رقم الترتيب :

الرقم التسلسلي :


جامـــــــــعة قاصدي مرباح ورقلـــــــــة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبـــــة النشاط البدني الرياضي التربوي


مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

# أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره في تحقيق الصحة النفسية

دراسة ميدانية أجريت في ثانوية الأمير عبد القادر بولاية تقرت


من إعداد الطالب :

ـ بن ققة فارس


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

أمام اللجنة المكونة من السادة :

| | | |
|---|---|---|
| الأستاذ (ة) : قادري تقي الدين | (.....جامعة ورقلة ) | رئيسا |
| الأستاذ (ة) : بركات حسين | (.....جامعة ورقلة ) | مشرفا |
| الأستاذ (ة) : تقيق جمال | (.....جامعة ورقلة ) | ممتحنا |

السنة الجامعية : 2022/2021

جامـــــــــعة قاصدي مرباح ورقلـــــــــة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاطات التربية البدنية والرياضية

شعبـــــة النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

# أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره في تحقيق الصحة النفسية

دراسة ميدانية أجريت في ثانوية الأمير عبد القادر بولاية تقرت

إعداد الطالب:

✓ بن ققة فارس

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

أمام اللجنة المكونة من السادة :

| | | |
|---|---|---|
| الأستاذ (ة) : قادري تقي الدين | (.....جامعة ورقلة ) | رئيسا |
| الأستاذ (ة) : بركات حسين | (.....جامعة ورقلة ) | مشرفا |
| الأستاذ (ة) : تقيق جمال | (.....جامعة ورقلة ) | ممتحنا |

السنة الجامعية : 2022/2021

أتقدم بـــهذا العمـل المتواضع إلى الوالـــــدين الكريمين حفظهما الله وأطال عمرهما في الخير إن شـــــــاء الله

* إلى العائلة الكبيرة إخواتي وأخواتي وجميع أبنائهم

* إلى كـل أساتـذة معهد علوم التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

بجامعة قاصدي مرباح ورقلة

وجزيـل الشكـر إلى كافة زملائنا في الدراسة

# شكر وتقدير

الحمد لله وكفى ... والسلام على عباده والذين اصطفى أما بعد

يشرفنـا أن أتقدم بخالص الشكـر والعرفان إلى

الأستاذ المشرف بركات حسين على كرمه العلمي طيلة سنوات

الدراسة والذي لـم يدخـر أي جهـد في التوجيـه والإرشـاد والنصح

ولتقديمـه المعلومـات القيمة

والشكر للدكتورالهاشمي قوقي وكنيوة مولود على ماقدموه لي من دعم ومساندة وتوجيهات

والشكر إلى كـل من ساعدني في هذا العمل المتواضع وكذا زملائي

**ملخص:**

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره في تحقيق الصحة النفسية والتقليل من الضغط النفسي و الابتعاد من حالات الاكتئاب والتخفيف من حدة القلق وتعزيز الثقة بالنفس

وقد عالج الباحث فرضيات بحثه باستبيان محكم منظم لهذا الغرض على عينة بحثية عشوائية تقدر بـ 70 تلميذة واستخدم المنهج الوصفي لموافقته نوع الدراسة ، وقد استعان في تحليل بياناته بأهم الأساليب والإحصائية وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية :

نجاح النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي ،زيادة الثقة بالنفس لدى تلميذات الطور الثانوي من خلال توطيد علاقاتهم معا زملائهم في حصة التربية البدنية ، للنشاط البدني الرياضي دور لتقليل من الضغط النفسي لدى تلميذات ،للنشاط البدني الرياضي دور لتقليل من حدة القلق و الاكتئاب .

**الكلمات الدالة : النشاط البدني الرياضي ،تلميذات ،الطور الثانوي ، الصحة النفسية.**

**summary**:

The study aimed to highlight the importance of physical activity for secondary school students and its impact on achieving mental health, reducing psychological pressure, avoiding depression, alleviating anxiety, and enhancing self-confidence to reach

The researcher treated the hypotheses of his research with a controlled questionnaire organized for this purpose on a random research sample estimated at 70 students and used the descriptive approach to agree with the type of study. He used the most important statistical methods to analyze his data. The study concluded the following results:

The success of physical sports activity in achieving mental health among secondary school students.

Increasing the self-confidence of secondary school students by strengthening their relationships with their colleagues during the physical education class

Sports physical activity plays a role in reducing psychological stress among female students.

Physical activity plays a role in reducing anxiety and depression.

**Keywords**: **physical activity**, **physical activity**, **postgraduate phase**, **mental health**.

# فهرس المحتويات


| العنوان | الصفحة |
|---|---|
| شكر وتقدير | I |
| ملخص | II |
| فهرس المحتويات | III |
| فهرس الجداول | IV |
| مقدمة | أ |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: التعريف بالبحث | |
| 1– الإشكالية | 1 |
| 2– فرضيات الدراسة | 4 |
| 3 – أهداف الدراسة | 4 |
| 4 – أهمية الدراسة | 4 |
| 5 – التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة | 5 |
| 6 – أهم النظريات المفسرة | 6 |
| الفصل الثاني: الدراسات السابقة | |
| أ – عرض الدراسات السابقة | 11 |
| ب – تحليل ومناقشة الدراسات السابقة | 13 |
| ج – أهم الفوائد من الدراسات السابقة | 15 |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة | |
| 1– الدراسة الاستطلاعية | 20 |
| 2– منهج الدراسة | 20 |

| | |
|---|---|
| 3- مجتمع الدراسة | 21 |
| 4- عينة الدراسة | 21 |
| 5- حدود الدراسة | 21 |
| 6- أدوات الدراسة | 21 |
| 7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة | 22 |
| 8- الأساليب الإحصائية للدراسة | 23 |
| الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة | 27 |
| 2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات | 34 |
| 3- الخلاصة العامة للبحث | 40 |
| 4- بعض الإقتراحات | 41 |
| خاتمة | 42 |
| قائمة المراجع | / |
| الملاحق | / |

# فهرس الجداول


| الجداول | الصفحة |
|---|---|
| جدول رقم (01): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:01 | 27 |
| جدول رقم (02): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:02 | 27 |
| جدول رقم (03): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:03 | 27 |
| جدول رقم (04): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:04 | 28 |
| جدول رقم (05): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:05 | 28 |
| جدول رقم (06): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:06 | 28 |
| جدول رقم (07): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:07 | 29 |
| جدول رقم (08): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:08 | 29 |
| جدول رقم (09): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:09 | 29 |
| جدول رقم (10): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:10 | 30 |
| جدول رقم (11): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:11 | 30 |
| جدول رقم (12): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:12 | 30 |
| جدول رقم (13): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:13 | 30 |
| جدول رقم (14): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:14 | 31 |
| جدول رقم (15): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:15 | 31 |
| جدول رقم (16): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:16 | 31 |
| جدول رقم (17): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:17 | 32 |
| جدول رقم (18): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:18 | 32 |
| جدول رقم (19): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:19 | 32 |
| جدول رقم (20): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:20 | 33 |
| جدول رقم (21): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:21 | 33 |

| | |
|---|---|
| جدول رقم (22): بين المعالجة الإحصائية للبند رقم:22 | 33 |

## مقدمـة:

يعد النشاط البدني الرياضي جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وان النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات .

يعتبر النشاط البدني الرياضي جزء لا يتجزأ من النظام التربوي التعليمي كذلك تلعب دور الوسيط التربوي الذي يهدف إلى إعداد التلميذ نفسيا وبدنيا وعقليا و يتجلى هذا الاعداد النفسي والبدني في إكساب المهارات الحركية والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة جسدية أفضل كذلك تهدف إلى إيصال المعارف وتنمية الاتجاهات والسلوك نحو مختلف الرياضات والأنشطة التي تعتبر عامل مهم في تكوين شخصية التلميذ كما تجل هذا الأخير يتصف بمظاهر الصحة النفسية ، أي أنها مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الأفراد في المحافظة على صحتهم النفسية وإيجاد الحلول المناسبة للمشكلات التي تواجههم وتعرف أيضا بأنها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تدفعه للغضب أو القلق أو غيرها .

ومن مظاهر الصحة النفسية لتلميذات أنهم يكونون قادرين على الثقة بأنفسهم كذلك يقدرون عاقتهم بالآخرين أي أصدقائهم في المدرسة ومدى تقديرهم له .

وتسعى الصحة النفسية جاهدة الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي والروحاني لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة وبالتالي لا يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يحقق أهدافه بعيدا عن الصحة النفسية .

وتكمن أهمية النشاط البدني الرياضي في تنمية و تطوير الغايات البدنية والفكرية ، وكذلك النفسية والاجتماعية ، إذ أكد الكثير من المدرسين والمعلمين على أهمية الاعتناء بالجانب النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ خاصة في هذه الحقبة من الزمن فسيضفي بظلاله على جميع الجوانب الأخرى في تكوين شخصية التلميذ وإعداده كفرد صالحا في المجتمع وذلك باستخدام الطرق والأساليب التعليمية المختلفة ، ويعد النشاط البدني حلقة تكمل المنهاج المدرسي وقاعدة أساسية في تنمية القدرات البدنية والمعرفية والنفسية والاجتماعية لتلميذات الطور الثانوي .

وقد تناول الباحث هذا الموضوع بالشكل التالي :

الفصل الأول : ويشمل التعريف بالبحث وفيه : الإشكالية ، التساؤلات ، الفرضيات ، أهداف الدراسة ، أهمية البحث ، تحديد الإجرائي للمصطلحات ، أهم النظريات والنماذج المقصودة.

الفصل الثاني : وتطرق الباحث فيه إلى : عرض الدارسات السابقة ، تحليل ومناقشة الدارسات السابقة.

الفصل الثالث : تطرق الباحث فيه إلى طرق ومنهجية الدراسة وتضمن ما يلي : الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، عينة الدراسة، طريقة اختيار العينة، حدود الدراسة، أدوات الدراسة، الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، الأساليب والأدوات الإحصائية المستعملة.

الفصل الرابع : وتضمن عرض وتحليل ومناقشة النتائج وختم الطالب دراسته بخلاصة عامة وبعض الاقتراحات والتوصيات.

