



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم نشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبة نشاطات التربية البدنية والرياضية



رقم الترتيب:

رقم التسلسل:

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

بعنوان:

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي
(دراسة ميدانية على الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي بثانويات مقاطعة - تقرت -)

إعداد الطالب (ة):

✓ عرار عبد الجليل

أجيزت بتاريخ: 2021/06/15

من قبل اللجنة التالية:

الأستاذ (ة): قويدر بن إبراهيم العيد (-) أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) رئيسا

الأستاذ (ة): زيناوي بلال (-) أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) مشرفا

الأستاذ (ة): معزوزي ميلود (-) أستاذ محاضر أ - جامعة ورقلة -) ممصحا

السنة الجامعية: 2021 / 2020م

الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع
إلى الذي كانا ينبوع الصفاء ورمزا العطاء،
إلى من قال فيهما جل وعلا (وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه
وبالوالدين إحسانا). سورة الإسراء، الآية 23
إلى التي حوتني أحشائها وغذاني دمه واتصلت حياتي
بحياتها وجمعتني وإياها روحا واحدة.
إلى أمي العنونة رحماها الله وأطال في عمرها.
إلى الذي شقا لأجلي ولأجل راحتي وسعادتي، إلى الذي
لم يبخل علي بعطفه وحنانه وتواضعه فزادني إيمانا بالحياة
رافعا من معنوياتي، إلى الذي لا أتوقف عن حبه إلى
والدي العزيز أمده الله بالصحة والعافية.

إلى إخوتي وأهلي

جميع الأصدقاء والزلاء.

شكر وحرارة

قال الله تعالى:

" وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم

ولئن كفرتم إن عذابي لشديد "

صدق الله العظيم .

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

" من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع، كما نتقدم

بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور

"زيناى بلال"

على تفضله بالإشراف على هذا البحث ونحن نكن له التقدير والاحترام

لما بذله من جهد من أجلنا، والذي أنار لنا الطريق بتعليماته المنهجية

وتوجيهاته القيمة في ميدان البحث العلمي، وإلى كل أساتذة المعهد

الذين لم يخلوا علينا بالنصائح والإرشادات، إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد لإنجاز

هذا البحث

دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ على النمو النفسي الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات
(الحاجة للانتماء، تأكيد الذات، الثقة بالنفس)
(دراسة ميدانية على تلاميذ الأقسام النهائية بثانويات مقاطعة - تقرت -)

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ، والكشف عن الفروق تبعاً لمتغيرات تنمية الحاجة للانتماء، تأكيد الذات، تعزيز الثقة بالنفس، واستخدام الطالب المنهج الوصفي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ النهائي لثانويات مقاطعة - تقرت - والبالغ عددهم 1105 تلميذ وتلميذة واعتمد الطالب على استبانة تنمية الحاجة للانتماء وكذلك مقياس تأكيد الذات صممت هذه الاستبانة، من طرف راثوس Rathous 1973، ونقلها إلى البيئة العربية "بداري" و"الشاوي" سنة 1986، وعدل فيها العتيبي سنة 1998 لتناسب البيئة السعودية وكذلك مقياس الثقة بالنفس إعداد الغامدي (2009م)، وتم معالجة البيانات إحصائياً بواسطة المتوسط الحسابي ومعامل الارتباط سبيرمان وبراون واختبار (ت) وتوصل الباحث إلى وجود دور إيجابي للممارسة الرياضية في وقت الفراغ بالنسبة للتلاميذ وذلك من خلال الفروض التي أكدت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للتلاميذ الممارسين للرياضة في وقت الفراغ في كل من متغير تنمية الحاجة للانتماء، ومتغير تأكيد الذات، ومتغير تعزيز الثقة بالنفس.

الكلمات المفتاحية: النمو النفسي الاجتماعي، تلاميذ الأقسام النهائية، الممارسة الرياضية، وقت الفراغ، تنمية الحاجة للانتماء، تأكيد الذات، تعزيز الثقة بالنفس.

Summary:

The study aimed to identify the role of sports practice in leisure time in the psychosocial development of students, and to reveal the differences according to the variables of developing the need for belonging, self-affirmation, enhancing self-confidence, and the student used the descriptive approach to verify the hypotheses of the study, and the study sample was represented by the final students of the high schools of the province - Toqrt- totaling 1105 male and female students. The student relied on the questionnaire for the development of the need for belonging, as well as the scale of self-affirmation. This form was designed by Rathous in 1973, and transferred to the Arab environment "Badari" and "Al-Shawi" in 1986, and Al-Otaibi modified it in 1998 to suit the environment Saudi Arabia, as well as the self-confidence scale prepared by Al-Ghamdi (2009), and the data were statistically processed by means of the arithmetic mean, the Spearman and Brown correlation coefficient and the (t) test. Statistical significance of students practicing sports in their spare time in each of the variable of developing the need for affiliation, the variable of self-affirmation, and the variable of enhancing self-confidence.

Keywords: psychosocial development, final section students, sports practice, leisure time, developing the need for belonging, self-affirmation, enhancing self-confidence.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر
ج	ملخص الدراسة باللغة العربية و باللغة الأجنبية
د	فهرس المحتويات
و	قائمة الجداول
01	مقدمة
<p>الجانب النظري</p> <p>الفصل الأول: مدخل عام للدراسة</p>	
05	1- الإشكالية
08	2- فرضيات الدراسة
08	3- أهداف الدراسة
09	4- أهمية الدراسة
09	5- أسباب اختيار الموضوع
10	6- تحديد مصطلحات الدراسة
13	7- النظريات المفسرة
<p>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة</p>	
19	1- عرض الدراسات السابقة
25	2- تعليق عن الدراسات السابقة

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

29	1- المنهج المتبع
30	2- الدراسة الاستطلاعية
30	1-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية
32	3- مجتمع وعينة الدراسة
32	4- العينة الاحصائية للبحث
34	5- متغيرات الدراسة
34	6- حدود الدراسة
35	7- أدوات جمع البيانات
41	8- ثبات الدراسة
41	9- أساليب التحليل الإحصائي
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
43	1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات
43	1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
44	1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
45	1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
46	2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات
46	1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى
47	2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
48	2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
49	3- الاستنتاج العام للدراسة
50	اقتراحات
51	خاتمة
	المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ	33
2	يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية	33
3	يمثل صدق محاور الاستبانة بمحملها	33
4	يمثل التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين الرياضة وقت الفراغ	36
5	يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ	40
6	يوضح أرقام بنود الاستمارة على أساس البعد	41
7	حساب صدق الاستمارة بطريقة الصدق الذاتي	42
8	يوضح معامل صدق مقياس السلوك التوكيدي	42
9	يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ	43
10	يوضح أرقام بنود الاستمارة على أساس البعد	43
11	يوضح معاملات الثبات وصدق محاور الدراسة	44
12	يوضح قيمة (ت) لحساب الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.	47
13	يوضح قيمة (ت) لحساب الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.	48
14	يوضح قيمة (ت) لحساب الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.	49

مقدمة:

تتميز الحياة العصرية بكثرة الارتباطات الناتجة عن التطور التكنولوجي الهائل، إضافة إلى انشغال الفرد بالعمل اليومي فهناك أشياء أخرى تشغله، فان لم تكن في مستوى العمل فهي تقترب من ذلك، كزيارة المواقع الإلكترونية ومشاهدة التلفاز، مساعدة الأولاد في التحصيل العلمي و رعايتهم بالنسبة للوالدين.

ومن نتاج هذه الحياة العصرية سوء تسيير وقت الفراغ، حيث صار الشباب عرضة للكثير من المؤثرات فتعددت توجهاتهم مما أدى إلى وقوعهم في حيرة من أمرهم وافتقادهم القدرة على تحديد الذات.

إن استهلاك الفرد لوقت فراغه فيما ذكرنا سابقا يعرضه للضغوطات النفسية وما ينتج عنها من حالات مرضية، ومن بين السبل لتفادي هذه الضغوط والحفاظة على صحة جيدة الممارسة الرياضية الترويحية، فهي تعتبر الحل الناجح في قضاء وقت الفراغ، والمقصود بالترويح الرياضي هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من الأنشطة البدنية والرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس التي تشتمل على الألعاب والرياضات.¹

للممارسة الرياضية الترويحية أهمية بيولوجية لما تعطيه للجسم من توازن واعتدال، وأهمية اجتماعية تتمثل في الاحترام والتعاون لتنمية العلاقات الإنسانية والشعور بالانتماء والولاء للجماعة، وأهمية نفسية تبدو في تحقيق السرور والسعادة في الحياة وزيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وتنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف وأهمية اقتصادية حيث يبعد الفرد عن هدر الأموال في المراهي، وأهمية تربوية حيث يتعلم الفرد مهارات وسلوكيات جديدة، ويتعلم حقائق ومعلومات ويكتسب قيم مجتمعه، وأهمية علاجية حيث يتخلص الفرد من التوترات العصبية والضغوطات النفسية والاجتماعية وذلك بغية التخلص من الأمراض.

إن المتتبع للتاريخ الاجتماعي للإنسان يجد أنه كان دائما خلال حياته يستخدم وقت فراغه في أداء أنواع مختلفة من الأنشطة الترويحية الرياضية مما أفاده كثيرا في مجال مجتمعه، ووقت الفراغ أصبح الآن مشكلة اجتماعية لدى أغلب الإيديولوجيات، والحضارة التي تحياها البشرية الآن هي في الواقع حضارة اجتماعية أساسها الإنتاج من خلال الجماعات البشرية، اعتمادا على العمل وعلى الشق الآخر له وهو وقت الفراغ، ولهذا كان على

¹- محمد محمد الحماصي، مصطفى عابدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق. ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص84.

الترويج الرياضي أن يقابل احتياجات المجتمع، ويشجع النشاطات والبرامج التي تساهم في التغييرات والمستحدثات، ويعمل على توجيهها حتى يستفاد من التأثير الفعال للترويج الرياضي، والذي من أهدافه تطوير الحالة الصحية للفرد والوقاية والإقلال من التعرض للإصابة بأمراض القلب، مع تنمية اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية والتزود بالعديد من الخبرات وبالتالي تنمية شخصية متكاملة.

في خضم هذا القرن أثرت الاختراعات الحديثة في المجتمع بشكل فاق كل توقع، فقد حدثت تغييرات شديدة في أنماط ونماذج الثقافة ولم يستثنى الترويج من ذلك.

ومن بين فئات المجتمع الذي تأثرت بهذه الطفرة تلاميذ الطور الثانوي، حيث من خلال هذا البحث نحاول أن نلقي الضوء على طريقة استثمارهم لوقت فراغهم والذي "هو الوقت الحر، لا يشتغل في العمل، بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله.¹، حيث أن التلميذ يقضي الشق الكبير من يومه في الدراسة لذا كان عليه استثمار وقت فراغه في ممارسة أنشطة رياضية ترويجية حيث يزيل أو يقلل من حجم الضغوطات الناتجة عن الدراسة وما فيها من واجبات تتخل كل فترة دراسته، على قوامه وقوته البدنية وتعلم بعض المهارات الرياضية من أجل تحقيق ذاته وتكامل شخصيته.

إن الطابع الاجتماعي الذي يميز ممارسة الرياضة ويغلب عليها في مختلف المنافسات الرياضية هو أنها تكسب الفرد النظام، والولاء والشعور بالمسؤولية، وحب التعاون، وتكسبه أيضا التقيد بالجماعة والسلوك الجماعي وإنشاء علاقات طيبة بين الأفراد والجماعات والثقة بالنفس أثناء أداء الوجبات اليومية والمهنية ويعتبر استثمار وقت الفراغ من أهم الأسباب التي تؤثر على نمو شخصية الأفراد، كما أنه من أهم القضايا التي توليها المؤسسات والهيئات الاجتماعية القدر الكبير من العناية.²

و عليه سوف يتم تناول هذا الموضوع في خطة بحث كما يلي:

¹ - كمال درويش، أمين الخولي، الترويج وأوقات الفراغ ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001، ص107.

² - عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويج. ط1، مصر: دار المعارف القاهرة، 1990، ص157.

