



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التربية البدنية

الرمز: .....

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

دور حصة التربية البدنية والرياضية  
في تحقيق الاتزان الانفعالي  
لدى تلاميذ الطور الابتدائي  
"دراسة ميدانية لابتدائيات بلدية عين الحجل"

إشراف الأستاذ:

د. فيصل تركات

إعداد الطالب:

✓ أحمد معمري

السنة الجامعية : 2025-2026





وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الرقم التسلسلي:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز: .....

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

(ماستر)

دور حصة التربية البدنية والرياضية  
في تحقيق الاتزان الانفعالي  
لدى تلاميذ الطور الابتدائي  
"دراسة ميدانية لابتدائيات بلدية عين الحجل"

إشراف الأستاذ:

د. فيصل تركات

إعداد الطالب:

✓ أحمد معمري

السنة الجامعية : 2025-2026

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف - المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

الصفة: طالب

السيد(ة): معمري أحمد

الحامل(ة) لبطاقة التعريف رقم: 206869366

ولاية: المسيلة

الصادرة بتاريخ: 2021 / 08 / 02 عن بلدية: عين الحجل

المسجل بقسم: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

والمكلف(ة) بإنجاز أعمال بحث مذكرة ماستر، عنونها:

(دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي)

أصرح بشرتي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية

المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

إمضاء المعني:



عن رئيس المجلس الشعبي البلدي  
و بتفويض من طرف المجلس البلدي  
م. محمد عز الدين

# كلمة شكر

إن الحمد لله تعالى نحمده ونشكره على توفيقه لنا إلى أن  
أكملنا هذا العمل المتواضع لتظهر ثمرة الجهد المبذول،  
وبأطيب العرفان وجزيل الامتنان لا يسعنا إلا أن نتوجه بالشكر  
الخالص والخاص الذي لم يبخل علينا بجهد وقدم لنا يد المساعدة  
والعون فكان ثمرة هذا الجهد مدعما بشكل كبير منه  
الدكتور الفاضل: د. فيصل تكرار

فتقبل منا جزيل الاحترام والتقدير.

كما لا ننسى تقديم الشكر إلى كل من ساعدونا في إنجاز هذا العمل المتواضع  
سواء من بعيد أو من قريب، كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد  
العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة.  
إلى كل من شجعنا و لو بكلمة طيبة

و استعجل بالسؤال شوقا ليرى هذا العمل يكتمل

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي هذا  
إلى أعز ما أملك في هذه الدنيا ... أمي وأبي

إلى الذين قال فيهما الله تعالى ﴿وبالوالدين إحسانا﴾ سورة الإسراء

إلى أمي التي وإن قدمت لها كنوز الأرض فلن أفيها حقها ما فتئت تراعينني بنبع حنانها

منذ نعومة أظفاري ....

إلى أبي الذي احترق من أجلي ... والذي إن أعد فضله علي فلن أستطيع إحصائها ....

إلى كل من أشقائي وإخوتي حفظهم الله ورعاهم

إلى كل الأصدقاء والإخوة الذين كانوا بجانبني ومنهم

إلى كل من جمعني بهم القدر و إن فرقت بيننا الأيام فستجمعنا الذكرى إلى الأبد إلى كل من جمعني بهم

أنبل رسالة في الوجود " العلم "

لكل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

معمرى أحمد

## قائمة المحتويات

|                                                          |                                                                                       |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| أ                                                        | شكر<br>إهداء<br>كلمة شكر<br>قائمة المحتويات<br>قائمة الجداول<br>الملخص<br>مقدمة ..... |
| الفصل الأول: الإطار العام للدراسة                        |                                                                                       |
| 03                                                       | تمهيد 03                                                                              |
| 03                                                       | 1.1: اشكالية الدراسة .....                                                            |
| 04                                                       | 2.1: فرضيات الدراسة .....                                                             |
| 04                                                       | 3.1: أهداف الدراسة .....                                                              |
| 05                                                       | 4.1: أهمية الدراسة .....                                                              |
| 05                                                       | 5.1: دوافع اختيار الموضوع .....                                                       |
| 05                                                       | 6.1: مصطلحات الدراسة .....                                                            |
| 06                                                       | 7.1: الدراسات السابقة .....                                                           |
| 08                                                       | 8.1: التعليق على الدراسات السابقة .....                                               |
| 09                                                       | 9.1: مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة .....                                 |
| الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي |                                                                                       |
| 11                                                       | 1.2. مفهوم التربية البدنية والرياضية .....                                            |
| 11                                                       | 1.1.2. مفهوم التربية .....                                                            |
| 12                                                       | 2.1.2. مفهوم التربية البدنية والرياضية .....                                          |
| 13                                                       | 2.2. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية .....                                   |
| 15                                                       | 3.2. الطرق الرئيسية في تعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية .....        |
| 16                                                       | 4.2. مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية والقانون الجزائري .....     |
| 17                                                       | 5.2. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية .....                                        |
| 18                                                       | 6.2. الشروط التربوية لنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي .....       |

|                                                             |                                                                          |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 19                                                          | 7.2.. البرنامج العام للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائي..... |
| 21                                                          | 8.2. مفهوم وخصائص تلاميذ الطور الابتدائي .....                           |
| الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي: المفهوم، النظريات والأبعاد |                                                                          |
| 24                                                          | تمهيد.....                                                               |
| 25                                                          | 1.3 مفهوم الانفعال وأسس النظرية.....                                     |
| 25                                                          | 1.1.3. تعريف الانفعال.....                                               |
| 26                                                          | 2.1.3. أنواع الانفعال.....                                               |
| 27                                                          | 3.1.3. تصنيف الانفعالات.....                                             |
| 28                                                          | 4.1.3. أسباب الانفعال.....                                               |
| 29                                                          | 2.3 الاتزان الانفعالي .....                                              |
| 29                                                          | 1.2.3. تعريف الاتزان الانفعالي.....                                      |
| 30                                                          | 2.2.3. سمات المتزن انفعاليا.....                                         |
| 31                                                          | 3.2.3. النظريات التي تناولت وفسرت الاتزان الانفعالي .....                |
| 33                                                          | 4.2.3. مبادئ وطرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات .....  |
| 34                                                          | 5.2.3. العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي.....                         |
| 35                                                          | 6.2.3. ابعاد الاتزان الانفعالي .....                                     |
| 36                                                          | 7.2.3. الاتزان الانفعالي والصحة النفسية .....                            |
| 37                                                          | خلاصة الفصل .....                                                        |
| الفصل الرابع : منهجية الدراسة                               |                                                                          |
| 39                                                          | تمهيد .....                                                              |
| 40                                                          | 1.4. الدراسة الاستطلاعية.....                                            |
| 41                                                          | 2.4. منهج الدراسة وأدواتها.....                                          |
| 41                                                          | 3.4..متغيرات الدراسة .....                                               |
| 41                                                          | 4.4: مجتمع وعينة الدراسة .....                                           |
| 42                                                          | 5.4: مجالات الدراسة .....                                                |
| 42                                                          | 6.4: أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات ) .....                     |
| 43                                                          | 7.4: الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية).....   |
| 46                                                          | 8.4-الأساليب الاحصائية.....                                              |
| 47                                                          | خلاصة .....                                                              |

| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة |                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 49                                             | تمهيد                                     |
| 50                                             | 1.5.. عرض وتحليل نتائج الدراسة.....       |
| 58                                             | 2.5. اختبار الفرضيات ومناقشتها.....       |
| 61                                             | 3.5.. تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.....   |
| الفصل السادس: استنتاجات                        |                                           |
| 66                                             | 1.6. استنتاج عام .....                    |
| 67                                             | 2.6..الاقتراحات والفرضيات المستقبلية..... |
| 70                                             | قائمة المصادر والمراجع.....               |
|                                                | قائمة الملاحق                             |

| فهرس الجداول |       |                                                       |
|--------------|-------|-------------------------------------------------------|
| الصفحة       | الرقم | عنوان الجدول                                          |
| 42           | 01    | يوضح فقرات محاور الدراسة                              |
| 43           | 02    | يوضح صدق وثبات محاور الاستبيان                        |
| 44           | 03    | يوضح يوضح الاتساق الداخلي لمحاور الدراسة              |
| 45           | 04    | يوضح يوضح ثبات أداة الدراسة                           |
| 50           | 05    | يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس         |
| 50           | 06    | يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن          |
| 51           | 07    | يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي |
| 51           | 08    | يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة        |
| 52           | 09    | يوضح نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة     |
| 53           | 10    | يوضح إجابات المحور الأول                              |
| 55           | 11    | يوضح إجابات المحور الثاني                             |
| 56           | 12    | يوضح إجابات المحور الثالث                             |
| 58           | 13    | يوضح اختبار صحة الفرضية الأولى                        |
| 59           | 14    | يوضح اختبار صحة الفرضية الثانية                       |
| 60           | 15    | يوضح اختبار صحة الفرضية الثالثة                       |

فهرس الأشكال

| الصفحة | الرقم | عنوان الشكل                                      |
|--------|-------|--------------------------------------------------|
| 50     | 01    | توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس         |
| 50     | 02    | توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن          |
| 51     | 03    | توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي |
| 51     | 04    | توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة        |

## ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي"، وقد انبثقت من إشكالية محورية تتمحور حول مدى إسهام هذه الحصة في بناء التوازن النفسي الانفعالي للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة.

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي، من خلال ثلاثة محاور رئيسية هي: دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات، وأثر أسلوب الأستاذ على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس، والعلاقة بين انتظام الممارسة البدنية والاتزان الانفعالي.

كما اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي بوصفه الأنسب لطبيعة الموضوع، وتمثلت أداة جمع البيانات في استبيان مكون من (22) اثنتين وعشرين عبارة موزعة على ثلاثة محاور رئيسية، طبق على عينة قوامها ثلاثون (30) أستاذا للتربية البدنية والرياضية، وقد أثبتت الأداة تمتعها بمعاملات صدق وثبات مرتفعة تجعلها صالحة للقياس والتعميم.

توصلت الدراسة إلى تحقق الفرضية العامة وفرضياتها الثلاث الجزئية بدلالة إحصائية عالية، إذ أثبت اختبار t ستودنت أن استجابات أفراد العينة جاءت في مستوى الموافقة المرتفعة على جميع عبارات الأداة، وتكشف النتائج تحديدا أن الألعاب الجماعية تخفف التوتر وتعزز الضبط الانفعالي، وأن أسلوب الأستاذ القائم على التعزيز الإيجابي يبني ثقة التلميذ بنفسه، وأن انتظام الممارسة شرط لا غنى عنه لتحقيق الأثر الانفعالي المستدام. في المقابل، كشفت الدراسة عن قصور هيكلي يتمثل في عدم كفاية الحصة الواحدة أسبوعياً لتحقيق أهدافها الانفعالية كاملةً.

الكلمات المفتاحية: -التربية البدنية والرياضية - الاتزان الانفعالي - الطور الابتدائي- أسلوب الأستاذ

**Abstract:**

*This study addresses the topic of "The Role of Physical Education and Sports Classes in Achieving Emotional Balance among Primary School Students." It stems from a central question concerning the extent to which these classes contribute to building emotional and psychological balance in students at this sensitive age.*

*This study aims to reveal the role of physical education and sports classes in achieving emotional balance among primary school students, through three main axes: the role of team games in regulating emotions, the impact of the teacher's style on emotional balance and self-confidence, and the relationship between regular physical activity and emotional balance.*

*The study adopted the descriptive-analytical method as the most suitable for the nature of the topic. The data collection instrument was a questionnaire consisting of twenty-two (22) statements distributed across the three main axes. It was administered to a sample of thirty (30) physical education and sports teachers. The instrument demonstrated high validity and reliability coefficients, making it suitable for measurement and generalization.*

*The study concluded that the general hypothesis and its three sub-hypotheses were statistically confirmed with high significance. The Student's t-test demonstrated a high level of agreement among the participants on all statements of the instrument. Specifically, the results reveal that group games reduce stress and enhance emotional regulation, that the teacher's positive reinforcement approach builds students' self-confidence, and that regular practice is essential for achieving a lasting emotional impact. However, the study also revealed a structural deficiency: a single weekly session is insufficient to fully achieve the study's emotional objectives.*

**Keywords:** Physical Education and Sports, Emotional Balance, Primary Stage, Teacher's Approach

# مقدمة

تعد التربية البدنية والرياضية من أعرق الميادين التربوية التي عرفها الإنسان عبر تاريخه الطويل، إذ لم تقتصر يوماً على تنمية القدرات الجسدية وحدها، بل امتدت لتشمل أبعاداً نفسية وانفعالية واجتماعية متكاملة، تجعل منها ركيزةً أساسية في بناء شخصية الفرد ودعم نموه الشامل والمتوازن. (محمد عوض بسيوني وفيصل الشاطي، 1992، ص12)

وفي خضمّ التحولات التربوية الكبرى التي يشهدها العالم اليوم، باتت مسألة الاتزان الانفعالي لدى الأطفال محورا بحثيا متناميا، لما لها من انعكاسات مباشرة على مساراتهم الأكاديمية والاجتماعية. فالطفل المتوازن انفعالياً هو طفل قادر على إدارة مشاعره، والتكيف مع محيطه، وإقامة علاقات سوية مع أقرانه ومعلميه. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص87)

وتحتل مرحلة التعليم الابتدائي مكانةً استراتيجية في منظومة التكوين الإنساني، كونها المرحلة التي تُرسَم فيها الملامح الأولى لشخصية الطفل، وتتشكل فيها استجاباته الانفعالية وأنماط سلوكه الاجتماعي. ولذلك يُصبح من الأهمية بمكان أن يستثمر المربون هذه المرحلة الحساسة بكل ما تزخر به من إمكانيات تربوية، في مقدمتها حصة التربية البدنية والرياضية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص134)

إن الحصة البدنية الرياضية ليست مجرد نشاط حركي ترفيهي يُمارَس في ساحة المدرسة، بل هي فضاء تربوي بامتياز، تتشابه فيه الأبعاد المعرفية والانفعالية والاجتماعية. فمن خلال الألعاب الجماعية والمنافسات المنظمة، يتعلم التلميذ فضائل التحمل والصبر وقبول الآخر، ويكتسب مهارات التعامل مع المواقف الضاغطة والتعبير الإيجابي عن مشاعره. (نزار قنوعي، 2010، ص45)

وتأسيساً على ما سبق، تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن الدور الفعلي لحصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي بمدارس بلدية عين الحجل، ولاية المسيلة، من خلال التعمق في ثلاثة محاور رئيسية: أثر الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات، ودور أسلوب الأستاذ في تحقيق المناخ النفسي الإيجابي، فضلاً عن العلاقة بين انتظام الممارسة البدنية والاتزان الانفعالي.

وقد اعتمد الباحث في تناوله لهذا الموضوع على المنهج الوصفي التحليلي بوصفه الأنسب لطبيعة الدراسة ومتطلباتها، متوسلاً بالاستبيان أداةً رئيسية لجمع البيانات الميدانية من عينة ممثلة لأساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية.

وقد جاءت هذه الدراسة في ستة فصول: وبناء على ما سبق تم تقسيم دراستنا الحالية الى خمسة

فصول..

تضمن **الفصل الأول**: الإطار النظري للدراسة والذي بدوره قسم إلى عدة عناصر تناولنا فيها شرحا مبسطا لكل عنصر من العناصر من بينها الاشكالية وتساؤلاتها، وأهداف وأهمية الدراسة، وكذا دوافع اختيار الموضوع، والفرضيات الرئيسية والفرعية والتطرق لبعض الدراسات السابقة والتعليق عليها

أما **الفصل الثاني** فتضمن المفاهيم الأساسية للدراسة تمثل في **التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي** ، ثم تطرقنا مفهوم التربية البدنية والرياضية ، والشروط التربوية لنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في طور الابتدائي، وكذا الطرق الرئيسية في تعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية والقانون الجزائري ، وأخيرا تعريف حصة التربية البدنية والرياضية والأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية

وفي **الفصل الثالث** والذي خصصناه : **مفهوم الانفعال وأسس النظرية وكذا الاتزان الانفعالي** ، تعريفا وأنواع وسمات ومبادئ وأبعاد ونظريات تناولت وفسرت الاتزان الانفعالي وبالنسبة للجانب التطبيقي والميداني...

جاء **الفصل الرابع** بعنوان **منهجية الدراسة** ل يتم فيه دراسة الإجراءات المنهجية للدراسة ، تم فيه شرح الدراسة الاستطلاعية ومنهج الدراسة وأدواتها، ثم متغيرات الدراسة، يليها مجتمع وعينة الدراسة ، ثم مجالات الدراسة الزماني والمكاني، مع التطرق كذلك لأساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات ) والخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية) وفي الأخير تم ذكر الأساليب الاحصائية و**الفصل الخامس** والذي خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة واختبار الفرضيات ومناقشتها ثم تحليل ومناقشة نتائج الفرضيات وفي **الفصل السادس** والأخير تم عرض الاستنتاج العام واقتراحات وفرضيات الدراسة المستقبلية ذكرنا فيه أهم النتائج المتوصل إليها، والتطرق لمصادر ومراجع التي تم الاستعانة بها في إنجاز هذا الدراسة.

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

## تمهيد:

يُمثل هذا الفصل البنية المنهجية الأساسية التي تركز عليها الدراسة، إذ يتضمن تحديد الإشكالية وصياغة الفرضيات وتحديد الأهداف والأهمية ودوافع اختيار الموضوع، فضلاً عن ضبط المصطلحات الإجرائية والدراسات السابقة ذات الصلة، وذلك وفق منهجية علمية.

### 1.1: إشكالية الدراسة:

تُعَدُّ مرحلة الطور الابتدائي من أحساس مراحل النمو وأكثرها تأثيراً في تشكّل شخصية الطفل الانفعالية والاجتماعية، وفي ظل التحديات التي يواجهها التلاميذ في محيطهم المدرسي، برزت حصة التربية البدنية والرياضية بوصفها فضاءً تربوياً خصباً يُتيح للتلميذ التعبير عن مشاعره وإدارة انفعالاته والتفاعل الإيجابي مع أقرانه.

يُعَدُّ الاتزان الانفعالي من المقومات الأساسية للصحة النفسية للطفل، إذ يُمثّل قدرته على ضبط مشاعره والتكيف مع المواقف المختلفة التي يواجهها في محيطه المدرسي والأسري والاجتماعي، وفي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها المجتمع المعاصر، باتت المدرسة الابتدائية أمام تحديات حقيقية تتعلق بالتوازن بين الجانب المعرفي والجانب النفسي-الحركي لدى المتعلمين.

وتُشير الدراسات والأبحاث التربوية إلى أن النشاط البدني المنظم والمنهجي يُسهم بشكل فعّال في تعزيز التوافق الانفعالي لدى الأطفال، لا سيما في مرحلة الطور الابتدائي التي تُعَدُّ من أحساس المراحل وأكثرها تأثيراً في تشكّل الشخصية، فحصة التربية البدنية والرياضية، بما تتضمنه من أنشطة وألعاب جماعية وفردية، تُوفّر بيئة تعليمية ثرية تُتيح للتلميذ التعبير عن مشاعره وإدارة انفعالاته والتفاعل الإيجابي مع أقرانه. غير أن الواقع الميداني يُلاحظ فيه تفاوت ملحوظ في مدى توظيف هذه الحصة توظيفاً تربوياً شاملاً يتجاوز الجانب الحركي البحت ليشمل الأبعاد النفسية والانفعالية للمتعلم، من هنا تبرز أهمية التساؤل عن الدور الفعلي الذي تضطلع به حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. وعليه يمكن صياغة الإشكالية على النحو الآتي:

■ ما الدور الذي تؤديه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي ببلدية عين الحجل؟

تنفّرع عن الإشكالية الرئيسية الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل للألعاب الجماعية المنظمة ضمن حصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية قدرة التلميذ على ضبط انفعالاته وتقبّل الآخر؟

2. هل يُسهم أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في خلق مناخ نفسي آمن يعزز الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ؟
3. هل تنعكس ممارسة النشاط البدني بصفة منتظمة إيجاباً على مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

## 2.1: فرضيات الدراسة :

### الفرضية العامة:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وفَعَال في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي ببلدية عين الحجل.