# الجانب النظري

# الفصل الأول : التعريف بالبحث

1– الإشكالية

2 – فرضيات الدراسة

3 – أهداف الدراسة

4 – أهمية الدراسة

5 – التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة

6 – أهم النظريات المفسرة

## 1- الإشكالية :

يعتبر النشاط البدني جزاء هاما بالنسبة للإنسان عامة وبنسبة لتلميذات داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد على اثارها الايجابية النافعة الى الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية والحركية و المهارية .

إن النشاط البدني التربوي أو كما هو شائع بمصطلح التربية البدنية تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين فقد يعرفها فرد على انها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ، ويعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجيدة بطريقة أفضل ويعرفها ثالث أنها طريقة لتعديل السلوك أما جون ديوي فقد عرفها بأنها إعادة بناء الاحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذا غرض ومعنى كبير . [1]

والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الانشطة الرياضية ، بهدف تكوين التلميذات بدنيا و اجتماعيا و نفسيا ،حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي و التقليل من القلق و الضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب من هنا ينبغي لنا معرفة معنى الصحة النفسية وهي حالة يكون فيها التلميذات متوافقين نفسيا ،ويشعرون بالسعادة مع أنفسهم وزملائهم ومع الآخرين ، ويكونون قادرين على تحقيق ذاتهم واستغلال قدراتهم وإمكاناتهم لأقصى حد ممكن ويكونون قادرين على مواجهة مطالب الحياة المستقبلية ، وتكون شخصيتهم ذات ثقة بالنفس متكاملة سوية ، ويكون سلوكهم عادي ، بحيث يعيشون في سلام .

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ، وهي أيضا في جوهرها عملية توافق نفسي ، والتوافق النفسي عملية ديناميكية مستمرة تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الطالب المحيط والبيئة المستقبلية.

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والعلمية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام وممارسة كل نشاط على وجه خاص ، أيضا لا تقتصر الأهداف التربوية للنشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الحركي فقط بل تمتد أيضا إلى الجانب الانفعالي والعقلي من شخصية التلميذات فان الدراسة في هذا

[1] محمد سعيد عزمى ، أساليب تطويروتنفيد درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر سنة 2004 .

الموضوع تشمل أيضا الأسس النفسية لإكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية والسلوك الاجتماعي . [2]

ومما سبق ذكره نطرح التساؤل العام للدراسة الحالية على الشكل التالي :

❖ **ما أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره في تحقيق الصحة النفسية ؟**

**ولدراسة هذا الإشكال تناولناه بالتساؤلات الفرعية التالية :**

1- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد التلميذات في تعزيز الثقة بالنفس ؟

2 ـ هل ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من الضغط النفس؟

3 ـ هل ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من حدة القلق ؟

## 2- الفرضيات :

### 2- 1- الفرضيات العامة :

يساهم النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي .

### 2 ـ 2 ـ الفرضيات الجزئية :

1- ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد التلميذات في تعزيز الثقة بالنفس .

2- ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي .

3 ـ ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من حدة القلق .

## 3- أهداف الدراسة :

إن لكل بحث أهداف يصبو إليها ، كذلك موضوع دراستنا تضمن عدة أهداف نذكر منها :

- معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي .

ـ معرفة الى أي مدى يساعد النشاط البدني الرياضي تلميذات في تعزيز الثقة بالنفس .

ـ معرفة دور ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي .

ـ معرفة دور ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة القلق .

## 4- أهمية البحث :

إن إختيار مثل هكذا مواضيع سببه عدة دوافع و ميولات بثت فينا قناعة البحث ومن هذه الأسباب والدوافع نلخص منها ما يلي :

---

[2] **أحمد أمين فوزي ،مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي ،ط ،القاهرة 2003**

ـ إضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج الصحة النفسية في مرحلة الثانوية

ـ إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسيا

ـ تحقيق التوازن النفسي

ـ اندماج التلاميذ في مجتمعهم وتعلمهم التعاون والمعاملات والثقة بالنفس

## 5- التحديد الإجرائي لمصطلحات الدراسة :

### 5-1 – تعريف النشاط :

-**لغة** : النشاط ضد الكسل ويكون ذلك في الإنسان والدابة ، نشط نشاطا ونشط إليه فهو نشيط ، نشط الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل [3] .

-**اصطلاحا** : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها إستجابة .[4]

-**إجرائيا** : هو مجموعة التغيرات التي يحدثها الفرد سواء كانت عقلية أو بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة .

### 5-2- تعريف النشاط البدني الرياضي :

**إصطلاحا** :

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والخمول ، ولقد استخدم بعض العلماء تعبير (النشاط البدني ) على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال الثقافة البدنية للإنسان .[5].

**إجرائيا** : هي مجموعة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يقوم بها التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية والتي تخضع لأسس وقوانين علمية و بيداغوجية .

---

- [3] - عبد الله محمد بن المكرم ،لسان العرب ،مجلد الأول ،1981ص309.
- [4] - أحمد زاكى ، معجم العلوم الإسلامية ،مكتبة لبنان 1977ص8.
- [5] - أمين أنور الخولي (1996)،أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر ، مدينة مصر، ط1،مصر.

## 5-3 الصحة النفسية :

### تعريف الصحة النفسية :

### اصطلاحا :

هي حالة دائمة نسبيا , يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا )أي مع نفسه ومع بيئته ، ويشعر بالسعادة مع نفسه , ومع الاخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته الى أقصى حد ممكن , ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة , وتكون شخصيته متكاملة سوية , ويكون سلوكه عاديا , بحيث يعيش في سلامة وسلام .[6]

### إجرائيا :

وهي حالة يكون فيها التلميذات متوافقين نفسيا ،ويشعرون بالسعادة مع أنفسهم وزملائهم ومع الآخرين ، وتعتبر حالة نسبية يكونون في حالة من النمو الجسمي والنفسي والاجتماعي .

**تلاميذ المرحلة الثانوية :** هم التلاميذ الذي تبدأ مقدرتهم على التفكير المجرد في النمو ، والذي تبدأ نزعة تعبيرهم عن أنفسهم والتمرد على السلطة .

## 6- أهم النظريات المفسرة :

### ـ المنظور النفسي :

يؤكد اصحاب هذا المنظور على أهمية العمليات النفسية في حصول الاضطرابات العقلية ،فهم يؤكدون أهمية الحوادث الداخلية اللاشعورية ، ويعتقدون أن معظم السلوك يتأثر بالاندفعات اللاشعورية التي تؤدي الى القلق ، وينشأ الاضطراب عندما يفشل " الأنا" في ايجاد حلول مناسبة للصراع القائم بين اندفاعات "الهو" وإن هذا المرض ليس من طبيعة جسدية ولكنه صراع في الشخصية يرجع في أصوله الى الطفولة المبكرة .

وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر "فرويد " في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي .

---

[6] ـ عبد الفتاح الخوجة ، مفاهيم اساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ،ط1 ،عمان صفحة 12.

اما "اريكسون" فيرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ، وان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية .

في ما ترى "هوربي " ان المبدأ الذي يقوم سلوك الإنسان هو حاجة الإنسان الى الأمن والطمأنينة ،فمند الطفولة اذا ما اضطربت علاقة الطفل بوالديه فان الطفل ينمو يشعر بأن العالم مكان خطر وايذاء له وتسمي هوربي هذا الشعور "بالقلق الأساسي"ووصفته بالشعور باليأس تماما والوحدة عند مواجهة مشكلة خطرة ويلجأ الفرد لتخفيف وطأة هذا القلق بالعصبية وتعد في حد ذاتها حاجات نفسية مرضية واهتمت هوربي بالعصبية على نحو كبير واعتقدت إن لكل شخص قوى بنائية وتدميرية ولكن التدميرية سائدة .

ويرى "يونك" إن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل ،وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية ، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية ، وان الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية ، وتتطلب الصحة النفسية تكامل اربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر والتفكير ، ويرى ان الأمراض العصابية عبارة عن محاولات غير ناجحة للتكيف مع الواقع .

## المنظور السلوكي :

يرى أصحاب هذا المنظور أن السلوك غير السوي ليس مرضا أو عرضا لمرض ، وإنما هو نمط من السلوك يتعلمه الفرد مثلما يتعلم أنماط السلوك السوية ، وعلى هذا فهم يرفضون فكرة المرض العقلي وينظرون إليه على أساس أنه أساليب تكيفية غير ناجحة مع مشكلات الحياة ، ويقوم العلاج برأيهم على أساس تعديل أو تغيير الطرائق التي يتفاعل بها الفرد مع البيئة . المحور الرئيس لهذا المنظور هو عملية التعلم ( المثير والاستجابة ) ،اذا ان المثير الذي يتعرض له الكائن الحي ينجم عنه حدوث استجابة .

## النظرية الإنسانية :

أما القائلون بالنظرة الإنسانية في الشخصية أو تحقيق الذات فعندهم ان الاضطراب النفسي يظهر عندما تغلق السبل أمام مساعي الفرد لتحقيق ذاته بسبب الفشل في الوعي على حقيقة الذات أو التعبير عنها ، وما ينتجه ذلك من تشويه يلحق بإدراك الفرد للواقع ، ومع شدة هذا التشوه تشتد الاضطرابات النفسية ، وعلى هذا فالسلوك غير السوي هو رد فعل على العالم كما يدركه الشخص .

ويعد كارل روجرز أحد الرواد الأساسيين في النظرية الإنسانية ،وترى هذه النظرية أن الإنسان مدفوع فطريا لتحقيق ذاته ، وأن هذا الدافع يعد من أهم الدوافع التي تساعد على النجاح في الوصول الى الصحة النفسية والعقلية ، وأن الإنسان عندما يفشل في أن يعيش الحياة التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه يفتقر الى السعادة وتسيطر عليه الاضطرابات النفسية ، بينما الانسان الذي يتمكن من تحقيق ذاته فإنه يسعى بنشاط نحو حياة أكثر إشباعا وتزداد قدرته على الإبداع ومقاومة الاضطرابات النفسية ، وبالتالي يمتاز بقدر مرتفع من الصحة النفسية .