الجانب النظري:

الفصل الأول: وهو عبارة عن مدخل للدراسة (التعريف بالبحث) وقد تناولنا فيه (الإشكالية الأهداف، الفروض، أهمية الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، مصطلحات ومفاهيم الدراسة، أهم النظريات المفسرة والتي تناولت متغيرات الدراسة)

أما الفصل الثاني: فقد تناول الدراسات المرتبطة والمشابهة (عرضها وتحليلها والتعليق عليها)

أما الفصل الثالث: والذي يتعلق بالجانب التطبيقي للدراسة وقد تناولنا فيه طرق ومنهجية الدراسة والتي تضم (المنهجية، الدراسة الاستطلاعية، العينة، حدود الدراسة، أدوات جمع البيانات، أساليب التحليل الإحصائي)

أما الفصل الرابع: فتم فيه عرض ومناقشة وتفسير النتائج من أجل الحكم على صحة الفرضيات ثم الخروج بأهم الإستخلاصات وفي الأخير وضعنا بعض الاقتراحات المستقبلية، وقائمة المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول: مدخل عام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار الموضوع
- 6- تحديد مصطلحات ومفاهيم الدراسة
- 7- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

1- إشكالية الدراسة:

إن التطور الكبير الذي يشهده عصرنا في جميع العلوم والفنون الحديثة التي تتعاون فيما بينها و تهدف لتحقيق غاية مشتركة هي ترقية الإنسان ومحاولة إبعاده بأعلى قدر ممكن، وتوجيه الحياة إلى ما يسعد أكبر عدد ممكن من الإنسانية وذلك من خلال النتاج الضخم في جميع الميادين سواء الاقتصادية أو الاجتماعية أو الثقافية... إلخ.

فممارسة الأنشطة الرياضية تضمن المحافظة على الحالة الصحية للممارسين، وتنمي قدراتهم الحركية والنفسية وتحسن من علاقاتهم الاجتماعية، و يعتبر التطور الذي شهده المجال الرياضي الذي لا يقل عن باقي العلوم الأخرى شأنًا من حيث استعماله لأحدث الوسائل والأساليب والتجهيزات الرياضية.

ويعدّ النشاط الرياضي في صورته التربوية الحديثة، وبتنظيماته وقواعده المبنية على أساس علمي سليم وبمختلف أنواعه، ميدانا هاماً من ميادين التربية الحديثة وعنصراً قوياً وفعالاً في إعداد المواطن الصالح من خلال عملية تزويده بمختلف المهارات والخبرات الحركية الواسعة، التي تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على بناء ووضع حجر الأساس لحياته وتساعدته أيضاً على مواكبة عصره، كما تعمل الأنشطة البدنية والرياضية على جعل العقل البشري نشيطاً وسليماً، وتكسب الجسم الصحة والقوة وتجعله قادراً على العمل وزيادة الإنتاج ومستعداً للدفاع عن نفسه وعن وطنه.¹

وقد نتج عن ذلك الاهتمام أن توصل العلماء إلى أن المراهقة فترة هامة وحرحة في حياة الفرد، إذ تحدث فيها تغيرات وتحولات من الجانب النظري الفيزيولوجي والنفسي والاجتماعي عند المراهق، إضافة إلى أنها تكثر فيها مشكلات نفسية واجتماعية وحلها هناك طريقة أنجع للوصول إلى مطالب المراهقة، ألا وهي ممارسة النشاط البدني الرياضي التي يعترف لها جميع المختصين بأنها عامل أساسي لتكوين الجوانب الشخصية للمراهق، خاصة الجانب الاجتماعي و النفسي.²

¹ - رضوان بن جدو بعبط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي. رسالة ماجستير: جامعة الجزائر، 2003.

² - كمال حمري، دور النشاطات اللاصفية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. مذكرة ماستر: جامعة شلف، 2013.

ومن مزايا الممارسة الرياضية بمختلف أنواعها سواء الرياضة ذات الطابع الجماعي، أو ذات الطابع الفردي أنها تكسب الفرد النظام، والطاعة، والشعور بالمسؤولية، وحب التعاون، وتكسبه أيضا التقيد بالجماعة، والثقة بالنفس في أداء الواجب، وتعتبر الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في عصرنا الحالي ظاهرة اجتماعية، ثقافية حضارية... يمكننا من خلالها تقييم و قياس مدى تقدم و تطور الشعوب والأمم.

إن الإنسان يولد بغزيرة تسمى غزيرة حب الاجتماع وهذا ما جاء في قول ابن خلدون أن الإنسان اجتماعي بطبعه، تدفعه إلى أن يكون دائما مع غيره من الناس وأن هذه الغزيرة عامة في البشر بيد أننا نلاحظ أن الطفل البشري يموت في ساعته إن لم تتلقفه الأيدي عند ميلاده فيتعلم منذ الوهلة الأولى في حياته الحاجة من الجماعة واعتماده عليها.

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحرجة والهامة في حياة الفرد، حيث تؤثر في نموه الاجتماعي وبالتالي في بناء جسر العلاقات الاجتماعية والتي تؤهله إلى التوافق الاجتماعي وأي خلل يطرأ على نموه في هذه المرحلة يؤثر سلبا على تكوين شخصيته لاحقا، حتى يكون نموه سليما من جميع النواحي وحب علينا توفير له حاجيات متعددة لا تستحق التأجيل نجد في مقدمتها التربية وهذه المهمة تبدأ بها الأسرة باعتبارها الخلية الأولى، بالإضافة إلى المدرسة التي تعمل على التعرف على حاجيات التلميذ وميوله وتوفير ما يناسبه من نشاطات تربوية لتلقين التلميذ قيم ومبادئ مجتمعه، وحمايته من أخطار الانحرافات السلوكية لصرف الطاقة الكامنة داخله وذلك في نشاط له قيم اجتماعية وأخلاقية كالتربية البدنية والرياضية التي أصبحت محط اهتمام كل المؤسسات، خاصة المؤسسات التربوية والتي تشكل بنظماها وقواعدها ميدانا هاما وواسعا من ميادين التربية العامة، إلى جانب كل هذا فالنشاط البدني يعبر عن الذات ويزرع في حياة المراهق الفرجة والسرور ويعطيه الفرصة للتعامل والتواصل مع بقية أفراد مجتمعه بتقنية راقية كي يصبح مواطنا يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المستمر والإنتاج الذي يحافظ هذا المجتمع، وما يؤكد العلم الحديث والدراسات المختلفة لعلماء لاجتماع أهمية الممارسة الرياضية التي تعتبر وسيلة للاحتكاك الفرد بالمجتمع، وهذا ما دلت عليه الكثير من الدراسات العلمية التي قام بها **كارتن karten** حيث أثبتت أن الأفراد الذين يمارسون الرياضة أكثر نجاحا اجتماعيا ولديهم ميلا أصيلا للاجتماع بالآخرين ومحبتهم، بالإضافة إلا أنهم يتمتعون بمهارات طيبة يشعرون بالسعادة والراحة في وجودها مع

مجموعة من الرفاق والأصدقاء، كما ثبت أنهم أكثر توافقا في حياتهم العائلية وأكثر انبساطا ومرحا وانبساطا مع إخوانهم وزملائهم وذويهم وأنهم يتمتعون بالقدر من الحرية والاستقلال.¹

ومن هذا المنطلق أردنا أن نكشف عن مدى فعالية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ ومساهمتها في عملية النمو النفسي الاجتماعي للمراهق داخل مجتمعه وبيئته ومنه طرحنا التساؤل الآتي:

✓ هل للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور على النمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي؟

1- التساؤلات الجزئية:

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي؟

✓ هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي؟

2 - الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

✓ للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دور في النمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

¹-رضوان بن جدو يعيط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير، قسم التربية البدنية و الرياضية دالي براهيم: جامعة الجزائر 2003، ص4.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.
- ✓ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

3- أهداف البحث:

يمكن أن نلخص أهداف بحثنا هذا فيما يلي:

- ✓ معرفة إذا كانت هناك فروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.
- ✓ معرفة إذا كانت هناك فروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.
- ✓ معرفة إذا كانت هناك فروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

4- أهمية البحث:

أهمية بحثنا هذا تتجلى في كونه دراسة علمية تبحث في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وما تخلفه من آثار إيجابية على النمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

وتكمن أيضا في جانبين هما الجانب العملي والجانب العلمي:

أما العملي: فيتمثل في استثمار وقت الفراغ في ممارسة النشاط الرياضي والبدني ومدى تأثيره على النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

تمكن أهمية هذا البحث في أنه يسلط الضوء على ممارسة الرياضة في وقت الفراغ كواحد من أهم استراتيجيات النمو النفسي الاجتماعي والتي تحقق للتلاميذ التوافق والتكامل النفسي الاجتماعي.

وأيضاً كذلك إدخال ثقافة استثمار وقت الفراغ بالممارسة الرياضية لتلاميذ الثانويات ليرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعمل التربوي في المؤسسات التربوية كالمدارس والجامعات ومنظمات الشباب... الخ.

أما الجانب العلمي: فيعد هذا البحث نفسياً تربوياً يتناول شريحة هامة من شرائح المجتمع وهم تلاميذ المرحلة الثانوية وهي شريحة ستكون مستقبل المجتمع الأمر الذي هو أن هذا البحث أهمية خاصة تحمل في طياتها قيمة اجتماعية وتربوية.

وإعطاء صورة واضحة حول دور ممارسة الرياضة في وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي حتى يتم التحسيس بالآثار الإيجابية الناجمة عن ذلك.

فالدراسة تعتبر مرجعاً نظرياً جديداً يضاف إلى ميدان التربية البدنية والرياضية ليستفيد منها الطلبة وكل المهتمين بهذا المجال.

5- أسباب اختيار الموضوع:

- الرغبة و الميل إلى هذا الموضوع.
- قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.
- إبراز دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وأهميتها في حياة المراهق.
- إظهار الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التنشئة الاجتماعية للتلاميذ.
- إبراز دور مرحلة المراهقة وتأثيراتها المستقبلية على الفرد.
- محاولة الوقوف على واقع الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في مرحلة التعليم الثانوي.

6- تحديد المصطلحات

6-1 وقت الفراغ:

لغة: أن مصطلح وقت الفراغ مشتق من أصل اللاتيني LICERE ويعني التحرر من القيود العمل ومن كل ارتباطات.¹

اصطلاحاً: يتضمن التحرر من العمل الذي يقوم به الفرد بأدائه ويحصل منه على مقابل مادي وكذلك التحرر من البرنامج المدرسي التي تكون جزءاً من المقررات التعليمية.²

إجرائي: الوقت الذي يبقى من طرح ساعات العمل الإجباري أو الدراسة إجبارية للفرد، ووقت النوم ليلاً، والوقت ضروري لأداء الوجبات اليومية الضرورية .

6-2 الممارسة الرياضية:

أن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب حيث يلتمس منها المراهق الراحة الجسمية و النفسية، كونها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت ، وكذلك وجوده كفرد أو بالأحرى الممارسة الرياضية عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق الانشراح والسعادة في شخصية الفرد وتحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومتطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني رياضي حسب البرامج المدرسية والموضوعة ، لتطبيق من طرف الأجهزة العامة والخاصة.³

6-3 الممارسة الرياضية في وقت الفراغ:

تعدّ الرياضة في وقت الفراغ والترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح، وذلك لما يتميز به من أهمية كبرى في نشر أجواء الفرح والمرح والسعادة والمتعة والراحة الشاملة بين أفراد الممارسين لأنشطة الترويحية

¹ - كمال درويش، محمد محمد الحماحمي، رؤية عصرية لترويح وأوقات الفراغ. مصر: مركز الكتاب للنشر، 1997، ص26.

² - كمال درويش، محمد محمد الحماحمي، نفس المرجع، ص29، 30.

³ - ابن البار سعيد، دور الأعلام السمعى البصرى في تشكيل اتجاه المراهق نحو الممارسة الرياضية. أطروحة دكتوراه، 2014، ص117.

الرياضية، كما أن له أهمية في كيفية تنمية شخصية اللاعب الرياضي تنمية كلية تتعلق بالنواحي الجسمية والنواحي الصحية والنواحي العقلية والنواحي الاجتماعية، كما لها دور فعال ومهم في كيفية تطوير الأنشطة الترويحية في المجتمع عن طريق زيادة كفاية وقدرة المؤسسات المسؤولة عنها.¹

3-6 النمو النفسي الاجتماعي:

النمو النفسي:

"يعرفه علماء النفس بأنه السلسلة المتتابعة المتماسكة من التغيرات التي تهدف إلى اكتمال نضج الكائن الحي، ويمر الكائن الحي بهذه السلسلة إلى أن يصل إلى ذروة النضج ثم يأخذ في الانحدار بعد ذلك حتى تنتهي حياته.²

النمو الاجتماعي:

حيث يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل ويبدأ في تكوين علاقات اجتماعية من نوع جديد مع غيره من المراهقين وفي بداية هذه المرحلة يزداد بعد المراهق عن أسرته إلى حد كبير، ويقضي معظم وقته مع جماعة الأقران.³

النمو النفسي والاجتماعي:

ويعرف في هذه الدراسة على انه التغيرات التي تطرأ على الفرد خلال انتقاله من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والناجحة عن تأثيرات جسمية داخلية وتأثيرات نفسية واجتماعية خارجية. وقد قامت الباحثة باستخدام مقياس سمات الشخصية في ضوء نظرية أريكسون والذي عربه الدكتور فاروق السيد عثمان وقتنه على البيئة المصرية فيما قامت الباحثة بتقنيه على البيئة الفلسطينية ويتكون المقياس من ثمانية أبعاد أساسية هي:

¹ - رضوان بن جدو بعبط، ممارسة الرياضة في وقت الفراغ دورها في تفعيل أداء عمل الفريق. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد 2 رقم 3، جامعة الاغواط، 2011، ص85، 95.

