

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

بعنوان:

**مساهمة الرياضات الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية  
والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط**

دراسة ميدانية: أجريت في متوسطات ورقلة

تحت إشراف الأستاذ:

معزوزي ميلود

إعداد الطالبة:

كهزواويد خديجة

أنجزت بتاريخ: 2021/06/14

من قبل السادة:

الأستاذ: معزوزي ميلود - أستاذ محاضر- أ- جامعة ورقلة - مشرفا

الأستاذ: بركات حسين - أستاذ محاضر-أ- جامعة ورقلة - رئيسا

الأستاذ: بكاي إسماعيل- أستاذ محاضر-أ- جامعة ورقلة - مناقشا

السنة الجامعية: 2020 - 2021



جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات البدنية والرياضية

رقم الترتيب: .....

الرقم التسلسلي: .....



مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر

التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

بعنوان:

**مساهمة الرياضات الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية  
والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط**

دراسة ميدانية: أجريت في متوسطات ورقلة

تحت إشراف الأستاذ:

معزوزي ميلود

إعداد الطالبة:

كهزواويد خديجة

أنجزت بتاريخ: 2021/06/14

من قبل السادة:

الأستاذ: معزوزي ميلود - أستاذ محاضر - أ. جامعة ورقلة - مشرفا

الأستاذ: بركات حسين - أستاذ محاضر - أ. جامعة ورقلة - رئيسا

الأستاذ: بكاي إسماعيل - أستاذ محاضر - أ. جامعة ورقلة - مناقشا

السنة الجامعية: 2020 - 2021





## شكر وعرfan

بسم الله الرحمن الرحيم

\*ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا  
ترضاه وأصلح لي في ذريتي إني تبت إليك وأني من المسلمين\*

سورة الأحقاب الآية 15

فالحمد لله حتى ترضى والحمد لله إذا رضيت والحمد لله بعد الرضى ونسألك اللهم أن  
تجعل عملي هذا صالحا لوجهك الكريم وأن تنفعنا به وتنفع كل من يقرأه  
وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم  
\* لا يشكر الله من لم يشكر الناس\*

يسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الثناء والعرfan لكل من مد لنا يد المساعدة في  
إنجاحه من قريب أو من بعيد إلى من كان لنا خير موجه ومؤطرا لأستاذ \* ميلود  
معزوي \* حفظه الله

وأخيرا تحية شكر وعرfan إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية  
وإلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة الطيبة.



## الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين خاتم  
الأنبياء والمرسلين حبيب الله الأمين سيدنا محمد صلى الله عليه  
وسلم وعلى صحبه أجمعين ومن اتبعه إلى يوم الدين .  
أهدي عملي هذا إلى أمي لحنونة رقية التي ربتي لأصل لهذا  
العمر والمرتبة  
إلى أبي الغالي أحمد الذي لم يبخل علي بشيء ماديا معنويا  
حفظهما ربي وأدام عليهم نعمة الصحة  
إلى إخوتي الأعزاء مرضية وردة هوارى عبد السلام رحمه الله  
مولود جمال ويوسف وإلى الكتاكيت تيم ميرال أمال وبلخير وفارس  
إلى صديقاتي مروة فريال زينب .  
إلى كل من علمني حرف من الابتدائي إلى الجامعة

## الملخص:

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور الالعب الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لتلاميذ الرابعة متوسط.

استخدم الطالب المنهج الوصفي التحليلي لمعالجة مشكلة الدراسة، حيث طبق الدراسة على عينة عشوائية بلغت 50 تلميذ وتلميذة في سنة الرابعة المتوسفي متوسطة عبد الحميد ابن باديس ورقلة، كما استخدم الطالب استبيان لدراسة الصفات الاجتماعية ومقياس المهارات النفسية

أما الجانب الإحصائي فقد استخدم الطالب الوسائل كاف ترييع خاصة بالاستبيان و تم توظيف اختبار "ت" لعينة واحدة خاص بالمقياس.

اقترح الطالب ضرورة التدعيم والمساندة لممارسة الرياضات الجماعية بصورتها الكاملة ، زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية ، ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية أثناء تسطير برامج التربية البدنية والرياضة

**الكلمات المفتاحية:** الألعاب لجماعية، الصفات الاجتماعية , المهارات النفسية، المراهقة.

## Abstract

This study aimed to identify the role of group games in acquiring the social characteristics and psychological abilities of fourth intermediate students.

The student used the descriptive and analytical approach to deal with the study problem, as he applied the study to a random sample of 50 pupils in the fourth year of average in the middle school of Abd al-Hamid Ibn Badis and Ouargla, and the student also used a questionnaire to study social characteristics and a measure of psychological skills

As for the statistical aspect, the student used the means sufficient squared for the questionnaire, and the "T" test was employed for one sample of the scale.

The student suggested the need to support and support the practice of team sports in its full form, to increase the interest of researchers and professors in studying psychological skills, the need to pay attention to psychological skills during the preparation of physical education and sports programs

**Key words:** group games, social characteristics, psychological skills, adolescence.

## فهرس المحتويات

الرقم	العنوان
II	الشكر
III	الإهداء
IV	الفهرس
V	قائمة الجداول
أ-ب-ج	مقدمة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مدخل للدراسة</b>	
1	1- إشكالية الدراسة
2	2- التساؤلات الفرعية
2	3- الفرضيات العامة
3	4- الفرضيات الجزئية
3	5- أهداف الموضوع
3	6- أهمية الموضوع
4	7- مفاهيم ومصطلحات
6	8- النظريات المفسرة
<b>الفصل الثاني: الدراسات السابقة</b>	
14	1- الدراسات التي تناولت متغيرات الدراسة
18	2- تحليل الدراسات
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة</b>	
22	تمهيد
23	1- المنهج المتبع
23	2- الدراسة الاستطلاعية
24	3- مجتمع الدراسة
24	4- عينة الدراسة

24	5- حدود الدراسة
25	6- أدوات جمع البيانات
26	7- صدق الأداة
27	8- أدوات الإحصائية المستعملة
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>	
30	1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج
36	2- الاستنتاج العام
38	3- الاقتراحات - الاستخلاصات -
40	الخاتمة
41	المراجع
/	الملاحق
/	ملخص الدراسة

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
30	يمثل التكرار والنسب المئوية وقيمة كا2 لإجابات عينة البحث الخاصة بالمحور الأول	1
31	التكرار والنسب المئوية وقيمة كا2 لإجابات عينة البحث الخاصة بالمحور الثاني	2
32	يوضح الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على بعد القدرة على الاسترخاء والمحك المستخدم .	3
33	يوضح الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على بعد القدرة على التصور والمحك المستخدم .	4
34	يوضح الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على بعد القدرة على الثقة بالنفس والمحك المستخدم .	5

---

# مقدمة

---

مقدمة :

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض وتطويرها فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية إن إعطائها الأولوية بات من الأمور الجادة و الحاسمة عند الشعوب فالرياضة يتقوى النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلا إيجابيا ,وينشئ فيه تنشئة اجتماعية جيدة .

وكون المدرسة عامل من العوامل التنشئة الاجتماعية فقد تم إدخال الرياضة فيها لتوجيه العلاقات بين أفرادها وتوطيدها وإرشادها إلى الجانب الذي يخدم الفرد والمجتمع معاً، فجاءت التربية البدنية لتعطيها ذاك النسق الجميل الذي يعمل على غرس قيم التعاون والانسجام والتحمل روح المسؤولية وإدماج الفرد في محيط الذي يعيش فيه وإكسابه التوازن النفسي والاجتماعي أكثر تناسب وملائمة ولأن هاته العلاقات معرضة للانحلال ولتفكك فكان لابد من إيجاد السبل الكفيلة لتوطيد وتطوير هاته العلاقات وتمتينها , فالمنافسات الرياضية الجماعية تعتبر من الوسائل الهامة في ذلك خصوصا في إطارها الاجتماعي والإقبال الكبير والمتزايد لتلاميذ نحوها لدليل على استجابة هاته الأخيرة للعديد من حاجياتهم ,فهي تلعب القسط الكبير في ذلك خاصة مع مرحلة المراهقة فهذه الأخيرة باعتبارها أصعب مرحلة يمر بها الفرد خلال نموه ,أين تفتح فيه قدراته واستعداداته وميوله ورغباته التي يكتسب فيها المراهق العادات السلوكية مما يساهم في تحديد شخصيته كما تعتبر مرحلة نموه لكل الجوانب التي تقصد الذات من احترام وتقدير وبهذا تنمو إيجابيته نحو التكيف والتفاعل مع مجتمعه بطريقة يكسب خبرات ومهارات ,تساعده على تحطى العقبات والمشاكل التي تعترضه ويصبح بذلك اجتماعي ,حيث يرى مالك بن نبي في ذلك إن الإنسان لا يصبح أنسانا ألا في مجتمع وحينما ينزل عن المجتمع يفقد إنسانيته وهو يتعد عن الإنسانية كما يتعد عن المجتمع.<sup>1</sup>

