

جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

بعنوان:

ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتاة في المرحلة الثانوية  
دراسة بثانويات ميدانية مدينة - ورقلة -

إعداد الطالبين: -بخيش عمر - عطية عبد القادر

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: ..... بالقاعة/ المدرج: .....

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الأستاذ (ة): ..... (الدرجة العلمية - جامعة ورقلة - ) رئيسا

الأستاذ (ة) بن عبد الواحد عبد الكريم (الدرجة العلمية - جامعة ورقلة - ) مشرفا

الأستاذ (ة): ..... (الدرجة العلمية - جامعة ورقلة - ) ممتحنا

السنة الجامعية: 2015م / 2016م

# الأهداء

إلى العظيمة فيعطائها إلى نور الحي  
اة

وبهجتها، إلى المعلمة الأولى سيدة ا  
لنساء إلى التي أعطتنا من روحها لتب  
قيأرو احنا .

أمي (حفظها الله)

إلى من وضع لي اقدام ببيوت العلم وروح  
ابالمدارس .

أبي (احفظها الله)

إلى جميع أفراد عائلتي كل باسمه  
وإلى كل أهلو الأقارب والاصدقاء .

إلى أبناء بلدي بدارار " اوقروت  
"

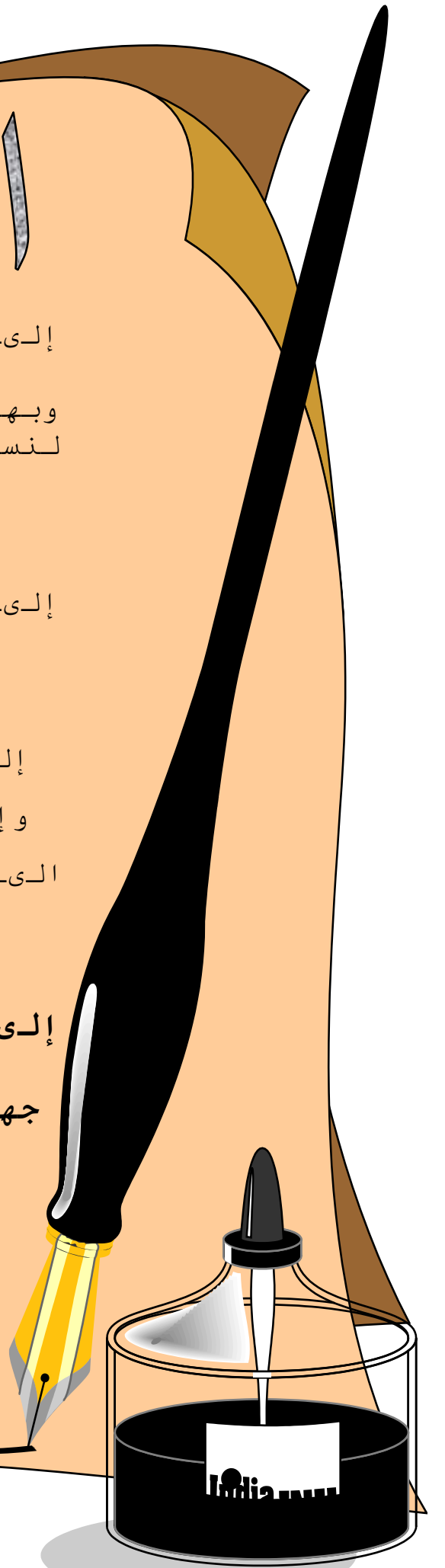
إلى كل من يقدر العلم والعمل

إلى كل من

هدية ثمره

جهد

عطية عبد القادر



## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين وبعد:

أحمد الله وأشكره على فضله ونعمته في إتمام هذا البحث المتواضع.

ومما يدعونا واجب الوفاء والعرفان بالجميل، أن نتقدم بالشكر العميق إلى أستاذنا الفاضل المشرف الرسمي على بحثنا – بن عبد الواحد عبد الكريم - الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيمة وآراءه الصائبة، كما نتوجه بشكر خالص إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في مساعدتنا على إتمام هذا البحث.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل أساتذة التربية البدنية والرياضية، و أساتذة معهد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

## دور ممارس النشاط البدني التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي

### ملخص الدراسة:

تهدف من خلال موضوع دراستنا إلى نكشاف عن ممارسة النشاط البدني ودورها وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لتلميذات الطور الثانوي وكان عنوان الدراسة " دور ممارسة النشاط البدني وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لتلميذات الطور الثانوي وكانت تهدف الدراسة بشكلاعام لي التعرف على دور التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي للتلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية ، فبذلك من خلال التحقيق بالأهداف التالية : لفت لانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس ، معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي والاتزان الانفعالي لدى الفتاة في المرحلة الثانوية . النشاط البدني والرياضي على المراهقات بعد نهاية النشاط الرياضي . ومعرفة كيف تأثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذات المراهقات حتى تتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في المجتمع ككل لتحقيق هذه الاهداف اتبعنا المنهج الوصفي ، وجمع البيانات استعملنا مقياس الاتزان الانفعالي الذي طبق على عينة قوامها 160 تلميذة ، منهم 80 تلميذة ممارسة لتربية البدنية والرياضية ، و 80 تلميذة غير ممارسة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على الأساليب الإحصائية التالية : اختبار من-وتني كما تم استخدام نظام "SPSS" . توصلنا في الأخير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير الممارسات لنشاط البدني لصالح الممارسات وتتحقق جميع أبعاد الاتزان الانفعالي

## Le rôle de la pratique éducative de l'activité physique et à la réflexion sur l'équilibre émotion

### Résumé de l'étude:

Grâce à l'objet de notre étude, nous voulons exposer la pratique de l'activité physique et de son rôle et de sa réflexion sur l'équilibre des émotions pour les élèves stade secondaire était l'étude intitulée: "Dammars activité physique et de la réflexion sur l'équilibre des émotions pour les écolières de phase secondaire et a été conçu l'étude en général, Li identifier et son rôle dans la réalisation de l'équilibre émotionnel au adolescentes au niveau secondaire, à travers les objectifs suivants: pour attirer l'attention sur le statut de l'éducation physique dans les écoles, sachant l'activité physique et sportive et l'équilibre émotionnel avec la jeune fille à l'école secondaire des activités physiques et sportives sur les adolescentes après l'activité prédatrice comment Education. écolières adolescentes correspondent même personnellement avec les membres du même groupe et intégrer dans la société dans son ensemble pour atteindre ces objectifs, nous suivons l'approche descriptive, et de recueillir les données que nous avons utilisé l'équilibre émotionnel qui a été appliquée à un échantillon de 160 élèves échelle, y compris 80 élèves la pratique de l'éducation physique et des sports, et 80 Gammars écolière, ont été choisis de manière délibérée, été fondée sur les données de traitement obtenu les méthodes statistiques suivantes: test-Whitney a été utilisé comme un système de «SPSS». Nous avons atteint le dernier qu'il ya des différences significatives entre les pratiques des autres et pratiques pour l'activité physique en faveur des pratiques et vérifier tout le sang-froid et de dimensions émotionnelles

## فهرس المحتويات

ص	العنوان
	إهداء.....
	شكر.....
أ	ملخص.....
ب	فهرس المحتويات.....
د	قائمة الجداول.....
د	قائمة الاشكال.....
	مقدمة.....

### الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

03	الإشكالية.....
04	الفرضيات.....
05	أهداف البحث.....
06	أهمية الدراسة.....
06	تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة.....
08	النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي.....

### الفصل الثاني: الدراسات السابقة

11	تمهيد.....
11	الدراسات السابقة.....
14	تعقيب حول الدراسات السابقة.....
14	الخلاصة.....

### الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة

18	تمهيد.....
18	الدراسة الاستطلاعية.....
18	الهدف من الدراسة الاستطلاعية.....
19	المنهج المتبع.....

20	مجتمع وعينة الدراسة.....
22	حدود الدراسة.....
23	ادوات البحث.....
23	دراسة الخصائص السيكومترية.....
24	أساليب المعالجة الإحصائية لبيانات المقياس.....
25	الخلاصة.....

### الفصل الرابع: عرض وتحليل بيانات الدراسة ومناقشتها

28	تمهيد.....
28	عرض وتحليل النتائج.....
28	عرض نتائج الفرضية الجزئية الاولى.....
31	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى.....
32	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
33	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية.....
34	عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة.....
35	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
36	عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة.....
38	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
39	عرض نتائج الفرضية العامة.....
40	تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....
41	الاستنتاج العام.....
42	الاقتراحات والتوصيات.....
43	الخاتمة.....
	قائمة المراجع.....
	الملاحق.....

## قائمة الاشكال

ص	العنوان	الرقم
22	يوضح عدد التلميذات الممارسات والغير ممارسات في كل مستوى	01

## قائمة الجداول

ص	العنوان	الرقم
21	يوضح عدد التلميذات الممارسات والغير ممارسات ت ب ر في ثانوية وفي كل مستوى	(1)
24	يوضح نتائج اختبار معامل الثبات معادلة ألفا كرومباخ	(2)
29	يوضح نتائج اختبار الفرضية الجزئية الاولى	(3)
32	نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية الجزئية الثانية	(4)
33	يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney الجزئية الثانية	(5)
34	نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية الجزئية الثالثة	(6)
35	يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney لفرضية الجزئية الثالثة	(7)
37	نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية الجزئية الرابعة	8
37	يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney لفرضية الجزئية الرابعة	9
39	نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية العامة	10
39	يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney لفرضية العامة	

## المقدمة:

تربية البدنية والرياضية منذ القدم مفنا وعلمنا، لها صول هو مبادئها وهما أهدافها تهتمز من خلال العملية التعليمية وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساسا للنمو المتكامل وذلك كإعداد الفرد السليما الفعا لمحيط به ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحى أهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي ينبغي عليها المجتمعات

الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطفا خاصة في مجتمعنا الجزئي يفتقر إلى البعيراتها مجرد تمرينات والعضلات لا تحريرها مسابقات منافسات أو أسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت أو جامعا لبا حثنتو ضيحا للمفهوم الديقيل ها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أننا نلاحظها أن معظم الجهود قد ركزت لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولية وليو ضعا لاهتماما كافيا لمتقدميها الأخرى من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناءه على ذلك كفايا لتكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات التي تمنوا جبال الباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لتترقى في هذا الدراسة إلى المظهر من لم ظاهرا لانفعالية وهو الاتزان

الانفعالية الذي يعتبر سمة من سمات الشخصية ذي صبغة انفعالية تتفاو وتعمقها من فرد إلى آخر ومنه قفيا لآخر ومنه عمر إلى آخر، فيمكننا لهذا الأخير أن نحول بيننا الفرد وسعادته ويجعل من هذا الفرد المضطرب بالغير مستقر انفعاليا، إلا أننا لا نفعالات تكون أكثر حدة عند ما تكون متمزنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد تحولها تنشأ عنها انتهيا للجوانب الملهو من خلال ما ذكرنا فإننا نستطرق لممارسة النشاط البدني الترويكا استراتيجية للتحقيق الاتزان الانفعالي المتبعين في ذلك المنهجية العلمية المستخرجة في دراسة مثل هذه المواضيع.

ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم باهتها الدراسة تحت عنوان الشامل "أوهو" ممارسة النشاط البدني الترويكي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لتلميذات المتمدرسات بمرحلة التعليم الثانوي " ولمعالجة هذا الموضوع ولإجابة على تساؤلات الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة إلى جانب نظري وآخر تطبيقي.

حيث بدأنا في الجانب النظري بالفصل الأول وهو مدخل للدراسة، وفيه تطرقنا إلى الموضوع والدراسة والتعريف بالبحث، تحديد إشكالية الموضوع عبشك لمنهجية تدريجي، وصولا إلى الطرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤل الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها، وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالدراسة، وأخيرا ذكر أهم النظريات المفسرة والتيتنا وتمتغيرت بالدراسة.

منشأ الفصول الثانيا والثالثا لنظري بحثي تم فيها التطرق إلى الدراسات المرتبطة بالموضوع وعرض



وتحليل نتائجها.

يأتي بعد هذا الجانب التطبيقي وقسم الفصلين، وهما الفصلان الأول ويشمل طرق ومنهجية الدراسة، وذلك لتحديد خطوات سير البحث الميداني والمنهج المستخدم في الدراسة، وحدود الدراسة، وذكر مجتمع البحث وعينته وكيفية اختيارها، إلى أن وصلنا إلى أدوات جمع البيانات للدراسة، ثم أخيراً إلى أساليب التحليل الإحصائية. أما الفصل الثانيه والفصل الثالث والذى يقدمنا فيه عرضاً وتحليل نتائج الدراسة، ثم قمنا بعدها بمناقشة النتائج، ثم استخلصنا فيها خلاصة عام، ووضعنا بعض الاقتراحات إلى أن وصلنا أخيراً إلى القائمة المراجع والملاحق.

