



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



- جامعة محمد خيضر بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة لنيل شهادة الماستر

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

علاقة مصدر الضبط بممارسة الانشطة البدنية والرياضية

لدى تلاميذ الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثنائية التجاني احمد ببلدية البياضة-الوادي-

من اعداد:

- بن عمر عمر

اللجنة المناقشة :

د- هشام قندوز مشرفا

د- رئيسا

د- عضوا

السنة الجامعية: 2024/2023



شكر وعرفان

الحمد لله الرحيم الودود، الواجد الموجود قبل وجود الوجود، ما نأح حمام، وبكى غمام، وفأح

بالطيب عود، ثم الصلاة والسلام على صاحب المقام المحمود، ما تنالت ليالي بيض وسود، أما بعد:

فإننا نأحب أن نذكر الذكر العظيم لرَبنا الكريم، ونشكره بالشكر الجزيل لأنه الذي منّ علينا نعمة

العلم والفهم والإيمان والشكر إنعاماً حسناً.

كما أتقدم بأخلص الشكر والامتنان إلى الدكتور الفاضل " هشام قندوز "

ثم نتوجه بجزيل الشكر إلى جامعة بسكرة التي منحتنا الفرصة كي نحصل على العلم ويسرت لنا سبل
نيله، ويسرنا في هذا المقام أن نشكر الأساتذة الذين ساعدونا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد

فهرس المحتويات

.....	
.....	شكر وعرفان
.....	فهرس المحتويات
.....	فهرس الجداول
أ.....	مقدمة:

الجانف النظرى

الفصل الأول: الاطار العام للدراسة

10.....	1-اشكالية الدراسة:
12.....	2-تساؤلات الدراسة:
12.....	3- فرضيات الدراسة:
12.....	4- اهمية الدراسة
13.....	5- اهداف الدراسة:
13.....	6- تحديد مفاهيم مصطلحات البحث:

الفصل الثانى: مصدر الضبط

18.....	تمهيد:
19.....	1 - الأصول النظرية لمفهوم مصدر الضبط
20.....	2- مفهوم مصدر الضبط locus of control
22.....	3- أنواع مصدر الضبط:
23.....	4- مصادر الضبط
24.....	5- أبعاد مصدر الضبط
25.....	6-خصائص مصدر الضبط الداخلى والخارجى
27.....	7- العوامل المؤثرة على مصدر الضبط

29.....: خلاصة الفصل:

الفصل الثالث: الأنشطة البدنية الرياضية

31.....: تمهيد:

32.....: 1- تعريف الأنشطة البدنية

32.....: 2- أهداف النشاط البدني الرياضي :

35.....: 3- أنواع النشاط البدني الرياضي :

38.....: 4_ أهمية النشاط الرياضي و مكانته :

40.....: خلاصة الفصل:

الفصل الرابع: المراقبة

42.....: تمهيد :

43.....: 1- تعريف المراقبة :

44.....: 2- أهمية المراقبة :

45.....: 3- أنماط (أنواع) المراقبة :

46.....: 4- التحديد الزمني لفترة المراقبة :

47.....: 5- حاجات المراقب الأساسية :

49.....: 6- خصائص المراقبة :

الجانب الميداني

الفصل الخامس: الاجراءات المنهجية

54.....: تمهيد :

55.....: 1- منهج البحث :

55.....: 2- مكان الدراسة :

55.....: 3- مجتمع البحث (تلاميذ ثالثة ثانوي):

55.....: 4- تحديد العينة و خصائصها :

56.....: 5- أدوات البحث :

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

60.....	أولاً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها
65.....	ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة
65.....	1-مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:
66.....	2-مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:
68.....	الخاتمة
72.....	قائمة المراجع:
74.....	الملاحق

فهرس الجداول

- الجدول رقم (01) : درجات الاختبار 56
- الجدول رقم (02): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية. 60
- الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الجزئية الاولى. 61
- الجدول رقم (04): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الجزئية الثانية. 63

فهرس الاشكال

- الشكل رقم (01): التمثيل البياني لتوزيع عينة الدراسة حسب الجنس 58

مقدمة

مقدمة:

إن نظرية التعلم الاجتماعي تعتمد على اتجاهات نظرية تاريخية في علم النفس وهي: المعرفة، الدافعية الموقفية والسلوكية. كما أنها تركز على دور التوقع في القدرة على التنبؤ بالسلوك. ويعتبر الضبط الداخلي / الخارجي من بين أهم أشهر التوقعات التي حظيت بالبحث والدراسة.

و تعتبر الأنشطة البدنية والرياضية جزءاً أساسياً من العملية التعليمية في المدارس الثانوية، حيث تساهم في تنمية المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ. في هذا السياق، يلعب مفهوم مصدر الضبط موضعاً هاماً في أبحاث و دراسات الشخصية، ولقد ناقش روتر 1961 مفهوم مصدر الضبط في إطار نظري متكامل، استند فيه إلى مدرستين من مدارس علم النفس هما: المدرسة السلوكية صاحبة نظريات التعزيز والمدرسة المعرفية صاحبة النظريات المعرفية، والواضح لنا إن روتر 1961 لم يستخدم سوى مصطلحي التحكم الخارجي للتعزيز في مقابل التحكم الداخلي للتعزيز، وهذان المصطلحان يشيران إلى الأسلوب الذي يدرك به الفرد مصدر التعزيزات التي تحدث له في حياته سواء كانت ايجابية أو سلبية.

وعرف هاشبارجر 1998 مصدر الضبط أنه "الحالة التي يدرك بها الشخص الأسباب التي تقف وراء نتائج سلوكه. سواء أكانت أسباباً ذاتية أم أسباباً خارجية. وذكر (al et Serin (2010، أن مفهوم المركز يشير الى المصدر الذي يعزو الفرد سلوكه اليه (داخلي - خارجي)، وهذا يؤثر في جميع سلوكيات الفرد المستقبلية (جوالدة و آخرون، 2017، ص ص 11-12).

ويعتبر تلاميذ ذوو مصدر الضبط الخارجي قد يظهرون مستوى أقل من التحفيز للمشاركة في الأنشطة الرياضية، حيث يشعرون أن النتائج لا تتأثر بجهودهم الشخصية بل تعتمد على قوى خارجية. هذا النوع من التوجه قد يؤدي إلى قلة المشاركة الفعالة والتردد في الانخراط في الأنشطة البدنية. لتعزيز مشاركة التلاميذ في الأنشطة الرياضية، من المهم أن تركز البرامج التربوية على تنمية مصدر الضبط الداخلي، من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتقديم الدعم اللازم لتشجيع التلاميذ على تحديد أهداف شخصية والعمل على تحقيقها. تقديم بيئة مدرسية مشجعة وداعمة يمكن أن يساهم بشكل كبير في تحويل توجهات التلاميذ نحو مصدر ضبط داخلي، مما يعزز من انخراطهم في الأنشطة البدنية والرياضية بشكل إيجابي ومستمر، وبالتالي تحسين صحتهم العامة وأدائهم الأكاديمي.

وقد قسمنا بحثنا هذا الى ستة فصول

الفصل التمهيدي : تطرقنا فيه إلى طرح إشكالية البحث والتساؤل العام ، والتساؤلات الجزئية وكذلك أيضا تم في هذا الفصل طرح الفرضية العامة والفرضيات الجزئية التي بنيت عليها الدراسة كما ذكرنا أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع ، وتطرقنا أيضا إلى بعض المفاهيم والمصطلحات،

أما الفصل الثاني : الذي تم تقسيمه إلى سبعة عناصر الأصول النظرية لمفهوم مصدر الضبط ثم مفهوم مصدر الضبط وأنواعه ومصدره وابعاده ثم تطرقنا الى خصائص مصدر الضبط الداخلي والخارجي واخيرا العوامل المؤثرة على مصدر الضبط

والفصل الثالث: بعنوان الانشطة البدنية والرياضية تطرقنا الى تعريف الانشطة البدنية وأهدافها وانواعها وأهمية النشاط الرياضي و مكانته

الفصل الرابع بعنوان المراقبة وجاء فيه تعريف المراقبة وأهميتها وأنماطها وجوانب نمو المراقب والحاجات الأساسية له واخيرا مشكلات المراقبة .

الفصل الخامس : تناولنا منهجية البحث والإجراءات الميدانية للدراسة والمتمثلة في تحديد الدراسة الاستطلاعية والمنهج المستخدم، وبعدها وصف عينة الدراسة ثم وصف أداة الدراسة كما حددنا مجالات البحث ومتغيرات الدراسة والأسس العلمية للأداة المستخدمة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل اسادس : تم فيه عرض النتائج ومناقشتها

الجانب النظري

الفصل الأول:

الاطار العام للدراسة

1- اشكالية الدراسة

2- تساؤلات الدراسة

3- فرضيات الدراسة

4- اهمية الدراسة

5- اهداف الدراسة

6- تحديد مفاهيم مصطلحات البحث

1- إشكالية الدراسة:

إنَّ للأنشطة البدنية والرياضية أهمية كبرى في حياة الفرد الرياضي كونها مجدية ونافعة لصحة ابداننا ، سواء على مستوى الجانب الصحي النفسي أو الجانب الصحي الفيزيولوجي لذلك نلاحظ أن ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية تحظى بقسط وافر واهتمام كبير خاصة لدى الدول الغربية المتحضرة نظرا لما فيها من الأهمية والإيجابيات وعلاقتها بالجوانب السلوكية المعنوية غير الملموسة. ويحاول علم النفس الرياضي أن يفهم سلوك وخيرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة الإفادة بالمعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العملي فكان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية للشخصية التي تشكل الاساس الذاتي للأنشطة الرياضية والبدنية بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية (محمد حسن علاوي، 1994، ص26). كما أصبحت الرياضة في العصر الحاضر ظاهرة حضارية لها تأثيرها ومداها الواسع، وهي علم وفن لها أصولها ومبادئها، وإن مداها أصبح أكثر من ذلك، فكل فرد أصبح بشكل أو آخر يمارس الرياضة أو يشاهدها (مروان عبد المجيد، وإياد عبد الكريم العزاوي، 2005، ص 11).

ويعتبر تلاميذ الثالثة ثانوي في مرحلة تعليمية مهمة في المجال الدراسي. فهم مولعين ومهتمين بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وفي المقابل فإن التلميذ يمر بمرحلة مهمة وحساسة وهي مرحلة المراهقة أين تتسارع التغيرات التي تحدث له، وقد تسبب له صراعات واضطرابات نفسية، فهو يحاول أن يكشف عن هويته في ظل كل التحديات وبلورة شخصيته وتحديد معالم المهنة التي يرغب فيها مستقبلا. اضافة إلى إيجاد مكانته الاجتماعية في أسرته وبين أقرانه، وذلك من خلال تفاعله مع مختلف الفئات في المواقف التي يتعرض لها سواء في البيئة المدرسية أو خارجها، ويعتقد بعض الباحثين أن للصفات الشخصية دوراً فعالاً على التصدي للعديد من المواقف الضاغطة والمؤثرة وتساعد التلميذ على الإنقاص من الآثار التي تخلفها تلك المواقف وخصوصا إذا تم مواجهتها للوهلة الأولى. ومن ضمن هذه السمات او الصفات نجد مركز الضبط الذي لديه علاقه وطيدة بسلوك التلميذ ونتيجته.

ويرى علماء النفس أن مركز الضبط أو (وجهة الضبط) هو درجة اعتقاد الناس أنهم متحكمون بنتائج الأحداث في حياتهم مقابل اعتقادهم ان المتحكم في تلك الأحداث قوى خارجية خارجة عن سيطرتهم، إلى أن طوّرت معرفة هذا المفهوم على يد جوليان ي، روتر في عام 1954. ومنذ ذلك الحين أصبح جانبا من جوانب دراسات الشخصية.

ويعتبر مركز الضبط احد المفاهيم الأساسية التي جاء بها روتر Rottr في ستينات القرن الماضي إذا قدمه في عام 1966، وهو متغير في شخصية الفرد يختلف فيه الأفراد من حيث ادراكهم لموقع القوى المسيرة للأحداث في حياتهم،

إذ يختلف الموقع المدرك لهذه القوى المسيرة بين ما هو داخلي وما هو خارجي (الزبيدي 2009 ص 101)، وقد اشارت (رجاء المشايخي 2015) إلى أن التحكم والضبط للسلوك الإنساني يلعب دوراً هاماً في حياة الفرد النفسية (المشايخي، 2015، ص 104). وفي هذا السياق يعرف ليفكورت (levcourt) (1976) فيقول أن مصدر الضبط يعتبر بعداً من أبعاد الشخصية حيث يؤثر في العديد من أنواع السلوك، وأن اعتقاد الفرد أنه يستطيع التحكم في شؤونه وأموره الخاصة والعامة يسمح له ذلك بالاستمرار على قيد الحياة دون قهر ويتمتع بحياته ومن ثم يمكنه التوافق مع البيئة التي يعيش فيها (طلعت حسين عبد الرحيم 1859 ص 129).

وقد ذهب العديد من الباحثين للاهتمام بهذا المفهوم خاصة عند التلاميذ وذلك لعلاقته بالتحصيل الذي بقي بالغرض المطلوب والنجاح والتفوق في الجانب الدراسي، وهناك من اعتبره دافعا للنجاح فالتلميذ يدرك ويعرف مستوى قوته ومن ثم يظهر له حل هو قادر على التحكم أم لا. ويستطيع مواجهة العراقيل والصعوبات وذلك ببذل الجهد الكافي والوافي واتخاذ القرارات المناسبة.

وتعتبر المؤسسات التربوية لدى التعليم الثانوي الوجهة الأقرب التي لجأنا إليها خلال بحثنا ودراستنا بغرض توضيح الإشكال الغالب لدى تلاميذ الثالثة الثانوي أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية والبدنية سواء الفردية أو الجماعية ومدى معرفتهم للسمات الذاتية والسلوكيات. التي تظهر وتبرز بشكل واضح أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية وكيفية التحكم فيها من خلال مصدر الضبط.

وسعينا جاهدنا في دراستنا لمعرفة وإدراك تلاميذ الثالثة ثانوي انه يمكن وجود علاقة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة المسندة اليهم خلال التدريس.

ومن خلال ما سبق فإن مركز الضبط يعد من السمات المهمة والتي لها دوراً كبيراً في ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية وتحقيق النجاح والتفوق، ولهذا هدفت دراستنا لمعرفة العلاقة القائمة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي فكانت صيغة تساؤلنا كالتالي:

2-تساؤلات الدراسة:

1-2-التساؤل العام:

- هل لمصدر الضبط علاقة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي؟

2-2-التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي؟

- هل توجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي؟

3-فرضيات الدراسة:

من خلال ما تم التطرق اليه يمكن صياغة الفرضيات على النحو التالي:

1-3-الفرضية العامة:

يوجد علاقة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي .

2-3-الفرضيات الجزئية:

-يوجد علاقة بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي

-يوجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي

4-اهمية الدراسة

1-4-الأهمية النظرية

تتمثل أهمية دراستنا كونها سلطت الضوء على مرحلة مهمة في مسيرة التنمية الدراسية الا وهي مرحلة التعليم الثانوي ويتجلى تركيزها بالضبط على مستوى السنة الثالثة التي تعتبر سنة مصيرية جدا بالنسبة للتلميذ من خلالها يجتاز امتحان البكالوريا.

وتتجلى أهمية الدراسة اي انها قد ابرزت دور ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في الجانب الصحي النفسي والجانب الصحي البدني وتمكين التلميذ من التحكم في السلوكات الانفعالية.

كما تناولت دراستنا مرحلة من مراحل نمو التلميذ وهي مرحلة المراهقة وهذه المرحلة تتميز بالصراعات والاضطرابات نتيجة للتغيرات النفسية التي قد تخلف اضرارا نفسية مما تؤثر على التلميذ من الناحية الفيزيولوجية والعقلية.

وتكمن أهمية دراستنا ايضا فيما يلي:

1- ابراز أهمية مصدر الضبط الداخلي والخارجي لدى التلميذ من أجل التحكم في سلوكياته وانفعالاته

2 - معرفة أهمية مصدر الضبط الداخلي والخارجي في حياة التلميذ الدراسية ومستوى النتائج المحققة.

4-2- الأهمية التطبيقية :

- إن لدراستنا أهمية في الجانب التطبيقي وتحلي في تحضير التلميذ مستقبلياً، وذلك بإنجاز برنامج ممنهج ذو مقاييس تنسجم بالصحة و الدقة للأنشطة البدنية والرياضية التي من شأنها ترفع وترتقي بمنحني مصدر الضبط وقوة التحكم في السلوك والانفعال مما يزيد في مستوى التوافق النفسي ويمكن التلميذ من مواجهة مواقف الفشل والإحباط، والسعي للانطلاق من جديد.

5- أهداف الدراسة:

وتمثلت المهداف الدراسية فيما يلي :

- تقييم وتشخيص مصدر الضبط لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي والكشف عن النتائج المحققة أثناء وبعد الممارسة للأنشطة البدنية والرياضية.

- معرفة نوع الاختلاف المتغير مصدر الضبط لدى الجنسين الإناث والذكور وكانت أكثر الأهداف أهمية كالتالي:

- إبراز العلاقة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي.

- إبراز العلاقة بين مصدر الضبط الداخلي والخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي.

البدنية والرياضية لدعاء

6- تحديد مفاهيم مصطلحات البحث:

6-1- مصدر الضبط

مصدر الضبط الداخلي: يعرف مصدر الضبط الداخلي إجرائياً على أنه اعتقاد الطالب بأن النتائج المتعلقة بأدائه في الأنشطة البدنية والرياضية تعتمد بشكل رئيسي على جهوده الشخصية، مهاراته، ومثابرتة. الطلاب ذوو مصدر الضبط الداخلي يعتقدون أن بإمكانهم التأثير على نتائج أدائهم من خلال العمل الجاد والتدريب المستمر، مما يؤدي إلى مستوى أعلى من التحفيز والمشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية والرياضية.

مصدر الضبط الخارجي: يُعرّف مصدر الضبط الخارجي إجرائياً على أنه اعتقاد الطالب بأن نتائج أدائه في الأنشطة البدنية والرياضية تعتمد على عوامل خارجية خارجة عن سيطرته، مثل الحظ، الظروف المحيطة، أو تأثير الآخرين (كالمدرسين أو زملاء الفريق). الطلاب ذوو مصدر الضبط الخارجي يميلون إلى الاعتقاد بأن جهودهم الشخصية لها تأثير محدود على النتائج، مما قد يؤدي إلى انخفاض مستويات التحفيز والمشاركة في الأنشطة الرياضية.

(Rotter, J. B. 1966)

6-2- الأنشطة البدنية والرياضية:

تُعرّف الأنشطة البدنية والرياضية إجرائيًا على أنها مجموعة من التمارين والفعاليات الجسدية المنظمة التي يشارك فيها الطلاب بانتظام ضمن البيئة المدرسية أو خارجها، بهدف تحسين اللياقة البدنية، الصحة العامة، وتنمية المهارات الاجتماعية والنفسية. تشمل هذه الأنشطة مجموعة واسعة من الرياضات الجماعية والفردية، مثل كرة القدم، كرة السلة، الجري، والسباحة، وتتم ممارستها تحت إشراف مدربين أو معلمين مختصين لتوفير التوجيه والتحفيز اللازمين للطلاب. (البیوض، ب.، 2015، ص 70).

6-3- مرحلة التعليم الثانوي

تُعرّف مرحلة التعليم الثانوي إجرائيًا على أنها المرحلة التعليمية التي تلي التعليم الأساسي: مرحلة التعليم الثانوي (الابتدائي والإعدادي) وتمتد عادةً لثلاث سنوات، وتستهدف الطلاب الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و18 عامًا. تركز هذه المرحلة على تقديم تعليم متقدم ومتنوع يشمل مواد أكاديمية مختلفة بالإضافة إلى الأنشطة البدنية والرياضية، بهدف إعداد الطلاب لمراحل التعليم العالي أو الدخول إلى سوق العمل (زيدان، عبد الكريم، 2008، ص 2012).

6-4- الممارسة البدنية:

الممارسة الرياضية هي الأنشطة البدنية المنتظمة التي يقوم بها الأفراد بهدف تحسين اللياقة البدنية، تعزيز الصحة العامة، وتنمية المهارات الحركية والاجتماعية. تشمل الممارسة الرياضية مجموعة متنوعة من التمارين والرياضات التي يتم ممارستها وفق جداول زمنية محددة وإشراف مدربين مؤهلين لضمان تحقيق الأهداف الصحية والبدنية المرجوة. (شريف، محمد حسن، 2010، ص 45)

7-الدراسات السابقة:

7-1- دراسة كريم، أحمد محمد 2015 بعنوان الدراسة: "علاقة مصدر الضبط بممارسة الأنشطة الرياضية لدى

- الفرضية: تفترض الدراسة وجود علاقة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب.
- منهج الدراسة: دراسة استطلاعية تحليلية.
- عينة الدراسة: 500 طالب من المدارس الثانوية.
- نتائج الدراسة: وجود علاقة إيجابية وقوية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة الرياضية. (كريم، أحمد محمد. 2015).

7-2- دراسة مجي نوقي (2013-2014) اقترح برنامج إرشادي نفسي رياضي لتنمية مصادر الضبط لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. الهدف تصميم برنامج إرشادي نفسي يتلاءم مع تلاميذ المرحلة المتوسطة ضمن بيئتهم المدرسية الاجتماعية وفق الأنظمة العلمية المتبعة في بناء البرنامج الإرشادي يعمل على تنمية مصدر الضبط الداخلي - الخارجي لديهم. فاعتمد الباحث على المنهج التجريبي على عينة بلغ أفراد العينة والبالغ عددها (30) تلميذ من المرحلة المتوسطة. ميتعملا أدوات برنامج الإرشادي النفسي، مقياس مصدر الضبط. فكانت النتائج أن البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المقترح يؤثر إيجابيا على بعد عزو النتيجة عزو الفوز، عزو (المزمنة لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. واستنتج بالا توجد فروق دالة إحصائية في مصدر الضبط بين متوسطات درجات تلاميذ الأقسام التربوية العادية من العينة التجريبية.

7-3- دراسة ، حسن، نور علي 2017: بعنوان - "علاقة مصدر الضبط بممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المدارس الثانوية في المناطق الحضرية"

- الفرضية: تفترض الدراسة أن وجود مصدر ضبط داخلي يؤدي إلى زيادة ممارسة الأنشطة الرياضية.
- منهج الدراسة: دراسة مسحية.
- عينة الدراسة: 400 طالب من المدارس الثانوية في منطقة محددة.
- نتائج الدراسة: الطلاب ذوي مصدر ضبط داخلي يميلون إلى ممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام. (حسن، نور علي، 2017، 89)

7-4- دراسة جمال الدين بومنجل (2012) 2013 وجهة الضبط الداخلي والخارجي إطار الإرشاد النفسي الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي. الهدف للتعرف على معرفة سبب عدم إدراك الرياضي الجزائري لإمكانياته الحقيقة فاعتمد الباحث على المنهج الوصفي وعلى عينة اشتملت (60) لاعبا من رياضيين ريفيين المستوى. من خلال أدوات مقياس دافعية الإنجاز، مقياس دافعية الممارسة الرياضية، مقياس تحديد وجهة الضبط، مقياس المدرب في مجال

التوجيه والإرشاد في المنافسة فتوصل الى نتائج مفادها وجود فرق بين متوسط الدرجات لمقياس دافعية الممارسة الرياضية للبطولة لصالح الرياضيين المتربصين بالخارج على حساب الرياضيين المتربصين بداخل الوطن. كما يتميز رياضيو الرياضات الجماعية بوجهة ضبط خارجي ورياضيو الرياضات الفردية بوجهة ضبط داخلية وأكثر من 68% من المدربين الجزائريين لهم تكوين خططي أي أنهم لا يستطيعون القيام ببناء أهداف موضوعية للرياضيين ومساعدتهم على حل مشكلاتهم

الفصل الثاني:

مصدر الضبط

تمهيد

1- الأصول النظرية لمفهوم مصدر الضبط

2- مفهوم مصدر الضبط locus of control

3- أنواع مصدر الضبط:

4- مصادر الضبط

5- أبعاد مصدر الضبط

6- خصائص مصدر الضبط الداخلي والخارجي

7- العوامل المؤثرة على مصدر الضبط

خلاصة

تمهيد:

مفهوم مصدر الضبط يعد من أبرز المفاهيم في عدة مجالات مثل علم النفس التربوي، والنفس الإكلينيكي، وعلم الاجتماع، نظرا لدوره في توقعات المستقبل والتحكم في مجريات الحياة. جوليان روتر كان من أوائل الذين قدموا هذا المفهوم بناء على نظرية التعلم الاجتماعي. يرتبط مفهومه بالسلوك الاجتماعي للإنسان وكيفية اختياره لسلوك معين من بين السلوكيات المتاحة. يؤكد روتر أهمية التوقعات والتعزيزات في تشكيل الشخصية وسلوك الفرد، فالنتائج الإيجابية تشجع على اتخاذ سلوك معين، بينما يرفض الفرد النتائج السلبية.

1- الأصول النظرية لمفهوم مصدر الضبط

لقد قدم جوليان روتر (1916) التطور اللاحق لنظرية التعلم الاجتماعي، ففي عام 1954 نشر كتابه " التعلم الاجتماعي وعلم النفس الإكلينيكي والذي يعد بمثابة الإعلان الرسمي عن ميلاد هذه النظرية، وقد اهتم (روتير) مثله مثل Miller و Dolard بتطبيق علم النفس المخبري والدراسات العيادية وتكاملها بحيث تكون نظرية موسعة للشخصية، ولكن على العكس منهما، فإن (روتير) أدخل العناصر المعرفية العقلية في نظريته. (احسان براجل، 2018، ص307)

وقد انبثقت نظرية التعلم الاجتماعي من أصول نظرية سيكولوجية عريقة لمدرستين رئيسيتين هما المدرسة السلوكية والمدرسة المعرفية، وتستخدم

المفاهيم السائدة لكل من النظرية السلوكية والنظرية المعرفية، ونظرية الدافعية ونظرية المواقف، في تناسق متكامل لتفسر بعد ذلك كيف يحدث السلوك في المواقف الاجتماعية المعقدة مما جعلها نظرية خصبة واسعة للاهتمام يمكن لأي باحث في التعلم أو الصحة النفسية أو الشخصية أو التربية أو المشكلات الاجتماعية أن يجد ما يفيد

وقد نشأ موضوع مصدر الضبط والتحكم الإنساني الذاتي بداية في ضوء الاتجاه السبرنتيكي على يد Viener أثناء الحرب العالمية الثانية، ومنذ ذلك الحين لم يتوقف البحث في موضوع الضبط والتحكم الإنساني الذاتي بواسطة التغذية الراجعة، وكان هذا المنحى يقوم على مبادئ أساسية تشير إلى أن الإنسان يملك جهازا عصبيا وهو في نفس الذات جهاز التحكم الذاتي للسلوك، إذ يساعد هذا الأخير الإنسان على أن يوجه حركاته بنفسه، وينظم الاستجابات عن طريق معرفة الفرق بين النشاط الصادر عنه وبين الهدف المراد الوصول إليه

وقد تأثر (روتير) بأفكار المحللين النفسيين مثل : Freud و Adler ، بالإضافة إلى تأثره بأفكار المنظرين التحريبيين من أمثال Hell و Tolman وقد اتضح تأثير (أدلر) بشكل خاص على أفكار (روتير) في تأكيداته على أهمية المكون الاجتماعي في الوظائف النفسية ، فأشار (روتير) إلى ضرورة الانتباه إلى أن تعلمنا في معظمه يحدث في إطار سياق اجتماعي، أن أغلب تنبيهات دوافعنا مصدرها الآخرين. أما تأثيرات (هل) و (تولمان) فقد ظهرت في أفكار (روتير) وذلك من خلال تأكيده على أهمية المعززات و الجوانب المعرفية في الوظائف النفسية. (احسان براجل، 2018، ص307)

ويشير أبو ناهية نقلا عن إلى أن نظرية التعلم الاجتماعي تتم بالبحث في السلوك المعقد للأفراد في المواقف الاجتماعية المختلفة، فهي لا تعتمد على تقديم تفسير دقيق للأساليب التي من خلالها يتم اكتساب أنماط معينة من السلوك الإنساني، وإنما هي نظرية كلية تهدف إلى التنبؤ بالسلوك الذي يمكن حدوثه في موقف ما، فهي تؤكد على أداء الإنسان في المواقف الاجتماعية، الأمر الذي أدى إلى أن تكون بعيدة عن دراسة سلوك الحيوان أو الدراسات العملية الفسيولوجية، وتعد بذلك من أوسع نظريات السلوك الإنساني، إذ أنها تقدم إطارا للتعامل مع السلوك الظاهري والسلوك المعرفي والشخصية الإنسانية بالإضافة إلى العديد من المتغيرات الأخرى. (احسان براجل، 2018، ص307)

2- مفهوم مصدر الضبط locus of control

يشير مفهوم مصدر الضبط عند روتر (Routter, 1960) إلى : كيفية إدراك الفرد لمواجهات الأحداث في حياته، أو إدراكه لعوامل الضبط والسيطرة في بيئته، فعندما يعزو الفرد إنجازاته وأعماله وما يحدث له من أمور سواء كانت سلبية أم إيجابية إلى الحظ أو الصدفة أو القدر أو سلطة الآخرين، فإن هذا الفرد يندرج تحت فئة ذوي التحكم الخارجي. وفي المقابل فإن الفرد الذي ينسب إنجازاته وإخفاقاته وقراراته إلى جهوده ومثابرته وقدرته الشخصية فإنه يعتبر شخصا داخلي التحكم أو "الضبط الداخلي" (ربيعة مالكي، 2022، ص35)