وكون التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ,ولما أصبحت عليه مكانة التربية البدنية من منظور التلميذ في جميع الاطوار, وجب على الاساتذة والمربين والعاملين في مجال النشاط البدني الرياضي الاقدام على بناء مخططات بغية تنمية المهارات النفسية لتلاميذ.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>رمون تته وآخرون : المكانة الاجتماعية للألعاب الجماعية في حصة تربية البدنية والرياضية . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير . 2008\2009  
<sup>2</sup>بارد عبد العالي : التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر 2016\2017. أ

وفي الجانب النفسي ممارسة الرياضة تحسن من مظهر أجسامنا وتضفي جمالاً عليها، وتزيد الثقة بالنفس عند الإنسان. الرياضة خير سلاح نقتل به وقت الفراغ السليبي، ونقهر به الروتين الملل ونشعر بواسطته بالمتعة والإثارة والسعادة. وهذا بدوره يقلص الفرصة للإصابة بالأمراض النفسية المختلفة وخاصة الاكتئاب وغيره من الأمراض وبالتالي ستقوى مناعتنا ضد الأمراض الجسدية والاجتماعية المختلفة. الرياضة تمنحنا قدرة أكبر على الانضباط والتحكم بالضغوط والتوتر في حياتنا. وهي تساعدنا على النوم وتعالج الأرق والتفكير السليبي والسرхан. وهي باختصار طبيينا النفسي الذي يعيد لنا الاتزان الداخلي ويمنحنا الراحة النفسية مما ينعكس بالإيجاب على كافة جوانب حياتنا المختلفة.<sup>3</sup>

ومما ذكرناه سالفا يتبادر الى ذهننا موضوع جد مهم يخص الفئة المراهقة والذي هو موضوع دراستي تحت عنوان " مساهمة الرياضات الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط " وتحليل هذا الموضوع والوصول إلى إجابات للأسئلة المطروحة قسمت البحث إلى جانب نظري وجانب تطبيقي

حيث البداية كانت بالجانب النظري بحيث قسمته إلى فصلين افضل الأول الذي هو مدخل لدراسة والذي تناولت فيه إشكالية الدراسة والتساؤل الرئيسي و والتساؤلات الفرعية و الفرضية العامة والفرضيات الفرعية و أهمية البحث و أهداف البحث و تحديد مصطلحات الدراسة وختتمته بأهم النظريات المفسرة التي تناولت متغيرات الدراسة .

أما الفصل الثاني فتطرقت فيه لدراسات السابقة و التي تناولت الموضوع حيث قمت بتحليلها وعرض نتائجها. أما الجانب التطبيقي فقد قسمته إلى فصلين الفصل الأول يشمل طرق ومنهجية الدراسة و هذا بتحديد المنهج المتبع و ثم الدراسة الاستطلاعية و وعينة البحث ثم حدود الدراسة و أدوات جمع البيانات ثم الأدوات الإحصائية المستعملة أما الفصل الثاني تحليل لنتائج الدراسة و مناقشتها و تفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة و الدراسات السابقة , بالإضافة إلى الاستخلاص العام و أهم التوصيات المقترحة .

<sup>3</sup>خلفاوي فاتح -أثر ممارسة أنشطة الرياضة الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ المتوسط-مذكرة لنيل شهادة الماستر, جامعة ورقلة, 2019\_2020, ب

---

# الجانب النظري

---

---

# الفصل الأول

## مدخل للدراسة

---

## 1- الإشكالية:

تعتبر الألعاب الجماعية من ابرز وأهم الأنشطة الرياضية عند التلاميذ في مرحلة المتوسط نظرا إلى إقبالهم وتوافدهم الكبير والمتزايد عليها ومحببتهم لممارستها ,وهذا راجع لأنها مدة تساعد الطفل على الاندماج مع رفاقه واتخاذ قرارات مشتركة ولاعتماد على بعضهم حيث يصبح مجموعة من الأطفال كتلة واحدة تهدف إلى تحقيق واحد مشترك ألا وهو الفوز ولالألعاب الجماعية تأثيرات عديدة على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية لدى الأطفال فتتبع الثقة بالنفس تمكن التلميذ من اتخاذ القرار وتعلم المهارة في الوقت المناسب وتحمل المسؤولية الكاملة مما يزيد الحماس و الشجاعة من طرف الفريق و التعاون والاندماج والذكاء والطموح نحو تحقيق الهدف المنشود<sup>1</sup>.

ودور التربية البدنية والرياضية لايمكن في ذلك الجانب البدني وإنما يتعداه الى الجانب النفسي التربوي , فهي تلعب الدور الحاسم في العملية التربوية والتي من خلالها تنمي للمتمدرسين جوانب عدة منها الجانب البدني ,الجانب المهاري ,والجانب النفسي و ومن الضروري والمهم التركيز أكثر على صقل الجوانب النفسية ( المهارات النفسية) من خلال أوجه النشاط البدني الممارس في المؤسسات التربوية<sup>2</sup>.

ويشير محمد حسن أبو عبيدة (1986م) ان الفرد الرياضي الذي يفتقر الى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية.

ويضيف محمد العربي شعون(1996م) أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء-تركيز الانتباه-التصور العقلي-الاسترجاع العقلي-يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

وتشير نبيلة أحمد محمود نقلا عن أسامة راتب (2000م) إلى أن التصور العقلي يمثل لإحدى الطرق التي تعمل على تدعيم الممرات العصبية، فألعاب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدي الى الاشتراك الفعلي لعضلات الجسم في أداء هذه المهارة، كما تشير إلى أن دافع الإنجاز يعتبر من القوى الدافعة

<sup>1</sup>زواويد خديجة\_تأثير الألعاب الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية لدى تلاميذ الرابعة متوسط\_مذكرة لنيل شهادة ليسانس,جامعة ورقلة, سنة 2018\_2019,ص1

<sup>2</sup>أ\_محيوي احمد , المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية ,العدد الحادي عشر,31ديسمبر 2014

التي تكمن خلف كل نجاح أو تفوق في الأداء الرياضي. وأن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظراً لتأثيرها على أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدراً إيجابياً هاماً لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية.<sup>3</sup>

في مرحلة المراهقة خاصة تلاميذ الرابعة متوسط يمرون بتغيرات وتأثيرات تطراً عليهم في هذا السن

وانطلاقاً من وهذا مادفعنا إلى طرح التساؤل التالي: هل تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية و القدرات النفسية لدى تلاميذ سنة الرابعة متوسط؟ والذي اندرجت تحته تساؤلات جزئية وهي:

- 1\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب صفة التعاون لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 2\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب صفة تماسك الجماعة للفريق لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 3\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 4\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على التصور لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 5\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

### 2\_التساؤلات الجزئية :

- 1\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب صفة التعاون لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 2\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب صفة تماسك الجماعة للفريق لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 3\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 4\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على التصور لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟
- 5\_ هل تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

<sup>3</sup>خلفاوي فاتح -مرجع سابق . ص3

3-فرضيات البحث:

3-1-الفرضية العامة :

الألعاب الجماعية تعمل على إكساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

3-2الفرضيات الجزئية:

- تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب صفة التعاون
- تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب صفة تماسك الجماعة للفريق
- تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الاسترخاء
- تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على التصور
- تساهم للألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس

4-أهمية البحث

يمكن تلخيص أهمية البحث فيما يلي :

أهمية الأنشطة الجماعية في اندماج التلاميذ وتعاونهم

إبراز أهمية إكساب الرياضات الجماعية الثقة في نفوس التلاميذ .

5-أهداف البحث:

وتتمثل أهداف البحث فيما يلي :

تتمحور أهمية دراستي على إبراز مدى مساهمة الرياضات الجماعية في إكساب التلميذ صفات اجتماعية بل تتعداها إلى جانب مهم من جوانب التلميذ الا وهو الجانب النفسي والذي يتمثل في القدرات النفسية.

## 5\_ أسباب اختيار الموضوع :

### 5\_1\_ أسباب ذاتية:

مما دفعني لاختيار هذا الموضوع هو أنني أريد استكمال دراستي السابقة الخاصة بشهادة ليسانس وإدخال عليها متغير القدرات النفسية وكذلك رغبتني في الاحتكاك بالمراهق وخصوصاً نحن مقبلون على دخول الميدان بإنشاء الله.

### 5\_2\_ أسباب موضوعية :

معرفة مدى مساهمة الأنشطة الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية. كذلك الحصول على نتائج حول الجانب النفسي لتلميذ الذي تكسبه الأنشطة الجماعية وما تحمله من قدرات واختصرت في دراستي هذه 3 قدرات .

## 6\_ تحديد المصطلحات :

### 6-1- الرياضات الجماعية:

**اصطلاحاً:** هي أي رياضة أو لعبة التي تنطوي على لاعبين يعملون ضمن فريق من أجل تحقيق هدف الفوز المشترك , ويمكن القيام بذلك من خلال عدد من الطرق مثل التفوق على الفريق المنافس .