² -البيبا، أنور. محيسن عون، علوم نفس النمو، غزة، كلية التربية الحكومية، 2002، ص4

³ -الدسوقي مجدي سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقة، عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2003، ص15

البعد الأول: الإحساس بالثقة مقابل عدم الثقة. **البعد الثاني:** الإحساس بالاستقلال الذاتي مقابل الإحساس بالخلج. **البعد الثالث:** الإحساس بالمبادأة مقابل الإحساس بالذنب. **البعد الرابع:** الإحساس بالإنجاز مقابل الإحساس بالفشل. **البعد الخامس:** الإحساس بالهوية مقابل الإحساس بغموض الهوية. **البعد السادس:** الإحساس بالألفة مقابل الإحساس بالانعزال. **البعد السابع:** الإحساس بالتدفق مقابل الإحساس باستغراق الذات. **البعد الثامن:** الإحساس بالتكامل مقابل الإحساس باليأس.¹

6-4 الأقسام النهائية من التعليم الثانوي :

وهي ثالث وآخر سنة دراسية يقضيها التلميذ بالثانوية بفروعه العلمي والرياضي والأدبي من ذكور، وإناث، والتي تتوج في نهاية العام بامتحان مصيري يدعي "البكالوريا" يجتازه التلميذ لالتحاق بمقاعد الجامعة.

6-5 مرحلة التعليم الثانوي:

التعليم الثانوي هو حلقة الوصول بين التعليم الإلزامي أي التعليم المتوسط من جهة والتعليم العالي والتكوين والتعليم المعنيين من جهة أخرى، وتدوم هذه المرحلة ثلاثة سنوات الأولى والثانية والثالثة ثانوي بفروعه العلمي والرياضي والأدبي.

يُعدّ التعليم الثانوي هو فترة تعليم المراهقة أي مرحلة المراهقة الوسطى لتلاميذ من ذكور وإناث ما بين سني 15 عاماً وحتى سن 17 عاماً تقريباً ويلتزم بمقعده الدراسي.²

¹ - د. حسين بن عبد الفتاح الغامدي، مقياس النمو النفس اجتماعي، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010، ص 43

² - وزارة التربية الوطنية، مديرية القويم، التوجيه، الاتصال، المنشور الوزاري رقم: 2160 المؤرخ في 10 ماي 2005.

7- النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة

هناك العديد من النظريات الاجتماعية التي حاولت وصف و تفسير وفهم ممارسة الرياضة في وقت الفراغ وكل نظرية من هذه النظريات تركز على جانب من الجوانب لتقدم وصفاً أو تفسيراً لهذه الظاهرة الاجتماعية في المجتمعات ، ومن بين هذه النظريات المعاصرة مايلي:

7-1- نظرية الاسترخاء والتخلص من المتاعب والتوترات:

وهذه النظرية تهتم بممارسة الرياضة في وقت الفراغ ووظيفته في المجتمع، ويرى العالم (سمالي) أن الفلكلور الشعبي يساعد على التحرر من الضغوط التي تفرضها الأعراف الاجتماعية على الشخص، ويرى (توماس) أن رغبة الإنسان في التخلص من الملل والمتاعب، أو رغبته في اكتساب خبرات جديدة، تشكل عنصراً أساسياً ضمن رغبات الإنسان إذ أن الإنسان يسعى للتخلص من توترات العصر ومتاعبه المتزايدة بالرياضة والألعاب وما إلى ذلك من أنشطة، وبذلك نجد أن هذه النظرية ترى أن الترويح وسيلة لتخليص الإنسان من ضغوط العمل وواقع الحياة اليومية وروتينها.

7-2- نظرية التعبير الذاتي:

يرتبط تفسير نظرية التعبير الذاتي بطبيعة الإنسان، وتكوينه العضوي، وانفعالاته النفسية، وأحاسيسه، وعواطفه وقدرته الاستيعابية، ورغبته وإرادته في التعبير عن ذاته، وتستند هذه النظرية على أن دافع الحياة، هو القيام بعمل ما، وأن الابتهاج والسعادة الحقيقية التي يسعى معظم الناس وراءها في جميع أعمالهم وخبراتهم تتحقق عن طريق أداء الأعمال والوظائف.

وتأخذ هذه النظرية بعين الاعتبار، أن أنماط الأفعال التي يسعى الإنسان لتحقيق الابتهاج بواسطتها تعتمد على قدراته وحالته الصحية، واتجاهاته ، كما تتأثر اتجاهات الفرد نحو النشاط والرضي الذي يسعى لتحقيقه ، بكمية الطاقة المتوفرة لديه، وبنوع الرغبة سواء أكانت تهدف إلى الإشباع العاطفي أو العقلي أو الروحي أو الجسمي.

فهذه النظرية ترى أن ممارسة الرياضة نمط من النشاط، ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق ممارسة الرياضة يجد الإنسان مجا لا لتحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم، وبالرغم من عمومية هذه النظرية فالإنسان يسعى للتعبير عن ذاته في العمل والعبادة وكذلك في التحصيل والترويح، إلا أنه في الأعمال الثلاثة الأولى غالباً ما ينشد الجزاء والمكافأة من إنجازها، أما ممارسة الرياضة فهو نشاط يقبل عليه الإنسان من أجل الترويح والتعبير عن الذات.¹

7-3- النظرية المادية للعب والترويح والترفيه:

نشأت (النظرية المادية)* لنشأة و تطور اللعب في الصراع مع التفسيرات المثالية لجوهر اللعب المادية : (Materialism) هي بمعناها الفلسفي النزعة القائلة بأن كل ما هو موجود هو مادي، أو يعتمد كلية في وجوده على المادة، و هذا الرأي يشمل قضيتين : القضية الميتافيزيقية العامة التي تنتمي إلى نتيجة، مؤداها أن لا وجود إلا لنوع واحد أساسي في الواقع، هو النوع المادي، و القضية الثانية التي هي أكثر تخصيصاً ألا و هي الكائنات الإنسانية و المخلوقات الحية الأخرى ليست كائنات ثنائية مركبة من جسم مادي و روح لا مادية، و إنما هي أساساً جسمية في طبيعتها، و قد أدت هذه النظرة في القرن العشرين إلى بروز المادية الجدلية و هي الشكل الأول للفلسفة الرئيسية للعالم الشيوعي (قبل انهياره) التي تقوم على كتابات ماركس و انجلز، ولينين.²

وقد أشار كارل ماركس إلى أن الجوهر الاجتماعي للفرد يظهر فيه كشخصية في المرتبة الأولى و الإنسان مدين بتطوره الفردي قبل كل شيء للعلاقات الاجتماعية التي تتكون فيها صفاته البدنية و العقلية و الأخلاقية.

إن البيئة الاجتماعية هي ظرف لازم لا يمكن بدونه تكوين الفرد ونموه. و الإنسان من حيث طبيعة كائن اجتماعي و يكتشف عن طبيعة الحقيقية في المجتمع فقط.

إن صفات الإنسان البيولوجية ترتبط بالبيئة الاجتماعية و العلاقات الاجتماعية ، ومع ذلك لا يجب تجاهل الصفة البيولوجية في الإنسان ، لاسيما وأنها تلعب دوراً غير قليل الأهمية في حياته الاجتماعية أيضاً. كان

¹ - تمار محمد، تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الاطفال المعاقين. مذكرة نيل شهادة الماجستير: جامعة الجزائر 3 2011، ص34.

² - كميل الحاج، الموسوعة الميسرة في الفكر لفلسفي و الاجتماعي. 2000، ص 512.

(بليخانوف) أحد أول من قام بمحاولة البرهنة على نشأة اللعب ماديا. وكان يرى أن الغرائز الموروثة في تربية الإنسان تلعب دورا أقل بكثير مما لدى الحيوان. فالإنسان لا يولد صيدا أو فلاحا بل يصبح متخصصا بهذا العمل أو ذاك تحت تأثير الظروف المحيطة به.. ويقول كما أشرنا أعلاه فإن ظروف الحياة المحيطة بالطفل نعتبر مصدرا لمحتوى نشاط اللعب. وبهذا يمكن تفسير الطابع المتغير للعب الأطفال.

إن الطفل ينمي نفسه خلال اللعب وتتكون لديه أفعال منعكسة شرطية ترتبط ارتباطا وثيقا بنظامي الإشارات الأول و الثاني في ظل تفاعل الجسم الدائم مع البيئة وفي ظل التأثير الحاسم للتربية كعملية تربوية منظمة.¹

4-4- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيمر)

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال ، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد، وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.²

ومن جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن توتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها.³

¹ - ليود ميلا بيلييفا، ايغور كورو تكوف، ألعاب الحركة دليل لمعلمي التربية البدنية في المدارس. ترجمة عبد السلام علي الشهباز، طشقند: دار رادوغا، 1986م، ص 15/14.

² - عطيات عادل خطاب، أوقات الفراغ والترويح، دار المعارف، ط 3، القاهرة 1982، ص 56، 57.

³ - Serae Moynca , **sociologie et action sociale** , Bruxelles , 1982 , p163

7-5- نظرية الترويح :

يؤكد "جتسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فيه وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة.

والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العالم النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.¹

¹- A .Pomart ,Al , Nouveau Larousse médical ,librairie Larousse ,paris 1986 , p221

الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة

1- عرض الدراسات السابقة

2- التعليق عن الدراسات السابقة

1- الدراسات السابقة و مشابهة

الدراسات المحلية:

1-1 دراسة سي العرب شارف - أطروحة دكتوراه- 2016- جامعة مستغانم .

دراسة بعنوان أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ التعليم الثانوي.

أهداف الدراسة:

- معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين النشاط الرياضي الترويحي وممارسة السلوك العدواني عند تلاميذ التعليم الثانوي قصد الحصول على نتائج تفيد في معالجة المشكل المطروح.

- الكشف عن ظاهرة السلوك العدواني داخل المؤسسات التربوية عن قرب ومعرفة العوامل والأسباب المؤدية لذلك.

- معرفة واقع ممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المؤسسات التربوية والوقوف عند كيفية قضاء التلاميذ لأوقات فراغهم سواء داخل الثانوية أو خارجيا.

- إثبات أن لممارسة النشاط الترويحي دور ايجابي في التقليل من ظاهرة السلوك العدواني.

- معرفة مدى انعكاس ممارسة الأنشطة الترويحية التي يتضمنها البرنامج الرياضي الترويحي المقترح على التلاميذ كالتعاون، تقبل واحترام الآخرين والابتعاد عن السلوك العنيف وغيرها.

- معرفة الدور الذي يمكن أن يلعبه النشاط الترويحي في إزاحة الحواجز والضعغوطات والمشاكل النفسية التي يتعرض لها التلميذ داخل المؤسسة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

العينة: بلغت العينة الإجمالية 62 تلميذ من ثانوية هني محمد معسكر وتم اختيارها بطريقة قصدية .

الأدوات المستعملة: مقياس السلوك العدواني

أهم النتائج:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد ومستويات السلوك العدواني لصالح الذكور في بعد العدوان الجسدي والعدوان اللفظي والغضب لصالح الذكور.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أبعاد ومستويات السلوك العدواني لصالح الإناث في البعد الرابع العدوان الغير مباشر لصالح الإناث.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الأربعة لمقياس السلوك العدواني في الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية بالنسبة للذكور.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة لمقياس السلوك العدواني(العدوان الجسدي، اللفظي، والعدوان الغير مباشر) في الاختبار القبلي للعينة الضابطة والتجريبية بالنسبة للإناث .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الأبعاد الثلاثة (العدوان اللفظي، الغضب، العدوان الغير مباشر) بين الاختبار القبلي و البعدي لدى العينة الضابطة ذكور وإناث لصالح الاختبار القبلي.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في ممارسة السلوك العدواني لدى الذكور والإناث لصالح الاختبار البعدي.

1-2- دراسة مرازقة جمال أطروحة دكتوراه 2013 جامعة الجزائر .

دراسة بعنوان أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال نشاط الترويح الرياضي وأثره في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى طالب المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة أهمية استثمار أوقات الفراغ من خلال نشاط الترويح الرياضي في الوقاية من السلوك الانحرافي بالإضافة إلى إبراز أهمية ممارسة هذا النوع من النشاط الرياضي لدى المراهقين.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: أجريت الدراسة على عينة قوامها 454 تلميذ وتلميذة في الطور الثانوي بمدينة الجزائر وتم أخذها بطريقة مقصودة.

الأدوات المستعملة: تم استعمال مقياس السلوك الانحرافي.

من أهم النتائج:

توصلت النتائج بعد التحليل والمناقشة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية فيما يتعلق بالأبعاد المدروسة لصالح التلاميذ الممارسين وذلك بدرجة متفاوتة، كما بينت الدراسة أن أنشطة الترويح الرياضي عامل مهم في الوقاية من السلوك الانحرافي لدى التلاميذ.

