

اقتراح برنامج إرشادي نفسي رياضي لتنمية مصدر الضبط عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

أ. ونوقي يحي
جامعة زيان عاشور الجلفة

1. إشكالية الدراسة:

خلال الفترة الأخيرة اعتمدت وزارة التربية والتعليم بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة في المرحلة المتوسطة على نظام أقسام خاصة تسمى أقسام رياضة ودراسة، حيث تبرمج ثلاث حصص تربية بدنية ورياضية مع الدراسة العادية في المواد الدراسية الأخرى، ويعتبر العلماء هذه المرحلة بالنسبة للتلاميذ من أهم مراحل التعلم لديهم حيث يكون سنهم في هذه المرحلة يتراوح بين {11 سنة و 14 سنة} ويزامن هذا السن مع نهاية مرحلة الطفولة وبداية فترة المراهقة المبكرة، هذه الفترة يعرفها علماء النفس بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وعملية اجتماعية في نهايتها، وتتميز بمجموعة من المميزات من النمو الجسدي والنمو العلمي والمعرفي والنمو الانفعالي.

يعتمد النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بشكل أساسي على السلوك الذي يعتبره العلماء أنه كل أوجه النشاط الذي يمارسه التلاميذ، ويقسم العلماء السلوك الإنساني إلى موضوعات رئيسية يدرسون كل موضوع على حده يعطونه اسما معيناً إلا أنه يجب أن نضع في اعتباراتنا أنه لا وجود لهذه العمليات منفصلة أو مستقلة عن بعضها، بل أن السلوك الإنساني هو التفاعل بين كل هذه العمليات، فكل عملية تؤثر في الأخرى وتتأثر بها بقدر معين.

ويعد سلوك التلميذ مناط التكيف بالنسبة إليه والصورة النهائية التي تعكس شخصيته وتعبّر عن تفكيره في محيط المؤسسة التربوية، حيث يعتبر التعلم أساس عملية اكتساب السلوك والدافع الأساسي لذلك، وقد قام "جوليان روتر" بإجراء مقارنة نفس اجتماعية في إطار مفهوم الضبط الداخلي-الخارجي، حيث قدم مفهومي التحكم الداخلي للتدعيم والتحكم الخارجي للتدعيم محاولاً بذلك تفسير السلوك انطلاقاً من

نظريته المعروفة بنظرية التعلم الاجتماعي، فقد يختلف التلاميذ كغيرهم من الأفراد في أنماطهم وسماتهم الشخصية، هذا الاختلاف نجم عنه اختلافات في البنية والتصوير الشخصي، فكل تلميذ يتميز بشخصية مستقلة عن غيره، ويفكر بأسلوب خاص يسعى من خلاله إلى تحقيق ذاته داخل بيئته سواء في المدرسة أو مع فريقه الرياضي والتي تميزها جملة من الأحداث المتباينة من حيث درجة تأثيرها على أدائه الرياضي وسلوكاته ومستواه الرياضي، فكل تلميذ له تعليقاته وتفسيراته وتوقعاته للمواقف الرياضية وحتى سلوكاته أيضاً، فنجد من التلاميذ من يعزو أفعاله ونتائجه إلى ذاته ويتحمل مسؤولية توجيه الأحداث والتحكم في النتائج، أي أنه يقوم بتدعيم ذاتي نابع من نفسه وتعزيز لسلوكاته وأدائه ونتائجه الرياضية. (أصحاب الضبط الداخلي)، ومنهم من يعزو أفعاله ونتائج سلوكاته وأدائه الرياضي وكل الأحداث إلى أسباب خارجية لا علاقة لها بقدراته وإمكاناته مثل: الحظ، الصدفة، القدر، نفوذ الآخرين (أصحاب الضبط الخارجي). (علي محمد الديب، 1991، ص.115).