لقد استفدنا كثيراً من دراستنا لهذا الموضوع والذى رأينا فيها انعكاساً لممارسة النشاط البدني التربوي على الاتزان الانفعالي لتلميذات الطور الثانوي، وذلك بإلقاء الضوء على هذا الموضوع الذى استفدنا كثيراً من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التى نتجت عنها في بحثنا وقد استفدنا منها فى استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا، واستفدنا منها فى استكمال البحث فى هذا المجال.

# الفصل الأول

مشكلة البحث

اهمية البحث

اهداف البحث

تعريف المصطلحات

النظريات المفسرة للآتزان الانفعالي

## 1- مشكلة الدراسة:

تعد التربية البدنية والرياضية بطبيعتها أداة فعالة في عملية إعداد الفرد للمجتمع، لأن جوهر الإنسان يهدف إلى استعمال المجتمع جميعاً نواحي . وإذا بحثنا فكرة إعداد المواطن الصالح لوجدنا أن التربية البدنية لها دور كبير في تحقيقها، إذ أن المواطن لا يبدأ أنتها حلها الفرص لإثبات شخصيته، وأننا المأ وجه التربية والرعاية الصحية

والاجتماعية، والثقافية قسطاً يدعمها بما تهب نفسه، ويفضلاً لمجتمع عليه، والتربية عملية مستمرة ينبغي أن يتنا لها الفرد في كافة نواحي حي اتهم سواء في وقت عملها وفراغها، سواء بمفردها ومع الجماعة المتصل بها والنشاط الرياضي وما يصاحبهم من لعب وسرور يلقي ميلاً ورغبة من أفرا دو جماعات، ولذا يعتبر من أهم النواحي للبرامج التي تقوم بها الجماعات، وهدفها إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميلاً للفرد الطبيعي للنشاط البد نيوتنمية جسمه، وإكسابها التنا سقي حركاته، بجانب أكسابها صفات اجتماعية وخلقية متعددة، كالنوا والنظام والتسامح والتغلب على

صعاب، والعمل من أجل الجميع<sup>1</sup>. ففيدر اساتلندرز ولندرز 'Landres et Landres' (عام 1978) ، أبرزت النتائج التي أتت من المفيدة للمسابقات الرياضية في المدرسة في خفض معدل التنا لجنوح بالأحداث، وكانت النتائج تجدد أظهرت أن علمع دلاتا لجنوح كانت تظهر تبين فئة الطلاب الذين لا يمارسون الرياضة فيبر المجال النشاط داخل في المدرسة، بينما أقدم معدل التنا لجنوح كانت تطلا بالذي ينصفهم بالباحثان ضمن فئة الرياضيين وقادة الخدمات الرياضية بالمدرسة كما أ جرت ريتشاردسن (Richardson) دراسة على الطلاب بالمتدد ينعمل عيادة الأخصائيا النفسية الاجتماعي ، وأ وضحت النتائج أن الطلاب ممن يحتاجون إلى استشارة نفسية لا توجد لديهم صلة بالأنشطة الرياضية والترويحية، ولقد استنتجنا أن لاش تراكفيا لأنشطة الترويحية والرياضية يحافظ على استقرار - الانفعالي، والاتزان في اتخاذ القرارات<sup>2</sup>.

يمر الفرد منذ ولادته وحتى تنهيهها لأجل مراحله مختلفة من النمو، تتفاعل خلالها استعداداتها البيولوجية مع محيطها الاجتماعي ، وبفضل هذا الحالة الدائمة من التطور يصبح شخصاً قادراً على تحمل المسؤولية والتدرج نحو اكتساب الهوية . والمراهقة حلقة من حلقات سلسلة الارتفاع الإنسان التي تمتد لفترة ميلاد حقيقية، حيث تمثل مرحلة حرجية في حياة كل فرد مما يجد فيها من اندفاعات وتغيرات تؤثر في اتانفع الية حادة، كما أخذها المرحلة تكثف فيها المشا كلال نفسية والاجتماعية والمدرسية، والتي غالباً ما تعكس صفوح حياة المراهق نفسه. وبصفة ع امة فإن الخلال هذه المرحلة يحتاج المراهق لتنمية الذات والاعتماد على النفس، والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه، وكذلك كفي حاجة إلى التوجي هو إلى تعلم العمل المنتج مع الآخرين، واللعب معهم بالصورة التي تكفل لها إبداعاً والمتعة، ومن هنا فإن النشاطات الرياضية بمختلف تخصصاتها تسعى لتحقيق الصحة بمفهومها الشامل التي تتضمن الصحة البدنية، والعقلية والاجتماعية والنفسية من كلا الجنسين سواء ذكور أو أناث هذه الأخيرة قد توجه صعوبات عند ممارسة الأنشطة الرياضية بفعل العادات والتقاليد و باعتبار

<sup>1</sup> - كما لادينزكي، محمد عادل لطاب - التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية - دار النهضة العربية، القاهرة 1965 ص 39 .

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي - الرياضة والمجتمع - عالم المعرفة، الكويت . 1996 ص 26 .

مجمعتنا (العربية والإسلامية) مجتمعات محافظة وهذا قد يؤثر على الفتاة خاصة من الجانب النفسي (التوازن الانفعالي) وقد يتأثر هذا الأخير بشكل الخارجي للفتاة (علامات البلوغ) الذي يبرز بشدة في مرحلة المراهقة التي توافق المرحلة الثانوية . ومن هنا تتجلى مشكلة البحث التي يمكن لنا طرحها على النحو التالي:

- هل لممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي انعكاس على الاتزان الانفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية ؟

### التساؤلات الجزئية:

1\_ هل لدى التلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي اتزان انفعالي؟

2\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية ثانوي ؟

3\_ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية ثانوي ؟

4\_ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في تحمل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية ثانوي ؟

### 3- فرضيات الدراسة:

بناء على التساؤلات المطروحة في إشكالية الدراسة، تم صياغة فرضيات البحث على الشكل التالي:

#### أ- الفرضية العامة:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاتزان الانفعالي لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية من الطور الثانوي .

#### ب- الفرضيات الجزئية:

\_ يوجد لدى لتلميذات المتمدرسات في الطور الثانوي اتزان انفعالي.

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية ثانوي.

\_\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية ثانوي.

\_\_ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي فيتحمل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في السنة الثانية ثانوي.

#### 4- أهداف البحث:

يهدف هذا البحث بشكل عام إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى التلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية، في ذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:

أ - لفتا لانتباه إمكانية التربية البدنية بالمدارس.

ب - معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي والاتزان الانفعالي لدى الفتاة في المرحلة الثانوية.

ت - معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على المراهقات بعد نهاية النشاط الرياضي.

ج - معرفة كيف تأثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذات المراهقات حتى تتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في المجتمع ككل.

خ - معرفة مدى توفر الجوانب المناسبة حيث الاتزان الانفعالي للتلاميذ داخل المدارس الثانوية.

د - معرفة الفروق في الاتزان الانفعالي في المرحلة الثانوية ومدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيقه.

م - معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الاتزان الانفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية.

#### 5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في التعرف على انعكاس ممارسة النشاط البدني التربوي على الاتزان الانفعالي للتلميذات في المرحلة الثانوية.

- دراسة متغير النشاط البدني والأثر الذي يتركه سواء كان من الناحية السلبية أو الايجابية في تحقيق الاتزان الانفعالي.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## 1- مفهوم التوازن الانفعالي:

يحاول الفرد دائماً اثناء نشاطه أن يحصل على حالة إشباع دوافعه, ولكنه كثير ما يصطدم في أدائه بعقوبات أو تؤخره صعوبات, و موانع وهو بذلك معرض إلى إحتياطات عديدة تفقده حالة التوازن الإنفعالي كذلك بما أن له دوافع فيسيولوجية و نفسية و إجتماعية و ينبغي إشباعها وكيفية تحقيق التوازن النفسي مع محيطها إلا أن هدف العملية تتطلب عدة عقبات تعترض سبيل شخص الشيء الذي يؤدي به يء الذي يؤدي به إلى العجز ويجد نفسه في مواقف تخل توازنه مما يؤدي به إلى الإنفعال الذي هو تغيير جسمي و نفسي عن الحالة وجدانية قوية.<sup>1</sup>

## ب- تعريف الاتزان الانفعالي:

## - اصطلاحاً:

ان الاتزان الانفعالي هو أحد سمات الموجود البشري الاصيل\* ( الشخص المتزن ) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة ، وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الاصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لايلغي خصوصية وتفرده معهم ) .2

## -إجرائياً :

هو قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الانفعالات والقدرات على المواقف وحسن التعامل مع الآخرين، وهو ما يقيسه مقياساً حلاً من مقياس مور ( 2012 ) والمطبق على مجموعة من تلميذات بعض ثانويات مدينة ورقلة.

## ج- تلميذات المرحلة الثانوية:

<sup>1</sup> مصطفى عشوي: مدخل إلى علم الاجتماع المعاصر ' ديوان المطبوعات الجامعية 'الجزائر' 1994م ن ص118.

<sup>2</sup> - المسعودي عبد عون عبود جعفر (2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير جامعة بغداد العراق، ص16.

هيكلفتاة تتلقدر وسامنا المدرسبا انتظام، في مرحلة ما بينالتعليمالمتوسطوالعاليوتدومدةالتعليمفيهاثلاثسنواتوهي مرحلة مهمة ورئيسية فيالمنظومة التربوية.

## د- المرحلة الثانوية:

" وهي فترة التعليم النظامي الذي يتبع الطور الثالث من التعليم الأساسي وهي

المرحلة الثالثة من التعليم العام، وتكون مدتها ثلاث سنوات رسمياً يقبل عليها التلاميذ الذين تراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة وتعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى.<sup>1</sup>

## هـ- النشاط البدني الرياضي التربوي:

هو مظاهر عديدة ومختلفة من النشاط الرياضي التربوي يفيمؤ سسالت التربية التعليم هو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يهدف إلى تنمية الحركة للإنسان، بحيث يعرفه ويربي باستخدام شيرمان<sup>2</sup> " أن التربية البدنية والرياضية ذلك الجزء من التربية العامة والذي يتم عن طريق النشاط الذي ينتج عنها اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.<sup>3</sup>

## و- المراهقة:

لغة: ترجع كلمة " المراهقة " إلى الفعل العربي " راهق " الذي يعنى الاقترا بما نشيء، فراهق الغلام فهو مراهق، أي : قارب الاحتلام، ورهقت الشيء رهقاً، أي : قريتمنه. والمعنى هنا يشير إلى الاقترا بما لنضج والرشد<sup>3</sup>

اصطلاحاً: أما المراهقة فيعلم النفس فتعني " : الاقترا بما لنضج الجسم والنفسي

والاجتماعي "، ولكنها ليس لنضج نفسه؛ لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي، ولكنها لا يصل إليها الاكتمال بالنضج إلا بعد سنوات عديدة فتصل إلى 10 سنوات<sup>4</sup>

## 2- النظريات المفسرة لتأخرنا الانفعالي:

<sup>1</sup> احمد علي حبيب: المراهقة مؤسسة، بدون طبعة، طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006، ص12

<sup>2</sup> احمد الطيب محمد، أصول التربية، جامعة الفتح، القاهرة سنة 1999، ص30، 31

<sup>3</sup> احمد علي حبيب: مرجع سابق الذكر، ص22، 9

<sup>4</sup> النجار عبدالرحمن محمد، أطفالنا ومشكلاتهم النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1997، ص1

ولإبراز مفهوم الانفعال بصورة أوضح، لا بد من التطرق لبعض نظريات الانفعال، حيث أن هذا  
توجد نظرية موحدة للانفعال، وعليه نذكر منها:

## 2-1- نظرية جيمس ولانك (game seilanck) :

تؤكد هذه النظرية علماً أن الانفعال هو مجموعة إحساسات مختلفة تنسب على التغيير العضوية، وتختلف الانفعال تبعاً لبعضها البعض باختلاف هذه  
الإحساسات العضوية، في حين أن شارتهما النظرية أيضاً أن المظاهر الجسمية والعضوية هي ليست نتيجة للانفعال وإنما هي السبب في ظهوره .  
وقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيهة العربية أمام الحصان، لأنهمنا الصعاب الجزمياً بالتغيير الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال .  
1

## 2-2- النظرية السلوكية :

ينشأ الانفعال من وجهة نظر بعض السلوكيون نتيجة الصراع المستثار لدى  
الكائن الحي، والذي يؤدي إليها القيام باستجابات غير متسقة، كما يفسر البعض الآخر الانفعال تقيضاً  
اضطراب السلوكي يؤخذ عليه هذه النظريات . فيما يرمي لفرمان كساً أننا كصعوبات في تحديد التعريفات الإجرائية  
الديقية لمعنا الصراع باعتبارها أساساً لانفعالات  
وقد تعاملوا طسومغاً لانفعالاً نتمطوراً ثيمناً لاستجابة تتضمن تغييراً تجسيمي لدى  
الكائن الحي ككل، وقد عالجوا طسناً لانفعالات بنفس الطريقة التي تعامل بها مع الاستجابات غير الشرطية التي تحدث بشكلمتسقلمنبتها تمعين  
ة، ولم يهتموا بتحليلها لفسولوجياً لانفعالاتاً وبدور الجهاز العصبي 2.