## النظرية الوجودية :

اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد ، وركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية ، وطرح نمطا أساسيا للأشخاص هو نمط الشخص الأصيل الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان .

ومثل هذا الشخص قادر على تغيير العلاقات السببية ونتائجها عن طريق حرية الإرادة واختبار المعنى والهدف ويرى الاتجاه الوجودي أن الصحة النفسية تتمثل في النقاط الأتية :

1 ـ ان يدرك الإنسان معنى وجوده .

2 ـ ان يدرك إمكاناته وقدراته .

3 ـ ان يكون حرا في تحقيق ما يريد وبالأسلوب الذي يختاره .

4 ـ ان يدرك جوانب ضعفه ويتقبلها .

5 ـ ان يدرك طبيعة الحياة وتناقضاتها .

فإن فشل الفرد في إدراك ما سبق فذلك يعني الاضطراب النفسي والصحة النفسية السيئة .

ويعتقد الوجوديون ان الإنسان قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وان الراشدين يتحملون مسؤولية أفعالهم وقرارتهم ويحاولون تجاوز المعوقات والضغوط الاجتماعية ، ويعون الضغوط الخارجية المفروضة على أفعالهم ، ويختارون الاستسلام لها ومعارضتها ، و النتيجة هم الذين يصنعون أنفسهم .

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الأطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على أساس اطر فيزيولوجية أو نفسية أو اجتماعية ، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءا على ذلك من حيث مسلمات منها .

فنظرية "سيلي" تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية أساسا على أن الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما "سبيلجر" اتخذ من قلق الحالة ، وهو عامل نفسي أساسي للتعرف على وجود الضغط أما "موراي" فالضغط عنده

خاصية أو صفة لموضوع بيئي، أما "لازاروس" فنظريته تعتمد على عملية الإدراك في تفسير الضغوط ، ومنه كان منطقي أن تختلف النظريات فيما بينها أيضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها . [7]

تعتبر نظرية "سبيلرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده ، فقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة و القلق كحالة .

ويقول أن للقلق : سمة القلق أو القلق العصبي أو المزمن ، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية ، أما قلق الحلة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة ، وعلى هذا الأساس يربط "سيليرجر" بين الضغط وقلق الحالة ، ويستبعد عن القلق كسيمة حيث يكون سمات شخصية الفرد القلق أصلا .

[7]ـ فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ،ط1 ، القاهرة ، 2001ص18

# الفصل الثانـي : الدراسات السابقة

أ – عرض الدراسات السابقة

ب – تحليل ومناقشة الدراسات السابقة

ج – أهم الفوائد من الدراسات السابقة

**تمهيد :**

من أهم الشروط الأساسية المرتبطة بالبحث العلمي سواء في ميدان العلوم الإنسانية أو العلوم الاجتماعية الأخذ بالدراسات السابقة والمرتبطة بدراسة الباحث ، فيجب على الباحث أن تكون له القدرة والمهارة في اختيار الدراسات السابقة وكيفية توظيفها في الموضوع محل الدراسة ، كما أن طريقة عرض الأدبيات السابقة يعتبر ركن أساسي في منهجية البحث العلمي بأسلوب مرن وجذاب وبلغة سليمة تتناسب مع أفكار الباحث وكذا البحث وترتيبها بطريقة تعطي إضافة إيجابية للبحث ، فسيتناول هذا الفصل محور الدراسات السابقة التي تساعد على عدم الوقوع في الأخطاء السابقة واكتشاف الصعوبات والمشاكل التي يعاني منها الباحثون ومعرفة الأفكار التي تمت دراساتها للوصول إلى نتائج أكثر دقة .

## أ / عرض الدراسات السابقة :

من أهم الفقرات والمحاور التي يجب على الباحث الإطلاع عليها وذلك لما تكتسبه من أهمية بالغة في إثراء بحثه والإطلاع على النتائج المتوصل إليها من طرف الباحثون في هذا الموضوع وهي كثيرة ونلخص منها ما يلي :

1 ــ دراسة سرسوب فاطنة و كسكس سفيان 2019/2018 تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لذي تلاميذ الطور الثانوي .

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني لرياضي التربوي على النمو الاجتماعي من خلال تطبيق برنامج التربية البدنية والرياضية على تلاميذ الثانوية فيما يتناسب وقدراتهم البدنية والاجتماعية والذهنية وذلك من أجل رفع هذه المهارات والوصول بالتلميذ إلى الوعي بالجسم و أطرافه اثناء أداء الحركة والإلمام بخطورة الاضطرابات الاجتماعية والنفسية كذلك ابراز أهمية النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية المهارات العقلية والكفاءات الاجتماعية .

لقد استخدم الباحثان سرسوب فاطنة و كسكس سفيان المنهج الوصفي و ذلك لتماشيه مع هدف الدراسة ذلك لمساعدتهم على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها .

عينة الدراسة : كما عرفها الباحثان هي تعتبر تمثيلا للمجتمع حيث تكون مجتمع بحثهم من مجموعة من تلاميذ الثالثة ثانوي وقد تم اختيار عينتهم بطريقة عشوائية وقدرت ب 60 تلميذ.

أدوات الدراسة:لقد استخدموا في دراستهم هده استمارة استبيانيه بالإضافة الى بعض الأساليب الإحصائية و ذلك للتحقق من فروض الدراسة منها معامل الارتباط بيرسون واختبار 2 واستعمل نظام ال spss في المعالجة الإحصائية .

أهم نتائج الدراسة : التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يتعاونون فيما بينهم كما يعزز الاتصال من خلال التواجد وسطهم وأيضا أكثر اقبال على المستوى الاجتماعي أيضا ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تجعل التلاميذ يتفاعلون فيما بينهم من خلال الانشغال بالآخرين والسرور بالتواجد معهم ومشاركتهم فعليا أيضا لممارسة هذا النشاط دور في قدرة التواصل الاجتماعي وإقامة العلاقات والصداقات مع الاخرين و الحفاظ عليها بالاتصال الدائم بهم إلى جانب مراعاة قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم .

2 . دراسة بن اسعيد مختار وزروق وليد عبد الحي 2019/2018 تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي .

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية مختلف جوانب النمو النفسي عند التلميذ ومعرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الدافعية وكذلك تنمية روح الثقة بالنفس كذلك معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ الطور الثانوي أيضا معرفة خصائص ومزايا هذه المادة والعوامل المؤثرة فيها .

اتبع الباحثان المنهج الوصفي الذي وجدوه يدرس الوقائع السائدة والمرتبطة بالظاهرة او الموقف الذي هم بصدد البحث فيه أيضا أن هذا المنهج يقوم على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها .

عينة الدراسة : يتكون مجتمع بحثهم عن 1500 تلميذ وتلميذة موزعة عل 4 ثانويات حيث عشوائية وقد قام الباحثان باختيار عينة 15 من المجتمع الأصلي حيث تساوي 225 تلميذ اعتمدوا على أدوات الدراسة .

استخدموا في بحثهم استمارات استبياني حيث قسم الباحثان استمارة الاستبيان إلى محورين كان الغرض منها خدمة فرضيات البحث .

المحور الأول : تناول فيه الباحثان الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس .

ـ المحور الثاني : تناول فيه الباحثان الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية " للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية .

وبعض الوسائل الإحصائية كExcel spss

أهم نتائج الدراسة :

التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة نعمل على الوصول إلى أهداف وغايات نبيلة وحسنة في المجتمع كما انها ليست مجرد لعبة ترفيهية بالنسبة لاعتقاد الاخرين بينما هي في وجهة تضمر الاستاذ وتلاميذه ذات أهمية بالغة ووسيلة تعليمية تنمي القدرات البدنية والعقلية أيضا وصل هذان الباحثان في أهم نتائجهما الى أن لصفة الثقة بالنفس تأثرا كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وتليها الدافعية باعتبارها صفتان خاصتان لاكتساب المعارف والمعلومات

3 ـ دراسة ربوح صالح 2013/2012 تحت عنوان الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

أهداف الدراسة : ابراز العلاقات الارتباطية بين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي التربوي والتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية كذلك التعري بمزايا و أهمية الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني

الرياضي لأغراض اجتماعية وتحقيق الأهداف التربوية أثناء ممارسة الرياضة و الكشف عن الفروق في درجة التوافق العام النفسي والاجتماعي .

منهج الدراسة : لقد استخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بسبب تماشيه مع هدف الدراسة وأيضا أن المنهج الوصفي يعتمد جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها .

عينة الدراسة : يتكون مجتمع بحثه من تلاميذ المرحلة الثانوية السنة الأولى والسنة الثالثة وقد اختار العينة بطريقة عشوائية منتظمة مع مراعاة المستوى والجنس يقدر عددهم 840 تلميذ وتلميذة 210 ذكور 210 اناث سنة الأولى ثانوي و 210 ذكور و210 اناث سنة الثالثة ثانوي .

أدوات الدراسة : لقد استخدم الباحث مقياس كينبون للاتجاهات له ستة أبعاد .

خبرة اجتماعية ، النشاط البدني للصحة واللياقة النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة النشاط البدني كخبرة اجتماعية، النشاط البدني لخفض التوتر النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

أهم نتائج الدراسة : ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى كذلك يستحسن الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعاة اتجاهاتهم و ميولاتهم أيضا ابراز الدور الرئيسي والأساسي الذي تلعبه الأنشطة البدنية الرياضية وما تحويه من انشطة لها دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين .

دراسة أحمد يحياوي 2009/2008 تحت عنوان التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 18/15 مذكرة لنيل شهادة الماجيستر في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية .

أهداف الدراسة : معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية أي دراسة الفروقات والتباين في ابعاد المهارات النفسية للتلاميذ المتمدرسين أيضا دراسة الفروق بين الذكور الممارسين و الاناث الممارسات فيما بينهم .

منهج الدراسة : استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

عينة الدراسة : طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1997/1996 قوامها 192 لاعب ولاعبة 117 ذكر 75 انثى .