1-3- دراسة بشير حسام- أطروحة دكتوراه 2011-جامعة الجزائر.

دراسة بعنوان فعالية النشاط البدني الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاق حركيا.

أهداف الدراسة:

- معرفة واقع ممارسة النشاط الترويحي داخل المراكز الخاصة بفئة المعاقين حركيا.
- إثبات أن لممارسة النشاط الرياضي الترويحي دورا في تحقيق الصحة النفسية.
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لهذه الفئة وتطوير البحث العلمي.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي.

العينة: تتكون من 285 معاق حركيا(الأطراف السفلية) من المراكز النفسية لكل من الجزائر، سوق اهراس، بسكرة، مستغانم.

الأدوات المستعملة: تم استعمال مقياس الصحة النفسية، إجراء الاختبار القبلي و أبعدي على مجموعتين. من أهم النتائج: الإجماع على أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الذي يساهم في تحقيق الصحة النفسية، كما توصل إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المعاقين حركيا الممارسين وغير الممارسين للنشاط الترويحي لصالح الممارسين فيما يخص الثقة بالنفس ، التفاؤل ووضوح التفكير والتفاعل مع الآخرين.

1-4- دراسة رضوان بن جدو بعيط 2003 جامعة الجزائر .

دراسة بعنوان الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

أهداف الدراسة:

- التركيز على أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ أسلوب جديد من أساليب التربية الحديثة.
- دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في تنمية الجانب الاجتماعي
- التعرف على حجم الممارسة في وقت الفراغ وأنواع الأنشطة الرياضية التي يمارسها التلاميذ والتلميذات.

نتائج الدراسة:

- التلاميذ الأكثر ممارسة للرياضة بشتى أنواعها أكثر اندماجا وانتماء من التلاميذ اقل ممارسة للرياضة.
- للألعاب الرياضية الجماعية دور في إثراء العلاقات الاجتماعية أكثر من الألعاب الرياضية الفردية.
- يعتبر تأثير أستاذ التربية البدنية والرياضية والوالدين من العوامل التي تشجع التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ.

1-5- دراسة بوفريدة عبد المالك جامعة الجزائر3

دراسة بعنوان دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أهداف الدراسة:

- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي الترويحي ودوره في الوقاية.
- الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ المنحرفين خلال وبعد ممارسة النشاط الترويحي.
- إظهار العلاقة التي تربط الممارسة للنشاط الرياضي الترويحي في بناء شخصية سوية .
- إبراز مهام وأهداف النشاط البدني الرياضي الترويحي داخل المنظومة التربوية.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي التحليلي.

العينة: شملت العينة على بعض من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي عمى مستوى الجهة الغربية لولاية قلمة والبالغ عددهم 240 تلميذ وتم اختيارهم بطريقة العشوائية.

الأدوات المستعملة: استمارة استبيان موجهة للتلاميذ.

نتائج الدراسة:

- للنشاط البدني الرياضي الترويحي فعالية كبيرة في التغلب على ظاهرة القلق.
- للنشاط الترويحي دور ايجابي وفعال في التخفيف من الإحباط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ممارسة النشاط الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.
- النشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في التخفيف من التوتر النفسي.

الدراسات العربية:

1-6- دراسة د. كاشف زايد, د. غادة الخصاصنة, د. إيهاب عمارة, د. محمود عزب, د. علي الشملي, د. أحمد الحراملة, د. أسماء العطية, د. ناصر الرواحي, د. محمد حسن, مجلة دراسات الجامعة الأردنية -2019-

دراسة بعنوان الرياضة أثناء أوقات الفراغ تعزز الصحة النفسية لدى طلبة بعض الجامعات العربية.

هدفت هذه الدراسة إلى تقييم مستوى ممارسة طلبة بعض الجامعات العربية للنشاط الرياضي ومستوى الصحة النفسية لديهم والكشف عن أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على مستوى الصحة النفسية الإيجابية. وأوصت بضرورة تقديم المزيد من الدعم للنشاط الرياضي في الجامعات العربية لما للرياضة من أثر في تعزيز الثقة والصحة النفسية.

1-7- دراسة حمو بن محمد ناوي العنزي (2002)

دراسة بعنوان معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لطلاب جامعة الحدود الشمالية بالمملكة العربية السعودية.

منهج البحث: المنهج الوصفي

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة إلى معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية وعلاقتها بالاتجاه نحو الترويح وأوقات الفراغ لطلاب جامعة الحدود الشمالية، ولتحقيق هذا الغرض استعمل الباحث مقياس اتجاه طلاب الجامعة نحو الترويح من إعداد الدكتور محمد الحمادي ومقياس قضاء وقت الفراغ من إعداد الطالب نفسه طبقهما على عينة قوامها 1700 طالب تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مختلف كليات ومعاهد جامعة الحدود الشمالية.

نتائج الدراسة:

- وجود عزوف في ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.
- عدم وجود إستراتيجية واضحة لقضاء وقت الفراغ لدى طلاب جامعة الحدود الشمالية.
- وقت الفراغ لم يتم استغلاله بشكل امثل ويتم قضاءه عبر مشاهدة البرامج والاتصال عبر الانترنت والهاتف.

وكل هذه الدراسات أثبتت أن الممارسة الرياضية لها دور كبير في تحقيق التكيف والتفاعل والنمو النفسي الاجتماعي بين التلاميذ من الجانب العاطفي و المورفولوجي و هذا ما سنحاول دراسته في بحثنا هذا .

ما استفادته الدراسة الحالية من الدراسات السابقة

- وسعت من إدراكنا وفهمنا لموضوع الدراسة
- أسهمت الدراسات السابقة في إثراء الجانب النظري لهذه الدراسة
- مكنتنا الدراسات السابقة من الإطلاع على المصادر والمراجع المختلفة والتي تتناسب مع الدراسة الحالية.

2- التعليق عن الدراسات السابقة :

من خلال عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت النشاط الترويجي بكل أنواعه نجد أن لهذه الأنشطة دورا هاما في التأثير على تكوين الفرد نفسيا واجتماعي , وفي محاولة لربط هذه الدراسات السابقة بموضوع دراستنا والاستفادة منها في الإجراءات النظرية والتطبيقية يمكننا تصنيف وحوصلة نتائج هذه الدراسات فيما يلي :

- معظم الدراسات استخدمت المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة وأهداف إجراءات تلك الدراسات والتي نجد منها دراسة مرازقة جمال -2013- , ودراسة رضوان بن جدو بعيط -2003- , ودراسة بوفريدة عبد المالك -2010- , ودراسة حمو بن محمد ناوي العنزي(2002), ودراسة (د. كاشف زايد , د. غادة الخصاونة , د. ايهاب عمارة , د. محمود عزب, د. علي الشملي , د. أحمد الحراملة , د. أسماء العطية , د. ناصر الرواحي, د. محمد حسن. , مجلة دراسات الجامعة الأردنية -2019-), وقليل منها استخدمت المنهج التحريبي باعتباره المنهج الأمثل لتناول بعض المقارنات ونجد منها دراسة بشير حسام -2011- ودراسة سي العربي شارف -2016-.

تنوعت العينات المستخدمة في الدراسات بحيث اتسمت بالكبر النسبي لحجم العينة لان كل الدراسات التي تطرقنا لها لا تقل عدد أفراد عينتها عن 240 فرد , فمثلا دراسة بن جدو رضوان بعيط 2003 (ن=240) , كما تناولت الدراسات عينتها من تلاميذ المرحلة الثانوية و طالب الجامعات ماعدا دراسة بشير حسام 2011, التي كان أفرادها من ذوي الإعاقة الحركية بالمركز النفسية , إما من ناحية نوع العينة فاختلقت الدراسات في اختيارها ولكن عموما كانت العينة العشوائية هي الأكثر استعمالا على غرار دراسة (مرازقة جمال) الذي استخدم العينة القصدية .

وهذا ما ساعدنا في اختيار العينة الملائمة لدراسة .

- كما نجد كل الدراسات السابقة وبدون استثناء استخدمت المعالجات الإحصائية وذلك للحاجة الموحدة لها في هذه المعالجات لان كل الدراسات المشاهدة تطرقت الكشف الفروق فيما يخص (الضغوط النفسية , التفاعل والنمو النفسي الاجتماعي , السلوك الانحرافي , الصحة النفسية)

بين الممارسين والغير الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي , في حين جاءت دراستنا لكشف مستوى النمو النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للرياضة في وقت الفراغ والغير ممارسين .

2-1 عينة ومنهج الدراسات :

لقد تنوعت عينات الدراسات السابقة ، فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بطريقة عشوائية الأكثر استعمالا ، ومن حيث الواجهة فكانت معظمها موجهة للمؤسسات التربوية (لتلاميذ المرحلة الثانوية) والبقية موجهة لطلاب الجامعات وخاصة الدراسات الأجنبية .

. كما جاءت عينات الدراسة متفاوتة في العدد ومختلفة في البيئة الجغرافية.

. أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي .

2-2 أهداف الدراسات : معظم الدراسات كان هدفها التعرف على أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

2-4 كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية :

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية ، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات قد تطرقت الى دور الممارسة الرياضية وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي في مرحلة التعليم الثانوي وأخرى كانت موجهة نحو الطلبة الجامعيين ، ، وقد كانت انطلاقتنا في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة نقاط من أهمها :

. تحديد وصياغة مشكلة الدراسة .

. وضع فروض الدراسة .

. ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري .

. كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث ، أدوات جمع البيانات ، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.

. ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج .

. تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

. ساعدت أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللازمة .

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة

- 1- المنهج المتبع
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- العينة الإحصائية للبحث
- 5- متغيرات البحث
- 6- حدود الدراسة
- 7- أدوات جمع البيانات
- 8- ثبات الدراسة
- 9- أساليب التحليل الإحصائي

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث, سنحاول في هذا الجزء أن نخطط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءاً من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع في الدراسة ثم انتقلنا إلى تحديد كيفية واختيار العينة ثم انتقلنا إلى تحديد كيفية جمع البيانات وبعد ذلك انتقلنا إلى تحليل البيانات و ذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات إلى صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني, ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

1- المنهج المتبع :

استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي والذي يركز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو رقمية وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونها أو مضمونه أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على إعداد العاملين عن العمل من خريجي الجامعات مثل الأمثلة الحية على هذا المنهج بشكل عام ممكن تعريفه: " بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من اجل الحصول على نتائج علمية ثم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعالية للظاهرة"¹.

ويعد المنهج الوصفي على انه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتطويرها كميًا من الطريق جمع المعلومات مدقعة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.²

بينما يرى آخرون بان المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد لتنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها البشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها.³

أما أهم ما يميز المنهج فهو يوفر البيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة كما انه يقدم في نفس الوقت تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر المعقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الآخر، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي الباحث عند

¹ - ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه - ط1، الجامعة الأردنية، -1998ص47

² - كمال ايت منصور- رابح طاهير، منهجية إعداد بحث علمي - عين مليلة- دار الهدى للطباعة والنشر، 2003، ص 18

³ - سامي عرينج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه ط1، -عمان - مجدلاوي للنشر، 1987، ص131

جمعه للبيانات المختلفة حول الظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة وبالتالي فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة بالمقارنة مع المناهج الأخرى للبحث العلمي.

2 - الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الجانب التطبيقي للبحث قمنا بإجراء استطلاع أولي بغية التعرف على عينة المجتمع الأصلي و ذلك من خلال الاطلاع الميداني على المؤسسات المعنية بالدراسة ، وذلك بإجراء مقابلات و ملاحظات ميدانية من أجل دراسة أمثل.

تكمن أهمية الدراسة استطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على ثبات وصدق الأدوات، حيث تتكون عينة الدراسة من 20 تلميذ ممن تنطبق عليهم المواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية.

2-1 نتائج الدراسة الاستطلاعية:

2-1-1 ثبات أدوات الدراسة:

2-1-1-1 طريقة الاتساق الداخلي:

جدول رقم (01) يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي:

المقياس	العبارات	معامل ألفا كرونباخ
محاور الاستبانة بمجملها	87	0.99

2-1-1-2 طريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (02) يمثل معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

المقياس	معامل الارتباط بين جزئي الاستمارة	معامل الارتباط سييرمان وبروان بعد التصحيح	مستوى الدلالة
محاور الاستبانة بمجملها	0.73	0.84	0.05

2-1-2 صدق أدوات الدراسة:

قمنا بحساب الصدق التمييزي بطريقة صدق المقارنة الطرفية وكانت النتائج موضحة في الجداول التالية:
جدول رقم (03) يمثل صدق محاور الاستبانة بمجملها.

