

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية

في الخفض من الحالات النفسية السلبية

لدى تلاميذ الطور الثانوي

(دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية تقرت تقرت)

إعداد الطالب

رابحي عبد الفتاح

نوقشت وأجيزت علناً بتاريخ: 2021/06/14 بالمدرج:

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيساً	(أستاذ محاضر ب - جامعة ورقلة)	الأستاذ د/ عبد الله بوجراة
مُشرفاً و مقرراً	(أستاذ محاضر أ - جامعة - ورقلة)	الأستاذ د/ برقوق عبد القادر
مناقشاً	(أستاذ محاضر ب - جامعة - ورقلة)	الأستاذ د/ قيس فضل

السنة الجامعية: 2020م - 2021م

جامعة قاصدي مرياح ورقلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان :

مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية

في الخفض من الحالات النفسية السلبية

لدى تلاميذ الطور الثانوي

(دراسة ميدانية على مستوى ثانويات ولاية تقرت تقرت)

إعداد الطالب

رابحي عبد الفتاح

نوقشت وأجيزت علناً بتاريخ: 2021/06/14 بالمدرج:

أمام اللجنة المكوّنة من السادة:

رئيساً	(أستاذ محاضر ب - جامعة ورقلة)	الأستاذ د/ عبد الله بوجراة
مُشرفاً و مقرراً	(أستاذ محاضر أ - جامعة - ورقلة)	الأستاذ د/ برقوق عبد القادر
مُناقشاً	(أستاذ محاضر ب - جامعة - ورقلة)	الأستاذ د/ قيس فضل

السنة الجامعية: 2020م - 2021م



إهداء

الحمد لله حمدا لا انقطاع له على الدوام والصلاة والسلام
على المبعوث رحمة الأنام
أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا إلى...
أول من تلفظ لسانني باسمها فنبيض قلبي
إلى التي أعطتني الأمل الذي أعيش له
ووهبت حياتها لنا فأنازرت لنا السبيل وكانك لنا المثل الأعلى
إلى التي لو أهديت لها حياتي لن تكفي لتوفيقها حقها
أمي ثم أمي ثم أمي الحبيبة حفظها الله
إلى الذي لا مثيل له من يعيش في أعماقي
وكان وراء كل خطوة خطوتها في طريق العلم
إلى من علمني مبادئ الحياة ورباني على الصدق والإخلاص
أبي العزيز حفظه الله
إلى الذين شاركوني في الحياة طوعا
ومرها إخوتي وأخواتي حفظهم الله.
وإلى كافة الأصدقاء والأهل والأقارب.
وإلى كل من حملته ذاكرتي ولم تحمله مذكرتي
إلى هؤلاء أهدي ثمرة هذا الجهد.

رابحي عبد الفتاح

شكر وعرفان

الحمد لله الذي وهب لنا نعمة العقل سبحانه والشكر له على نعمه وفضله
وكرمه.

تبارك الله ذو الجلال والإكرام .

نعتر بكل خطواتنا رفيعين الجبين وعلى الأيدي المساعدة

لنا ووطننا المسير فضلا من الله العزيز القدير .

نتوجه بالشكر الى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

في إنجاز هذه المذكرة، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف " برفوق عبد القادر "

الذي لم يبخلنا بالنصح والإرشاد من خلال إشرافه

على عملنا خطوة بخطوة ، بكل جدية وتفاني .

كما نقدم جزيل الشكر والعرفان لكل

أساتذة معهد النشاطات البدنية والرياضية بورقلة .

كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة

وقدم لنا يد المساعدة من قريب أو بعيد بالقليل أو الكثير

فالحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات

رابحي عبد الفتاح

الفهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان
	البسمة
أ	إهداء
ب	الشكر والتقدير
ج	فهرس المحتويات
ت	قائمة الجداول
ث	ملخص
01	مقدمة
	الفصل الأول مدخل للدراسة
06	الإشكالية:
08	الفرضيات:
08	أهداف الدراسة:
08	أهمية الدراسة
08	متغيرات الدراسة
09	تحديد مصطلحات الدراسة
12	النظريات المفسرة
	الفصل الثاني الدراسات السابقة
17	تمهيد
18	الدراسات السابقة والمشابهة
22	تحليل ومناقشة الدراسات السابقة
24	خلاصة
	الفصل الثالث الجانب التطبيقي
26	تمهيد:

الفهرس المحتويات

27	منهج الدراسة:
28	مجتمع الدراسة
28	عينة الدراسة وكيفية اختيارها
30	مجالات الدراسة
31	الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
32	الخصائص السيكومترية للمقياس
35	الطريقة الإحصائية
36	خلاصة
الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
38	تمهيد
39	عرض وتحليل نتائج الفرضيات
41	مناقشة نتائج الفرضيات
44	الاستنتاج العام
44	الاقتراحات والتوصيات
/	قائمة المراجع والمصادر
/	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
28	الجدول رقم (01): يوضح العينة الاستطلاعية.	.1
29	جدول رقم (02) يبين تقسيم التلاميذ على الثانويات بمدينة تقرت	.2
33	الجدول رقم (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبانة.	.3
33	الجدول رقم(4) يبين لفرضية العامة للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج كل من القلق والاحترق النفسي لتلاميذ الطور الثانوي	.4
39	الجدول رقم(05) يبين الفرضية الأولى : للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.	.5
40	الجدول رقم(06) يبين الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج الاحترق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .	.6

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
29	الشكل رقم (01) يمثل تقسيم التلاميذ على الثانويات بمدينة تقرت	.1

قائمة الملاحق

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
/	الملحق الأول : الخاص بقائمة المحكمين للاستمارة	.1
/	الملحق الثاني : الخاص الخاص بالاستبيان	.2
/	الملحق الثالث الخاص : بمخرجات SPSS 20V	.3

مقدمة

نظرا لمساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في الخفض من الحالات النفسية السلبية لدى تلاميذ الطور الثانوي، ظهرت العديد من تيارات منها التيار النفسي أو ما يعرف بالطب النفسي أن موضوع القلق والاحتراق النفسي يستحوذان على اهتمام شديد وكبير ، حيث أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ، ودرجة تحظرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل و الاعتماد المتبادل بين المؤسسات الأفراد و ندرة الموارد و شدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد و المزاي و كذلك تعاضم سرعة معدل التغير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين بتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط .

و في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين في المجال الرياضي أنواع و نماذج متعددة لظاهرة القلق و الاحتراق النفسي ، و لكل منهما أنواع و نماذج ومفاهيم مختلفة ومتعددة وبما إن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر فقط على النمو و الإعداد البدني للتلميذ في المؤسسات التعليمية بل تعداها إلى شمولية كل من الصفات الخلقية والإرادية ، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي لنشاط البدني والرياضي، الذي يساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق والضغوط النفسية من بينها: الاسترخاء ، المساعدة الاجتماعية ، و كذا ممارسة الرياضة ، حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية و الحالة المزاجية و الانفعال ، ووجهة الضبط و التحكم النفسي ، و الثقة بالنفس وغيرها. وانطلاقا من الدور الذي تلعبه ممارسة الرياضية في تغير مزاج التلميذ من خلال ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضة بالإضافة على تعديل وتغيير وتنمية سلوكه بما يتناسب واحتياجات محيطه، ومنه تعتبر هذه الأخيرة كمحرك رئيسي لمعرفة مدى تأثيرها على الجانب النفسي للتلميذ، من خلال ممارستها في المؤسسات التعليمية (الثانويات) .

وبالتالي يمكن أن تكتسبه ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عدة صفات نبيلة منها: عقلية مرحة و تكون لديه خبرة في التعامل مع ضغوطات الحياة سواء الدراسية أو الخارجية، زوال القلقلا ، عدم احتراق النفسي، مواجهة صعوبات الحياة..... الخ ، وعليه فإن هذا الدراسة ستتناول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الخفض من الحالات النفسية السلبية بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي.