أدوات الدراسة : قائمة المهارات النفسية للرياضيين فام بتعميمها رونالد سميث وروبرت شتر وفرانك سمول ويتساك لقياس الفروق في ابعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين ، كذلك استبيان توجه المهمة له في الرياضة لكل من دودا ونيكولاس .

أهم نتائج الدراسة : زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية ضرورة تعميم تدريس التربية البدنية والرياضية في جميع الأطوار التعليمية ضرورة مراعاة أستاذ التربية البدنية والرياضية المهارات النفسية اثناء تسطير أهداف الحصة أيضا ، توعية التلاميذ بأهمية ممارسة هذا النشاط على الجانب البدني وخاصة النفسي .

دراسة الطلبة غندير خالد لميسي عبد الرزاق مقداد عبد الغني 2012/2011 تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الباكالوريا .

أهداف البحث : درس التربية البدنية والرياضية يخفف من القلق النفسي أيضا ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تقوي العلاقات بين التلاميذ كذلك تجعل التلميذ يخفق من حدة التوتر خاصة في الألعاب الجماعية والفردية .

منهج البحث : لقد استخدم الطلبة الباحثون المنهج الوصفي و ذلك من أجل قيامهم بدراسة حول دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي للتلاميذ .

عينة البحث : قاموا باختيار العينة العشوائية حيث إنها تعطي فرص متكافئة لجميع افراد المجتمع حيث يتكون عينة بحثهم من 336 تلميذ موزعة على ثانويات بلديات ورقلة .

أدوات الدراسة : استبيان موزع على تلاميذ الثانوية ذكور وإناث مكون من 23 سؤال ومقسم الثلاثة محاور الأول عن ارتفاع القلق النفسي قبل ممارسة الحصة والثاني دور حصة التربية البدنية في تخفيف من القلق النفسي والثالث عن الفروق بين الألعاب الفردية والجماعية في تخفيف القلق النفسي .

أهم نتائج الدراسة:

اللعب والمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلاميذ إلى التخفيف من القلق والشعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس كذلك تجعلهم يشعرون بالبهجة وتحقيق الذات وبما انها في طابع درس التربية البدنية والرياضية لا يخلوا من الترفيه واللعب هو ما يبث فيهم السعادة والراحة النفسية كما أن التربية البدنية والرياضية تتميز عن باقي المواد بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة .

## مكانة الدراسة الحالية من الدراسة السابقة :

وفي ضوء عرض ملخصات الدراسات السابقة تبين لنا أهمية دراسة النشاط البدني الرياضي كموضوع حيوي ،ولقد اتفقت جل الدراسات السابقة من حيث اعتمادها على منهج الوصفى كمنهج أساسيا في الدراسة إضافة الى الإستبيان باعتباره أداة جمع البيانات من الميدان والتي طبقت على عينة عشوائية أو قصدية أو عرضية .

_تتميز الدراسة الحالية بجملة من المميزات تميزها عن غيرها من الدراسات السابقة المذكورة ونوردها في النقاط التالية:

_تتميز من حيث أنها جمعت هذه الدراسة بين متغيرين **أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي والثقة بالنفس** .

_تتميز من حيث أنها تسعى الى الكشف عن زيادة الثقة بالنفس لدى تلميذات الطور الثانوي من خلال توطيد علاقاتهم معا زملائهم في حصة التربية البدنية .

_الكشف عن أهمية النشاط البدني الرياضي في الوسط المدرسي .

_تتميز بحيث أنها تسعى الى دور لتقليل من الضغط النفسي لدى تلميذات ،للنشاط البدني الرياضي دور لتقليل من حدة القلق و الاكتئاب .

## ج – أهم الفوائد من الدراسات السابقة :

بعد الإطلاع على الدراسة السابقة التي تشابه موضوع بحثنا استخلصنا عدة فوائد نلخص منها ما يلي:

– اختيارنا للمنهج الوصفي في موضوعنا و الاعتماد على الاستبيان في جمع المعلومات يعتبر الاختيار الأنسب في مثل كذا مواضيع للدراسة.

– ساعدتنا بعض الدراسات السابقة في تسلسل الأفكار وترتيبها وأتباع المنهجية الصحيحة في البحث العلمي.

– ساعدتنا الدراسات السابقة في اختيار العينة .

– أغلب الدراسات السابقة استخدمت الاستبيان كأداة لجمع المعلومات وهو ما اتبعناه في دراستنا الحالية.

**خلاصة :**

حتى يستطيع الباحث تحقيق الأهداف المرجوة من وراء بحثه ، يتطلب الأمر إتباع خطوات منهجية متسلسلة ومضبوطة ، وهذا ما تم تناوله في هذا الفصل ، حيث تم تقديم مجموعة من الدراسات السابقة التي لها صلة بموضوع دراسة و عرض الأهداف وتحليلها والنتائج المستخلصة .

# الجانب التطبيقي

# الفصل الثالث : طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- عينة الدراسة

5- حدود الدراسة

6- أدوات الدراسة

7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة

## تمهيد :

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

## 1- الدراسة الاستطلاعية : :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة في سلسلة البحث العلمي وهي أساسية بين مجموعة الخطوات الأخرى حيث أنها تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من الدراسات عندما تكون المشكلة أو موضوع البحث جديد كذلك عندما تكون المعلومات والمعارف حول موضوع البحث قليلة و غير كافية وتسبق هذه الدراسة الميدانية وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة (الاستبيان) كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بالعملية الميدانية و على هذا الأساس قمنا قبل المباشرة في الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الهدف منها معرفة ما يلي :

ـ معرفة حجم المجتمع الأصلي للعينة و الذي يتكون من 275 تلميذة للسنة الثالثة ثانوي .

ـ الذهاب الى الثانوية حيث كان الاستقبال من المدير و الأساتذة لضبط الأمور الإدارية .

قمنا بدراسة استطلاعية لثانوية المقاطعة الإدارية بتقرت ، وهذا راجع لقرب المسافة ولربح الوقت ، حيث كان الهدف من هذه الدراسة الحصول على معلومات كافية عن العينة المدروسة ، فأول خطوة قمنا بها هو الاتصال بمدير الثانوية .

– ولهذا قمنا بتحديد عينة الدراسة الاستطلاعية والمتمثلة في تلميذات مرحلة الثانوية والبالغ عددهم20 تلميذة اختيروا بطريقة عشوائية من المجتمع الأصلي للدراسة ، وطبقت عليهم الأداة من أجل ضبطها وحساب صدقها وثباتها.

## 2- منهج الدراسة :

بعرفه عمار بوحوش ومحمود محمد الدنيبات 2001 على أنه الطريقة التي يتتبعها الباحث في دراسة لمشكلة يعرض البحث عن الحقيقة.[8]

– إن المنهج المختار لدراستنا له علاقة مباشرة بموضوعنا وبإشكالية بحثنا ، إذ أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد اختيار المنهج المتبع ، وبما أن موضوع دراستنا هو ما أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره في تحقيق الصحة النفسية والذي يتناول دراسة ظاهرة نفسية اجتماعية فإنه وجب علينا اختيار المنهج الوصفي والذي يعرفه سمير عبد الله 2003 على أنه : الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة ، بهدف اكتشاف حقائق جديدة ، أو التحقق من حقائق قديمة وإثرائها والعلاقة التي تتصل بها وتفسيرها وكشف الجوانب التي تحكمها وتتمثل في الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل

8- عمار بوحوش محمد، محمود الدنيبات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط 3 الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001، ص 99.

الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها وجمع البيانات للوصول إلى نتائج وتعميمها بشأن موضوع الدارسة.[9]

## 3- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع دراستنا من 274 تلميذات الثالثة ثانوي لثانوية الأمير عبد القادر للمقاطعة الإدارية تقرت .

## 4- عينة الدراسة :

يعرف عمار بوحوش عينة البحث بأنها : عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع. [10]

وعلى هذا الأساس قمنا باختيار العينة العشوائية كونها تعطي فرص متكافئة ولا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى قد سبق وحددها البحث وقد تم الاعتماد على نسبة 15% من المجتمع الأصلي وتمثلت في 70 تلميذة لثالثة ثانوي .

## 5- حدود الدراسة :

### 5-1- المجال المكاني :

لقد قام الباحث بتوزيع الاستبيان على تلميذات السنة الثالثة ثانوي الذين يزاولون دراستهم في ثانوية الأمير عبد القادر للمقاطعة الإدارية تقرت .

### 5-2- المجال الزماني :

لقد شرعت في عمل هذا البحث والدخول الى ثانوية وكانت يوم 18 أفريل 2022 وفي 20 أفريل 2022 قمنا توزيع الاستبيان على تلميذات وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات ومعالجتها وتحليلها في يوم 25أفريل 2022 .

### 5-3 – المجال البشري :

إن دراستنا تمت على مجتمع متكون من تلميذات الطور الثانوي للمقاطعة الإدارية تقرت والبالغ عددهم 275 تلميذة من الطور الثانوي .

## 6- أدوات الدراسة :

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة بإختلاف الموضوع ، حيث

**9- سيد غنيم : سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها، دار النهضة، القاهرة، 2008، ص 85.**

**10- عمار بوحوش محمد، محمود الدنيبات، مرجع سابق ذكره، ص 99.**

المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق من أجل تسهيل جمع المعلومات وتمثلت في اللقاءات المباشرة لشرح عبارات الاستبيان المستخدم للدراسة.

## 6-1- الاستبيان :

- اعتمدنا في بحثنا أداة الاستبيان الذي يعتبر من أنسب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة والاستبيان أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات فيتم جمع هذه المعلومات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة وأسئلة ومن بين مزاياها اقتصاد الجهد وربح الوقت ، كما أنها تساهم على بيانات من العينات بتوفير شروط الصدق والموضوعية.[11]

- ويتضمن الاستبيان من 22 سؤال وثلاثة محاور وفي كل محور أسئلة :

ـ المحور الأول الثقة بالنفس لتلميذات الثالثة ثانوي .

ـ المحور الثاني حدة القلق لتلميذات الثالثة ثانوي .

ـ المحور الثالث الضغط النفسي لتلميذات الثالثة ثانوي .