الفئة	عدد الأفراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الدنيا	10	3.15	0.06	18	دالة عند
العليا	10	3.99	0.28		0.05

. من خلال نتائج الجدولين (01) و (02) اتضح أن معاملات الارتباط الناتجة (معاملات الثبات) بطريقة الاتساق الداخلي وبطريقة التجزئة النصفية دالة إحصائياً عند مستوى 0,05 مما يشير إلى أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الثبات.
. من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ اختلاف بين قيمة المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (3.15) والمتوسط الحسابي للفئة العليا (3.99) وبالتالي فإن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق التمييزي .
يتضح مما سبق أن أداة الدراسة تمتاز بدرجة عالية من الصدق والثبات و بالتالي يمكننا الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.

2-1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

- الاطلاع على الممارسة الميدانية في المؤسسات من خلال الاتصال ببعض الأساتذة التربوية البدنية و الرياضية من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الأشكال المطروح.
- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- اختيار الأداة الأكثر ملائمة للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة.
- تحديد الطريقة المناسبة لاختيار العينة .
- محاولة اكتشاف الصعوبات و العوائق التي يمكن أن تعترض الباحث قبل الشروع في الدراسة الميدانية.

3 - مجتمع الدراسة :

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث وقد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير وقد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية.¹

لقد اشتمل مجتمع بحثنا هذا على 1105 تلاميذ من الطور الثالث من ثانويات مقاطعة تقرت والتي توجد بها 06 ثانويات حيث قمنا بدراستنا هذه وبطريقة عشوائية بسيطة.

4- العينة الإحصائية للبحث :

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بالإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وكانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث العينة العشوائية من أبسط طرق العينات.²

وحسب رأي "محمد عبد الحفيظ" و "مصطفى حسين باهي" فإن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت منه ومقدار تمثيل العينة تكون نتائجها صادقة بالنسبة له، ولتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت والجهد والمال كما تيسر استخدام مجموعة صغيرة من الباحثين المدربين، وتتيح للباحث فرصة جمع معلومات وافية ودقيقة تهيئ له إصدار أحكام أكثر تعمقا، فضلا عن ذلك فإنها تتيح الفرصة لأجراء أبحاث أخرى على أفراد آخرين من نفس المجتمع.

ويعرفها "محمد مكي" -1994- (العينة هي مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع أصلي وتكون ممثلة صادقا)³

وتمثل عينة بحثنا هذا في التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بثانويات من الممارسين وغير الممارسين للموسم الدراسي 2020-2021م والذين مستواهم الدراسي السنة الثالثة ثانوي .

تحديد حجم العينة :

¹ -عمار بوحوش، محمد محمود، منهاج البحث العلمي وطرق البحث، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص21

² - مروان عبد المجيد ابراهيم ، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان، دار الثقافة للنشر، 2006، ص10.

³ -محمد مكي، محاضرات في علم النفس التربوي، الجزائر، المدرسة العليا للأساتذة ت.ب.ر، 1994

- حجمها: حسب جدول تحديد لعينة لـ (krejcie,R&Morgan,D-1970)

وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية قوامها 289 تلميذ وعددها الإجمالي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقدر ب 1105 تلميذ والتي أخذت منها بنسبة % 15. 26 موزعين على الثانويات التي تم ذكرها. وتقدر حجم العينة في الدراسة الحالية بـ 289 تلميذ وتلميذة والتي تشكل نسبة (26.15%).¹

- من حيث النشاط : من المجتمع الكلي وينقسمون إلى مجموعتين , الأولى الممارسين للرياضة في وقت الفراغ والثانية غير الممارسين للرياضة في وقت الفراغ. وتتكون العينة من 150 تلميذ ممارس للرياضة في وقت الفراغ و139 تلميذ غير ممارس للرياضة في وقت الفراغ .

جدول رقم (4) :يمثل التلاميذ الممارسين والتلاميذ غير الممارسين الرياضة وقت الفراغ

ثانويات	مجموع العينة الأصلي	عدد الفئة	التلاميذ الممارسين	التلاميذ الغير ممارسين
متقنة الشهيد هواري بومدين	200	50	20	30
ثانوية البشير الإبراهيمي	100	34	20	14
ثانوية الحسن بن الهيثم	255	53	41	39
ثانوية الأزهري التونسي	250	50	26	24
متقنة أبو بكر بن القايد	180	74	03	17
ثانوية عين الصحراء الجديدة	120	55	40	15
المجموع	1105	289	150	139

5 - متغيرات البحث :

إن من الأكيد أن أي بحث عملي كان قد لا يخلو من ضوابط تتحكم فيه وتوجيه وتحدد له مجال الدراسة وهذه الضوابط نعبر عنها بالمتغيرات والمتغيرات نوعان في البحث , المتغير المستقل الذي يكون المؤثر سواء

¹ - krejcie,R&Morgan,D-1970- Determining sample Size for Research activities. Educational and psychological Measurement; 30;607-610.

بالإيجاب أو السلب وفي الجانب الآخر نجد المتغير التابع الذي هو محور الدراسة بحيث نكشف عن مدى تأثره بالمتغير المستقل.¹

ونحن في بحثنا هذا حاولنا أن نضبط متغيراته كما يلي :

. المتغير المستقل:

وهو العلاقة بين السبب والنتيجة, أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج...

وحدد المتغير المستقل في بحثنا الحالي في :

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

. المتغير التابع :

هو الذي يوضح النتائج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل ...

وفي دراستنا هذه فهي تتمثل في :

النمو النفسي الاجتماعي

6 - حدود البحث:

6-1 المجال الزمني:

كانت بداية البحث لهذه الدراسة بالنسبة للجانب النظري بداية شهر ديسمبر 2020 إلى غاية أواخر شهر

مارس 2021 أما الجانب التطبيقي فقد كانت بداية شهر أبريل 2021 وإلى غاية أواخر شهر ماي 2021.

6-2 المجال المكاني: تمت هذه الدراسة بثانويات مقاطعة تقرت.

6-3 المجال البشري: يتمثل المجال البشري لدراستنا في تلاميذ ثانويات المقاطعة سالفة الذكر.

¹ - قواسمية عيسى, مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3, 2020, ص 149 .

4-6 إجراءات الدراسة الأساسية:

تم توزيع 300 استمارة تتضمن أدوات الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يثانويات - تقرت - في مكان الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 06 - 28 أبريل 2021، وتم واسترجاعها في نفس الفترة ، حيث تم رفض 11 استمارة لعدم استكمالها وتم قبول 289 استمارة ، ولقد وجدنا تجاوزا من طرف التلاميذ مع موضوع الدراسة دور ممارسة الرياضة في وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي .

1-7- أدوات جمع البيانات:**1-7- أداة البحث****1-1-7 المحاور الأولى : استبانته بعد تنمية الحاجة للانتماء****الاستبيان:**

يعتبر الاستبيان أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه، ومن أهم التعريفات والتفسيرات التي ذكرها علماء البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي:

إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المعدة للعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلما يتطلب الأمر شرحا شفهييا مباشرا. أو تفسيرا من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع علي ما يسمى -استمارة الاستبيان-

وعرف جمال التركي والسيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد . أو تسلم إلى الأشخاص الذي تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم علي الأسئلة الواردة به. وإعادته ثانية ويتم ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد . سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها .¹

2-1-7 مميزات الاستبيان:

¹ - مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، ط1 ، دار الثقافة / دار العلمية الدولية، 2002، ص

- 1- يعتبر الاستبيان اقل وسائل جمع البيانات تكلفة . سواء في الجهد المبذول أو المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لان الإجابة علي الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته.
- 2- يمكن الحصول على بيانات من عدد كبير من الأفراد عن طريق الاستبيان وفي أقل من وقت ممكن.
- 3- تتوفر للاستبيان ظروف التقنين أكثر مما تتوفر لوسيلة أخرى، وذلك نتيجة للتقنين في الألفاظ، وترتيب الأسئلة، وتسجيل الإجابات، كل هذا يزيد من قيمة الاستبيان القياسية.
- 4- يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدمت وسائل أخرى.
- 5- يوفر الاستبيان وقتا للفرد للإجابة على أسئلة الاستمارة أكثر مما لو سئل مباشرة، وطلب منه الإجابة عنه عقب توجيه السؤال.¹

7-1-3 خطوات إعداد وبناء أدوات البحث :

- حتى تتمكن من وضع أداة البحث المناسبة تم إتباع الخطوات التالية :
- اخذ بعين الاعتبار الدراسة الاستطلاعية.
 - تم بناء الأداة أيضا على ضوء فرضيات البحث.
 - الدراسات السابقة والمشاهدة -الأدوات المستعملة في هذه الدراسات -
 - تعليمات الأستاذ المشرف إضافة إلى أساتذة المعهد.
 - المنهج الذي اتبعته في دراستي.

7-1-4 صدق المحكمين:

¹ -مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البنينة والرياضية، ص 99

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى في اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم و الخبرة في مجالات البحث العلمي و من المسؤولين المؤهلين للحكم عليها و طلب البحث من المحكمين إبداء الرأي في مدى وضوح أسئلة أداة الدراسة ، و مدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف و إضافة أو تعديل و في ضوء التوجيهات التي أبداها المحكومون أساتذة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بورقلة- والتي قام بتحكيما ثلاثا أساتذة , قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين .

7-1-5 الصورة النهائية لأداة البحث :

بعد عرض الأداة على المحكمين والاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت مثل هذه المواضيع تحصلنا في الأخير على استبيان يتكون من 35 عبارة لبعده تنمية الحاجة للانتماء لها ثلاث بدائل (دائما /قليلا/ أبدا).

الثبت :

قام مصمم الاستمارة بحساب ثباتها بمعامل ألفا كرونباخ حيث أظهرت ثباتا مرتفعا قيمته (0.99)

جدول رقم (05) يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي :

استبانة	العبارات	معامل ألفا كرونباخ
تنمية الحاجة للانتماء	35	0.99

7-2-1 المحور الثاني : بعد تأكيد الذات :

وصف مقياس تأكيد الذات :

صممت هذه الاستمارة ,من طرف راثوس Rathous 1973, ونقلها الى البيئة العربية "بداري" و"الشاوي" سنة 1986, وعدل فيها العتيبي سنة 1998 لتناسب البيئة السعودية واستخدمت في عدد من البحوث تتكون من 30 بنداً لها ثلاث بدائل (دائماً/قليلاً/أبداً)

جدول رقم (06) يوضح أرقام بنود الاستمارة على أساس البعد.

الأبعاد	أرقام البنود	العدد الإجمالي
البنود الايجابية	3-5-6-7-8-12-15-16-18-21- 23-25-26-27.	14
البنود السلبية	1-2-4-9-10-11-13-14-17- 19-20-22-24.	13

7-2-2 الخصائص السيكومترية للاستمارة:**صدق الاستمارة:**

قام العتيبي بحساب الصدق بعدة طرق منها:

صدق المحكمين: تم عرض الاستمارة على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم 15 عضواً من هيئة التدريس بقسم علم النفس بجامعة الملك سعود, وكان اتفاقهم على ملائمة العبارات لما وضعت لقياسه.

(يزيد 2005, ص 96)

الصدق التلازمي : تم إيجاد علاقة ارتباط بين مقياس التوكيدية من إعداد "سامية القطان" والذي نقله للبيئة السعودية الغنيمي سنة 1984, من أجل إيجاد العلاقة الارتباطية مع الاستثمار الحالية حيث أنه تم تطبيق الاستمارتين في نفس الوقت على مجموعة من المعتمدين وعددهم (12) وبلغ معامل ارتباط بيرسون (0.99) وهو دال عند (0.01) مما يدل على أن الاستثمار الحالية تقيس التوكيدية.

- ثم تم حساب صدق الاستثمار بطريقة الصدق الذاتي, الآتي يوضح ذلك :

والجدول رقم(07): حساب صدق الاستثمار بطريقة الصدق الذاتي

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	الخصائص
0.82	0.68	السلوك التوكيدي

من خلال نتائج الجدول نلاحظ إن معامل الصدق الذاتي مرتفع, وهذا ما يجعل الباحث يطمئن لاستخدام الاستثمار في دراسته, ثم قام فرحات أحمد بإعادة حساب الصدق بطريقة الاتساق الداخلي (صدق المفهوم) وذلك بحساب .

جدول رقم (08) يوضح معامل صدق مقياس السلوك التوكيدي:

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
**0.37	19	**0.36	10	**0.42	1
**0.36	20	*0.42	11	**0.36	2
**0.35	21	**0.35	12	**0.32	3
**0.36	22	*0.45	13	**0.47	4
**0.35	23	*0.42	14	**0.33	5
*0.47	24	**0.36	15	**0.33	6
**0.36	25	**0.32	16	*0.47	7
**0.35	26	**0.36	17	*0.45	8
**0.37	27	**0.36	18	*0.48	9

** دالة عند مستوى دلالة 0.05

*دالة عند مستوى دلالة 0.01

من خلال الجدول يتضح أن معاملات ارتباط كل بند من بنود الاستمارة بالدرجة الكلية لها قوية ودالة, وهذا يؤكد الاتساق الداخلي بين جميع البنود.