وأخيراً من خلال ما تم سياقه تم تقسيم دراستنا إلى جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي حيث انطلقنا في الجانب النظري إلى كل من الفصل التمهيدي والذي اشتمل على : الإشكالية التي من خلالها أردت الوصول إلى نتائج حول دراستي، وأهداف، أهمية الدراسة وشرح أهم المصطلحات الغامضة نوعاً ما، ثم تطرقت إلى أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة على سبيل المثال (القلق)، وأما الفصل الثاني يتضمن الدراسات السابقة والتعليق عليها .

أما الجانب التطبيقي يتضمن فصلين، الفصل الأول يتضمن منهجية البحث والفصل الثاني يتضمن عرض وتحليل النتائج وتفسير ومناقشة الفرضيات التي تم الاعتماد عليها في دراستنا .

الجانب النظري

الفصل الأول :

- الإشكالية
- الفرضيات
- مصطلحات ومفاهيم حول الدراسة
- أهمية الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة

الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية جزء هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمدد ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط وإنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والحركية والمعرفية والمهارية.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية التربية البدنية على مستوى القومي ما ذكره سقراط " إن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه ويستجيب لندا الوطن إذا دعا الداعي " كما ذكر المؤلف "تشيلر" في رسالته "جماليات التربية" إن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب ويعتقد المفكر "رايد" أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب بل على النقيض فانه الوقت الوحيد الذي يمضى على خير وجه (راجحي عبد العزيز: 2012).

و لأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبني عليها المجتمعات الحديثة المتطورة وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع الجوانب ، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلاميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت إن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف وتسخير الطاقات للبحث في هذه المجالات بآتم واجب كل الباحثين والدارسين.

ولعل ما دفعنا إلى التطرق في هذه الدراسة هو اختيار مظهرين من المظاهر الانفعالية وهما القلق و الاحترق النفسي اللذان يؤثران على نفسية التلاميذ كما تؤكد التعاريف بان القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة و للقلق العام عدة أعراض منها الجسمية ومنها النفسية وعرف "كاتل" و"شاير" القلق على انه حالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة

الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي الى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد، تختلف شدة الحالة تبعاً لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما تنزل بزوال مصدر الخطورة والتهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعاً للمواقف المهددة للفرد إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامناً مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له (فاروق السيد عثمان: 2001، ص25).

حذر الخبير التربوي الألماني بودورويزر من متلازمة الاحتراق النفسي المعروفة بأنها من الأمراض الشائعة التي يمكن ان تصيب المراهقين لاسيما الذين يقعون فريسة الضغط وتحقق أفضل الدرجات في الدراسة وأوضح رويزر عضو المؤتمر الاتحادي للاستشارات التربوية، انه يمكن للآباء الاستدلال على إصابة أبنائهم المراهقين بمتلازمة الاحتراق النفسي من خلال ملاحظة بعض العلامات التحذيرية، مثل الإرهاق أو فقدان الدافعية المستمرة وضعف التركيز وتراجع معدلات الإنجاز .

وأضاف الخبير الألماني إن هذا غالباً ما يحدث في الأسر، التي يسود بها الضغط الناجم عن الطموح الزائد وقلّة التفاعل أو الاتصال الأسري وعدم تقدير المراهق ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق إلى التربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من القلق والاحتراق النفسي متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع ومن هنا جاء اهتمامنا بحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من الأعراض النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

1- التساؤلات الفرعية :

هل تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ في خفض من القلق بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي ؟
هل تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ في خفض من الاحتراق النفسي بالنسبة لتلاميذ الطور

الثانوي ؟

من خلال ما تم سياقه سابقا في طرحنا للإشكالية هذا ما أدى بنا إلى طرح التساؤل العام التالي :

2. الفرضيات:

انطلاقا من التساؤلات السابقة الذكر تم صياغة الفرضيات كالتالي:

- ✓ لخصبة التربية البدنية والرياضية دورا هاما وفعالا في علاج القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- ✓ لخصبة التربية البدنية والرياضية دورا هاما وفعالا في علاج الاحتراق النفسي لتلاميذ الطور الثانوي

3 . أهداف الدراسة:

1. معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق لدى تلاميذ طور الثانوي
2. معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ طور الثانوي

4 . أهمية الدراسة:

تبرز أهمية هذه الدراسة في:

- 1 التأكيد على أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يلعب دور تشخيصي علاجي في الحد أو التخفيف من هذه الاضطرابات.
- 2 إعطاء صورة تقييمية المتحصل عليها في جانب النظري وتطبيقها في أرضية الميدان وفق المنهاج العلمي.
- 3 التعرف على الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة وتوقفها مع عينة المدروسة.
- 4 الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي في علاج القلق.
- 5 الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي في علاج الاحتراق النفسي

5. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل : خصبة التربية البدنية و الرياضية
- المتغير التابع: الحالات النفسية السلبية

6 . تحديد مصطلحات الدراسة:

6 - 1 - التربية البدنية والرياضية :

هي جزء من التربية الشاملة ، والتي تهدف إلى تكوين الفرد عقليا ، وبدنيا ، وانفعاليا ، واجتماعيا ، بواسطة عدة أشكال وأنواع من النشاطات البدنية والرياضية .

التعريف الاجرائي:

يقصد الباحث بحصة التربية البدنية والرياضية هي تلك الحصص المقررة رسميا في الثانويات المعنية بالدراسة الميدانية خلال فترة الدراسة الحالية .

6-2- الحالات النفسية السلبية :

6_2_1_القلق النفسي:

لغة:

وان المعنى اللغوي لكلمه قلق هي: قلق الشيء قلقا أي حركه فلم يستقر في مكان واحد، اضطرب وانزعج فهو قلق (مصطفى 1973 : ص 18)

حيث يعرف في معجم أكسفورد 1989 على أنه "إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل" (ابن منظور 1973 : ص 127)

وهو أيضا اضطراب انزعاج, فهو قلق ومقلق أقلقه أي أزعجه تعادل كلمة في اللاتينية و بمعنى وضعية محرجة(البستاني،،1952ص600)

اصطلاحا :

يعرفه سغوموند فرويد 1972 : "على أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر

الأعصاب مضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو (متوترا) مترددا عاجزا عن البحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز" (عثمان ، ، 2008ص18)

ويعرفه أحمد عكاشة في كتابه الطب النفسي المعاصر عل أنه " شعور غامض غير سار بالتوحد والخوف والتحقير والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي ويأتي في نوبات متكررة، مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة". (عكاشة، ، 1991ص. 134)

كما يعرف أحمد عزت راجح القلق على أنه "انفعال مركب من الخوف وتوقع الشر والخطر والعقاب"
"عزت راجح، ، 1968ص493).

إجرائيا:

هو حالة من التوتر الشامل لدى التلاميذ نتيجة لظهور خوف داخلي أو خارجي قد يحدث أعراض نفسية نتيجة لسوء النتائج أو الرسوب في الامتحان أو الخوف من النتيجة مسبقا .

6-2-2- الاحترق النفسي :

هو حالة من الاستنزاف الانفعالي، و الاستنفاذ البدني بسبب ما يتعرض له الفرد من ضغوطات ، إضافة إلى عدم قدرة الفرد على الوفاء بمتطلبات المهنة .

علمي للاحتراق النفسي والذي تم التطرق إليه في قاموس **Oxford**

English: والكلمة Burn out تعني: انهيار جسدي أو عقلي الناتج عن عبء العمل أو مستوى عال من الإجهاد المهني يبذله الفرد يؤدي به إلى الإنهاك.

كما يعني باللغة الفرنسية Epuise ment Professionnel الإنهاك المهني، وهذا المعنى قريب من

المصطلحات العربية التي استعملت للتعبير عن الإرهاق والاستنزاف الذي يميز هذه الظاهرة من بينها: الإنهاك المهني، الإجهاد المهني، التآكل المهني.

ويطلق عليه باللغة اليابانية مصطلح Karoshi وهو مقسم إلى:

Karo: يعني الموت، و shi: يعني التعب، ويقصد به التعب في العمل نتيجة الضغط المرتفع والمخزن

الذي قد يؤدي بالموت المفاجئ للعامل كالكسحة القلبية، أو انفجار الشرايين بسبب الضغط.