ويهتم مصدر الضبط باختلاف الأفراد في إدراكهم لمصادر تدعيم سلوكياتهم، فقد يأتي التعزيز لبعض الأفراد من داخل أنفسهم، مثل استنادهم على القدرة أو الجهد أو المهارة الشخصية، بينما يأتي من الخارج لدى البعض الآخر ، مستندا على الحظ أو الصدفة أو نفوذ الآخرين وغير ذلك، ويرى Rotter أن مصدر الضبط يظهر من خلال معتقدات الأفراد وما يترتب عليها أو ما يتوقف عليها من سلوكيات. (محمد بلوم وفايزة حلاسة، 2016، ص4)

إن التعزيز حسب Rotter ليس بسيطا كما تراه النظريات الميكانيكية، كما أنه يعتمد على اعتقاد الفرد في انه هل توجد علاقة سببية لسلوكه والثواب الذي تحصل عليه أم لا، فالإدراك هنا كعملية معرفية يتوسط القيام بالسلوك والحصول على التعزيز، ويختلف الإدراك من فرد لآخر كما يختلف من ذات الفرد حسب المواقف. وبهذا تمثل وجهة الضبط الداخلية - الخارجية للتعزيز أحد المتغيرات النفسية الهامة التي تساعد على تفسير إدراك الفرد الأسباب حصوله على التعزيز ، لأن التعزيز هو أساس تكرار السلوك، فالسلوكيات المعززة تعد بمثابة خيرة تجعل الفرد يتوقع التعزيز، ويسعى إلى التكيف مع الموقف الجديد بنفس الأسلوب الذي تكيف به مع موقف مشابه ، وبذلك يصل الفرد إلى

تعميم توقعاته للتعزيز، ويصل إلى تصور البيئة المحيطة به ومختلف المواقع تصورا محددًا تلعب فيه الخبرة الدور الرئيسي، فالخبرة أساسها التعزيز والتعزيز أساس التوقع والتوقع أساس السلوك، كما أن السلوك يرتبط باعتقاد الفرد في سببته. مفهوم مصدر الضبط لدى (1974 Maria Rupp): إن الاعتقاد في سمات الفرد الشخصية الذي يحدد التدعيمات، فإذا اعتقد الفرد أن صفاته وسماته الشخصية هي التي لها القدرة على التأثير في الأحداث الهامة في حياته، يكون ذا تحكم داخلي، أما إذا نسب التدعيم إلى الحظ أو الصدفة، مثل الحوادث المفاجئة، فيكون ذا تحكم خارجي (عبد العزيز، 1985، ص 22) مفهوم مصدر الضبط لدى فرج (1993): يعتقد فرج بأن وجهة الضبط مصطلح يشير إلى وجهة نظر الفرد في العوامل المؤثرة على سلوكه، أو على عوامل مستقلة أو مسؤولة عنها، وإذا كان الفرد يرجع هذه العوامل إلى الشخصية، وبالتالي فهو مسؤول عنها، أو الظروف الخارجية، وبالتالي يكون هذا قدره الذي لا مفر منه ولا يرجع لمسئوليته الشخصية، فهناك من يعزو فشله إلى قصور في قدرته واستعداداته وسماته الشخصية، في مقابل من يعزو فشله إلى سوء حظه أو ما يحيط به من ظروف وملابسات لا ذنب له فيها، ولا إسهام له في إيجادها (محمود، 2005، ص 30)

إن القارئ لهذه التعاريف لا يجد فيها اختلافًا عن التعريف العام الذي قدمه Rotter، بل يجد توافقًا كبيرًا بينها. وقد أوضحت Marks أن الأفراد ذوو الضبط الداخلي أكثر قابلية لتغيير سلوكهم بعد أي تعزيز سواء أكان إيجابيًا أم سلبيًا، مقارنة بذوي الضبط الخارجي، وحتى يحدث تغيير السلوك لذوي الضبط الداخلي يجب أن يكون التعزيز ذا قيمة لدى الفرد، ويرتبط تغيير السلوك بمقدار زيادة، أو نقص تلك التعزيزات. أما الأفراد ذوو الضبط الخارجي فمن غير المحتمل أن يغيروا سلوكهم، وذلك لاعتقادهم بعدم تأثر السلوك بهذه التعزيزات. ونجد أن الأفراد يعززون النتائج المترتبة على سلوكهم في النجاح أو الفشل إلى عوامل ذاتية كالقدرات الخاصة والمهارات أو إلى عوامل خارجة عن الضبط كالحظ والصدفة، والقوى الخارجية الأخرى، فالأفراد ذوو الضبط الداخلي يعززون نجاحهم، أو فشلهم إلى مسؤوليتهم الذاتية، بينما الأفراد ذوو الضبط الخارجي يعززون نجاحهم، أو فشلهم إلى عوامل وقوى خارجية (بني خالد، 2009، ص 512)

وفي مفهومه العام: هو يحمل التوقعات والتعميمات لأي فرد كان حول ما يحدث في حياته، أي من هو مسؤول عن نتيجة الأحداث. ويشير مصدر الضبط إلى معتقدات الأفراد في قدراتهم على الضبط أو مراقبة أحداث الحياة، وقد يرجع سلوك الفرد في المواقف المختلفة إما إلى أسباب داخلية شخصية، وبذلك يكون الفرد ذو ضبط داخلي، أو

يرجعها الى اسباب خارجية لا علاقة لها بقدرته الشخصية وامكاناته مثل الحظ الصدفة نفوذ الاخرين، وبالتالي يكون الضبط لديه خارجيا.

3- أنواع مصدر الضبط:

يتقسم مصدر الضبط إلى قسمين وهما مصدر الضبط الداخلي ومصدر الضبط الخارجي. وهناك من العلماء من يعتبر ان هنالك نوع ثالث والمتمثل في مصدر الضبط (الداخلي - الخارجي)

3-1- تعريف مصدر الضبط الداخلي:

لمصدر الضبط الداخلي تعريفات عديدة وإن كانت تؤدي إلى نفس المعنى؛ حيث يعرفه (ناوسكي ، 2009) على أنه: " تصور الفرد أنه قادر على الوصول إلى أهدافه بنفسه وبمجهوده الخاص وأنه مسئول عن مجريات حياته اليومية كما أنه يفسر أحداث الحياة على أنها نتيجة لجهوده وسعيه ودأبه

ويعرفه هنتر (Hunter 2002)، فيقول: "هو الدرجة التي يدرك بها الفرد بأن نتائج المواقف التي يمرون بها تقع تحت سيطرتهم الشخصية فيدرك الأفراد حينئذ أنهم قادرون على أن يؤثروا في ضبط نتيجة الموقف (سامية قشي، 2013، ص39)

3-2- تعريف مصدر الضبط الخارجي:

يعرفه (يعقوب، 2002) : "بأنه اعتقاد الفرد أن ما حدث له في مواقف معينة ليس مرتبطاً بما يفعل في هذه المواقف، بل هو مرتبط بالخطأ أو القدر أو بسبب تدخل آخرين ويرجع نجاحه أو فشله في حقيقة الأمر إلى عوامل خارجية لا تخضع لإرادته" (أبو سكران، 2009، ص59).

أما أنواع مصدر الضبط حسب (روتر) أما أن يكون داخليا أو خارجيا، فالأفراد ذوو مصدر الضبط الداخلي يعتبرون أنفسهم مسؤولين عما يحدث لهم من أحداث سلبية أو ايجابية. أما الأفراد ذوو مصدر الضبط الخارجي فهم أكثر تأثرا بالمعززات الخارجية، وعادة يعززون الحوادث السيئة أو الطيبة التي تصادفهم في حياتهم إلى عوامل خارجية مثل الخطأ أو الصدفة أو عوامل أخرى غير معروفة، وعليه فمثل هؤلاء الأفراد اقل ميلا لتحمل مسؤولية ما يحدث لهم من أحداث (البرواري، 2013، ص48).

وهناك من العلماء من يعتبر ان هنالك نوع ثالث والمتمثل في مصدر الضبط (الداخلي-الخارجي). بمعنى يضم النمطين ولكن الاختلاف يكمن في درجة النمط الغالب وهو :

3-3- مصدر الضبط (الداخلي-الخارجي):

وعندما يوصف مصدر الضبط بأنه (داخلي خارجي) فانه لا يعني أن هناك نمطين من الشخصية إما أن يكون داخلي الضبط أو خارجيا، بل أن الأشخاص يتسمون بدرجات مختلفة من التوجه نحو الضبط الداخلي أو الخارجي أو كليهما معا. فالأفراد الذين يتميزون بمصدر ضبط داخلي يرون أنفسهم في حالة السيطرة على فعاليتهم وعلى الأحداث وأنهم مسؤولون عن مستقبلهم ومسيطرين على فعاليتهم وعلى الأحداث وأنهم مسؤولون عن مستقبلهم ومسيطرين على قدراتهم وهم أكثر جدارة وكفاءة لمواجهة المواقف ومتطلبات الحياة وأكثر مرونة تحت ظروف الضغط الشديد، في حين الأفراد ذوي مصدر الضبط الخارجي يشعرون أنهم في حالة تعاطف وتراحم مع ظروف البيئة وهم يتأثرون بسهولة ويخضعون للضغوط الخارجية (شهاب، 2010، ص25).

بعد سردنا لأنواع مصدر الضبط سنحاول في العنصر الموالي التطرق لمختلف مصادر الضبط عند الأفراد ذوي مصدر الضبط (الداخلي-الخارجي) والتي يعزو اليه الأفراد من الفئتين أسباب حصولهم على التعزيز بشكل مفصل في العنصر الموالي.

4- مصادر الضبط

يذكر الباحثون أن المصدر الذي يعزو إليه الأفراد من الفئتين أسباب حصولهم على التعزيز ليس واحد بل متعدد، حيث انه إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا بالعالم الداخلي للفرد، فان مصادره المحتملة هي ما يلي:

- الذكاء والقدرات العقلية فالفرد يعتقد انه يستطيع فهم البيئة وضبط أحداثها لصالحه وهو المسؤول عما يناله من ثواب أو عقاب؛
- المهارة والكفاءة والاستفادة من الخبرات السابقة للسيطرة على البيئة؛
- السمات الانفعالية والمزاجية : فالفرد يكون اعتقاد حول نفسه بأنه يتوفر على خصائص تجعله يتحكم في الأحداث البيئية وينال التعزيزات المرغوبة، وهذه الخصائص هي: الثقة بالنفس، الاكتفاء الذاتي، الطموح، المثابرة والجدية.

أما إذا كان الحصول على التعزيز مضبوطا بالقوى الخارجية ، فان مصادره المحتملة هي ما يلي:

- الحظ أو الصدفة : حيث يعتقد الفرد أن العالم غير قابل للتنبؤ أو التأثيرات الاجتماعية الغير خاضعة للعقل من وجهة نظره هي المسؤولة عن نتائج سلوكه؛

- القدر : فالفرد يكون اعتقادا بأنه لا يمكن أن يغير من مسار الأحداث لأنها مقدرة سلفا؛

- الآخرون الأقوياء : فالتعزيز يكون في أيدي الآخرين كالأباء والمسؤولين والمعلمين، وهؤلاء لا يستطيع أن يؤثر فيهم لأنه ضعيف.

هذا المصدر مرتبط بالأول والثاني. حيث يكون الفرد اعتقادا بان العالم صعب والحياة معقدة ويصعب فهمها، وان نصيب الفرد فيها مقدرًا ،سلفا، وهذا ما يجعل شروط الحصول على التعزيز بعيدة عن الضبط الشخصي (بدوي، وزكور ، د.ت. ، ص ص413-414).

5- أبعاد مصدر الضبط

يختلف العلماء في تحديد أبعاد مصدر الضبط، ولعل ذلك يرجع لسببين الأول اختلاف العينة المستخدمة في الدراسة سواء كان الاختلاف في العمر او النوع حيث يتأثر قياس مصدر الضبط تبعاً لهذه الأبعاد، اما السبب الثاني اختلاف في وجهات النظر بين العلماء والباحثين في تركيزهم على العوامل التي تؤثر على مصدر الضبط لدى الافراد من الناحية البيئية والتنشئة الاسرية والعوامل الاقتصادية والسياسية والدينية وثقافة المجتمع ونظامه التربوي (مختار، د.ت.)، ص14).

مصدر الضبط عبارة عن بعد واحد هو : مصدر الضبط الداخلي مقابل مصدر الضبط الخارجي للتعزيز، وتوزيع الأفراد على هذا التركيب الشخصي النفسي يقع على خط متصل يبدأ بالضبط الداخلي ويمتد حتى يصل في الطرف الآخر منه للضبط الخارجي (عبد الحميد، 2019، ص823).

كان ظهور مصدر الضبط الداخلي - الخارجي للتعزيز على انه متغير احادي البعد، وانه عامل واحد على متصل كما يقيسه روتر ، محل انتقاد من قبل الكثير من الباحثين الذين أجروا العديد من الدراسات على هذا المفهوم كما وضعه روتر .

هناك من الباحثون من قسم مصدر الضبط الى بعدين بناء على تقسيماتهم للمقياس الذي استعملوه في دراستهم نذكر منهم:

-بالنسبة لمقياس جيمس للضبط الداخلي - الخارجي فقد تبين انه يشمل على بعدين:

البعد الأول : يتعلق بالاعتقاد بان النجاح يتحكم فيه الحظ والصدفة هذا لدى الذكور، اما لدى الاناث يتعلق بالاعتقاد بان الحياة غامضة، ومشوشة مضطربة وغير ممكن التنبؤ بها؛

- البعد الثاني: لدى الذكور يشبه العامل أو البعد الأول لدى الاناث، أما لدى الاناث فيتعلق بالاعتقاد بان العلاقات الشخصية غامضة وغير ممكن التنبؤ بها .

وترى الباحثة فيما يتعلق بمقياس روتر المتكون من 29 عبارة تبين انه يشتمل على بندين وعلى بعدين هما:

البعد الأول: الداخلي؛

البعد الثاني: الخارجي.

هناك باحثون اخرون قسموا مصدر الضبط الى ثلاث ابعاد : تمثلت في:

-مصدر الضبط الداخلي؛

-مصدر الضبط الخارجي قسموه الى قسمين هما:

*الضبط الخارجي عن طريق الآخرين الأقوياء ؛

*الضبط الخارجي عن طريق الاعتقاد في الغيبات كالصدفة والحظ والقدر. (عبد الحميد، 2019، ص823).

6-خصائص مصدر الضبط الداخلي والخارجي

6-1-سمات ذوي الضبط الداخلي

ان ذوي الضبط الداخلي يختلفون من حيث سماتهم الشخصية عن ذوي الضبط الخارجي؛ حيث يتسمون بـ :

- الحذر والانتباه لتلك النواحي المختلفة من البيئة التي تزوده بمعلومات مفيدة لسلوكه المستقبلي .