## 2-3- نظرية التحليل النفسي :

يهتم بعض المحللون النفسيون لانفعالات تعلمها مفاهيم مثلاً للقلق، العدوان  
، فعلاً رغم أن نفرو يدقدهم في كتاباتهم بالقلق والعمليات اللا شعورية، إلا أنهم أهملوا لانفعال  
واعتبرها عملية استجابة، ففيمقاله سنة 1990 عن اللا شعور يقول " هنا كثقفة بأننا لانفعالات تدخلات ضمن الشعور والوعي 3.

<sup>1</sup> - محمد كمال محمد حمدان، الاثوار لانفعاليو القدرة على اتخاذ القرار لديضباط الشرطة الفلسطينية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين 2010 ص 15.

<sup>2</sup> - أدبي الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، ط 2، دار العربية للنشر والتوزيع، غرناطيليبيا 2002، ص 15.

<sup>3</sup> - عبد الحليم وأخرون، علماء النفس العام، ط 3، مكتبة غريب، مصر، 1990، ص 484.



في حين نرى أنهما يمكن أن يختلفا في وجهة نظر هذه المدارس، إلا أنهما أثر هذا المجال بالعديد من الأفكار والآراء الصحيحة كما أنهما تناولتا جوانب الخارجية المصاحبة للأنفعالات توعليه يمكن القول بأنهما كنظريات الفسيولوجية والسلوكية والتحليلية.

# الفصل الثاني

النظريات والدراسات السابقة

**تمهيد**

تعتبر الدراسات السابقة والبحوث العلمية ذات دور إيجابي لعلها تخلصنا من تكرار الأخطاء السابقة وتعمل على تبصيرنا بالإيجابيات

والسلبيات، وتدفعنا للمضي قدماً في البحث عن الجديد وعملاً لمقارنتنا العلمية.

وبناءً على ذلك فإننا نلجأ إلى البحث في الضوء على الدراسات السابقة للتعرف على النتائج التي توصل إليها الباحثون في مجال النشاط البدني واللاتزان الانفعالي فكانت كالاتي:

**1- الدراسات السابقة والمثابرة:**

تعتبر الدراسات السابقة من أهم المحاور التي تنطرق إليها الباحثة في بحثها، وتعتبر وسيلة للمقارنة والحكم والإثبات والنفيس كدراسته.

**1-1- الدراسة الأولى:****- دراسة (محمد 2007) :**

(قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها).

أستهدفت هذه الدراسة الكشف عن الاتزان الانفعالي لدى طلبة معهد اعداد المعلمين والمعلمات في مدينة الموصل للعام الدراسي 2006-2007، اذ تكونت العينة من (750) طالب وطالبة، للذين تعرضوا للمداهمات وللذين لم يتعرضوا للمداهمات، وحسب متغير النوع (ذكور، اناث) وعند تحليل البيانات احصائياً تبين: إن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد المعلمين الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم أقل من اقرانهم الذين لم يتعرضوا لها. كما اظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغير النوع ولصالح الاناث.<sup>1</sup>

**1-2- الدراسة الثانية:**

1- محمد، فضيلة عرفات، 2007. قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي واقربانهم الذين لم يتعرضوا لها، (دراسة مقارنة) بحث منشور.

مذكرة تخرج الليسانس بعنوان دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوازن الانفعالي لتلاميذ الطور الثانوي لسنة 2003-2004 بجامعة الجزائر- دالي إبراهيم - و المنجزة من طرف الطالبة ربوح عبد الناصر، خليلي جمال، بنية محمد تحت إشراف الأستاذ مرآقة جمال، واشتملت عينة الدراسة على 91 تلميذ و 28 أستاذ من ثاويات مختلفة بولاية ورقلة وتضمنت أدوات الدراسة على استبيانين الأول خاص بتلاميذ متكون من 20 عبارة و الثاني خاص بالأساتذة متكون من 18 عبارة.

و توصلت هذه الدراسة إلى هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذ الممارسين والغير ممارسين حيث أن التلميذ من خلال ممارسته للألعاب الجماعية الاحتكاك مع الآخرين حيث يستطيع تلبية رغباته وتشبع حاجاته، وكذلك تكوين علاقات مع الزملاء و اكتساب الثقة بينهم وتنمية الصفات الاجتماعية من خلال الممارسة كالتعاون وكذا احترام القوانين و النظام داخل المجموعة.

### 1-3- الدراسة الثالثة:

دراسة الباحث عبد الرحيم دياب التي كانت بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب المرحلة الثانوية في دولة الكويت، و المنشورة في مجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان العدد 21 مصر 1994 ص 143، وتمثلت أهداف هذه الدراسة في الإجابة على الأسئلة التالية:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين لأنشطة رياضية وغير

الممارسين من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي بين الممارسين لأنشطة الجماعية والأنشطة

الرياضية الفردية من طلاب المرحلة الثانوية في دولة الكويت؟

وللإجابة على هذه الأسئلة اعتمد على الأدوات التالية و المتمثلة في:

- استمارة قياس المستوى الاجتماعي (الاقتصادي والثقافي).

- اختبار الشخصية لقياس التوافق النفسي.

وتكونت عينة البحث من 368 طالباً من الصفين الثالث والرابع الثانوي بمدارس دولة الكويت من مختلف المناطق التعليمية، وكانت نتائج هذه الدراسة في تأثير الممارسة للأندية الفردية هو السبب الوحيد الذي أظهر الفرق المعنوية في التوافق النفسي والتوافق الشخصي للممارسين وغير الممارسين للأندية الرياضية والذي كان لصالح الطلاب الممارسين.

كما استنتج الباحث أن الممارسة الرياضية بصفة عامة وممارسة الأنشطة الرياضية بصفة خاصة لها تأثير في رفع درجة التوافق النفسي للطلاب بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت وخاصة في درجة التوافق الشخصي، وأن ممارسة الطلاب للأندية الرياضية الجماعية والأنشطة الرياضية الفردية ليست لها أفعالاً عالية في رفع درجة التوافق الاجتماعي.

#### 1-4- الدراسة الرابعة:

##### - دراسة أ. بوزيد 1987:

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفوارق بين الجنسين في إدراك كل منهما للذات وعلاقتها بالانفعال، تألفت عينة البحث من (270) طالب وطالبة من طلبة جامعة الإسكندرية، استخدم الباحث اختبار التقلب الوجداني لجيلفورد، واختبار إيزنك بصورته (أ) و (ب) كأداتي للبحث، تم معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط بيرسون وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب هم الأكثر تقبلاً للذات من الطالبات كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة دالة بين الذات والانفعال<sup>1</sup>.

#### 1-5- الدراسة الخامسة:

دراسة الباحث ثناء فؤاد أمين بعنوان دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، والتوافق الشخصي والاجتماعي للطلاب بالمرحلة الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية للعام الدراسي 1981-1980 - ومنشورة في مجلة جامعة حلوان ديسمبر 1982. واشتملت عينة الدراسة على 84 طالبة من المدارس الثانوية الفنية لشرق الإسكندرية (18 طالبة تمارس الجباز، 24 تمارس الكرة الطائرة، 42 لا تمارس الرياضة). وتضمنت أدوات الدراسة عملاً اختبار المرحلة الإعدادية والثانوية من إعداد عطية محمد هنا.

و إشارة النتائج في هذه الدراسة على وجود فروق دالة إحصائية بين العينة الرياضية، والعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي في التوافق الشخصي والاجتماعي، والتوافق العام لصالح العينة الرياضية.

<sup>1</sup> - بوزيد، إبراهيم أحمد. سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1987، ص 231-237

## 2- تعقيب عن الدراسات السابقة و المشابهة:

رغم قلت الدراسات التي تناولت موضوع ممارسة النشاط البدني وانعكاسه على الاتزان الانفعالي للتلميذات الطور الثانوي، إلا أن ما جرم منها قد خلص إلى أنهن كما اختلا فقيم مستوى درجة الاتزان الانفعالي بين التلاميذ الممارسين لنشاط البدن الرياضي والتربوي والتلاميذ غير الممارسين، وكذلك يوجد اختلا فعمل حسب متغير الجنس بين ذكور وإناث وهذا ما اتفقت عليه كل من الطالب ربوح عبد الناصر، خليلي جمال 2003- 2004 بجامعة الجزائر و دراسة أ بوزيد 1987 إلا ان هذه الدراسات اهملت جانب دراسة درجة الاتزان الانفعالي على جنس واحد ذكور او اناث وهذا ما سنحاول دراسته من خلال بحثنا هذا.

**خلاصة**

في ضوء ما تقدم عرضه

من دراسات تجد الباحث نفسه مجبر اعلمت قد بما جدد في دراسته، وإجراء المزيد من البحوث والدراسات خاصة في مجال التربية البدنية والرياضية، وهو جديد الدراسة الحالية، لأجل الدراسات السابقة تحدثت على الاتزان الانفعالي من الجانب النفسي، حيث كان الاتزان الانفعالي في مجال الرياضة يسقط قليلا من الدراسات، والتي تطرقت للدور الانشطة البدنية الرياضية التربوية في تحقيق الاتزان الانفعالي للمراهقين عامة دون تحديد الجنس، ومنهذه الدراسات انطلقت دراستنا في مجال التربية البدنية والرياضية والقيم منها في تحديد الجنس، حيث كانت دراستنا كما يليدوم ممارسة النشاط البدني التربوي في تحقيق الاتزان الانفعالي للتلميذات المتدرسات في الطور الثانوي.

# الفصل الثالث

## طرق ومنهجية الدراسة

## تمهيد:

بعد أن عرّجنا في الجانبا لنظر يعلشرحا لجوانبا المتعلقة بموضوع بحثنا هذا او تطرقنا بالشرح لكل جانبا منها بالا استعانة بدراسات وبحث سابقا في نفس المجال، سنحاول في هذا الجزء الإلمام بمصطلح موضوع دراستنا والمتمثلي بممارسة النشاط البدني التربيوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية، ومن خلال الدراسة ميدانية تعطيل بحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربيوي، ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي .

نستعرض في هذا الفصل ما قمنا به في الدراسة الاستطلاعية التي ساعدت على توجيهنا والتقليل من احتمالات وقوع عفا خطأ خلال الدراسة الأساسية التي تضمنت تحديد منهج البحث ثم الأدوات المستخدمة في بعدها تحديد المجتمع أو المكان الذي تجري فيه الدراسة الميدانية، كما ذكرنا في هيمنة البحث وطريقة اختيارها إلى جانب كيفية جمع البيانات وأخير الأدوات المستخدمة في الدراسة من خلال أساليب تحليل النتائج.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية مرحلة من مراحل البحث العلمي إذ أنها لا تعد واحدة مناهما لخطوات البناء أدوات الدراسة فحسب، بل تعد بهذا الأهمية لضبط الدراسة من بدايتها حتسهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصور أو جوانبا للدراسة انطلاقا من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض ووصولاً إلى إجراء الدراسة الميدانية، وبالتالي ينظر إلى هذه الدراسة علمانها الفرصة الأخيرة لتعديل حيث أنه لا يتسنى للباحث التراجع بعد تطبيق أداة القياس أو الحصول على النتائج، ولذلك حاولنا استغلال الدراسة الاستطلاعية والاستفادة منها كخطوة منهجية علمية، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات، التي ساعدتنا في تحديد مسارات دراستنا وقد شملت الدراسة الاستطلاعية علة عينة تتكون من ( 30 ) تلميذة ممارسة وغير ممارسة لنشاط البدني الرياضي التربيوي أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية التي ستمعمل عليها هذه الدراسة.

## -2

**الهدف من الدراسة الاستطلاعية:** يلجأ العديد من الباحثين قبل الاستقرار على خطة البحث وتنفيذها بشكل كامل إلى القيام بمسح مبدئي للدراسة الاستطلاعية والتجرب على عدد محدود من الأفراد ( 30 ) ويتوقع الباحث من خلالها تحقيق الأهداف التالية:



- التيقنمنجدو بإجراء الدراسة التبيرغبالباحثالقيام بها.