إن التعريف الذي جاء به **H.Freuden berger** لم يكن كافيا لتحديد وتوضيح معنى

الاحتراق النفسي مما جعل الأبحاث والدراسات تتوالى في هذا الموضوع، حيث بعد هذا التعريف، قامت كريستينا

ماسلاش Christina Maslash وهي أستاذة في علم النفس الاجتماعي بجامعة بركلي الأمريكية

1976 بتعريف الاحتراق النفسي كما يلي :

(هو عدم قدرة العامل على التوافق والانسجام مع مستوى الضغط الانفعالي المتواصل الناتج عن العمل).

وقد أضاف هذا التعريف عن سابقه أن الضغط المتواصل في العمل يؤدي إلى انفعال العامل وعدم قدرته

على الانسجام والرضا المهني.

إجرائيا

وعليه فإن الاحتراق النفسي هو حالة استنفاد انفعالي لطاقت التلاميذ الجسمية والعقلية والوجدانية و المهارية نتيجة لعوامل التوتر والتدهور الناجمة عن ضغوط نفسية صادرة عن ضغوط الدراسة والخوف من الرسوب.

7- النظريات المفسرة للقلق والاحتراق

توجد عدة نظريات خاصة

7-1- النظرية السلوكية:

يرتكز السلوكيون الراديكاليون إجمالاً على عملية التعلم ويؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلمه السوي ، ويرتكز الأوائل من السلوكيون أمثال :واطسن على أن عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف والقلق ويصبح الخوف والقلق يلاحظ أن المثيرات المتشابهة لتلك التي تعلم الكائن الحي أن يخاف أو يقلق منها، والأكثر شبيهاً بها هي الأكثر إثارة للقلق أو الخوف.

وقد استفاد الباحثون من تجارب **بافلوف** واستنتاجاته من مجال التعلم، كذلك يعرف القلق في التصور السلوكي بأنه دافع للتوافق بما أننا نجده كخبرة غير سارة، حيث ينظر إلى أي خفض للقلق على أنه هدف له أهمية كما أننا نجده أن القلق يصبح مثيراً لميكانيزمات متعددة التوافق.

ومع تطور النظرة إلى مفهوم القلق وفق للتصور في المدرسة السلوكية، حيث حاول السلوكيون الجدد الخروج كعوامل بسيطة بين المثير والاستجابة.

القلق لدى دولار ميلر يعتبر دافعا مكتسبا او قابلا للاكتساب، ونظرا إليه كنتاج لتوقع الألم الذي يرتبط بالمثيرات الخارجية من جانب، والعمليات الداخلية من جانب آخر، ويحدث القلق نتيجة الصراع بكافة أشكاله. - ومن الواضح أن القلق في النظرية السلوكية يقوم بعمل مزدوج، فهو دافع من ناحية ومصدر للتعزيز من

الناحية الأخرى، ومن الممكن تلخيص وجهة نظر السلوكيون في القلق بأنه استجابة اكتسب نتيجة اقتران المثير المحايد بمثير وقد عاب الكثيرون وعلى هذه النظرية تركيزها المبالغ فيه على التعلم والمحددات البيئية وأهمها للعوامل البيولوجية.

7-2- القلق في النظرية الإنسانية:

تمثل المدرسة الإنسانية امتداد للفكر الوجودي والذي يرى الإنسان أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحصل بجملة من الأحداث تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته، ولهذا المثير الإنساني للقلق كما يرون هو فشل الفرد في تحقيق أهدافه وفشله في اختيار أسلوب حياته، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يجي الحياة التي يريدتها، وأنه هو الكائن الوحيد الذي يدرك أنه سوف يموت يوماً ما وفي لحظة ما يزداد قلق الإنسان إذا ما فقد بعض من قدرته وطاقته لاعتدال في الصحة أو إصابته بمرض لاستفادة منه، أو إذا تقدم به السن حيث يعني ذلك انخفاض عدد الفرص المتاحة أمامه.

ولعل أهم من يمثل هذا الفكر كل من ماسلو وروجرز، حيث يعتقد ماسلو أن الكائنات الحية البشرية تهتم بالنمو بدلاً من عملها على تجنب الاحباطات أو إعادة التوازن، وعلى هذا الاعتقاد وضع نظرية الشهيرة حول هرم الحاجات، إلا أن عدم تحقيق هذه الحاجات يمكن أن يؤدي إلى القلق كما يرى روجرز أن الإنسان يشعر بالقلق حيث يتعارض بين إمكانيته وطموحاته أو بين الذات الواقعية الممارسة وبين الذات المتتالية، وباختصار فإن القابلية للقلق تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات.

7-3- القلق في النظري المعرفية:

تعتبر النظرية المعرفية أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة، كما يرى جورج كيلبي أن العمليات التي يقوم بها الشخص توجه بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث على اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع وحواف من المستقبل، يرى بيك بين أن القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيراً معبراً عن تقويم أو تقديم لخطر محتمل، ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معوقة للمريض الذي تسود تفكيره، وموضوعات الخطر التي قد تعبر من نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها وانخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعقل فيها وتقويمها للموضوعية، حيث يؤدي إلى تعميم المشيرات المحدثه للقلق إلى حد الذي يؤدي إلى إدراك أي مثير أو موقف كمهدد، فانتباه المريض يبدو مرتبط بتصور أو مفهوم الخطر مع انشغال البال الدائم بالمشيرات المتصلة بالخطر، فإنه يفقد كثيراً من القدرة على أن ينتقل فكرة إلى عمليات أخرى داخلية أو إلى مشيرات أخرى خارجية فموضوع الخطر مبالغ فيه مع الميل إلى المآسي والأخطار الحقيقية.

7-4- القلق في النظرية النفسية الدينية:

ترى هذه المدرسة أن القلق يرجع إلى الخطيئة (ذنب أو إثم)، أي إلى الشعور بارتكاب خطأ أنتهك الشخص فيه مبادئ الخلق أو الدين، إن الشعور يبدو في صورة فقد الشعور بالقيمة والاستحقاق وأن هذا الشعور يهدد الآن الخلقية الأمر الذي يجعل صاحبها يعيش في قلق دائم ومستمر. وتعرف هذه النظرية بنظرية الخطيئة في العصاب وأن القلق حسب هذا المفهوم يحدث على النحو الآتي : عندما يقوم الفرد بأعمال كان يتمنى أن لا يقوم بها يشعر بالندم على أعمال مارسها الفرد فعلاً، وهذا ما ذهب إليه كبير كيجارد في تعريفه للقلق حيث ذكر أنه "انفعال فطري مغروس في الإنسان منذ بدء الخليقة كما ذهب إلى أن القلق يؤدي إلى الخطيئة وأن الخطيئة تؤدي إلى القلق ولا يمكن التغلب على ذلك إلا عن طريق الإيمان بالله" (من مكثري، 2013 ص 135).