### الفرضيات الجزئية:

- **الفرضية الأولى:** للألعاب الجماعية المنظمة في إطار حصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية قدرة التلاميذ على ضبط انفعالاتهم وتعزيز روح التعاون وتقبل الآخر
- **الفرضية الثانية :** لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في تسيير الحصة أثر مباشر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي
- **الفرضية الثالثة :** لانتظام ممارسة النشاط البدني في إطار حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس إيجابي على تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

## 3.1: أهداف الدراسة:

ونوجزها فيما لي:

- الكشف عن طبيعة العلاقة بين ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وتحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي.
- التعرف على دور الألعاب الجماعية المنظمة في تنمية القدرة على ضبط الانفعالات وتعزيز روح التعاون والتسامح.
- إبراز أثر أسلوب الأستاذ في تسيير الحصة على المناخ النفسي الانفعالي للتلاميذ.
- قياس العلاقة بين انتظام الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى الاتزان الانفعالي.
- تقديم توصيات وآليات عملية لتوظيف الحصة توظيفاً انفعالياً أكثر فاعلية.

#### 4.1: أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية: تُسهم هذه الدراسة في إثراء الرصيد العلمي في مجال علم النفس الرياضي وعلوم التربية البدنية، من خلال تسليط الضوء على الأبعاد الانفعالية والنفسية لحصة التربية البدنية في المرحلة الابتدائية، وهو مجال لا يزال يحظى باهتمام محدود في الدراسات الجزائرية.

الأهمية التطبيقية: تكتسب الدراسة أهمية تطبيقية بالغة لما تُقدمه من نتائج ميدانية قابلة للتوظيف المباشر من قِبَل أساتذة التربية البدنية والرياضية، والمشرفين التربويين، والقائمين على رسم السياسات التعليمية، بهدف تحسين جودة الحصة البدنية وتعزيز وظيفتها الانفعالية والاجتماعية.

#### 5.1: دوافع اختيار الموضوع :

ونختصرها كما يلي:

- الاهتمام الشخصي للباحث بمجال علم النفس الرياضي والتربية البدنية في الأطوار التعليمية الأولى.
- ندرة الدراسات الجزائرية التي ربطت بين حصة التربية البدنية والرياضية والالتزان الانفعالي في الطور الابتدائي تحديداً.
- تزايد ظاهرة الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى تلاميذ الابتدائي مما يستدعي البحث في آليات التدخل التربوي الفعّال.
- توافر البيئة الميدانية الملائمة والإمكانات البحثية اللازمة لإجراء دراسة ميدانية بمدارس بلدية عين الحجل.

#### 6.1: مصطلحات الدراسة:

التربية البدنية والرياضية: تُعرّف بأنها العملية التربوية المتكاملة التي تستخدم النشاط الحركي البدني وسيلةً لتنمية قدرات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية والمعرفية، وتحقيق التكامل الشخصي والتوافق الاجتماعي.

(محمد عوض بسيوني وفيصل الشاطي، 1992، ص18).

وتُعرّف إجرائياً بأنها الحصة الرسمية المُقدّمة لتلاميذ الطور الابتدائي ضمن المنهاج المدرسي الجزائري تحت إشراف أستاذ متخصص.

الالتزان الانفعالي: هو القدرة على التحكم في الاستجابات الانفعالية وضبطها بما يتناسب مع طبيعة المواقف المختلفة، والحفاظ على الهدوء والثبات في مواجهة الضغوط والإحباطات. (مصطفى فهمي، 1993، ص102).

ويُعرّف إجرائياً بأنه المستوى الذي يبديه تلاميذ الطور الابتدائي في ضبط انفعالاتهم وسلوكياتهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

**حصة التربية البدنية والرياضية:** هي الوحدة التعليمية الرسمية المخصصة لمادة التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الدراسي، وتتضمن أنشطة حركية وألعاباً جماعية وفردية مبرمجة وفق أهداف تعليمية وتربوية محددة مسبقاً.

**تلاميذ الطور الابتدائي:** يقصد بهم في هذه الدراسة التلاميذ الملتحقون بمدارس التعليم الابتدائي الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و 11 سنة، في المرحلة الممتدة من السنة الأولى إلى السنة الخامسة ابتدائي. (جان بياجيه، 1980، ص 89)

## 7.1: الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** حنافي محمد العيد ، ذهبي بدر الدين 2025/2024 بعنوان: " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين -دراسة ميدانية لعينة من ابتدائيات ولاية الوادي " جامعة محمد خيضر - بسكرة

تهدف هذا الدراسة إلى إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين، وذلك بدراسة ميدانية بمجموعة من ابتدائيات دائرة المقرن بولاية الوادي، ومن أجل بلوغ هذا الهدف تم الاعتماد على المنهج الوصفي في الفصل النظري، حيث تطرق نظرياً لحصة التربية البدنية والتكيف المدرسي وكذلك تم الاعتماد على المنهج التحليلي في الدراسة التطبيقية حيث تم توزيع استبيان على 80 معلم، وتمت الاعتماد على برنامج SPSS في تحليل النتائج

تم التوصل إلى وجود دور لحصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وذلك من خلال تحقيق التكيف مع النظام الداخلي للمؤسسة، تحقيق التكيف مع الغرفة الصفية و تحقيق التكيف مع المواد المدروسة، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من التوصيات والاقتراحات أهمها: لفت انتباه المعلمين لمتابعة مؤشرات التكيف وسلوك التلاميذ دورياً، والتنسيق مع معلمي التربية البدنية للاستفادة من نتائج الحصة الرياضية في تخطيط الدروس.

**الدراسة الثانية: لكل من : بخيش عمر، عطية عبد القادر 2016/2015 بعنوان:**  
**"ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتاة في**  
**المرحلة الثانوية- دراسة ميدانية بثانويات مدينة ورقلة " جامعة قاصدي مرباح ورقلة -**  
**ورقلة**

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن ممارسة النشاط البدني ودورها وانعكاسها على الاتزان الانفعالي لتلميذات الطور الثانوي وبشكل عام للتعرف على الدور التربوية البدنية بالمدارس ودورها في تحقيق الاتزان الانفعالي للتلميذات المراهقات لمرحلة الثانوية ، في ذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية : لفت الانتباه إلى مكانة التربية البدنية بالمدارس ، معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والاتزان الانفعالي لدى الفتاة في المرحلة الثانوية . النشاط البدني والرياضي على المراهقات بعد نهاية النشاط الرياضي . ومعرفة كيف تأثر حصة التربية البدنية والرياضية على التلميذات المراهقات حتى تتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة والاندماج في المجتمع ككل لتحقيق هذه الأهداف اتبعنا المنهج الوصفي ، ولجمع البيانات استعملنا مقياس الاتزان الانفعالي الذي طبق على عينة قوامها 160 تلميذة، منهم 80 تلميذة ممارسة للتربية البدنية والرياضية، و 80 تلميذة غير ممارسة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، تم الاعتماد في معالجة البيانات المتحصل عليها على الأساليب الإحصائية التالية : اختبار من-وتتي كما تم استخدام نظام "SPSS" توصلنا في الأخير إلى انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسات والغير ممارسات لنشاط البدني لصالح الممارسات وتحقق جميع أبعاد الاتزان الانفعالي.

**الدراسة الثانية: لكل من : مراد عبد الباسط ، 2020/2019 بعنوان: " دور أستاذ**  
**التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والاتزان**  
**الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط دراسة ميدانية على مستوى متوسطات دائرة عين**  
**ولمان، ولاية سطيف .**

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط وجلب الانتباه والتتويه بأهمية أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يساهم على سلامة وصحة النفسية للتلاميذ .

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث، وكوسيلة لجمع المعلومات استعمل الاستبيان الذي تم توزيعه على عينة البحث والمقدرة بـ 40 أستاذ لمادة التربية البدنية والرياضية لدائرة عين ولمان بولاية سطيف

وقد أسفرت النتائج بأن لأستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث يعمل الاستاذ على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم وحثهم على إبراز جميع قدراتهم، كذلك تنمية الاتزان الانفعالي لديهم عن طريق مساعدتهم في التحكم بانفعالاتهم وتقبل آراء بعضهم البعض وغيرها.

## 8.1: التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح أن موضوع التربية البدنية والرياضية وعلاقته بالجوانب النفسية والانفعالية للتلاميذ حظي باهتمام عدد من الباحثين، حيث تناولت هذه الدراسات أبعادا مختلفة مرتبطة بالتكيف المدرسي، والاتزان الانفعالي، والثقة بالنفس، ودور الأستاذ، وهو ما يتقاطع بشكل مباشر مع موضوع الدراسة الحالية والتي جاءت لتبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي

فلقد ركزت دراسة **حنافي محمد العيد وذهبي بدر الدين (2025/2024)** على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وتوصلت إلى أن للحصة الرياضية دورا إيجابيا في تعزيز تكيف التلاميذ مع البيئة المدرسية والنظام الداخلي للمؤسسة، حيث تتقاطع هذه الدراسة مع دراستنا الحالية في المحور الميداني والبيئة البحثية، إذ تتناول كلاهما تلاميذ الطور الابتدائي وتوظف المنهج الوصفي التحليلي مع استخدام الاستبيان كأداة جمع بيانات، مع الاستعانة ببرنامج **SPSS** في معالجة النتائج، غير أن الدراسة المذكورة اقتصر على مفهوم التكيف المدرسي ورصدته من وجهة نظر المعلمين فحسب، في حين تتجاوز دراستنا ذلك بالتركيز على الاتزان الانفعالي بأبعاده النفسية الأعمق، ومن وجهات نظر متعددة، كما أن اهتمام تلك الدراسة بالتكيف مع النظام المؤسسي والوصفي لا يعكس بالضرورة التوازن الانفعالي الداخلي للتلميذ، مما يجعل دراستنا أكثر تخصصا وأدق تتاولا للبعد النفسي.

أما دراسة **بخيش عمر وعطية عبد القادر (2016/2015)** فقد تناولت العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والاتزان الانفعالي لدى تلميذات المرحلة الثانوية، وأثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الممارسات للنشاط البدني، بحيث لاحظنا أن هذه الدراسة تعد الأقرب موضوعيا إلى دراستنا، لتناولها النشاط البدني والاتزان الانفعالي بصورة مباشرة، واعتمادها مقياس الاتزان الانفعالي ومقارنتها بين الممارسين وغير الممارسين، وقد أثبتت وجود فروق دالة إحصائية لصالح الممارسين، وهو ما يدعم فرضيتنا الثالثة المتعلقة بانتظام الممارسة، بيد أن ثمة فارقا جوهريا يميز دراستنا؛ إذ اقتصر على فتيات المرحلة الثانوية، وهي فئة عمرية في مرحلة المراهقة تختلف نفسيا وتربويا عن تلاميذ الطور الابتدائي الذين

يمثلون مجتمع بحثنا، فضلاً عن أن دراستنا تتضمن متغيراً إضافياً مهماً هو أسلوب الأستاذ ودوره في تحقيق الاتزان الانفعالي.

في حين جاءت دراسة مراد عبد الباسط (2020/2019) لتؤكد أهمية دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية مثل الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ التعليم المتوسط، حيث تتشابه هذه الدراسة مع دراستنا في تناول دور الأستاذ في تنمية الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس، وتتوافق نتائجها مع فرضيتنا الثانية القاضية بأن أسلوب الأستاذ يؤثر تأثيراً مباشراً على المناخ النفسي للتلاميذ. غير أن الدراسة طبقت على تلاميذ الرابعة متوسط وعلى أساتذة التربية البدنية كعينة بحث بدلا من التلاميذ أنفسهم، كما حصرت اهتمامها في بُعدين نفسيين فقط دون التطرق إلى دور الألعاب الجماعية أو انتظام الممارسة، في حين تتبني دراستنا رؤية أكثر شمولاً تجمع المتغيرات الثلاثة في نموذج تحليلي متكامل. تكشف الدراسات السابقة مجتمعةً عن فجوة بحثية واضحة تتمثل في غياب دراسة تجمع في آنٍ واحد بين أثر الألعاب الجماعية، وأسلوب الأستاذ، وانتظام الممارسة، وذلك على فئة تلاميذ الطور الابتدائي تحديداً، ومن هنا تستمد دراستنا الحالية أصالتها وقيمتها العلمية الإضافية.

## 9.1. مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

ومن خلال المقارنة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية يمكن ان نبين مميزات الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بتسجيل أوجه التشابه والاختلاف التالية:

تشابه جميع الدراسات في اهتمامها بأثر التربية البدنية والرياضية على الجوانب النفسية والانفعالية للتلاميذ.

كما تشترك مع الدراسة الحالية في اعتماد المنهج الوصفي واستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات. بينما تختلف الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في تركيزها على الطور الابتدائي وربطها بين الألعاب الجماعية، وأسلوب الأستاذ، وانتظام الممارسة البدنية، وبين تحقيق الاتزان الانفعالي في إطار دراسة واحدة متكاملة.

وعليه، استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري وصياغة الفرضيات وتحديد المحاور واختيار المنهج المناسب، كما ساعدت في تدعيم أهمية الموضوع وإبراز الجوانب التي تحتاج إلى مزيد من البحث والدراسة، خاصة ما يتعلق بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي في ظل حصة التربية البدنية والرياضية.

# الفصل الثاني

التربية البدنية والرياضية

في الطور الابتدائي

## 1.2. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يظهر أن مصطلح التربية البدنية والرياضة مصطلح مركب، ولمحاولة الإحاطة الشاملة بمفهومه سنتناول أولاً تعريف كل كلمة منه، حتى نصل إلى تعريف المصطلح كاملاً.

### 1.1.2. مفهوم التربية:

سنتناول في هذا العنصر تعريف بعض العلماء والباحثين للتربية، وكذلك أهم أهدافها

-تعريف التربية: فيما يلي بعض تعريفات لمصطلح التربية من جانب لغوي واصطلاحي:

بالعودة إلى معاجم اللغة، تجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاثة أصول لغوية هي:

﴿ الأول: ربا، يربو، ربوا يعنى زاد ونما، واربته نميته قال تعالى: ﴿ويربي الصدقات﴾.

﴿ الثاني: ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " لك نعمة تربها": أي تراعياها.

﴿ الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه (ابن منظور، 1999، صفحة 72)

التربية عملية تكييف ما بين الفرد وبيئة فالوظيفة الأساسية حسب هذا التعريف هي أن يصبح الإنسان

قادراً على ملائمة حاجاته مع الظروف المحيطة به (رابح تركي، 1990، صفحة 21)

﴿ إن التربية عملية نمو الفرد وهي تعني أن الطفل الذي يتربى ينمو تدريجياً في جسمه وعقله وأخلاقه.

﴿ ومفهوم التربية البدنية في الإسلام لا يقتصر على إعداد العضلات والجسد وتقويته فقط، بل يتعدى ذلك

إلى كل ما يؤدي إلى نمو هذا الجسم من حلال غير محرم ومن مظاهر ذلك:

▪ حماية البدن والجسد وصيانته من الهلاك يقول المولى تعالى: ﴿ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة﴾ (سورة البقرة، الآية 195).

▪ حماية البدن والجسد وصيانته من أكل المحارم يقول الله تعالى: ﴿حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به﴾ (سورة المائدة، الآية 3) .

﴿ يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع

جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته، وأنشطته المختلفة:

الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية والعلمية على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر،

واحتمالات المستقبل، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان و مكان معين

وتتمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تمتيتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما

يكتسبونه من مهارات ومعارف و اتجاهات تجعل كل فرد مواطن يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفاً مع نفسه،

ومع بيته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في احد مجالات العمل والإنتاج، وشاعر بقضايا أمته، والإنسانية جمعاء (درار، 2017/2016، صفحة 11)

### 2.1.2. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تتعدد وتختلف تعريف التربية البدنية والرياضية باختلاف أهداف فلسفة كل مجتمع ولم يتفق أخصائي التربية البدنية على إيجاد مفهوم محدد وواضح للتربية البدنية والرياضية ولكنهم اتفقوا على مضمونها وفيما يلي بعض تعريفاتها:

تعرف التربية البدنية والرياضية بأنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

كما تعرف أيضا بأنها: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني".

وتعرف: "التربية البدنية جزء من التربية الشاملة هدفها تكوين المواطن بدنيا، عقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لهذا الهدف" (بسيوني والشاطي، 1992، صفحة 21)

كما هناك من يعرفها: «هي الجزء المتكامل من التربية العامة تهدف إعداد المواطن اللائق بالجوانب البدنية ▪ والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختار بغرض تحقيق هذه الخصائل" (الحماحي والخولي، 1990، صفحة 19)

ويعتبر تعريف "جون لوبوف" أدق وأشمل تعريف للتربية البدنية والتي عرفها على أنها: "عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة" (الخولي، 2001، صفحة 36)

تعتبر التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين اعدوا لهذا الغرض وهي وحده مصغره في البرنامج. (البيسوني وآخرون، 1992، صفحة 94)

## 2.2. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية للتلميذ، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

### 1.2.2. الناحية النفسية: تتمثل أهم أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فيما يلي:

- بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج وتحارب فيه الأنانية، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي (الجوزي، 1980، صفحة 133 )
- وبعد الثورة التي قامت ضد التربية ومبادئها أصبح من المسلم به أن الحياة المدرسية ذات أهمية كبرى في صحة الطفل النفسية واتزان شخصيته في حاضره ومستقبله لذلك نجد أن كل البرامج الشاملة للمواد والطرق التعليمية في المدرسة الحديثة لها غرض واحد هو تحقيق نمو الشخصية السليمة الصحيحة للتلميذ فمن المعتقدات السائدة اليوم هو أن أحد أسباب الأمراض النفسية للشباب والكبار يرجع إلى أحداث غير سارة مرت بهم في حياتهم الدراسية (زيان، 1971، صفحة 277)

### 2.2.2..الناحية البدنية: تتمثل أهم أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية البدنية فيما يلي:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية.
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

### 3.2.2..الناحية المعرفية: تتمثل أهم أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية المعرفية فيما يلي:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

### 4.2.2..الناحية الاجتماعية: تتمثل أهم أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية فيما يلي:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

### 5.2.2..من الناحية الجمالية : تتمثل أهم أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الجمالية فيما يلي:

- تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا كبيرا من المتعة والبهجة، كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداءات الحركية المتميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية: كالرياضة والفنون الشعبية، والعروض الجمالية للتمرينات، والجمباز.
- والخبرات الجمالية الحركية ليست خبرات تشكيلية فقط، وإنما تتصف بأبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع وغيرها من جماليات الموسيقى.
- وتعد التربية البدنية والرياضية من العوامل الرئيسية لتنمية الجمال الجسدي والتوازن الحركي في النشاط البدني الرياضي، حيث تغرس الصفات الفنية في التلميذ وتطوير المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي لإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية، وهذا يولد في الجانب النفسي حب وتطوير حاسة الجمال

(حناني محم العبد، ذهبي بدر الدين، 2025/2024 ، الصفحات 23، 24)

ويمكن إنجاز الأهداف العامة للتربية على النحو التالي:

- تنشئة الفرد وانسجامة مع نفسه من جهة ومع مجتمعه من جهة أخرى، فالأهداف التربوية متكاملة والتركيز على هدف معين لا يعني إعمال الأهداف الأخرى، والواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط اجتماعي يتأثر به ويؤثر فيه.
- المحافظة على بقاء الفرد حفاظا على النوع الإنساني.
- تنمية استعدادات الفرد.
- مساعدة الطفل على تحقيق الذات وإشباع دوافعه ضمن إطار الأهداف العامة للمجتمع.
- تهيئة الطفل لإتقان مهاراته وتطويرها.
- المحافظة على بقاء المجتمع والحفاظ على تراثه.
- المحافظة على القيم والمثل العليا للمجتمع (بن تومي، 2008، صفحة 33)

### 3.2. الطرق الرئيسية في تعلم المهارة الحركية في التربية البدنية والرياضية:

يقصد بها استخدام جميع الوسائل والامكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة.

أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالآتي:

#### 1.3.2.. الطريقة الجماعية:

في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي وبعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة، وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه، الجري، السباحة، وكذلك يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة الطائرة...

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، وتلعب وضعية وموقع الأستاذ في الحصة دورا كبيرا في ملاحظة أداء التلاميذ. (مكارم حلمي أبو هراجة ومحمد سعد زغلول، 1999، صفحة

(102)

#### 2.3.2.. طريقة الأداء التتابعي:

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة ومن مميزات أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل، وتستعمل هذه الطريقة في الجمباز، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره.

**3.3.2..طريقة المناوبة:** وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل ... الخ

**4.3.2..طريقة المجاميع:** في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح الأخطاء والاستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

**5.3.2..الطريقة الفردية:** تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة . (عبد العالي نصيف، 1998 ، صفحة 25)

## 4.2. مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية والقانون الجزائري:

لقد حظيت التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير من الدولة الجزائرية بعد الاستقلال وبدأت تصدر القوانين ومراسيم وأوامر وزارية رامية إلى تنظيم هذه المادة وسيرها وتطبيق أسسها ومبادئها ووضعها في مكانها السليم داخل المنظومة التربوية، وأصبح الحديث عن إدراج التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ضمن البرنامج التربوي الشامل ككل المواد قائمة بذاتها عبر كل الأطوار، وسعيا منها لتطويرها وترقيتها أصدرت الدولة الجزائرية القوانين التالية:

❖ الأمر رقم 35 - 76 المؤرخ في 16 أفريل 1976م، المتضمن تنظيم التربية والتكوين، وأهم ما

جاء في هذا القانون:

☞ الطابع الإلزامي لتعليم الرياضة منذ الدخول إلى المدرسة وحتى الخروج من التعليم الثانوي.