ثبات الاستمارة

قام مصمم الاستمارة بحساب ثباتها بمعامل ألفا كرونباخ حيث أظهرت ثباتا مرتفعا قيمته (0.99)

جدول رقم (09) يمثل معامل ثبات الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ وكانت النتائج موضحة كالتالي:

المقياس	العبارات	معامل ألفا كرونباخ
تأكيد الذات	30	0.99

7-3-1- المحور الثالث: بعد الثقة بالنفس

وصف مقياس الثقة بالنفس :

إعداد الغامدي (2009م) ، ويتكون المقياس من (22) عبارة تدرج تحت خمسة أبعاد مختلفة للثقة بالنفس وهي (الطلاقة اللغوية ، والجانب الاجتماعي ، والجانب النفسي ، والجانب الفسيولوجي ، والاستقلالية) لدى طلاب المرحلة المتوسطة .

جدول رقم (10) يوضح أرقام بنود الاستمارة على أساس البعد .

الأبعاد	أرقام البنود	العدد الإجمالي
البنود الايجابية	1-5-8-11-13-15-17-20-22	9
البنود السلبية	2-3-4-6-7-9-10-12-14-16-18-19-21	13

الثبتات :

استخدمت الباحث طريقة التجزئة النصفية حيث: تم حساب درجة الارتباط بين النصف الأول من الاستبانة والنصف الثاني وقد بلغت درجة معامل الارتباط بيرسون قبل التعديل (0.76) وبل درجة معامل الارتباط بيرسون بعد التعديل (0.84) من خلال استخدام معادل سيرمان براون.

8- ثبات الدراسة :

يعني ثبات أداة الدراسة استقرارها وع دم تناقضها مع نفسها، أي أنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها على نفس النتائج .

وقد استخدمنا معامل ألفا كرونباخ الذي تتراوح قيمته 1 و 0 بين حيث كلما اقتربت قيمته 1 من كان الثبات مرتفعاً ويظهر الجدول التالي نتائج تطبيق ألفا على جميع محاور الاستبانة .

الجدول رقم(11): يوضح معاملات الثبات وصدق محاور الدراسة باستخدام طريقة ألفا كرونباخ .

البيان	عدد الأسئلة	معامل ألفا كرونباخ
محاور الاستبانة بمجملها	87	0.99

9- الأساليب الإحصائية المستعملة :

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- اختبار T .test de student
- مخرجات spss

الفصل الرابع :

عرض وتحليل ومناقشة وتفسير النتائج

- 1- عرض وتحليل نتائج الدراسة
- 2- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة
- 3- الاستنتاج العام للدراسة
- 4- اقتراحات

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة حسب الفرضيات:

1-1 عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وذلك من أجل معرفة مدى وجود فروقات في إجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير تنمية الحاجة للانتماء والنتائج مبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (12): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

البعد	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تنمية الحاجة للانتماء	الغير ممارسين	139	36,0	1,00	30,1	1.12	287	0.05
	الممارسين	150	107,4	2,39				دال

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (30.1) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.12) من جدول (Z) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين، و تظهر النتائج وجود فروق بين الممارسين والغير ممارسين وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين في ممارسة الرياضة في وقت الفراغ.

1-2 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين .

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" وذلك من أجل معرفة مدى وجود فروقات في إجابات أفراد العينة تبعا لمتغير تأكيد الذات ، وكانت النتائج ممثلة في الجدول التالي:

جدول رقم(13) : يوضح قيمة (ت) لحساب فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي .

البعد	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تأكيد الذات	الغير ممارسين	139	25,0	1,72	145,6	1.12	287	0.05
	الممارسين	150	65,6	5.40				

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (145.6) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.12) من جدول (z) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05)، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين، و تظهر النتائج وجود فروق للممارسين ، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

1-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار (ت) وذلك من أجل معرفة مدى وجود فروقات في إجابات أفراد العينة تبعاً لمتغير تعزيز ثقة بالنفس ، وكانت النتائج ممثلة في الجدول التالي:

جدول رقم(14): يوضح قيمة (ت) لحساب الفروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

البعد	الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
تعزيز الثقة بالنفس	الغير ممارسين	139	34,4	7,09	11,2	1.12	287	0.05
	الممارسين	150	74,8	8,85				

يتبين من الجدول أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (11.2) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.12) من جدول (z) عند درجة حرية (287) ومستوى دلالة (0.05)، هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين، و تظهر النتائج وجود فروق للممارسين ، وبالتالي نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للممارسين في الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات :

1-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الأولى :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين. "

أشارت نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد فروق عند مستوى دلالة (0.05) في النمو النفسي الاجتماعي نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تعزى لمتغير تنمية الحاجة للانتماء ، وبما أن قيمة (ت) في بعد تنمية الحاجة للانتماء هي (30.1) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) أي انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ لصالح الممارسين بمتوسط حساب (107,4) أكبر من متوسط حسابي للغير الممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

و تنمية الحاجة للانتماء دليل على وعي الممارسين من حيث أدراك أن الرياضة تساعد على التعاون والانتماء الاجتماعي وضرورة ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية بصورة جماعية أو فردية ،وان النظرة العامة للتلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تهدف من اكتساب اللياقة البدنية و استخدام كلمات لطيفة في حديثي مع زملائي و تعلم كثيرا من اختلاطي بزملائي و أشارك في الأعمال الجماعية .

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة رضوان بن جدو بعيط (2003 جامعة الجزائر)

والتي أظهرت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الأكثر ممارسة للرياضة بشتى أنواعها أكثر اندماجا وانتماء من التلاميذ اقل ممارسة للرياضة.

2-2 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الثانية هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين، وبما أن قيمة (ت) في بعد تأكيد الذات هي (145.6) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) أي أن متغير تأكيد الذات يعد من العوامل المؤثرة في النمو النفس الاجتماعي للتلاميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ، ولقد اتضح أنه تظهر فروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في كل المقياس ، لصالح الممارسين بمتوسط حساب (65,6) أكبر من متوسط حسابي للغير الممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

وللممارسة الرياضية دور في تأكيد الذات و دليل ذلك وعي الممارسين من حيث إدراك أن الرياضة تساعد على المكافحة من أجل الفوز بالمباريات ,و وذلك في حالة اكتشاف أن هناك تحايل من طرف زملائي أعبر عن انزعاجي و أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح .

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة - بوفريدة عبد المالك جامعة الجزائر 3 -

حيث أظهرت نتائجها أن للنشاط البدني الرياضي الترويحي فعالية كبيرة في التغلب على ظاهرة القلق, و للنشاط الترويحي دور ايجابي وفعال في التخفيف من الإحباط لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, وممارسة النشاط الترويحي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته, والنشاط البدني الرياضي الترويحي يساعد في التخفيف من التوتر النفسي. ولم نجد دراسات اختلفت مع دراستنا من حيث النتائج فيما تعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في بعد تأكيد الذات في حدود بحثنا.

2-3 مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة :

"هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين"

بينت المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الثالثة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعزى لمتغير تعزيز الثقة بالنفس ، وبما ان قيمة (ت) في بعد تأكيد الذات هي (11.2) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05), أي أن الثقة بنفس تعد من العوامل المؤثرة في تحديد النمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ نحو ممارسة الرياضة في وقت الفراغ ، ولقد اتضح أنه تظهر فروق بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين في المقياس تعزى تعزيز الثقة بالنفس، ، لصالح الممارسين بمتوسط حساب (74,8) اكبر من متوسط حسابي للغير الممارسين للرياضة في وقت الفراغ متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي.

وللممارسة الرياضية دور في تعزيز الثقة بالنفس و دليل ذلك وعي الممارسين من حيث إدراك أن الرياضة تساعد على التحدث بطلاقة أمام الآخرين , و الشعور بالارتياح في الأماكن العامة, و حب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية , وكذلك تساعد على عدم إيجاد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني.

واتفقت نتائج الدراسة مع نتائج دراسة بشير حسام- أطروحة دكتوراه جامعة الجزائر- 2011-.

والتي أظهرت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط الترويحي لصالح الممارسين فيما يخص الثقة بالنفس ، التفاؤل ووضوح التفكير والتفاعل مع الآخرين.

واتفقت الدراسة كذلك مع نظرية التعبير الذاتي: فهذه النظرية ترى أن ممارسة الرياضة نمط من النشاط، ومحاولة يسعى الإنسان من خلالها إلى التعبير عن ذاته، وعن طريق ممارسة الرياضة يجد الإنسان مجالا لتحقيق رغباته في التحصيل والإبداع وكسب ثقة الآخرين واستحسانهم.

3- الاستنتاج العام للدراسة:

من خلال دراستنا للنمو النفسي الاجتماعي للتلاميذ النهائي بثانويات مقاطعة -تقرت- نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وباستعمال استبانته تنمية الحاجة للانتماء وكذلك مقياس تأكيد الذات صممت هذه الاستمارة, من طرف راثوس Rathous 1973, ونقلها إلى البيئة العربية "بداري" و"الشاوي" سنة 1986, وعدل فيها العتيبي سنة 1998 لتناسب البيئة السعودية وكذلك مقياس الثقة بالنفس إعداد الغامدي (2009م).

توصلنا إلى النتائج التالية:

- أن النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ النهائي من خلال الممارسة الرياضية في وقت الفراغ جاءت إيجابية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

4- اقتراحات :

- بناء على توصلنا إليه من خلال هذه الدراسة من النتائج وانطلاقاً من القضايا على التقليل من الخجل الاجتماعي عند المراهق , وعلى هذا الأساس ارتأينا أن نتقدم بجملة من الاقتراحات لعلها تجد أذانا صاغية إلى من يهيمه الأمر من مراهقين وأطفال وأولياء ومربين من اجل العمل والاقتداء بها أملين في تكوين أفراد وحتى أجيال سليمة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية والتي سندرجها فيما يلي:
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الأنشطة الترويجية الجماعية .
 - تحسيس المراهقين وتوعيتهم بأهمية الرياضة على صحتهم البدنية والعقلية والنفسية.
 - توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة على أهمية مرحلة المراهقة وخصائصها وكيفية التعامل مع هذه التغيرات.
 - توفير جميع الظروف المواتية للمراهق تربوياً ورياضياً لتسهيل ممارسة الأنشطة الرياضية في وقت الفراغ .
 - إبراز الأهمية والدور الكبير الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية الترويجية في المؤسسات التعليمية .
 - الاهتمام بالمراهق خلال هذه المرحلة العمرية الحرجة.
 - على أساتذة التربية البدنية والرياضية أن يكونوا على وعي بخصائص المراهقة وكيف يتعاملوا هاته الفئة .
 - تنظيم أنشطة رياضية متنوعة على مستوى الثاويات وخارجها من اجل تحقيق التوافق الاجتماعي بين التلاميذ وتجنب العزلة والخجل والانطواء ..
 - وبما أن نتائج هذه الدراسة تبقى في إطار الحدود البشرية والمكانية والزمنية المشار إليها في الفصل الأول نقترح إجراء دراسات مماثلة على متغيرات نفسية وأخرى وعينات مختلفة في الجنس والعمر ومراحل تعليمية أخرى.

خاتمة :

حاولنا في دراستنا الحالية الكشف عن دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لتلاميذ النهائي بثانويات مقاطعة - تقرت - نحو النمو النفسي الاجتماعي من خلال متغيرات الدراسة المتمثلة في تنمية الحاجة للانتماء ، تأكيد الذات، تعزيز الثقة بالنفس.

وبعد تحليل وإثراء متغيرات الدراسة نظريا وتطبيقيا وتطبيق استبيان ومقياس نحو النمو النفسي الاجتماعي وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها بالاعتماد على ما تناولناه في الجانب النظري وعلى ما توفر لنا من دراسات سابقة ، حيث توصلت نتائج دراستنا إلى ما يلي :

- لتلاميذ النهائي بثانويات مقاطعة -تقرت- دور إيجابية نحو الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.
- أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تنمية الحاجة للانتماء لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.
- أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تأكيد الذات لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.
- أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للرياضة في وقت الفراغ في متغير تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ الأقسام النهائية لمرحلة التعليم الثانوي لصالح الممارسين.