## 7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة:

**الصدق :** وبعد الصدق أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق ، والتعريف الشائع للصدق " إن الاختبار يعتبر صادقا إذا كان يقيس ما وضع لقياسه ".[12]

## 1- صدق الاتساق الداخلي :

من خلال حساب معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة ، وهو ما يؤكد صدق المقياس ،وتدل هذه المعاملات على الاتساق الداخلي ككل .

**2- صدق المحكمين:** عرض الاستبيان على مجموعة من الخبراء في المجال التربوي الرياضي ويقدر عددهم بـ : 04خمسة محكمين ذو كفاءة عالية في الميدان من أجل تحكيم وضبط الاستبيان الموجه لجمع المعلومات وقد حضي بموافقتهم. (أنظر إلى الملحق رقم 03 )

---

[11]- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد على مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية، ص205.

[12]- بشير معمرية : القياس النفسي وتصميم الإختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003، ص180.

**الثبات :**

**1- طريقة ألفا كرونباخ** : وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.84) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس والنتائج موضحة في الجدول التالي.

**8- الأساليب الإحصائية للدراسة:**

استخدمنا عدة أساليب إحصائية من أجل تحليل البيانات وهي :

1- كا$^2$.

2- معامل الارتباط سبيرمان

3- معامل الارتباط بيرسون بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي صدق الأداة.

4- معادلة ألفا كرونباخ لحساب ثبات الأداة.

5 ـ spss

**خلاصة :**

حتى يستطيع الباحث تحقيق أهداف المرجوة من وراء بحثه ، يتطلب الأمر إتباع خطوات منهجية متسلسلة ومضبوطة ، وهذا ما تم تناوله في هذا الفصل ، حيث تم عرض عينة ومنهج البحث وكذلك أداة الدراسة وصولا إلى الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات ، التي نستطيع من خلالها الوصول الى نتائج وتحليلها .

# الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات

3- الخلاصة العامة للبحث

4- بعض الإقتراحات

## 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة :

### 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

والتي تنص على أنه : " ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد التلميذات في تعزيز الثقة بالنفس "، وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب **كا$^2$** للبنود الخاصة بالفرضية لدراسة الفروق بين البدائل عند مستوى الدلالة والنتائج المحصل عليها مدونة في الجداول التالية :

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 01 | 59 | 6 | 4 | 84.609 | 2 | 0.000 |

البند رقم (01) بلغت قيمة كا$^2$ (84.609) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : ينسقون وينظمون أعمالهم قبل ممارسة للنشاط .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 02 | 52 | 10 | 7 | 55.043 | 2 | 0.000 |

البند رقم (02) بلغت قيمة كا$^2$ (55.043) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : لهم القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضهم عند ممارسة النشاط .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 03 | 64 | 2 | 3 | 109.652 | 2 | 0.006 |

**البند رقم (03) بلغت** قيمة كا$^2$**(109.652) بمستوى دلالة (0.006)** وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند:لا يحملون معتقدات إيجابية على أنفسهم .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 04 | 64 | 3 | 2 | 109.652 | 2 | 0.000 |

**البند رقم (04) بلغت قيمة كا$^2$ (109.652) بمستوى الدلالة (0.000) وهذا يدل على أنه توجد** فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : يسعون إلى تطوير قدراتهم بأنفسهم .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 05 | 47 | 9 | 13 | 37.913 | 2 | 0.020 |

**البند رقم (05) بلغت قيمة كا$^2$ (37.913) بمستوى الدلالة (0.020)** وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : لا يعترفون بخطئهم بثقة .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 06 | 45 | 12 | 12 | 31.565 | 2 | 0.001 |

**البند رقم (06) بلغت قيمة كا$^2$ (31.565) بمستوى الدلالة (0.001) وهذا يدل على أنه توجد** فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : يشعرون بالأمان والاطمئنان في كل الأحوال .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 07 | 53 | 14 | 2 | 61.826 | 2 | 0.060 |

**البند رقم (07) بلغت قيمة كا$^2$ (61.826) بمستوى الدلالة (0.060)** وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 08 | 50 | 7 | 12 | 48.087 | 2 | 0.043 |

**البند رقم (08) بلغت قيمة كا$^2$ (48.087) بمستوى الدلالة (0.043)** وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها .

## 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

والتي تنص على أنه : " ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من حدة القلق" ، وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب **كا$^2$** للبنود الخاصة بالفرضية لدراسة الفروق بين البدائل لدراسة الذي يعتبر مؤشر واستخلاص لرأي أفراد العينة والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 01 | 54 | 7 | 8 | 62.696 | 2 | 0.000 |

البند رقم (01) بلغت قيمة كا$^2$ (62.696) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : ممارستهم للأنشطة الرياضية تساعدهم على التخلص من قلق الامتحانات .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 02 | 41 | 21 | 7 | 25.391 | 2 | 0.000 |

البند رقم (02) بلغت قيمة كا$^2$ (25.391) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : ممارستهم للأنشطة الرياضية تقلق لهم من القلق .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 03 | 57 | 6 | 6 | 75.391 | 2 | 0.000 |

البند رقم (03) بلغت قيمة كا$^2$ (75.391) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : ممارستهم للنشاط البدني له دور في التخلص من حالات الاكتئاب .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 04 | 49 | 18 | 2 | 49.652 | 2 | 0.000 |

البند رقم (04) بلغت قيمة كا$^2$ (49.652)بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : النشاط البدني يؤثر على الجانب الصحي لهم .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 05 | 32 | 23 | 14 | 7.043 | 2 | 0.030 |

البند رقم (05) بلغت قيمة كا$^2$ (7.043)بمستوى دلالة قدره (0.030) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : النشاط البدني له تأثير على سير حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الغير

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 06 | 58 | 8 | 5 | 80.435 | 2 | 0.000 |

البند رقم (06) بلغت قيمة كا$^2$ (80.435)بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : ممارستهم للأنشطة الرياضية وقت فراغهم يساعدهم على تحسين مزاجهم .

## 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه : " ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي"، وللتأكد من صحة الفرضية تم حساب **كا$^2$** للبنود الخاصة بالفرضية لدراسة الفروق بين البدائل الذي يعتبر مؤشر واستخلاص لرأي أفراد العينة والنتائج المحصل عليها مدونة في الجدول التالي:

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 01 | 59 | 6 | 4 | 84.609 | 2 | 0.000 |

البند رقم (01) بلغت قيمة كا$^2$ (84.609) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق)، وهذا يدل أن أفراد العينة : الوصول إلى الفشل يجعلهم يبدؤن بداية جديدة .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 02 | 23 | 39 | 7 | 22.261 | 2 | 0.000 |

البند رقم (02) بلغت قيمة كا$^2$ (22.261) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : وجود رغبة لإيذاء بعضهم البعض في المواقف التنافسية .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 03 | 29 | 33 | 7 | 17.043 | 2 | 0.006 |

البند رقم (03) بلغت قيمة كا$^2$ (17.043) بمستوى دلالة قدره (0.006) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند: كثرة تفكيرهم لممارسة النشاط يؤثر على إنجازهم .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 04 | 23 | 31 | 15 | 5.565 | 2 | 0.062 |

البند رقم (04) بلغت قيمة كا$^2$ (5.565) بمستوى دلالة قدره (0.062) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : تتملكهم حالة من عدم اللامبالاة أثناء ممارستهم لنشاط .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 05 | 37 | 24 | 8 | 18.348 | 2 | 0.020 |

البند رقم (05) بلغت قيمة كا$^2$ (18.348) بمستوى دلالة قدره (0.020) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : الخوف من النتيجة يولد التردد من ممارستهم لنشاط .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 06 | 29 | 33 | 7 | 17.043 | 2 | 0.001 |

البند رقم (06) بلغت قيمة كا$^2$ (17.043) بمستوى دلالة قدره (0.001) وهذا يدل على أنه توجد فروق دالة إحصائياً لصالح الذين أجابوا بـ (موافق) ، وهذا يدل أن أفراد العينة : نسيان الواجبات المطلوبة أثناء ممارسة النشاط يحد من إنجازاتهم .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 07 | 28 | 37 | 4 | 25.304 | 2 | 0.060 |

البند رقم (07) بلغت قيمة كا$^2$ (25.304) بمستوى دلالة قدره (0.060) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : الخلاف مع أحد الطلبة يحد من ممارستي للنشاط .

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| 08 | 38 | 22 | 8 | 19.882 | 2 | 0.043 |

البند رقم (08) بلغت قيمة كا$^2$ (19.882) بمستوى دلالة قدره (0.043) وهذا يدل على أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً ، وهذا يدل أن أفراد العينة : رأيهم محايد لمحتوى البند : في الأوقات الحرجة من الممارسة غير قادرين على ضبط انفعالاتهم .

## 1ـ 4 ـ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة :

والتي تنص على أن " **يساهم النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي** ." ولتأكد من صحة الفرضية تم حساب كا2 للبنود الخاصة بالفرضية وذلك للوصول إلى الفروق الإحصائية في البدائل بمستوى الدلالة والنتائج مبينة كما يلي :

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| الدرجة الكلية للمحور | 434 | 63 | 55 | 42.159 | 11 | 0.000 |
| الدرجة الكلية للمحور | 291 | 83 | 42 | 44.739 | 7 | 0.000 |
| الدرجة الكلية للمحور | 266 | 225 | 60 | 27.522 | 11 | 0.000 |

## 2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضيات :

### 2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أن : " ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعد التلميذات في تعزيز الثقة بالنفس "، وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بالاستعانة ببرنامج (**SPSS V.25**) في معالجة النتائج المتحصل عليها، من خلال **كا$^2$** الذي أستعمل لدراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين البدائل ، ومن ثم معرفة ميول ورغبات أفراد العينة ، وبما أن **كا$^2$** لجميع البنود كان أكبر من **0.05** وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائيا لصالح الذين أجابوا بـ " **موافق** " مما يدل على أن أفراد العينة ممارستهم للنشاط تساعدهم في تعزيز الثقة بالنفس ، ويسعون الى تطوير قدراتهم بأنفسهم ، لهم القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي يعيشون فيها .