☞ إنشاء مجلس وطني للمناهج كهيئة علمية بيداغوجية مستقلة، تعنى بمهمة تصور وإعداد برامج التعليم.

☞ صياغة حقوق وواجبات التلاميذ.

❖ قانون رقم 04.08 مؤرخ في 15 محرم عام 1429هـ الموافق 23 يناير 2008م، يتضمن

القانون التوجيهي لمدرسة التربية الوطنية :

☞ المادة 04 : منح جميع التلاميذ إمكانية ممارسة النشاطات الرياضية والثقافية والفنية والترفيهية والمشاركة في الحياة المدرسية والجماعية.

☞ المادة 37: تعليم مادة التربية البدنية والرياضية إجباري على كل التلاميذ والتلميذات من بداية التمدرس إلى نهاية التعليم الثانوي.

❖ القانون رقم 13-05 مؤرخ في 14 رمضان عام 1434هـ الموافق ل 23 يوليو 2013م،  
المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها :

✍ المادة 14: التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تهدف إلى تطوير السلوكات الحركية النفسية والعقلية والاجتماعية للطفل من خلال الحركة.

✍ المادة 15: تعليم التربية البدنية والرياضية إجباري في كل مستويات التربية الوطنية والتكوين والتعليم المهنيين، وتتوج باختبارات تقييم.

✍ يقدم تعليم التربية البدنية والرياضية تحت مسؤولية الوزير المكلف بالتربية الوطنية والوزير المكلف بالتكوين والتعليم المهنيين.

✍ تحدد برامج ومحتويات ومناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا كيفية تنفيذها من طرف الوزراء المعنيين بالتنسيق مع الوزير المكلف بالرياضة..

✍ المادة 19 : يجب على مؤسسات التربية والتعليم العالي والتكوين والتعليم المهنيين وكذا المؤسسات المخصصة للأشخاص المعوقين، تخصيص حجم ساعي لفائدة تلاميذهم وطلبتهم ومرتبصهم مخصص لممارسة الرياضة الاختيارية .

✍ يجب أن تزود المؤسسات المذكورة أعلاه وكذا المشاريع الجديدة بمنشآت وتجهيزات رياضية ضرورية على أساس شبكة تجهيزات تأخذ في الحسبان مختلف مستويات التعميم

✍ المادة 20 : يخضع تعليم التربية البدنية والرياضية وممارستها بما فيه تعليم الأشخاص المعوقين إلى ترخيص طبي مسبق

✍ المادة 21: يتولى تأطير تعليم التربية البدنية والرياضية مؤسسات التربية والتكوين والتعليم المهنيين والمؤسسات المخصصة للأشخاص المعوقين، مستخدمون متخصصون مكونون في مؤسسات تابعة على التوالي للوزارات المكلفة بالتربية الوطنية والرياضة وكذا الوزارات المعنية

## 5.2. تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

✍ تعرف حصة التربية البدنية والرياضية بأنها: " أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات، الفيزياء، العلوم واللغة ... الخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية النفسية والاجتماعية إضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية التمرينات، الألعاب المختلفة، الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض " (بسيوني والشاطي، 1992، صفحة 94)

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي بعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي للدراسة

حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع من النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويده بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل إشباع رغباته عن طريق التجربة، ليكيف هذه المهارات لتلبية حاجاته ويتعامل بها مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعد على الاندماج.

ولكن على مستوى المدرسة فالتربية البدنية والرياضية تضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل سنهم وتدرج قدراتهم الحركية وتغطي بها الفرصة لناغبين منهم الاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة وبهذا فإن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي المساحة الزمنية فقط ولكنها تحقق الأعراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات (بسيوني والشاطي، 1992، صفحة 95)

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الأساسية لتكوين الدورة ويتمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي، أو تغير جسدي أو فعل حركي معين، ويتم تحديد مركز الاهتمام أو الموضوع للحصة تبعا للأهداف المرجوة أو المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بالحصة والتي تساهم كل واحدة فيخدمه المحور الآخر (هطال، 2009/2008، صفحة 46 )

حصة التربية البدنية والرياضية هي: "حصة تربوية قبل ان تكون تعليمية ورياضية وهي الزامية في النظام التربوي الجزائري تبنى على مجال معرفي، حسي حركي عاطفي وجداني" (مجادي وآخرون، 2022، صفحة 323).

كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية لتكوين الدورة، وله دور أساسي في النشاطات ويكون موضوعه مختارا حسب أهداف خاصة، وهو أصغر وحدة في المناهج الدراسية، فهو إذا يعتمد على أساليب وطرق وأهداف ومحتوى مدعمة بالمناهج (حمص، 1997، صفحة 49)

## 6.2.. الشروط التربوية لنجاح حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي

لدرس التربية البدنية والرياضية الناجح شروط وصفات تربوية يجب توفرها ومن أهمها :

1. أن يكون للدرس غرض معروف يهدف المدرس إليه - .
2. أن يتمشى الدرس في مجموعة وتفاصيله مع الأسس الصحية بمعنى :  
▪ أن يكون الملعب نظيف خاليا من العوائق مسطحا دون وجود حفر .

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لحالة الجو .
  - أن تكون ملابس التلاميذ ملائمة للنشاط الرياضي .
  - أن يكون المدرس نفسه قدوة حسنة، وذلك بالعناية بصحته ومظهره النظيف
3. أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الوجهتين النفسية والتربوية، بمعنى :
- أن تكون أوجه النشاط شيقة ومناسب لسن التلاميذ .
  - أن يضمن الدرس إشراك كل تلميذ لأطول فترة ممكنة .
  - أن يكفل الدرس قدرا كافيا من التعاون والمنافسة .
  - أن يكون الدرس متصلا مع السابق له واللاحق به
  - أن يدرك التلاميذ الغرض من الدرس بوضوح
4. أن يرمي الدرس إلى بث القيم و المعايير الاجتماعية والخلقية في نفوس التلاميذ بالإضافة ان يستغله المدرس في التوجيه وبث القيم مثل التعاون، حسن المعاشرة، التنافس، الاحترام، الشجاعة... الخ
5. يجب أن يتماشى نشاط وطرق الدرس مع أسس العلوم الأساسية للتربية البدنية و الرياضية، مثل علم التشريح، الكيمياء، علم النفس، والعلوم الاجتماعية- .
6. أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة في المدرسة، بمعنى :
- أن تكون الأدوات جيدة .
  - عدم وجود ما يعرض التلاميذ للخطر .
  - أن يكون الملعب مناسبا لنوع النشاط الممارس .
  - أن يسود الدرس النظام و الطاعة .
  - أن تكون أجزاء الدرس مرتبة .
7. تجنب الإجهاد الشديد للتلاميذ. (حسن معوض ، حسن شلتوت، 1981، مرجع سابق، نفس صفحة)
- 7.2. البرنامج العام للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائي:**
- من المسلم به أن الأنشطة المختارة يجب أن تتماشى مع ميول التلاميذ وتشبع حاجاتهم، وتتوافق مع خصائصهم النمائية وكذلك مع المؤثرات البيئية والاجتماعية والثقافية، كما يراعى في اختيارها الإمكانيات المتوفرة وظروف المدرسة والميزانية المخصصة لذلك، ويقترح (لابورت LAPORT ) المحتويات التالية لبرنامج المرحلة الابتدائية:
- 1.7.2.. الصفوف من الأول إلى الثالث ابتدائي:** ويتضمن البرنامج
- ☞ أنشطة إيقاعية وتستغرق 25 % من زمن البرنامج.

- ☞ حركات إيقاعية أساسية مثل المشي والجري تأخذ 20 % من زمن البرنامج.
- ☞ ألعاب المطاردة وتأخذ 20 % من زمن البرنامج.
- ☞ تتابعات مبسطة (الصف الثاني والثالث) 15 % من زمن البرنامج.
- ☞ ألعاب ذات تنظيم بسيط 10% من زمن البرنامج.
- 2.7.2..الصفوف من الرابع إلى السادس ابتدائي:** ويتضمن البرنامج:
- ☞ ألعاب ذات تنظيم بسيط ممهدة للألعاب الكبيرة وتستغرق 25 % من زمن البرنامج.
- ☞ أنشطة إيقاعية (الإيقاعات الأساسية 30 % ) من زمن البرنامج.
- ☞ ألعاب المطاردة وتشكل 15 % من زمن البرنامج.
- ☞ ألعاب ومهارات فردية وتشكل 10 % من زمن البرنامج.
- ☞ تتابعات وتكون 10% من زمن البرنامج.
- ☞ حركات رشاقة مثل الوقوف على الرأس والدرجة الأمامية 10 % (قادري، 2018، ص134)
- وبشكل مفصل برنامج التربية الرياضية لهذه المرحلة يجب أن يشمل:
- ☞ أنشطة إيقاعية.
- ☞ قصص حركية.
- ☞ ألعاب وتمارين تمثيلية " المحاكاة والتقليد".
- ☞ مهارات أساسية (مشي، جري، قفز، رمي، لقف ..... إلخ).
- ☞ تنمية الصفات البدنية الأساسية (قوة. سرعة. مرونة. تحمل هوائي).
- ☞ تمارين بسيطة ومتدرجة في القوة العضلية وتجنب حمل الأثقال.
- ☞ مسابقات سهلة الفهم وبسيطة التنظيم .
- ☞ أنشطة حرة للكشف عن قدرات الطفل الخاصة .
- ☞ ألعاب المطاردة مع مراعاة تقسيم الحمل والراحة.
- ☞ تمارين توازن.
- ☞ أنشطة مائية إذا توفر المسبح.
- ☞ ألعاب المطاردة والصيد.
- ☞ تمارين للقوام والهيكل العظمي تمارين لتقوية عضلات البطن والظهر بدون أثقال.
- ☞ أنشطة إيقاعية خاصة بالبنات تكون غالبا مصحوبة بالتصفيق أو أصوات إيقاعية.
- ☞ الجمباز وسباقات الموانع بأدوات بسيطة لا تشكل خطرا على الأطفال.
- ☞ تنمية الصفات البدنية (القوة العضلية السرعة التحمل. المرونة. الرشاقة والتوازن).

معلومات ومعارف نظرية عن فن وعلم الحركة تكنيك الحركة " وعن الأبطال الرياضيين.  
أنشطة مائية إذا توفر المسبح.

أنشطة خلوية جولات في المساحات الخضراء المفتوحة والغابية (قادري، 2018، صفحة 135)

## 8.2. مفهوم وخصائص تلاميذ الطور الابتدائي :

### 1.8.2..تعريف:

أشار "جاك روسو" إلى أن الطفولة من منظور روسو لا تقبل التعامل منطق الواجب وحسب، بل ان تكون قادرة على تعقل الافعال والاشياء كما هو الحال مع الراشدين، ويرجع ذلك لسبب بسيط يكمن في أن الطفل ليس في حاجة إلى هذا التعقل اصلا، فهو لا يليق والاسلوب الذي يستطيع، وفضلا عن ذلك لا يمكن للطفل إشباع حاجاته وحده، يعتبر روسو أن المشاكل التي تصادف الطفل لا تستلزم بالضرورة حلول عقلية اذ لا يعرف الطفل الصغير أن عضوا من أعضائه أنه جزء منه بل يحتاج إلى تفكير، إذ يكفي مثال أن تهتز قدمه فوقه ويتحسس هذا الاهتزاز حتى يرتسم في ذهنه الاحساس بانتماء هذا العضو في جسمه واملاكه له دون أي برهان عقلي. (روسو، د.ت، صفحة 115)

يعرفها الباحث عبد الفتاح دويدار : " نجد الطفولة الابتدائية تبدأ من 6 إلى 9 سنوات فيها ينتقل الطفل من البيت إلى المدرسة، فتتوسع دائرة بيئته الاجتماعية وتتنوع تبعاً لذلك علاقاته، وتحدد ويكتسب الطفل معايير وقيم واتجاهات جديدة والطفل في هذه المرحلة يكون مستعداً لأن يكون معتمداً على نفسه وأكثر تحملاً للمسؤولية وأكثر ضبطاً لانفعالاته وهي أنسب مرحلة للتنشئة أكثر اجتماعي وغرس القيم التربوية والتطبيع الاجتماعي. (دويدار ، 1996 ، صفحة 201)

يقول الباحث توما جورج خوري أن: " هذه المرحلة تعرف بالاستقلالية النسبية عن الأم أو المربية بالنسبة للطفل، في أكثر من مجال وناحية بالإضافة إلى نشاط وحيوية ملحوظة تتمثل في اللعب، القفز والجري" (خوري، 2000، صفحة 05)

## 2.8.2..خصائص النمو لدى التلميذ في المرحلة الابتدائية

1..النمو الجسمي والفيزيولوجي : ويقصد به مجموعة من التغيرات الكمية من زيادة الحجم والوزن وطول الجسم والأطراف، وهو مجموعة من التغيرات الكيفية المرتبطة بتطور الأداء الوظيفي للأجهزة الجسم مثل طول وسمك الألياف العصبية، تناقص معدل نبض القلب.

2..النمو الحركي: ويقصد به نمو العضلات الكبيرة والصغيرة للطفل مثل: زيادة نمو التأزري بين العضلات الدقيقة. التأزر بين العين واليد وبين حاسة السمع والبصر. ( علواني وابن سليمان، 2009، صفحة 06)

**3..النمو الحسي:** ويقصد به: قدرة الإدراك الحسي للأطفال من خلال بعض العمليات الحسية على: القراءة والكتابة والتعرف على الأشياء من خلال ألوانها وأشكالها وأحجامها، رائحتها، ذوقها، قدرة التعرف على الحيوانات من حيث التذكير والتأنيث، ومعرفة الأشكال الهندسية والأعداد وتعلم العمليات الحسابية الأساسية، معرفة الحروف المجانية وتركيبها في كلمات وجمل، يتميز النمو الحسي للأطفال ابتداء من السادسة، بالتوافق البصري والسمعي واللمسي والشمي والتذوقي الذي يتجه نحو الاكتمال بالتدريب في نهاية المرحلة ، مع وجود بعض الصعوبات الحسية عند كثير من الأطفال (البصر، السمع). (الطمانى، 1998، صفحة 131 ) .

**4..النمو العقلي:** ويقصد به غير النمو العقلي به القدرة على التعليم أو التفكير أو التحميل لم الذكاء وحب الاستطلاع ولو المفاهيم تأثر النمو العقلي عليا والجايا بالتستوى الاجتماعي والقيالي والاقتصادي للأسرة ويرتبط إلى حد كبير بالنمو الاجتماعي والانفعالي لدى الأعمال، ارتباطه بالمحسوس والشموس والذي تتوفر فيه عناصر آثار أكثر ( عباب، 1997، صفحة 06 )

# الفصل الثالث

الاتزان الانفعالي:

المفهوم، النظريات والأبعاد

## تمهيد:

يعيش الإنسان في حياته تقلبات مستمرة فلا يمكنك أن تجد شخصا تمضى حياته على وتيرة واحدة فلا بد أن يعيش الشيء وضده الحب والكراهية الخوف والأمن الغضب والحلم كلها انفعالات يعيشها الإنسان ولها قيمة كبيرة في حياته خاصة في تفاعلاتنا الاجتماعية، فكما يقال أن العقائد والثقافات تفرق الناس، فإن المشاعر الانفعالات توحدهم، وهي تساعدهم الآخرين على فهمنا، كما تساعدنا على فهم الآخرين وإدراك حاجاتهم، وبالتالي التعامل السليم في المواقف المختلفة.

يُعدّ موضوع الاتزان الانفعالي من أبرز المواضيع التي شغلت اهتمام علماء النفس والتربية على حدّ سواء، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية للفرد وقدرته على التكيف مع متطلبات الحياة اليومية، وفي ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، باتت الحاجة إلى فهم الانفعالات والسيطرة عليها أمراً ضرورياً لا غنى عنه، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو المهني، ومن هذا المنطلق، يتناول هذا الفصل مفهوم الانفعال بوصفه منطلقاً أساسياً لفهم الاتزان الانفعالي، ثم ينتقل إلى تناول هذا الأخير من حيث تعريفه وسماته والنظريات المفسّرة له، وصولاً إلى أبعاده وعلاقته بالصحة النفسية، بهدف تقديم رؤية شاملة ومتكاملة تُلقي الضوء على هذا الجانب الجوهري من جوانب الشخصية الإنسانية.

### 1.3 مفهوم الانفعال وأسس النظرية:

يعد مفهوم الانفعال من المفاهيم المحورية في علم النفس، غير أنه من أكثرها إشكالية من حيث التعريف والدلالة، نظراً لتعدد زوايا النظر إليه واختلاف المرجعيات النظرية التي تناولته، ففي الاستخدام اللغوي العربي، يرتبط الانفعال بحالة من الاضطراب أو التأثير النفسي الذي يطرأ على الفرد نتيجة مثير داخلي أو خارجي، ويصاحبه تغير في المشاعر والتعبيرات والسلوك، ويفهم الانفعال لغوياً على أنه خروج مؤقت عن حالة الاتزان.

قبل الخوض في مفهوم الاتزان الانفعالي وأبعاده المختلفة، تجدر الإشارة إلى أن فهم هذا المفهوم يستلزم أولاً الإحاطة بمفهوم الانفعال ذاته بوصفه البنية التحتية التي يقوم عليها. فالانفعال ظاهرة نفسية معقدة تمسّ جوانب متعددة من الكيان الإنساني؛ العقلية منها والجسدية والسلوكية، ولا يمكن الإلمام بمستويات الاتزان أو الاضطراب الانفعالي دون استيعاب طبيعة الانفعال وآلياته. لذا، يسعى هذا المحور إلى تقديم الأطر المفاهيمية والنظرية التي تُعرّف الانفعال وتُصنّفه وتُحدد أسبابه، مما يُشكّل الأرضية العلمية اللازمة لما سيأتي من تحليل للاتزان الانفعالي.

#### 1.1.3. تعريف الانفعال:

يشكّل تحديد مفهوم الانفعال نقطة انطلاق جوهرية في أي دراسة علمية تتناول الحياة الوجدانية للإنسان، فعلى الرغم من كثرة استخدام هذا المصطلح في الحياة اليومية، إلا أن تعريفه الدقيق من الناحية العلمية يظل موضع اهتمام بالغ في أدبيات علم النفس، نظراً لتشعب أبعاده وتداخلها مع مفاهيم أخرى كالمشاعر والوجدان والمزاج. ويهدف هذا العنصر إلى إيضاح المعنى الاصطلاحي للانفعال، واستعراض أهم التعريفات التي أسهم بها الباحثون في هذا الميدان، مع الإشارة إلى الخصائص المميزة له وما يترتب عليه من استجابات نفسية وفيزيولوجية.

**التعريف اللغوي للانفعال:** شدة التأثير، انفعالياً : نفسياً ، حالة وجدانية يثيرها في الكائن الحي مؤثر وتصاحبها تغيرات فسيولوجية و تكون الإثارة نتيجة لتعطيل فعل أو سلوك ينزع إليه الفرد أو نتيجة لتحقيق رغبة، هو سريع الانفعال / سهل الانفعال / قليل الانفعال .

انفعل ينفعل انفعالا : انفعال بالأمر: تأثر به، انفعال بالخطبة الحماسية . ( عصام حداد، حسام جعفر، 2011، صفحة 223 )

وعرفه معجم **le petit LAROUSSE** : الانفعال هو اضطراب مفاجئ، إثارة عابرة ناتجة عن شعور حاد بالخوف، المفاجأة، الفرح، الغضب، إلخ. ( collective ,1998,p374 )

وعرفه معجم مصطلحات التربية و التعليم: الانفعال هو حالة عاطفية تتأتى من جراء اصطدامنا بواقع مرير أو بأوضاع أو بمواقف لا تتلاءم و مشاربنا ، أو لا تتوافق وآراءنا و طموحاتنا، فتخلق في أعماقنا نوعا من القلق أو الخوف أو الحزن أو الغضب وتجعلنا أسرى هذه الحالات النفسية لا يعتبر الانفعال محصورا بالتأثرات المضطربة وإنما بالتأثرات المفرحة أيضا.

فمثلا يكون احمرار الوجه والسوداوية والصفراوية من إشارات الانفعال، هكذا يكون الضحك والابتسامة والارتياح النفسي عن علامات الانفعال.