- يأخذ خطوات تتميز بالفعالية والتمكن لتحسين حال بيئته .
- يعطي قيمة كبيرة لتعزيزات المهارة أو الأداء، ويكون عادة أكثر اهتماما بقدراته وبفشلته أيضا
- يقاوم المحاولات المغرية للتأثير عليه
- المثابرة ومحاولة إنجاز المهمة حتى ولو كانت ذات نتائج فاشلة
- ليسوا عرضة لمشاعر القلق
- يرحبون بالتحديات ويواجهونها
- يناضلون ضد مشكلات الحياة
- يحققون درجات تحصيلية عالية
- يدرك الفرد منهم نفسه كفاعل ونشط ومستقل
- لديهم نظرة إيجابية حول أنفسهم م
- لديهم إحساس كبير بالمسؤولية الشخصية (سامية قشي، 2013، ص39)

6-2- سمات ذوي الضبط الخارجي:

- يتسم ذوي الضبط الخارجي مقارنة بذوي الضبط الداخلي ب:
- تكون لديهم سلبية عامة وقلة في المشاركة والإنتاج
- ينخفض لديهم الإحساس بوجود سيطرة داخلية على هذه الأحداث
- التوقف أمام مواجهة أي صعوبة
- لا يتكيفون بسهولة مع مشكلات الحياة
- معرضون لمشاعر القلق

- لا يرحبون بالتحديات ويعالجون الأمور الجديدة بأسلوب متدن
- درجاتهم التحصيلية متدنية
- يدرك الفرد منهم نفسه كفرد انسحابي واعتمادى
- ينخفض لديهم الإحساس بالمسؤولية الشخصية
- يرجع الأحداث الإيجابية والسلبية إلى ما وراء الضبط الشخصي
- يتأثرون بما يجري حولهم (سامية قشي، 2013، ص41)

7- العوامل المؤثرة على مصدر الضبط

يتأثر مصدر الضبط ويتحدد بمجموعة من العوامل، منها:

- أسلوب الضبط الاجتماعي، من خلال التأثيرات التي تمارسها الجماعة ومختلف المؤسسات والمنظمات على سلوك الأفراد داخل الجماعة، فهو وسيلة من وسائل الضغط على الفرد مثلما تشير إلى التحكم بالعلاقات الاجتماعية والإشراف على أنماط السلوك
- التوقعات التي تكون عند الشخص، والتي تتعلق بالنمط أو الغرض أو الأهداف التي يرمي الشخص إلى تحقيقها
- اللوائح والتعليمات والقيود ودرجة إشباعها للحاجات وشعور الفرد بالأمن والاستقرار .
- الثقافة السائدة في المجتمع
- التغيرات التي يحصل عليها الشخص، وعلاقتها بالنجاح والفشل
- العراقيل والمعوقات التي تقف أمام تحقيق الأماني
- العمل الوظيفي باعتباره جزء من سلوك الشخص العام

- العقيدة الدينية والتي تعتبر من أهم العوامل المؤثرة على مصدر الضبط ٢ كعقيدة القضاء والقدر التي يؤمن بها المسلم (سالم محمد الشافعي، ص 25-26)
- المستوى التعليمي؛ حيث "أوضحت دراسة الديب عام 1985 أن هنالك فروقا في مركز الضبط بين الأفراد تعود إلى اختلاف مستوى ثقافتهم، ودرجة تعليمهم الأكاديمي وكان من أهم النتائج التي أشارت إليها هذه الدراسة، أنه كلما انخفض مستوى مؤهلات الفرد العلمية، انخفضت معها درجاتهم في الضبط الداخلي، ومالوا أكثر نحو الضبط الخارجي
- السن؛ فهناك رأي قائل " : إن الطفل يصبح إنسانا أكثر فعالية عندما يتقدم في ٢ النمو وبالتالي يزداد اعتقاده بالضبط الداخلي
- .وتعزز هذا الرأي دراسة روتر وآخرون (1980) al and Rohner, والتي بينت نتائجها أن الضبط الداخلي يزداد بدلالة إحصائية مع الزيادة في عمر الأطفال وأن الأطفال الذين يدركون أنفسهم على أنهم مقبولين من خلال علاقتهم بالوالدين يزداد نمو الضبط الداخلي بينهم ما بين 09 سنوات إلى 11 سنة لكن الأطفال الذين يشعرون بشعور مناقض لا يحدث لهم أي تغيير في نفس العمر (اسمهان عزوز، 2009، ص22)
- كما كشفت نتائج دراسة Lao (1974) ، باستخدام مقياس (روتر) أن هناك زيادة دالة إحصائية في مستوى الضبط ٤ الداخلي من مرحلة الشباب إلى مرحلة الرشد
- الجنس؛ ففي دراسة لـ al and Zerga (1976) ، على عينة قوامها (541) تلميذ من يزاو لون دراستهم بالثانوية، تبين أن هناك فروقا دالة إحصائية في مصدر الضبط تعزى لمتغير الجنس، ذلك أن الإناث كن أكثر خارجية من الذكور
- أما دراسة Lao (1974) ، التي أجريت على عينة صينية مكونة من (517) من طلاب الجامعة ل ، لكشف عن الفروق بين الجنسين في مصدر الضبط فقد بينت باستخدام مقياس (ليفنسون) أن الذكور حصلوا على درجات مرتفعة في الضبط الداخلي مقارنة بالإناث . وتتفق هاتان الدراستان مع دراسة عبير إبراهيم سرحان من حيث أن الإناث أكثر توجهها نحو الضبط الخارجي.

خلاصة الفصل:

من خلال الفصل الثاني تطرقنا وتناولنا الأصول النظرية لمفهوم "مصدر الضبط" وتعريفه ، بالإضافة إلى أنواعه المختلفة: الداخلي، الخارجي، والداخلي-الخارجي. استعرضنا مصادر الضبط وأبعاده، وخصائص كل من الضبط الداخلي والخارجي، مع التركيز على سمات الأفراد ذوي الضبط الداخلي وذوي الضبط الخارجي. كما ناقشنا العوامل التي تؤثر على مصدر الضبط وكيفية تأثيرها على سلوك الأفراد وتوجهاتهم.

الفصل الثالث

الانشطة البدنية الرياضية

تمهيد:

1-تعريف الانشطة البدنية

2- أهداف النشاط البدني الرياضي

3- أنواع النشاط البدني الرياضي

4_ أهمية النشاط الرياضي و مكانته

خلاصة الفصل:

تمهيد:

النشاط الرياضي يعتبر عامل ترويج , وهذا الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الأفراد مهارات حركية مدى الحياة فضلا عن المعلومات المتصلة بها , هذا الترويج له تأثيراته الايجابية على الرياضي خاصة على مستوى الصحة النفسية و البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي وينتج فرض الاسترخاء وإزالة التوتر المؤلم له وكما قال أمين خولي بان النشاط الرياضي على انه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يمر من خلالها إشباع حاجات الفرد .

1-تعريف الانشطة البدنية

يعد "النشاط البدني" مفهوماً واسعاً يشمل مختلف أشكال وألوان الثقافة البدنية للإنسان. ويرى بعض العلماء، مثل "لارسون"، أن النشاط البدني يُمثل النظام الرئيسي الذي ينطوي تحته جميع الأنظمة الفرعية الأخرى، بما في ذلك التربية البدنية. وبحسب "لارسون"، فإن الأنشطة البدنية تُمثل معطيات تربوية هامة، وهي التعبير المتطور تاريخياً عن التعبيرات الأخرى للثقافة البدنية. (أمين أنور الخولي : 1996 ، 29)

أمين تنور الخولي اصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخ والفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996

النشاطات البدنية والرياضية هي مجموعة من السلوكيات الحركية المرتبطة باللعب، والتي يمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية. وتمثل تطبيقاتها المنهجية المنتظمة في تطوير وتحسين أو صيانة الصفات البدنية والنفسية التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه. وتهدف النشاطات البدنية والرياضية إلى تكوين الإنسان تكويناً كاملاً من الناحيتين الجسدية والنفسية. (بشير كروم والطاهر النحوي، دت ، ص63)

بشير كروم والطاهر النحوي، دور ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض القيم الخلاقية، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة المسيلة، العدد 18، ص63

يعرف النشاط البدني والرياضي على أنه مجموعة من الحركات والتمارين البدنية والرياضية التي تؤدي داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها بقصد تنمية القدرات العقلية والصفية والبدنية وتحسين المهارات الحركية وبقصد الترفيه والتسلية وملئ اوقات الفراغ (اريج احمد سعيد ال غفران ، ممارسة لانشطة الرياضية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، المجلة الدولية للعلوم الانسانية والاجتماعية، العدد2، افريل 2020 المملكة العربية السعودية، ص141)

2- أهداف النشاط البدني الرياضي :

يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته و يكون عنصر فعال في المجتمع ، فالتمارين البدنية تنمي في الفرد النشاط والحيوية و تكسبه الصحة و العناية لجسمه و النمو المستقر ، و اتجه النشاط البدني الرياضي اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي و اللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم و تنمي الثقة بالنفس و لذلك يجد النشاط البدني الرياضي أغراض كثيرة متعددة و

أهمها ما يلي :

2-1- هدف التنمية البدنية :

يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة (أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية والرياضية - د ط - القاهرة ، دار الفكر العربي :1998 - ص 29) ، و من خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب و العودة إلى حالة الشفاء و الراحة ، و يتضمن هذا الغرض قيم بدنية و جسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي و الاجتماعي و تتمثل فيما يلي :

- اللياقة البدنية
- القوام السليم الخالي من العيوب و الانحرافات
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم السليم
- السيطرة على البدانة و التحكم في الوزن

2-2- هدف التنمية المعرفية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والقيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي وتحكم أدائه بشكل عام يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والتقديم لجوانب معرفية جوهرها رغم انتسابها للنشاط الرياضي مثل :

- تاريخ الرياضة وسيطرة الأبطال .
- المصطلحات و التعبيرات الرياضية .
- مواصفات الأدوات والأجهزة والتسهيلات .
- قواعد اللعب ولوائح المنافسة .
- صحة طرق الأداء الفني للمهارات وأساليبها .

- الخطط واستراتيجيات المنافسة .
- الصحة الرياضية والمنافسة .
- أنماط التغذية وطرق ضبط الجسم . (عصام عبد الخالق – التدريب الرياضي ، نظريات وتطبيقات دار الكتب الجامعية ط2 مصر 1982 ص14)

2-3 هدف التنمية النفسية :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخصال الانفعالية المقبولة التي يكتسبها برامج النشاط الرياضي للممارسين له بحيث يكمن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل كما يؤثر النشاط الرياضي على الحياة الانفعالية للفرد بتفاعله إلى مستويات السلوك

لقد أوضحت الدراسات التي أجراها رائد علم النفس الرياضي (أوجلفي ونيكو) على خمسة عشر ألف رياضي لتأثيرات نفسية وهي كالآتي :

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم .
- الاتسام بمستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوبة مثل : (الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس . (عصام عبد الخالق ، 1982 (ص14-15))

2-4 هدف التنمية الحركية :

يشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تشهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكيفيتها وصف هذه المفاهيم المهارة الحركية وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة بانجاز هدف محقق فالنشاط الرياضي يسعى دوما إلى الوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركته وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقوم النشاط الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة في سبيل اكتساب

- الكفاية الإدراكية الحركية .

- الطاقة الحركية .

- المهارات الحركية .

فاكتساب المهارات الحركية لها منفعة كثيرة وفوائد ذات أبعاد تذكر منها على سبيل المثال :

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .

- المهارة الحركية تطور طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .

- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمن . (عصام عبد الخالق ، 1982 ، ص15)

اعد لي صياغة هذه الفقرات مع الابقاء على نفس التنسيق و نفس المراجع المذكورة

3- أنواع النشاط البدني الرياضي :

ينقسم النشاط البدني الرياضي إلى :

3-1- النشاط البدني التنافسي :

يعد هذا النوع من النشاط البدني محورا أساسيا في الأوساط الرياضية، حيث ينطوي على التنافس بين الأفراد أو الفرق لتحقيق هدف محدد. ويتميز هذا النوع بوجود قواعد وأنظمة تحكم سير المنافسة، وتُشكل روح التنافس القيمة الأساسية التي تُميزه.

(أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - د ط - الكويت ، دار الفكر : 1996 - ص 193 .)

فالنشاط البدني الرياضي التنافسي يفرج بين سلوكيات التعاون و سلوكيات التنافس ويسعى الى تحقيق الأهداف التالية :

- الإيجابية :

- تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية

- التحلي بالروح الرياضية

- تنمية روح التعاون

- احترام الخصم و التنافس بشرف

- تنمية الثقة بالنفس

- السلبية :

يتضمن النشاط البدني و الرياضي التنافسي هدفان سلبان و هي كالآتي:

- تحول المنافسات الرياضية إلى صراع قد يخرج عن حدود القيم البشرية .

- الاستعانة بأساليب بعيدة عن القيم الرياضية كالعنف و العدوان و الغش .

3 - 2 - النشاط البدني النفعي :

يُشير هذا النوع من النشاط إلى الأنشطة التي تُقدم فوائد حمة للفرد على المستويات النفسية والاجتماعية والبدنية والصحية. وتشمل هذه الأنشطة العديد من الأنواع، منها:

(عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات مرجع سابق - 1982 - ص 31)

التمرينات العلاجية: تقدم هذه التمرينات في المؤسسات العلاجية المخصصة لهذا الغرض، وتُشرف عليها كوادر مؤهلة.

التمرينات الصباحية: تُعدّ من أكثر الأنشطة انتشاراً، ولا تتطلب مسافات كبيرة أو وقتاً طويلاً لممارستها.

تمرينات الراحة النشطة: تمارس هذه التمرينات داخل وحدات الإنتاج خلال فترة الراحة، بشكل فردي أو جماعي.

المسابقات الرياضية المفتوحة: تُنظّم هذه المسابقات من قبل الفرق الهاوية، وتُختار فيها الأنشطة الأكثر شعبية.

المهرجانات الرياضية: تُعدّ فرصة لنشر الوعي بين أعداد كبيرة من خلال مسابقة واحدة.