7-5- نظرية التحليل النفسي:

يعد نموذج التحليل النفسي واحدا من أقدم النماذج المفسرة للقلق وأكثرها تأثيرا وقد كان لهذا النموذج تأثير هائل على الفكر العربي والحضارة الحديثة مساهما في كل من المصطلحات الإكلينيكية والممارسات العلاجية، ولقد كان سيغموند فرويد أول من لفت الانتباه إلى الدور المحوري للقلق في ديناميات الشخصية والنظريات الارتقائية وفي حقيقة الأمر، فإن فرويد يعتبر القلق إحدى الدعائم الأساسية في الممارسة العلاجية، ومن المثير للاهتمام أن نلاحظ أن فرويد توصل إلى هذه النتيجة من خلال خبراته الخاصة نظرا إلى أنه عانى بصفة شخصية من نوبات القلق، والرهاب "الخوف من القطارات" والاكتئاب كما أنه اعتاد أيضا تناول الكوكايين لتهدئة ما يعانيه من استثارة وتوتر، ويرى فرويد أن القلق شعور ينشأ تلقائيا كلما طغى على النفس وابل من المثبرات الشديدة التي يمكن السيطرة عليها والتخلص منها، والقلق والشعور أو القضاء عليه، مثلما يقوم أحد الأشخاص بالمحاولة لتقليل الشعور بالدوافع المماثلة، مثل الجوع والعطش والألم وفي إطار هذا السياق يعتقد فرويد أن القلق يمكن أن يتعامل معه إذا ما كان الانزعاج الذي يتزامن معه من شأنه استثارة دافعية الأشخاص لتعلم طرق جديدة لمواجهة تحديات الحياة، ومع ذلك فإن الشعور بالقلق الشديد والمزمن في ظل عدم وجود مصدر واضح للتهديد أو الخطر أو الظروف البيئية يعتبر أمرا غير طبيعي بصفة عامة، وقد أشار فرويد (1949) في محاضراته التمهيدية في التحليل النفسي، إلى أنه يمكن فقط من خلال تقييم مصادر تعامل الشخص القلق معه والتي تمثل نقاط قوة له مقارنة بحجم التهديد، ويمكن للشخص أن يقرر في ضوءها ما إذا كان الهروب أو الدفاع أو حتى الهجوم، هو أفضل وسيلة للتعامل مع القلق وهذه المفاهيم تماثل بوضوح نموذج الازاوس المعرفي 1966 للضغوط والانفعالات والذي يرى في ضوءه أن يتعامل مع القلق يعد نوعا من التفاعل الدقيق بين عمليات التقسيم الأولية (درجة التهديد) والثانوية (توافد مصادر التعامل) (زيدنر، 2016، ص11).

الفصل الثاني:

- الدراسات السابقة

- تعليق على الدراسات السابقة

تمهيد

يجب على الباحث أن تكون له القدرة والمهارة في اختيار الدراسات السابقة وكيفية توظيفها في الموضوع محل الدراسة، كما أن طريقة عرض الأدبيات السابقة يعتبر ركن أساسي في منهجية البحث العلمي بأسلوب مرن وجذاب وبلغة سليمة تتناسب مع أفكار الباحث وكذا البحث وترتيبها بطريقة تعطي إضافة إيجابية للبحث، فسيتناول هذا الفصل محور الدراسات السابقة التي تساعد على عدم الوقوع في الأخطاء السابقة واكتشاف الصعوبات والمشاكل التي يعاني منها الباحثون ومعرفة الأفكار التي تمت دراساتها للوصول إلى نتائج أكثر دقة.

1_الدراسات السابقة والمثابفة:

من بين أهم الدراسات السابقة التي تناولت موضوع دور حصة التربية الرياضية والبدنية في تنمية القيم الخلقية نذكر ما يلي:

_دراسة عبد القادر برقوق (2015): بعنوان الاحتراق النفسي لمربي الرياضات الجماعية دراسة النمط (أ،ب) وعلاقته باستراتيجيات التكيف

حيث هدفت الدراسة الحالية إلى إظهار دور النمط السلوكي (أ - ب) لشخصية المدرب الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة ، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي من جهة ، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف المدرب اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى وكانت على هذا الشكل :

يوجد مستوى مرتفع من الاحتراق النفسي لمدربي كرة القدم وكرة اليد المنتمين إلى الرابطة الجهوية ورقلة توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي كرة القدم ومدربي كرة اليد ، لصالح مدربي كرة القدم .

لم تسفر نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي بين مدربي القسم الجهوي الأول ومدربي القسم الجهوي الثاني لرابطة ورقلة

_دراسة بوخالفة سليمة (2015): بعنوان الصلابة النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي .

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الصلابة النفسية من خلال (الأبعاد ،الدرجة الكلية) والتحصيل الدراسي، تم استخدام مقياس الصلابة النفسية من تصميم الباحثة ، والاستعانة بمعاملات الارتباط واختبار (ت)

لدلالة الفروق بين المتوسطات ، وتحليل التباين الأحادي لاختبار الفرضيات ، على عينة من 342 طالبا وطالبة ممتدرسين ببعض ثانويان مدينة تقرت .

- وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الصلابة و(الأبعاد والدرجة الكلية) والتحصيل الدراسي.

_دراسة بن عبد السلام محمد وحراوش لمين (2018): بعنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في

التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية بولاية الجلفة

تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية بولاية الجلفة، حيث تناولت :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي.

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني.

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي

وقد تم لاعتمادنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي، وقد تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ ثانويات

دائرة الجلفة (5) ثانويات للعام الدراسي 2017/2016 وبلغ مجموع الطلبة " السنة الثالثة (470) تلميذ

و تلميذة ، وكانت عينة الدراسة : على عينة عشوائية قوامها(94) تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية

لدائرة الجلفة" السنة الثالثة "، يمثلون ما نسبته (20 %) من المجتمع الأصلي، تم بناء الاستبيان انطلاقا من

مقياس القلق العام لكاتل و مقياس القلق العام الذي أعده (مصطفى وعائش .1996) ، ويعالج هذا الاستبيان

التساؤلات المطروحة مقسم على ثلاثة محاور تتمثل في القلق النفسي والقلق البدني والقلق المعرفي ودراسة خصائصه

السيكومترية من خلال توزيعه على عينة (20 تلميذ) واستخدام نظام (spss) الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث كانت من نتائجها:

- أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق المعرفي لدى التلاميذ.
- أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني للتلاميذ .
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي للتلاميذ .
- إن لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي كبير في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

__دراسة بولحليب مبروك (2013/2012): بعنوان دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا (دراسة ميدانية لبعض ثانويات سطيف)

حيث هدفت دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا، اعتمد على المنهج الوصفي المقابلة الاستبيان تم اختيار عينة من الوسط التربوي وتحديدًا من مختلف الثانويات ولاية سطيف وقد اعتمد على عينة العشوائية وكانت عينة 200 تلميذ من تلاميذ مقبلين على البكالوريا والممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية، أما عينة الأساتذة فقد كانت 20 أستاذ التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي موزعين على 6 ثانويات بسطيف، أما أداة جمع البيانات فقد تم الاعتماد على استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ سنة ثالثة ثانوي تحتوي على 45 سؤالًا مقسمة على 3 محاور قلق بدني ونفسي ومعرفي، تمت معالجة الإحصائية من خلال الحزم حيث تم قياس كل من:

معامل الارتباط للعلاقة، اختبارات واختبار بيرسون والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ، وقد تم

التوصل الى النتائج التالية :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية

المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية

المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي لصالح الفئة الثانية .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية

المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ السنة الثانية الثانوي والسنة الثالثة ثانوي الممارسين

لنشاطات الرياضية التربوية القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

للممارسة النشاطات الرياضية التربوية دور كبير في تخفيض مستوى القلق بمختلف أبعاده (البدني والنفسي

والمعرفي والسلوكي والاجتماعي) ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة

النهائية بصفة خاصة .

2_ التحليل ومناقشة الدراسات السابقة:

تشير الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها والتي تشابهت نتائجها مع دراستنا، حيث كان الاختلاف واضحاً في كل من أوجه الشبه أو أوجه الاختلاف وتمثلت أوجه الاختلاف فيما يلي :

من خلال الأدوات المستعملة فقد تنوعت دراسات السابقة بين استخدام الاستبيان والمقاييس الاختيارية أيضاً في طرح للفرضيات من خلال الأسلوب الإحصائي المعتمد في كل دراسة أيضاً هناك من لجأ إلى المقابلة مع الاستبيان كأداة لجمع البيانات .

أما فيما يخص أوجه الاختلاف :

فقد لاحظنا اعتمادهم جل الدراسات على المنهج الوصفي أيضاً في اختيار العينة هم تلاميذ بالإضافة إلى استعمال الاستبيان في الدراسة وفي أساليب الإحصائية

وعلى العموم فالدراسات السابقة جانب ايجابي فهي تدعم دراسة الباحث في الجانب التطبيقي كأدلة تزيد من قيمة الدراسة العلمية محل دراسة .