مما يعني أن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لها دور إيجابي في النمو النفسي الاجتماعي لتلاميذ النهائي بثانويات مقاطعة_ تقرت_

المراجع

المراجع :

المؤلفات :

- 1- محمد محمد الحماحمي، ومصطفى عايدة عبد العزيز، الترويح بين النظرية والتطبيق. الإصدار ط2، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001م.
- 2- كمال درويش، أمين الخولي، الترويح وأوقات الفراغ. ط2، القاهرة: دار الفكر العربي، 2001م.
- 3- عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح. ط1، مصر: دار المعارف القاهرة، 1990م.
- 4- كمال درويش، محمد محمد الحماحمي، رؤية عصرية لترويح وأوقات الفراغ، مصر، مركز الكتاب للنشر، 1997م.
- 5- البناء، أنور محيسن، عون، علوم نفس النمو. غزة: كلية التربية الحكومية، 2002م.
- 6- الدسوقي مجدي، سيكولوجية النمو من الميلاد الى المراهقة. عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع. 2003م.
- 7- حسين بن عبد الفتاح الغامدي، مقياس النمو النفس اجتماعي، الرياض: جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، 2010م.
- 8- وزارة التربية الوطنية، مديرية التقويم، التوجيه، الاتصال، المنشور الوزاري رقم: 2160 المؤرخ في 10 ماي 2005م.
- 9- كميل الحاج، الموسوعة الميسرة في الفكر لفلسفي والاجتماعي. 2000م. - 9
- 10- ليود ميلا بيلينفا، ايغور كورو تكوف، ألعاب الحركة دليل لمعلمي التربية البدنية في المدارس. ترجمة عبد السلام علي الشهباز، طشقند: دار رادوغا، 1986م.
- 11- عطيات عادل خطاب، أوقات الفراغ والترويح. ط3، القاهرة: دار المعارف، 1982م.
- 12- ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه. ط1، الجامعة الأردنية، 1998م.
- 13- سامي عرينج وآخرون، مناهج البحث العلمي وأساليبه. ط1، عمان: مجدلاوي للنشر، 1987م.
- 14- مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، عمان: دار الثقافة للنشر، 2006م.

15 - مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. ط1، عمان: دار الثقافة للنشر / دار العلمية الدولية، 2002م.

16- محمد مكي، محاضرات في علم النفس التربوي. الجزائر: المدرسة العليا للأساتذة ت.ب.ر، 1994م.

17-عمار بوحوش، محمد محمود، منهاج البحث العلمي وطرق البحث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.

18-كمال ايت منصور، رابح طاهير، منهجية إعداد بحث علمي. عين مليلة: دار الهدى للطباعة والنشر، 2003.

المذكرات:

1- كمال حمري، دور النشاطات اللاصفية في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة ماستر، جامعة شلف - 2013.

2-رضوان بن جدو بعيط، الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتفاعل الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، (رسالة ماجستير) قسم التربية البدنية و الرياضية دالي إبراهيم . جامعة الجزائر, 2003/2002.

4- قواسمية عيسى، مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في التربية البدنية والرياضية - جامعة الجزائر 3, 2020

3- ابن البار سعيد , دور الأعلام السمعي البصري في تشكيل اتجاه المراهق نحو الممارسة الرياضية, أطروحة دكتوراه, 2013-2014, .

5- تمار محمد , تأثير ممارسة النشاط الرياضي الترويحي على تقدير الذات لدى الاطفال المعاقين, مذكرة نيل شهادة الماجستير, جامعة الجزائر 3, 2011,

المقالات:

1- رضوان بن جدو بعيط, ممارسة الرياضة في وقت الفراغ دورها في تفعيل أداء عمل الفريق مجلة الإبداع الرياضي,,المجلد 2 رقم 3, جامعة الاغواط, 2011

المراجع الأجنبية:

1-Serae Moynca , sociologie et action sociale , Bruxelles , 1982.

2- A .Pomart ,Al , Nouveau Larousse médical ,librairie Larousse . ,paris 1986 ,

3- krejcie,R&Morgan,D-1970- Determing sample Size for Research activities. Educational and psychological Mea surement; 30;607-610.

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع : تحكيم أداة البحث

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

يزيدني فخرا و شرفا أن أضع بين أيديكم فقرات هذه الاستبانة , والتي تشكل أداة قياس لجمع بعض

المعلومات اللازمة لإجراء هذه الدراسة , التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني

الرياضي المدرسي بعنوان " دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ

مرحلة الثانوي "

ونظرا لخبرتكم الواسعة , أرجو من سيادتكم التكرم بالاطلاع على الفقرات من حيث دقتها ووضوحها

لغويا , إضافة أو حذف ما ترونه مناسبا .

الإمضاء	الدرجة العلمية	التخصص	اسم ولقب الأستاذ
	أستاذ مساعد "أ"	النشاط البدني الترفيهي و الرياضة الجماهيرية	قادري تقي الدين
	أستاذ مساعد "ب"	الإرشاد النفسي الرياضي	كواش رضا توفيق
	أستاذ مساعد "أ"	علم النفس عمل وتنظيم	بن جلول نبيل

شكرا على حسن تعاونكم معنا

الأستاذ المشرف:

د/ زيناوي بلال

الطالب:

عرعار عبد الجليل

السنة الجامعية : 2021/2020

استمارة بيانات أولية عن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

سنتك:سنة أدرس في ثانوية:..... المستوى
الدراسي: ثانوي شعبة الدراسة:

1- هل تمارس الرياضة والألعاب الرياضية خارج الثانوية؟

نعم لا

❖ إذا كانت إجابتك بنعم: ففضل أكمل الإجابة أما إذا كانت إجابتك بلا فانقل إلى

الصفحة التي بعدها وأكمل الإجابة إلى آخر الصفحات

2- أمارس الرياضة والألعاب الرياضية خارج الثانوية في:

ملاعب الأحياء الطبيعية والخلاء النوادي الرياضية أخرى أذكرها

3- أمارس الرياضة والألعاب الرياضية خارج الثانوية:

عفويا اختياريا إجباريا

4- هل تمارس الألعاب والنشاطات الرياضية التي تختارها أنت وتحب ممارستها:

نعم لا

5- أمارس الرياضة والألعاب الرياضية خارج الثانوية أسبوعيا بمعدل:

مرة واحدة في الأسبوع مرتين في الأسبوع ثلاث مرات في الأسبوع

6- ما هو الوقت الذي تستغرقه في ممارسة الألعاب الرياضية خارج الثانوية:

ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتين أكثر من ساعتين

7- ما هدفك من ممارسة الرياضة خارج الثانوية (ضع علامة X في الجدول الآتي):

الأهمية الهدف	مهمة	مهمة الى حد ما	غير مهمة
التمتع بالصحة الجيدة واكتساب اللياقة البدنية			
الترويح عن النفس والشعور بالراحة والمتعة			
تكوين صداقات جديدة			
اكتساب مهارات رياضية			

8- هل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تحفزك على الانضمام الى فرق كرة؟

نعم

9- هل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تعلمك في :

احترام الغير

النظام

الانضباط

10- ماهي الأسباب التي دفعتك لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ؟

التسلية والترويح

الاندماج الاجتماعي

للوصول الى المستويات الرياضية العالمية

11- في رأيك هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعتبر وسيلة اندماج بينك وبين

زملائك في دراسة وخارج الدراسة ؟

نعم لا

12- ما مدى تفضيلك للأنشطة التالية في وقت فراغك ؟

مشاهدة التلفزيون ممارسة ألعاب التسلية

ممارسة النشاط الرياضي الاسترخاء والنوم

أقلب الصفحة وأكمل الإجابة

استبانة تنمية الحاجة للانتماء

م	العبرة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتعرف على مشكلات زملائي وأساعدهم في حلها			
02	أستخدم كلمات لطيفة في حديثي مع زملائي			
03	يخفف وجودي مع زملائي حالات الضيق والاكتئاب التي تتناوبني			
04	يسرني الاستماع لحديث الزملاء كصديق لهم وواحد منهم			
05	يدفعني شعوري بالانزعاج إلى أن أكون مع زملائي			
06	أهتم بزملائي وأرعاهم أثناء مرضهم			
07	أقدم في المناسبات الهدايا إلى زملائي			
08	يشعرني زملائي بأني شخص ذو قيمة وعلى قدر من المساواة معهم			
09	أتبرع بما أقدر عليه الى المحتاجين من حولي			

			10	يستحسن زملائي أعمالني ويقدرن جهودني أثناء ممارسة رياضة
			11	أشارك زملائي أفراحهم وأحزانهم
			12	أتبادل الزيارات مع زملائي من حولي
			13	أنفس عن همومي ومتاعبي عندما أكون مع زملائي
			14	يضايقني قضاء أوقات الفراغ بمفردي
			15	أسعى إلى مقارنة آرائني بآراء زملائي
			16	أبادر زملائي بالتحية والسؤال عن أحوالهم
			17	يهتم زملائي بحضورني معهم ويفتقدوني في غيابي عنهم
			18	أسعى إلى إقامة الصداقات الجيدة مع زملائي
			19	يتقبل زملائي وجودني معهم
			20	أرسل أصدقائي ومعارفي البعيدين عني
			21	انشغالي مع زملائي أكثر من انشغالي بشؤونني الشخصية
			22	أتعلم كثيرا من اختلاطي بزملائي
			23	أحضر المناسبات الاجتماعية التي يدعوني زملائي إليها
			24	أشارك في الاعمال الجماعية لحاجتي إلى تقييم أدائي مقارنة بأداء زملائي
			25	أحقق أهدافني بالتعاون مع زملائي وليس بالتنافس معهم

			يسعدني اختلاطي مع زملائي وتبادل الأحاديث معهم	26
			أتمتع أكثر عندما أمارس هواياتي مع زملائي مما لو كنت أمارسها لوحدي	27
			أشترك في النشاط الذي تقيمه المدارس	28
			يتحدث زملائي بمودة عن اهتماماتي و رغباتي	29
			يشعرنني زملائي بأهمية وجودي معهم	30
			أميل بالنظر إلى محدثي ويرضييني جلوسي قريبا منهم	31
			يستمتع زملائي لحديثي معهم ولا يصدون بوجوههم عني	32
			وجودي مع زملائي يوفر لي فرصا كثيرة لزيادة خبراتي	33
			أحرص على مقارنة قدراتي مع قدرات زملائي	34
			أهتم بعوائل أصدقائي ومعارفي أثناء غيابهم	35

استبيان بعد التحكيم



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
يزيدني فخرا و شرفا أن أضع بين أيديكم عبارات هذه الاستبانة ,والتي تشكل أداة قياس لجمع بعض المعلومات
اللازمة لإجراء هذه الدراسة ,التي تندرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي

المدرسي بعنوان " دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في النمو النفسي

الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي"

الرجاء منك قراءتها بدقة وبتمعن ثم حاول الإجابة عليها بكل صراحة بما ينطبق عليك، وذلك بوضع

في الخانة المناسبة، علما أن إجابتك ستحظى بالسرية التامة ولن تستعمل إلا لغرض البحث



العلمي.

شكرا على حسن تعاونكم معنا

الأستاذ المشرف:

د/ زيناوي بلال

الطالب:

عرعار عبد الجليل

السنة الجامعية : 2021/2020

استمارة بيانات أولية عن الممارسة الرياضية في وقت الفراغ

سنتك:

أدرس في ثانوية:

المستوى الدراسي: ثانوي

شعبة الدراسة:

الجنس:

1 - هل تمارس أنشطة رياضية خارج الثانوية؟

لا

نعم

❖ إذا كانت إجابتك بنعم: ففضل أكمل الإجابة أما إذا كانت إجابتك بلا فانتقل إلى

الصفحة التي بعدها وأكمل الإجابة إلى آخر الصفحات

2 - أين تمارس الأنشطة الرياضية خارج الثانوية؟

أخرى أذكرها

النوادي الرياضية

ملاعب الأحياء الطبيعة والخلاء

3- ماهي الطريقة التي تمارس بها الأنشطة الرياضية خارج الثانوية؟

إجباريا

اختياريا

عفويا

4- هل تمارس الأنشطة الرياضية التي تفضلها و تختارها أنت؟

لا

نعم

5- أمارس الرياضة والألعاب الرياضية خارج الثانوية أسبوعيا بمعدل:

مرة واحدة في الأسبوع

مرتين في الأسبوع

ثلاث مرات في الأسبوع

6- ما هو الوقت الذي تستغرقه في ممارسة الألعاب الرياضية خارج الثانوية:

ساعة واحدة

أكثر من ساعتين

ساعتين

ساعة ونصف

7- ما هدفك من ممارسة الرياضة خارج الثانوية (ضع علامة X في الجدول الآتي):

الأهمية الهدف	مهمة	مهمة الى حد ما	غير مهمة
التمتع بالصحة الجيدة واكتساب اللياقة البدنية			
الترويح عن النفس والشعور بالراحة والمتعة			
تكوين صداقات جديدة			
اكتساب مهارات رياضية			

8- هل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تحفزك على الانضمام الى فرق كرة؟

نعم لا

9- هل ممارسة الرياضة في وقت الفراغ تعلمك في :