يقوم أعضاء الفريق بتحديد الأهداف واتخاذ القرارات والتوصل وحل المشاكل في جو الثقة من أجل هدف أساسي هو تحقيق الفوز

ومن الألعاب الرياضية الجماعية : الهوكي وكرة القدم والبيسبول وكرة السلة وكرة الطائرة الشاطئية والتنس وكرة الماء والتجديف والرجبيوالكريكيت وكرة اليد وغيرها كثير, ومن الألعاب التي يمارسها الإنسان ويتنافس لتحقيق الاستمتاع له ولجمهوره مع تحقيق الانتصار والمراكز المتقدمة.<sup>4</sup>

### 6\_2\_ التعريف الإجرائي :

هي لعبة اجتماعية يشترك فيها أكثر من فردين بحيث يعملون مع بعض لمصلحة الفريق وتحقيق الفوز.

<sup>4</sup>محمد إبراهيم شحاتة وآخرون: موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل . ماهي لنشر والتوزيع. 2015, ص 10

### 7\_تعريف اللعب:

**اصطلاحاً:** إن اللعب موضوع لقي اهتمام ومتابعة من قبل المفكرين والعلماء والذين أرادوا أن يعطوا تعريفاً دقيقاً له ومن بينهم عطية محمود<sup>5</sup> الذي يرى أن اللعب يعد الوسيلة الطبيعية في تفهم مشاكل الحياة التي تحيط بالطفل والتي تحيط بالطفل والتي تفرض نفسها عليه. في كل لحظة وآونة فعن طريق اللعب يكتشف البيئة التي تعيش فيها ويوسع من معلوماته ويزيد من مهاراته ويعبر عن أفكاره ووجدانه.<sup>5</sup>

**1\_7\_التعريف الإجرائي:** العب هو النشاط الذي يكون فيه الطفل على طبيعته وهو يعتبر أفضل وسيلة لاستغلال جهود وطاقته في أشياء مفيدة لتحقيق أهداف تربوية .

### 8\_تعريف القيم الاجتماعية:

هي مجموعة من الأحكام المعيارية المتصلة بمضامين واقعية وينشرها الفرد من خلال انفعاله وتفاعله مع الموقف والخبرات المختلفة, ويشترط أن تنال هذه الأحكام قبولا من جماعة اجتماعية معينة حتى تتجسد في سياقات الفرد السلوكية أو الفضية أو اتجاهه أو اهتمامه.

### 1\_8\_التعريف اللغوي للقيم:

يقال قومت السلعة, والاستقامة هي الاعتدال وقومت الشيء فهو قويم أي مستقيم, والقوام هو العدل قال تعالى "وكان بين ذلك قواما" وقوام الرجل أي قامته وحسن طولها.

### 2\_8\_التعريف الاصطلاحي:

هي تلك القيم التي من شأنها أن تساعد الفرد على إشباع بعض الحاجات الاجتماعية, فالفرد الذي تغلب عليه هذه القيمة يحب الناس ويميل إلى مساعدتهم ويجد متعة في تقديم الخدمات وتكوين العلاقات, ويتميز هؤلاء الأفراد بالعطف والحنان وحب الغير.<sup>6</sup>

<sup>5</sup>إسحاق الشرقي وآخرون: أثر ممارسة نشاطات الرياضيات الجماعية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. مذكرة لنيل شهادة ليسانس. 2018\2019. ص9

<sup>6</sup>زواويد خديجة \_ مرجع سابق, ص4

### 8\_3\_ التعريف الإجرائي:

هي مجموعة من القيم التي تساعد الإنسان في تعبير عن نفسه وتجعله يتحلى بصفة العطاء ومساعدة الناس وهي تسهم في بناء مجتمع راق ومتقدم .

### 9\_ المراهقة :

**1\_9\_ لغة:** تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.

**2\_9\_ اصطلاحاً:** فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني (ADOLECE) معناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة الى الرشد ونقصد في دراستنا الفئة العمرية من 15-18 سنة حيث قمنا بحصرها في السنة النهائية 17-18 سنة.<sup>7</sup>

**3\_9\_ إجرائي:** هي المرحلة العمرية التي يحدث على مستواها تغيرات جسمية و نفسية و جنسية باتجاه النضج الفكري والعقلي وصولاً إلى سن الرشد وتكون في الفترة ما بين الثاني عشر الى الثامن عشر .

### 10\_ النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

#### 10\_1\_ النظريات المفسرة التي تناولتالقيم الاجتماعية:

#### 1\_ النظرية البنائية :

أكد هذا التطور على المتغيرات التي تطراً على خبرات الفرد المعرفية عبر مراحل نموه المختلفة ,وبين المنظور في هذا المجال أن النمو النفسي والاجتماعي يحدث حينما تنتظم خبرات الطفل في بني معرفية تزداد تمايز وتعقيدا مع تقدم عمره

إن النمو النفسي يسير متتابعاً (stage concept) ويرى بياجيه وأتباعه استناداً إلى مفهوم المرحلة وبشكل تطوري, وبمرور الوقت ينتقل الأفراد من مرحلة الأولى إلى المرحلة الثانية ,حيث يكون الفرد في المرحلة الثانية أكثر تقبلاً للآخرين وأكثر تفاعلاً معهم فهو يأخذ العديد من القضايا بنظر إلى الاعتبار ويكون أكثر ملائمة لصنع القرارات ,فضلاً عن ذلك فقد أكد على دور البيئة الاجتماعية الجيدة في البناء النفسي السليم من

<sup>7</sup>خلفاوي فاتح.مرجع سابق.ص07

خلال خلق فرص التفاعل مع الآخرين على أساس المساواة وخلق جو من المساعدة والفهم المتبادل من جهة، ومن جهة أخرى فقد شدد على أهمية تفاعل الأقران كأسلوب نقل رئسي للخبرات التي تساعد على النمو النفسي السليم للفرد.<sup>8</sup>

### 10\_2\_ النظرية المفسرة للعب :

لقد شغلت ظاهرة اللعب عند الأطفال العلماء والباحثين في مختلف العصور وعلى مر الأزمنة فتأملوا هذه الظاهرة عند الإنسان والحيوان وحاولوا أن يفسروها فوضعوا نظريات عدة في ذلك ومن أهم هذه النظريات :

### 1\_ نظرية فصل الطاقة أو الطاقة الزائدة (schiller et spencer) :

وتتلخص هذه النظرية في أن لعب أي كائن ناتج عن الطاقة الزائدة التي يمثلها والتي تزيد عما يحتاجه الكائن الحي لعمليات النمو وهو صغير أو كبير، وخلصا من أنه توفر لدى الكائن الحي طاقة تزيد عن حاجاته، واستخدامها في اللعب و رغم أن هذه النظرية تفسر وتعدد أشكال اللعب وأنواع اللعب ولكنها تعجز عن تفسير السبب الذي يدفع الكائن الحي إلى اللعب ولقد نقد بعض العلماء هذه النظرية وقالوا: لماذا يفسر شيلر وسبنسر schilleretspencer" السبب في لعب الأطفال وهو متعب أو بالنسبة للكبار اللذين يمارسون بعض أنواع اللعب بعد الانتهاء من عملهم الرمي الذي يدل فيه كل جهد. وهذا يؤكد على أن سواء الأطفال أو الكبار عندما يلعبون لا يكون السبب هو التخلص من الطاقة الزائدة فقط.

2\_ نظرية الاستجمام (Lazaros) : فحوى هذه النظرية يتلخص في أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل والجسم بعد الكد واللعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب.<sup>9</sup>

### 3- نظرية التنفيس:

ترى مدرسة التحليل النفسي أن اللعب عبارة عن منفذ للتنفيس عن الانفعالات المكبوتة، كالتنفيس عن الجنس أو العداة. فالطفل الذي يعاقب بالضرب من الكبير ولا يستطيع أن يرد عليه يجد في اللعب فرصة أن يضرب دمية أو أي شيء من الأشياء، وبذلك نجده بهذا الأسلوب يفرغ بعض انفعالاته المحبوسة. وترى هذه الدراسة أن

<sup>8</sup>نجيمي عبد الحق وآخرون: النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية القيم الاجتماعية في التعليم الثانوي. مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس. 2018\2019. ص8

<sup>9</sup>زواويد خديجة. مرجع سابق. 7.6

وضيفة اللعب نفسية وهامة للطفل، لأنها تخفف من انفعالاته وقلقه؛ لأنه أثناء لعبه نجد أن الطفل يعبر عن مشاعره بلغة خاصة.<sup>10</sup>

### 10\_2\_ النظريات المفسرة للمراهقة:

#### 1\_ نظرية سيجمون فريد (sigmundfreud) :

يشير فرويد في نظريته إلى إن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل إلى سن البلوغ وبضيف فرويد قائلا "لقد علمتنا التجارب بأن عملية قبوله الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدين الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ. بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة". وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على إن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية تحدث فيها النكوص إلى الطفولة وتظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه.