3-3- النشاط البدني الترويحي :

الترويح حالة انفعالية تنتج عن شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة و الرضا و يتصف بمشاعر ايجابية كالإنجاز والإحادة و الانتعاش و النجاح و القبول و

البهجة و قيم الذات و هو بذلك يدعم الصورة الايجابية لذات الفرد كما انه يستجيب للخبرة الجمالية و تحقيق الأغراض الشخصية و يتخذ الترويح أنشطة مستغلة لوقت الفراغ تكون اجتماعيا ، و تتصل الرياضة اتصالا وثيقا بالترويح ، فطالما استخدمها الإنسان كالمتعة ووسيلة و نشاطا ترويحيا في وقت فراغه و يعتقد رائد الترويح أن دور المؤسسات الترويحية و أنشطة الفراغ في المجتمع قد أصبحت كثيرة و خاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية والرياضية بحيث تتوزع مشاركة الأفراد و الجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن و مستوى المهارة ، و يهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق ما يلي :

- إتاحة فرص الاسترخاء و إزالة التوتر
 - إشباع الحاجة إلى القبول و الانتماء
 - التقدير والقيم الجمالية .
 - إشباع حب الإطلاع و المعرفة و الفهم
 - الصحة و اللياقة البدنية
 - نمو العلاقات الاجتماعية السليمة للنظم الاجتماعية .
 - البهجة و السعادة و الاستقرار
 - توطيد الصداقات
 - احترام البيئة و الحفاظ عليها
- (كمال درويش - أمين أنور الخولي - أصول الترويح و أوقات الفراغ - د ط - القاهرة - دار الفكر العربي :

1990 - ص 43-)

4_ أهمية النشاط الرياضي و مكانته :

4-1 تعلم مهارات وسلوك جديدة :

رغم إن التأكيد في نشاط الرياضي بالذات ليس على المتعلم ولكن على الاستمتاع بالنشاط فإن هناك مهارات جديدة تكتسب ويمكن استخدامها مستقبلا ومن المواضيع أن المهارات الجديدة تنعكس في سلوك جديد , على سبيل المثال القراءة تكتسب الشخص مهارات جديدة لغوية نحوية والتي يمكن استخدامها في المحادثة و المكاتبة مستقبلا

4-2 تقوية الذاكرة :

هناك كعينة يتعلمها الشخص أثناء نشاطه الرياضي ويكون لها اثر فعال في الذاكرة على سبيل المثال إذا أشارك الشخص في أدوار تمثيلية فإن حفص الإلقاء تجد مكانه في منحاظات المخ ويتم استرجاع المعلومة من مخازن المخ عند الحاجة إليها في ما بعد الانتهاء من الدور التمثيلي وأثناء مدار الحياة العادية

4-3 تعلم حقائق المعلومات :

هناك معلومات حقيقية يحتاجها الشخص سواء عادي أو خاص إلى التمكن منها على سبيل المثال المسافة بين نقطتين أثناء رحلة ما , إذا أشتمل البرنامج رحلة بالطريق الصحراوي من القاهرة إلى الإسكندرية فإن المعلومة في المخ لتستريح عند الحاجة (أسامة راتب رياضة المشي مدخل لتحقيق الصحة النفسية , والبدنية دار الفكر الدربي 1997 ص 24)

4-4 اكتساب القيم :

إننا اكتساب معلومات عن طريق الرياضة يساعد الشخص على اكتساب قيم جديدة إيجابية على سبيل المثال تساعد على رحلة نبيلة لاكتساب معلومات عن النهر .

وفي هذا الاكتساب ترى اكتساب القيمة هذا النهر في الحياة اليومية القيمة الاقتصادية عند رؤية الناقلات التجارية القيمة الاجتماعية عند رؤية مجتمع الناس حوله — القيمة السياسية في توحيد مصر إلى مجتمع واحد وهكذا، ويعودنا هذا إلى مناقشة الأهمية الاجتماعية للرياضة والترويج . (أسامة كامل رواتب علم النفس الرياضي , دار الفكر العربي القاهرة ط1 1997 ص 43)

4-5- تثبيت القيم الاجتماعية :

يمكن القول أنه هناك نوعين أساسيين من القيم الاجتماعية

أ - قيم أدائية :

بمعنى أنها تستخدم للوصول إلى موقف معين على سبيل المثال الصدق والشجاعة قيم اجتماعية تساعد الفرد على اتخاذ مواقف معينة هامة للتفاعل الاجتماعي .

ب - قيم نهائية :

وهذه القيم لها قيمتها في حدادتها مثل الحرية والسلم .

الأنشطة البدنية والرياضية تشكل جزءاً أساسياً من نمط حياة صحي، وتتمتع بعدة فوائد مهمة للصحة العامة والعقلية. إليك بعض الأهمية:

4-6- تعزيز اللياقة البدنية: تساعد التمارين الرياضية على تحسين القدرة البدنية وزيادة القوة والمرونة والتحمل البدني.

4-7- الوقاية من الأمراض: تخفف ممارسة الرياضة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم.

4-8- تحسين الصحة النفسية: تساعد الأنشطة الرياضية على تحسين المزاج، وتقليل التوتر والقلق، وزيادة الشعور بالسعادة والرفاهية العامة.

4-9- تعزيز الاندماج الاجتماعي: تشجع الأنشطة الرياضية على التعاون والعمل الجماعي، مما يساهم في بناء العلاقات الاجتماعية القوية.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق تم تعريف الأنشطة البدنية وبيان أهدافها التي تشمل التنمية البدنية والمعرفية والنفسية والحركية. تناول الفصل أنواع الأنشطة البدنية، مثل التنافسية والنفعية والترويحية، مشدداً على أهميتها في تعزيز الصحة العامة والرفاهية. كما استعرض مكانة النشاط الرياضي في المجتمع ودوره في تحسين اللياقة البدنية وتنمية المهارات الاجتماعية. وأخيراً، تم التأكيد على أهمية دمج النشاط البدني في الحياة اليومية لتحقيق توازن صحي ونفسي

الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد

1- تعريف المراهقة

2- أهمية المراهقة

3- أنماط (أنواع) المراهقة

4- التحديد الزمني لفترة المراهقة

5- حاجات المراهق الأساسية

6- خصائص المراهقة

الجانب الميداني

تمهيد :

يطلق اصطلاح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ، ويخلط البعض بين كلمة المراهقة وكلمة البلوغ ولكن ينبغي التمييز بينهما ، فلفظ المراهقة يعني التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والنفسي (أما عن الأصل اللغوي للكلمة فيرجع إلى الفعل " راق " بضعف اقتراب من أعلى حين يقصد بالبلوغ نضج الأعضاء الجنسية ، اكتمال وظائفها عند الذكر والأنثى وعلى ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة ، هذا من ناحية أخرى فإنه يأتي قبل الوصول إلى المرحلة التي يطلق عليها المراهقة ، ففي بداية مرحلة المراهقة تحدث تغيرات كثيرة على المراهق ، من أهمها النضج الجنسي حيث تبدأ في هذه المرحلة الغدد الجنسية في القيام بوظائفها . (عبد الرحمن عيسوي ، دت ، ص35) .

1- تعريف المراهقة :

رغم انه لا يمكن الوقوف على تعريف شامل جامع للمراهقة إلا أننا حاولنا التطرق لأهم هذه التعاريف وذلك فيما يلي :

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescere) ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والانفعالي والعقلي ، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ ، فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفسيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة تسبق المراهقة مباشرة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار سلالته .

كما عرف الباحث "ستانلي هول " المراهقة بأنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة وهذا ما عبر عنه بكلمتي "stress – storm"(سلطان بلغيث ، 2007 ، ص166)

أما حامد زهران " فيرى أن المراهقة هي الفترة الممتدة من البلوغ إلى اكتمال النضج التناسلي للفرد وتتميز بتكوين العادات والعواطف الشخصية وكذا العواطف نحو الذات ، وفي تلك المرحلة الفاصلة بين الطفولة وحياة النضج وبين مرحلة الاعتماد على الغير ومرحلة الاستقلال بالنفس ، وبين الحياة في ظل الأسرة حياة يصوغها المراهق بنفسه لنفسه ، وهي مرحلة انتقال وتطور وتغير ومرحلة حرجة في اغلب الأحيان يتخللها الجهل وسوء الفهم والطموح والجنوح للأعلى والتسامي . (حامد عبد السلام زهران ، 1972 ، ص، ص292 – 293).

أما الزراد (1957) فيرى أنها الفترة الزمنية التي غالبا ما تحدث بين (12 – 21 سنة) تقريبا وتكون مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة ، إذ تبدأ بظهور علامات البلوغ وتتصف بشدة الانفعال والحساسية والتأثر والصراع والقلق (فيصل محمد خير الزراد ، 1987 ، ص 87) .

يمكن تلخيص تعريف المراهقة بأنها مرحلة النمو المتوسط بين الطفولة والرشد تتميز عن باقي المراحل بخصائص معينة أبرزها التغيرات التي تطرأ على الجسم وكذلك بنشاط نفسي يتوجه للنضج الجنسي وتتميز كذلك بظهور الفروق الفردية بشكل بارز متميز .

2-أهمية المراهقة :

مرحلة المراهقة بالمقارنة بالمرحلة السابقة مرحلة انتقال خطيرة في عصر الإنسان ، ففي مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة تكون حياة الطفل تنسم بالهدوء والاتزان والعلاقات الاجتماعية التي تسير في يسر وسهولة ، وان الطفل يندمج مع أصدقائه ويشترك معهم في لهوهم وتسليتهم وأوقات فراغهم ، ويكون الطفل منشغلا بالعالم الخارجي الذي يحيط به أكثر من انشغاله بذاته.

وبداية البلوغ الذي يعتبر قنطرة أو ممرا يصل الطفولة المتأخرة بالمراهقة ، تحدث تغيرات في حياة الطفل تشمل كيانه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، فتتحول اتجاهات الطفل وميوله وأفكاره ومعتقداته إلى اتجاهات مختلفة ومتضاربة ، فهو ينتقل من أشياء ملموسة على أشياء معنوية وفكرية ينتقل من مرحلة يكون فيها معتمدا على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه ، بل ميل إلى التحرر من سلطة الأبوين والخروج عليهما والالتصاق بالشلة والأصدقاء والولاء لهم ، وتكوين العلاقات العاطفية معهم ، طور البحث عن المثل العليا وعبادة البطل ، والاكتفاء الذاتي ، واستيقاظ الدوافع الجنسية واتساع العلاقات الاجتماعية ، فيزداد الاهتمام بالآخرين ، ويظهر لدى الفرد القدرة على النقد والتحليل ، وتفهم الأمور والقيم التي قد لا تتوافق مع نموه المفاجئ وخبراته المحدودة الفجة .

فالمراهق بعد أن يشعر بأنه فرد في مجتمع له نشاطه ، تزداد حساسيته عما كانت عليه وتظهر ميوله متجهة نحو التوافق مع الجماعة على صورة مشاركة وتعاون ووفاق .

إن مسؤولية تربية المراهق وتنشئته تنشئة طيبة مهمة شاقة على الآباء والمربين الذين يقومون بغرس المثل والمبادئ القويمة في نفوس الشباب ، إما أن اخطأ الآباء التربية أخرجنا أفراد تتصف حياتهم بالعدوان ، والتقلب في دركات الأخطاء والإثم تائرين على أنفسهم وعلى مجتمعهم جانحين في سلوكهم واتجاهاتهم .

والشباب المنحرف بعدوانه وأخطائه يشقى نفسه ويشقى المجتمع الذي يعيش فيه . كذلك فهو يسعد نفسه ويسعد من حوله إذا ما سلك اتجاه سوي. (فيصل محمد خير الزراد ، 1987 ، ص 130) .

3- أنماط (أنواع) المراهقة :

تحدد أنماط المراهقة وأنواعها على حسب الظروف الاجتماعية والثقافية للمراهق ، فقد اجر "صموئيل مفاريسون" (1958) بحثا مفصلا عن أنماط المراهقة في المجتمع المصري ونشر نتائجه في مرجع بعنوان إضاءة على المراهق المصري ، واستخلص ان للمراهقة أربعة أنماط لخصها "محمد مصطفى زيدان" "نبيل السمالوطي" (1985) على النحو التالي:

3-1- مراهقة متوافقة سوية أو متكيفة :

وتتميز بالاستقرار العاطفي متكامل الاتجاهات ، والتوافق مع الذات ومع الآخرين ، والرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط ، وتجاوز القلق ، وهذه المراهقة توفرت لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط السليم بالجنس الآخر ، وإشباع الهوايات والتعويد على الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمة إضافة إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية والجو الديمقراطي السائد فيها .

3-2- المراهقة الانسحابية المنطوية :

المراهقة الانسحابية هي صورة مكتبة تميل نحو الانطواء والعزلة والسلبية وكذا الخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، كما نجد علاقات المراهق الخارجية مع الناس ضعيفة ومحدودة ، وهذا المراهق نجد يفرق في الهواجس وأحلام اليقظة ، حيث تصل في الكثير من الحالات إلى الأوهام والخيالات المرضية ، وهذه المراهقة ناجمة عن اضطراب الجو النفسي في الأسرة (سيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، ضعف المستوى الاقتصادي ، وكذا الاجتماعي ، ونقص إشباع الحاجة إلى التقدير .

ويعرف مصطفى زيدان هذا النوع من المراهقة أنها تتسم بالاكتئاب والانعزال والسلبية والتردد وعد التوافق الاجتماعي ، بمحالات المراهق الخارجية محدودة وضيقة ويميل إلى التمرکز حول الذات كما يغرق في أحلام اليقظة إلى درجة الأوهام ، يهرب المراهق إلى التزعة الدينية بحثا عن الراحة النفسية لحل مشكلاته . (مصطفى زيدان ، 1990 ، ص161)

3-3- المراهقة العدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق هنا بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء والخاصية الرئيسية التي يتميز هذا النمط هو السخط العام على المعايير السائدة بضرورة تغييرها مما يجعلهم يشاركون في المظاهرات والتخريب ، والسلوك العدواني عند هذه الفئة يكون مباشرا بالإيذاء ، أو قد يكون غير مباشر كاتحاد صورة العناد وعدم الخضوع لأي سلطة كما يتميز هذا النمط بالتأثير السريع بإبطال الروايات والأفلام ونقص الحس الأخلاقي والاجتماعي

والسبب هنا يعود إلى التربية الضاغطة والمتزمتة والمتسلطة أو التصادمية في ضعفها ورخاقتها ومما يعيق تكوين الضمير الأخلاقي والكوابح الداخلية .

3-4- المراهقة المنحرفة :

هذا النمط لم ينجح في تطوير معايير الأخلاقية وبناء الضمير ، وتتسم علاقاته مع الآخرين بالبرودة ، حيث يبحثون عن المتعة الشخصية واللذة أين ما كانت والإشباع الفوري دون الأخذ بعين الاعتبار العواقب ودون الشعور بالذنب ، تصرفاتهم تتسم بعدم التفكير ، وطموحاتهم تتسم بالأنانية ، ومن سمات هذا النمط أيضا الانحلال الأخلاقي والجنوح المضاد للمجتمع ، والانتماء إلى أسرة مفككة ومنحلة أخلاقيا ومستهترة ، والأسباب هنا ترجع لمزاج الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية وقصور الرقابة الأسرية . إضافة إلى تجاهل رغبات المراهق وحاجاته ، والنقص الجسمي والضعف العقلي ، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

ونستنتج من خلال ما تقدم بأن أنواع المراهقة ليست منفصلة عن بعضها البعض وإنما هي متداخلة إذ تتطور من نوع إلى آخر وكلها تساهم في بلورة شخصية المراهق ، لكن مع التأكيد على ضرورة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي حتى لا يعاني المراهق من أي اضطرابات قد تفسد شخصيته مستقبلا (مصطفى زيدان ، 1990 ، ص162)

4-التحديد الزمني لفترة المراهقة :

إن التحديد الزمني لفترة المراهقة حسب ميخائيل نعيمة إبراهيم اسعد (1991) تتألف من ثلاثة مراحل :

4-1- المراهقة المبكرة أو الأولى

وتمتد من 12 سنة إلى 14 سنة ، وتبدأ بظهور البلوغ بأول حيضة للفتاة وأول قذف بالنسبة للذكر .