3_ موقع الدراسة الحالية من الدراسات السابقة:

ان الملاحظ للدراسات السابق يرى إن معظمها اهتمت بالقلق النفسي و الاحتراق النفسي بشكل عام كمتغير مستقل مع عدة متغيرات تابعة أخرى، فكل دراسة حاول صاحبها أو أصحابها البحث عن الأثر أو الدور الذي يخلقه القلق و الاحتراق النفسي على المتغيرات التابعة التي طبقت و ادخلت عليها ، و البحث في العلاقة بين القلق و الاحتراق النفسي و متغيرات اخرى ، وهو ما حدث في دراستنا الحالية ومن خلال هذه الدراسات استطعت ان اوضح النقاط التالية:

_ أخذ المعلومات الكافية حول انماط القلق و الاحتراق النفسي و كيفية تطبيقها.

__ الاستفادة و الدعم القوي من نتائج هذه الدراسات في البناء المنهجي لدراستنا.

__ انطلاقا مما توصلت اليه الدراسات السابقة خاصة في الخلفية النظرية.

__ اعتماد المنهج الوصفي المناسب.

__ الطرح الفرضي المناسب لهذا الموضوع.

__ استخدام الادوات المناسبة لجمع المعلومات.

__ حصر الطرق و الاساليب الاحصائية المناسبة.

خلاصة:

تم توضيح الدراسات السابقة التي تناولت متغيرات دراستنا والتي كان لها الفضل في دراستها لبعض النقاط التي كان لها الفضل في إرساء خطوط دراستنا والتي تناولت متغيراته في دراستنا وذلك بالاستفادة منها في الجانب النظري التي تم الاعتماد عليها في تفسيراتنا وتحليلنا للفرضيات التي تم الاعتماد عليها من اجل الوصول إلى نتائج تتميز بالمصداقية العلمية .

الجانب

التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- منهج الدراسة
- مجالات الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة
- الخصائص السيكومترية للمقياس
- مجتمع الدراسة
- عينة الدراسة وكيفية اختيارها

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية لموضوع الدراسة، سنحاول في هذا الفصل أن نخطط بالبحث من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ وإخراج هذه الدراسة معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث ومجتمع وعينة البحث المستخدمة في ذلك وكل ما يخص المجال الزماني والمكاني وواصفين الأداة المستعملة (الاستبيان وأداة ملاحظة التدريس) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها و ذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة المتمثلة مع تبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

1_ منهج الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يختلف باختلاف نوع الدراسة وإن استعمال منهج البحث يختلف باختلاف المشكلات والمواضيع المطروحة للدراسة، ومن خلال المشكلة التي بين أيدينا فإن المنهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة، حيث يسعى هذا المنهج إلى وصف الظواهر أو الأحداث ويقدم بيانات عن خصائص معينة في الواقع ثم يقوم بتحليلها للوصول إلى الوصف الشامل والأكثر دقة، فهو منهج لا يبحث عن العلاقات السببية بين المتغيرات، حيث توفر البحوث الوصفية التحليلية بيانات في غاية الأهمية من خلال التعريف بالظواهر وتحليل خصائصها والوقوف على اختلاف أنواعها وأشكالها (موفق الحمادي: 2006، ص 109). وعليه فإننا استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا الحالية.

2_ الدراسة الاستطلاعية:

هي دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه لاختيار أساليب البحث وأدواته، وقد تم القيام بالدراسة الاستطلاعية على بعض تلاميذ الطور الثانوي ببعض الثانويات المختلفة، و ذلك بهدف معرفة مدى ملائمة الأسئلة من حيث مقصودها وأبعادها أي معقدة أو مفهومة إلى غير ذلك، وقد تم تقديم الاستبيان إلى 100 تلاميذ وذلك في بداية نهاية الفصل الثالث للسنة الدراسية 2021/2020 حيث أعطينا الاستمارة للعينات وتوزيعها على التلاميذ للإجابة على الأسئلة، وكان الهدف الرئيسي من هذه العملية هو اختبار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة.

الجدول رقم (01): يوضح العينة الاستطلاعية.

البلدية	الثانوية	عدد التلاميذ
تقرت	الامير عبد القادر	20
	بوبكر بالقايد	20
	الشهيد بوخاري عبد المالك	20
	الحسن بن الهيثم	20
	عبد الرحمان الكواكي	20
	05 ثانويات	بمجموع 100 تلميذ

3_ مجتمع الدراسة :

يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الطور الثانوي للمقاطعة الإدارية تقرت للسنة الدراسية 2021/2020، والمتمثلة

في 05 ثانويات موزعة على مستوى تراب المقاطعة تقرت وهي كالاتي:

ثانوية الأمير عبد القادر، ثانوية بو بكر بالقايد ، ثانوية الشهيد بوخاري عبد الملك النزلة ، ثانوية الحسن ابن الهيثم

النزلة، ثانوية عبد الرحمان الكواكي، ويبلغ العدد الاجمالي : 5700 تلميذ.

4_ عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

- شملت الدراسة 100 تلميذ، عشرون تلميذ من كل الثانويات الخمسة المذكورة في مجتمع الدراسة.

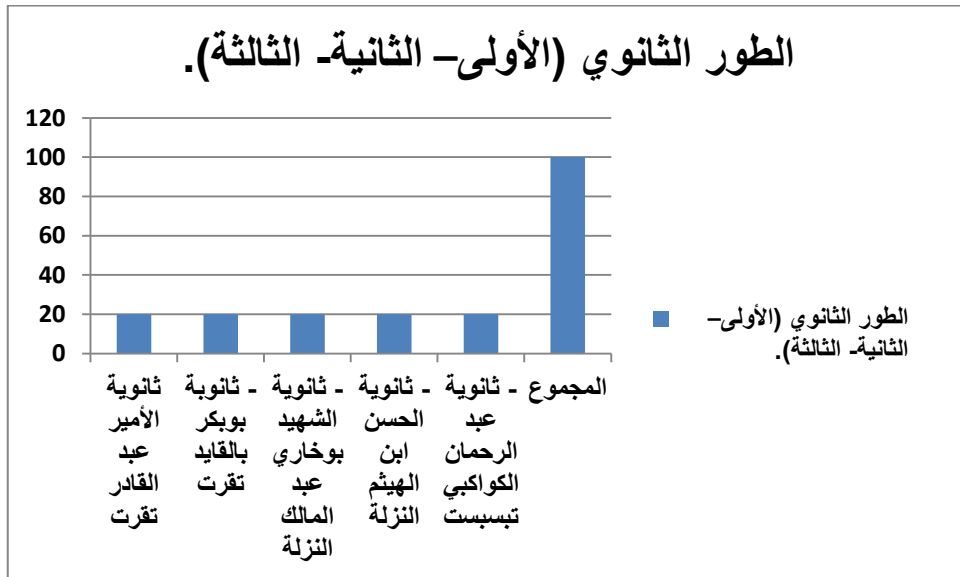
- 100 تلميذ موزعة عشوائيا على المستويات الثلاثة في الطور الثانوي (الأولى – الثانية – الثالثة).

وقد تم تقسيم على عدد الثانويات تقرت كما هو موضح في الجدول أسفله :

جدول رقم (02) يبين تقسيم التلاميذ على الثانويات بمدينة تقرت

الطور الثانوي (الأولى- الثانية- الثالثة).	(05) ثانويات بتقرت
20	ثانوية الأمير عبد القادر تقرت
20	- ثانوية بوبكر بالقائد تقرت
20	- ثانوية الشهيد بوخاري عبد المالك النزلة
20	- ثانوية الحسن ابن الهيثم النزلة
20	- ثانوية عبد الرحمان الكواكبي تبسبست
100	المجموع

الشكل رقم (01) يمثل تقسيم التلاميذ على الثانويات بمدينة تقرت



5_ مجالات الدراسة:

5-1- المجال البشري:

تمثل المجال البشري للدراسة في تلاميذ الطور الثانوي المتمدرسين في الثانويات المتواجدة بالمقاطعة الإدارية تقرت، مع الأخذ بعينة من كل قسم من أقسام الطور الثانوي من كل ثانوية.