#### 2\_ نظرية إريكسون (Erich Erikson) : (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات )

يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بأحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعلمون معهم و غالبا مايمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعيا يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها المجتمع وتقاليده.<sup>11</sup>

#### 11\_ النظريات المفسرة للصفات النفسية:

للرياضات الجماعية دور مهم وأثر بالغ الأهمية في تحقيق بعض الصفات النفسية السليمة لدى الفرد مما اوجد عدة نظريات حاولت تفسير هذي العلاقة، ويمكن توضيح تفسير هذي العلاقة من وجهات نظر مختلفة والتي بدورها تمثل الإطار النظري لوصف نتائج هذه العلاقة والتي نذكر منها:

<sup>10</sup>خير الدين عويس: اللعب وطفل ما قبل المدرسة. القاهرة. دار الفكر العربي. 1997. ط.1. ص.17

<sup>11</sup>زواويد خديجة. مرجع سابق. ص.07.08

### 1- نظريات تفسر أكثر للتصور العقلي:

من بين النظريات التي حاولت شرح تفسير ظاهرة التصور العقلي في مجال علم النفس الرياضي هناك نظريتين:

النظرية النفسية العصبية الحركية (La theorie psycho-neuro-musculaire)

نظرية التعلم بالرموز (La theorie d apprentissage par sympole)

### 2- النظرية النفسية العصبية العضلية (الحركية):

تقوم هذه النظرية على الأحداث والسلوكيات التي يتم تخيلها أو تصورها لا بد وان ينتج عنها استجابة عضلية عصبية مثلما هو الحال مع الأحداث الواقعية ، بمعنى ان الصور التخيلية في العقلي ينبغي ان ترسل إشارات الى العضلات لكي تقوم بما تتخيله وتتصوره من مهارات ، رغم ان تلك الإشارات قد تكون ضعيفة جدا بحيث لا يصدر " عنها حركة تذكر والدليل الأساسي على هذه النظرية يقدمه " ادموند جاكوسين " (1932) الذي ذكر انه عند تخيل أو تصور حركة ثني الذراع ، بالإضافة الى ذلك ، فقد لاحظ (م.ب.ارلوند) (1946) انه عند إخبار شخص ما بتخيل الوقوع للأمام او للخلف ، قد ترى أن هناك حركة خفيفة في الاتجاه المتخيل للوقوع وفي تجربة لاختبار الفكرة القائلة بأن التصور أو التخيل يؤدي الى نشاط كهربائي في العضلات ، أوصل " ريتشارد

سوين " (1980) أقطاب كهربائية الى عضلات أرجل متزحلق على جبال الألب عند تخيله التزحلق الى أسفل فوجد أن هناك استجابة في العضلات تماثل تقريبا استجابة العضلات عند التزحلق الحقيقي .

### 3- نظرية التعلم الرمزي:

وتشير هذه النظرية الى ان التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل " شفرة معينة " او " ترميز عقلي " لأداء الحركي من صورة تكوينات رمزية لها معنى او صورة أنماط مركبة معينة، وبالتالي فان الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهمها لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية (أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير)؟

وتقول هذه النظرية ان التخيل او التصور يساعد على تنمية صورة تفصيلية عقلية ليس بإثارة العضلات عند التخيل بل تخلق برنامج حركي في الجهاز العصبي المركزي (نظام كودي لنماذج الحركة).

وعلى أي حال فالنظريتين تقود الى نتيجة واحدة هامة وهي فاعلية التصور حتى بالنسبة للدراسات الذي يقضي فيها الأفراد اوقاتا اقل في التدريب على مهارات التصور.

وهناك نظرية ثالثة تجمع بين الظواهر المعرفية لنظرية التعلم الرمزي وبين الظواهر الفيزيولوجية للنظرية النفسية العصبية، أي ان التصور العقلي يحسن الأداء بطريقتين، من جهة نظر فيزيولوجية التصور العقلي يمكن ان يساعد الرياضي على تحقيق مستوى نشاط في الأداء ومن جهة أخرى نظر معرفية، يمكن التصور ان يساعد الرياضي على التركيز في المهمة التي سيقوم بها.

ان أحسن نظرية لتفسير أثر التصور يمكن أن تكون متكونة من الثلاث نظريات المذكورة أعلاه وبالتالي من غير المنطق أن تفصل نظرية عن النظرية الأخرى.

### 12- نظريات الثقة بالنفس:

#### 1- نظرية فعالية الذات لـ " باندورا ":

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي لأداء بكفاءة في المواقف النفسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الكفاءة الى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " وعلى هذا فكلما يرفع مستوى كفاءة الذات ارتفع انجاز الأداء لدى الفرد.

وعندما نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس وهو اعتقاد الفرد انه كفى ويستطيع انجاز ما بنجاح وفعالية، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية والابتعاد عنها، وهذا يشير الى كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي.

#### 2- نظريات تناولت الاسترخاء:

وهناك العديد من المحاولات التي تهدد الى التفسير السيكولوجي للاسترخاء، ومن أهمها النظرية المعرفية. والنظرية السلوكية. والنظرية المعرفية السلوكية.

### 3- النظرية المعرفية:

ان الطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، وهذي الفكرة تلخص لنا المدخل المعرفي الذي يرى المشاعر وظيفة للفكر، فالتفسيرات والادراكات والاقتراحات تقدر الى مشاعر معينة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا، ان خبرتنا مع الضغوط والقلق ترتبط بدرجة كبيرة بالطريقة التي تفسر بها الأحداث في حياتنا.

انه في كثير من الأحيان يمكن تفسير القلق في ضوء استجابات غير منطقية يقدمها الأشخاص فعلى سبيل المثال " ان عدم توجيه التحية لشخص ما قد يفسر من قبله انه نوع من عدم التقدير لشخص وانه شخص غير جدير واقعية أو منطقية لنفسه، والخطوة الأولى هامة لمواجهة مثل هذه المواقف أن يعترف الشخص على معتقداته الغير منطقية واستبدالها بتفسيرات منطقية موضوعية صحيحة.

### 4- النظرية السلوكية:

وترتكز النظرية على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى أن السلوك مشروط بحدوث البيئة ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير . والاستجابة، حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس استجابة ويمكن تفسير ذلك وفقا لما يلي:

- ان السلوك مكون من عناصر الاستجابة.
- ان هنالك استجابة فورية تحدد على أساس المثير.
- ان السلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية تخضع للعمليات الفيزيولوجية والكيميائية.

### 5- النظرية المعرفية السلوكية:

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة الى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بالتغير السلوكي خلال إعادة بناء الأفكار الشعورية. ان سلوكنا يواجه بدرجة كبيرة من خلال حديث الذات الذي يحدث داخل عقولنا، انه حوار داخلي بين أنفسنا بغرض تفسير العالم الذي نعيشه.

ويتوقع أن يحدث مع الذات الايجابي يقود الى انجاز الهدف ويزيد الثقة، بينما الحديث مع الذات السلبي يقود الى مشاعر الضعف والوهن والإحباط ويعتمد المدخل المعرفي السلوكي على ثلاثة مراحل:

المرحلة الأولى: تعليمية تهدف الى تطوير الوعي بالأفكار والمشاعر والإحساسات والسلوك ويتعرف الفرد عن حديثه مع الذات.

المرحلة الثانية: يقدم الفرد على اعادة بناء حديثه مع ذاته بغرض تحويل استجاباته من السلبية الى الايجابية.

المرحلة الثالثة: عبارات على استجابات جديدة تطبق في الواقع من خلال التصور العقلي، وهذه الطريقة تستخدم لمواجهة الضغوط (حالات التوتر الزائد والقلق).<sup>12</sup>

### 13- تحليل ومناقشة النظريات :

من بعد عرض النظريات نلاحظ أن هناك تشابه بين نظرية التنفيس ونظرية الطاقة الزائدة فكلاهما يؤكدان أن لطفل طاقة زائدة ويتم التنفيس عنها أثناء اللعب بحيث أن الطفل عند اللعب يكون على طبيعته ويعبر عن حالته النفسية تلقائيا .

هناك تشابه بين النظرية التي تناولت التصور العقلي ونظرية الترميز بحيث كلاهما صنف أن التصور العقلي للأداء او المهارة المراد تطبيقها يبدأ بتخيل في الدماغ ثم تطبيقها.

مما يعاب على النظرات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة فهم يرون أن يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجنسية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقية ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط وهذا ما ذهب إليه اريكسون أما فرويد يرى في نظريته أن المراهق عاطفة مدمرة وتناقضات سلوكية تجعل المراهق غير قادر على التعايش مع المجتمع و كذا ستانلي هولـ حيث يرى أن المراهقة عبارة عن تغير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالحن والشدائد وهذا ما يأخذ عليه حيث جعل الحياة تتشكل في مرحلتين أو جعل للإنسان مولدين مولد يوم طفولته ومولد يوم بلوغه وهذا ما يتعارض مع وحدة النمو الإنساني.<sup>13</sup>

<sup>12</sup> خلفاوي فاتح، مرجع سابق. ص 13.12.09.

<sup>13</sup> زواويد خديجة: مرجع سابق. ص 08

---

**الفصل الثاني:**

**الدراسات السابقة**

---

**1-1-دراسة منصورى عبد الوهاب (2019) بعنوان: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات النفسية لدى تلاميذ ثالثة متوسط جامعة ورقلة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.**

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب الشبه رياضية، ومعرفة أيضا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية، وتهدف كذلك الى معرفة فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

**وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:**

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث 269 تلميذ من الطور المتوسط.

**وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:**

عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

عدم وجود فروق دالة إحصائية في مواجهة القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

## 1-2-دراسة حابي طارق (2017) بعنوان: مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، ومعرفة أيضا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، وتهدف كذلك الى معرفة فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

توجد فروق ذات دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين في تنمية بعض القدرات النفسية لتلاميذ ثالثة متوسط تعزى لصالح الممارسين.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث 54 تلميذ من الطور المتوسط.

وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

وجود فروق دالة إحصائية في مواجهة القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه لدى التلاميذ الممارسين وغير ممارسين.

1\_3\_ دراسة دراف عبد النور (2017/2016) بعنوان: مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط جامعة ورقلة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

هدفت الدراسة الحالية الى معرفة واقع ممارسة الألعاب الشبه رياضية داخل مؤسساتنا التربوية وهل يطبقها الأساتذة أثناء الحصة وكذا معرفة هل هنالك فروق في القدرات النفسية بين التلاميذ الممارسين للألعاب الشبه الرياضية و الغير ممارسين من أجل الخروج بنتيجة للبحث وأيضا معرفة هل هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية ومعرفة أيضا هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية بالإضافة الى معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- يطبق أغلب أساتذة الطور المتوسط الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية لصالح الممارسين.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث على 10 اساتذة من 6 متوسطات مختلفة، اما بالنسبة للاختبار اشتملت العينة على 70 ممارس للألعاب الشبه الرياضية من 5 متوسطات مختلفة وعينة من 24 تلميذ غير ممارس للألعاب الشبه الرياضية من متوسطة واحدة.

وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية.

### 1-4- دراسة زوا ابراهيم (2018/2017) بعنوان دور النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي جامعة ورقلة مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر.

وهدفت الدراسة الحالية ابراز صحة الفرضيات التي مفادها ان تلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي له دور في تنمية المهارات النفسية وكذلك لفت الانتباه الى مكانة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي في الوسط المدرسي، وإبراز أهمية ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وتهدف أيضا الى تسليط الضوء ولفت انتباه المسؤولين على القطاع للأهمية البالغة التي تكتسيها ممارسة هذه الأنشطة وما لها من فوائد في تنمية المهارات النفسية.

وكانت فرضيات الدراسة كالتالي:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وأستخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمة الدراسة، واشتملت عينة البحث 70 تلميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي و35 تلميذ غير ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي من الطور الثانوي.

وكانت نتائج الدراسة على النحو التالي:

وجود فروق إحصائية في القدرة على التصور العقلي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على تركيز الانتباه بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على مواجهة القلق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

**التعليق على الدراسات السابقة:**

تعد الدراسات السابقة خلفية نظرية ودعامة علمية تختصر الكثير من الجهد والوقت، إذ تعتبر سندا للباحث في تحديد أبعاد بحثه والإحاطة به.

ويتضح من خلال المسح للدراسات المشابهة لموضوع البحث ما يلي:

- اتفقت كل الدراسات في استعمالها للمنهج الوصفي كمنهج لدراساتهم.
- كل الدراسات اجروا بحثهم على كل التلاميذ الممارسين وغير الممارسين.
- كل الدراسات أجروا بحثهم على الصفات النفسية الثلاثة وهي: القدرة على التصور - القدرة على مواجهة القلق - الثقة بالنفس.

- أسفرت نتائج دراسات كل من "حاي طارق" "زوا إبراهيم" "دراف نورالدين" على أن هنالك فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
- أكدت نتائج دراسة "منصوري عبد الوهاب" على عدم وجود فروق دالة إحصائية في القدرة على التصور والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

---

# الجانب التطبيقي

---

---

## الفصل الثالث

### طرق ومنهجية الدراسة

---

### تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لموضوع البحث من خلال جمع المعلومات من المراجع والمصادر المتمثلة في الكتب والمذكرات , سوف نتطرق إلى الجانب التطبيقي في هذا الفصل والذي يعتبر من أهم الفصول في البحث لما يبرزه من خطوات وطرق اتبعها الباحث حيث سيتناول الباحث في هذا الفصل كل من المنهج المتبع , عينة البحث ومجالاته بالإضافة إلى حدود الدراسة , وأدوات جمع البيانات , وأساليب التحليل الإحصائي .

### 1- المنهج المتبع:

تختلف مناهج البحث باختلاف المواضيع المدروسة للوصول إلى الحقيقة وللكشف عن هذه الحقيقة وإتباع منهج علمي والذي يعرفه عبد الرحمان بدوي حسب عمار بوحوش بأنه: " فن تنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن الحقيقة عندما نكون جاهلين وإما من أجل البرهنة عليها حين نكون بها عارفين".<sup>1</sup>

وقد استخدمنا المنهج الوصفي في بحثنا لأنه أكثر المناهج استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والرياضية وغيرها ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف دقيقة وعلمية لظاهرة المدروسة .

### 2-تحديد متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في الرياضات الجماعية.

المتغير التابع 1: ويتمثل المتغير التابع في الصفات الاجتماعية لدى تلاميذ الرابعة المتوسط.

المتغير التابع 2: ويتمثل المتغير التابع في بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسط .

### 3-الدراسة الاستطلاعية:

تسمى الدراسات الكشفية أو التمهيديّة لأنها الخطوة الأولى التي تساعد الباحث على إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية وقد تمّ تنقلنا وتوجهنا لبعض المتوسطات ولتسهيل مهمة الاتصال وللتعرف على حقيقة الموضوع المراد دراسته من خلال الملاحظة الميدانية وكان الاحتكاك ببعض أساتذة التربية البدنية وطرحنا عليهم موضوع الدراسة وتناقشنا في الصورة الجيدة التي من الأفضل أن يكون عليها طرح أداة الدراسة.<sup>2</sup>

### 1- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

لغرض التأكد من مصدقيه مقياس المهارات النفسية قمنا بالتقرب من المؤسسة التعليمية التي أجرينا فيها

الدراسة وإجراء تجربة استطلاعية وهذا كخطوة أولية حيث قدم مقياس استطلاعي على 15 تلميذ وتلميذة من

<sup>1</sup>خلفاوي فاتح. مرجع سابق. ص.26

<sup>2</sup>خلفاوي فاتح. مرجع سابق. ص.26

متوسطة عبد الحميد بن باديس و ذلك من أجل الوقوف على السلبيات أو المعوقات التي قد تعترض أو توافق التجربة الأساسية و كذلك مدى ملائمة أسئلة المقياس مع العينة التي تم اختيارها .

### (4)-مجتمع البحث:

يعتبر مجتمع البحث إطارا مرجعيا للباحث في اختيار عينة البحث و قد يكون هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير و قد يكون الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية .3

و يتكون مجتمع بحثنا هذا من 50 تلميذ بدون مراعاة عامل الجنس و الذين يدرسون في المستوى الرابعة متوسطة عبد الحميد ابن باديس .

### (5)- عينة الدراسة :

العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بانجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع و كانت طريقة اختيار العينة العشوائية البسيطة لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد مجتمع البحث , العينة العشوائية تعتبر من ابسط طرق العينات .4

و تمثل عينة بحثنا هذا في التلاميذ الذين يزاولون دراستهم بالمتوسطة عبد الحميد ابن باديس و الذين مستواهم الدراسي سنة رابعة متوسط و تم اختيار عينة بطريقة عشوائية قوامها (50) تلميذ و تلميذة .

### (6)-حدود الدراسة

#### 1\_المجال المكاني :

لقد تم إجراء الدراسة بمتوسطة عبد الحميد ابن باديس ولاية ورقلة

#### 2\_المجال الزمني:

تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة ما بين الشهرين جانفي ومايو 2021

<sup>3</sup>اسحاق الشرقي .تأثير النشاط اللاصفي الداخلي في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة . 2019\_2020ص39

<sup>4</sup>اسحاق الشرقي .مرجع سابق ذكره. ص40

الجانب النظري: في الشهرين جانفي و فيفري

الجانب التطبيقي: في الشهرين مارس وأفريل

### (7)-أدوات جمع البيانات:

تم استعمال أداتين

#### (1)-الاستبيان:

يعتبر الاستبيان وسيلة من وسائل البحث المسحي في التربية البدنية والرياضية ,ومن أهم التعريفات والتفسيرات التي ذكرها علماء البحث لمصطلح الاستبيان أن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة يعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسير من الباحث وتكتب الأسئلة أو تطبع على ما يسمى ( استمارة الاستبيان) .<sup>5</sup>

#### (2)-المقياس:

المقياس الأصلي:

هذا المقياس صممه كل من "ستيفن بل" و "جون الينسون" و "كروستوف شامبروك" (1996) لقياس الجوانب النفسية الهامة للأداء الرياضي ، وقد قام بترجمته وتعديله للبيئة العربية محمد حسن علاوي .

الأبعاد التي يقيسها:

- \_\_ القدرة على التصور .
- \_\_ القدرة على الاسترخاء .
- \_\_ القدرة على تركيز الانتباه .
- \_\_ القدرة على مواجهة القلق .
- \_\_ الثقة بالنفس .
- \_\_ دافعية الانجاز الرياضي .

<sup>5</sup>مروان عبد المجيد :البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . جامعة هولندية. ص97.

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد 6 تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا، لانطبق علي تماما) .