وموضوع مصدر الضبط Locus of control من أهم المواضيع التي تناولتها الدراسات في مجال علم النفس حديثاً، حيث أشارت هذه الدراسات إلى أهمية هذا الموضوع مع كل المتغيرات النفسية والاجتماعية والرياضية ومن أهم هذه الدراسات:

* دراسة محمد محمد حسن، وعماد أبو القاسم محمد علي، سنة 2004 تناولت "مركز التحكم في الألعاب الجماعية" مثال تطبيقي في كرة اليد، على لاعبي كرة اليد الناشئين تحت 18 سنة بمنطقة أسيوط.

* دراسة Ali riza terzi سنة 2012 تحت عنوان "العلاقة بين مصدر الضبط والمعتقدات المعرفية عند الطلبة " جامعة باليكسير تركيا على عينة قوامها 278 طالب.

* دراسة Angelika anderson بعنوان: "العلاقة بين مركز التحكم والدوافع الأكاديمية في تحقيق ثلاث أنواع من الدراسة" سنة 2005 .
بناء على ما تم التطرق إليه، نسعى من خلال دراستنا إلى الإجابة عن التساؤلات التالية:

2. تساؤلات الدراسة:

1.2. التساؤل العام:

هل يؤدي استخدام برنامج إرشادي إلى تنمية مصدر الضبط الداخلي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة؟.

2.2. التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس مصدر الضبط الداخلي بين القياسين القبلي والبعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

* هل توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي والبعدي ؟

* هل توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ الأقسام التربوية العادية على عكس مقياس الضبط بعد تطبيق البرنامج الإرشادي؟

3. فرضيات الدراسة:

1.3. الفرضية العامة:

يؤدي استخدام برنامج إرشادي إلى تنمية مصدر الضبط الداخلي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

2.3. الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

* توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي والبعدي .

* توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس الضبط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي وبعده.

4. أهداف الدراسة:

* توظيف إستراتيجيات نظريات الإرشاد النفسي بطريقة تكاملية انتقائية في وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية مصدر الضبط الداخلي لدى تلاميذ أقسام الرياضة والدراسة.

* تصميم برنامج إرشادي نفسي يتلائم مع تلاميذ المرحلة المتوسطة ضمن بيئتهم المدرسية الاجتماعية وفق الأنظمة العلمية المتبعة في بناء البرامج الإرشادية.
* التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي المقترح في تنمية مصدر الضبط الداخلي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة.

5. ضبط مفاهيم الإجرائية:

* - البرنامج الإرشادي:

يرى حامد وهران أن البرنامج الإرشادي بشكل عام هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة فردية وجماعية لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي والقيام بالاختيار الواعي المتعلق ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها.
وعلى هذا يمكن تعريف البرنامج الإرشادي إجرائياً بأنه تطبيق مجموعة من الاستراتيجيات النفسية المستمدة من بعض نظريات الإرشاد النفسي، تقوم على إحداث من نوع من الادراكات المعرفية والواجبات السلوكية، لإيجاد حالة شعورية داخلية على تلاميذ أقسام رياضة ودراسة تساعد في الاستبصار في مشكلتهم والشعور بالمسؤولية تجاه تلك المشكلة باتخاذ الحلول المناسبة لها داخل الجلسات والتمارين الرياضي الإرشادية.

* - مصدر الضبط (مركز التحكم) : locus of control

نعني بمصدر الضبط في هذه الدراسة هو إدراك لاعب كرة اليد مصدر التدعيمات التي يتحصل عليها خلال مشواره الرياضي التنافسي، والعلاقة بين سلوكه وأدائه الرياضي وما يرتبط به من نتائج، وينقسم مصدر الضبط إلى ضبط داخلي وضبط خارجي.

- مصدر الضبط الداخلي : Internal locus of control

هو سمة شخصية تمكن لاعب كرة اليد من أن يعزو انجازاته الرياضية، سواء كانت هذه الانجازات ناجحة أم فاشلة، إلى ما لديه من قدرات وإمكانات وما يستطيع أن يبذله من جهود خلال التدريب والمنافسة لتحقيق أهدافه التي يضعها نصب عينه، وبذلك يكون بإمكانه التحكم بالكثير من مجريات الأمور في بيئته الرياضية .