5-2- المجال المكاني:

لقد تم توزيع الاستبيان بثانويات المقاطعة الإدارية تقرت والتمثلة في:

- ثانوية الأمير عبد القادر تقرت
- ثانوية بوبكر بالقائد تقرت
- ثانوية الشهيد بوخاري عبد المالك النزلة
- ثانوية الحسن ابن الهيثم النزلة
- ثانوية عبد الرحمان الكواكبي تبسبست

5-3- المجال الزمني:

البداية الأولى كانت مرحلة مشروع البحث، وتم فيها تقديم فكرة عامة أولية ومبسقة عن البحث قصد الموافقة، وكان ذلك في السنة الجامعية 2021/2020، تم بعد ذلك تم الانطلاق في جمع المادة الخبرية قصد تأسيس نظري للبحث يسمح لنا بتكوين فكرة عامة وموسعة تسمح لنا بمعالجة جيدة للمشكلة، مع إجراء بعض مقابلات مع أساتذة التربية البدنية والرياضية في مختلف الثانويات لجمع الخلفيات النظرية و بناء الاستمارة والأداة، وتم توزيع الاستبيان على بعض تلاميذ الثانويات المقاطعة الإدارية تقرت في السنة الدراسية 2021/2020.

6_ الأدوات والتقنيات المستعملة في الدراسة:

تعتبر هذه الوسائل والأدوات العلمية التي يلجأ إليها الباحث لجمع الحقائق والمعلومات حول موضوع الدراسة، لذلك فقد تختلف أدوات البحث وفق طبيعة الموضوع وأهدافه، لذلك يجب على الباحث أن يحسن اختيار الأداة المناسبة للحصول على نتائج نهائية تعكس دقة وموضوعية وصدق وأمانة المعطيات وفي دراستنا هذه استخدمنا الأدوات التالية:

6-1- الاستبيان:

وهو الأداة الأهم في الدراسة بحيث تم تصميم استمارة تشتمل على أسئلة تم بناؤها للوصول إلى جوهر موضوع الدراسة انطلاقاً من الإشكالية بهدف الوصول إلى نتائج دقيقة، والتي لها صلة بمجتمع وعينة الدراسة، مع الاستعانة بأساتذة جامعيين المختصين في مجال الرياضة وكذا إلى بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية، ويهدف الاستبيان أكثر دقة والتي ويهدف إلى معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في خفض من الحالات النفسية السلبية لدى تلاميذ الطور الثانوي من وجهة نظر التلاميذ، والهدف من إعداد الاستبيان:

- الإجابة على تساؤلات البحث المطروحة.

- التحقق من صحة الفرضيات الموضوعية.

- تحقيق أهداف البحث المرسومة.

وتمثلت خطوات إعداد الاستبيان في الآتي:

- الرجوع للمصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة وكل ما له ارتباط بالدراسة.

- مناقشة جوانب مشكلة الدراسة عموماً مع بعض الأساتذة في الجامعة في مختلف التخصصات وذلك قصد تكوين فكرة موسعة ووضع تصور عام للمعالجة من شأنه أن يسهل إنجاز هذا العمل.

- إعداد الاستبيان في ليشمل محورين كل محور 07 أسئلة موجهة لتلاميذ الطور الثانوي، ثم توزيعها في شكلها النهائي.

7_ الخصائص السيكومترية للمقياس :

7-1- صدق الاختبار:

يعني أن يكون الاختبار صادقاً في قياس ما وضع لأجله وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاختبار يقيس ما أعد له بحيث قمنا بتوزيع الاختبار على مجموعة من الأساتذة حيث رفضوا بعض العبارات وقمنا بتصحيحها (كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين: 1999، ص 39)

7-2- الصدق التمييزي :

بعد ترتيب درجات المقياس تنازلياً من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33% من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

7-3- صدق المحكمين :

وهو نوع من أنواع الصدق حيث يتميز بالموضوعية يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي (فريد كمال أبو زينة وآخرون : 2006، ص 21).

وقد تم إتباع هذا الصدق من خلال إرسال (03) نسخ من استبياننا لـ (03) أساتذة بالمعهد بورقلة لعملية

التحكيم.

آراء المحكمين :

لقد تم قبول جميع بنود استبياننا مع طلب واحد وهو مراجعة الأخطاء الإملائية .

الجدول رقم (3) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبانة.

مستوي الدلالة	درجة الحرية	"ت"	الانحراف	المتوسط	ن	التقنية الإحصائية الدرجات
0.000	16	12.198	2.78	34.44	7	الدرجات الدنيا
			3.04	17.66	7	الدرجات العليا

استنادا إلى الجدول أعلاه يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي (12.198) عند درجة الحرية (16) بمستوى

الدلالة 0,000 الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

الجدول رقم (4) يوضح صدق المقارنة الطرفية للاستبانة.

مستوي الدلالة	درجة الحرية	"ت"	الانحراف	المتوسط	ن	التقنية الإحصائية الدرجات
0.000	16	12.198	2.78	34.44	7	الدرجات الدنيا
			3.04	17.66	7	الدرجات العليا

استنادا إلى الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" المحسوبة تساوي 12.198 عند درجة الحرية (16) بمستوى

الدلالة 0,000 الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

- طريقة ألفا كرونباخ :

المتغير	عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
القلق	7	0.73
الاحترق النفسي	7	0.78

الثبات بالتجزئة النصفية:

النصفية تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة

المتغير	عدد البنود	معامل الثبات بالتجزئ النصفية
القلق	7	0.70
الاحترق النفسي	7	0.72

طريقة ألفا كرونباخ: وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.73) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد

ثبات المقياس، (أنظر للملاحق جدول حساب الثبات ألفا كرونباخ).

الثبات بالتجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس (البند 1 إلى البند 7)

والنصف الثاني (البند 8 إلى البند 14)، وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.72) أنظر للملاحق جدول.

• ثبات الاختبار:

إن ثبات أداة الدراسة يعني أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا أو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة (كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسنين، نفس مرجع سابق، ص 39).

8_ الطريقة الإحصائية:

يقول أبو صالح وآخرون أن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات، (طاهر سعد: 1991، ص 184)، بناءا عليها لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة فقد اعتمدت في هذا البحث في تحليل بيانات الاستبيان على SPSS نسخة 20 حيث تم إجراء الحسابات اللازمة كعامل "كا2" و المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري و النسب المؤوية و مجموع المؤي الفا كرومباخ لثبات الاستمارة و معامل ' Phi ' و بعدها تم نقل النتائج المحصل عليها من البرنامج إلى جداول منظمة على حساب متغيرات البحث كما سيأتي في العرض و التحليل و مناقشة النتائج. استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين احدهما مستقل و الأخر تابع .

خلاصة:

نستنتج مما تم طرحه سابقا أن لكل دراسة منهج علمي يهدف إلى تتبع المعلومات وكيفية عرضها واستقرائها من خلال أدوات لجمع المعطيات والبيانات لدراسة تكون مختارة بدقة بالإضافة إلى حسن اختياره لعينة دراسته ومتغيرات واستبيان أو المقياس المعد للتتبع دراسته وللحصول على نقاط جديدة ونتائج والخروج باقتراحات قد تساعد في دراسات أخرى فنجاح الدول المتطورة اليوم هو سببها نجاح دراساتها العلمية المبنية على منهج سليم وعلمي وتمتاز بميزة التراكمية فالعلم تراكمي يخلق دراسات جديدة وبالتالي نظريات جديدة وحديثة يعتمد عليها مستقبلا.

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- تمهيد
- عرض وتحليل نتائج الفرضيات
- مناقشة نتائج الفرضيات
- الاستنتاج العام
- الاقتراحات والتوصيات
- قائمة المراجع والمصادر
- قائمة الملاحق

تمهيد:

نحن نعلم أن كل دراسة تبدأ بإشكال معين، يستدعي جمع الحقائق النظرية ثم الوصول إلى تحليل وعرض فرضيات دراسة المنطلق منها وفي الأخير الخروج بالنتائج وتوصيات للدراسة، وهنا في هذا الفصل تم عرض الفرضيات وتحليلها ومناقشتها بغية الوصول إلى نتائج وذلك من خلال أداة جمع البيانات المعتمدة عليها في الدراسة .