الانفعال هو كمية الطاقة العصبية التي يتمتع بها الفرد، يسهل على الانفعالي التخلص من هذه الطاقة ويتم ذلك عبر الاضطرابات الوظيفية في الجسد، لكن النتائج تختل وفقا لشدة الانفعال المقصود (تسارع نبضات القلب، احمرار (جرجس ميشال جرجس، 2005، الصفحات 114 - 113)

### التعريف الاصطلاحي:

- هو حالة توتر الكائن الحي يصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية غالبا ما تعبر عن هذه الانفعالات.
- عرفه الدكتور " محمد نجاتي": بأنه اضطراب حاد يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه و خبرته الشعورية ووظيفته الحيوية، وهو ينشأ في الأصل عن مصدر نفسي.
- عرفه الدكتور "عبد الله عبد الحي موسى": بأنه تغير مفاجئ يشمل الفرد كله نفسا وجسما ( محمد أحمد سلامة القريناوي، 2012، صفحة )
- الانفعال هو حالة جسمية نفسية ناتجة أو حالة الاهتياج العام تعبر عن نفسها في شعور الفرد وجسمه وسلوكه ولها القدرة على حفزه على النشاط.
- هو حالة نفسية قبل أن يكون استجابة أو فعلا أو هو استجابة لمؤثر داخلي عضوي يعمل على تنشيط الكيان العضوي للكائن الحي. (محمد جاسم، العبيدي، 2009، صفحة 43)
- هو حالة داخلية تشبه الدوافع من حيث عدم ملاحظتها مباشرة أو قياسها مباشرة. (محمود إسماعيل محمد ، 2006 ، صفحة 228 )
- إن الانفعالات مجموعة متتابعة معقدة من ردود الأفعال، أو الاستجابات على مثير ما يتضمن التقييم الإدراكي، والتغيرات الذاتية والاستثارة اللاإرادية والعصبية والسلوك الهادف إلى التأثير في المثير الذي أطلق شرارة المجموعة المتتابعة . ( ميشال ، ن شيوتا وجيمس ف كالات ، 2014، صفحة 33)

### 2.1.3. أنواع الانفعال:

بعد الوقوف على مفهوم الانفعال، بات من الضروري التعرف على أنواعه المختلفة، إذ لا تقتصر الانفعالات على نمط واحد، بل تتنوع وتتعدد تبعا لطبيعة المثيرات وطريقة استجابة الفرد لها، وقد سعى الباحثون إلى التمييز بين الانفعالات الأولية الفطرية التي تُعدّ مشتركة بين بني الإنسان، والانفعالات

الثانوية المكتسبة التي تتشكل تحت تأثير العوامل الاجتماعية والثقافية، ويتناول هذا العنصر أنواع الانفعالات المختلفة ومستوياتها، مما يُمهّد الطريق لفهم كيفية تأثيرها في السلوك الإنساني وفي مستوى الاتزان النفسي للفرد.

الانفعالات كثيرة ومتنوعة لا يمكن حصرها وهي تختلف باختلاف الأفراد والبيئة والمواقف التي يواجهها هؤلاء الأفراد، وهناك تقسيمات جديدة للانفعالات، فمثلا يقسم مكوجل الانفعالات إلى ثلاثة أقسام:

- انفعالات أولية: هي المتصلة بالغرائز وتظهر في حياة الإنسان قبل غيرها.
- انفعالات مركبة: هي التي تنشأ كل منها من امتزاج اثنين أو أكثر من الانفعالات الأولية نتيجة لإثارة غريزة أو أكثر من الغرائز التي لا يعارض بعضها بعضا.
- انفعالات مشتقة: فتبعث عن رغبة خاصة ( حمدان، 2010، صفحة 44)
- والبعض يرى تصنيفها كالآتي:
- انفعالات ذات صفة هوائية مثل الغيظ والحق.
- انفعالات ذات صفة مانعة أو معطلة مثل الخوف والقلق.
- انفعالات سارة مثل الحب والحنان ( يونس، انتصار، 1978، صفحة 148)
- والبعض الآخر يصفهم كالآتي:
- انفعالات أولية أو بسيطة مثل الخوف والقلق.
- انفعالات معقدة في تكوينها حيث تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر مثل الدهشة والغيرة (كناني ، مدوح وآخرون، 2002، صفحة 409)

### 3.1.3. تصنيف الانفعالات:

تعددت محاولات العلماء لتصنيف الانفعالات وتنظيمها في أطر منهجية، وذلك سعياً لإيجاد خريطة واضحة للحياة الوجدانية الإنسانية في تعقيدها وثنائها، وقد تباينت هذه التصنيفات تبعاً للمنطقات النظرية لأصحابها؛ فمنهم من صنّفها على أساس قطبيتها بين الإيجاب والسلب، ومنهم من اعتمد معيار الشدة أو الاستمرارية أو الوظيفة التكيفية، ويستعرض هذا العنصر أبرز التصنيفات الانفعالية الكبرى التي اقترحها علماء النفس، ويُقيّم مزاياها وحدودها، بما يُعين على تنظيم الفهم النظري للانفعالات واستثماره في دراسة الاتزان الانفعالي.

أ- تختلف الانفعالات من حيث المشاعر المصاحبة لها، منها انفعالات سارة تصاحبها مشاعر ارتياح مثل انفعالات الفرح والزهو، ومنها انفعالات أليمة يصاحبها مشاعر عدم الارتياح لأنها ترتبط بإعاقة الحاجة الأساسية للفرد مثل الغضب والغيظ .

ب-تتباين الانفعالات أيضا من حيث الأثر الناجم عنها، فبعضها ذات أثر منشط كالفرح والغضب والبعض الآخر مثبط مثل الحزن والانقباض.

ج- من حيث درجة الوضوح: تجد بعض الانفعالات بارزة ذات تقاسيم ومعالم واضحة كالضحك والتنفّر، بينما نجد انفعالات أخرى غير واضحة مطموسة مثل حب التملك.

د- قد تكون الانفعالات عرضية طارئة مثل الغيظ أي تزول بزوال مثيراتها وقد تكون مزمنة لا يدرك لها الشخص سببا مثل القلق والشعور بالذنب وكلاهما يرجع إلى أسباب لا شعورية أو نتيجة الصدمات الانفعالية التي تعترى الفرد أثناء طفولته.

هـ- الانفعالات إما بسيطة أولية لا يمكن تحليلها إلى أبسط منها كالخوف والغضب وقد تكون الانفعالات مشتقة وهي التي تعقب الانفعالات البسيطة الأولية مثل اليأس أو الأمل الذي يعقب الخوف مثلا.

(المليجي، حلمي، 1982، صفحة 157)

#### 4.1.3. أسباب الانفعال:

إن الوقوف على العوامل والأسباب التي تستثير الانفعالات يُعدّ أمراً بالغ الأهمية، لما له من أثر مباشر في فهم كيفية التحكم في الاستجابات الانفعالية وتنظيمها، فالانفعال ليس وليد الصدفة، بل هو محصلة تفاعل معقد بين عوامل داخلية تتصل بالفرد ذاته من جهة، وعوامل خارجية مرتبطة بالبيئة المحيطة به من جهة أخرى، ويتناول هذا العنصر المصادر الرئيسية التي تُوجّع الانفعالات وتثيرها، سواء أكانت بيولوجية أم معرفية أم اجتماعية أم موقفية، مما يمنح القارئ إطاراً تحليلياً متكاملًا لفهم آليات نشأة الانفعال وانطلاقه

يجمل الهاشمي (1974) أسباب الانفعال بشكل مختصر على النحو التالي:

- عندما تتم الإعاقة لشيء أساسي من دوافعنا، بحيث يمنع الدافع من الوصول إلى هدفه كالحيلولة دون وصول جائع لطعام رآه.
- عند استثارة دافع فينا، وذلك مثلا حين يهان أحدها في كرامته الشخصية بصورة مفاجئة أمام الناس ولا يستطيع الاستجابة المناسبة السريعة لها أمام وقع الصدمة والمفاجئة .
- عندما يتم إشباع بعض دوافعنا بصورة فجائية لا تتوقعها، أو تتحقق بعض آمالنا بغتة كحال مريض كان لا يرجو شفاؤه عاجلا فإذا به تزول عنه فجأة بعد أن بنس (الهاشمي، 1974، الصفحات

(165، 166)

### 2.3 الاتزان الانفعالي:

بعد أن أتاح المحور السابق فهماً نظرياً للانفعال في ذاته، يتحوّل هذا المحور نحو المفهوم المحوري في هذا الفصل، وهو الاتزان الانفعالي، ويُقصد به تلك القدرة الفائقة للفرد على إدارة انفعالاته والتعامل معها بمرونة وعقلانية في مختلف المواقف الحياتية، ويشمل هذا المحور دراسة مستفيضة للاتزان الانفعالي من زوايا متعددة؛ بدءاً بتعريفه، مروراً بسماته والنظريات التي فسّرتة، وانتهاءً بأبعاده وعلاقته بالصحة النفسية، مما يجعل منه ركيزة أساسية في بناء الشخصية المتوازنة والمتكيفة.

### 1.2.3. تعريف الاتزان الانفعالي: EMOTIONAL BALANCE

تختلف تعريفات الاتزان الانفعالي حسب اختلاف آراء الباحثين و من بين أهم هذه التعريفات نذكر:

- يعرف الشرقاوي " الاتزان الانفعالي على أنه : الشخص الصحيح نفسياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها بحسب ما تقتضيه الضرورة و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات و يدخل في ذلك عدم اللجوء إلى هذه الانفعالات أو إخفاؤها أو الخجل منها من ناحية ، أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى (الشرقاوي ، دس ، صفحة 59)

- و يذكر "ريان" في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خيارات و تجارب سابقة من النجاح والإخفاق تساعده على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف المرهق وتسمح بتكيف استجابة تكيف ملائمة ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة ، و في الوقت نفسه ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة (ريان ، 2006 ، صفحة 36)

- أما "بني يونس" فيري أنه أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب ، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل و يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، الغير عدواني ، المتفائل الدقيق (بني يونس ، 2012 ، صفحة 333)

- و يؤكد "ريبر" على أن الاتزان الانفعالي مصطلح يتم استخدامه لوصف حالة الشخص الناضج انفعالياً ، بحيث تكون استجاباته الانفعالية جد ملائمة للموقف و متناغمة من ظروف ذات نمط بعينه إلى آخر (الفار ، 2006 ، صفحة 78)

- وقد عرفته كاميليا عبد القдах "الاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب و ما لديه من دوافع و خبرات و

تجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها التي تتفق و مقتضيات الموقف الراهن و تسمح بتكييف استجابته تكييفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة و المساهمة الايجابية في نشاطها و في نفس الوقت ينتهي إلى حالة من الشعور بالرضا والسعادة و من هنا نتوصل إلى أن الاتزان الانفعالي يتمثل في قدرة الفرد السيطرة على انفعالاته و التحكم بها وعدم التهيج و الانسياق وراء الأحداث الخارجية العابرة و الطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي و الاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً.

- كما أن الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة ، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات و الحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة ، والضبط في تعبيره عن انفعالاته و امتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب و التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته و تفرده ، و إنما يعمل على اندماجه مع الآخرين ، وتحقيق ذاته (المسعودي، 2002، صفحة 42)
- ويعرف يونس الاتزان الانفعالي بأنه: "مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي ، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً. (بني يونس، 2004، صفحة 333 )

- يرى المطوع "أن صميم الاتزان الانفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف ، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضاً ، بدرجة يمكن أن تصل إلى حد خلق و ابتكار استجابات جديدة ، و هو حالة وسط بين التردد و الاندفاعية ، و يظهر الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية إقدام أو ترددية إحجام (حسن، 2001، صفحة 59 )

### 2.2.3. سمات المتزن انفعالياً:

لا يكفي تعريف الاتزان الانفعالي دون تحديد ملامح الشخصية التي تتجسد فيها هذه السمة ومؤشراتها السلوكية الواضحة، فالفرد المتزن انفعالياً يتميز بجملة من الخصائص التي تجعله قادراً على التعامل مع ضغوط الحياة دون أن يفقد توازنه النفسي، ودون أن يقع في فخ الاندفاع أو التعقيد الانفعالي، ويتناول هذا العنصر السمات المميزة للاتزان الانفعالي من جهة، والخصائص التي تُعرّف الشخصية المتزنة انفعالياً من جهة أخرى، مما يُرسم صورة واضحة للنموذج النفسي الصحيح الذي ينبغي أن يسعى إليه الفرد.

من خصائص الفرد المتزن انفعالياً ما يلي:

☞ قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب .

- ☞ أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
  - ☞ توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وقدرته.
  - ☞ ألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
  - ☞ قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
  - ☞ قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.
  - ☞ يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار والطمأنينة، يستطيع من خلالها مواجهة صعوبات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف. (بن الناصر بن دشن القحطاني ، 2013 ،
- صفحة 28)

ويعتقد "روجرز" أن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتمتع بالصفات التالية:

- ☞ القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي.
- ☞ القدرة على إدراك وفهم ما يحيط به.
- ☞ شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية.
- ☞ يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية. (مالك بخيت، 2021، صفحة 519)

وأخيراً نستنتج مما سبق أن الشخص المتزن انفعالياً هو ذلك الشخص الناضج والثابت، المتحرر من العدوان القادر على العيش بسلامة وطمأنينة وسط البيئة المحيطة به، بعيداً عن الأوهام والهموم.

### 3.2.3. النظريات التي تناولت وفسرت الاتزان الانفعالي:

لقي الاتزان الانفعالي اهتماماً واسعاً من قبل علماء النفس والمنظرين في هذا الميدان، فتعددت النظريات التي سعت إلى تفسير طبيعته وآليات اشتغاله، وتستمد هذه النظريات جذورها من مدارس فكرية متنوعة؛ المعرفية منها والسلوكية والإنسانية والتحليلية، وكلٌ منها يُقدّم زاوية نظر مغايرة لفهم كيف يُحقّق الفرد توازنه الانفعالي ويُحافظ عليه، ويستعرض هذا العنصر أبرز هذه النظريات ويناقش منطلقاتها وإسهاماتها، بما يُثري الفهم النظري للاتزان الانفعالي ويُعزّز القدرة على تطبيقه في السياقات التربوية والإرشادية.

للاتزان الانفعالي أهمية في بناء الشخصية، فانطلاقاً من ذلك فقد تناولته العديد من النظريات بالتفسير والشرح واعتبرته من بين الأهداف الرئيسية التي يسعى إليها علم النفس، فيما يلي عرض لأهم النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

أ/ **نظرية التحليل النفسي:** تشير نظرية التحليل النفسي إلى أن توازن الإنسان وهو توازن فيزيولوجي ينبع من اشباع الغرائز، لهذا فإن أغلب الناس بالنسبة "لفرويد" عصابيون بدرجة ما، وإن الاتزان الانفعالي شيء مثالي، والصراع والقلق أمور محتمة على الإنسان، وقد غالى "فرويد" كثيراً في تأكيده على الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية ألا وهو السبب في اضطراب التوازن النفسي، وهو صراع ذو طابع جنسي، بالإضافة إلى اعتناء "فرويد" بدراسة الأشخاص غير الناضجين والذين يعانون من اضطرابات انفعالية أكثر من عنايته الأصحاء الناضجين. (مبارك، 2008، صفحة 71)

وتناول "فرويد" في نظرية التحليل النفسي الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على قوة الأنا حيث عزا وجود الاتزان الانفعالي إلى نشوء نظام الأنا القوية، وعدم الاتزان عزاها إلى وجود أنا ضعيفة. (عنانة، 2013، صفحة 10)

ب/ **النظرية السلوكية:** ترى النظرية السلوكية أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد الذي يؤدي إلى القيام باستجابات أو ردود أفعال غير متوافقة، وقد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد. (زرقان، تيقين ، 2023، صفحة 10)

ج/ **النظرية المعرفية:** فسرت النظرية المعرفية الانفعالات بأنها عملية تقدير الفرد للموقف الخارجي في ضوء خبراته ومعارفه، وهي عملية معرفية تؤثر في الانفعال، بالتالي إن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يواجه ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية، وبالتالي تمكين الفرد من تفسير مشاعره وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف يتصرف اتجاه الموقف الذي يواجهه فإن تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعاً لتفسيره وخبراته فإنه يحقق اتزاناً انفعالياً ويواجه الموقف بشكل إيجابي ( مشعان أحمد المشعان، 2021، صفحة 24)

د/ **النظرية الإنسانية:** يعد "ماسلو" زعيم علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال أرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهريّة، وهي إما تكون طبيعة خبرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وإن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة تجاه النضج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته

وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية، ويرى "ماسلو" أن الشخصية المتزنة تتسم ، بما يلي:

- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
- إدراك أي خصائص الشخصية بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- امتلاك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (الجنابي، دت، صفحة 92

من خلال ما سبق يتضح لنا أن الاتزان الانفعالي كان موضوعا مهما وأساسيا تناولته مختلف النظريات، واستنادا إلى ما ذكرته النظريات يتضح الاختلاف الجوهرى بين هذه النظريات والتي فسرت الاتزان الانفعالي وفقا لاتجاهات كل منها، فنظرية "التحليل النفسي" فسرت الاتزان الانفعالي على أنه توازن فيزيولوجي نابع من اشباع الغرائز، بينما النظرية السلوكية ففسرت الاتزان الانفعالي على أن منشأه نتيجة للصراع الذي يتعرض له الفرد مما يجعله يقوم بردود أفعال غير متوافقة.

بالإضافة إلى ذلك نجد "النظرية المعرفية" والتي فسرت الاتزان الانفعالي بأنه عملية تقدير الفرد للموقف الخارجى في ضوء خبراته ومعارفه. وأخيرا "النظرية الانسانية" والتي قامت بتفسير الاتزان الانفعالي على أساس طبيعة الإنسان إما طبيعة جوهرية أو محايدة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة.

### 4.2.3. مبادئ وطرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات:

لا تكتمل دراسة الاتزان الانفعالي بالتظير وحده ما لم تُصاحبه خطوات عملية ومبادئ إجرائية قابلة للتطبيق. فمعرفة مفهوم الاتزان الانفعالي وسماته أمرٌ ضروري، غير أن السعي الفعلي لتحقيقه يستوجب الاستناد إلى أساليب ومبادئ منهجية مُجربة، ويهدف هذا العنصر إلى استعراض الطرائق والأساليب الفعالة التي تُمكن الفرد من ضبط انفعالاته والتحكم فيها، سواء من خلال الأساليب المعرفية أو الاسترخائية أو الاجتماعية، مما يُحوّل المعرفة النظرية إلى أداة تغيير حقيقية في الواقع العملي..

هناك العديد من الطرق والقواعد، التي تتضمن عدد من المبادئ التي يمكن أن يستخدمها الفرد من أجل تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات ومن أبرز هذه المبادئ ما يلي:

- اللجوء إلى الأعمال والمهام المفيدة للتعبير عن الطاقة الانفعالية القيمة، فيمكن للفرد عند الشعور بالانفعال أن يلجأ إلى ممارسة أي نشاط أو عمل مفيد مما يساهم في التخلص من الطاقة أو الانفعال بشكل إيجابي وفي عمل مفيد.

- التزود بالمعلومات والمعارف عن المشيرات التي قد تثير الانفعالات، مما يمكن الفرد من تجاوزهما، وبالتالي فإن حصول الفرد على المعلومات المرتبطة بالمشيرات التي تسبب الانفعالات فإنه يتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة للتعامل مع مسببات الانفعال.
- استخدام عملية الإبدال في الاستجابات التي تتعارض مع الانفعال، فقد يلجأ الفرد إلى استبدال المشاعر السلبية اتجاه فرد أو موقف ما بمشاعر إيجابية، مما يسهم في الحد من شدة الانفعالات ويمكن كذلك أن يستبدل الفرد المعلومات السلبية بمعلومات إيجابية قد تساعده في انفعالات إيجابية اتجاه ما يواجهه من مواقف.
- العمل بمبدأ الاسترخاء عند الشعور بالتوتر والانفعال فعند شعور الفرد بالانفعال بإمكانه القيام بالاسترخاء الأمر الذي يسهم في الحد من توتر عضلات الجسم مما يساعده في التهدئة وتناقص الانفعال تدريجيا.
- اللجوء إلى مبدأ الانسحاب النفسي التدريجي وذلك من خلال إثارة استجابات معارضة للانفعال خلال الموقف الذي يتعرض له مما يساعده في تغيير الأجواء المهيمنة عليه وعلى موقف مما يضيء جوا نفسيا إيجابيا على الفرد والموقف.