- تزويد الباحثتغذية راجعة أولية حولمد بصلاحيه الفرضياتالبحثية التبيراداختبارها لإجراءتعديلاتعليها. -  
إظهاركفاءة إجراءالبحثمنحيثفاعلية الأدواتالبحثية التيستخدمها فيعملية قياسمتغيرالبحث<sup>1</sup>

### 3- المنهجالمتبع:

يعرفه عماربو حوشومحمودمحمدالذنيبات " 2001 علما نخالطريقة التيببعها الباحثفيدراستهلمشكلة لاكتشافالحقيقة<sup>2</sup>

نظرا إلى أنموضوعالبحث هو ممارسة النشاط البدني التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي للتلميذات في المرحلة

الثانوية

، فانالمنهجالمتبعوالملائم هو المنهجالوصفيأيدراسة الموضوعمنالناحية الوصفية، والذي يعرفه سميرعبدالله 2003 أنخالطريقة المنت

ظمة لدراسة حقائققراهنة متعلقة بظاهرة أو موقفاً وأفراداً وأحداثاً وأوضاع معينة بمدفكتشافحقائقجديدة، أوالتحققمنحقائققديم

ة وإثرائها والعلاقاتالتي تتصلبها وتفسيرها وكشفا لجوانبالتيتحكمها، وتمثلفيالطريقة المنظمة في

وصفالظاهرة محلالدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء علىجوانبها وجمعالياناتللوصلإلىنتائج<sup>3</sup>

وحسبرويرت robert (1982) فإنالبحثالوصفيلا يقف عندوصفالظاهرة موضوع

البحثبل يتضمنقدرا منالتفسيراتلهذهاليانات، إنمحاولة ربطالوصفبالمقارنة والتفسير، الامرالذييساعد على فهمهذهالظواهروالق

درة علماءالتبؤبجدوثها وبناء اعلمذلكفإنانانصفا لحقائقمحلاليانانتمنفسرالعلاقة بينهما ونستخلصالنتائج.

### 4- مجتمعالدراسة:

لقد تم اختيار الثانويات الموجودة علمستو بمدينة ورقلة وهي (12) ثانوية وقع اختيارنا

عليها وبهذا يتمثلمجتمعالبحثفيالتلميذاتالمتدرساتفيهذهالثانويات

### 5- عينة البحثوخصائصها وكيفية اختيارها:

<sup>1</sup> - محمدخليلعباسو آخرون: مدخلإلىمناهجالبحثفيالتربية وعلمالنفس، ط2، عمان، الأردن: دار المسابير للنشر والتوزيع الطباعة، 2009، ص106

<sup>2</sup> عماربو حوش، محمد محمودالذنيبات، مناهجالبحثالعلميو طرق اعدادالبحوث، ط. 3 الجزائر، ديوانالمطبو عاتالجزائرية، 2001، ص99.

<sup>3</sup> سميرة عبدالله، مصطفىكريدي، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفعالانجاز لدنطالباتكلية. التربية بالطائف، مجلة علمالنفس، العدد 65، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2003، ص122.

يعرف عمار بوحوش عينة البحث بأنها " عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع لأصليل موضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع<sup>1</sup>"

### 5-1 طريقة اختيار العينة: لاختيار العينة

يجب أخذ عدة مفاهيم بعين الاعتبار، حيث يعتبر اختيار العينة من أهم المشاكل التي تواجهها الباحثون في مجال العلوم الإنسانية والاجتماعية، فالنتائج العلمية تتوقف على تمثيلية العينة للمجتمع لأصليلها وابتعادها قدر الإمكان عن التحيز، وتستخدم العينة في الأبحاث النفسية والاجتماعية لكونها:

- توفر التكلفة المادية.

- توفر الجهد في جمع البيانات وتبويبها وتفسيرها.

- توفر قدر من الدقة في الإجراء التلخيصية وفيتفسير النتائج.

- تتيح العينة التعمق في البيانات للدراسة المحصلة.

لا يستطيع الباحث أن يجري بحثاً على مجتمعاً أصلياً كاملاً، فيقتصر على اختيار عينة تمثل أفرادها جميع

الصفات الرئيسية للأصلال الذي أخذ منه ليكون لا استنتج صحيحاً ولا يمكن ذلك أن يتحقق إلا حينما

تتساوى واحتمالات ظهور كل فرد من أفراد المجتمع لأصليلها في العينة المختارة<sup>2</sup>.

كان اختيارنا لعينة البحث بطريقة قصدية، حيث عمدنا إلى أخذ جميع تلميذات مستوى سنة الثانية ثانوي الممارسات والغير ممارسات لتربية البدنية من الثانوية للتحليل:

\* ثانوية الشهيد العربي قويدر ورقلة \* ثانوية الشهيد العربي قويدر ورقلة

\* ثانوية الخوارزمي \* ثانوية مبارك الملي \* ثانوية الشريف علي الملاح

وكان عددهم ( 80 ) تلميذة غير ممارسة لنشاط البدني التربوي، مع أخذ نفس العدد من التلميذات الممارسات ثنائيات أي

(80) تلميذة، ليكون عدد افراد العينة 160 تلميذة.

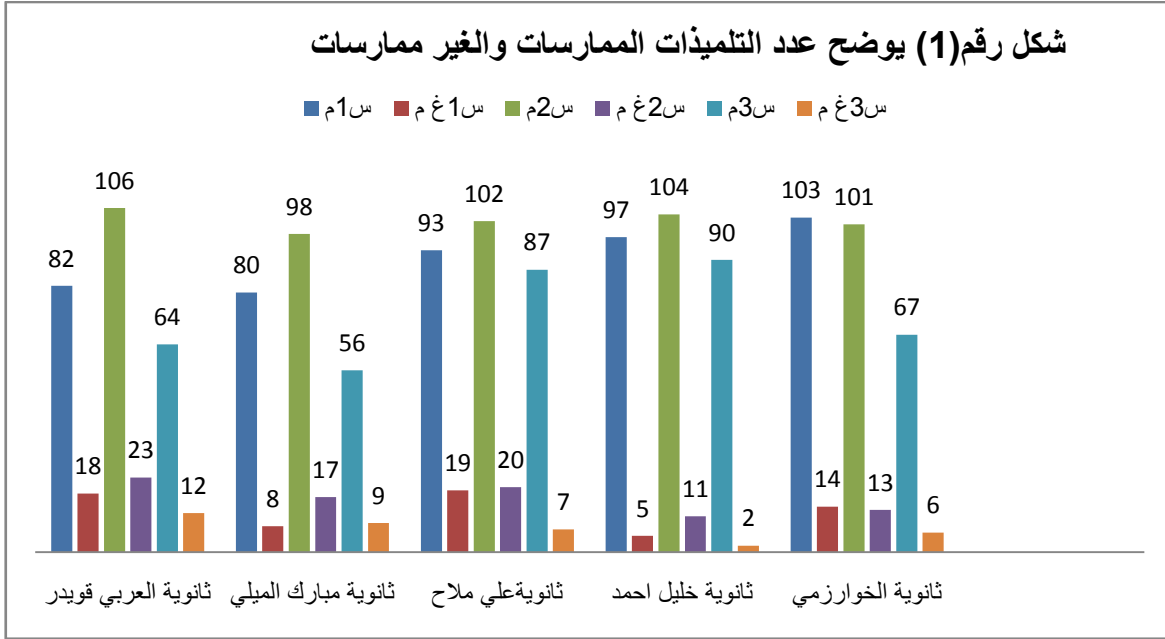
<sup>1</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مرجع سابق الذكر، ص 99.

## 5-2 اسباب اختيار العينة بطريقة قصدية :

ا- قصد التحكم في متغير العمر (السن)

ب- بحكم المستوى في وسط مرحلة التعليم الثانوي حتى نتفاد تأثير المتغيرات المشوشة مثل السنة الاولى هم في حالة انتقال من طور المتوسط الى الثانوي ،لذا يحتاج الى تأقلم مع الطور الثانوي ،وكذا السنة الثالثة العامل المشوش هو الاهتمام باختبار البكالوريا . 5-3- بيانات حول العينة:

الجدول رقم (1) يوضح عدد التلميذات الممارسات والغير ممارسات ت ب ر في ثانوية وفي كل مستوى															
ثانوية خليل احمد			ثانوية مبارك الميلي			ثانوية الشريف علي الملاح			ثانوية الخورزمي			ثانوية الشهيد العربي قويدر			
265			274			282			257			270			عدد التلميذات
3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	عدد التلميذات حسب المستوى الدراسي
67	101	97	90	104	80	87	102	93	56	98	103	64	106	100	
64	99	92	81	87	72	80	82	74	50	85	89	52	83	82	عدد التلميذات الممارسات
%95	%98	%94	%90	%83	%90	%91	%80	%79	%89	86%	%86	%81	%78	%82	
2	11	5	9	17	8	7	20	19	6	13	14	12	23	18	عدد التلميذات غير الممارسات
%5	%2	%6	%10	%17	%10	%9	%20	%21	%11	%14	%14	%19	%22	%18	



## 6- حدود الدراسة:

### 6-1- الإطار المكاني:

لقد تم إجراء الدراسة في بعض من ثانويات مدينة ورقلة وهي كالاتي:

\* ثانوية الشهيد العربي قويدر ورقلة

\* ثانوية الشهيد العربي قويدر ورقلة

\* ثانوية مبارك الملي

\* ثانوية الخوارزمي

\* ثانوية الشريف علي الملاح

### 6-2- الإطار الزمني:

تم إجراء الدراسة في فترة في النصف الاول من شهر أفريل 2016 وهذا بعد ما قمنا بدراسة استطلاعية في نهاية شهر فيفري

حيث ذهبنا لزيارة الثانويات المختارة وتعرفنا من خلالها على أساتذة التربية البدنية وحددنا مع مدرء الثانويات تاريخ بداية إجراء

الجانبا لتطبيق قيد دراستنا وقد تم هذا بالفعل وحددنا تاريخ: 2016/04/25 حيث تم توزيع الاستمارات.

## 7- أدوات البحث:

### 7-1- مقياس الاتزان الانفعالي:

هو مقياس معد من طرف "أحلام منيع عبد الله سمور سنة (2012) ، ويستخدم لمقياس الاتزان الانفعالي وقد استخدمنا في دراستنا ثلاثة من بنود المقياس من اصل خمسة الخاصة بمقياس الاتزان الانفعالي التي تحتوي (35) عبارة وقد تم قياس الخصائص السيكومترية للمقياس في بيئة جزائرية (بن تواتي، جامعة ورقلة) وبيئة سودانية.

### 7-2- طريقة تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي:

ويتم تصحيح مفردات القائمة وفقاً لفتاح التالي:

لا ينطبق = 1

ينطبق = 0

وقد تم استخدام الاستبيان الخاص بالاتزان الانفعالي في الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها، لتحقق من خصائصها السيكومترية الجيدة والمناسبة، حيث تم استعماله في معرفة نتائج الدراسة

### اولا: معامل الثبات

يعرف بشير معمريّة 2003 الثبات :

بأنهم دالّة ودقة والاستقرار والاتساق في نتائج الأداء لوطبقتم ترتيباً كثر على نفس الخاصية وفي مناسبات مختلفة<sup>1</sup>

وقد تم حسابه معادلة ألفا كرومباخ:

تعتمد هذه الطريقة برابطات الاختبار بثبات بنوده . حيث قدر معامل ألفا ب 0.635 وهي قيمة جيدة ومنه يمكن القول بثبات الاختبار.

### الجدول رقم (2) يوضح نتائج اختبار معامل الثبات معادلة ألفا كرومباخ

Statistiques de fiabilité

<sup>1</sup> - بشير معمريّة، القياس النفسي وتصميم الاختبار النفساني للطلاب الباحثين، منشورات شركة التثنية، الجزائر، 2003 ص 181.

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0.635	27

ثانياً : الصدق :

" يعد الصدق أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إذ يمكننا فهمها علماً لإطلاق. والتعريف الشائع للصدق إننا لا نعتبر صادقاً إذا كان يقاس وضعاً أو ضعاً قياسي<sup>1</sup> بشير معمرية، وللمعرفة مد صدقاً المقيا سفقد تمحسا بالصدق بطريقة:

الصدق الذاتي الصدق الذي هو الذي يقوم معلما لدرجات التجريبية للاختبار بعد تلخصها من أخطاء القياس، أي الدرجات الحقيقية والتي أصبحتها المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار والذي يحسب من خلال الجذر التربيعي لثباتومه : الصدق الذاتي =  $\sqrt{0.635} = 0.79$  قيمة عالية موجبة. ومنهنستخلصاً أن الاختبار صادق.

### 8- أساليب التحليل الإحصائي:

تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصلة عليها علماً لأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار مان-وتني Mann-Whitney: يعد اختبار مان - ويتنهو الاختبار اللامعلم بالبدليل لاختبار (ت) لعينتين مستقلتين، في حالة عدم توافر شروط الاختبار المعلمي.