وهذا ما وافق بعض النظريات نخص بالذكر منها :

أما القائلون بالنظرة الإنسانية في الشخصية أو تحقيق الذات فعندهم ان الاضطراب النفسي يظهر عندما تغلق السبل أمام مساعي الفرد لتحقيق ذاته بسبب الفشل في الوعي على حقيقة الذات أو التعبير عنها ، وما ينتجه ذلك من تشويه يلحق بإدراك الفرد للواقع .

ويعد كارل روجرز أحد الرواد الأساسيين في النظرية الإنسانية ،وترى هذه النظرية أن الإنسان مدفوع فطريا لتحقيق ذاته ، وأن هذا الدافع يعد من أهم الدوافع التي تساعد على النجاح في الوصول الى الصحة النفسية والعقلية ، وأن الإنسان عندما يفشل في أن يعيش الحياة التي تمكنه من تحقيق ذاته فإنه يفتقر الى السعادة وتسيطر عليه الاضطرابات النفسية .

وقد وافقت هاته الدراسة طلبة بن اسعيد مختار وزروق وليد عبد الحي 2019/2018 تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي .

والتي أسفرت على أهداف عدة من بينها:

تنمية مختلف جوانب النمو النفسي عند التلميذ ومعرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الدافعية وكذلك تنمية روح الثقة بالنفس كذلك معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ الطور الثانوي أيضا معرفة خصائص ومزايا هذه المادة والعوامل المؤثرة فيها .

والتي أسفرت على عدة نتائج توافق الفرضية المدروسة وجاءت كما يلي :

النشاط البدني الرياضي وسيلة هامة يعمل على الوصول إلى أهداف وغايات نبيلة وحسنة في المجتمع ووسيلة تعليمية تنمي القدرات البدنية والعقلية أيضا وصل هذان الباحثان في أهم نتائجهما الى أن لصفة الثقة بالنفس تأثرا كبيرا بالنشاط البدني الرياضي وتليها الدافعية باعتبارها صفتان خاصتان لاكتساب المعارف والمعلومات

## 2-2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

والتي تنص على أن : " ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي " ، ولإجابة على هذا التساؤل قمنا بنفس خطوات المستعملة سابقا الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين البدائل ، ومن ثم معرفة ميول ورغبات أفراد العينة.

- وبما أن كا2 لأغلب بنود الفرضية أكبر من **0.05** وهذا يعني أنه توجد فروق ذات دالة إحصائيا لصالح الذين أجابوا بـ " موافق " مما يدل على أن أفراد العينة وصولهم الى الفشل يجعلهم يبدأون بداية جديدة ، كثرة تفكيرهم لممارسة النشاط يؤثر على انجازهم و تتملكهم حالة من عدم اللامبالاة أثناء ممارستهم لنشاط ،ممارستهم للنشاط

يقلل لهم من الضغط النفسي ، الخوف من النتيجة يولد التردد من ممارستهم لنشاط وقد دعمت هاته الفرضية بعض النظريات نلخص منها :

اهتمت هذه النظرية بدراسة جوهر الفرد ، وركزت بشكل مباشر على الخبرات الشخصية ، وطرح نمطا أساسيا للأشخاص هو نمط الشخص الأصيل الذي يدرك في سلوكه تماما الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان .

ويعتقد الوجوديون ان الإنسان قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وان الراشدين يتحملون مسؤولية أفعالهم و قرارتهم ويحاولون تجاوز المعوقات والضغوط الاجتماعية ، ويعون الضغوط الخارجية المفروضة على أفعالهم ، ويختارون الاستسلام لها ومعارضتها ، و النتيجة هم الذين يصنعون أنفسهم .

– أما فيما يخص الدراسات التي توافق هاته الفرضية نجد دراسة الطلبة سرسوب فاطنة وكسكس سفيان 2019/2018 تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لذي تلاميذ الطور الثانوي ،وقد أسفرت هاته الدراسة على أهداف عدة من بينها:

معرفة أثر النشاط البدني لرياضي التربوي على النمو الاجتماعي

أهمية النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية المهارات العقلية والكفاءات الاجتماعية .

والتي أسفرت على عدة نتائج توافق الفرضية المدروسة وجاءت كما يلي :

التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يتعاونون فيما بينهم كما يعزز الاتصال من خلال التواجد وسطهم وأيضا أكثر اقبال على المستوى الاجتماعي أيضا ممارسة النشاط البدني الرياضي التريوي تجعل التلاميذ يتفاعلون فيما بينهم من خلال الانشغال بالآخرين والسرور بالتواجد معهم ومشاركتهم فعليا وإقامة العلاقات والصداقات مع الاخرين والحفاظ عليها بالاتصال الدائم بهم إلى جانب مراعاة قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم .

## 2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

والتي تنص على أن : " ممارسة تلميذات لنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من حدة القلق " ، وللإجابة على هذا التساؤل قمنا بالاستعانة ببرنامج (**SPSS V.25**) في معالجة النتائج المتحصل عليها ، من خلال **كا**$^2$ الذي أستعمل لدراسة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين البدائل ، ومن ثم معرفة ميول ورغبات أفراد العينة ، وبما أن **كا**$^2$ لجميع البنود كان أكبر من **0.05** وهذا يعني أنه توجد فروق دالة إحصائيا لصالح الذين أجابوا بـ " **موافق**" مما يدل على أن أفراد العينة ممارستهم للنشاط تساعدهم في التقليل من حدة القلق .

وهذا ما وافق بعض النظريات نخص بالذكر منها :

يؤكد اصحاب هذا المنظور على أهمية العمليات النفسية في حصول الاضطرابات العقلية ،فهم يؤكدون أهمية الحوادث الداخلية اللاشعورية ، ويعتقدون أن معظم السلوك يتأثر بالأندفعات اللاشعورية التي تؤدي الى القلق ، وينشأ الاضطراب عندما يفشل " الأنا" في ايجاد حلول مناسبة للصراع القائم بين اندفاعات "الهو" وإن هذا المرض ليس من طبيعة جسدية ولكنه صراع في الشخصية يرجع في أصوله الى الطفولة المبكرة .

وتتمثل الصحة النفسية من وجهة نظر "فرويد " في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي .

اما "اريكسون" فيرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ، وان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية .

– أما فيما يخص الدراسات التي توافق هاته الفرضية نجد دراسة الطلبة : غندير خالد لميسي عبد الرزاق مقداد عبد الغني 2012/2011 تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الباكالوريا ، وقد أسفرت هاته الدراسة على أهداف عدة من بينها:

ـ درس التربية البدنية والرياضية يخفف من القلق النفسي أيضا ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تقوي العلاقات بين التلاميذ كذلك تجعل التلميذ يخفق من حدة التوتر خاصة في الألعاب الجماعية والفردية .

والتي أسفرت على عدة نتائج توافق الفرضية المدروسة وجاءت كما يلي :

اللعب والمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلاميذ إلى التخفيف من القلق والشعور بالرضا و الاشباع وطمأنينة النفس كذلك تجعلهم يشعرون بالبهجة وتحقيق الذات وبما انها في طابع درس التربية البدنية والرياضية لا يخلوا من الترفيه واللعب هو ما يبث فيهم السعادة والراحة النفسية .

## 2-3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

والتي تنص على أن : "**يساهم النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي** " والإجابة على هذا التساؤل قمنا باستعانة ببرنامج (**SPSS V.25**) في معالجة النتائج واتبعنا نفس خطوات الدراسة المتبعة في تحليل نتائج الفرضية الجزئية .

إذا أن أفراد العينة يمارسون النشاط البدني الرياضي لأنهم يرون أنه يحقق الصحة النفسية من مجالات مختلفة منها تقليل الضغط النفسي وتعزيز الثقة بالنفس والتقليل من حدة القلق لدى تلميذات وقد أثبتت بعض النظريات

صحة هذه الفرضية مثل نظرية "اريكسون" فيرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ، وان صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد في تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية .

في ما ترى "هوربي "ان المبدأ الذي يقوم سلوك الإنسان هو حاجة الإنسان الى الأمن والطمأنينة ،فمند الطفولة اذا ما اضطربت علاقة الطفل بوالديه فان الطفل ينمو يشعر بأن العالم مكان خطر وإيذاء له وتسمي هوربي هذا الشعور "بالقلق الأساسي"ووصفته بالشعور باليأس تماما والوحدة عند مواجهة مشكلة خطرة ويلجأ الفرد لتخفيف وطأة هذا القلق بالعصبية وتعد في حد ذاتها حاجات نفسية مرضية .

ويرى "يونك" إن الصحة النفسية تكمن في استمرار نمو الفرد الشخصي من غير توقف أو تعطيل ،وأكد أهمية اكتشاف الذات الحقيقية ، وأهمية التوازن في الشخصية السوية التي تتمتع بالصحة النفسية ، وان الصحة النفسية والتوافق السوي يتطلبان الموازنة بين الميول الانطوائية والميول الانبساطية ، وتتطلب الصحة النفسية تكامل اربع عمليات هي الإحساس والإدراك والمشاعر والتفكير ، ويرى ان الأمراض العصبية عبارة عن محاولات غير ناجحة للتكيف مع الواقع .

ومن بين الدراسات التي وافقت نتائجها الفرضية العامة نجد دراسة الطالب :دراسة أحمد يحياوي 2009/2008 تحت عنوان التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي وقد أسفرت هذه الدراسة على نتائج توافق نتائج الفرضية العامة ونذكر منها :

ـ زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية .

ـ توعية التلاميذ بأهمية ممارسة هذا النشاط على الجانب البدني وخاصة النفسي .

غندير خالد لميسي عبد الرزاق مقداد عبد الغني 2012/2011 تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الباكالوريا ، وقد أسفرت هاته الدراسة على أهداف عدة من بينها:

ـ اللعب والمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلاميذ إلى التخفيف من القلق والشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس .

ـ تجعلهم يشعرون بالبهجة وتحقيق الذات وبما انها في طابع درس التربية البدنية والرياضية لا يخلوا من الترفيه واللعب هو ما يبث فيهم السعادة والراحة النفسية .