### 5.2.3. العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

لا يتشكّل الاتزان الانفعالي في فراغ، بل هو محصلة تفاعل شبكة من العوامل المتداخلة التي تؤثر في مستواه ارتفاعاً وانخفاضاً، وتتوزع هذه العوامل بين ما هو وراثي بيولوجي ومتجذر في الطبيعة الإنسانية، وما هو مكتسب من خلال التجارب الحياتية والبيئة الأسرية والاجتماعية والثقافية، ويتناول هذا العنصر هذه العوامل بالتحليل والدراسة، بهدف تحديد الأثر الذي يتركه كل منها على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وهو ما يُيسّر وضع برامج وقائية وتدخلية مناسبة.

فهناك العديد من العوامل التي قد تؤثر على اتزان الفرد الانفعالي وتأثر على بناء شخصيته سواء من الجانب الايجابي أو السلبي، نتعرف على أهم العوامل فيما يلي:

**الأسرة:** إن السياق النفسي الاجتماعي داخل الأسرة يسهم في تشكيل السمات الشخصية للأبناء ويختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا وضعت الأسرة أساساً سوياً نما الطفل سوياً ممتعاً بالصحة النفسية قادراً على التكيف السليم وعكس ذلك ينمو الطفل مريضاً عاجزاً عن التكيف، كما إن للأسرة عثرها المباشر الواضح مدى الحياة على بناء شخصية الفرد، حيث يظهر ذلك في ردود انفعالاتهم اتجاه الآخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، وأن سلوك الوالدين غير المحبب للطفل واتجاهاتهم المضادة نحوه يشعره أنه طفل منبوذ ويكون أقل تعاوناً وأقل استقراراً وطمأنينة ويصبح غير محبب لأي نشاط اجتماعي، ويكون نشاطه زائداً وغالباً ما يأخذ شكلاً عدوانياً مع الآخرين.

✍ **دور العبادة:** يساعد تردد الفرد على أماكن العبادة على تكوين رابطة انفعالية بين الفرد والمكان، بالإضافة إلى ممارسته للعبادات الدينية أمر يحقق له الإحساس بالأمن والطمأنينة الانفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي. ( حلاوة، 2015، صفحة 37)

✍ **المدرسة:** المدرسة مؤسسة تربوية نظامية رسمية منحها المجتمع سلطة ومهامها كثيرة إلى جانب وظيفتها الاجتماعية، ومن أجل مساعدة الطلاب على النمو السوي، فالمدرسة هي البوابة التي تظهر بداخلها شخصية الطلاب، فهي تساعدهم على تكوين مفهوم ذات إيجابي عن النفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار، فالمدرسة عبر مراحل النمو المختلفة توفر أنشطة اجتماعية يستطيع الطالب من خلالها أن ينضو انفعاليا، ويتزود بالخبرات التي يكتسبها أثناء تعاملها مع الآخرين، بالإضافة إلى ذلك تزويده بالجوانب المعرفية وتكوين هويته الاجتماعية.

✍ **تأثير جماعة الأصدقاء:** إن لجماعة الأصدقاء تأثيرا مباشرا على تكوين شخصية الطفل ابتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد، فهي تساعد الطفل على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل الأطفال، فالصداقة تساعد على تفرغ الطاقات الانفعالية للطفل من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء، مما يساعد على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية في مقدمتها تكوين الشخصية. ( النابلسي، 2014، صفحة 55)

✍ مما سبق نستنتج أن العوامل السابقة الذكر قد تؤثر في شخصية الفرد سواء من الناحية الإيجابية أو السلبية وهذا يعود إلى الدور الذي تلعبه كل منها، بمعنى أن الفرد قد يصل إلى درجة من الاتزان الانفعالي من خلال تهيئة الظروف المساعدة على ذلك .

### 6.2.3. أبعاد الاتزان الانفعالي:

إن الاتزان الانفعالي ليس كياناً أحادي البعد، بل هو بناء نفسي متعدد الجوانب ومتشعب المستويات، فهو يشمل أبعاداً معرفية وسلوكية واجتماعية وجسدية تتكامل فيما بينها لتشكل صورة الفرد المتوازن، وقد سعى الباحثون إلى تحديد هذه الأبعاد ورسم حدودها بدقة، بما يساهم في تطوير أدوات قياس أكثر شمولية وبرامج تدريبية أكثر فاعلية، ويُقدّم هذا العنصر نظرة تحليلية لأبرز أبعاد الاتزان الانفعالي التي رصدها الباحثون، ويُوضّح العلاقة التكاملية بينها وأهميتها في بناء الشخصية السوية. للاتزان الانفعالي عدة أبعاد تتمثل في :

حدد سيموند **Symonds 1952** ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي تتمثل في :

1. **الضبط الانفعالي:** يتمثل في قدرة الفرد على تحكم بانفعالاته بدرجة عالية و من خصائصه الثبات الانفعالي و التزاي والحكمة الانفعالية .
2. **المواجهة الانفعالية :** و تتمثل في قدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية و مواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف والقلق والغضب بصورة مبالغ فيها .

3. المرونة الانفعالية : وتتعلق بقدرة الفرد على تكيف استجاباته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية . (قاعود ، 1992، صفحة 52)

كما حدد كولمان 1970 colman الاتزان ببعدين رئيسيين هما :

1. التحكم و السيطرة على الانفعالات : و تبدو في قدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب و الخوف .

2. المرونة الانفعالية : وتتضمن القدرة على تطويع الفرد لانفعالاته بما يتناسب مع مواقف البيئة الخارجية .

في حين حدد فينشمان Finchman et al 1994,65 ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي وهي :

1. التحكم الانفعالي : ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق المتطلبات البيئية

2. التقييم الانفعالي لذات : و يشير إلى وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة.

3. الإثارة الانف نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب الوصول إليها . (قاعود ، 1992، صفحة 52)

### 7.2.3. الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

تتجلى الغاية الكبرى من دراسة الاتزان الانفعالي في ارتباطه العضوي بالصحة النفسية للفرد؛ إذ يُعدّ الاتزان الانفعالي أحد أبرز مؤشرات الصحة النفسية السليمة ومقوماتها الجوهرية، فالفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي مرتفع يكون أقل عرضة للاضطرابات النفسية وأكثر قدرة على التكيف الاجتماعي وتحقيق الرضا الحياتي، ويكشف هذا العنصر عن طبيعة العلاقة الجدلية بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية، ويُبين كيف يُسهم الأول في الوقاية من الاضطرابات النفسية ومعالجتها، وكيف تُشكّل الصحة النفسية السليمة بيئة حاضنة لتنمية الاتزان الانفعالي وتعزيزه.

للصحة النفسية علامات تتم عنها ومؤشرات ترشد إليها، ودلالات تدل عليها ، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية ، وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها ومنها ما هو خارجي يدركه الآخرون، منها: الاتزان الانفعالي فيتسم الشخص بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع ن قابله شيء سار شعر المنبه ونوع الانفعال الناتج عنه، فإذا تضايق شعر بالقلق و الضيق لهم، و بالفرح و السعادة و النشوة (حامد، زهران، 2005، ص31)

## خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل موضوع الاتزان الانفعالي بصورة شاملة ومتدرجة، بدءًا من تأصيل مفهوم الانفعال وتحديد أنواعه وتصنيفاته وأسبابه، وانتهاءً بدراسة الاتزان الانفعالي في مختلف جوانبه النظرية والتطبيقية.

وقد تبين أن الانفعال ظاهرة نفسية جوهرية لا تقتصر على مجرد رد فعل آني، بل هي عملية معقدة ومتشعبة تتخبط فيها آليات بيولوجية ومعرفية واجتماعية في آنٍ معًا، كما تبين أن الاتزان الانفعالي ليس ترفًا نفسيًا بل ضرورة وجودية، وهو قدرة قابلة للاكتساب والتنمية بتوافر الوعي والإرادة والأدوات المنهجية المناسبة.

وقد كشفت النظريات التي استعرضها الفصل عن تباين واضح في تفسير آليات الاتزان الانفعالي، غير أنها تتحد في إبراز دور العمليات المعرفية والاجتماعية والبيولوجية في صياغة الاستجابة الانفعالية للفرد وتشكيلها، أما العوامل المؤثرة في هذا الاتزان فقد بدت متشابكة ومتفاعلة، مما يستوجب مقارنة تكاملية تأخذ بعين الاعتبار البعد الوراثي والبيئي والاجتماعي في آنٍ واحد.

وخلص الفصل إلى أن الاتزان الانفعالي والصحة النفسية وجهان لعملة واحدة، لا يستقيم أحدهما دون الآخر، وأن الاستثمار في تنمية القدرة الانفعالية للفرد هو في الوقت ذاته استثمار في صحته النفسية واستقراره الاجتماعي وفاعليته الحياتية، وتبقى دراسة هذا الموضوع رحلة بحثية مفتوحة تتجدد مع كل إنجاز علمي جديد يُلقى مزيدًا من الضوء على أسرار الحياة الانفعالية الإنسانية وكنوزها الخفية

# الفصل الرابع

## الإجراءات الميدانية للدراسة

### تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي الركيزة الأساسية التي تعتمد عليها العلوم الرياضية والنفسية للتحقق من صدق الفرضيات المطروحة، بعد استعراض الإطار النظري والدراسات السابقة التي تؤكد العلاقة الإيجابية بين الممارسة الرياضية والصحة النفسية، نسعى في هذا الفصل إلى الانتقال من حيز التنظير إلى حيز التطبيق العملي حيث يهدف هذا الفصل إلى تسليط الضوء على "دور حصة التربية البدنية في تفعيل الاتزان الانفعالي" لدى التلاميذ المرحلة الابتدائية ، وذلك من خلال النزول الميداني إلى المؤسسات التربوية ببلدية عين الحجل. وسنعمد في ذلك على خطوات علمية منهجية دقيقة، تشمل تحديد منهج البحث الملائم، وصف مجتمع وعينة الدراسة، وتحديد أدوات جمع البيانات (استبيانات ومقاييس الاتزان الانفعالي)، إضافة إلى توضيح كيفية تطبيق الاختبارات ومعالجتها إحصائياً للوصول إلى نتائج موثوقة تسهم في ترقية الممارسة الرياضية المدرسية.

#### 1.4.. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب و المتطلب لإجرائها. من خلال هذه الدراسة الميدانية تهدف إلى إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، وذلك عن طريق أسئلة منظمة، وقد استعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبياناً موجه إلى عينة من أساتذة الطور الابتدائي والمقدر عددها بـ 09 أساتذة كعينة استطلاعية، وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول الدور الذي يمكن أن تلعبه شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي ، مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع الجوانب في هذا البحث.

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكننا تجربة وسائل بحثنا للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها ، لذا ومن أجل ضمان الدقة وضبط متغيرات البحث، حرصنا على التأكد من صلاحية أداة البحث ، من خلال التعرض للجوانب التالية:

من أجل الوصول لأفضل طريقة لإجراء المقياس، التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقاً للطرق العلمية المتبعة، كان لزاماً على الطالب الباحث القيام بالتجربة الاستطلاعية وهذا بهدف:

1. معرفة مدى وضوح الأسئلة وفهمها من العينة المختبرة .
2. التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء البحث.
3. معرفة مدى التفهم لعبارات المقياس للعينة من الناحية اللغوية.
4. معرفة الوقت الكافي لإجراء المقياس.
5. اختيار الطريقة المثلى لشرح مراحل المقياس.
6. التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم ( الصدق والثبات).
7. التأكد من وضوح التعليمات.
8. وضع الحلول التي تعترض الباحث أثناء تطبيق الأداة في الدراسة الاستطلاعية يعني المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهها.

#### 2.4.. المنهج المتبع في الدراسة:

نظرا لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني الذي يعرف في التربية البدنية والرياضية على انه طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية لتحديد العرض و تعريف المشكلة وتحليلها و تحديد نطاق و محال الفحص وفحص جميع الوثائق المستعملة بها ، وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.

كما يعرف المنهج الوصفي على انه عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكل، وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها، كما تحتم أيضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع معين. (محي الدين مختار، 2000، ص 81) .

#### 3.4: متغيرات الدراسة :

☞ المتغير المستقل.: حصة التربية البدنية والرياضية

☞ المتغير التابع: الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي

وتماشيا مع هذه الاعتبارات قمنا بضبط متغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي:

- التحكم في عامل الوقت بالنسبة لجمع الاستبيان رغم عدم اهتمام بعض أفراد العينة بالموضوع.
- إشراف الطلبة على توزيع استمارات الاستبيان على العينة وشرحها ثم جمعها ليتم تفريغها.

#### 4.4: مجتمع وعينة الدراسة:

##### 01.. مجتمع البحث:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة.

و يمثل مجتمع الدراسة الكلي الخاص بدراستنا في الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة عليها هو مجموعة من أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الابتدائي العاملين على ابتدائيات بلدية عين الحجل والمقدر عددهم بـ 39 أستاذ والتي اخترنا منها 09 كعينة استطلاعية والباقي كعينة أجريت عليها الدراسة الميدانية والمقدرة بـ 30 أستاذ .

## 02.. عينة البحث:

شملت عينة الدراسة على مجموعة 30 أساتذ تربية بدنية و رياضية للطور الابتدائي العاملين على مستوى المدارس الابتدائية بلدية عين الحجل، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية

### 5.4: مجالات الدراسة:

**01..المجال المكاني:** قمنا بإجراء الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على مجموعة ابتدائيات بلدية عين الحجل بولاية المسيلة

**02..المجال الزمني :** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر أفريل إلى غاية شهر ماي حيث خصصت الأشهر للجانب التمهيدي و الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهر ماي بالكامل، تم خلالهما تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية وتوزيعها على العينة المختارة، بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشته.

### 6.4: أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات):

اعتمدنا في هاته الدراسة على استمارة استبيان مصممة من طرفنا تحت إشراف الأستاذ المشرف ، لتكون في صورتها النهائية مكونة من 22 عبارة تقيس محاور الدراسة الآتية :

جدول رقم (01) يوضح فقرات محاور الدراسة

| الرقم | المحور                                                                  | الفقرات |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|---------|
| 01    | المحور الأول : دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات                   | 7-1     |
| 02    | المحور الثاني : أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس | 15-8    |
| 03    | المحور الثالث : انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي     | 22-16   |

### وصف المقياس:

لقد اعتمدنا في انجاز بحثنا على أداة للبحث باعتباره الطريقة الأنسب لما له من تسهيل في جمع المعلومات المراد الحصول عليها . من إعداد الباحث

| لا أوافق بشدة | لا أوافق | محايد | أوافق | أوافق بشدة |
|---------------|----------|-------|-------|------------|
| 1             | 2        | 3     | 4     | 5          |

## 7.4: الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق، الثبات، الموضوعية):

### 1. صدق أداة الدراسة:

- **الصدق:** يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض حيث يقصد بالصدق أن يقيس فقرات الاستبيان، و بعد إعداد الاستبانة في صورتها الأولية تم عرضها على مجموعة المحكمين ممن لهم خبرة في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والذين لديهم دراية كافية بموضوع الدراسة"، بهدف تحكيم الاستبيان ومعرفة صدقه من حيث: دقة الصياغة اللغوية ووضوح فقرات الاستبيان، مناسبة وشمولية الاستبيان لجميع أبعاد الدراسة ومجالاتها. مناسبة الفقرات للمجال الذي تنتمي إليه، وفي الأخير حذف العناصر أو الفقرات غير المناسبة واقتراح عناصر جديدة .

2. **ثبات الاستبيان:** من أجل التحقق من ثبات الأداة المستخدمة في الدراسة الاستبيان تم استخدام معامل الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ Cronbach Alpha للتأكد من عدم حصول الاستبيان على بيانات خاطئة إذا أعيدت الدراسة نفسها وباستخدام نفس الأداة في الظروف نفسها التي استخدمت فيها للمرة الأولى، مع العلم أنه كلما كان معامل الفا كرونباخ يفوق القيمة 0.7 لـ 14 سؤال استعمل في الاستبانة ، واقترب من القيمة 01 كلما دل ذلك على وجود اتساق داخلي بين أسئلة الاستبيان وباستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج (SPSS) اصدار 26 تم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح صدق وثبات محاور الاستبيان

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| .802                   | 22         |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن معامل ثبات الاستبيان الكلي هو 0.802 لـ 22 سؤال وللاستبيان بشكل عام هو 80.2 % وهي نسبة تدل على مستوى مقبول من الثبات لأداة الدراسة مما يعني أن المستجيبين يفهمون فقرات الاستبيان كما يقصدها الباحث.

3. **صدق الاتساق الداخلي لمحاور أداة الدراسة:** سيتم عرض وتحليل صدق الاتساق الداخلي لعبارات محاور أداة الدراسة وهذا من خلال الارتباط حسب معدل بيرسون مع مراعاة مستوى الدلالة الإحصائية لكل عبارات المحاور. معامل الارتباط بيرسون ومستويات الدلالة الإحصائية للمحاور الأربع، موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (03) يوضح الاتساق الداخلي لمحاور الدراسة

| الرقم                                                                                                                                                                                                                                      | عبارات المحور                                                           | معامل ارتباط بيرسون | SIG   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|
| 01                                                                                                                                                                                                                                         | المحور الأول : دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات                   | .953**              | 0.000 |
| 02                                                                                                                                                                                                                                         | المحور الثاني : أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس | .845**              | 0.000 |
| 03                                                                                                                                                                                                                                         | المحور الثالث : انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي     | .759**              | 0.000 |
| <p><b>** الارتباط مهم عند مستوى 0.01</b></p> <p><b>** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)</b></p> <p><b>* الارتباط مهم عند مستوى 0.05</b></p> <p><b>* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).</b></p> |                                                                         |                     |       |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

يعرض الجدول أعلاه نتائج اختبار صدق الاتساق الداخلي لمحاور أداة الدراسة، وذلك من خلال حساب معاملات ارتباط بيرسون بين درجة كل محور والدرجة الكلية للاستبيان.

حيث يتضح من قراءة النتائج أن جميع محاور الأداة حققت معاملات ارتباط مرتفعة وذات دلالة إحصائية عالية، إذ تراوحت بين (0.759) و(0.953)، وجاءت جميعها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، حيث بلغت القيمة الاحتمالية ( $\text{Sig} = 0.000$ ) لكل المحاور دون استثناء.

ويمكن تفصيل ذلك من حيث تصدر المحور الأول (دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات) قائمة المحاور بأعلى معامل ارتباط بلغ (0.953)، وهو معامل مرتفع جداً يكشف عن ترابط وثيق بين عبارات هذا المحور والدرجة الكلية للأداة. يليه المحور الثاني (أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس) بمعامل ارتباط بلغ (0.845)، فيما جاء المحور الثالث (انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي) بمعامل ارتباط (0.759)، وهو وإن كان أدنى المعاملات في المحاور الثلاثة إلا أنه يبقى في مستوى الارتباط المرتفع المقبول علمياً.

وكاستنتاج للجدول تثبت هذه النتائج أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق الداخلي، مما يعني أن عباراته تقيس فعلاً ما صممت لقياسه، ويجيز الاطمئنان إلى نتائجه والاستناد إليها في تحليل الفرضيات.

**4.الصدق الظاهري وثبات أداة الدراسة:** من أجل اختبار الصدق الظاهري لأداة الدراسة تم عرض الاستبيان على مجموعة من المحكمين وذلك للحكم على صلاحية وصدق عبارات الاستبيان وتحت إشراف الأستاذ المشرف، وقد استجبنا لآراء المحكمين وقمنا بإجراء التعديلات اللازمة بناء على مقترحاتهم، كما تم اختبار ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل كرونباخ ألفا لكل محور من محاور الاستبيان، وعلى إجمالي محاور الاستبيان، حيث يرى العديد من الخبراء أن قيمته تكون جيدة عندما يكون أكبر من 0.6 والجدول الموالي يبين نتائج هذا الاختبار:

**الجدول رقم: 04 يوضح ثبات أداة الدراسة**

| الرقم | محاور أداة الدراسة                                                      | عدد العبارات | معامل كرونباخ ألفا |
|-------|-------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------|
| 01    | المحور الأول : دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات                   | 07           | .860               |
| 02    | المحور الثاني : أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس | 08           | .887               |
| 03    | المحور الثالث : انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي     | 07           | .920               |
|       | إجمالي محاور أداة الدراسة                                               | 22           | .801               |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS

التعليق:

يبين الجدول رقم 04 أعلاه نتائج اختبار ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha)، وهو من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً واعتماداً في البحوث التربوية والاجتماعية.

تُشير النتائج إلى أن معاملات الثبات جاءت مرتفعة في جميع محاور الأداة، إذ بلغ معامل ألفا للمحور الأول (0.860) لسبع عبارات، وارتفع المعامل في المحور الثاني إلى (0.887) لثمان عبارات، لتبلغ قيمته أعلاها في المحور الثالث بـ (0.920) لسبع عبارات، وهي قيمة تُصنّف ضمن مستوى الثبات الممتاز. أما على مستوى الأداة ككل، فقد بلغ معامل كرونباخ ألفا الإجمالي لجميع العبارات الاثنتين والعشرين (0.801)، وهو معامل مقبول ومناسب يتجاوز الحد الأدنى المتعارف عليه في الأبحاث العلمية والمحدد عادةً بـ (0.70).