4-2- المراهقة الوسطى أو الثانية :

وتمتد من 14 سنة إلى 17 سنة ، وتصادف هذه الفترة مرحلة التعليم المتوسط والثانوي وهذه هي المرحلة المقصودة في دراستنا وسنأتي على ذكر أهم خصائصها

4-3- المراهقة المتأخرة أو الثالثة :

وتمتد من 17 سنة إلى 21 سنة أو 25 سنة على حسب تقسيم العلماء لها .

5- حاجات المراهق الأساسية :

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ، ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين ، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجات والميول والرغبات تصل في محلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد ويمكن تلخيصها فيما يلي :

5-1- الحاجة إلى الأمن :

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي ، الحاجة إلى البقاء حيا الحاجة إلى تجنب الخطر والألم ، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح ، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة ، الحاجة إلى الحماية من الحرمان بإشباع الدوافع ، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

5-2- الحاجة إلى الحب والقبول :

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة ، الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي الحاجة إلى الشعبية الحاجة إلى الانتماء إلى جماعات ، الحاجة إلى إسعاد الآخرين.

5-3- الحاجة إلى مكانة الذات :

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق (الشلة) الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة ، الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين ، الحاجة إلى التقبل من الآخرين ، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي ، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك ، الحاجة إلى أن يكون قائدا ، الحاجة إلى إتباع قائد ، الحاجة إلى أن يحمي الآخرين ، الحاجة إلى تقليد الآخرين الحاجة إلى المساواة مع الرفاق السن والزملاء في المظهر والملبس والمصروف والمكانة الاجتماعية ، الحاجة إلى تجنب اللوم ، الحاجة إلى المعاملة العادلة . (حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص 401 ، 403).

5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

ويتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية ، الحاجة إلى الاهتمام الجنسي الآخر وحبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر ، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري .

5.5 الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك ، الحاجة إلى تحصيل الحقائق ، الحاجة إلى تفسير الحقائق ، الحاجة إلى التنظيم ، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع ، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل ، الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي ، الحاجة إلى التعبير عن النفس ، الحاجة إلى المطابقة ، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة ، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ، الحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي التربوي والمهني والأسري والزواجي .

5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات :

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى أن يصبح سويا عاديا ، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف ، الحاجة إلى معارضته للآخرين ، الحاجة إلى معرفة الذات ، الحاجة إلى توجيه الذات .

5-7- حاجات أخرى :

ومنها الحاجة إلى الترفيه والتسلية ، الحاجة إلى المال ... الخ ، ويؤدي إشباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفسي ، وبهذا المفهوم يمكن أن ننظر إلى الأخصائي النفسي في المدرسة على أنه "ضابط الأمن النفسي" وعلى هذا الأساس يجب مراعاة إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين وكذا إدخال الدراسات النفسية في المدارس الثانوية والمعاهد والعليا والجامعات لمساعدة المراهق على فهم وحاجاته ووسائل إشباعها. (حامد عبد السلام زهران ، 1977 ، ص ، ص 401 ، 403).

6- خصائص المراهقة :

تتميز هذه المرحلة بمواصفات خاصة تميزها عن باقي المراحل فهي مرحلة بين الطفولة والرشد من جهة ، ومن جهة أخرى اكتمال النضج ، ومن أهم هذه الخصائص نذكر منها ما يلي :

- النمو الواضح والمستمر نحو النضج وكافة المظاهر وجوانب الشخصية .
- التقدم نحو النضج الجسمي والاختلاف من فرد إلى آخر
- التقدم نحو النضج الجنسي .
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعيًا من قدراته من خلال الخبرات والمواقف التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته تعرفه حدودها .
- التقدم نحو النضج الاجتماعي والتطبع الاجتماعي واكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية وتحمل المسؤوليات ، وتكوين علاقات اجتماعية والقيام بالاختبارات واتخاذ القرارات فيها يتعلق بالتعليم والمهنة والزواج

(حامد زهران ، 1980 ، ص323)

وهناك خصائص أخرى وهي :

- التقلبات والانفعالات نتيجة الاختلال في الاتزان الغددي الداخلي .
- الميل نحو الاستقلالية عن الأسرة المسؤولة وهذا ما سمي بتوكيد الذات واكتشاف الأدواء
- الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة معرفة خصائصه ومحاولة بناء علاقات اجتماعية
- اختبار المراهق للهوية التي تحقق له أكبر درجة من المنفعة والرضا .
- التمرد والعصيان وملازمة التوتر الانفعالي للمراهق لفترة طويلة .
- لجوء الكثير من المراهقين إلى التمارض والهروب من المواقف غير مرغوب فيها
- هناك خصائص أخرى وهي :

- التقلبات والانفعالات نتيجة الاختلال في الاتزان الغددي الداخلي .
- الميل نحو الاستقلالية عن الأسرة وتحمل المسؤولية ، وهذا ما يسمى بتوكيد الذات واكتشاف الأدوار .
- الميل إلى الجنس الآخر ومحاولة معرفة خصائصه ومحاولة بناء علاقات اجتماعية .
- اختبار المراهق للهوية التي تحقق له أكبر درجة من المنفعة والرضا .
- التمرد والعصيان وملازمة التوتر الانفعالي للمراهق لفترة طويلة .
- لجوء الكثير من المراهقين إلى التمارض للهروب من المواقف غير المرغوب فيها. (حامد زهران ، 1980 ، ص323)

خلاصة الفصل:

في هذا الفصل تعرضنا إلى تعريف المراهقة حيث أنها المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ، وبما أن المراهق يمر بهذه المرحلة فإنه يتخذ عدة أنواع لها حسب ما تقضيه البيئة التي يعيشها فقد تكون مرحلة موافقة أو متكيفة فتمر المرحلة مرور هادئ ومستقر خالية من المشاكل ، وتعرضنا الى انماط المراهقة والحاجات الاساسية للمراهق واخيرا تطرقنا الى خصائصها

الجانب الميداني

الفصل الخامس

الاجراءات المنهجية

تمهيد

1- منهج البحث

2- مكان البحث

3- مجتمع البحث

4- تحديد العينة و خصائصها

5- أدوات البحث

تمهيد :

بعد تناولنا في الفصول النظرية السابقة للمفاهيم الأساسية للدراسة بنوع من التفصيل والتحليل, سيتم في هذا الفصل التطرق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة, التي تعد خطوة هامة من خطوات البحث العلمي.

ويتم في هذا الفصل التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسة, وكذلك الأدوات التي تم اعتمادها في جمع البيانات, إضافة على أنه سيتم التطرق إلى مجالات الدراسة الزمنية منها والمكانية والبشرية, مع الإشارة إلى العينة والأساليب الإحصائية المعتمدة في هذه الدراسة.

1- منهج البحث :

اعتمدنا في بحثنا الحالي على المنهج الوصفي الذي يلاءم طبيعة البحث الحالي ، كون هذا المنهج كما يؤكد (مرسي، 1994 ، ص 270) يقوم بوصف ما هو كائن تفسيره و يهتم بتحديد الممارسات الشائعة والسائدة... كما لا يقتصر البحث الوصفي على جمع البيانات و تبويبها، و لكنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات ، فمن خلال وصف الظاهرة موضوع الدراسة ، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وسنحاول في هذا البحث تعرف على علاقة مصدر الضبط بممارسة الانشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

2- حدود الدراسة:

1-2-الحدود المكانية: أجري التطبيق الميداني في ثانوية محمد التجاني بالبيضا قصد الدراسة الميدانية وتطبيق استمارة الاستبيان

2-2-الحدود الزمانية: تمت هذه الدراسة من بداية شهر فيفري الى أواخر شهر ماي

3- مجتمع البحث (تلاميذ ثالثة ثانوي)

مجتمع العينة هو مجموعة فرعية من المجتمع الأكبر (مجتمع الدراسة) تُختار لإجراء الدراسة البحثية. تهدف العينة إلى تمثيل المجتمع الأكبر بدقة بحيث يمكن تعميم النتائج على المجتمع بأكمله. يتم اختيار العينة باستخدام تقنيات إحصائية مختلفة لضمان التمثيل الصحيح والشمولية. (كريشنا سوامي، ر. 2010، ص80)

و يتكون مجتمع البحث من 220 تلميذ من تلاميذ الثالثة ثانوي بثانوية محمد التجاني بالبيضا

4- تحديد العينة و خصائصها :

تعتبر عينة الدراسة من الأمور الهامة في البحث العلمي، فهي مجموعة جزئية من المجتمع ولها نفس مواصفات وخصائص المجتمع الأصلي الذي ينتمي إليه.

وتتكون عينة دراستنا من (51) تلميذ من تلاميذ ثالثة ثانوي بمختلف الشعب

5- أدوات البحث :

5-1- الاستبيان

يعتبر الاستبيان من أهم التقنيات المستخدمة لجمع البيانات في مختلف البحوث الاجتماعية, ويرجع ذلك إلى المميزات التي تحقيق هذه الأداة سواء بالنسبة لاختصار الجهد أو التكلفة أو سهولة معالجة بياناتها إحصائياً, واستبيان البحث نموذج يضم مجموعة الأسئلة توجه إلى المبحوثين من أجل الحصول على المعلومات حول الموضوع أو مشكلة أو موقف يتم ملأها مباشرة (خالد حامد, 2003, ص131)

ارتأينا في دراستنا هذه استعمال استبيان وهو اختبار وصف عام كأداة لجمع البيانات يتكون من 25 فقرة، تتوزع على مجالين (02) كالتالي:

المحور الاول: الضبط الداخلي من 14 فقرة محددة من 01 الى 14 .

المحور الثاني: الضبط الخارجي من 11 فقرة محددة من 01 الى 11

5-2- مقياس الدراسة:

لقد اعتمدنا في دراستنا على المقياس الثنائي (نعم/لا) هذا النوع من المقاييس يتطلب من المستجيبين الاختيار بين إجابتين متضادتين، مما يجعله أداة بسيطة وفعالة لجمع البيانات الكمية.

الجدول رقم (01) : درجات الاختبار

لا	نعم	الاستجابات
01	02	الدرجة

6- الدراسة الاستطلاعية :

6-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من الخصائص السيكومترية للأداة بالإضافة إلى مدى ملائمة بنود الاستمارة لأفراد العينة بالإضافة إلى التهيؤ لبعض صعوبات التطبيق وواقع الظاهرة المدروسة. وتعتبر الدراسة الاستطلاعية أساساً جوهرياً لبناء البحث كله إذ تهدف إلى تعميق معرفة البحث من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع الملاحظات والمشاهدات عن مجموع الظواهر بالبحث وتحديد فروضه . (مختار, 1995, ص. 48)

6-2- أهمية الدراسة الاستطلاعية: وتتمثل في ما يلي:

- التعرف على طبيعة التواصل مع عينة الدراسة الأساسية.
- التحقق من صلاحية الأدوات ومدى وضوح عبارتها.
- حساب الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق - الثبات).
- الوقوف على نواحي القصور وتعديليها.

6-3- وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

طبقت الدراسة الاستطلاعية على عينة تكونت من 51 من تلاميذ ثانوية محمد التجاني بالوادي مقسمة على 30 اناث و 21 ذكور خلال الموسم الدراسي 2024/2023 وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة. وتم تطبيق الاختبار لمعرفة ملائمة البنود وتوضيح الغموض فيها وتعديلها وفق مستواهم.

7-الصدق الظاهري للمحكّمين

يعتبر صدق المحتوى من الطرق الشائعة في التأكد من الخصائص السيكومترية للأداة، كون هذا النوع من الصدق يمكن للباحث التأكد من سلامة العبارات وملائمتها لمستوى التلاميذ، وتم عرض الاختبار على 05 اساتذة من جامعة الوادي تخصص علم النفس وعلوم التربية وبعد التعديلات المقترحة منهم في بعض البنود توصلنا الى الصورة النهائية للاختبار الذي طبق على افراد الدراسة الاساسية وبلغت نسبة صدق الاختبار 85% وهي نسبة مقبولة في الدراسات النفسية والتربوية التي تسمح بتطبيق الاختبار.

8- الاساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم استخدام برنامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 22) لتفريغ البيانات ومعالجتها واعتمدت من خلاله على الأساليب الإحصائية التالية :

أولاً: الأساليب الوصفية

- المتوسط الحسابي: وذلك لمعرفة اتجاهات أفراد الدراسة نحو كل مجال والاستبيان.
- الانحراف المعياري: للتعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة نحو كل عبارة أو بعد.

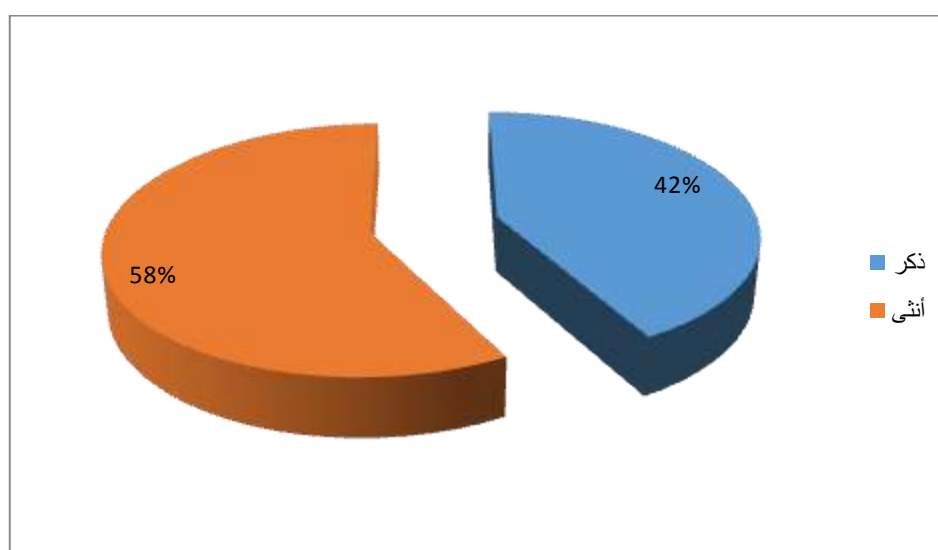
9-متغيرات الدراسة

9-1 توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجدول رقم (02): توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة %
ذكر	21	42%
أنثى	30	58%
المجموع	51	100%

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22



الشكل رقم (01): التمثيل البياني لتوزيع عينة الدراسة حسب الجنس

من خلال الجدول رقم 1 نلاحظ ان عدد الاناث قد بلغ 30 تلميذة بنسبة 58% وعدد الذكور قد بلغ 21 تلميذ بنسبة 42% وهي نسبة اقل من الاناث

الفصل السادس

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

أولاً: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1- عرض نتائج الدراسة

1-1- نتائج اختبار فرضيات الدراسة

بعد تحليل البيانات الأولية من الاستبيان سيتم في هذا المبحث اختبار صحة فرضيات الدراسة من خلال تبيان مدى قبولها أو رفضها، وذلك باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة.

1-2-1- نتائج اختبار الفرضية العامة

نص الفرضية: هل لمصدر الضبط علاقة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

الجدول رقم (03): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية.