### • المعاملات العلمية:

#### - الثبات:

تم إيجاد معاملات ثبات الاستخبار عن طريق تطبيق المقياس وإعادة تطبيقه بعد ثلاثة أسابيع وعن طريق " معامل ألفا " وتراوحت هذه المعاملات بين 25 ، 91 ، ، عند تطبيقه على عينات متعددة من اللاعبين الرياضيين في أنشطة رياضية متعددة .

#### - الصدق:

تم التأكد من الصدق المرتبط بالחקك عند تطبيق الاستخبار بالتلازم مع بعض المقاييس التي تقيس بعض الأبعاد المشاهدة .

### • التصحيح:

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 19/13/7/1 وكلها عبارات أجابيه في اتجاه البعد لدى العبارة رقم (13) فهي في عكس اتجاه البعد .
- عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 20/14/8/2 وكلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (2) في عكس اتجاه البعد .
- عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي: 21/15/9/3 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد .
- عبارات القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي: 22/16/10/4 وكلها عبارات في عكس اتجاه البعد.<sup>6</sup>

<sup>6</sup>محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر. ط7. ص(543\_544)

المقياس المستعمل:

لغرض دراسة موضوع "مساهمة أنشطة الرياضات الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟" استخدم الباحث مقياس القدرات النفسية وذلك بعد تعديله واخذ 3 أبعاد من أصل 6.

الأبعاد التي يقيسها:

\_\_ القدرة على الاسترخاء .

\_\_ القدرة على التصور .

\_\_ الثقة بالنفس .

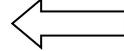
(8)-الأدوات الإحصائية المستعملة :

الاستبيان:

تم تحويل البيانات المتحصل عليها من خلال الاستبيان إلى نسب مئوية باستخدام الطريقة الثلاثية وعرضها في جداول لتسهيل عملية العرض وتحليل ومناقشة النتائج

الطريقة الثلاثية:

حجم العينة ← 100% x = التكرار × 100 / حجم العينة



X ← التكرار

\_\_ إن تحليل وتفسير النتائج تتطلب إجراء مقارنة بين مختلف البيانات المتحصل عليها , بما أن هذه البيانات غرضها تصنيفي , فإن البيانات في المستوى الاسمي , فإن الاختبار المناسب هو كاي<sup>2</sup> ( $X^2$ ) ومعادلتها كالتالي:

$$X^2 = \sum \frac{(F_0 - F_e)^2}{F_e}$$

المقياس:

بعد جمع الاستمارات الخاصة بتلاميذ المتوسطات قمنا بتفريغ البيانات بحساب عدد التكرارات الخاصة لكل سؤال ثم بعد ذلك حساب النسبة المئوية لكل سؤال :

$$\text{المتوسط الحسابي:} \quad \frac{\text{مجموع } s}{n} = m$$

حيث :  $m$  = المتوسط الحسابي ،  $\text{مجموع} = s$  ،  $s$  = الدرجة ،  $n$  = عدد أفراد العينة .

طرق و منهجية الدراسة

– الانحراف المعياري :  $n \leq 30$

$$s = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n}}$$

– معامل ألفا كرونباخ .

– اختبارات لعينة واحدة .

تمت معالجة البيانات عن طريق SPSS:

يعتبر البرنامج الجاهز SPSS من أكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل شريحة واسعة من الطلبة و الباحثين في مختلف الاختصاصات الاجتماعية و الإحصائية .

<sup>7</sup> اسحاق الشرقي , مرجع سابق, ص 44 .

---

## الفصل الرابع

### عرض ومناقشة النتائج

---

1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

1-2- عرض و تحليل الفرضية الأولى : تنص الفرضية الأولى على أن الألعاب الجماعية تساهم في

اكتساب صفة التعاون لدى تلاميذ الرابعة متوسط , لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام كاف ترييع .

جدول رقم "01" : يمثل التكرار والنسب المئوية وقيمة كا2 لإجابات عينة البحث

=ن

50

الرقم	عبارات الاستبيان		غالباً		أحياناً		أبداً		قيمة كا2
	المحور الأول: التعاون		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
01	هل تتعاون مع زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟		72.41%	42	25.86%	15	1.72%	01	44.93
02	هل تتعاون مع زملائك لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية بشكل جماعي ؟		62.06%	36	37.93%	22	0%	0	14.74
03	هل تطلب المساعدة من زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟		24.13%	14	51.72%	30	24.13%	14	8.82
04	هل تنظم جهدك مع زملائك حتى نهاية العمل أثناء القيام بالنشاط البدني الرياضي ؟		58.62%	34	34.48%	20	6.89%	04	23.31
05	هل تلجأ إلى حل الخلافات التي تحدث مع زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟		39.65%	23	39.65%	23	20.68%	12	4.17
06	هل تتعامل مع نوعيات مختلفة من الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟		46.55%	27	36.20%	21	17.24%	10	7.69
07	هل تبادر بتقديم يد المساعدة عندما ترى أن زميلك لا يتقن الأداء الحركي كما يجب ؟		53.44%	31	41.37%	24	5.17%	03	21.96
08	هل تنبه زميلك بضرورة الاسترخاء قبل الدخول في المنافسة ؟		73.93%	22	73.93%	22	24.13%	14	2.20

يتبين من خلال الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الأول (التعاون) في حل العبارات حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمة كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (24.13 - 73.93)، وتشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الذين أجابوا (غالبا) حيث أن نسبة كبيرة من العينة أجابوا ب غالبا على ضرورة التعاون ، ومنه نستنتج أن التلاميذ يتعاونون فيما بينهم الأثناء الألعاب الجماعية .

**(2-1) - عرض و تحليل الفرضية الثانية :** تنص الفرضية الثانية على ان الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب صفة تماسك الجماعة لدى تلاميذ الرابعة متوسط , لاختبار صحة هذه الفرضية تم استخدام كاف تريبع جدول رقم "02" : يمثل التكرار والنسب المئوية وقيمة كا2 لإجابات عينة البحث . ن= 50

الرقم	عبارات الاستبيان		غالبا		أحيانا		أبدا	
	المحور الثاني: روح الجماعة		%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار
01	هل ترى أن قيم التعاون والتسامح والإخاء تساهم في بناء روح الجماعة من خلال التجربة الجماعية ؟		82.75%	48	15.51%	09	1.72%	01
02	هل ترى أن من الواجب التعاون مع الآخرين في أعمال تعاونية ؟		75.86%	44	22.41%	13	1.72%	01
03	هل ترى أنه من الواجب العمل بأسلوب جماعي من أجل تحقيق هدف الفوز؟		68.96%	40	29.31%	17	1.72%	01
04	هل تقوم بالمشاركة والمبادرة في الجماعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟		58.62%	34	73.93%	22	3.44%	02
05	هل ترى أنه من الواجب الاهتمام بمصلحة الجماعة عن طريق العمل والتضحية في سبيلهم؟		50%	29	43.10%	25	6.89%	04
06	هل ترى أنه من الواجب الشعور بالانتماء والاندماج في الجماعة وعدم الميل إلى العزلة ؟		68.96%	40	29.31%	17	1.72%	01

1.68	41.37%	24	29.31%	17	29.31%	17	07	عندما يفشل زميل من فريقك في إحراز نتيجة هل تتذمر وتؤنبه بشدة؟
------	--------	----	--------	----	--------	----	----	---

يتبين من خلال الجدول أعلاه وجود فروق دالة إحصائية بين استجابات عينة البحث على عبارات المحور الثاني (تماسك الجماعة) في جل العبارات حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة أعلى من قيمة كا2 الجدولية 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، كما اتضح أن النسب المئوية لاستجابات أفراد عينة البحث على عبارات المحور قد تراوحت بين (15.51 - 82.75)، وتشير إلى أن هناك فروق دالة إحصائية لصالح الذين أجابوا (غالباً) حيث أن نسبة كبيرة من العينة أجابوا ب غالباً على ضرورة تماسك الجماعة والانتماء والاندماج فيها ، ومنه نستنتج أن التلاميذ متماسكون فيما بينهم الأثناء الألعاب الجماعية .

### 1-3- عرض و تحليل الفرضية الثالثة :

تنص الفرضية علناً " مستوى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب قدرة على الاسترخاء منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسطة ، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات تقدير الذات لأفراد العينة ، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على بعد القدرة على الاسترخاء والمحك المستخدم .

المؤشر الإحصائي	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحك	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
القدرة على الاسترخاء	50	49	17.80	2.53	14	10.61	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب قدرة على الاسترخاء بلغ (17.80) بانحراف معياري يساوي (2.53) وهو متوسط اقل من المحك بمقدار (14)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (10.61) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائية وهذا يدل أن مستوى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الاسترخاء ليس منخفض لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة.

### 1\_4) عرض و تحليل الفرضية الرابعة :

تنص الفرضية علأن " مستوى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب قدرة على التصور منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسطة ، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات تقدير الذات لأفراد العينة ، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (04) يوضح الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على بعد القدرة على التصور والمحك المستخدم .**

المؤشر الإحصائي	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحك	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
القدرة على التصور	50	49	17.46	2.49	14	9.81	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب قدرة على التصور بلغ (17.46) بانحراف معياري يساوي (2.49) وهو متوسط اقل من المحك بمقدار (14)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (9.81) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل أن مستوى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على التصور ليس منخفض لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة.