وبناء على ما سلف يتبين أن أداة الدراسة تتمتع بدرجة عالية من الثبات والاتساق الداخلي في قياس متغيراتها، مما يضيفي على نتائجها قدرا كبيرا من الموثوقية والدقة، ويمكن من تعميمها في حدود مجتمع الدراسة المحدد.

#### 8.4- الأساليب الإحصائية:

بغرض تحليل البيانات التي تم جمعها من خلال الاستبيان، تم تفرغ البيانات استنادا لبرنامج الحزمة الإحصائي للعلوم الاجتماعية spss حيث تم الاعتماد على مجموعة من الأساليب الإحصائية على النحو التالي :

- استخدام معامل الارتباط بيرسون : من أجل قياس صدق المحتوى " الاتساق الداخلي " للعبارات مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه، بهدف معرفة الصدق الداخلي لأداة قياس الدراسة (الاستبيان).
- استخدام معامل ألفا كرونباخ : لقياس ثبات أداة الدراسة ( الاستبيان).
- استخدام معامل T-Test
- استخدام اختبار التوزيع الطبيعي .
- استخدام المتوسط الحسابي : لمعرفة ارتفاع أو انخفاض إجابات أفراد عينة الدراسة على كل عبارة من عبارات محاور الدراسة، ولكل بعد من الأبعاد الرئيسية، مع العلم أنه يفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط
- استخدام الانحراف المعياري : للتعرف على انحراف إجابات أفراد عينة الدراسة لكل عبارة من عبارات محاور الدراسة، ولكل محور من المحاور الرئيسية عن متوسطاتها الحسابية، كما يستخدم لترتيب العبارات ذات المتوسط الحسابي المتساوي لصالح أقل تشتت.

**خلاصة:**

بعدما تطرقنا إلى الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها، و منهجية البحث والإجراءات الميدانية استخلصنا أن كل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحثين منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات تتلاءم مع طبيعة البحث من منهج وعينة البحث وكيفية اختيارها، مجالات البحث، متغيرات البحث ومختلف أدوات البحث . ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت وتخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى النتائج والأهداف المرجوة، ويعتبر هذا الفصل الطريق المنير والمرشد لإتمام هذا البحث.

# الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

**تمهيد:**

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق المقياس، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج تفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي وضعت، والتأكد من مدى تحقيقها ومطابقتها في الواقع، وفي الأخير نقدم بعض الاقتراحات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال.

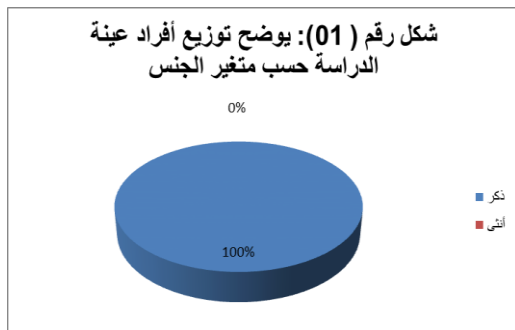
## 1.5: عرض و تحليل نتائج البيانات الشخصية لعينة الدراسة:

### المحور الأول : البيانات الشخصية:

#### جدول رقم ( 05): يوضح توزيع أفراد عينة

##### الدراسة حسب متغير الجنس

| الجنس   | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| ذكر     | 30      | %100           |
| أنثى    | 00      | %00            |
| المجموع | 30      | %100           |



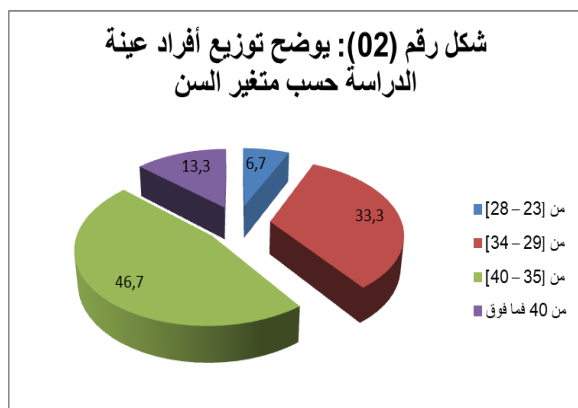
#### المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج Spss

من خلال الجدول أعلاه، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم (30) فرداً نلاحظ أن جميع أفراد العينة من جنس الذكور بنسبة (100%)، في حين لم تُسجل أي مشاركة للإناث بنسبة (00%). ويُفسّر ذلك بطبيعة مجتمع الدراسة الذي يغلب عليه الذكور، خاصة في تخصص التربية البدنية والرياضية بالطور الابتدائي، الأمر الذي يجعل نتائج الدراسة مرتبطة بآراء الأساتذة الذكور فقط، وهو ما ينبغي أخذه بعين الاعتبار عند تعميم النتائج

#### جدول رقم ( 06 ): يوضح توزيع أفراد

##### عينة الدراسة حسب متغير السن

| الخبرة        | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|----------------|
| من [28-23]    | 02      | %6.7           |
| من [34-29]    | 10      | %33.3          |
| من [40-35]    | 14      | %46.7          |
| من 40 فما فوق | 04      | %13.3          |
| المجموع       | 30      | %100           |



من خلال الجدول رقم 06 أعلاه، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة البالغ حجمهم إجمالاً (30) فرداً، يتضح أن الفئة العمرية الأكثر تمثيلاً هي الفئة المحصورة بين [40-35] سنة بتكرار (14) فرداً وبنسبة مئوية بلغت (46.7%)، تليها فئة [34-29] سنة بتكرار (10) أفراد وبنسبة (33.3%)، ثم فئة [40 فما فوق] بتكرار (04) أفراد وبنسبة (13.3%)، وأخيراً الفئة الأصغر سناً [28-23] بتكرار (02) فقط وبنسبة (6.7%).

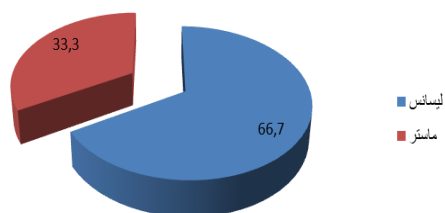
ويتضح من خلال هذا التوزيع أن أغلبية أفراد العينة المبحوثين ينتمون إلى الفئات العمرية المتوسطة، وتُشير هذه النتائج إلى أن أغلب المبحوثين يتمتعون بدرجة من النضج المهني والخبرة الميدانية، الأمر الذي يمنح إجاباتهم قدراً من الواقعية والدقة بحكم احتكاكهم المستمر بالتلاميذ داخل الوسط المدرسي.

جدول رقم (07): يوضح توزيع أفراد عينة

الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي

| المستوى | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| ليسانس  | 20      | 66.7%          |
| ماستر   | 10      | 33.3%          |
| دكتوراه | 00      | 00%            |
| المجموع | 30      | 100%           |

شكل رقم (03): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المؤهل العلمي



المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج Spss

يتضح من خلال الجدول أعلاه، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة البالغ حجمهم إجمالاً (30) فرداً، أن حاملي شهادة الليسانس يمثلون الشريحة الأكبر بتكرار (20) فرداً ونسبة (66.7%)، في حين بلغت نسبة حاملي شهادة الماستر (33.3%) بتكرار (10) أفراد، ولم يسجل أي فرد حامل لشهادة الدكتوراه (00%).

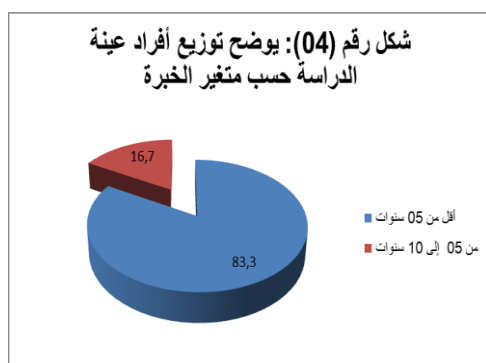
ويشير هذا التوزيع إلى أن المستوى التعليمي السائد في الميدان هو مستوى الليسانس، مما يعني امتلاك المستجوبين للحد الأدنى من الكفاءات الأكاديمية والمهنية اللازمة لممارسة التدريس، كما أن وجود نسبة معتبرة من حاملي الماستر يُشير إلى ميل متنامٍ نحو التأهيل العلمي المتقدم في هذا التخصص. ويبين ذلك أن أغلب أساتذة التربية البدنية والرياضية يمتلكون تكويناً جامعياً يسمح لهم بالإلمام بالجوانب البيداغوجية والنفسية المرتبطة بالتدريس، مما يعزز من موثوقية البيانات المتحصل عليها في الدراسة

جدول رقم (08): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة

حسب متغير الخبرة

| المستوى            | التكرار | النسبة المئوية |
|--------------------|---------|----------------|
| أقل من 05 سنوات    | 25      | 83.3%          |
| من 05 إلى 10 سنوات | 05      | 16.7%          |
| 10 سنوات فما فوق   | 00      | 00%            |
| المجموع            | 30      | 100%           |

شكل رقم (04): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة



المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على برنامج Spss

من خلال الجدول أعلاه، وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة البالغ حجمهم إجمالاً (30) فرداً، يتبين أن الفئة الأكثر تمثيلاً هي فئة أقل من 05 سنوات بتكرار (25) فرداً وبنسبة (83.3%)، تليها فئة من 05 إلى 10 سنوات بتكرار (05) أفراد وبنسبة (16.7%)، في حين غابت تماماً فئة 10 سنوات فما فوق (00%).

يستخلص من هذا التوزيع أن عينة الدراسة تتشكل في معظمها من أساتذة في بداية مساهم المهني، وهو ما قد يعكس امتلاكهم لأساليب تدريس حديثة وتفاعل أكبر مع المستجدات البيداغوجية المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية، إذ يجمعون بين الحماس المهني والانفتاح على الممارسات التربوية الحديثة. غير أن قلة الخبرة المتراكمة قد تمثل متغيراً جديراً بالاعتبار عند تأويل النتائج

### 1.1.5. نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات محاور وأبعاد الدراسة :

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والتمثل في (دور شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الالتزام القيمي لتلاميذ الطور الابتدائي)، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم (09) : نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة

| محاور الاستبيان                                                            | Shapiro – Wilk | Sig   | النتيجة               |
|----------------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-----------------------|
| 01 المحور الأول : دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات                   | .935           | 0.067 | يتبع التوزيع الطبيعي. |
| 02 المحور الثاني : أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس | .948           | 0.152 | يتبع التوزيع الطبيعي. |
| 03 المحور الثالث : انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي     | .925           | .037  | يتبع التوزيع الطبيعي. |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

من خلال نتائج الجدول رقم (09) وقبل الشروع في معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية الاستدلالية، اقتضت المنهجية العلمية التحقق من مدى خضوع بيانات محاور الدراسة لشرط التوزيع الطبيعي، وذلك باعتباره شرطاً أساسياً لتطبيق الاختبارات المعلمية. وقد اعتمد في ذلك اختبار Shapiro-Wilk نظراً لصغر حجم العينة (ن=30).

تُشير نتائج الجدول إلى أن:

- المحور الأول (دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات) سجّل قيمة **Sig** تساوي (0.067) ، وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يؤكد خضوع بياناته للتوزيع الطبيعي.
- المحور الثاني (أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس) سجّل قيمة **Sig** تساوي (0.152)، وهي كذلك أكبر من (0.05)، مما يُثبت توزيعه الطبيعي.
- المحور الثالث (انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي) سجّل قيمة **Sig** تساوي (0.037)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05)، مما يُشير تقنياً إلى انحراف طفيف عن التوزيع الطبيعي.

وبصفة عامة، ونظراً لأن أغلب المحاور تتبع التوزيع الطبيعي، إضافة إلى ملاءمة حجم العينة، غير أنه وبالنظر إلى أن حجم العينة يبلغ (30) فرداً، ووفقاً للمبادئ الإحصائية المعتمدة في الدراسات الاجتماعية والتربوية، فإن اختبار ت ستودنت يعد قوياً كافياً للتعامل مع مثل هذه الحالات. وعليه، نقرر الاعتماد على الاختبارات الإحصائية البارامترية، وعلى رأسها اختبار "ت" لعينة واحدة لاختبار فرضيات الدراسة.

## 2.5: عرض وتحليل نتائج متغيرات الدراسة:

- **المحور الأول:** والذي ينص على : " دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات" .

الجدول رقم (10) يوضح إجابات المحور الأول

| الاتجاه العام<br>لأفراد العينة<br>نحو كل<br>عبارة | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي | أوافق بشدة<br>المجموع | أسئلة المحور |       |          |               |       |       |
|---------------------------------------------------|-------------------|-----------------|-----------------------|--------------|-------|----------|---------------|-------|-------|
|                                                   |                   |                 |                       | أوافق        | محايد | لا أوافق | لا أوافق بشدة | لا    | لا    |
|                                                   |                   |                 |                       | العدد        | العدد | العدد    | العدد         | العدد | العدد |
|                                                   |                   |                 |                       | %            | %     | %        | %             | %     | %     |
| أوافق بشدة                                        | 01                | .913            | 4.17                  | 30           | 15    | 05       | 10            | 00    | 00    |
|                                                   |                   |                 |                       | 100          | 50    | 16.7     | 33.3          | 00    | 00    |
| أوافق                                             | 02                | .817            | 4.23                  | 30           | 11    | 17       | 01            | 00    | 01    |
|                                                   |                   |                 |                       | 100          | 36.7  | 56.7     | 3.3           | 00    | 3.3   |
| محايد                                             | 03                | .750            | 3.70                  | 30           | 05    | 11       | 14            | 00    | 00    |
|                                                   |                   |                 |                       | 100          | 16.7  | 36.7     | 46.7          | 00    | 00    |

|            |                      |      |      |     |      |      |      |    |     |                                                                                              |
|------------|----------------------|------|------|-----|------|------|------|----|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                      |      |      |     |      |      |      |    |     | وتقلل من النزاعات فيما بينهم                                                                 |
| أوافق      | 04                   | .490 | 4.37 | 30  | 11   | 19   | 00   | 00 | 00  | يلاحظ أن التلاميذ الذين يمارسون الألعاب الجماعية بانتظام يتعاملون مع زملائهم بهدوء أكبر      |
|            |                      |      |      | 100 | 36.7 | 63.3 | 00   | 00 | 00  |                                                                                              |
| أوافق      | 05                   | .944 | 3.93 | 30  | 09   | 12   | 08   | 00 | 01  | تتيح الألعاب الجماعية للتلاميذ فرصة التعبير عن مشاعرهم في إطار منظم وآمن                     |
|            |                      |      |      | 100 | 30   | 40   | 26.7 | 00 | 3.3 |                                                                                              |
| أوافق بشدة | 06                   | .407 | 4.80 | 30  | 24   | 06   | 00   | 00 | 00  | تسهل الألعاب الجماعية في تخفيف التوتر والقلق لدى التلاميذ بعد حصص أخرى مرهقة                 |
|            |                      |      |      | 100 | 80   | 20   | 00   | 00 | 00  |                                                                                              |
| أوافق بشدة | 07                   | .950 | 4.17 | 30  | 16   | 03   | 11   | 00 | 00  | ألاحظ أن التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية يُبدون تحسناً ملموساً خلال وبعد الألعاب الجماعية |
|            |                      |      |      | 100 | 53.3 | 10   | 36.7 | 00 | 00  |                                                                                              |
| أوافق بشدة | الاتجاه العام للمحور |      |      |     |      |      |      |    |     |                                                                                              |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

تكشف نتائج الجدول أعلاه أن الاتجاه العام لاستجابات أفراد العينة نحو عبارات المحور الأول كان إيجابياً وبدرجة مرتفعة، وذلك من خلال قراءة المتوسطات الحسابية لكل عبارة على حدة: جاءت العبارة رقم (06) المتعلقة بإسهام الألعاب الجماعية في تخفيف التوتر والقلق لدى التلاميذ في المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.80) وانحراف معياري ضيق (0.407) مما يعكس شبه إجماع من قبل المستجوبين حول هذا الدور التنفيسي للنشاط البدني الجماعي. تلتها في الترتيب العبارة رقم (04) المتعلقة بهدوء التلاميذ الممارسين للألعاب الجماعية بانتظام بمتوسط حسابي بلغ (4.37) وانحراف معياري (0.490)، وهو ما يؤكد الأثر التراكمي للممارسة المنتظمة على السلوك الانفعالي للتلميذ. في المقابل، جاءت العبارة رقم (03) المتعلقة بتنمية روح التعاون وتقليل النزاعات بأدنى متوسط حسابي بلغ (3.70) وانحراف معياري (0.750)، وهو وإن ظل ضمن مستوى الموافقة المتوسطة إلى المرتفعة، إلا أنه تشير إلى أن هذا الجانب يستدعي مزيداً من الاهتمام والتعزيز في الممارسة الميدانية. ويتضح من هذه القراءة أن الاتجاه العام للمحور الأول يصب في خانة الموافقة المرتفعة، مما يرسخ الدور الفعال للألعاب الجماعية في بناء القدرة الانفعالية لدى تلاميذ الطور الابتدائي. وتؤكد النتائج بشكل عام أن الألعاب الجماعية داخل حصة التربية البدنية تساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم، وتقبل الخسارة، والتعبير عن مشاعرهم بصورة منظمة، إضافة إلى تعزيز روح التعاون والهدوء في التعامل مع الآخرين.

- المحور الثاني: والذي ينص على : " أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس "

الجدول رقم (11) يوضح إجابات المحور الثاني :

| أسئلة المحور                                                                               | لا<br>أوافق<br>بشدة | لا<br>أوافق | محايد | أوافق | أوافق<br>بشدة | المجموع | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الترتيب | الاتجاه العام لأفراد العينة نحو كل عبارة |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-------|-------|---------------|---------|-----------------|-------------------|---------|------------------------------------------|
|                                                                                            |                     |             |       |       |               |         |                 |                   |         |                                          |
|                                                                                            | العدد               | العدد       | العدد | العدد | العدد         | العدد   | العدد           | العدد             | العدد   | العدد                                    |
|                                                                                            | %                   | %           | %     | %     | %             | %       | %               | %                 | %       | %                                        |
| أحرص على توفير مناخ نفسي إيجابي وآمن داخل حصة التربية البدنية يُشعر التلميذ بالراحة والثقة | 02                  | 00          | 05    | 02    | 21            | 30      | 4.33            | 1.184             | 08      | أوافق بشدة                               |
|                                                                                            | 6.7                 | 00          | 16.7  | 6.7   | 70            | 100     |                 |                   |         |                                          |
| أستخدم التعزيز الإيجابي والتشجيع بصورة منتظمة لبناء ثقة التلاميذ بأنفسهم                   | 01                  | 00          | 00    | 02    | 27            | 30      | 4.80            | .761              | 09      | أوافق بشدة                               |
|                                                                                            | 3.3                 | 00          | 00    | 6.7   | 90            | 100     |                 |                   |         |                                          |
| أتعامل مع المواقف الانفعالية الصعبة داخل الحصة بهدوء وأسلوب بناء يحترم كرامة التلميذ       | 00                  | 00          | 00    | 19    | 11            | 30      | 4.37            | .490              | 10      | أوافق                                    |
|                                                                                            | 00                  | 00          | 00    | 63.3  | 36.7          | 100     |                 |                   |         |                                          |
| أراعي الفروق الفردية بين التلاميذ في تحمّل الضغط الانفعالي أثناء الأنشطة                   | 00                  | 00          | 06    | 10    | 14            | 30      | 4.27            | .785              | 11      | أوافق                                    |
|                                                                                            | 00                  | 00          | 20    | 33.3  | 46.7          | 100     |                 |                   |         |                                          |
| ألاحظ أن التلاميذ الذين يتلقون تشجيعاً مستمراً مني يُبدون اتزاناً انفعالياً أفضل           | 01                  | 00          | 04    | 20    | 05            | 30      | 3.97            | .669              | 12      | أوافق                                    |
|                                                                                            | 3.3                 | 00          | 13.3  | 66.7  | 16.7          | 100     |                 |                   |         |                                          |
| أستخدم الحوار والنقاش مع التلاميذ لحل النزاعات عوضاً عن الأسلوب الإلزامي                   | 02                  | 01          | 00    | 15    | 12            | 30      | 4.13            | 1.074             | 13      | أوافق                                    |
|                                                                                            | 6.7                 | 3.3         | 00    | 50    | 40            | 100     |                 |                   |         |                                          |
| أعطي التلاميذ مسؤوليات داخل الحصة (قيادة فريق، تحكيم...) لتعزيز تقدير ذواتهم               | 02                  | 00          | 01    | 15    | 12            | 30      | 4.23            | .817              | 14      | أوافق                                    |
|                                                                                            | 6.7                 | 00          | 3.3   | 50    | 40            | 100     |                 |                   |         |                                          |
| أعتقد أن أسلوبني في إدارة الحصة يؤثر مباشرة في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذي         | 02                  | 02          | 01    | 07    | 17            | 30      | 4.23            | 1.223             | 15      | أوافق بشدة                               |
|                                                                                            | 6.7                 | 6.7         | 3.3   | 23.3  | 60            | 100     |                 |                   |         |                                          |
| الاتجاه العام للمحور                                                                       |                     |             |       |       |               |         |                 |                   |         |                                          |
| أوافق                                                                                      |                     |             |       |       |               |         |                 |                   |         |                                          |

### المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

يتبين من نتائج الجدول أعلاه أن أفراد العينة أبدوا مستوى موافقة مرتفعاً على جميع عبارات هذا المحور، مع تباين نسبي في درجات الاتفاق.