- مصدر الضبط الخارجي : External locus of control

هو سمة شخصية تمكن لاعب كرة اليد من أن يعزو انجازاته الرياضية، سواء كانت هذه الانجازات ناجحة أم فاشلة، إلى عوامل خارجية بعيدة عن قدراته وإمكاناته الذاتية، وما يستطيع أن يبذله من مجهودات خلال التدريب والمنافسة الرياضية، وأن يربطها بعوامل أخرى مثل الصدفة والحظ والقدر وسلطة الآخرين من المدرب وزملاء الفريق، وهو بالتالي عاجز عن التحكم بأعماله الشخصية وما يجري حوله من أمور في بيئته الرياضية.

*- أقسام رياضة ودراسة:

اعتمدت وزارة التربية والتعليم بالتنسيق مع وزارة الشباب والرياضة في المرحلة المتوسطة على نظام أقسام خاصة تسمى أقسام رياضة ودراسة، حيث تبرمج ثلاث حصص تربية بدنية ورياضية مع الدراسة العادية في المواد الدراسية الأخرى، ويعتبر العلماء هذه المرحلة بالنسبة للتلاميذ من أهم مراحل التعلم لديهم حيث يكون سنهم في هذه المرحلة يتراوح بين {11 سنة و 14 سنة} ويزامن هذا السن مع نهاية مرحلة الطفولة وبداية فترة المراهقة المبكرة.

6- المنهج المتبع:

يستخدم الباحث المنهج التجريبي في هذه الدراسة باعتبارها دراسة تجريبية هدفها التعرف على فاعلية برنامج إرشادي نفسي كمتغير مستقل في تنمية مصدر الضبط

الداخلي كمتغير تابع، واستخدم الباحث منهج تصميم المجموعتين مجموعة ضابطة، ومجموعة تجريبية مع القياس القبلي والقياس البعدي لكل مجموعة على حدة، على النحو التالي:

مجموعة تجريبية	القياس القبلي	التجربة	القياس البعدي
مجموعة ضابطة	القياس البعدي	-	القياس البعدي

وفي هذا التصميم يتم الأفراد على المجموعتين تعيينا عشوائيا أولا، ثم نختر كلا من المجموعتين اختيارا قبليا وبعد ذلك تخضع المجموعة التجريبية للمتغير المستقل، ويحجب عن المجموعة الضابطة، وبعد نهاية مدة التجربة يتم اختيار المجموعتين اختيارا بعديا لقياس الأثر الذي أحدثه تطبيق المتغير المستقل.

7. مجتمع الدراسة:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، وفي هذه الدراسة كان مجتمع البحث هو كل تلاميذ أقسام رياضة ودراسة بمتوسطات ولاية الجلفة.

8. عينة الدراسة:

يتم اختيار عينة الدراسة عن طريق الاختيار العشوائي من خلال مجتمع الدراسة، حيث تم اختيار تسعة تلاميذ كعينة ليطبق عليها البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي.

9. أدوات الدراسة:

يقوم الباحث باستخدام عدد من الأدوات اللازمة للدراسة وهي كما يلي:

1.109 مقياس مصدر الضبط:

قام الباحث بإعداد مقياس مصدر الضبط وفق الأساليب العلمية المتبعة في بناء الأدوات، وسيغطي من خلاله عوامل مصدر الضبط المختلفة التي تقيس اتجاه مصدر الضبط لدى التلاميذ ببعده الداخلي والخارجي، وبموجب هذا القياس يتعرف الباحث على اتجاه مصدر الضبط لتحديد أفراد العينة التي ستجرى عليها الدراسة، إذ يتكون المقياس من 41 عبارة تأخذ في التصحيح سلم ليكارت الخماسي حيث أن أقل من 102 درجة يأخذها التلميذ على المقياس تعتبر ضعيفة أما الدرجة من 120.5 حتى 164 تعتبر متوسطة أما من من 164.5 حتى 205 تعتبر درجة مرتفعة .

2.9. البرنامج الإرشادي النفسي:

مر بناء البرنامج الإرشادي النفسي في الدراسة الحالية بخطوات متعددة قبل استخدامه منها:

الخطوات التمهيديّة لبناء البرنامج الإرشادي المقترح:

قبل البدء في بناء البرنامج الإرشادي المقترح يقوم الباحث بما يلي:

1- القراءة بعمق في مجال التربية وعلم النفس والمشكلات السلوكية.