أهم نتائج الدراسة : ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وإعطائها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى كذلك يستحسن الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعاة اتجاهاتهم وميولاتهم أيضا ابراز الدور الرئيسي والأساسي الذي تلعبه الأنشطة البدنية الرياضية وما تحويه من انشطة لها دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين .

**ومن خلال نتائج الفرضية الأولى والفرضية الثانية والثالثة وما أسفرت عليه نتائج الفرضية العامة :** يؤدي بنا القول إلى أن الفرضية العامة لهذا البحث محققة ، وأن النشاط البدني الرياضي له أهمية كبيرة لدى التلاميذ الطور ثانوي في كافة الجوانب النفسية والتي تعتبر أساسية في شخصية التلاميذ .

## 3- الخلاصة العامة للبحث :

إن الهدف المراد الوصول إليه من خلال دراستنا هو أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلميذات الطور الثانوي ، إذا كان النشاط البدني الرياضي له أهمية لدى تلميذات الطور الثانوي التربية البدنية والرياضية وأثره على الصحة النفسية ، ومنه إذا كان الأستاذ المادة يعتمد عليها كوسيلة تربوية للوصول بالتلميذ إلى كسب عدة أهداف.

وقد أسفرت الدراسة الحالية إلى النتائج التالية :

ـ النشاط البدني له دور فعال في تنمية الجانب النفسي لتلميذات .

ـ النشاط البدني يساهم بشكل كبير في تنمية المهارة النفسية التي تعتبر أساسية في شخصية التلميذة وهي الثقة بالنفس وذلك من خلال النشاط البدني .

ـ النشاط البدني الرياضي له دور كبير في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لتلميذات الطور الثانوي .

ـ النشاط البدني الرياضي يجعل من تلميذات الطور الثانوي تلميذات اجتماعين نشيطين بعيدين عن الوحدة والكسل .

ـ النشاط البدني يجنب التلاميذ من الوقوع في حالات الاكتئاب والقلق والضغط النفسي .

## 4- بعض الاقتراحات :

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة فيما يتعلق بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره في تحقيق الصحة النفسية ، ولعل خير أثر يتركه الباحث عند إثرائه لموضوع ما هو ترك المجال مفتوح للدراسة والبحث واقتراح بعض النقاط التي تساهم في خدمة البحث العلمي ، ومنه فقد تركنا بعض المقترحات نذكر منها ما يلي :

1- الإهتمام بالجانب النفسي لدى تلميذات الطور الثانوي .

2- ضرورة إعطاء النشاط البدني الرياضي أهميته داخل الوسط المدرسي .

3- ضرورة إعداد محاضرات وملتقيات في علم النفس الرياضي من أجل تعليم القواعد الأساسية في التعليم والتعامل مع التلاميذ .

4- تشجيع التلاميذ على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية .

5- ضرورة المعاملة الحسنة من طرف الأستاذ والقيام بتحفيز تلميذات للمحافظة على العلاقة الاجتماعية بينهم

6 ـ ضرورة إعداد التلميذ نفسيا واجتماعيا للتفاعل مع البيئة الاجتماعية وجعل أمر تكيفه مع هذه البيئة أكثر تقبلا .

7ـ توفير جميع الامكانيات و الوسائل البيداغوجية اللازمة التي من شأنها تفعيل العمل الإرشادي داخل الوسط المدرسي خصوصا في المجال الرياضي لرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلميذات الطور الثانوي .

وأخيرا نأمل أن نكون قد أسهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث ، ولاشك أن هناك أمور تستحق منا التعمق أكثر ، إلا أننا لم نوفيها حقها ، ونرجو بهذا البحث أننا فتحنا أفاق جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.

## الخاتمة:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره على الصحة النفسية .

استنادا إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان بأن النشاط البدني الرياضي له أهمية بالغة لا تقل أهميته عن النشاطات الأخرى ، ويعتبر نشاط مروح لتلميذات من عناء الدراسة ، ويهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية والاجتماعية ،وبالأخص الصحة النفسية التي منها يكون التلميذات متوافقين نفسيا ، واجتماعيا وصحيا .

ومن هنا تعد الصحة النفسية من الأمور المهمة التي يستطيع التلميذ أن يوفق بينه وبين البيئة الثانوية الجديدة التي اصبح يعيش فيها فهي تساعده على العيش بسلام والتكيف ومواجهة التحديات والأزمات التي تواجهه بحيث يكون قادرا على التكيف مع تلك البيئة وبصورة عادية .

وختاما لهذا الموضوع يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية لتلميذات الثانوي فهي تساعدهم في حياتهم اليومية والدراسية ، وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية النشاط على التلميذ ويبقى هذا الموضوع من الدراسة مقترح كليا لإثرائه مستقبلا.

# قائمة المراجع

# قائمة المراجع

**أ – الكتب:**

**1-** محمد سعيد عزمى ، أساليب تطوير وتنفيد درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر سنة 2004 .

**2 ــ** أحمد أمين فوزي ،مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي ،ط ،القاهرة 2003

**3–** أحمد زاكى ، معجم العلوم الإسلامية ،مكتبة لبنان 1977ص8

**4–** أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر ، مدينة مصر، ط1،مصر 1996 .

**5–** عبد الفتاح الخوجة ، مفاهيم اساسية في الصحة النفسية والإرشاد النفسي ، دار المستقبل للنشر والتوزيع ،ط1 ،عمان صفحة 12 .

**6–** عمار بوحوش محمد، محمود الدنيبات : مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط3 الجزائر، ديوان المطبوعات الجزائرية، 2001، ص 99.

**7–** فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ،ط1 ، القاهرة ، 2001ص18

**8ــ** سيد غنيم : سيكولوجية الشخصية ومحدداتها وقياسها، دار النهضة، القاهرة، 2008، ص 85.

**9ــ** عمار بوحوش محمد، محمود الدنيبات ، مرجع سابق ذكره ،ص 99 .

**10 ــ** حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد على مرسي، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية، ص205.

**11 ــ** معمرية : القياس النفسي وتصميم الإختبارات النفسية للطلاب والباحثين، منشورات شركة باتنيت، الجزائر، 2003، ص180.

**ب– المذكرات والرسائل الجامعية :**

**1–** العرباوي سحنون دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط ، ( مذكرة تخرج، ، تاريخ النشر 2020/12/22 ، جامعة وهران ، معهد التربية البدنية والرياضية ).

**ج– المجلدات والمقالات البحثية :**

**–** عبد الله محمد بن المكرم ،لسان العرب ،مجلد الأول ،ص309 سنة1981 .

# الملاحق

**الملاحق رقم: 01**


**جامعة قاصدي مرباح ورقلة**

**جامعة قاصدي مرباح ورقلة**

**معهد علوم وتقنيات والنشاطات البدنية والرياضية**

**قسم نشاطات التربية والبدنية والرياضية**


# إستبيان

**تحية طيبة وبعد:**

في إطار إعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي ، بعنوان : **"أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي وأثره في تحقيق الصحة النفسية "**.

نرجو من سيادتكم التكرم بالإجابة على بنود هذا الاستبيان ، بكل صدق وموضوعية ، وذلك بوضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة ، مع العلم أنه لا توجد إجابة خاطئة وأخرى صحيحة ، وإنما هي عبارات لاستقصاء رأيك بما يتناسب مع شعورك ، كما أن المعلومات لا تتطلب كتابة اسمك وتكتفي بما هو موضح أسفله وستستعمل بكل موضوعية وأمانة في أغراض البحث العلمي فقط وتقبلوا منا خالص الشكر والتقدير.


**من إعداد :** **تحت إشراف :**

بن ققة فارس د/ بركات حسين


**السنة الجامعية: 2022/2021**

**الاستبيان المستخدم في الدراسة الحالية**

| | الرقم | العبارة | موافق | غير موافق | محايد |
|---|---|---|---|---|---|
| المحور الأول | 01 | أنسق وأنظم أعمالي قبل ممارستي للنشاط | | | |
| | 02 | لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني عند ممارسة النشاط | | | |
| | 03 | أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي | | | |
| | 04 | أسعى الى تطوير ثقتي بنفسي | | | |
| | 05 | أعترف بخطئي بثقة | | | |
| | 06 | أشعر بالأمان ولاطمئنان في كل الأحوال | | | |
| | 07 | لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها | | | |
| | 08 | لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها | | | |
| المحور الثاني | 09 | ممارستكي للأنشطة الرياضية يساعدك على التخلص من قلق الامتحانات | | | |
| | 10 | ممارستكي للأنشطة الرياضية تقلق من القلق | | | |
| | 11 | ممارستكي للنشاط البدني الرياضي دور في التخلص من حالات الإكتئاب | | | |
| | 12 | النشاط البدني له تأثير على الجانب الصحي لكي | | | |
| | 13 | النشاط البدني له تأثير على سير حياتك اليومية وفي تعاملك مع الغير | | | |
| | 14 | ممارستكي للأنشطة الرياضية عند وقت فراغك يساعدك على تحسين مزاجك | | | |
| المحور الثالث | 15 | الوصول الى الفشل يجعلني أبدأ بداية جديدة | | | |
| | 16 | يتولد لدي رغبة لإيذاء زميلتي في بعض المواقف التنافسية | | | |
| | 17 | كثرة تفكيري في ممارسة النشاط يؤثر على انجازي | | | |
| | 18 | تتملكني حالة من عدم اللامبالاة أثناء ممارسة النشاط | | | |
| | 19 | الخوف من النتيجة يولد لدي التردد في ممارسة النشاط | | | |
| | 20 | أثناء ممارسة النشاط أنسى الواجبات المطلوبة مما يحد من انجازي | | | |
| | 21 | الخلاف مع أحد التلاميذات يحد من ممارستي للنشاط | | | |
| | 22 | في الأوقات الحرجة من الممارسة تجدني غير قادرة على ضبط انفعالاتي | | | |