تصدّرت العبارة رقم (09) المتعلقة باستخدام التعزيز الإيجابي والتشجيع المنتظم لبناء ثقة التلاميذ قائمة الترتيب بأعلى متوسط حسابي بلغ (4.80) وانحراف معياري (0.761)، وهو ما يُجسّد القناعة العميقة للأساتذة بأن الثقة بالنفس تُصنع قبل كل شيء داخل فضاء الحصة.

في حين جاءت العبارة رقم (10) المتعلقة بالتعامل مع المواقف الانفعالية الصعبة بجهود وبناء بمتوسط حسابي (4.37) وانحراف معياري منخفض (0.490)، دلالةً على الاتفاق الواسع بين المستجوبين حول أهمية النمذجة السلوكية للأساتذ.

وفي المقابل، سجلت العبارة رقم (12) المتعلقة بأثر التشجيع المستمر على الاتزان الانفعالي أدنى متوسط في المحور بقيمة (3.97) وانحراف معياري (0.669)، وهو ما يعكس وجود قدر من التحفظ أو التباين في الرأي حول مدى التحقق الفعلي لهذا الأثر في الواقع الميداني.

ويفضي هذا التحليل إلى أن الاتجاه العام للمحور الثاني يقع ضمن مستوى الموافقة المرتفعة، مما يثبت أن أسلوب الأستاذ يمثل متغيراً تربوياً محورياً في صياغة المناخ الانفعالي للتلاميذ آمن داخل الحصة من خلال الحوار والتشجيع، واحترام الفروق الفردية، وهو ما ينعكس إيجاباً على توازن التلاميذ الانفعالي وثقتهم بأنفسهم.

**المحور الثالث:** والذي ينص على : " انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي " .

### الجدول رقم (12) يوضح إجابات المحور الثالث

| أسئلة المحور                                                                             | لا<br>أوافق<br>بشدة | لا<br>أوافق | محايد | أوافق | أوافق<br>بشدة | المجموع | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الاتجاه العام لأفراد العينة نحو كل عبارة |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------|-------|-------|---------------|---------|-----------------|-------------------|------------------------------------------|
|                                                                                          |                     |             |       |       |               |         |                 |                   |                                          |
|                                                                                          | العدد               | العدد       | العدد | العدد | العدد         |         |                 |                   |                                          |
|                                                                                          | %                   | %           | %     | %     | %             |         |                 |                   |                                          |
|                                                                                          |                     |             |       |       |               |         |                 |                   |                                          |
| ألاحظ أن التلاميذ المنتظمين في حصة التربية البدنية يتعاملون مع المواقف الصعبة بجهود أكبر | 01                  | 00          | 01    | 23    | 05            | 30      | 4.07            | .583              | أوافق                                    |
|                                                                                          | 3.3                 | 00          | 3.3   | 76.7  | 16.7          | 100     |                 |                   |                                          |
| الغياب المتكرر عن حصة التربية البدنية يُلقي بآثار سلبية على التوازن الانفعالي للتلاميذ   | 01                  | 02          | 01    | 15    | 11            | 30      | 4.10            | .995              | أوافق                                    |
|                                                                                          | 3.3                 | 6.7         | 3.3   | 50    | 36.7          | 100     |                 |                   |                                          |
| التلاميذ المنتظمون في الممارسة البدنية                                                   | 02                  | 01          | 01    | 20    | 06            | 30      | 3.90            | .995              | أوافق                                    |

|            |                      |      |      |     |      |      |      |     |     |                                                                                               |
|------------|----------------------|------|------|-----|------|------|------|-----|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|            |                      |      |      | 100 | 20   | 66.7 | 3.3  | 3.3 | 6.7 | يُبدون مستوى أقل من العدوانية والتهيج داخل القسم                                              |
| أوافق      | 19                   | .490 | 4.37 | 30  | 11   | 19   | 00   | 00  | 00  | ألاحظ تحسناً تدريجياً في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ كلما انتظموا في حضور الحصة            |
|            |                      |      |      | 100 | 36.7 | 63.3 | 00   | 00  | 00  |                                                                                               |
| أوافق بشدة | 20                   | .407 | 4.80 | 30  | 24   | 06   | 00   | 00  | 00  | الحصة الواحدة في الأسبوع غير كافية لتحقيق أثر انفعالي ملموس لدى التلاميذ                      |
|            |                      |      |      | 100 | 80   | 20   | 00   | 00  | 00  |                                                                                               |
| أوافق      | 21                   | .490 | 4.37 | 30  | 11   | 19   | 00   | 00  | 00  | أرى أن زيادة عدد حصص التربية البدنية في الأسبوع ستُحسن بشكل ملحوظ من اتزان التلاميذ الانفعالي |
|            |                      |      |      | 100 | 36.7 | 63.3 | 00   | 00  | 00  |                                                                                               |
| أوافق      | 22                   | .669 | 3.97 | 30  | 05   | 20   | 04   | 00  | 01  | الممارسة البدنية المنتظمة تُساعد التلاميذ على تفريغ طاقتهم السلبية واسترجاع توازنهم النفسي    |
|            |                      |      |      | 100 | 16.7 | 66.7 | 13.3 | 00  | 3.3 |                                                                                               |
| أوافق      | الاتجاه العام للمحور |      |      |     |      |      |      |     |     |                                                                                               |

#### المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

تُبين نتائج الجدول أعلاه أن أفراد العينة أجمعوا بدرجات متباينة على وجود علاقة وثيقة بين انتظام الممارسة البدنية والاتزان الانفعالي لدى التلاميذ.

وتصدّرت قائمة العبارات في هذا المحور كل من العبارة رقم (20) المتعلقة بعدم كفاية الحصة الواحدة أسبوعياً لتحقيق أثر انفعالي ملموس، والعبارة رقم (21) المتعلقة بضرورة زيادة عدد الحصص، وكلاهما بمتوسط حسابي (4.80) وانحراف معياري (0.407). ويكشف هذا الإجماع عن وعي ميداني حاد لدى الأساتذة بمحدودية الإطار الزمني المتاح، وضرورة إعادة النظر في الجرعة الأسبوعية لحصص التربية البدنية.

في حين تبين أن العبارتان (19) و(21) سجلت متوسطاً حسابياً متطابقاً (4.37) مع انحراف معياري منخفض (0.490)، مما يؤكد الارتباط الوثيق الذي يرصده الأساتذة بين انتظام الحضور ومستوى الاتزان الانفعالي.

في المقابل، جاءت العبارة رقم (18) المتعلقة بانخفاض مستوى العدوانية لدى التلاميذ المنتظمين بأدنى متوسط في المحور (3.90) وانحراف معياري (0.995)، مما يوحي بأن هذه الرابطة وإن كانت موجودة في نظر المستجوبين، إلا أنها أقل وضوحاً وأكثر تأثراً بمتغيرات أخرى كالبيئة الأسرية وطبيعة شخصية التلميذ.

وخلص التحليل إلى أن الاتجاه العام للمحور الثالث يندرج ضمن مستوى الموافقة المرتفعة، مما يرسخ الارتباط الإيجابي بين انتظام الممارسة البدنية وتحقيق الاتزان الانفعالي، كما تبرز النتائج أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني يساعد التلاميذ على التحكم في سلوكهم، والتخفيف من التوتر والانفعالات السلبية، وتحقيق توازن نفسي أفضل داخل الوسط المدرسي.

### 3.5.. اختبار الفرضيات ومناقشتها:

#### 1.3.5.. اختبار الفرضيات:

مناقشة الفرضية الأولى: والتي تنص على : " للألعاب الجماعية المنظمة في إطار حصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية قدرة التلاميذ على ضبط انفعالاتهم وتعزيز روح التعاون وتقبل الآخر " .

باستعمال اختبار ت ستودنت لعينة واحدة يتم اختبار صحة الفرضية من عدمه. والجدول رقم (13) يوضح ذلك.

الجدول رقم 13 يبين اختبار صحة الفرضية الأولى

| المحور الأول: دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات |        |             |                   |              |                                  |        |
|------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------------|--------------|----------------------------------|--------|
| الانحراف المعياري                                    | T      | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | متوسط الفروق | فاصل الثقة للفرق 95% درجة احتمال |        |
|                                                      |        |             |                   |              | الأدنى                           | الأعلى |
| .5687                                                | 42.018 | 29          | .000              | 4.195        | 3.991                            | 4.399  |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

تُشير نتائج اختبار T ستودنت لعينة واحدة إلى أن قيمة T المحسوبة بلغت (42.018) عند درجة حرية (29)، وجاءت القيمة الاحتمالية ( $\text{Sig} = 0.000$ )، وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المعتمد ( $\alpha = 0.05$ ). مما يدل على وجود دلالة إحصائية للنتائج المتحصل عليها، كما بلغ متوسط الفروق (4.195)، وتراوح فاصل الثقة عند مستوى (95%) بين (3.991) و(4.399) وهو فاصل موجب بالكامل.

وبناء على ذلك، ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، مما يعني أنه الألعاب الجماعية المنظمة تسهم في إطار حصة التربية البدنية والرياضية إسهاما إيجابيا ودالا إحصائيا في تنمية القدرة على ضبط الانفعالات وتعزيز روح التعاون وتقبل الآخر لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وبذلك تتحقق الفرضية الأولى .

مناقشة الفرضية الثانية: والتي تنص على : " لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في تسيير الحصة أثر مباشر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي".

باستعمال اختبار T ستودنت لعينة واحدة يتم اختبار صحة الفرضية من عدمه. والجدول رقم (14) يوضح ذلك. الجدول رقم 14 يبين اختبار صحة الفرضية الثانية

| المحور الثاني: أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس |        |             |                   |              |                                  |        |
|------------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------------|--------------|----------------------------------|--------|
| الانحراف المعياري                                                      | T      | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | متوسط الفروق | فاصل الثقة للفرق 95% درجة احتمال |        |
|                                                                        |        |             |                   |              | الأعلى                           | الأدنى |
| .37905                                                                 | 62.014 | 29          | .000              | 4.291        | 4.150                            | 4.433  |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

تُشير نتائج الاختبار إلى أن قيمة T المحسوبة بلغت (62.014) عند درجة حرية (29)، وجاءت القيمة الاحتمالية (Sig = 0.000) دون مستوى الدلالة (0.05). وبلغ متوسط الفروق (4.291)، مع فاصل ثقة (95%) محصور بين (4.150) و(4.433)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الفرضية الثانية ، وهو فاصل موجب يفيد باتساق الاستجابات واتجاهها الإيجابي، كما لاحظنا أنه متوسط مرتفع يعكس اتفاق أفراد العينة على أهمية أسلوب الأستاذ في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ.

وبناء على ما تم ذكره من معطيات، ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، مما يعني أنه يؤثر أسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في تسيير الحصة تأثيرا مباشرا ودالا إحصائيا على مستوى الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ، وبذلك تتحقق الفرضية الثانية

مناقشة الفرضية الثالثة: والتي تنص على: " لانتظام ممارسة النشاط البدني في إطار حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس إيجابي على تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي".

باستعمال اختبار T ستودنت لعينة واحدة يتم اختبار صحة الفرضية من عدمه. والجدول رقم (15) يوضح ذلك.

الجدول رقم 15 يبين اختبار صحة الفرضية الثالثة

| المحور الثالث: انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي |        |             |                   |              |                                  |        |
|--------------------------------------------------------------------|--------|-------------|-------------------|--------------|----------------------------------|--------|
| الانحراف المعياري                                                  | T      | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية | متوسط الفروق | فاصل الثقة للفرق 95% درجة احتمال |        |
|                                                                    |        |             |                   |              | الأعلى                           | الأدنى |
| .29939                                                             | 77.274 | 29          | .000              | 4.223        | 4.112                            | 4.335  |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات SPSS

تُبين نتائج الاختبار أن قيمة T المحسوبة بلغت (77.274) عند درجة حرية (29) وهي أعلى قيمة سجلت في محاور الدراسة الثلاثة، وجاءت القيمة الاحتمالية (Sig = 0.000) أقل من مستوى الدلالة (0.05). وبلغ متوسط الفروق (4.223)، مع فاصل ثقة (95%) محصور بين (4.112) و(4.335)، وهو من أضيق الفوارق مما يعكس تجانسا واضحا في استجابات العينة، وهو ما يعكس اتفاق أفراد العينة على وجود علاقة إيجابية بين انتظام الممارسة البدنية وتحقيق الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ.

وبناء على ما تم ذكره من دلائل ونتائج، ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة، مما يعني أنه يرتبط انتظام ممارسة النشاط البدني في إطار حصة التربية البدنية والرياضية ارتباطا إيجابيا دالا إحصائيا بتحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وبذلك تتحقق الفرضية الثالثة

### 3.5..مناقشة الفرضيات:

☞ مناقشة الفرضية الرئيسية: والتي تنص : " لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي وفعل في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي ببلدية عين الحجل"

أثبتت نتائج المحاور الثلاثة بالإجماع بأنه تحقق هذه الفرضية بصورة جلية، إذ جاءت جميع قيم اختبار ت ستودنت دالة إحصائية عند مستوى ( $\text{Sig} = 0.000$ )، وتراوحت متوسطات الفروق بين (4.195) و(4.291)، وهي قيم مرتفعة تعكس اتجاهها إيجابيا واضحا وراسخا في تصورات الأساتذة حول دور هذه الحصة.

ويتعزز هذا الاستنتاج بما أظهره اختبار الصدق الداخلي من معاملات ارتباط مرتفعة جدا تراوحت بين (0.759) و(0.953)، فضلا عن معامل ثبات كرونباخ ألفا الإجمالي البالغ (0.801)، مما يمنح النتائج موثوقية علمية عالية.

وتتوافق هذه النتيجة مع ما خلصت إليه دراسة بخيش عمر وعطية عبد القادر (2016/2015)، التي أثبتت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين الممارسات وغير الممارسات لصالح الممارسات في جميع الأبعاد الانفعالية. كما تنسجم مع توصيات دراسة حنافي محمد العيد وذهي بدر الدين (2025/2024)، التي أكدت أن حصة التربية البدنية تسهم في تحقيق التكيف المدرسي بأبعاده المختلفة، وهو ما يمثل وجهاً جوهرياً من أوجه التوازن النفسي الانفعالي للتلميذ.

### - وعليه تتحقق الفرضية الرئيسية للدراسة -

☞ مناقشة الفرضية الأولى: للألعاب الجماعية المنظمة في إطار حصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تنمية قدرة التلاميذ على ضبط انفعالاتهم وتعزيز روح التعاون وتقبل الآخر

ما لاحظناه أن هذه الفرضية تحققت بدلالة إحصائية قوية، إذ بلغت قيمة ت المحسوبة (42.018) عند درجة حرية (29)، وجاءت القيمة الاحتمالية ( $\text{Sig} = 0.000$ )، وبلغ متوسط الفروق (4.195) مع فاصل ثقة موجب بالكامل محصور بين (3.991) و(4.399)، وتكشف قراءة العبارات الفردية عن دلالات بالغة الأهمية؛ إذ تصدرت العبارة رقم (06) المتعلقة بإسهام الألعاب الجماعية في

تخفيف التوتر والقلق لدى التلاميذ قائمة المحور بمتوسط حسابي (4.80) وانحراف معياري ضيق جدا (0.407)، مما يعني أن ما يزيد على 96% من أفراد العينة يُقرّون بهذا الدور التنفيسي للنشاط الجماعي، كما أظهرت العبارة رقم (04) المتعلقة بجهود التلاميذ الممارسين للألعاب الجماعية بانتظام متوسطاً بلغ (4.37) وانحرافاً معيارياً (0.490)، وهو ما يؤكد أن الأثر التراكمي للألعاب الجماعية يتجلى في السلوك الانفعالي اليومي للتلميذ.

في حين، لفت الانتباه أن العبارة رقم (03) المتعلقة بتنمية روح التعاون وتقليل النزاعات جاءت بأدنى متوسط في المحور (3.70) وانحراف معياري (0.750)، وهو تفاوت دال يُشير إلى أن اللعب الجماعي لا يُنتج التعاون والتسامح تلقائياً، بل يستلزم توجيهاً بيداغوجياً واعياً ومقصوداً من الأستاذ. وتتقاطع هذه النتيجة مع ما كشفته دراسة بخيش عمر وعطية عبد القادر (2016/2015)، من أن النشاط البدني الجماعي يحقق جميع أبعاد الاتزان الانفعالي بما فيها البُعد الاجتماعي المتعلق بالاندماج والتفاعل مع الآخرين. كما تتسجم مع توصيات دراسة حناني محمد العيد وذهبي بدر الدين (2025/2024)، التي نَبّهت إلى ضرورة الاستفادة من نتائج الحصة الرياضية في تخطيط الدروس، مما يُفيد ضمناً بأن الأثر الانفعالي للألعاب الجماعية ينعكس على سلوك التلميذ خارج الحصة أيضاً.

### وعليه تتحقق الفرضية الأولى

🔍 مناقشة الفرضية الثانية: التي تنص : " لأسلوب أستاذ التربية البدنية والرياضية في

تسيير الحصة أثر مباشر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي

نلاحظ من خلال نتائج الدراسة بأن قيمة ت المحسوبة جاءت الأعلى من بين المحاور الثلاثة بـ (62.014) عند درجة حرية (29)، وبقيمة احتمالية ( $\text{Sig} = 0.000$ )، وبلغ متوسط الفروق (4.291) مع فاصل ثقة محصور بين (4.150) و(4.433). ويكشف التمعن في نتائج العبارات الفردية عن صورة بالغة الدقة؛ إذ تصدرت العبارة رقم (09) المتعلقة باستخدام التعزيز الإيجابي والتشجيع المنتظم لبناء ثقة التلاميذ القائمة بمتوسط (4.80) وانحراف معياري (0.761)، مما يعني أن الأساتذة يُدركون تماماً أن الثقة بالنفس لدى التلميذ تُصنع داخل فضاء الحصة قبل أي مكان آخر، كذلك سجلت العبارة رقم (10) المتعلقة بالتعامل مع المواقف الانفعالية الصعبة بجهود وبناء متوسطاً (4.37) وانحرافاً معيارياً منخفضاً جداً (0.490)، وهو ما يجلي القناعة الراسخة لدى العينة بأن الأستاذ حين يُنمذج الهدوء الانفعالي بنفسه يُعلّم التلاميذ ضبط النفس عملياً لا نظرياً. في المقابل، سجّلت العبارة رقم (12) المتعلقة بأثر التشجيع المستمر على الاتزان الانفعالي أدنى متوسط في المحور بقيمة (3.97)، وهو ما يُشير إلى أن بعض الأساتذة يرون أن التشجيع وحده لا يكفي لتحقيق الاتزان الانفعالي بل يحتاج إلى استراتيجيات تدخّل أعمق.

وتتوافق هذه النتيجة توافقاً مباشراً مع ما خلص إليه مراد عبد الباسط (2020/2019)، الذي أثبت أن لأستاذ التربية البدنية تأثيراً كبيراً على الجانب النفسي للتلاميذ، ولا سيما من خلال تعزيز ثقتهم بأنفسهم وحثهم على إبراز قدراتهم ومساعدتهم في التحكم بانفعالاتهم وتقبل آراء بعضهم البعض، وهو ما يطابق تقريباً مضمون العبارات الأعلى متوسطاً في محورنا الثاني.

### وعليه تتحقق الفرضية الثانية

مناقشة الفرضية الثالثة: التي تنص : " لانتظام ممارسة النشاط البدني في إطار حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس إيجابي على تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي"

من خلال النتائج الإحصائية للدراسة سجل هذا المحور أعلى قيمة ت في الدراسة بأسرها (77.274) عند درجة حرية (29)، وبقيمة احتمالية ( $\text{Sig} = 0.000$ )، وبلغ متوسط الفروق (4.223) مع أضييق فاصل ثقة في الدراسة محصور بين (4.112) و(4.335)، وهو ما يعكس أعلى درجات التجانس والاتساق في استجابات العينة.