### 1\_5) عرض و تحليل الفرضية الخامسة :

تنص الفرضية علأن " مستوى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب قدرة على الثقة بالنفس منخفض لدى تلاميذ الرابعة متوسطة ، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات تقدير الذات لأفراد العينة ، وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يوضح الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على بعد القدرة على الثقة بالنفس والمحك المستخدم.

المؤشر الإحصائي	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحك	قيمة (ت)	الدلالة الإحصائية
القدرة على الثقة بالنفس	50	49	13.08	2.00	14	3.23	0.002

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب قدرة على الثقة بالنفس بلغ (13.08) بانحراف معياري يساوي (2.00) وهو متوسط اقل من المحك بمقدار (14)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (3.23) بمستوى دلالة قدره (0.002) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائية وهذا يدل أن مستوى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس ليس منخفض لدى تلاميذ الرابعة المتوسط.

**2-1- مناقشة الفرضية الأولى:** الفرضية الأولى: تسهم الألعاب الجماعية في اكتساب صفة التعاون لدى تلاميذ الرابعة متوسط ، بعد استعراض النتائج المدونة في الجداول (01) بالنسبة لكل من العبارات (01-02-03-04-05-06-07-08) توصل الباحث إلى أنه توجد هناك فروقات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05، كما أتضح من خلال النتائج أن التلاميذ يتعاونون فيما بينهم أثناء الألعاب الجماعية ، ومنه يمكننا القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت.

**2-2- مناقشة الفرضية الثانية:** من خلال فرضية البحث التي تشير إلى مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب صفة تماسك الجماعة ومن خلال نتائج البحث التي توصلنا إليها في دراستنا الميدانية المبينة في الجداول (02) بالنسبة لكل من العبارات (01-02-03-04-05-06-07) الخاصة بالتحور الثاني تماسك الجماعة ،

توصل الباحث إلى أنه توجد هناك فروقات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب صفة تماسك الجماعة ، ومنه يمكننا القول أن الفرضية الثانية قد تحققت.

### 2-3- مناقشة الفرضية الثالثة: اعتمادا على الفرضية الثالثة: تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب

القدرة على الاسترخاء ، ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في الدراسة الميدانية في الجداول (03) بالنسبة لكل من العبارات التالية (01-02-03-04) الخاصة بالبعد الأول : القدرة على الاسترخاء ، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لكل العبارات وهذا ما يفسر أن الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط. وهو ما أكدته النظرية المعرفية والنظرية السلوكية والنظرية السلوكية المعرفية، واتفقت هذه مع دراسة منصور عبد الوهاب بعنوان دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ الثالثة متوسط، وهذه النتائج تؤكد بأن الفرضية الثالثة قد تحققت.

### 2-4- مناقشة الفرضية الرابعة: اعتمادا على الفرضية الرابعة : الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على

التصور ، وبعد استعراض النتائج المدونة في الجداول (04) بالنسبة لكل من العبارات (05-06-07-08) الخاصة بالبعد الثاني ، توصل الباحث إلى أنه توجد هناك فروقات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يعني أن الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب القدرة على التصور لدى تلاميذ الرابعة متوسط. وتتفق هذه النتائج مع النظريات المفسرة التي اهتمت بهذا الجانب على غرار النظرية النفسية العصبية العضلية ، وتتفق كذلك مع نتائج الدراسات التي أجراها خلفاوي فاتح بعنوان أثر ممارسة أنشطة الرياضة الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ المتوسط ، ومن هنا يمكننا القول بأن الفرضية الرابعة قد تحققت إلى حد كبير.

## 2-5- مناقشة الفرضية الخامسة:

اعتمادا على الفرضية الخامسة: تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس ، ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث في الدراسة الميدانية في الجدول (05) بالنسبة لكل من العبارات التالية (09-10-11-12) الخاصة بالبعد الثالث : القدرة على الثقة بالنفس ، تبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 لكل العبارات وهذا ما يفسر أن الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط. ويمكن تفسير هذه النتيجة استنادا الى النظريات منها نظرية فاعلية الذات لباندورا ونظرية واقعية الكفاية لـ "هارتر" وبعض الدراسات التي اتفقت مع هذا الطرح منها دراسة عبد النور بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض القدرات النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط، حيث توصلوا الى تمييز بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية في الثقة بالنفس على انها توجد فروق دالة إحصائية في القدرة على الثقة بالنفس بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين ، وبهذا نقول أن الفرضية محققة.

### 3)\_ مناقشة الفرضية العامة:

تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط. من خلال مقابلة النتائج بالفرضيات: الأولى ، الثانية ، الثالثة ، الرابعة ،الخامسة والمتعلقة بالجوانب (التعاون، تماسك الجماعة ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على التصور،القدرة على الثقة بالنفس). والتي تحققت كلها ، هذا ما يؤكد أن الفرضية العامة قد تحققت.

### 4)\_ الاستنتاج العام:

من خلال عملية تحليل الاستبيان والمقياس الموجه لتلاميذ الرابعة متوسط والذي كان الاستبيان مقسما على محاورين والمقياس مقسما إلى ثلاث إبعاد كل من هذه محور والإبعاد يتماشى مع الفرضيات المقترحة، والتي كانت

تدور لتسليط الضوء حول ما إذا كانت حصة الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية. يستنتج صاحب البحث ما يلي:

- تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب صفة التعاون لدى تلاميذ الرابعة متوسط .
- تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب صفة تماسك الجماعة لدى تلاميذ الرابعة متوسط .
- تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الاسترخاء لدى تلاميذ الرابعة متوسط .
- تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على التصور لدى تلاميذ الرابعة متوسط .
- تساهم الألعاب الجماعية في اكتساب القدرة على الثقة بالنفس لدى تلاميذ الرابعة متوسط .

كما واجهتني بعض الصعوبات وذلك لضيق بعض النسخ عند توزيعها على التلاميذ منهم من لم يرجع المقياس والاستبيان حيث أجريت الدراسة على 60 تلميذ ولم استلم سوى 50 ورغم ذلك تم دراستي التطبيقية والحمد لله .

### الاقتراحات والتوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة وفي حدود ما أمكنني التوصل اليه من نتائج و استخلاصات أقترح بعض التوصيات والاقتراحات ما يلي:

- إلزامية وجود المنشآت والمرافق الضرورية لممارسة الألعاب الجماعية بصورتها الصحيحة .
  - استغلال الإعلام والانترنت ونشر ثقافة وفوائد ومحفزات من أجل ممارسة الألعاب الجماعية لما لها دور في اكتساب كل من الصفات والقدرات النفسية .
  - ضرورة توفير الإمكانيات وتدعيم والإكثار من الهياكل الخاصة بالرياضات الجماعية .
  - الاهتمام بجانب القدرات النفسية والصفات الاجتماعية عند إعداد منهاج التربية البدنية والرياضية
  - لابد من زيادة الاهتمام بدراسة موضوع الرياضات الجماعية ومدى تأثيرها على النفس من جهة الشخصية والقدرات وغيرها من طرف الباحثين واكتساب زاد علمي ثمين.
  - اقتراح مشاركة لتلاميذ في منافسات رياضية بين المؤسسات وتثمينها .
- كما يحتاج هذا البحث إلى المزيد من الدراسة كإدراج بعض المتغيرات الأخرى

لقد حاولت في دراستي هذه إظهار ما إذا كان الألعاب الجماعية تساهم في اكتساب الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط فكانت الفكرة الرئيسية التي استوحيت من خلالها دراستي هي مشروعني لنيل شهادة ليسانس وقررت استكمالها و بالاستناد على الدراسة التطبيقية التي قمت بها باستعمال أدوات البحث وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدت أن الألعاب الجماعية لها دور فعال في إكساب التلميذ الصفات الاجتماعية والقدرات النفسية .

وبالرغم من الوضع الحساس الذي يعيشه العالم في إطار انتشار فيروس كورونا هذا لم يمنعني من استكمال الدراسة بحذر وأكثر مسؤولية خاصة أننيأتعامل مع فئة مراهقة وواجهتني صعوبات عديدة ولكن لم تمنعني من الاجتهاد وبذل جهد أكثر وذلك كله من اجل استكمال الدراسة وإيجاد حل للمشكلة المطروحة موضوع الدراسة .

وفي ضوء هذه الدراسة أمكنني من التأكد أن الألعاب الجماعية تؤثر بشكل كبير في شخصية التلميذ المراهق من جميع النواحي وذلك لأنها تنمي قدراته مثل الاسترخاء والثقة بنفسه والتصور العقلي وكذا صفات اجتماعية مل تعاون وتجعله متماسك في الجماعة وجعله طفلا ذو فائدة وشابا في المستقبل مفيدا لنفسه لمجتمعه .

وفي الاخير اتمنى أن تكون دراستي الحالية ونتائجها ومعلوماتها ماهي الى نقطة ابتداء لبحث جديد ومشروع قادم مفيد للعلم والمعرفة وتركيبته من خلال بحوث دراسات أخرى .

### قائمة المراجع:

#### الكتب:

1. خير الدين عويس: اللعب وطفل ما قبل المدرسة. القاهرة. دار الفكر العربي. 1997. ط1.
2. مروان عبد المجيد: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. جامعة هولندية.