- كما تم استخدام نظام "SPSS" وهو النظام الإحصائي للعلوم الاجتماعية، في معالجة البيانات الإحصائية

لهذه الدراسة، ومن العمليات التي تم بهذا النظام ( المتوسط الحسابي، المتوسط المرجح، الانحراف المعياري...)

### الخلاصة:

في هذا الفصل تطرقنا إلى الهدف من الدراسة الاستطلاعية ومجالها والدراسة

( الإطار الزمني والإطار المكاني ) وكذلك العينة الدراسة وعرضنا مجموعة من الجداول لتبين خصائص العينة المختارة وأفراد المجتمع

<sup>1</sup> - بشير معمرية، مرجع سبق ذكره ص 180.

، أما الإجراء المنهجية فتطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم مآلا وهو المنهج الوصفي وفي الأخير تطرقنا إلى الأدوات والمنهجية المستعملة وهو مق  
ياس خاص بقياس الاتزان الانفعالي والخصائص السيكومترية له.

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج



**تمهيد:**

بعد جمع المعلومات حول موضوع الدراسة وتحديد عينة البحث والأداة المستخدمة يتطلب تبويب وتحليل هذه البيانات وتوحيدها بما يحدد لإحصائية وذلك للوصول إلى النتائج الخاصة لموضوع الدراسة ففي هذا الفصل تم التطرق إلى التفريغ بالبيانات في جدول وإحصائية حسب فرضيات الدراسة وكذلك تم طرح نتائج المتوصل إليها تمامًا خلاصة ثم طرح مجموعة من توصيات توفياً لأخير خاتمة الدراسة.

**1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:****1-1- عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:**

التي تنص على ما يلي: لتلميذات المرحلة الثانوية لديهن اتزان انفعالي . ولتأكيد من صحة هذه الفرضية سنعرض نتائج من الجدول التالي: الجدول التالي يوضح اجابة افراد العينة حول كل فقرة وعدد تكرارات ونسبة الاجابة عليها تبعا لإجابات المقترحة في اداة الاختبار والمتمثلة في مقياس الاتزان الانفعالي وهي على التوالي ينطبق لا ينطبق وكذلك نجد قيم المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الخاصة بكل فقرة او عبارة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس ككل

:

الجدول رقم(5) يوضح نتائج اختبار الفرضية الجزئية الاولى المتوسط الحسابي المرجح

النتيجة ا	الأخرف المعياري	المتوسط الحسابي	لا ينطبق	ينطبق	التكرار	فقرات المقياس
لا ينطبق	0.50	0.54	74	86	التكرار	الفقرة 1
			46.3	53.8	النسبة	
ينطبق	0.502	0.50	80	80	التكرار	الفقرة 2
			80	50	النسبة	
لا ينطبق	0.41	0.79	34	126	التكرار	الفقرة 3
			21.3	78.8	النسبة	
ينطبق	0.449	0.45	88	72	التكرار	الفقرة 4
			55	45	النسبة	
ينطبق	0.496	0.43	92	68	التكرار	الفقرة 5
			57.5	42.5	النسبة	
ينطبق	0.502	0.49	81	79	التكرار	الفقرة 6
			50.6	49.4	النسبة	
ينطبق	0.500	0.46	86	74	التكرار	الفقرة 7
			74	46.2	النسبة	
لا ينطبق	0.501	0.51	78	82	التكرار	الفقرة 8
			48.8	51.2	النسبة	
ينطبق	0.502	0.50	80	80	التكرار	الفقرة 9
			50	50	النسبة	
ينطبق	0.498	0.44	90	70	التكرار	الفقرة 10
			56.2	43.8	النسبة	
لا ينطبق	0.501	0.52	77	83	التكرار	الفقرة 11
			48.1	51.9	النسبة	
ينطبق	0.499	0.45	88	72	التكرار	الفقرة 12
			55.0	45.0	النسبة	
ينطبق	0.493	0.41	95	65	التكرار	الفقرة 13
			59.4	40.6	النسبة	
لا ينطبق	0.501	0.51	78	82	التكرار	الفقرة 14
			48.8	51.2	النسبة	

الفقرة 15	لا ينطبق	0.451	0.72	45	115	التكرار
				28.1	71.9	النسبة
الفقرة 16	ينطبق	0.501	0.48	83	77	التكرار
				51.9	48.1	النسبة
الفقرة 17	لا ينطبق	0.441	0.74	42	118	التكرار
				26.3	73.8	النسبة
الفقرة 18	لا ينطبق	0.499	0.55	72	88	التكرار
				45.0	55.0	النسبة
الفقرة 19	لا ينطبق	0.467	0.68	51	109	التكرار
				31.9	68.1	النسبة
الفقرة 20	ينطبق	0.491	0.40	96	64	التكرار
				60.0	40.0	النسبة
الفقرة 21	لا ينطبق	0.498	0.56	70	90	التكرار
				43.8	56.3	النسبة
الفقرة 22	ينطبق	0.500	0.46	86	74	التكرار
				53.8	46.3	النسبة
الفقرة 23	لا ينطبق	0.501	0.52	77	83	التكرار
				48.1	51.9	النسبة
الفقرة 24	لا ينطبق	0.495	0.58	67	93	التكرار
				41.9	58.1	النسبة
الفقرة 25	ينطبق	0.487	0.38	99	61	التكرار
				61.9	38.1	النسبة
الفقرة 26	ينطبق	0.502	0.50	80	80	التكرار
				50.0	50.0	النسبة
الفقرة 27	ينطبق	0.474	0.34	106	54	التكرار
				66.3	33.8	النسبة
نتيجة المقياس	لا ينطبق	0.109	0.515	2087	2225	التكرار
				48.44	51.56	النسبة

$$== \frac{0-1}{2} \frac{0-1}{2} = 0.5 \text{ الخطوة}$$

0 ← 0.5 ينطبق، 0.51 ← 1 لا ينطبق

من الجدول رقم (5) نلاحظ انه عدد تكرارات الاجابة فيما يخص ينطبق 2225 من اصل 4312 اجابة أي بنسبة 51.56% وعدد تكرارات الاجابة فيما يخص لا ينطبق 2087 بنسبة 48.44% ومتوسط حسابي 0.51 وانحراف معياري 0.109 وبما ان المتوسط الحسابي 0.51 أكبر من 0.50 وبالتالي نتيجة تكون لا ينطبق ومنه نستنتج انه لتلميذات في المرحلة الثانوية لديهن اتران انفعالي.

## 1-2- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

تنص الفرضية الجزئية الاولى علماً انه: لتلميذات المرحلة الثانوية اتران انفعالي بعد القيام بالعمليات الاحصائية تحصلنا على النتائج التي تثبت صحة الفرضية ومنه نستنتج انه لتلميذات في المرحلة الثانوية لديهن اتران انفعالي. ولكن هناك اختلاف وفروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين الممارسات والغير ممارسات هذه الاخيرة يكون لديهم اتران انفعالي أكبر من نظيرتهن الغير الممارسات و من خلال هذا يمكن القول ان ممارسة الانشطة البدنية والتربوية والتي تتجسد في حصة التربية البدنية والرياضة من خلال برنامجها والانشطة التي تقدمها أخذها للنشاطات تساعد التلاميذ على تفريغ الطاقة الفائضة وانوظيفتها الاجتماعية تتمثل في اكتشاف المواهب وتطويرها والخلاصة أنها تعتبر المجال المناسب لاشباع حاجات وميول المراهق وبمجال استثمار الطاقات الكامنة في أغراض نافعة وتمكن المراهق أيضاً اكتشاف نفسه والتعرف لبقدراته وقابليته وتنميتها. وهذا وقد أثبتت عددت بحوث التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلفة الأنشطة الرياضية، فالتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، إضافة إلى ما يجنيها الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرصاً للمتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسودها المرح والمتعة حيث تحرر الإنسان عن بعض الاضطرابات النفسية، وهذا ما أثبتته دراسات التيا أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية لرياضة فنجد دراسة سحوا محمد علي<sup>1</sup> 2001 التي تظهر مدى مساهمة نشاطات التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي (التران الانفعالي) للمراهق وتوصيلاً لآثار الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعر الفرد بالارتياح النفسي، كما تكون لها افعالها الانفعالية جداً ايجابية . وانطلاقاً من النتائج المتحصلة عليها بدراستنا المتعلقة بهذه الفرضية وبناء على نتائج دراساتنا، نأكد صحة فرضيتنا والتي تنص على أنها كاتزان انفعالي لدى التلميذات في الطور الثانوي.

<sup>1</sup> مذكرة تخرج ماستر لميسي و غندير جامعة ورقلة بعنوان: دور التربية البدنية والرياضة في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات بالمرحلة الثانوي 2013-2014، ص46

### 1-3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي. ولتأكيد من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات المعلمية أي لا يستخدم إلا بتوفر الشروط التالية:

- البيانات مترية (كمية)

- العشوائية

- الاستقلالية

ولتأكد من الشروط تم حساب الاعتدالية كما هو موضح في الجدول التالي:

#### الجدول رقم (6) نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية الجزئية الثانية

اختبار الاعتدالية							
	الممارسة Pratique	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			شابيرو-ويلك Shapiro-Wilk		
		Statistique s	Ddl	Sig.	Statistique s	Ddl	Sig.
الاسترخاء	ممارسة	.151	80	.000	.930	80	.000
	غير ممارسة	.208	80	.000	.881	80	.000

من جدول رقم (6) الاعتدالية لشابيرو- ويليك Shapiro-Wilk نلاحظ ان مستوى معنوية لعينتين (ممارسة - غير ممارسة) على الترتيب 0.000 و 0.000 أي اصغر من مستوى الفرضية والذي يساوي  $\delta = 0.05$  ومنه نستنتج ان العينتين لا تحققان الاعتدالية ومنه لا تنطبق اختبار T وتستخدم اختبار لامعلمي وهو اختبار مان-وتني Mann-Whitney.

#### الجدول رقم (7) يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney الجزئية الثانية

الإحتمال Sig. ( P.Value)	احصائي الاختبار (z)	اختبار مان-وتني	متوسط الرتب	
			غير الممارسات	الممارسات
0.000	-9.917	332.00	44.65	116.35

من الجدول (7) نلاحظ ان متوسط الرتب في بعد الاسترخاء لعينة الممارسات مساوية الى 116.35 وهي أكبر متوسط الرتب لعينة لغير ممارسات وتقدر ب 44.65 ويتبين من خلال هذه النتائج ان متوسط الرتب لدى التلميذات الممارسات لنشاط البدني التربوي أكبر منه عند التلميذ الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية ومن الجدول نلاحظ كذلك قيمة اختبار مان-وتني Mann-Whitney مساوية الى 332.00 وقيمة الاحتمالية (P.Value) تساوي 0.000 اي 0% وهي اصغر من مستوى الفرضية الصفرية والتي  $\delta = 0.05$  اي 5% وبالتالي فإننا نرفض الصفري ونقبل البديل و ومنه نستنتج انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي .

#### 1-4- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على أن: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي .

من خلال النتائج المتحصلة عليها من خلال دراستنا بعد القيام بالعمليات الاحصائية أن التلميذات غير ممارسات لنشاط البدني التربوي لديهم اتران انفعالي في البعد الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال أكبر من نظيراتهم الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي إذ أن ممارسة النشاطات الرياضية تؤثر في تحسين مفهوم وتقدير الذات والانداد الفرد باعتبارها وسيلة لتطوير السلوك الإنساني، حيث تتوقف شخص ية الفرد ومكانتها الاجتماعية على حسن سلوكها الذي يكتسبها أثناء حياتها من خلال المشاركة العملية فيلونها أو ان النشاطات البدنية لاسي ما الاجتماعية منها، حيث يكتسب من خلال ممارستها الكثير من الصفات الاجتماعية التي تدعم حياتها وتمييزها في خدمة الصالح العام واحتر

الغير والاعتزاز بالانتماء للجماعة، والإحلاص لها مما يؤثر تأثيراً إيجابياً على الفرد في مساعدته على التخلص من بعض أمراض النفسية . ، وهذا ما أثبتته دراسات التثبيبات التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة فنجد كذلك مرة أخرى دراسة **سحواجمحمدعلي<sup>1</sup> 2001** التي تظهر مدى مساهمة نشاط التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي (الاتزان الانفعالي) للمراهق وتوصلاً لبدأ الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصص التربية البدنية والرياضية تشعر الفرد بالارتياح النفسي (الاسترخاء)، كما تكون نحوها الانفعالية جداً إيجابية وانطلاقاً من النتائج المتحصلة عليها بدراستنا المتعلقة بهذه الفرضية وبناءً على نتائج دراساتنا، نأكد صحة فرضيتنا والتي تنص على أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثاني .

### 1-5- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثاني . ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" العينتين المستقلتين ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات المعلمية أي لا يستخدم إلا بتوفر الشروط المذكورة أعلاه (في الفرضية العامة) ولتأكد من الشروط تم حساب الاعتدالية كما هو موضح في الجدول التالي:

### الجدول رقم (8) نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية الجزئية الثالثة

اختبار الاعتدالية							
	Pratique الممارسة	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk شابيرو-ويليك		
		Statistiques	Ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
الاجتماعية	ممارسة	.227	80	.000	.913	80	.000
	غير ممارسة	.293	80	.000	.813	80	.000

a. Correction de signification de Lilliefors

من جدول رقم (8) الاعتدالية لشابيرو- ويليك Shapiro-Wilk نلاحظ ان مستوى معنوية لعينتين (ممارسة - غير ممارسة) على الترتيب 0.000 و 0.000 أي اصغر من مستوى الفرضية والذي يساوي  $\delta = 0.05$  ومنه نستنتج ان العينتين لا تحققان الاعتدالية ومنه لا تنطبق اختبار T وتستخدم اختبار لامعلمي وهو اختبار مان-وتني Mann-Whitney.

### الجدول رقم (9) يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney لفرضية الجزئية الثالث

				متوسط الرتب
--	--	--	--	-------------

<sup>1</sup> - مرجع سابق الذكر، ص 46

الممارسات	غير الممارسات	اختبار مان-وتني	احصائي الاختبار (z)	الإحتمال Sig. ( P.Value)
114.23	46.78	502.00	-9.485	0.000

من الجدول رقم (9) نلاحظ ان متوسط الرتب في بعد الاجتماعية لعينة الممارسات مساوية الى 114.23 وهي اكبر متوسط الرتب لعينة لغير ممارسات وتقدر ب 46.78 ويتبين من خلال هذه النتائج ان متوسط الرتب لدى التلميذات الممارسات لنشاط البدني التربوي اكبر منه عند التلميذ الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية ومن الجدول نلاحظ كذلك قيمة اختبار مان-وتني Mann-Whitney مساوية الى 502.00 وقيمة الاحتمالية ( P.Value) تساوي 0.000 اي 0% وهي اصغر من مستوى الفرضية الصفرية والتي  $\alpha=0.05$  اي 5% وبالتالي فإننا نرفض الصفري ونقبل البديل ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي.

### 1-6- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية علماً " : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي.

بعد أن إجراء العمليات الاحصائية ومن خلال النتائج المتحصلة عليها من مقياس الاتزان الانفعالي يثبت أن التلميذات الممارسات لنشاط البدني التربوي لديهم علاقات إجتماعية أكثر من نظيراتهم الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي ، كما أن الإنسان كائن اجتماعي، يعيش في وسط مضموعظم وقتهم في جماعة يؤثر فيها ويتأثر بها، ويتحدد سلوكها الاجتماعي علماً أساساً بالسلوك الاجتماعي المتعارف عليه . وتتيح ممارسة النشاط البدني التربوي المجال في حصة التربية البدنية و الرياضية ومن خلال المنهاج والبرامج تعطى فرصة تنمية العلاقات الاجتماعية بين الأفراد، وهذه العلاقات لها تأثير كبير في السلوك، وهذا التأثير يكون متداخلاً ومتشابكاً وهو مرتبط بخبراته الشخص، فإذا ما اشبع الفرد ميوله وحاجاته تكاملت شخصيته واستطاعت التعامل مع الجماعة بسلوك تربوي بعيد عن التوترات لان



فعالية أو اللامبالاة

. كما أن الاشتراك في الأنشطة الرياضية يؤدي يوممرور الزمن إلى الصقل وتهديباً لأخلاق وسلوك، فينشأ الفرد وقد اقتبس معايير وقيماً ونظماً إنسانية تعد الدعائم الأساسية لتربية سلوكية مقبولة اجتماعياً . حيث أثبتت دراسة الباحث **ثناء فؤاد أمين** بعنوان دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، والتوافق الشخصي والاجتماعي لطلاب المرحلة الثانوية و إشارة النتائج في هذه الدراسة على وجود

فروق دالة إحصائية بين العينة الرياضية، والعينة غير الممارسة للنشاط الرياضي التوافق الشخصي والاجتماعي، والتوافق العام لمصالح الحياة الرياضية.

وانطلاقاً من النتائج المتحصّل عليها بدراستنا المتعلقة بهذه الفرضية وبناءاً على نتائج دراسات، نأكد صحة فرضيتنا والتيتنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثاني.

### 1-7- عرض نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: التيتنص علاناه .:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية فيبين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي فيتحمّل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثاني. ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات المعلمية أي لا يستخدم الا بتوفر الشروط التالية

وهي: - البيانات مترية (كمية)

- العشوائية

- الاستقلالية

- الاعتدالية

### الجدول رقم (10) نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية الجزئية الرابعة

اختبار الاعتدالية			
	Pratique	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Shapiro-Wilk

		Statistiques	Ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
تحملا لضغوط	ممارسة	.259	80	.000	.773	80	.000
	غير ممارسة	.244	80	.000	.870	80	.000

من جدول رقم (10) الاعتدالية لشابيرو- ويليك Shapiro-Wilk نلاحظ ان مستوى معنوية لعينتنا (ممارسة - غير ممارسة) على الترتيب 0.000 و 0.000 أي اصغر من مستوى الفرضية والذي يساوي  $\delta = 0.05$  ومنه نستنتج ان العينتين لا تحققان الاعتدالية ومنه لا تنطبق اختبار T وتستخدم اختبار لامعلمي وهو اختبار مان-وتني Mann-Whitney.

الجدول رقم (11) يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney لفرضية الجزئية الرابعة

الإحتمال Sig. ( P.Value)	احصائي الاختبار (z)	اختبار مان-وتني	متوسط الرتب	
			غير الممارسات	الممارسات
0.000	-10.220	280.00	44.00	117.00

من الجدول رقم (11) نلاحظ ان متوسط الرتب في بعد فيتحمّل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لعينة الممارسات مساوية الى 117.00 وهي أكبر متوسط الرتب لعينة لغير ممارسات وتقدر ب 44.00 ويتبين من خلال هذه النتائج ان متوسط الرتب لدى التلميذات الممارسات لنشاط البدني التربوي أكبر منه عند التلميذ الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية ومن الجدول نلاحظ كذلك قيمة اختبار مان-وتني Mann-Whitney مساوية الى 280.00 وقيمة الاحتمالية (P.Value) تساوي 0.000 اي 0% وهي اصغر من مستوى الفرضية الصفرية والتي  $\delta = 0.05$  اي 5% وبالتالي فإننا نرفض الصفري ونقبل البديل ومنه توجد هنا فروق ذات دلالة احصائية فيبيننا التلميذات الممارسات و غير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي فيتحمّل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي.

### 1-8- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية علمانه: هنا كفروق ذات دلالة إحصائية في بيننا التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضيات التربوي فيتحمل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي.

إن ممارسة النشاطات الرياضية تؤثر في تحسين مفهوم تقدير الذات وتحقيق الانسجام لدن الفرد تؤدي إلى خفض التوتر ، فالتلميذ حين يمارس النشاط البدني تتوفر فيها التلقائية في حقق ذاتيته، فهو يجرب ويقفز، ويتحرك مشغلاً بالأدوات الرياضية المتمثلة أساساً في الكرة وما يوحيه، منحركاً وإنما يعبر عما يكنه في نفسه، ويحل مشاكلها الخاصة، وفي هذا الانطلاق لا يعبر عن ذاتيته فقط، بل يسيطر ذاتاً على الميادان كله، ولا تخضع لأبصار عميق فهو يتجر من كل ما هو مكبوحتين غمرها السرور، والفرح والحماس عند النجاح في السيطرة على حركتها كتحولها لكره. إن الثقة في النفس تعتبر بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته، كما أن الخبرات الرياضية المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى الناشء الصغير، فهؤلاء الذين لديهم خبرات ناجحة مبكرة يكونون أكثر ثقة بأنفسهم، يشعرون بالزيد من قيمتهم، ويصبحون أكثر واقعية لمواصلة التفوق، وفي المقابل يفهم هؤلاء الذين لديهم مخبرات فشلم مبكرة يصبحون أقل ثقة بأنفسهم لديهم اتزان انفعالي أكبر من نظيراتهم الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي ،

وقد أشار في هذا السياق احمد سار محمدان "إلى الدور الذي تلعبه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في تهيئة كثير من الفرص التي تتاح للفرد اكتساب الخبرات النفسية التي تساعد كثيراً في تكوين شخصيته لحياة الجماعة واكتسابهم مستويات سلوكية مناسبة كما أنها تشبع فيه شعوراً بالانتماء وتنمية القيم الاجتماعية والخلقية السامية"<sup>1</sup> وانطلاقاً من النتائج المتحصلة عليها المتعلقة بهذه الفرضية وبناءاً على نتائج الدراسات السابقة، نأكد صحة فرضيتنا والتي تنص عليها كفروق ذات دلالة إحصائية في بيننا التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضيات التربوي فيتحمل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي.

### 1-9- عرض نتائج الفرضية العامة:

التي تنص علمانه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين الممارسات والغير ممارسات لصالح الممارسات. ولتأكد من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ل عينتين مستقلتين ويعتبر هذا الاختبار من الاختبارات المعلمية أي لا يستخدم الا بتوفر الشروط التالية وهي:

<sup>1</sup> - احمد سار محمدان - اللياقة البدنية والصحة - دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2001، ص 32.

الجدول رقم (3) نتائج اختبار الاعتدالية الفرضية العامة

اختبار الاعتدالية		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk سبيرو- وليك		
الممارسة	Pratique E	Statistique s	Ddl	Sig.	Statistique s	Ddl	Sig.
الاتزان الانفعالي	ممارسة	.147	80	.000	.955	80	.007
	غير ممارسة	.249	80	.000	.892	80	.000

من جدول رقم (3) الاعتدالية لشابيرو- ويليك Shapiro-Wilk نلاحظ ان مستوى معنوية لعينتين (ممارسة - غير ممارسة) على الترتيب 0.007 و 0.00 أي اصغر من مستوى الفرضية والذي يساوي  $\delta = 0.05$  ومنه نستنتج ان العينتين لا تحققان الاعتدالية ومنه لا تنطبق اختبار T وتستخدم اختبار لامعلمي وهو اختبار مان-وتني Mann-Whitney.

الجدول رقم (4) يوضح نتائج اختبار مان-وتني Mann-Whitney لفرضية العامة

الإحتمال Sig. ( P.Value)	احصائي الاختبار (z)	اختبار مان-وتني	متوسط الرتب	
			غير الممارسات	الممارسات
0.000	-10.964	11.00	40.64	120.36

من الجدول رقم (4) نلاحظ ان متوسط الرتب في الاتزان الانفعالي لعينة الممارسات مساوية الى 120.36 وهي أكبر متوسط الرتب لعينة لغير ممارسات وتقدر ب 40.64 ويتبين من خلال هذه النتائج ان متوسط الرتب لدى التلميذات الممارسات لنشاط البدني التربوي أكبر منه عند التلميذ الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي وبالتالي توجد فروق ذات دلالة احصائية ومن الجدول نلاحظ كذلك قيمة اختبار مان-وتني Mann-Whitney مساوية الى 11 وقيمة الاحتمالية (P.Value) تساوي 0.000 اي 0% وهي اصغر من مستوى الفرضية الصفرية والتي  $\delta = 0.05$  اي 5% وبالتالي فإننا نرفض الصفري ونقبل البديل و ومنه نستنتج انه توجد فروق في الاتزان الانفعالي بين الممارسات والغير ممارسات لصالح الممارسات.

### 10-1 - تحليل مناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية في الاتزان الانفعالي بين الممارسات لنشاط البدني والغير ممارسات لصالح الممارسات

من خلال النتائج المتحصّل عليها من مقياس الاتزان الانفعالي بالتلميذات غير ممارسات لنشاط البدني التربوي لديهم اتزان انفعالي اكبر من نظيراتهم الغير الممارسات لنشاط البدني التربوي من خلال المسبقة طرحها لحظمد بالتأثير الكبير لممارسة التربية البدنية و

الرياضية على التلاميذ في المدرسة وذلك كالمالها من أهداف سامية تسعى إليها، لا تهمها المادة هي وسيلة لتحقيق مختلف الأهداف التي يرمي إليها لمشرفون على قطاع التربية والتعليم فإننا نقول بأنه

رعاية الكبر، خاصة والمرحلة الثانوية هي فترة حساسة في حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة التي يجب إعطاءها نوع من الاهتمام وذلك كالمعالم المختلفة لا نشغالات والمشاكل لتتبعها التلاميذ في حياتهم المدرسية والنفسية والاجتماعية، وبما أن التربية البدنية هي جزء من هذا النظام التربوي يجب توفيرها لمختلف الأماكن والوسائل التي تسمح بممارسة الهادفة للتلاميذ وبالتالي تحقيق الاتزان الانفعالي، حيث أثبت الباحث كل من الطالب الباحث ريوح عبد الناصر، خليلي جمال في دراستهم 2003-2004 بجامعة الجزائر- بعنوان دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق التوازن الانفعالي لتلاميذ الطور الثانوي حيث و توصلت هذه الدراسة إلى هناك فروق دالة إحصائية بين التلميذات الممارسين والغير ممارسين حيث أن التلميذات من خلال ممارستها للألعاب الجماعية الاحتكاك مع الآخرين حيث يستطيع تلبية رغباته وتشبع حاجاته.