2- الإطلاع على عدد من البرامج الإرشادية المستخدمة.

3- القراءة بعمق في كتب الإرشاد النفسي.

حيث الباحث قام بإعداد البرنامج الإرشادي المقترح، الذي يهدف إلى تنمية مصدر الضبط الداخلي لدى تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وذلك بناء على مجموعة فنيات تتطلق من نظريات الإرشاد النفسي بطريقة تكاملية انتقائية تعمل على تنمية السمات والصفات التي يتميز بها ذو الضبط الداخلي وهي السمات النفسية والسمات الإدارية والسمات الاجتماعية، حيث يتضمن البرنامج 16 جلسة، كل جلسة تنقسم إلى قسمين جزء إرشادي نفسي وآخر رياضي مكون من تمارين رياضية وتنافسية، وتشمل كل جلسة على عدد من الأهداف والإجراءات التي تركز على التعرف على الأفكار المسيطرة على كل تلميذ في عزو سلوكه ونتائجه، ومن ثم تنمية هذا العزو المتمثل في مصدر الضبط الداخلي الخارجي بطرق إرشادية نفسية ورياضية بديلة، إضافة إلى الجلسات التمهيديّة التي سترتكز على بناء العلاقة المهنية، وتطبيق أدوات الدراسة (القياس القبلي) والجلسة الختامية وتطبيق (القياس البعدي) منها بعد نهاية البرنامج على كل من أفراد المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ومن الإجراءات والفنيات التي تم تطبيقها في البرنامج الإرشادي الرياضي:

1. التعرف على مصدر الضبط السائد عند التلاميذ سواء المجموعة الضابطة أو التجريبية.

2. إعادة تنظيم إدراك التلاميذ وتفكيرهم عن طريق معرفتهم لمفاهيم مصدر الضبط الداخلي الخارجي .

3. إتباع أساليب متخلفة في مساعدة التلاميذ على الثقة بأنفسهم وقدراتهم الشخصية على حل مشاكلهم .
4. إتباع أسلوب تعديل اعتقاد التلاميذ ذو الضبط الخارجي بتفسير بيئته وتحميله بعض المسؤوليات خلال النشاطات البدنية الرياضية.
5. التوضيح للتلاميذ بأن الاعتقاد في نسب نتائجهم إلى الآخرين اعتقاد خاطئ يحد من مستوى طموحهم و يثبط كل مبادرة إبداع لديهم .
6. مساعدة التلاميذ في التعرف على السلوكيات البديلة.
7. تكرار المقولات الذاتية التي تدعو إلى النجاح و تحقيق الفوز .
8. تكليف التلاميذ ببعض المسؤوليات داخل الفصل و خارجه .

محتوى البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي:

- الجلسة 01: تعريف عام بالبرنامج وبناء العلاقة الإرشادية.
- الجلسة 02: ترسيخ العلاقة بين المرشد والتلميذ.
- الجلسة 03: الوعي بالسلوك الراهن مصدر الضبط.
- الجلسة 04: إرشاد الأسرة نحو طريقة التعامل مع أبنائهم.
- الجلستين 05 و 06: التعبير الذاتي
- الجلستين 07 و 08: التعرف على مصادر الضبط الخارجية واستغلالها ايجابيا.
- الجلسة 09: الضبط الذاتي الداخلي.
- الجلسة 10: التخطيط للسلوك المسؤول.
- الجلسة 11: مهارات تأكيد الذات الايجابية
- الجلسة 12: القدرة على الصبر والجد
- الجلسة 13: التدريب على حل المشكلات ومواجهة المواقف الصعبة
- الجلسة 14: التخيل والمواقف الضاغطة
- الجلسة 15: التفكير وأنماطه وطريقة تغييره
- الجلسة 16: انتهاء البرنامج -الجلسة الختامية

10- نتائج الدراسة:

عرض نتائج المحور الأول:

الفرضية الأولى:

* توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

الجدول رقم 01: يوضح نتائج اختبار Tستيودنت للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية

مصدر الضبط	نوع القياس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	sig
تلاميذ المجموعة التجريبية	القياس القبلي	9	140 درجة	0.96	0.96	0.05	0.0013
	القياس البعدي	9	175 درجة	0.72			

استنتاج الفرضية الأولى:

من خلال الجدول السابق الذي يوضح نتائج اختبار Tستيودنت للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ المجموعة التجريبية يظهر أن المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة القياسين القبلي والبعدي، بحيث توجد اختلافات في متوسطات الدرجات على مقياس مصدر الضبط الداخلي -الخارجي، إذ كان مقدار المتوسط الحسابي في القياس القبلي 140 درجة وهو يقع في نطاق المتوسط ، في حين جاء المتوسط الحسابي للقياس البعدي 175 درجة وهو متوسط مرتفع، وعلى العموم جاءت دلالة المعنوية تساوي 0.0013 و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة ألفا 0.05 وحتى 0.01، وبالتالي نقول بأنه نقبل الفرض القائل بوجود فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي و البعدي بعد تطبيق البرنامج الإرشادي.

عرض نتائج المحور الثاني:

الفرضية الثانية:

* توجد فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي والبعدي .
الجدول رقم 02: يوضح نتائج اختبار Tستيودنت للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة

مصدر الضبط	نوع القياس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	sig
تلاميذ أقسام رياضة ودراسة	القياس القبلي	5	146 درجة	1.02	0.99	0.05	0.0009
	القياس البعدي	5	179 درجة	0.82			

استنتاج الفرضية الثانية:

يوضح الجدول الثاني الذي نتائج اختبار "ت" ستيودنت للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ أقسام رياضة ودراسة أن المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد العينة القياسين القبلي والبعدي، بحيث توجد اختلافات في متوسطات الدرجات على مقياس مصدر الضبط الداخلي -الخارجي، إذ كان مقدار المتوسط الحسابي في القياس القبلي 146 درجة وهو يقع في نطاق المتوسط ، في حين جاء المتوسط الحسابي للقياس البعدي 179 درجة وهو متوسط مرتفع، وعلى العموم جاءت دلالة المعنوية تساوي 0.0009 و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة ألفا 0.05 وحتى 0.01، وبالتالي نقول بأنه نقبل بوجود فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي والبعدي .

عرض نتائج المحور الثالث:

الفرضية الثالثة:

* توجد فروق بين متوسطات درجات تلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس الضبط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي وبعده.
الجدول رقم 03: يوضح نتائج اختبار T ستودنت للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الأقسام التربوية العادية

مصدر الضبط	نوع القياس	العدد	متوسط الدرجات	الانحراف المعياري	T	مستوى الدلالة	sig
تلاميذ الأقسام التربوية العادية	القياس القبلي	4	136 درجة	0.87	0.90	0.05	0.011
	القياس البعدي	4	171 درجة	0.69			

استنتاج الفرضية الثالثة:

يظهر الجدول رقم 03 الذي نتائج اختبار "ت" ستودنت للفروق بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لتلاميذ الأقسام التربوية العادية أن المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لاستجابات تلاميذ الأقسام التربوية العادية في القياسين القبلي والبعدي اختلافات في متوسطات الدرجات على مقياس مصدر الضبط الداخلي - الخارجي، إذ كان مقدار المتوسط الحسابي في القياس القبلي 136 درجة وهو يقع في نطاق المتوسط ، في حين جاء المتوسط الحسابي للقياس البعدي 171 درجة وهو متوسط مرتفع، وعلى العموم جاءت دلالة المعنوية تساوي 0.011 و هي قيمة أقل من مستوى الدلالة ألفا 0.05، وبالتالي نقول بأنه نقبل بوجود فروق بين متوسطات درجات تلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس الضبط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي وبعده.