الانضباط النظام احترام الغير

10- ماهي الأسباب التي دفعتك لممارسة النشاط الرياضي في وقت الفراغ؟

الاندماج الاجتماعي التسلية والترفيه
لوصول الى المستويات الرياضية العالية

11- في رأيك هل الممارسة الرياضية في وقت الفراغ تعتبر وسيلة اندماج بينك وبين

زملائك في دراسة وخارج الدراسة ؟

نعم لا

12- ماهي الأنشطة الترويحية التي تفضل ممارستها في وقت الفراغ ؟

مشاهدة التلفزيون ممارسة ألعاب التسلية
ممارسة النشاط الرياضي الاسترخاء والنوم

أقلب الصفحة وأكمل الإجابة

استبانة الحاجة للانتماء:

م	العبرة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتعرف على مشكلات زملائي وأساعدهم في حلها			
02	أستخدم كلمات لبقة في حديثي مع زملائي			
03	يخفف وجودي مع زملائي حالات الاكتئاب التي تنتابني			
04	يسرني اشراك زملائي عند الحوار			
05	عندما أشعر بالانزعاج أتوجه الى زملائي			
06	أهتم بزملائي أثناء مرضهم			
07	عند المناسبات أقدم في الهدايا إلى زملائي			
08	يشعرنى زملائي بأني شخص ذو قيمة وعلى قدر من المساواة معهم			
09	أتبرع بما أقدر عليه الى المحتاجين من حولي			
10	يستحسن زملائي أعمالي ويقدرن جهودي أثناء ممارسة الرياضة معهم			
11	أشارك زملائي أفراحهم وأحزانهم			
12	أبادل الزيارات مع زملائي			
13	أنفس عن همومي عندما أكون مع زملائي			
14	يضايقني قضاء أوقات الفراغ بمفردي			
15	أبدي برائي إلى زملائي			

			أبادر زملائي بالتحية والسؤال عن أحوالهم	16
			يشعرنى زملائي بأنهم يفتقدونى عند غيابي	17
			أحافظ على صداقتي مع زملائي	18
			يتقبل زملائي وجودي معهم	19
			أرسل أصدقائي البعيدين عني	20
			الحفاظ على عادات المجتمع الذي انتمي إليه وتقاليدہ	21
			أتعلم كثيرا من اختلاطي بزملائي	22
			أحضر المناسبات الاجتماعية التي يدعوني زملائي إليها	23
			أشارك في الأعمال الجماعية مع زملائي	24
			أحقق أهدافي بالتعاون مع زملائي وليس بالتنافس معهم	25
			أشعر بالارتياح عند تبادل الأحاديث مع زملائي	26
			أتمتع أكثر عندما أمارس هواياتي مع زملائي	27
			أشترك في النشاط التي تقيمها المدرسة	28
			يتحدث زملائي بمودة عن اهتماماتي و رغباتي	29
			يشعرنى زملائي بأهمية وجودي معهم	30
			استمتع بحديث زملائي ويرضيني جلوسي قريبا منهم	31

			يستمتع زملائي لحديثي معهم ولا ينفرون مني	32
			وجودي مع زملائي يوفر لي فرصا كثيرة لزيادة خبراتي	33
			اهتم بعوائل أصدقائي أثناء غيابهم	34
			المشاركة في النشاطات التي تحقيق أهداف المجتمع	35

مقياس الثقة في النفس :

م	العبارة	دائما	أحيانا	أبدا
01	أتحدث بطلاقة أمام الآخرين			
02	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي			
03	يهتز صوتي إذا تحدثت امام مجموعة من الأفراد			
04	أنسي بعض الكلمات أثناء إلقاءي امام الآخرين			
05	أشعر بالارتياح في الأماكن العامة			
06	أشعر بضيق في التنفس إذا تحدثت امام الآخرين			
07	لا أحب المشاركة في أي موضوع في وجود الآخرين			
08	أحب المشاركة في الأنشطة الاجتماعية			

			ارتبك عند التحدث امام مجموعة من الأفراد	09
			لا أحب الاختلاط بالآخرين	10
			أقبل نقد الآخرين دون حساسية او غضب	11
			أصيب عرقا أثناء حديثي امام الآخرين	12
			أحب التعرف على أصدقاء جدد	13
			الآخرين أكثر تفوقا مني	14
			أحب المشاركة في الرحلات المدرسية	15
			أخشى الفشل في الحياة	16
			لا أتنازل عن حقوقي وأدافع عنها	17
			أوافق زملائي دون تردد في كل الأمور	18
			اعتمد على الآخرين في حل مشكلاتي	19
			لا أجد صعوبة في مواجهة أي مشكلة تواجهني	20
			اختار أصدقائي بعد موافقة والدي والآخرين	21
			أتمسك برأي الذي اتخذه ولا أغيره	22

مقياس لتأكيد الذات :

م	العبارة	دائما	قليلا	أبدا
01	أشعر أن معظم الناس أكثر عدوانية مني			
02	أتردد في دعوة الآخرين لممارسة الرياضة بسبب خجلي			
03	إذا اكتشفت ان هناك تحايل من طرف زملائي أعبر عن انزعاجي			
04	أحرص على تجنب إيذاء مشاعر الآخرين			
05	أجد صعوبة في قول (لا) إذا طلب مني فعل شيء			
06	إذا طلب مني عمل شيء أصر على معرفة السبب			
07	أسعى دائما لجدال الآخرين بعنف			
08	أكافح من أجل الفوز بالمباريات مثل معظم زملائي من الممارسين			
09	أشعر أن سلوكي بصدق وأمانة يجعل الناس يستغلونني			
10	أستمع بالتحدث مع معارف جدد وغرباء			
11	لا أستطيع التعامل مع الجنس الآخر بسبب خوفي الزائد			
12	أتردد في إجراء مكالمات هاتفية من أجل ممارسة رياضة			
13	أفضل المراسلة الكتابية بدلا من المحادثة المباشرة			
14	أجد احراجا في إعادة شيء للبائع كنت قد اشتريته			
15	إذا ضايقتني قريب فإنني أفضل أن أخفي مشاعري			

			16	أتجنب توجيه الأسئلة خوفا من أن أبدو غيبا
			17	أخاف أن أخرج أو أضطرب أثناء جدال الآخرين
			18	أضطر لسماع الآخرين دون رغبتي في ذلك
			19	أتجنب النقاش مع الذين أتعامل معهم بسبب خوفي منهم
			20	أخبر الآخرين بالأشياء التي أقوم بها
			21	أعبر عن مشاعري بصراحة ووضوح
			22	أتأكد من المعلومات التي أسمعها قبل تصديقها
			23	أجد صعوبة في رفض ما يطلب مني
			24	ألجا إلى إخفاء مشاعري بدلا من إظهارها
			25	أعبر عن استيائي من شيء أو شخص بطريقة هادئة
			26	عندما يمدحني أحد لا أعرف ماذا أقول
			27	اطلب الهدوء من زملائي لأستمع إلى مايقوله القائد
			28	إذا حاول أحد أن يسبقني في الطابور أقف ضده
			29	أعبر عن رأيي بتسرع
			30	أواجه مواقف لا أستطيع أن أقول فيها شيئا

المقارنة بين الممارسين والغير الممارسين (T TEST)

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	1,00	139	94,5612	11,67129	,98995
	2,00	150	243,9200	12,59036	1,02800

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de VAR00002 variances égales	,177	,674	-104,353	287	,000	-149,35885	1,43129	-152,17600	-146,54170
Hypothèse de variances inégales			-104,655	287,000	,000	-149,35885	1,42716	-152,16787	-146,54983

معامل الفا كرونباخ

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	282	81,7
Exclus ^a	63	18,3
Total	345	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,998	87

معامل الارتباط بيرسون بين المحاور

Corrélations

		المحور_الاول	المحور_الثاني	المحور_الثالث
المحور_الاول	Corrélation de Pearson	1	,926**	,940**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000
	N	218	217	212
المحور_الثاني	Corrélation de Pearson	,926**	1	,944**
	Sig. (bilatérale)	,000		,000
	N	217	288	282
المحور_الثالث	Corrélation de Pearson	,940**	,944**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	
	N	212	282	283

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل محور

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المحور_الاول	218	35,00	105,00	65,7569	31,57057
المحور_الثاني	288	22,00	66,00	46,1736	20,70107
المحور_الثالث	283	30,00	89,00	54,9823	21,76070
N valide (listwise)	211				

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل بنود الاستبيان

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
1س	289	1	3	2,00	,984
2س	289	1	3	2,03	,996
3س	289	1	3	2,01	,988
4س	289	1	3	2,04	1,001
5س	289	1	3	2,02	,993
6س	289	1	3	2,04	1,001
7س	289	1	3	2,01	,988
8س	289	1	3	2,04	1,001
9س	289	1	3	2,02	,991
10س	289	1	3	2,01	,989
11س	289	1	3	2,04	1,001
12س	289	1	3	2,04	1,001
13س	289	1	3	2,02	,991
14س	289	1	3	2,04	1,001
15س	289	1	3	2,01	,988
16س	289	1	3	2,04	1,001
17س	289	1	3	2,04	1,001
18س	289	1	3	2,04	1,001
19س	289	1	3	2,04	1,001
20س	289	1	3	2,03	,996
21س	289	1	3	2,04	1,001
22س	289	1	3	2,03	,996
23س	289	1	3	2,02	,993
24س	289	1	3	2,04	1,001
25س	289	1	3	2,04	1,001
26س	289	1	3	2,04	1,001
27س	289	1	3	2,03	,996
28س	289	1	3	2,04	1,001
29س	289	1	3	2,04	1,001
30س	289	1	3	2,04	1,001
31س	289	1	3	2,04	1,001
32س	289	1	3	2,04	1,001
33س	289	1	3	2,04	1,001
34س	289	1	3	2,02	,991
35س	289	1	3	2,04	1,001
1ج	289	1	3	2,10	,981

2ج	289	1	3	2,16	,961
3ج	289	1	3	2,09	,952
4ج	289	1	3	2,12	,967
5ج	289	1	3	2,07	,967
6ج	289	1	3	2,15	,964
7ج	289	1	3	2,16	,961
8ج	289	1	3	2,08	,976
9ج	289	1	3	2,12	,949
10ج	289	1	3	2,02	,994
11ج	289	1	3	2,07	,966
12ج	289	1	3	2,12	,960
13ج	289	1	3	2,05	,988
14ج	289	1	3	2,16	,961
15ج	289	1	3	2,05	,972
16ج	288	1	3	2,08	,992
17ج	289	1	3	2,10	,981
18ج	289	1	3	2,07	,971
19ج	289	1	3	2,09	,971
20ج	289	1	3	2,08	,972
21ج	289	1	3	2,11	,968
22ج	289	1	3	2,11	,960
1ب	289	1	3	2,10	,971
2ب	289	1	3	2,10	,976
3ب	289	1	3	1,78	,811
4ب	283	1	3	2,04	,988
5ب	289	1	3	1,71	,716
6ب	289	1	3	1,85	,825
7ب	289	1	3	1,16	,400
8ب	289	1	3	1,99	,939
9ب	289	1	3	2,04	1,001
10ب	289	1	3	1,98	,915
11ب	289	1	3	2,03	,998
12ب	289	1	3	1,25	,595
13ب	289	1	3	2,06	,966
14ب	289	1	3	2,04	1,001
15ب	289	1	3	1,71	,720
16ب	289	1	3	1,42	,723
17ب	289	1	3	2,08	,970
18ب	289	1	3	1,57	,642
19ب	289	1	3	2,11	,976
20ب	289	1	3	2,10	,977
21ب	289	1	3	1,87	,819

22ب	289	1	3	2,01	,842
23ب	289	1	3	1,86	,762
24ب	289	1	3	1,73	,827
25ب	289	1	3	1,89	,819
26ب	289	1	3	1,88	,909
27ب	289	1	3	1,98	,926
28ب	289	1	3	1,54	,623
29ب	289	1	3	1,38	,656
30ب	289	1	3	1,66	,709
N valide (listwise)	282				

المقارنة بين الممارسين والغير الممارسين بالنسبة لكل محور

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المحور_الاول	1,00	139	36,0000	1,00000	,51000
	2,00	150	107,4600	2,39022	,19516

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	30,104	,000	-352,433	287	,000	-71,46000	,20276	-71,85909	-71,06091
Hypothèse de variances inégales			-366,160	149,000	,000	-71,46000	,19516	-71,84564	-71,07436

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المحور_الثاني	1,00	139	25,0217	1,72006	,14044
	2,00	150	65,6333	5,40676	,46025

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart- type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variances égales	145,673	,000	-87,327	286	,000	-40,61159	,46505	-41,52695	-39,69624
Hypothèse de variances inégales			-84,396	162,406	,000	-40,61159	,48120	-41,56182	-39,66137

Statistiques de groupe

	VAR00001	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المحور_الثالث	1,00	139	34,4317	7,09976	,60219
	2,00	501	74,8194	8,85363	,73780

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
								Inférieure	Supérieure
Hypothèse de variance s égales المحور_ا ثالث	11,205	,001	-42,245	281	,000	-40,38779	,95604	-42,26969	-38,50589
Hypothèse de variance s inégales			-42,408	271,934	,000	-40,38779	,95236	-42,26273	-38,51285