وانطلاقاً من النتائج المتحصّل عليها المتعلقة بهذه الفرضية وبناءاً على نتائج دراسات سابقة، نؤكد صحة فرضيتنا والتي تنص على أنها كقرو قد اتدلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضية في الطور الثانوي. لصالح الممارسات.

## الاستنتاج العام:

بعد انتهائنا من عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها استخلصنا عدة نتائج هامة، توصلنا من خلالها إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث فبيننا أن ممارسة النشاط البدني التربوي انعكاس على الاتزان الانفعالي لتلميذات في المرحلة الثانوية، إذ تبين لنا أنها كقرو قد اتدلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي عند التلميذات الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية والرياضية، وهذا ما تؤكدنا على النتائج المتوصل إليها وما تحققها الفرضية الأولى

لأنها كالتلميذات المرحلة الثانوية اتزان انفعالي مع اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي بين التلميذات الممارسات والغير الممارسات فكانت التلميذات الممارسات أكثر اتزان انفعاليا من غير الممارسات. وأيضاً فيما يخص بعد الاسترخاء تحققنا في الفرضية الجزئية الثانية أننا كفروقاً دلالة إحصائية في مستوى الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لخدمة التربية البدنية والرياضية في الـطور الثانوي، فكانت متساوية بالاسترخاء عند الممارسات مرتفع عنهن مقارنة بغير الممارسات لنشاط البدني التربوي، يظهر مدد مساهمة نشاط التربية البدنية والرياضية في الاتزان الانفعالي للمراهقوتشعر الفرد بالارتياح النفسي (الاسترخاء)، كما تكونت لها الانفعالية جداً إيجابية.

وأيضاً فيما يخص بعد الاجتماعيات الفرضية تحققنا في الجزئية الثالثة أننا كفروقاً دلالة إحصائية في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط

بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لخدمة التربية البدنية والرياضية في الـطور الثانوي، فكانت متساوية بالتواصل الاجتماعي عند الممارسات مرتفع عنهن مقارنة بغير الممارسات للتربية البدنية والرياضية.

وأيضاً فيما يخص بعد تحمل الضغوط والتسامح الفرضية تحققنا في الجزئية الرابعة ان هنا كفروقاً دلالة إحصائية في بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي فيتحمل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في الـطور الثانوي ومنه فإن لنشاط البدني تأثير مرتفع على التلميذات الممارسات في تحمل النفسي والبدني والتسامح مقارنة بالتلميذات الغير ممارسات. من خلال ما سبق ذكره وبعد تحققنا الفرضيات الجزئية يمكننا القول أن ممارسة النشاط البدني التربوي انعكاس على الاتزان الانفعالي لدى التلميذات المتمدرسات في الـطور الثانوي.

### الاقتراحات و التوصيات:

- 1- من واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية تهيئة الجو الملائم لخدمة التربية البدنية والتلاميذ من متفرغين ومكبوتين لهم الانفعالية والتعبير عن مشاعرهم وأن يكون محتوا لخدمة يسودها مرحوكذ المشاركة الفعالة للمراهق خلال الخدمة وخاصة التلميذات مما يساعدها كثيراً في تنمية جوانب شخصيتهم.

- 2 التركيز من خلال المجال التربوية البدنية والرياضية علماً استخداماً لآساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين والمراهقات بشكل

ت  
 حاصل للحد من إحساسهم بالاضطرابا  
 ، إضافة لتشجيعهم للذخول معهم في مناقشاتهما دفة حول ما يتعلق بحياتهم اليومية لإيجاد الاتصال المعنوي والفكري بينهم وبين والدين  
 وتجنبهما الخوض في نقاشات مع أفراد منغلقيين على أنفسهم.

-

3- أن يمتنع الأساتذة عن استخدام أسلوب العقاب بوعدهم بالتشجيع لئلا يتيحا للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسه  
 موبالتا لشعورهم بالخجل والوحدة وعدم الأمان النفسي والاجتماعي.

-

4- ضرورة توعية التلميذات وخاصة غير الممارسات بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب الخاصة النفسية منها.

5- محاولة تشجيع التلميذات تعلموا وجهة المواقف الاجتماعية المختلفة بشجاعة ومشاركة في جميع الأنشطة مما يساعدهم على توسيع  
 دراكهم وتنمية شخصياتهم.

-6

يجب على الأساتذة والوالدين التعاونا ومناجاة لإيجاد بيئة صالحة مقبولة في المنزل لتبعث على الرضا والسرور، وبيئة تعليمية تحفز على التعلم وتشبع الرغ  
 باتوا الميول في فخرها المراهق ويعتز بها ويشعر بها هنا كأفراد يحبونهم ويهتمون بشؤونهم وتخرجت طاقا المنزلا لما يعزز ثقته بنفسه وبالأفراد  
 لحيطين من حولها في المؤسسة التربوية والمجتمع بصفة عامة.

## الخاتمة:

تمركز جوهر بحثنا هذا حول ممارسة النشاط البدني التربوي وانعكاسه على

التلميذات المتمدسات في طور الثانوي، وكانت إشكالية الدراسة كالاتي : هل لممارسة النشاط البدني والرياضي التربوي

انعكاس على الاتزان الانفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية ؟

فيالأولقمنا بصياغة فرضيتنا العامة علمالناحولالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين الممارسات

والغير ممارسات لصالح الممارسات . :، وافترضنا في فرضياتنا الجزئية الاولانه لدى التلميذات المتمدسات في المرحلة

الثانوية لديهن اتزان انفعالي ، أما الفرضية الثانية فكانت تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلميذات

الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال

لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي ، أما الفرضية الثالثة فكانت تنص أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في العلاقات الاجتماعية مقابل السيطرة

والتسلط لصالح التلميذات الممارسات في الطور الثانوي ، أما الفرضية الرابعة فكانت تنص أنه

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بين التلميذات الممارسات وغير الممارسات لنشاط البدني والرياضي التربوي في تحمل الضغوط و

التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها لصالح التلميذات الممارسات في

الطور الثانوي. وللإجابة على تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي المبدأين علمقياس الاتزان الانفعالي

الذي خصصت له مقياس التلميذات في الطور الثانوي، ومن خلال النتائج المتحصلة عليها من إجراء قيامنا بهذه الدراسة علمالعينة، توصلنا إلى استنتاجا

تامة عن فرضياتنا . لقد تبين من تحليل النتائج المتحصلة عليها في هذه الدراسة أن للممارسة التربوية البدنية والرياضية دور في تحقيق

الاتزان الانفعالي لدى

التلميذات الممارسات مقارنة بتغير الممارسات في الطور الثانوي . لهذا الابدلنا من التأكيد أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في اكتساب

الامن النفسي لدى

تلميذات الطور الثانوي، فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية والرياضية يفترض بنا أن نختص بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي . فيخ

تام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعد حدود ما يتصورها التلميذ وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذا

لأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائجه أكثر كثيفا لبحوث الدراسات.

ولما كنا نهدف إلى دراسة تفقدهم بعض الدراسات أحرارنا التمتنا ولتنا لنشاط البدني الرياضي التربوي وتأثيره في الضبط

الانفعالي، من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية والرياضية من ألعاب تمرينيات بدنية، ومع إدراكنا لما تتركه الاضطرابات



النفسية من آثار سلبية في حياة المراهقات، وإيماننا العميق بأهمية هذه الدراسة لا يمكن أن نتصلاً لدرجة الكمال في البحث والتقصيؤ أن قدرتها علما لإتيان بالصواباً مروراً كورود الخطأ باعتباراً أن الخطأ من طبيعة الأشياء، فإننا نرى أن الوصول إلى الترتيبية نفسية شاملة يتطلب منا الساهرين علماً ذلك، مواصلة البحث في هذا المجال.

قائمة

المراجع

## قائمة المراجع:

### ➤ الكتب:

- 1- أبوزيد ,ابراهيم أحمد، سيكولوجية الذات والتوافق ,دار المعرفة الجامعية الاسكندرية 1987م.
- 2- أحمد الطييمحمد، أصول التربية، جامعة الفاتح، القاهرة سنة 1999 م.
- 3- أحمد علي حبيب : المراهقة مؤسسية، بدو ونطبعة، طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2006 م.
- 4- أحمد ساري محمدان- اللياقة البدنية والصحة - دار وائل للنشر، عمان، الأردن ، 2001م.
- 5- أديبا الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، ط2 ، دار العربية للنشر والتوزيع، غريان ليبيا 2002م.
- 6- النجار عبد الرحمن محمد، أطفالنا ومشكلاتهما النفسية، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة، مصر، 1997 م.
- 7- أمينا نور الخولي - الرياضة والمجتمع - عالم المعرفة، الكويت، 1996م.
- 8- بشير معمري، القياس النفسي وتصميم الاختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003م.
- 9- عبد الحليم وآخرون، علماء النفس العام، ط3، مكتبة غريب، مصر، 1990م.
- 10- كمال الدينزكي، محمد عاد لخطاب - التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية - دار النهضة العربية، القاهرة 1965.
- 11- محمد خليل عباس وآخرون : مدخل لمنهاج البحث في التربية وعلم النفس، ط 2 ، عمان، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009م
- 12- محمد كما محمد حمدان، الابتلاء لانفعال القدرة علماتخاذ القرار لضباط الشرطة الفلسطينية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين 2010م.

13- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم الاجتماع المعاصر ' ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1994م.

14- سميرة عبد الله، مصطفى كريدي، المسؤولية الاجتماعية وعلاقتها بفعالانجاز لطلاب التربية الرياضية بالجامعة .  
التربية بالطائف، مجلة علم النفس، العدد 65 ، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، 2003، م.

15- عمار يوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط 3.  
الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001 م.

## ➤ المذكرات:

1- المسعودي عبد عون عبود جعفر : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير  
جامعة بغداد العراق، 2002م.

2- ثناء فؤاد أمين دراسة بعنوان

دراسة العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية ونوعيتها، والتوافق لشخصيوالاتما عي لطلاب المرحلة الثانوية الفنية ل  
شرق الإسكندرية للعام الدراسي 1981-1980 - ومنشورة في مجلة جامعة حلوان ديسمبر 1982 م.

3 - عبد الرحيم دياب- دراسة الباحث - بعنوان تأثير الممارسة الرياضية على التوافق النفسي لطالب  
المرحلة الثانوية، في دولة الكويت، و المنشورة في مجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية كلية التربية الرياضية  
للبنين بالهرم، جامعة حلوان العدد 21 مصر 1994م.

4- رباح عبد الناصر، خليلي مذكرة تخرج الليسانس بعنوان دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق  
التوازن الانفعالي لتلاميذ الطور الثانوي، بجامعة الجزائر- دالي إبراهيم لسنة 2003-2004م

5- لميسي و غندير مذكرة تخرج ماستر بعنوان: دور التربية البدنية والرياضة في التحرر من الخجل لدى  
التلميذات المتمدرسات بالمرحلة الثانوي ،جامعة ورقلة ، 2013-2014م.

6- محمد، فضيلة عرفات، 2007. قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الامريكي وقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، (دراسة مقارنة) بحث منشور.

العلاحة

## الملحق رقم (1): مقياس الاتزان الانفعالي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصديمرباح - ورقلة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني والرياضة التربوي

مقياس الاتزان الانفعالي

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستمارة في إطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكورة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية الحركية للطفل والمرهق بعنوان: دروة ممارسة النشاط البدني التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي للفتاة بمرحلة التعليم الثانوي.

نرجو منكم مئة هذا الاستمارة بالإجابة على أسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم محتيتسنى لنا الوصول للمعلومات تنفيذنا في هذا الدراسة، ولأكد أن المعلومات التي سيدليها لن يطلع عليها احد سوى الباحث وستكون لأغراض البحث العلمي لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة و في مساعدتنا، ولكم منا كلال شكر.