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	
مركز ضبط داخلي	1.75	0.38	الاول	عالي
مركز ضبط خارجي	1.29	0.37	الثاني	منخفض

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج (SPSS).

من خلال الجدول الموضح اعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للاستبيان في ما يخص عبارات الضبط الداخلي التي بلغ متوسطها الحسابي 1.75 وهو متوسط يقع بين 1.5 و 2 وهو معامل مرتفع مما يدل ان ذوي المصدر التحكم الداخلي لديهم قابلية لممارسة التربية البدنية للرياضة مقارنة بالأفراد من ذوي مركز تحكم خارجي. وبالتالي يمكن القول ان لمصدر الضبط علاقة بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وذلك لصالح مصدر الداخلي.

1-2-2- نتائج اختبار الفرضية الجزئية الاولى

نص الفرضية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

نقوم بصياغتها إحصائيا كما يلي:

الفرضية الصفرية (H_0): لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

الفرضية البديلة (H_1): توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

الجدول رقم (04): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الجزئية الاولى.

الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الرضا
تشعر بانك مسؤول عن تحقيق نتائجك في ممارسة الأنشطة الرياضية	1.84	0.36	05	عالي
إذا وفقت في مباراة ترجع ذلك الى مجهودك وتركيزك خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية	1.80	0.40	06	عالي
تميل للأنشطة الرياضية لإبراز قدراتك الداخلية	1.92	0.27	02	عالي
تستمتع بممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم	1.51	0.50	10	عالي
تحقيق الفوز يعتمد على قدرتك على التحكم في تصرفاتك وإدائك	1.88	0.32	04	عالي
تشعر بالاطمئنان والثقة في قدراتك على تحقيق النجاح في ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية	1.65	0.48	09	عالي
تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما من حياتك	1.92	0.27	02	عالي
تجد انه من السهل عليك تنظيم وقتك لممارسة الأنشطة الرياضية	1.51	0.50	10	عالي
تشعر بان لديك القدرة على التحكم في مستواك الرياضي وتحسينه	1.80	0.40	06	عالي

تري ان الرياضة تساعدك في التحمل والصبر وتعزيز قوة الارادة	1.90	0.30	03	عالي
تعتقد ان الاستمرارية في ممارسة الرياضة تعزز شعورك بالرضا عن النفس	1.71	0.46	08	عالي
تشعر بالفخر عند تحقيقك لأهدافك الرياضية	1.96	0.19	01	عالي
تشعر بانك تمتلك القدرة على تحديد اهدافك الرياضية في حصة التربية البدنية	1.76	0.42	07	عالي
تجد نفسك ملتزما بتحقيق الاهداف التي تضعها لنفسك في التمارين الرياضية	1.76	0.42	07	عالي
تشعر بالراحة والثقة في قدراتك على اداء التمارين الرياضية في حصة التربية البدنية	1.42	0.49	11	منخفض
الضبط الداخلي	1.75	0.38		عالي

المصدر: من إعداد الطلبة بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS.V22

تلاحظ من خلال الجدول السابق أن المتوسط العام لعبارات حول عبارات محور الضبط الداخلي الذي بلغت 1.75 بانحراف معياري قدر بـ 0.38 وهذا ما يدل على اتجاه العينة مرتفع تجاه الضبط الداخلي وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية وهذا ما تبرزه المتوسطات العبارات فنجد العبارة التي تقول "تشعر بالفخر عند تحقيقك لأهدافك الرياضية" بلغ متوسطها 1.96 وهو مرتفع جدا مقارنة بالبنود الأخرى ما يدل على ان افراد العينة يشعرون بإنجازاتهم الرياضية التي تتبادر من ذواتهم، وكذلك نجد العبارة "تعتبر ممارسة الرياضة جزءا مهما من حياتك" والعبارة "تميل للأنشطة الرياضية لإبراز قدراتك الداخلية" التين بلغ متوسطهما 1.92 وهذا دلالة على ان ممارسة الرياضة لدى عينة الدراسة نابعة من رغبة داخلية وتعتبر جزءا مهما وهذا ما يدفع الى ممارسة الرياضة دون قيد.

بناء على قرار اختبار الفرضية: نقبل الفرضية البديلة (H_1) ونرفض الفرضية الصفرية (H_0) أي توجد دلالة إحصائية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثالثة ثانوي.

1-2-3- نتائج اختبار الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية: يوجد درجة ذات دلالة إحصائية بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

نقوم بصياغتها إحصائيا كما يلي:

الفرضية الصفرية (H_0): لا يوجد درجة ذات دلالة إحصائية بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

الفرضية البديلة (H_1): يوجد درجة ذات دلالة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

الجدول رقم (05): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للفرضية الجزئية الثانية.

الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب	درجة الرضا
تعتقد ان نجاحك في ممارسة الرياضة يعتمد على العوامل الخارجية مثل حظك وظروف المباراة	1.29	0.46	05	منخفض
تجد ان زملائك يؤثرون بشكل كبير على قدرتك على تحقيق النجاح في المباريات	1.12	0.32	07	منخفض
تعتقد ان ادائك للأنشطة الرياضية بشكل جيد يعتمد بشكل كبير على دعمك زملائك واسرتك	1.61	0.49	01	مرتفع
تعتقد ان مستواك في المباريات يتأثر بشكل كبير بأداء زملائك في الفريق	1.16	0.36		منخفض
تشعر بان مستواك الرياضي يتأثر بشكل كبير بتوجيهات وتشجيعات الجمهور	1.31	0.46	04	منخفض
تجد ان توجيهات مدربك خارج الملعب تؤثر بشكل كبير على ادائك في المباريات	1.31	0.46	04	منخفض

تعتبر معرفتك بقدرات الفريق المنافس والتحكيم مهمة لأدائك في المباراة	1.49	0.50	03	منخفض
تجد ان نتائج المباريات تعتمد بشكل كبير على عوامل خارجية مثل قرارات الحكام وحظ الفريق	1.10	0.30	08	منخفض
تجد ان التشجيع او تحفيز زملائك في الفريق يؤثر بشكل كبير على ادائك في المباريات.	1.10	0.30	08	منخفض
تعتقد ان مستواك في الانشطة الرياضية يعتمد بشكل كبير على توجيهات المدرب اثناء المباراة نفسها	1.18	0.38	06	منخفض
تجد ان نجاح فريقك في المباريات يتأثر بشكل كبير بقرارات المدرب او القادة	1.51	0.50	02	مرتفع
تعتقد ان نجاحك في ممارسة الرياضة يعتمد على العوامل الخارجية مثل حظك	1.31	0.46	04	منخفض
الضبط الخارجي	1.29	0.37		منخفض

تلاحظ من خلال الجدول السابق أن المتوسط العام لعبارات محور التحكم الخارجي بلغ (1.29) وهي محصورة في مجال التقدير (من 01 إلى 1.5)، أما الانحراف المعياري بقدر بـ (0.37) وقد كان الاتجاه العام لعبارات محور الضبط الخارجي منخفض، وهذا ما أبرزته نتائج العبارات الموضحة في الجدول أعلاه ولكن نجد عبارات تحصلت على متوسط مرتفع مثل عبارة التي تقول "تعتقد ان ادائك للأنشطة الرياضية بشكل جيد يعتمد بشكل كبير على دعمك زملائك واسرتك" التي بلغ متوسطها 1.61 وكذا نجد العبارة التي تقول "تجد ان نجاح فريقك في المباريات يتأثر بشكل كبير بقرارات المدرب او القادة" التي بلغ متوسطها 1.51، أما العبارات الأخرى فتراوح متوسطاتها بين 1.10 إلى 1.31 وهي متوسطات منخفضة ما يدل ان مصدر الضبط الخارجي لا يعتبر عاملاً في ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

بناء على نتائج الفرضية: نرفض الفرضية البديلة (H_1) التي تقول يوجد درجة ذات دلالة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي. ونقبل الفرضية الصفرية (H_0) التي تقول لا يوجد درجة ذات دلالة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ ثلاثة ثانوي.

بمعنى انه لا توجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة افراد العينة للأنشطة البدنية والرياضية.

ثانياً: مناقشة نتائج الدراسة

1-مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية الفرعية الأولى: توجد علاقة مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومن خلال جدول رقم (04) والذي يبرهن صحة الفرضية البديلة التي تقول توجد علاقة كبيرة بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، المصدر الداخلي وعلاقته بممارسة الرياضة

يعتبر المصدر الداخلي من العوامل الهامة التي تؤثر على ممارسة الرياضة بشكل فعال. فالمصدر الداخلي يتعلق بالقدرة الذاتية على تحفيز النفس، والالتزام بتحقيق الأهداف المرسومة. وبالتالي، يمكن القول أن المصدر الداخلي يلعب دوراً حاسماً في دفع الشخص لممارسة الرياضة والاستمرار فيها. الأشخاص الذين يمتلكون مصدر داخلي قوي يكونون أكثر تحفيزاً وإصراراً على ممارسة الرياضة بانتظام. فهم يجدون القوة الداخلية الكافية للتغلب على التحديات والصعوبات التي قد تواجههم، ويواصلون ممارسة الرياضة حتى بعد تحقيق الأهداف المحددة.

تتوافق الفرضية الأولى مع الدراسات السابقة في تأكيد وجود علاقة إيجابية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى الطلاب. دراسة كريم (2015) أظهرت وجود علاقة قوية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المرحلة الثانوية، وهو ما يدعم فرضية دراستنا. بالإضافة إلى ذلك، دراسة حسن (2017) أوضحت أن الطلاب ذوي مصدر الضبط الداخلي يميلون لممارسة الأنشطة الرياضية بانتظام. في حين، دراسة يحيى نوقي (2013-2014) ركزت على برنامج إرشادي لتنمية مصادر الضبط وأظهرت نتائج إيجابية على تلاميذ المرحلة المتوسطة، مما يضيف بُعداً تطبيقياً لدراستنا حول أهمية تعزيز مصدر الضبط الداخلي لتحقيق التفاعل الإيجابي مع الأنشطة الرياضية.

من هنا، يصبح من الضروري تعزيز المصدر الداخلي لدى الأفراد، من خلال تطوير القدرات الذاتية وتعزيز الصحة النفسية والعقلية. كما يجب تشجيع الأشخاص على تحديد أهداف واقعية ومحددة لممارسة الرياضة، وتوجيههم لتحقيقها بشكل منتظم، وهذا ما اشارت اليه دراسة(عباس، حسن2012) ان الشباب الممارسين للرياضة لديهم درجة ضبط داخلي مرتفع مقارنة بغيرهم الذين يملكون مصدر ضبط خارجي(مقارنة بين نمطي موقع الضبط لدى

ناشئي وشباب بطولة اندية العراق بألعاب القوى م.د.رائد عبد الأمير عباس م.م.احمد عبيد حسن مجلة العلوم التربية الرياضية العدد الرابع مجلد الخامس 2012

واشارت كذلك دراسة (قارة، بن التومي 2022) الى ان ذوي مصدر ضبط الداخلي لديهم دافعية اكثر نحو ممارسة الانشطة الرياضية (قارة السعيد، بن التومي بلال: مصدر الضبط وعلاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة الجامع للعلوم النفسية والتربوية المجلد 07 العدد 01)

و أخيراً، يجب التأكيد على أهمية المصدر الداخلي كعامل محفز لممارسة الرياضة، حيث يلعب دوراً حاسماً في تعزيز الانضباط الذاتي والالتزام بممارسة النشاط البدني بانتظام واستمرارية.

وبالتالي نقبل بالفرضية التي تقول: توجد علاقة مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي.

2-مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية الثانية التي تقول: توجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية.

ومن خلال جدول رقم (05) والذي يبرهن عكس صحة الفرضية ومنه نقول انه لا توجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة الرياضية وتعد ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية التي تسهم في صحة الجسم والعقل، وهي أمر ضروري للحفاظ على حياة صحية ونشطة. لكن، يجب أن ندرك أن عملية ممارسة الرياضة تعتمد بشكل أساسي على الاستعداد الذهني والجسدي للفرد، وليس على وجود مصدر تحكم خارجي.

فالعزيمة والاصرار على ممارسة الرياضة هي العوامل الرئيسية التي تحدد نجاح الشخص في تحقيق أهدافه الرياضية، بغض النظر عن وجود مدرب خارجي أو أحد يساعده في توجيهه. فالطاقة والإصرار الذاتي تلعبان دوراً أساسياً في تحفيز الفرد على مواصلة ممارسة الرياضة بانتظام، وتحقيق تطلعاته الصحية.

وبالتالي، يمكن القول بثقة أن عدم وجود علاقة بين مصدر التحكم الخارجي وممارسة الرياضة، فالشخص يملك القدرة على تحفيز نفسه وتحديد أهدافه الرياضية بنجاح بغض النظر عن الظروف الخارجية. في النهاية، يكمن النجاح في ممارسة الرياضة في العزيمة والإصرار الشخصي للفرد، وليس في وجود مصدر تحكم خارجي. وفي الحياة اليومية، نجد

أن العديد من الأشخاص يعتبرون أن وجود مصدر تحكم خارجي يمكن أن يؤثر على ممارسة الأنشطة الرياضية. ومع ذلك، قد لا يكون هناك تأثير مباشر بين العلاقة بينهما.

تفسير عدم وجود علاقة واضحة بين مصدر التحكم الخارجي وممارسة الأنشطة الرياضية يعود إلى عوامل متعددة. فعندما يكون الشخص مدعوماً من قبل مصدر تحكم خارجي، قد يزيد ذلك من فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية، لكن لا يضمن بالضرورة أنه سيؤدي إلى زيادة حماسه أو اهتمامه بهذه الأنشطة. فبشكل عام، يعتمد مدى تأثير مصدر التحكم الخارجي على عوامل أخرى مثل الشغف الشخصي، التحفيز الداخلي، والتزام الفرد بممارسة الرياضة. وبالتالي، يمكن للفرد أن يكون ملهماً ومدفوعاً دون الحاجة إلى وجود مصدر خارجي للتحفيز.

حيث تتوافق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في التركيز على أهمية مصدر الضبط في ممارسة الأنشطة الرياضية، ولكنها تختلف في استنتاجها حول تأثير مصدر الضبط الخارجي. بينما أظهرت دراسة كريم (2015) ودراسة حسن (2017) وجود علاقة إيجابية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة الرياضية، لم تركز أي منهما على مصدر الضبط الخارجي. دراسة يحيى نوفي (2013-2014) أظهرت أن البرامج الإرشادية يمكن أن تؤثر إيجابياً على مصادر الضبط، لكنها لم تجد فروقاً دالة إحصائية في مصدر الضبط بين مجموعات الطلاب. هذا يدعم استنتاج دراستنا بأنه لا توجد علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة الرياضية.

باختصار، عدم وجود علاقة مباشرة بين مصدر التحكم الخارجي وممارسة الأنشطة الرياضية قد يعود إلى دوره الثانوي في تحفيز وتمكين الأفراد. وعليه، يجب على الأفراد أخذ المبادرة وتحفيز أنفسهم داخلياً لممارسة الرياضة بانتظام وبشغف.