الملاحق رقم: 02

## جدول انجاز العينة على بنود المقياس

| البند | البدائل | | | قيمة كا2 | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | موافق | محايد | غير موافق | | | |
| أنسق وأنظم أعمالي قبل ممارستي للنشاط | 59 | 6 | 4 | 84.609 | 2 | 0.000 |
| لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني عند ممارسة النشاط | 52 | 10 | 7 | 55.043 | 2 | 0.000 |
| أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي | 64 | 2 | 3 | 109.652 | 2 | 0.006 |
| أسعى الى تطوير ثقتي بنفسي | 64 | 3 | 2 | 109.652 | 2 | 0.000 |
| أعترف بخطئي بثقة | 47 | 9 | 13 | 37.913 | 2 | 0.020 |
| أشعر بالأمان ولاطمئنان في كل الأحوال | 45 | 12 | 12 | 31.565 | 2 | 0.001 |
| لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها | 53 | 14 | 2 | 61.826 | 2 | 0.060 |
| لا أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أيا كان نوعها | 50 | 7 | 12 | 48.087 | 2 | 0.043 |
| ممارستكي للأنشطة الرياضية يساعدك على التخلص من قلق الامتحانات | 54 | 7 | 8 | 62.696 | 2 | 0.000 |
| ممارستكي للأنشطة الرياضية تقلق من القلق | 41 | 21 | 7 | 25.391 | 2 | 0.000 |
| ممارستكي للنشاط البدني الرياضي دور في التخلص من حالات الإكتئاب | 57 | 6 | 6 | 75.391 | 2 | 0.000 |
| النشاط البدني له تأثير على الجانب الصحي لكي | 49 | 18 | 2 | 49.652 | 2 | 0.000 |
| النشاط البدني له تأثير على سير حياتك اليومية وفي تعاملك مع الغير | 32 | 23 | 14 | 7.043 | 2 | 0.030 |
| ممارستكي للأنشطة الرياضية عند وقت فراغك يساعدك على تحسين مزاجك | 58 | 8 | 5 | 80.435 | 2 | 0.000 |
| الوصول الى الفشل يجعلني أبدأ بداية جديدة | 59 | 6 | 4 | 84.609 | 2 | 0.000 |
| يتولد لدي رغبة لإيذاء زميلتي في بعض المواقف التنافسية | 23 | 39 | 7 | 22.261 | 2 | 0.000 |
| كثرة تفكيري في ممارسة النشاط يؤثر على انجازي | 29 | 33 | 7 | 17.043 | 2 | 0.006 |
| تتملكني حالة من عدم اللامبالاة أثناء ممارسة النشاط | 23 | 31 | 15 | 5.565 | 2 | 0.062 |
| الخوف من النتيجة يولد لدي التردد في ممارسة النشاط | 37 | 24 | 8 | 18.348 | 2 | 0.020 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **أثناء ممارسة النشاط أنسى الواجبات المطلوبة مما يحد من انجازي** | 29 | 33 | 7 | 17.043 | 2 | 0.001 |
| **الخلاف مع أحد التلميذات يحد من ممارستي للنشاط** | 28 | 37 | 4 | 25.304 | 2 | 0.060 |
| **في الأوقات الحرجة من الممارسة تجدني غير قادر على ضبط انفعالاتي** | 38 | 22 | 8 | 19.882 | 2 | 0.043 |

الملاحق رقم: **03**

## جدول يبين أسماء الأساتذة المحكمين

| الرقم | الاسم و اللقب | الدرجة العلمية | مكان العمل | صدق المقياس |
|---|---|---|---|---|
| 1 | قادري تقي الدين | دكتور | جامعة ورقلة | مقبول |
| 2 | أحميدة نصير | أستاذ دكتور | جامعة ورقلة | مقبول |
| 3 | تقيق جمال | أستاذ دكتور | جامعة ورقلة | مقبول |
| 4 | ناصر يوسف | دكتور | جامعة ورقلة | مقبول |

**الملاحق رقم: 04**

## الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (جداول SPSS)

**VAR00002**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 7 | 23.0 | -16.0- |
| محايد | 10 | 23.0 | -13.0- |
| موافق | 52 | 23.0 | 29.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00003**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 3 | 23.0 | -20.0- |
| محايد | 2 | 23.0 | -21.0- |
| موافق | 64 | 23.0 | 41.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00004**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 2 | 23.0 | -21.0- |
| محايد | 3 | 23.0 | -20.0- |
| موافق | 64 | 23.0 | 41.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00005**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 13 | 23.0 | -10.0- |
| محايد | 9 | 23.0 | -14.0- |
| موافق | 47 | 23.0 | 24.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00006**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 12 | 23.0 | -11.0- |
| محايد | 12 | 23.0 | -11.0- |
| موافق | 45 | 23.0 | 22.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00007**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 2 | 23.0 | -21.0- |
| محايد | 14 | 23.0 | -9.0- |
| موافق | 53 | 23.0 | 30.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00008**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| غير موافق | 12 | 23.0 | -11.0- |
| محايد | 7 | 23.0 | -16.0- |
| موافق | 50 | 23.0 | 27.0 |
| Total | 69 | | |

**Test Statistics**

| | VAR00001 | VAR00002 | VAR00003 | VAR00004 | VAR00005 | VAR00006 | VAR00007 | VAR00008 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Chi-Square | 84.609[a] | 55.043[a] | 109.652[a] | 109.652[a] | 37.913[a] | 31.565[a] | 61.826[a] | 48.087[a] |
| df | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Asymp. Sig. | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 | .000 |

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 23.0.

b. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 6.9.

نتيجة الفرضية 2

**VAR00001**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 8 | 23.0 | -15.0- |
| 2.00 | 7 | 23.0 | -16.0- |
| 3.00 | 54 | 23.0 | 31.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00002**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 7 | 23.0 | -16.0- |
| 2.00 | 21 | 23.0 | -2.0- |
| 3.00 | 41 | 23.0 | 18.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00003**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 6 | 23.0 | -17.0- |
| 2.00 | 6 | 23.0 | -17.0- |
| 3.00 | 57 | 23.0 | 34.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00004**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 2 | 23.0 | -21.0- |
| 2.00 | 18 | 23.0 | -5.0- |
| 3.00 | 49 | 23.0 | 26.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00005**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 14 | 23.0 | -9.0- |
| 2.00 | 23 | 23.0 | .0 |
| 3.00 | 32 | 23.0 | 9.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00006**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 3 | 23.0 | -20.0- |
| 2.00 | 8 | 23.0 | -15.0- |
| 3.00 | 58 | 23.0 | 35.0 |
| Total | 69 | | |

**Test Statistics**

| | VAR00001 | VAR00002 | VAR00003 | VAR00004 | VAR00005 | VAR00006 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Chi-Square | 62.696[a] | 25.391[a] | 75.391[a] | 49.652[a] | 7.043[a] | 80.435[a] |
| df | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Asymp. Sig. | .000 | .000 | .000 | .000 | .030 | .000 |

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 23.0.

نتيجة الفرضية 3

**VAR00001**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 4 | 23.0 | -19.0- |
| 2.00 | 6 | 23.0 | -17.0- |
| 3.00 | 59 | 23.0 | 36.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00002**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 7 | 23.0 | -16.0- |
| 2.00 | 39 | 23.0 | 16.0 |
| 3.00 | 23 | 23.0 | .0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00003**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 7 | 23.0 | -16.0- |
| 2.00 | 33 | 23.0 | 10.0 |
| 3.00 | 29 | 23.0 | 6.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00004**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 15 | 23.0 | -8.0- |
| 2.00 | 31 | 23.0 | 8.0 |
| 3.00 | 23 | 23.0 | .0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00005**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 8 | 23.0 | -15.0- |
| 2.00 | 24 | 23.0 | 1.0 |
| 3.00 | 37 | 23.0 | 14.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00006**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 7 | 23.0 | -16.0- |
| 2.00 | 33 | 23.0 | 10.0 |
| 3.00 | 29 | 23.0 | 6.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00007**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 4 | 23.0 | -19.0- |
| 2.00 | 37 | 23.0 | 14.0 |
| 3.00 | 28 | 23.0 | 5.0 |
| Total | 69 | | |

**VAR00008**

| | Observed N | Expected N | Residual |
|---|---|---|---|
| 1.00 | 8 | 22.7 | -14.7- |
| 2.00 | 22 | 22.7 | -.7- |
| 3.00 | 38 | 22.7 | 15.3 |
| Total | 68 | | |

## Test Statistics

| | VAR00001 | VAR00002 | VAR00003 | VAR00004 | VAR00005 | VAR00006 | VAR00007 | VAR00008 | VAR00009 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Chi-Square | 84.609[a] | 22.261[a] | 17.043[a] | 5.565[a] | 18.348[a] | 17.043[a] | 25.304[a] | 19.882[b] | 27.522[c] |
| df | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 11 |
| Asymp. Sig. | .000 | .000 | .000 | .062 | .000 | .000 | .000 | .000 | .004 |

a. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 23.0.

b. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 22.7.

c. 0 cells (0.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 5.8.

# نتائج spess

صدق الاتساق الداخلي

| | | | المحور1 | المحور2 | المحور3 |
|---|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | الدرجة.الكلية | Correlation Coefficient | .599 | .915** | .916** |
| | | Sig. (2-tailed) | .067 | .000 | .000 |
| | | N | 10 | 10 | 10 |

نتيجة الثبات بإعادة الاختبار

**Correlations**

| | | | VAR00001 | VAR00002 |
|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | VAR00001 | Correlation Coefficient | 1.000 | .968** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .000 |
| | | N | 10 | 10 |
| | VAR00002 | Correlation Coefficient | .968** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | | N | 10 | 10 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

| | | | VAR00001 | VAR00002 |
|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | VAR00001 | Correlation Coefficient | 1.000 | 1.000** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | | N | 10 | 10 |
| | VAR00002 | Correlation Coefficient | 1.000** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | | N | 10 | 10 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

**Correlations**

| | | | VAR00001 | VAR00002 |
|---|---|---|---|---|
| Spearman's rho | VAR00001 | Correlation Coefficient | 1.000 | .988** |
| | | Sig. (2-tailed) | . | .000 |
| | | N | 10 | 10 |
| | VAR00002 | Correlation Coefficient | .988** | 1.000 |
| | | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | | N | 10 | 10 |

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

نتيجة الفا كرونباخ

**Reliability Statistics**

| Cronbach's Alpha | N of Items |
|---|---|
| .841 | 22 |