ملاحظة: ضع علامة ( X ) في الاطار المناسب

1- ممارسة:

2- غير ممارسة:

الرقم	العبارة	تنطبق	لا تنطبق
1	أغلباً أوقاتاً أعجز عن الجلوس هادئاً ومستريحاً		
2	كثيراً ما أشعر أنني جبعلاً أنا كوني متحركاً		
3	أشعر بالتوتر فياً أغلباً أوقات		
4	أعتقد أنياً أكثر عصبية من معظم الناس		
5	أصاب بالصداع كثيراً		
6	تمريباً أوقاتاً أشعر فيها بتر اكما الصعاب لدرجة أنني أعجز عن محاولة حلها		
7	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعملما		
8	احتدو وعلو صوتي حتى في النقاش العادي		
9	كثيراً ما أندم معلماً قوال عندما أغضب		
10	كثيراً ما أندم معلماً فعلاً عندما أغضب		
11	يعتبر نياً الناس مزاجية		
12	أثراً أكثر من غيري في المواقف المخرجة		
13	كثيراً ما يبقأ لا نيمتسرة		
14	كثيراً ما يبقأ لا نيمتسرة الطبع		
15	أشعر أحياناً برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفعلة		
16	إذا أخطأ شخصاً ما في تحقيقاً نياً رد عليها ساء تهفياً الحال		
17	أجد متعة عندما أفرض سلطتي و سيطرتي على الآخرين		
18	أحب أن أسبوا شتم		
19	في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر إنني عصبية ومتضايقة		
20	يتوقع الناس منياً أكثر مما أستطيع		
21	لا أكون ودوداً نحو الناس يعملون أشياء اعتبرها خطأ		
22	أشعر برغبة في التناجس عندما أكون متضايقة		
23	أجد صعوبة كبيرة في الجلوس في هدوء واسترخاء		
24	كثيراً ما أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق		
25	لا يجب أن يكتف المرء أفكاره وسلوكه للناس المحيطين به		
26	أفضل أن يكره نياً الناس بدلاً من أن يهتقروني		



الابعاد	ارقام العبارات
الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال	1,2,3,4,8,15,23,24,27
الاجتماعية مقابل السيطرة و التسلط	11,16,17,18,19,20,22,25
تحمل الضغوط و التسامح مقابل لوم الذات والمعاناة منها	5,6,7,13,14,10,12,9,21,26

#### طريقة تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي:

تتمثل استجابة المفحوص في المقياس على خيارين هما (تنطبق) (لا تنطبق) وعلى المفحوص اختيار خيار واحد من هذه الخيارات بوضع علامة ( ) لكل بند من بنود المقياس طبقاً لما يناسبه من استجابات وذلك تبعاً لما يشعر به الشخص بالفعل بغض النظر عما يشعر به الآخرين. يتم إعطاء الخيارات (تنطبق، لا تنطبق) الدرجات (1- صفر) على التوالي، وتجمع درجات العبارات ليحصل المفحوص على الدرجة الكلية، حيث تشير الدرجات العالية الى انخفاض الاتزان الانفعالي لدى المفحوص، بينما تشير المنخفضة الى ارتفاع الاتزان الانفعالي لديه.

الملحق رقم (2): معامل الفا كرو نباخ الكلي والجزئي

Statistiques de total des éléments	
	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
q1	.601
q2	.581
q3	.659
q4	.598
q5	.667
q6	.611
q7	.626
q8	.619
q9	.627
q10	.620
q11	.598
q12	.652
q13	.617
q14	.649
q15	.632
q16	.613
q17	.637
q18	.652
q19	.628
q20	.612
q21	.651
q22	.609
q23	.626
q24	.616
q25	.655
q26	.628
q27	.608

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.635	<b>27</b>

الملحق رقم (3): تكرارات ونسب الاجابة لكل عبارة

q1			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	74	46.3
	ينطبق	86	53.8
	Total	160	100.0

q2			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	80	50.0
	ينطبق	80	50.0
	Total	160	100.0

q3			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	34	21.3
	ينطبق	126	78.8
	Total	160	100.0

q4			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	88	55.0
	ينطبق	72	45.0
	Total	160	100.0

q5			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	92	57.5
	ينطبق	68	42.5
	Total	160	100.0

q8			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	78	48.8
	ينطبق	82	51.2
	Total	160	100.0

q7			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	86	53.8
	ينطبق	74	46.3
	Total	160	100.0

q12			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	88	55.0
	ينطبق	72	45.0
	Total	160	100.0

q16			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	83	51.9
	ينطبق	77	48.1
	Total	160	100.0

q18			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لا ينطبق	72	45.0
	ينطبق	88	55.0
	<b>Total</b>	160	100.0

q14			
4			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لا ينطبق	78	48.8
	ينطبق	82	51.2
	<b>Total</b>	160	100.0

q15			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لا ينطبق	45	28.1
	ينطبق	115	71.9
	<b>Total</b>	160	100.0

q17			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لا ينطبق	42	26.3
	ينطبق	118	73.8
	<b>Total</b>	160	100.0

q20			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لا ينطبق	96	60.0
	ينطبق	64	40.0
	<b>Total</b>	160	100.0

q6

		Fréquence	Pourcentage
Valide	لا ينطبق	81	50.6
	ينطبق	79	49.4

	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.0</b>
--	--------------	------------	--------------

<b>q27</b>			
		<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
<b>Valide</b>	لاينطبق	106	66.3
	ينطبق	54	33.8
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.0</b>

<b>q19</b>			
		<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
<b>Valide</b>	لاينطبق	51	31.9
	ينطبق	109	68.1
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.0</b>

<b>q24</b>			
		<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
<b>Valide</b>	لاينطبق	67	41.9
	ينطبق	93	58.1
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.0</b>

<b>q25</b>			
		<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
<b>Valide</b>	لاينطبق	99	61.9
	ينطبق	61	38.1
	<b>Total</b>	<b>160</b>	<b>100.0</b>

<b>q23</b>			
		<b>Fréquence</b>	<b>Pourcentage</b>
<b>Valide</b>	لاينطبق	77	48.1
	ينطبق	83	51.9

	<b>Total</b>	160	100.0
--	--------------	-----	-------

q9			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	80	50.0
	ينطبق	80	50.0
	<b>Total</b>	160	100.0

q21			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	70	43.8
	ينطبق	90	56.3
	<b>Total</b>	160	100.0

q26			
		Fréquence	Pourcentage
Valide	لاينطبق	80	
	ينطبق	80	50.0
	<b>Total</b>	160	100.0

الملاحق رقم (4): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري الكلي والجزئي لعبارات المقياس

Statistiques récapitulatives d'éléments			
	Moyenne	Variance	Nombre d'éléments
<b>Moyenne des éléments</b>	.515	.012	27

Statistiques descriptives			
	N	Moyenn e	Ecart type
q1	160	.54	.500
q2	160	.50	.502
q3	160	.79	.410
q4	160	.45	.499
q5	160	.43	.496
q6	160	.49	.502
q7	160	.46	.500
q8	160	.51	.501

q9	160	.50	.502
q10	160	.44	.498
q11	160	.52	.501
q12	160	.45	.499
q13	160	.41	.493
q14	160	.51	.501
q15	160	.72	.451
q16	160	.48	.501
q17	160	.74	.441
q18	160	.55	.499
q19	160	.68	.467
q20	160	.40	.491
q21	160	.56	.498
q22	160	.46	.500
q23	160	.52	.501
q24	160	.58	.495
q25	160	.38	.487
q26	160	.50	.502
q27	160	.34	.474
N valide (liste)	160		

الملاحق رقم (5): اختبارات الاعتدالية واختبار مان وتني لأبعاد المقياس (الفرضية)

Tests de normalité							
	Pratique	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	Ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
الاتزان الانفعالي	ممارسة	.147	80	.000	.955	80	.007
	غير ممارسة	.249	80	.000	.892	80	.000

a. Correction de signification de Lilliefors

Rangs				
	Pratique	N	Rang moyen :	Somme des rangs
الاتزان الانفعالي	ممارسة	80	120.36	9629.00
	غير ممارسة	80	40.64	3251.00
	Total		160	

Tests statistiques <sup>a</sup>	
	الاتزان الانفعالي
U de Mann-Whitney	11.000
W de Wilcoxon	3251.000
Z	-10.964
Sig. asymptotique (bilatérale)	.000

a. Variable de regroupement : pratique

Tests de normalité							
	pratique	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
الأسترخاء	ممارسة	.151	80	.000	.930	80	.000
	غير ممارسة	.208	80	.000	.881	80	.000

a. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité							
	Pratique	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
الاجتماعية	ممارسة	.227	80	.000	.913	80	.000
	غير ممارسة	.293	80	.000	.813	80	.000

a. Correction de signification de Lilliefors

Rangs				
	pratique	N	Rang moyen :	Somme des rangs
الأسترخاء	ممارسة	80	116.35	9308.00
	غير ممارسة	80	44.65	3572.00
	<b>Total</b>	160		

Rangs				
	Pratique	N	Rang moyen :	Somme des rangs
الاجتماعية	ممارسة	80	114.23	9138.00
	غير ممارسة	80	46.78	3742.00
	<b>Total</b>	160		

Tests statistiques <sup>a</sup>	
	الاجتماعية
U de Mann-Whitney	502.000
W de Wilcoxon	3742.000



<b>Z</b>	-9.485
<b>Sig. asymptotique (bilatérale)</b>	.000
a. Variable de regroupement : pratique	

Tests de normalité							
	Pratique	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	Ddl	Sig.
تحميلالضغوط	ممارسة	.259	80	.000	.773	80	.000
	غيرممارسة	.244	80	.000	.870	80	.000
a. Correction de signification de Lilliefors							

Rangs				
	Pratique	N	Rang moyen :	Somme des rangs
تحميلالضغوط	ممارسة	80	117.00	9360.00
	غيرممارسة	80	44.00	3520.00
	<b>Total</b>	160		

Tests statistiques <sup>a</sup>	
	تحميلالضغوط
<b>U de Mann-Whitney</b>	280.000
<b>W de Wilcoxon</b>	3520.000
<b>Z</b>	-10.220
<b>Sig. asymptotique (bilatérale)</b>	.000
a. Variable de regroupement : pratique	

## دور ممارس النشاط البدني التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي

### ملخص الدراسة:

تهدف من خلال موضوع دراستنا إلى نكشاف عن ممارسة النشاط البدني ودورها وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لتلميذات الطور الثانوي وكان عنوان الدراسة " دور ممارسة النشاط البدني وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لتلميذات الطور الثانوي وكانت تهدف الدراسة بشكلاعام لي التعرف على دور التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي للتلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية ، فبذلك من خلال التحقيق بالأهداف التالية : لفت لانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس ، معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي والاتزان الانفعالي لدى الفتاة في المرحلة الثانوية . النشاط البدني والرياضي على المراهقات بعد نهاية النشاط الرياضي . ومعرفة كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذات المراهقات حتى تتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في المجتمع ككل لتحقيق هذه الاهداف اتبعنا المنهج الوصفي ، وجمع البيانات استعملنا مقياس الاتزان الانفعالي الذي طبق على عينة قوامها 160 تلميذة ، منهم 80 تلميذة ممارسة لتربية البدنية والرياضية ، و 80 تلميذة غير ممارسة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على الأساليب الإحصائية التالية : اختبار من-وتني كما تم استخدام نظام "SPSS" . توصلنا في الأخير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير الممارسات لنشاط البدني لصالح الممارسات وتحقق جميع أبعاد الاتزان الانفعالي

## Le rôle de la pratique éducative de l'activité physique et à la réflexion sur l'équilibre émotion

### Résumé de l'étude:

Grâce à l'objet de notre étude, nous voulons exposer la pratique de l'activité physique et de son rôle et de sa réflexion sur l'équilibre des émotions pour les élèves stade secondaire était l'étude intitulée: "Dammars activité physique et de la réflexion sur l'équilibre des émotions pour les écolières de phase secondaire et a été conçu l'étude en général, Li identifier et son rôle dans la réalisation de l'équilibre émotionnel au adolescentes au niveau secondaire, à travers les objectifs suivants: pour attirer l'attention sur le statut de l'éducation physique dans les écoles, sachant l'activité physique et sportive et l'équilibre émotionnel avec la jeune fille à l'école secondaire des activités physiques et sportives sur les adolescentes après l'activité prédatrice comment Education. écolières adolescentes correspondent même personnellement avec les membres du même groupe et intégrer dans la société dans son ensemble pour atteindre ces objectifs, nous suivons l'approche descriptive, et de recueillir les données que nous avons utilisé l'équilibre émotionnel qui a été appliquée à un échantillon de 160 élèves échelle, y compris 80 élèves la pratique de l'éducation physique et des sports, et 80 Gammars écolière, ont été choisis de manière délibérée, été fondée sur les données de traitement obtenu les méthodes statistiques suivantes: test-Whitney a été utilisé comme un système de «SPSS». Nous avons atteint le dernier qu'il ya des différences significatives entre les pratiques des autres et pratiques pour l'activité physique en faveur des pratiques et vérifier tout le sang-froid et de dimensions émotionnelles