11- الاستنتاج العام:

توصلنا في الأخير بعد عرض النتائج الميدانية ومناقشتها إلى:

- البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي المعد ينمي مصدر الضبط لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة وذلك من خلال الجلسات مع التلاميذ وأولياتهم وكذلك الحصص البدنية الرياضية المطبقة عليهم في الجزء الثاني من حصة والمتضمنة تمارين تدريبية وترويحية تعمل على تنمية السمات التي النفسية من الثقة بالنفس، تقدير الذات ، تحمل المسؤولية، حل المشكلات، التنافس من أجل تقدير الذات ووجدنا أن المواقف التنافسي أكثر تأثيرا ومرغوبة على سلوك التلاميذ حيث يعرف "مارتنز" MARTENS (1994) «الموقف التنافسي على أنه عبارة عن عملية تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، وهذا الشخص يكون على وعي بمحكات المقارنة أن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة» لذا نجد اللاعبين يحبون التمرينات التي تتسم بالتنافس مع الزملاء لأنها يرافقها جو المرح. (محمد حسن علاوي، 2002، ص29)

- وجود فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة وتلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي و البعدي.

- وجود فروق في متوسطات درجات تلاميذ أقسام رياضة ودراسة على مقياس مصدر الضبط بين القياسين القبلي والبعدي .

- وجود فروق بين متوسطات درجات تلاميذ الأقسام التربوية العادية على مقياس الضبط قبل تطبيق البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي وبعده.

- كلا المجموعتين من التلاميذ سواء أقسام رياضة ودراسة أو الأقسام التربوية العادية أبدوا قابلية لتقبل البرنامج الإرشادي النفسي الرياضي وتأثروا به وتجاوبوا مع جلساته لذلك فلا يوجد فرق بين نظام التدريس في تنمية مصدر الضبط الداخلي الخارجي.

- أظهرت النتائج بعد القياس البعدي أن التلاميذ أصبحوا داخلي التحكم أكثر من ذي قبل وأنهم طورا مفاهيمهم للتدخلات الخارجية سواء من أولياتهم أو أصدقائهم أو أساتذتهم ويتوافق هذا مع ما أظهرته نتائج الدراسات التي قام بها "روتر" أن الأفراد

الذين يتمتعون بمصدر ضبط داخلي يتميزون بالجدية في الأداء وبذل أكبر مجهود بمستوى عالي من الإتقان. (زكي محمد محمد حسن، عماد أبو القاسم محمد علي، 2004، ص42)

- أدى البرنامج إلى دفع التلاميذ إلى الوثوق بقدراتهم الشخصية والاعتماد على النفس من أجل الوصول إلى الأهداف القريبة المدى أو بعيدة المدى من خلال بذل الجهود أثناء الحصص المقدمة إذ أن تنمية قدراتهم هو الذي يسبب لهم النجاح والتفوق والتميز وليست الصدفة، حيث يذهب **جونز وديفيز** (1965) إلى القول بأن الشرط الأساسي في الاستدلال يتمثل في عزو السلوك إلى النية أو القصد وفي هذه الحالة نفترض أن الشخص هكذا لأنه أراد أن يتصرف هكذا ولم يحدث الأمر صدفة وهناك شرطان ضروريان لعزو السلوك إلى القصد أي عدم الإيمان بالصدفة وإرجاعه إلى القدرات الشخصية، أولهما أن نكون على يقين بأن الشخص يعرف مسبقا نتائج تصرفه والثاني أن نكون واثقين بأنه يمتلك القدرة على القيام بذلك السلوك فنحن لا نعزو السلوك إلى عوامل شخصية إلا إذا كنا واثقين بأن ذلك السلوك لم يحدث صدفة. (إبراهيم بوزيد، 2009، ص63)

قائمة المراجع باللغة العربية:

* قائمة الكتب:.

1. احمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1998.
2. أحمد عزت رايح، أصول علم النفس، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة، 1968.
3. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي: مفاهيم وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
4. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
5. جابر عبد الحميد جابر، محمود أحمد عمر، دراسة لدافعية الحاجات لماسلو في علاقتها بموضع الضبط والاستقلال الإدراكي، مركز البحوث التربوية، القاهرة، 1987.
6. حمدي علي الفرباوي، دافعية الإنسان بين النظريات المبتكرة والاتجاهات المعاصرة، ملتزم للطباعة والنشر، القاهرة، 2004.
7. محمد الزيايدي، أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة سعيد رأفت، 1983.
8. محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002.