#### الموسوعات:

1. محمد إبراهيم شحاتة وآخرون: موسوعة الألعاب الجماعية والإصابات والتأهيل. ماهي لنشر والتوزيع. 2015.
2. محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين. مركز الكتاب للنشر. ط7.

#### المجلان العلمية:

1. أ\_نجياوي احمد , المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية , العدد الحادي عشر, 31 ديسمبر 2014

#### المذكرات:

1. إسحاق الشرقي وآخرون: أثر ممارسة نشاطات الرياضيات الجماعية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. مذكرة لنيل شهادة ليسانس. 2018\2019
2. اسحاق الشرقي. تأثير النشاط اللاصفي الداخلي في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. 2019\_2020
3. بارد عبد العالي : التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية بعض المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر . 2016\2017. أ
4. خلفاوي فاتح –أثر ممارسة أنشطة الرياضة الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ المتوسط – مذكرة لنيل شهادة الماستر , 2019\_2020
5. رحمون تته وآخرون : المكانة الاجتماعية للألعاب الجماعية في حصة تربية البدنية والرياضية . مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير . 2008\2009
6. زواويد خديجة\_ تأثير الألعاب الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية لدى تلاميذ الرابعة متوسط\_ مذكرة لنيل شهادة ليسانس, سنة 2018\_2019
7. نجيمي عبد الحق وآخرون: النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية القيم الاجتماعية في التعليم الثانوي . مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس. 2018\2019.

---

---

الملاحق

---

---

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ورقلة

معهد النشاطات البدنية والرياضية

## استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى تلاميذ المرحلة متوسط

في إطار إنجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

**"مساهمة الألعاب الجماعية في اكتساب الصفات الاجتماعية و القدرات النفسية لدى**

**تلاميذ الرابعة متوسط"** نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية  
علما أن إجاباتكم ستبقى سرية وتستخدم لأغراض علمية بحتة.

من إعداد الطالبة:

زواويد خديجة \_الأستاذ المشرف

معزوزي ميلود

ملاحظة:ضع علامة (x) في الأجابة المناسبة.

1 الأسئلة :

أ	المحور الأول:التعاون	غالباً	أحياناً	أبداً
1	هل تتعاون مع زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
2	هل تتعاون مع زملائك لتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية بشكل جماعي ؟			
3	هل تطلب المساعدة من زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
4	هل تنظم جهدك مع زملائك حتى نهاية العمل أثناء القيام بالنشاط البدني الرياضي ؟			
5	هل تلجأ إلى حل الخلافات التي تحدث مع زملائك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
6	هل تتعامل مع أنواع مختلفة من الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
7	هل تبادر بتقديم يد المساعدة عندما ترى ان زميلك لايتقن اداء الحركي كما يجب؟			
8	هل تبه زميلك بضرورة الاسترخاء قبل الدخول في المنافسة؟			
ب	المحور الثاني: تماسك الجماعة			
9	هل ترى أن قيم التعاون والتسامح والإخاء تسهم في بناء روح الجماعة من خلال التجربة الجماعية ؟			
10	هل ترى أن من الواجب التعاون مع الآخرين في أعمال تعاونية ؟			
11	هل ترى أنه من الواجب العمل بأسلوب جماعي من أجل تحقيق هدف الفوز؟			
12	هل تقوم بالمشاركة والمبادرة في الجماعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
13	هل ترى أنه من الواجب الاهتمام بمصلحة الجماعة عن طريق العمل والتضحية في سبيلهم؟			
14	هل ترى أنه من الواجب الشعور بالانتماء والاندماج في الجماعة وعدم الميل إلى العزلة ؟			
15	عندما يفشل زميل من فريقك في إحراز نتيجة هل تتذمر وتؤنبه بشدة؟			

## جامعة قاصدي مرباح ورقلة

## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

## قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

## استمارة موجهة إلى التلاميذ

أكون لك شاكرا لو قمت بالإجابة على هذه الأسئلة التي تدور حول أثر ممارسة أنشطة الرياضات الجماعية في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط، الرجاء أن تكون الإجابة معبرة عما تشعر به دون أن تذكر اسمك .

نموذج الإجابة:

العبرة	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي تماما
1- استطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.					

فيما يلي مقياس يهدف إلى قياس المهارات النفسية لتلاميذ المرحلة المتوسط، وتوجد 6 إجابات وهي:

تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة،  
تنطبق علي بدرجة قليلة جدا، لا تنطبق علي تماما.

والمطلوب منك قراءة كل العبارات بدقة، والإجابة عليها بأول انطباع يتكون لديك بمعنى:

1- وضع علامة ( X ) تحت العمود المتضمن العبارة التي تنطبق عليك.

2- وضع أكثر من علامة لعبارة واحدة يلغي درجة هذه العبارة.

الرجاء الإجابة على جميع عبارات المقياس، ولا تترك عبارة بدون إجابة .

## الملاحق

ملاحظة: إجابتك على هذا المقياس سرية، وليس لها علاقة بدرجةك في المواد الدراسية، وتستخدم في أغراض البحث العلمي فقط، نشكرك على تفهمك وتعاونك.

لا تنطبق	تنطبق قليلا	تنطبق بدرجة قليلة	تنطبق بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة كبيرة	تنطبق بدرجة كبيرة جدا	العبارات	الرقم	
						أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.	1	البعد الأول (القدرة على الاسترخاء)
						عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.	2	
						من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.	3	
						من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.	4	
						أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.	5	البعد الثاني (القدرة على التصور)
						أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بادائها فعلا.	6	
						يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي.	7	
						أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	8	
						أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي.	9	

## الملاحق

						عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.	10	البعء الثالث (الثقة بالنفس)
						طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي.	11	
						أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.	12	

الملحق رقم (03):

الثقة بالنفس ( ج )				القدرة على التصور ( ب )				القدرة على الاسترخاء (أ)				العينة
4ج	3ج	2ج	1ج	4ب	3ب	2ب	1ب	4أ	3أ	2أ	1أ	
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	1
1	6	1	1	1	1	6	6	6	6	6	6	2
2	4	3	5	5	2	4	4	3	4	3	4	3
3	5	2	6	5	2	6	6	4	6	5	5	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	5
2	4	2	6	5	4	5	6	5	4	4	3	6
2	3	2	5	6	5	5	6	3	6	5	5	7
6	5	1	4	4	4	6	5	4	4	6	4	8
3	5	4	6	3	3	5	5	6	6	2	5	9
4	5	6	4	5	4	4	3	6	4	5	6	10
3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	11
3	6	1	6	4	6	4	6	3	4	5	6	12
5	3	3	6	4	5	3	5	4	5	3	5	13
3	5	4	5	6	2	6	2	4	2	5	2	14
3	4	5	5	6	3	5	4	4	4	5	5	15
1	6	1	6	6	1	6	6	6	6	1	6	16
4	2	1	6	6	6	6	4	4	4	6	2	17
4	5	6	6	5	6	4	3	5	4	4	5	18
3	5	3	6	5	4	6	6	6	5	3	4	19
6	2	5	3	6	2	6	5	5	2	4	4	20
4	4	4	3	3	4	4	4	5	5	4	4	21
4	1	1	5	2	4	5	4	3	3	5	4	22
5	4	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	23
6	5	4	2	4	4	6	3	4	3	5	4	24
6	5	5	6	5	2	6	5	4	4	5	4	25
2	5	4	5	1	3	6	4	5	6	5	6	26
4	5	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	27

الملاحق

6	5	6	3	6	2	5	6	3	4	6	5	28
6	4	6		4	3	6	3	6	4	3	6	29
3	5	2	5	6	3	5	4	5	6	4	6	30
6	1	4	2	1	3	3	2	2	2	6	5	31
2	6	5	6	6	3	5	6	4	6	5	6	32
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	33
4	1	2	6	4	3	6	6	4	6	6	5	34
5	6	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	35
4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	36
4	5	6	6	6	4	6	4	4	4	6	3	37
1	6	1	6	6	1	1	6	4	6	4	6	38
5	6	4	6	5	6	1	6	4	5	6	3	39
4	6	6	6	4	1	5	6	6	6	5	6	40
6	5	6	4	5	6	5	4	5	5	6	6	41
2	6	3	5	6	2	4	6	5	4	5	6	42
4	6	1	6	6	1	6	6	1	6	4	3	43
4	6	1	6	6	3	6	5	6	4	3	5	44
1	5	2	6	5	4	5	4	5	5	2	4	45
1	6	1	5	3	2	4	6	5	3	2	4	46
1	6	1	5	5	5	4	3	3	5	3	6	47
6	5	5	3	5	4	5	5	5	4	4	5	48
6	6	5	5	5	6	5	5	5	6	6	4	49
3	5	4	4	5	3	4	4	4	5	5	4	50

Statistiques sur échantillon uniques

Moyenne erreur standard	Ecart type	Moyenne	N	
0,35800	2,53144	17,8000	50	القدرة على الاسترخاء
0,35250	2,49252	17,4600	50	القدرة على التصور
0,28405	2,00855	13,0800	50	الثقة بالنفس