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات :

1-1- عرض نتيجة الفرضية الأولى : التي تنص عن : للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج

القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الجدول رقم(05) يبين الفرضية الأولى : للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج القلق لدى

تلاميذ الطور الثانوي.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا2	التكرارات			البند
			أبدا	أحيانا	دائما	
0.009	1	6.760	00	37	63	01
0.042	2	6.320	22	36	42	02
0.424	1	0.640	00	54	46	03
0.000	2	17.360	46	40	14	04
0.000	1	25.000	00	25	75	05
0.000	1	46.240	00	16	84	06
0.000	1	31.360	00	22	78	07

تحليل النتائج :

من خلال الجدول أعلاه والخاص بالفرضية الأولى حيث نلاحظ أن البند رقم (01) بلغت قيمة كا2

(6.760) بمستوى دلالة قدره (0.009) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائية لصالح الذين أجابوا بـ

(دائما)، وهذا يدل أن أفراد العينة (تساعدك حصة تربية البدنية والرياضة في الخفض من القلق)، أيضا من خلال

ما تم التوصل إليه في البند رقم (02) بلغت قيمة كا2 (6.320) بمستوى دلالة قدره (0.0042) وهذا يدل

على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (دائماً)، وهذا يدل أن أفراد العينة (تساهم حصة تربية

البدنية والرياضة على التخفيف من القلق واضطراب النفسي)

عرض نتيجة الفرضية الثانية التي تنص عن: للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالاً في علاج الاحتراق النفسي

لدى تلاميذ الطور الثانوي .

الجدول رقم(06) يبين الفرضية الثانية: للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالاً في علاج الاحتراق

النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة كا ²	التكرارات			البند
			أبدا	أحيانا	دائما	
0.000	2	77.420	1	27	72	08
0.000	1	40.960	0	18	82	09
0.000	1	36.000	0	20	80	10
0.000	1	57.760	0	12	88	11
0.000	1	54.760	0	13	87	12
0.000	1	33.640	0	21	79	13
0.005	1	7.840	0	36	64	14
0.000	1	27.040	0	24	76	15

تحليل النتائج

من خلال نتائج الجدول أعلاه والخاص بالفرضية الجزئية الثانية نجد أن البند رقم (08) بلغت قيمة K^2 (77.420) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (دائماً)، وهذا يدل أن أفراد العينة (تساعدك حصة التربية البدنية والرياضة في التخلص من ضغوطات السلبية أثناء أدائها)، أيضاً ما تم التوصل إليه من خلال البند رقم (09) بلغت قيمة K^2 (40.960) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (دائماً)، وهذا يدل أن أفراد العينة (هل حصة تربية البدنية والرياضة لها دور في التحصيل الدراسي الجيد)

2- مناقشة نتائج الفرضيات :

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى : للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالاً في علاج القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من خلال نتائج السالفة الذكر والتي توضح إجابات عينة الدراسة بخصوص المحور الأول من الدراسة أي (الفرضية الأولى)، إذ يظهر الجدول (05) وجود فروق دالة إحصائياً في جميع بنود المحور الأول حيث أن أغلب الإجابات عينة الدراسة أظهرت فروق ذات دلالة إحصائية عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.005 في البند (01. 02. 03. 07. 08) عند مستوى الدلالة 0.001 في البند (04. 05. 06) بدرجة حرية 1 ومنه يمكننا القول :

أنه نقبل صحة الفرضية الأولى القائلة بان مساهمة النشاط البدني الرياضي في علاج والتخلص من القلق

لدى تلاميذ الطور الثانوي

وبالتالي نرجع هذا التغير والاختلاف إلى أن ما يوافق دراستنا حيث جاءت دراسة بن عبد السلام محمد

وحراوش لمين (2018) دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية بولاية الجلفة والتي كانت نتيجتها لحصّة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي، أيضا لحصّة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي والقلق البدني والقلق النفسي السلوكي بالإضافة إلى ما جاءت به دراسة بولحليب مبروك (2013/2012) دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا (دراسة ميدانية لبعض ثانويات سطيف) والتي توافقنا في نتائجها لنتيجة المتحصل عليها من خلال نتائج دراستنا والتي تحصلت على أن للممارسة النشاطات الرياضية التربوية دور كبير في تخفيض مستوى القلق بمختلف أبعاده (البدني والنفسي والمعرفي والسلوكي والاجتماعي) ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة النهائية بصفة خاصة.

كذلك نرجع إلى أهم عنصر يتمتع به النشاط الرياضي البدني أنه كلما مارسه التلميذ أدى إلى تأثيرات ايجابية على نفسيته من خلال ممارسته للألعاب الرياضية مما تخفف وتقلل الشحنات السلبية وارتفاع مستوى السعادة والرغبة في الحياة بكثرة فهي تشكل بذلك معادلة طردية كلما زاد ممارسة النشاط الرياضي كلما زاد تمتع جسده بالحياة والنشاط والابتعاد عن كل من هو سلبى مثل (القلق).

أيضا نرجعها إلى حرص مديري المؤسسات التعليمية (الثانويات) إلى توفير جميع وسائل والآلات الرياضية للأساتذة المادة من أجل مصلحة التلميذ أولا قبل كل شيء، بالإضافة إلى تقديم تكريمات معنوية بالنسبة للتلاميذ المتفوقين رياضيا مما تعمل على تحفيز باقي التلاميذ لممارسة الأنشطة الرياضية والاستفادة من مميزات التي تقدمها .

بعد مناقشة تم قبول الفرضية البحث القائلة للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج القلق لدى

تلاميذ الطور الثانوي وقد تحققت الفرضية أي هناك دور بارز وفعال.

2-2- مناقشة النتائج الفرضية الجزئية الثانية : للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج

الاحترق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .

من خلال نتائج السالفة الذكر والتي توضح إجابات عينة الدراسة حول المحور الثاني من الدراسة أي (الفرضية الثانية), إذ يظهر الجدول (06) وجود فروق دالة إحصائيا في جميع البنود المحور الثانية, حيث أن أغلب الإجابات عينة الدراسة أظهرت فروق ذات دالة إحصائيا عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.000 في البند (08.09.10.11.12.13), و درجة الحرية 1 عند مستوى الدلالة 0.001 في البند (14.15) ومنه نقبل صحة الفرضية الثانية القائلة: مساهمة للنشاط البدني الرياضي في التخلص وعلاج من الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومنه ما أثار العديد من الدراسات التي وافقت على النتائج درستنا والتي ترى أن للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي منها دراسة

دراسة عبد القادر برفوق (2015) والتي تم القياس فيها على إلى إظهار دور النمط السلوكي (أ - ب) لشخصية الرياضي في التأثير على مستوى الاحتراق النفسي من جهة ، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي من جهة ، كما وضحت العلاقة بين مستوى الاحتراق النفسي ونوع الاستراتيجيات المستخدمة من طرف الرياضي الممارس للنشاطات الرياضية اتجاه المواقف الضاغطة من جهة أخرى، مما من خلال الممارسة لهذه النشاطات الرياضية تخلق في نفسية التلميذ جدارا لكل ما هو سلبي يؤدي الى عملية الاحتراق في نفسيته مما يتسبب بشحنات سلبية قد تؤثر أولا على صحته الجسدية كالأضرار أما ثانيا قد تؤدي به إلى تناول المنشطات بسبب هذا التأثير السلبي لذلك من خلال خطط التي يعتمد عليها أستاذ التربية البدنية والرياضية في طور الثانوي تؤدي الى خفضها وشغل الفراغ بالممارسة للتلميذ للرياضة مما تزيد من دافعيته للحياة وبالتالي زيادة في تحصيله العلمي وتحقيق النجاح في تعليمه.

وبالتالي يمكن القول أنه للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، بعد مناقشة تم قبول الفرضية البحث .