الختامة

الخاتمة:

في ختام هذا البحث، نستطيع أن نستخلص أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تلعب دوراً حيوياً في تعزيز الصحة البدنية والنفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. لقد هدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين مصدر الضبط (الداخلي والخارجي) وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. ومن خلال تحليل البيانات والنتائج المستخلصة، تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات الهامة.

❖ نتائج الدراسة

—علاقة مصدر الضبط الداخلي بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية: أظهرت النتائج وجود علاقة كبيرة وإيجابية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. التلاميذ الذين يمتلكون مصدر ضبط داخلي يشاركون بانتظام في الأنشطة الرياضية، مما يعزز صحتهم البدنية ويطور مهاراتهم الرياضية. هؤلاء التلاميذ يعتقدون بأن جهودهم ومثابرتهم يمكن أن تؤدي إلى تحسين أدائهم الرياضي وتحقيق أهدافهم.

—علاقة مصدر الضبط الخارجي بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية: أظهرت النتائج عدم وجود علاقة واضحة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية. التلاميذ ذوو مصدر الضبط الخارجي يكونون أقل تحفيزاً للمشاركة في الأنشطة الرياضية، حيث يعتقدون أن نتائج جهودهم تتأثر بعوامل خارجية مثل الحظ أو تأثير الآخرين.

❖ التوصيات

بناءً على النتائج المستخلصة، يمكن تقديم مجموعة من التوصيات لتعزيز مشاركة التلاميذ في الأنشطة البدنية والرياضية:

1. تعزيز مصدر الضبط الداخلي: ينبغي على المدارس التركيز على تطوير مصدر الضبط الداخلي لدى التلاميذ من خلال برامج تعليمية وتدريبية تحفزهم على تحمل المسؤولية عن أدائهم وتقدير جهودهم الشخصية.
2. التشجيع والدعم المستمر: من المهم تقديم دعم نفسي وتشجيع مستمر للتلاميذ من قبل المعلمين والمدرسين وأولياء الأمور لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وتحفيزهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة الرياضية.
3. توفير بيئة مدرسية داعمة: يجب أن تخلق المدارس بيئة مشجعة ومحفزة للأنشطة البدنية من خلال توفير المرافق الرياضية المناسبة وتنظيم الفعاليات الرياضية بانتظام.

الاقتراحات المستقبلية

لمزيد من البحث في هذا المجال، نقترح ما يلي:

1. دراسة تأثير البرامج التربوية المختلفة: يمكن إجراء دراسات مستقبلية حول تأثير البرامج التربوية الموجهة لتعزيز مصدر الضبط الداخلي على مستوى مشاركة التلاميذ في الأنشطة الرياضية.
2. البحث في عوامل أخرى مؤثرة: دراسة تأثير عوامل أخرى مثل الدعم الأسري والاجتماعي، البيئة المدرسية، والنظام الغذائي على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.
3. توسيع العينة الدراسية: تنفيذ دراسات مشاهجة على عينات أكبر ومن مدارس مختلفة لزيادة دقة وموثوقية النتائج.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

❖ المراجع باللغة العربية

أولاً: الكتب

- بدرة معتصم ميموني ، الاضطرابات النفسية والعقلية عند الطفل والمراهق ، دار المطبوعات الجامعية ، بط ، 2003
- البيوض، ب. التربية البدنية والرياضية وأهميتها في بناء الشخصية: دار الثقافة للنشر والتوزيع. عمان، 2015
- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الطالب ، القاهرة ، ط2 ، 1972.
- سلطان بلغيث ، دليل المربين في التعامل مع الناشئين ، دار قرطبة ، الجزائر ، ط1 ، 2007.
- عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية ، بيروت، ب ط، دت.
- فيصل محمد خير الزراد ، مشكلات المراهقة والشباب ، دار النقاش للطباعة والنشر ، لبنان ، ب ط ، 1987.
- مصدر الضبط الصحي وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى القصور الكلوي، رسالة ماجستير في علم النفس الصحي، جامعة الحاج لخضر باتنة، 2009
- مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية ، دار الشروق ، جدة ، ط3 ، 1990.

ثانياً: المجلات

- احسان براجل، مصدر الضبط الداخلي والخارجي، لبين النظرية والمفهوم، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 6، 2018،
- حسن، نور علي.. "علاقة مصدر الضبط بممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المدارس الثانوية في المناطق الحضرية". مجلة الرياضة والصحة، العدد 5، 2017
- كريم، أحمد محمد. "علاقة مصدر الضبط بممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب المدارس الثانوية". مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد 7، 2015
- محمد بلوم وفايزة حلاسة، تصميم مقياس مصدر الضبط في المجال المدرسي لدى عينة من المراهقين المتمدرسين، مجلة العلوم النفسية والتربوية، العدد 2، 2016، بسكرة،

ثالثاً: المذكرات والاطروحات

- ربيعة مالكي، مصدر الضبط وعلاقته بالاتزان الانفعالي والانضباط الصفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بولاية أدرار ، مذكرة دكتوراه، في علم النفس المدرسي، جامعة بسكرة 2022
- زيدان، عبد الكريم، أساسيات التربية والتعليم .عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع. 2008
- سامية قشي، مصدر الضبط وعلاقته بمستوى الاكتئاب لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة المسيلة ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي، جامعة المسيلة، 2013

❖ المراجع الأجنبية

- Biddle, S. J., Fox, K., & Boutcher, S. H. (2000). Physical activity and psychological well-being. London: Routledge.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1-28.

الملاحق

الملحق رقم 01: قائمة المحكمين

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
الياس جوادي	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
حسين بن يونس	أستاذ مساعد ب	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
يوسف بن تيشة	أستاذ مساعد ب	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
بوبكر الصديق دغمان	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي
عبد الباري جاب الله	أستاذ محاضر أ	جامعة الشهيد حمه لخضر الوادي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بشكرة

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

نتوجه إليكم بالتقدير والاحترام راجين منكم التعاون معنا لإنجاح هذه الدراسة التي ترمي الى التعرف على آراء سيادتكم فيما يتعلق بموضوع " علاقة مصدر الضبط بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية لدى تلاميذ ثانوي" والخاص ببحث أكاديمي لنيل شهادة الماستر في التربية الحركية فالرجاء منكم القراءة الجيدة للأسئلة والإجابة عنها وهذا بهدف جمع كافة البيانات و المعلومات التي ترتبط بأهداف البحث مع العلم أن الإجابات المقدمة من طرفك سوف لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شكرا مسبقا على حسن تعاونك

ملاحظة:يرجى الإجابة بوضع العلامة (X) في الخانة المناسبة

اسئلة الاستبيان

المحور الاول: مصدر الضبط الداخلي

رقم	العبارة	نعم	لا
1	تشعر بأنك مسؤول عن تحقيق نتائجك في ممارسة الانشطة الرياضية		
2	إذا وفقت في المباراة، ترجع ذلك إلى مجهودك وتركيزك خلال ممارسة الانشطة البدنية		
3	تميل للأنشطة الرياضية لابرار قدراتك الداخلية		
4	تستمتع بممارسة الأنشطة الرياضية بشكل منتظم		
	تحقيق الفوز يعتمد على قدرتك على التحكم في تصرفاتك وأدائك		
5	تشعر بالاطمئنان والثقة في قدراتك على تحقيق النجاح في ممارسة الانشطة الرياضية		
6	تعتبر ممارسة الرياضة جزءاً مهماً من حياتك		
7	تجد أنه من السهل عليك تنظيم وقتك لممارسة الأنشطة الرياضية		
8	تشعر بأن لديك القدرة على التحكم في مستواك الرياضي وتحسينه		
9	ترى أن الرياضة تساعدك في التحمل والصبر وتعزيز قوة الإرادة		
10	تعتقد أن الاستمرارية في ممارسة الرياضة تعزز شعورك بالرضا عن النفس		
11	تشعر بالفخر عند تحقيقك لأهدافك الرياضية		
12	تشعر بأنك تمتلك القدرة على تحديد أهدافك الرياضية في حصة التربية البدنية		
13	تجد نفسك ملتزماً بتحقيق الأهداف التي تضعها لنفسك في التمارين الرياضية		
14	تشعر بالراحة والثقة في قدراتك على أداء التمارين الرياضية في حصة التربية البدنية		

مصدر الضغط الخارجي:

رقم	العبارة	نعم	لا
1	تعتقد أن نجاحك في ممارسة الرياضة يعتمد على العوامل الخارجية مثل حظك وظروف المباراة		
2	تجد أن زملائك يؤثرون بشكل كبير على قدرتك على تحقيق النجاح في المباريات		
3	تعتقد أن اداءك للأنشطة الرياضية بشكل جيد يعتمد بشكل كبير على دعم زملائك واسرتك		
4	تعتقد أن مستواك في المباريات يتأثر بشكل كبير بأداء زملائك في الفريق		
	تشعر بأن مستواك الرياضي يتأثر بشكل كبير بتوجيهات وتشجيعات الجمهور		
5	تجد أن توجيهات مدربك خارج الملعب تؤثر بشكل كبير على أدائك في المباريات		
6	تعتبر معرفتك بقدرات الفريق المنافس والتحكيم مهمة لأدائك في المباراة		
7	تجد أن نتائج المباريات تعتمد بشكل كبير على عوامل خارجية مثل قرارات الحكام وحظ الفريق		
8	تجد أن تشجيع أو تخفيف زملائك في الفريق يؤثر بشكل كبير على أدائك في المباريات		
9	تعتقد أن مستواك في الأنشطة الرياضية يعتمد بشكل كبير على توجيهات المدرب أثناء المباراة نفسها		
10	تجد أن نجاح فريقك في المباريات يتأثر بشكل كبير بقرارات المدرب أو القادة		
11	تعتقد أن العوامل الخارجية مثل ظروف اللعب أو قرارات الحكام يمكن أن تؤثر بشكل كبير على نتائج المباريات		

الملحق رقم 03: مخرجات spss

نتائج استجابات افراد العينة على بنود الاختبار

نتائج بنود الاختبار الضبط الداخلي:

نتائج البند الاول

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	8	15.7	15.7	15.7
Valid نعم	43	84.3	84.3	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثاني

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	10	19.6	19.6	19.6
Valid نعم	41	80.4	80.4	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثالث

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	4	7.8	7.8	7.8
Valid نعم	47	92.2	92.2	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الرابع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	25	49.0	49.0	49.0
Valid نعم	26	51.0	51.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الخامس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	6	11.8	11.8	11.8
Valid نعم	45	88.2	88.2	100.0

Total	51	100.0	100.0
-------	----	-------	-------

نتائج البند السادس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	18	35.3	35.3	35.3
Valid نعم	33	64.7	64.7	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند السابع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	4	7.8	7.8	7.8
Valid نعم	47	92.2	92.2	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثامن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	25	49.0	49.0	49.0
Valid نعم	26	51.0	51.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند التاسع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	10	19.6	19.6	19.6
Valid نعم	41	80.4	80.4	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند العاشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	5	9.8	9.8	9.8
Valid نعم	46	90.2	90.2	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الحادي عشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	15	29.4	29.4	29.4
Valid نعم	36	70.6	70.6	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثاني عشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	2	3.9	3.9	3.9
Valid نعم	49	96.1	96.1	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثالث عشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	12	23.5	23.5	23.5
Valid نعم	39	76.5	76.5	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الرابع عشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	12	23.5	23.5	23.5
Valid نعم	39	76.5	76.5	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الخامس عشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	30	58.8	58.8	58.8
Valid نعم	21	41.2	41.2	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج محور الضبط الخارجي

نتائج البند الاول

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	36	70.6	70.6	70.6
Valid نعم	15	29.4	29.4	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثاني

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	45	88.2	88.2	88.2
Valid نعم	6	11.8	11.8	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثالث

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	20	39.2	39.2	39.2
Valid نعم	31	60.8	60.8	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الرابع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	43	84.3	84.3	84.3
Valid نعم	8	15.7	15.7	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الخامس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	35	68.6	68.6	68.6
Valid نعم	16	31.4	31.4	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند السادس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	26	51.0	51.0	51.0
Valid نعم	25	49.0	49.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند السابع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	46	90.2	90.2	90.2
Valid نعم	5	9.8	9.8	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الثامن

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	46	90.2	90.2	90.2
Valid نعم	5	9.8	9.8	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند التاسع

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	42	82.4	82.4	82.4
Valid نعم	9	17.6	17.6	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند العاشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	25	49.0	49.0	49.0
Valid نعم	26	51.0	51.0	100.0
Total	51	100.0	100.0	

نتائج البند الحادي عشر

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
لا	35	68.6	68.6	68.6
Valid نعم	16	31.4	31.4	100.0
Total	51	100.0	100.0	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

-جامعة بسكرة-

المؤسسة المستقبلية : ثانوية التجاني امحمد البياضة

الموضوع : انجاز مشروع استبيان

نحن الطالب بن عمر عمر سنة ثانية ماستر بجامعة محمد خيضر - بسكرة -
توجهنا إلى ثانوية التجاني امحمد بالبياضة قصد التعرف على تلاميذ ثالثة ثانوي
فيما يتعلق بموضوع علاقه مصدر الضبط بممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية
والخاص ببحث اكاديمي لنيل شهادة ثانية ماستر. ولذلك نرجو منكم التفاعل
والاستجابة لموضوعنا بكل جدية وموافقة سيادتكم على اتمام هذه المهمة.

توقيع امضاء مدير المؤسسة

المدير
صالح العاني

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى استكشاف العلاقة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لدى تلاميذ الصف الثالث الثانوي. تم طرح سؤال رئيسي حول وجود علاقة بين مصدر الضبط وممارسة الأنشطة البدنية، بالإضافة إلى سؤالين فرعيين حول العلاقة بين كل من مصدر الضبط الداخلي والخارجي وممارسة هذه الأنشطة. شملت العينة 51 تلميذاً من ثانوية محمد التجاني بالبياضة. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين مصدر الضبط الداخلي وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، بينما لم تُظهر أي علاقة بين مصدر الضبط الخارجي وممارسة هذه الأنشطة. تشير النتائج إلى أهمية تعزيز مصدر الضبط الداخلي لتحفيز الطلاب على المشاركة في الأنشطة البدنية.

الكلمات المفتاحية:

مصدر الضبط، الأنشطة البدنية، الأنشطة الرياضية، الضبط الداخلي، الضبط الخارجي.

Abstract :

The study aimed to explore the relationship between locus of control and the practice of physical and sports activities among third-year high school students. A primary question was posed regarding the existence of a relationship between locus of control and the practice of physical activities, along with two sub-questions concerning the relationship between internal and external locus of control and the practice of these activities. The sample consisted of 51 students from Amhamed Tijani High School in Al-Bayadha. The results showed a positive relationship between internal locus of control and the practice of physical and sports activities, while no relationship was found between external locus of control and the practice of these activities. The findings indicate the importance of enhancing internal locus of control to motivate students to participate in physical activities.

Keywords:

Locus of control, physical activities, sports activities, internal locus of control, external locus of control.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