9. محمد العربي شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
10. محمد شفيق، العلوم السلوكية، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، 2002.
11. محمد خليفة بركات، علم النفس التعليمي، ط3، دار القلم، الكويت، 1979.
12. محمود الزيادي، دراسة تجريبية في التوافق الدراسي لدى طلبة الجامعات، 1961.
13. مصطفى ناصف، نظريات التعلم، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1983.
14. اليباي محمد عبد الله وآخرون، علم النفس التربوي وتطبيقاته، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
15. كمال الدسوقي، ذخيرة علم النفس، مطابع الأهرام، مصر، 1998.
16. سعيد بسيسو، مبادئ علم النفس الجنائي، بغداد، مطبعة التقيض، 1994.
29. سيد عب. سعيد بسيسو، مبادئ علم النفس الجنائي، بغداد، مطبعة التقيض، 1994.
17. سعيد عبد الرحمان، السلوك الإنساني: تحليل وقياس المتغيرات، مكتبة الفلاح، الكويت، 1983.
18. عبد الحميد مرسي، العلاقات الإنسانية، دار الفكر النموذجية، القاهرة، 1986.
19. علي حسين حجاج، نظريات التعلم، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1986.
20. عماد الدين أبو زيد، التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف جلال وشركائه، الإسكندرية، 2005.
21. عطفية حمدي، منهجية البحث العلمي وتطبيقاتها في الدراسات التربوية والنفسية، دار النشر للجامعات، القاهرة، 1996.
22. فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، لبنان، 1982.
23. صالح محمد أبو جادوا، سيكولوجية التنشئة الاجتماعية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، ط3، عمان، 2000.
24. قطامي يوسف، قطامي نايفة، سيكولوجية التعلم الصفي، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، 2000.
25. رشاد عبد العزيز موسى، علم النفس الدافعي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1994.

* المراجع باللغة الأجنبية:

- 26- Greve, W., Anderson, A., & Krampen, G. (2001). Self-Efficacy and Externality in Adolescence: Theoretical Conceptions and Measurement in New Zealand and German Secondary School Students. *Identity – An International Journal of Theory and Research*, 1(4), 321–344.

- 27- Krampen, G., & Wieberg, H.-J. W. (1981). Three aspects of locus of control in German, American, and Japanese university students. *The Journal of Social Psychology*, 113, 133-134.
- 28- Anderson, Angelika; Hattie, John; Hamilton, Richard J. (2005). Locus of Control, Self-Efficacy, and Motivation in Different Schools: Is moderation the key to success? *Educational Psychology*, Vol 25(5), pp. 517-535.
- 29- Butcher, Janice; Lindner, Koenraad J.; Johns, David P., (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, Vol 25(2), pp. 145-163

* قائمة المجالات:

30. إبراهيم محمد يعقوب، نصر الدين مقابلة، مركز الضبط وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الجامعيين، مجلة علم النفس، ع32، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة، 1994.
31. علي محمد الديب، العلاقة بين تقدير الذات ومركز التحكم والانجاز الأكاديمي في ضوء حجم الأسرة وترتيب الطفل في الميلاد، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع1، القاهرة، 1991.
32. مجدت أحمد محمود، وجهة الضبط والاضطراب النفسي، مجلة الخدمة النفسية، مج1، ع2، مركز الخدمة النفسية، مصر، 2005.

* قائمة الرسائل الأكاديمية:

33. إبراهيم بوزيد، علاقة وجهة الضبط باليأس لدى عينة من العائدين إلى الجريمة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2009 .
34. أحمد عبد الرحيم إبراهيم، بعض أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بوجهة الضبط، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق مصر، 1986.
35. مدور مليكة، وجهة الضبط وعلاقتها بأنماط التفكير، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة باتنة الجزائر، 2005.
36. عليوة سمية، مصدر الضبط الصحي وعلاقته بالكفاءة الذاتية لدى مرضى السكري، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2007.