3- الاستنتاج العام :

انطلاقا من طرحنا لموضوع دراستنا (مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في خفض من الحالات النفسية السلبية لدى تلاميذ الطور الثانوي) وهذا بعد عرضنا لكل من الأهداف وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ألا وهو المنهج الوصفي الأنسب للدراسة ، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة ، وعرض ومناقشة النتائج في جداول إحصائية رقم (05) و(06) والتي تقيس متغيرات دراستنا تم الوصول إلى جملة من نتائج الجد مهمة والتي تتمثل في:

- للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- للنشاط البدني الرياضي دورا هاما وفعالا في علاج الاحتراق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .
- مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في خفض من الحالات النفسية السلبية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4- الاقتراحات والتوصيات:

من خلال النتائج المتوصل إليها نتقدم ببعض الاقتراحات التي تزيد من دراستنا في معلومات وليس تنقصها والتي تتمثل كما يلي التالية:

- اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية الأساسية والاهتمام
- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها
- توسيع ممارسة النشاطات الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية و في جميع المستويات التعليمية

- توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل المتوسطات وهذا للقيام بحصة التربية البدنية والرياضية بشكل يجعلها تحقق الأهداف التعليمية المطلوبة.
- زيادة الحجم الساعي لمزاولة حصة التربية البدنية والرياضية حتى يتم التعرف أكثر على أهمية الحصة والأهداف المرجوة منها.
- العمل على مديرية التربية العناية بالملاعب والقاعات الرياضية الموجودة داخل الثانويات من أجل مزاولة حصة التربية البدنية والرياضية بكل ارتياحية.
- مراعاة فترة المراهقة وعمل الأساتذة التربية البدنية والرياضية على زيادة ممارسة الأنشطة الرياضية من أجل تمتع تلاميذ في هذه الفترة بالصحة وسلامة الجسمية.
- في الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، وذلك بالتوفيق من الله عز وجل في إنجاز هذا العمل المتواضع لفتح دراسات جديدة أخرى تتناول موضوعنا مع متغيرات أخرى لم يتم التطرق إليها في دراستنا.

قائمة

المراجع

• باللغة العربية:

1. احمد، السيد علي نظريات الذكاءات المتعددة و تطبيقاته في مجالات الصعوبات التعلم ،جامعة الملك سعود رياض
2005.
2. صالح بن حمد العساف ر(1989): مدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، الرياض: مكتبة العبيكان.
3. أمينة كاسم ،اتجاهات المعاصرة في القياس و التقويم النفسي و التربوي ،القاهرة الانجلو المصري
4. احمد خاق دراسة لبعض الارتباطات الاجتماعية ،نمط السلوك ،مجلة دراسات نفسية 2000
5. بن عبد السلام محمد وحراوش لمين (2018): دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق
لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية بولاية الجلفة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية؟، عدد33 مارس.
6. بولحليب مبروك (2013/2012): دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ
البكالوريا (دراسة ميدانية لبعض ثانويات سطيف). جامعة الحاج لخضر باتنة، شهادة الماجستير، 2013/2012.
7. راجحي عبد العزيز (2012): مذكرة تخرج دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى
تلاميذ الطور المتوسط، جامعة ورقلة، 2012.
8. رفعت المليحي وعلي الحديبي (2006): إتقان محتوى دروس مادة التخصص، القاهرة: كلية التربية مشروع تطويع
برنامج.
9. طاهر سعد (1991): علاقة التفكير وابتكار لتحصيل دراسي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
10. عبد العزيز ميهوب الوحش (2007): قلق الامتحان و أثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في
الجمهورية اليمينية، ماجيستر .
11. بشير معمري ،بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، ج7، مدخل الدراسة القياس النفسي ، المكتبة العصرية
المنصورة للنشر و التوزيع ، ط2009، 1.
12. العساف بن احمد صالح، مدخل الى البحث في العلوم السلوكية ، الرياض : مكتبة العبيكان 1989
13. سعد طاهر، علاقة التفكير ابتكار لتحصيل الدراسي الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية 1991،

14. فاروق السيد عثمان (2001): القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة.
15. فريد كمال أبو زينة وآخرون (2006): مناهج البحث العلمي، ط1، الأردن: دار المسيرة.
16. كمال عبد الحميد إسماعيل و محمد صبحي حسنين (1999): رباعية كرة اليد الحديثة، ط1، مصر: مركز الكتاب للنشر.
17. عبد الرحمان حاج صدوق و محمد شماني ، دور النشاط الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ مستوى الثالثة ثانوي (مذكرة ماستر غير منشورة جامعة خميس مليانة ، معهد العلوم التقنية و النشاطات البدنية)
2014/2013
18. موفق الحمداني (2006): مناهج البحث العلمي (أساسيات البحث العلمي)، ط1، عمان - الأردن: مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2006، ص 109.

قائمة

الملاحق

الملحق الثاني الخاص : بمخرجات SPSS 20V

نتيجة الصدق التمييزي

Statistiques de groupe

	VAR00002	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	1.00	9	34.4444	2.78887	.92962
	2.00	9	17.6667	3.04138	1.01379

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
VAR00001	Hypothèse de variances égales	.224	.643	12.198	16
	Hypothèse de variances inégales			12.198	15.881

Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
.000	16.77778	1.37549	13.86187	19.69369
.000	16.77778	1.37549	13.86009	19.69546

نتيجة الثبات بطريقة الفا كرونباخ

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.735	15

نتيجة الثبات بالتجزئة النصفية

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	.686 ^a
		Nombre d'éléments	7 ^b
	Partie 2	Valeur	.748
		Nombre d'éléments	7 ^c
		Nombre total d'éléments	15
		Corrélation entre les sous-échelles	.606
		Coefficient de Spearman-Brown	.725
		Longueur égale	.725
		Longueur inégale	.725
		Coefficient de Guttman split-half	.727

VAR00001

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	احياناً 37	37.0	37.0	37.0
	دائماً 63	63.0	63.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00002

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	ابداً 22	22.0	22.0	22.0
	احياناً 36	36.0	36.0	58.0
	دائماً 42	42.0	42.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00003

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	احياناً 46	46.0	46.0	46.0
	دائماً 54	54.0	54.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00004

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	ابداً 46	46.0	46.0	46.0
	احياناً 40	40.0	40.0	86.0
	دائماً 14	14.0	14.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00005

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	احياناً 25	25.0	25.0	25.0
	دائماً 75	75.0	75.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00006

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	احياناً 16	16.0	16.0	16.0
	دائماً 84	84.0	84.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00007

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	احياناً 22	22.0	22.0	22.0
	دائماً 78	78.0	78.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00008

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	ابداً 1	1.0	1.0	1.0
	احياناً 27	27.0	27.0	28.0
	دائماً 72	72.0	72.0	100.0
	Total 100	100.0	100.0	

VAR00009

	Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Validé	احياناً 18	18.0	18.0	18.0

	دائما	82	82.0	82.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00010

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	احياناً	20	20.0	20.0	20.0
Valide	دائما	80	80.0	80.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00011

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	احياناً	12	12.0	12.0	12.0
Valide	دائما	88	88.0	88.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00012

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	احياناً	13	13.0	13.0	13.0
Valide	دائما	87	87.0	87.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00013

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	احياناً	21	21.0	21.0	21.0
Valide	دائما	79	79.0	79.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00014

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	احياناً	36	36.0	36.0	36.0
Valide	دائما	64	64.0	64.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

VAR00015

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
	احياناً	24	24.0	24.0	24.0
Valide	دائما	76	76.0	76.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

الملحق الثالث : نتائج بيانات الفرضيات

	VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00021	VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027
Khi-deux	6.760 ^a	6.320 ^b	.640 ^a	17.360 ^b	25.000 ^a	46.240 ^a	31.360 ^a	77.420 ^b	40.960 ^a	36.000 ^a	57.760 ^a	25.000 ^a	36.000 ^a	12.960 ^a	40.960 ^a	51.840 ^a	27.040 ^a	30.000 ^a
ddl	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Signification asymptotique	.009	.042	.424	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000

VAR00012	VAR00013	VAR00015																
54.760 ^a	33.640 ^a	27.040 ^a																
1	1	1																
.000	.000	.000																

Test الدرجة الكلية

	VAR00001
Khi-deux	49.760 ^a
ddl	17
Signification asymptotique	.000