ومن أبرز ما كشفته نتائج العبارات الفردية أن العبارة رقم (20) المتعلقة بعدم كفاية الحصة الواحدة أسبوعياً لتحقيق أثر انفعالي ملموس، والعبارة رقم (21) المتعلقة بضرورة زيادة عدد الحصص، حصداً معاً أعلى متوسط في المحور ب (4.80) وانحراف معياري (0.407)، وهو إجماع نادر يكشف عن وعي ميداني حاد بأن الانتظام ليس مجرد حضور أسبوعي واحد بل جرعة زمنية مكثفة لا يمكن الاستغناء عنها.

كما سجلت العبارتان (19) و(21) متوسطاً متطابقاً (4.37) وانحرافاً معيارياً منخفضاً (0.490)، مما يؤكد اقتناع الأساتذة الراسخ بأن التلاميذ المنتظمين في الحضور يظهرون مستوى انفعالياً أفضل ملحوظاً في السلوك اليومي.

في حين لاحظنا أن العبارة رقم (18) المتعلقة بانخفاض مستوى العدوانية لدى التلاميذ المنتظمين جاءت بأدنى متوسط في المحور (3.90) وأعلى انحراف معياري (0.995)، مما يوحي بأن العلاقة بين الانتظام وخفض العدوانية تظل مشروطة بمتغيرات أخرى خارج نطاق الحصة كالبينة الأسرية وطبيعة شخصية التلميذ.

وتتوافق هذه النتيجة أعمق توافقاً مع دراسة بخيش عمر وعطية عبد القادر (2016/2015)، التي أثبتت بمنهج مقارنة صارم بين ثمانين ممارسة وثمانين غير ممارسة أن الفروق في الاتزان الانفعالي

جاءت دالة إحصائياً لصالح الممارسات في جميع الأبعاد، وهو ما يجسد تجريبياً ما أقرّ به أساتذتنا. كما تتسجم مع ما أوصت به دراسة حناني محمد العيد وذهبي بدر الدين (2025/2024) ، من ضرورة المتابعة الدورية لمؤشرات سلوك التلاميذ، وهو ما لا يتحقق إلا في ظل انتظام فعلي وكثافة زمنية كافية للحصة.

وعليه تتحقق الفرضية الثالثة.

# الفصل السادس

الاستنتاجات والاقتراحات

## 1.6.. الاستنتاج العام :

انطلقت هذه الدراسة من تساؤل جوهري حول مدى إسهام حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وبعد المعالجة الإحصائية الدقيقة لبيانات العينة المكوّنة من ثلاثين أستاذًا، وتحليل نتائج المحاور الثلاثة في ضوء الفرضيات المصاغة، يمكن الخلوص إلى الاستنتاجات العلمية الآتية:

**أولاً:** أثبتت الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل فضاء تربويا حيويا لا يقتصر دوره على الجانب البدني، بل يمتد ليشمل البناء النفسي والانفعالي للتلميذ، فقد جاءت جميع قيم اختبار ت ستودنت دالة إحصائياً عند مستوى ( $\text{Sig} = 0.000$ ) في المحاور الثلاثة، وتراوحت متوسطات الفروق بين (4.195) و(4.291)، وهي قيم مرتفعة تُجسّد قناعة راسخة لدى أفراد العينة بالدور الانفعالي لهذه الحصة.

**ثانياً:** كشفت نتائج المحور الأول أن الألعاب الجماعية المنظّمة تسهم إسهاما حقيقيا في تخفيف التوتر والقلق لدى التلاميذ، وهو ما عكسه المتوسط المرتفع جداً للعبارة المتعلقة بهذا الدور البالغ (4.80) بانحراف معياري ضيق (0.407)، يعني بإجماع من قبل الأساتذة عينة الدراسة، غير أن الدراسة نبهت في الوقت ذاته إلى أن أثر الألعاب الجماعية في تنمية روح التعاون وتقليل النزاعات جاء بأدنى متوسط في المحور (3.70)، مما يشير إلى أن هذا الأثر لا يتحقق تلقائيا بل يستلزم توجيهها بيداغوجيا واعيا ومقصودا.

**ثالثاً:** أجلت نتائج المحور الثاني أن شخصية الأستاذ وأسلوبه في تسيير الحصة يمثلان المتغير الأكثر تأثيرا في المناخ الانفعالي للتلميذ، إذ سجل هذا المحور أعلى قيمة ت بين المحاور الثلاثة بـ (62.014)، وجاء التعزيز الإيجابي والتشجيع المنتظم في مقدمة الآليات الفاعلة بمتوسط (4.80)، مما يؤكد أن الأستاذ الذي ينمذج الهدوء الانفعالي ويعتمد التعزيز الإيجابي إنما يعلم تلاميذه ضبط النفس عمليا لا نظريا.

**رابعاً:** أبرزت نتائج المحور الثالث أن الانتظام في ممارسة النشاط البدني هو الشرط الحقيقي لتحقيق الأثر الانفعالي المنشود، وقد سجّل هذا المحور أعلى قيمة ت في الدراسة بأسرها (77.274) مع أضيق فاصل ثقة بين (4.112) و(4.335)، مما يعكس أعلى درجات التجانس في استجابات العينة، والأهم من ذلك أن الأساتذة أجمعوا بمتوسط (4.80) على أن الحصة الواحدة أسبوعيا غير كافية لتحقيق أثر انفعالي ملموس، وهو تشخيص ميداني يكشف عن قصور هيكلي حقيقي في المنظومة التربوية يستدعي مراجعة جدية.

**خامساً:** أثبتت الدراسة أن أدواتها تتمتع بصدق داخلي مرتفع تراوحت معاملات ارتباطه بين (0.759) و(0.953)، وبشبات إجمالي بلغ (0.801)، مما يمنح نتائجها موثوقية علمية تُجيز الاستناد إليها والتعميم في حدود مجتمع الدراسة.

وفي الأخير تؤكد هذه الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية حين توظف توظيفاً صحيحاً بألعاب جماعية موجهة وأستاذ واع بدوره النفسي وانتظام كاف في الممارسة، تصبح ركيزة أساسية لبناء الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي، وأن غياب أي من هذه الشروط الثلاثة يضعف الأثر الانفعالي المنشود.

## 2.6..الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

### أولاً: الاقتراحات:

✓ إعادة النظر في الغلاف الزمني المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي، والرفع من عدد الحصص الأسبوعية إلى حصتين على الأقل، انسجاماً مع ما أجمع عليه أفراد العينة بمتوسط (4.80) من أن الحصة الواحدة غير كافية لتحقيق الأثر الانفعالي المنشود، وهو إجماع نادر لا يمكن للمسؤولين التربويين تجاهله.

✓ ضرورة إدراج وحدات تعليمية متخصصة في علم النفس الانفعالي وتقنيات التعزيز الإيجابي وإدارة المواقف الانفعالية الصعبة ضمن برامج تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية قبل الخدمة وأثناءها، لا سيما أن نتائج المحور الثاني أثبتت أن أسلوب الأستاذ يمثل المتغير الأكثر تأثيراً في المناخ الانفعالي للتلاميذ بقيمة ت بلغت (62.014).

✓ تفعيل التنسيق بين أستاذ التربية البدنية ومعلمي الأقسام الأخرى والمرشد النفسي المدرسي، بما يمكن من رصد مؤشرات الاتزان الانفعالي بصورة شاملة ومتكاملة، ومتابعة التلاميذ الذين يبدون اضطرابات انفعالية ظاهرة داخل الحصة وخارجها.

✓ توجيه الأساتذة نحو اختيار ألعاب جماعية ذات بُعد اجتماعي واضح تستلزم التفاوض وتقبل الرأي الآخر وإدارة الخسارة بنضج، وذلك في ضوء ما كشفته الدراسة من أن عبارة تنمية روح التعاون وتقليل النزاعات جاءت بأدنى متوسط في المحور الأول (3.70)، مما يعني أن هذا الجانب يحتاج إلى توجيه بيداغوجي مقصود لا مجرد ممارسة عفوية.

✓ الحرص على توفير ملاعب وفضاءات آمنة ومجهزة تناسب الخصائص النمائية لتلاميذ الطور الابتدائي، إذ إن بيئة الممارسة المادية تؤثر بدورها على المناخ النفسي الذي تجري فيه الأنشطة.

## ثانياً: الفرضيات المستقبلية للدراسة:

- انطلاقاً من ثغرات البحث، ومن النتائج التي تم التوصل إليها، يمكن اقتراح الفرضيات التالية كمنطلق لأبحاث لاحقة:
- إجراء دراسة مقارنة بين مستوى الاتزان الانفعالي لتلاميذ الطور الابتدائي وفق متغير الجنس، للكشف عن الفروق الانفعالية بين الذكور والإناث في سياق الممارسة البدنية، لا سيما أن عينة الدراسة الحالية اقتصرت على الذكور بنسبة (100%).
  - إجراء دراسة طويلة تتابع تطور الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ عبر مراحل تعليمية متعاقبة من الطور الابتدائي إلى المتوسط والثانوي، بهدف قياس الأثر التراكمي لحصة التربية البدنية والرياضية على المدى البعيد.
  - إجراء دراسة تجريبية تقيس أثر برنامج تدريبي مقنن قائم على الألعاب الجماعية المنظمة على مستوى الاتزان الانفعالي، مع ضبط متغيرات التدخل وقياس الفروق القبلية والبعدية بأدوات موحدة.
  - إجراء دراسة نوعية تستند إلى الملاحظة المباشرة والمقابلات المعمّقة مع التلاميذ أنفسهم، بدلا من الاقتصار على وجهة نظر الأساتذة كما في دراستنا، للوصول إلى فهم أعمق للتجربة الانفعالية من الداخل.
  - إجراء دراسة مقارنة بين مدارس تعتمد حصتين أسبوعياً للتربية البدنية وأخرى تعتمد حصّة واحدة، للتحقق الإمبريقي من أثر الجرعة الزمنية على الاتزان الانفعالي، وذلك استجابة للإجماع الذي رصدته دراستنا حول قصور الحصّة الواحدة.
  - إجراء دراسة تقييمية لأثر برامج التكوين المتخصصة في علم النفس الانفعالي على أداء أساتذة التربية البدنية والرياضية، نظراً لما أثبتته دراستنا من أن أسلوب الأستاذ يُمثّل المتغير الأكثر تأثيراً في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ.



قائمة

المصادر و المراجع

1. ابن منظور(1999)، لسان العرب، الجزء 7، دار إحياء التراث العربي، بيروت ، لبنان
2. أحمد فرج عنايات (1988)، مناهج وطرق تدريس ، دار الفكر العربي، مصر
3. الداهمري الصالح (2008)، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية الأسس والنظريات، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
4. السيد محمد (1998)، نظريات الشخصية القاهرة دار قباء للنشر والتوزيع
5. الأمر رقم 35 - 76 المؤرخ في 16 أفريل 1976م، المتضمن تنظيم التربية والتكوين، وأهم ما جاء في هذا القانون
6. أمين أنور الخولي (2001)، أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل، التاريخ، الفلسفة) ، ط3 ، دار الفكر العربي، القاهرة
7. أمين أنور الخولي ، محمد الحماحمي (1990) ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة
8. بن تومي، عبد الناصر (2008)، سلسلة محاضرات ماجستير: مفاهيم التربية البدنية والرياضية . معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، الجزائر
9. جان بياجي، 1980،
10. جرجس ميشال جرجس، (2005)، معجم مصطلحات التربية و التعليم، ط1 ، دار النهضة العربية، لبنان
11. الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 31 يوليو 2013 م، العدد 39،
12. الجنابي، سعد عباس. (دت). الدورات التحكيمية وعلاقتها بنمو الاتزان الانفعالي لدى حكام الكرة الطائرة، مجلة المنظومة الرياضية (88-103)
13. الجوزي (1980)، طالب الكفاءة التربية، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت
14. حامد عبد السلام زهران، 2005،
15. حسن معوض ، حسن شلتوت (1981)، "التنظيم والإدارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي ، العراق
16. حلاوة، عمر (2015)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات، دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق . (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق
17. حنافي مد العيد، ذهبي بدر الدين، (2025/2024)، دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين، مذكرة تخرج لنيل شهادة ، ولاية الوادي، صفحة
18. خوري (2000) ، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ج2، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت

19. درار عصام (2016/2017)، معوقات نجاح حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
20. رابح تركي (1990)، أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
21. روسو (دت)، تربية الطفل من المهد إلى الرشد، ترجمة نظمي لوقا، الشركة العربية للطباعة والنشر، القاهرة
22. ريان، محمود إسماعيل محمد (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية، فلسطين، جامعة الأزهر
23. زرقان، حنان، وتيقرين، حورية جميلة. (2023)، مساهمة أنماط التعلق في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجيلالي بونعامة، خميس مليانة. مجلة قبي للدراسات الانسانية والاجتماعية، مجلد رقم 07
24. سلامة القريناوي (2012)، أثر الانفعالات النفسية في الحياة الزوجية وأحكامها، الجامعة الإسلامية بغزة، فلسطين
25. الضبط لدى طلبة جامعة اليرموك. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة اليرموك
26. الطماني، ع (1998)، طرق التدريس العامة، بجامعة عمر مختار، بنغازي، البيضاء
27. عباب، ف (1997)، النمو النفسي والانفعالي للطفل، دار الفكر العربية، بيروت
28. عبد العالي نصيف (1998)، الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية، القاهرة
29. عبد الفتاح دويدار (1996)، سيكولوجية النمو والارتقاء، دار المعرفة الجامعية، الزاوية
30. عبود المسعودي (2002)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء و تطبيق، جامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
31. العبيدي، محمد جاسم العبيدي (2009)، مشكلات الصحة النفسية، ط1، دار الثقافة، الأردن
32. عصام حداد، حسام جعفر (2011)، المنبع الموسع، ط1، دار صبح، لبنان
33. علواني وبن سليمان (2009)، خصائص الطفل في مرحلة الطفولة المتأخرة من 5 إلى 12 سنة، الموجة التربوية بمدرسة الحق العلمية، أولاد يعيش البلدة الجزائر، دماول
34. عنانزة، شفيق محمد (2013)، التفكير الخرافي وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي ومركز
35. فكري حسن زيان (1971)، التدريس، علم الكتب، القاهرة
36. قادري الحاج (2017/2018)، أهمية التربية البدنية والرياضية بالمرحلة الابتدائية ودورها في بناء ملامح التلاميذ في الجزائر، دراسة ميدانية بابتدائيات ولاية سطيف نموذجا، أطروحة دكتوراه غير منشورة، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الجزائر 3، الجزائر

37. قاعود، محمود عبد العزيز (1992)، تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الآداب، جامعة الزقازيق)
38. قانون رقم 04.08 مؤرخ في 15 محرم عام 1429هـ الموافق 23 يناير 2008م، يتضمن القانون التوجيهي لمترتبة الوطنية
39. القانون رقم 05-13 مؤرخ في 14 رمضان عام 1434هـ الموافق ل 23 يوليو 2013م، المتعلق بتنظيم الأنشطة البدنية والرياضية وتطويرها :
40. القحطاني، علي بن ناصر بن دشن (2013)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسّمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية. (أطروحة ماجستير غير منشورة) جامعة أم القرى
41. مالك بخيت، مالك يوسف، وكمال عثمان، ألاء عثمان (2021)، الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الموهوبين بالمرحلة الثانوية، دراسة وصفية على طلاب مدارس الموهبة والتميز بولاية الخرطوم. مجلة مدرّات للعلوم الاجتماعية والإنسانية تصدر عن المركز الجامعي غليزان، (03)،
42. مبارك سليمان سعيد (2008)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مج07
43. مجادي مصطفى، ملياني عبد الكريم، بن سعيد محمود (2022)، علاقة التوافق النفسي بدافعية التعلم لدى تلاميذ التعليم الثانوي، حصة التربية البدنية والرياضية أنموذجاً، مجلة العلوم الإنسانية، المجلد33، العدد1
44. محمد بني يونس (2004)، مبادئ علم النفس، دار الشروق للطباعة و النشر والتوزيع، عمان
45. محمد حسن علاوي، 1998،
46. محمد عوض بسيوني وآخرون(1992)، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
47. محمد محسن حمص (1997)، المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية، مصر، منشأة المعارف
48. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، (1992)، نظريات التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر
49. مشعان حمد المشعان، وسمية (2021)، واقع ممارسات الإرشاد النفسي التربوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والضغط النفسي لدى طالبات المرحلة الثانوية في دولة الكويت في ظل جائحة كورونا. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة العلوم الإسلامية العالمية)
50. مصطفى فهمي، 1993، .

51. المطوع محمد حسن (2001)، التوازن النفسي لطلاب وطالبات المرحلتين الاعدادية والثانوية وعلاقته بالدافع للإنجاز والاتجاه نحو الاختبارات وتقدير الذات، جامعة الملك سعود، الرياض
52. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول (1999) ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر
53. ميدانية لبعض ثانويات ولاية باتنة ، مذكرة ماجستير غير منشورة، تخصص تربية حركية، جامعة بسكرة، الجزائر
54. ميشال ، ن شيوتا وجيمس ف كالات، ترجمة علاء الدين كفاقي وآخرون (2014)، الانفعالات ، ط1، دار الفكر، الأردن
55. النابلسي، أسماء ياسين (2014) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالبيئة المدركة، دراسة ميدانية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية العامة بمدارس محافظة دمشق، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة دمشق
56. النشرة الرسمية للتربية الوطنية، القانون التوجيهي للتربية الوطنية رقم 04.08 المؤرخ في 23 جانفي 2008، وزارة التربية الوطنية، الجزائر، عدد خاص فيفري 2008
57. هطال سمير (2009/2008)، تأثير النشاط البدني والرياضي الممارس في حصة التربية البدنية والرياضية على انتباه التلاميذ خلال دروس المواد التعليمية الأخرى الموائية لهذه الحصة، دراسة ميدانية بالثانوية المتعددة الاختصاصات "معانقة" ولاية تيزي وزو ، مذكرة ماجستير غير منشورة، تخصص علم النشاط البدني الرياضي التربوي، جامعة الجزائر، الجزائر
58. collective . (1998) . le petit larousse. paris, larousse

# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

تخصص: لنشاط البدني الرياضي المدرسي

اسم الأستاذ الفاضل: .....

الدرجة العلمية: .....

إستمارة استطلاع رأي الخبراء

الأستاذ الفاضل / الأستاذة الفاضلة ...

تحية طيبة وبعد ...

في إطار إعداد دراسة علمية حول موضوع " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق  
الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي "

أعرض هاته الاستمارة على سيادتكم المحترمة لاستطلاع رأيكم في بناء محاور هذا الاستبيان  
ونشكركم مسبقا لتفضلكم بالتعاون العلمي في بناء الاستبيان المنشود وإثراء الدراسة. وهذا يندرج في إطار  
إعداد مذكرة تخرج لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تخصص:  
النشاط البدني الرياضي المدرسي..

شكرا على تعاونكم

السنة الجامعية : 2026/2025

### المحور الأول : دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات

| الرقم | العبارة                                                                                          | مناسبة | غير مناسبة | تعديل |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-------|
| 01    | الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية تُعلّم التلاميذ التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة      |        |            |       |
| 02    | يتعلّم التلاميذ من خلال الألعاب الجماعية تقبّل الهزيمة والتعامل معها بإيجابية دون غضب أو عدوانية |        |            |       |
| 03    | تُثمّي الألعاب الجماعية روح التعاون والتضامن بين التلاميذ وتُقلّل من النزاعات فيما بينهم.        |        |            |       |
| 04    | يُلاحظ أن التلاميذ الذين يمارسون الألعاب الجماعية بانتظام يتعاملون مع زملائهم بهدوء أكبر         |        |            |       |
| 05    | تُتيح الألعاب الجماعية للتلاميذ فرصة التعبير عن مشاعرهم في إطار منظم وآمن                        |        |            |       |
| 06    | تُسهّم الألعاب الجماعية في تخفيف التوتر والقلق لدى التلاميذ بعد حصص أخرى مرهقة                   |        |            |       |
| 07    | أُلاحظ أن التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية يُبدون تحسّناً ملموساً خلال وبعد الألعاب الجماعية   |        |            |       |

### المحور الثاني : أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس

| الرقم | العبارة                                                                                     | مناسبة | غير مناسبة | تعديل |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-------|
| 08    | أُحرص على توفير مناخ نفسي إيجابي وآمن داخل حصة التربية البدنية يُشعر التلميذ بالراحة والثقة |        |            |       |

|  |  |  |                                                                                      |    |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | أستخدم التعزيز الإيجابي والتشجيع بصورة منتظمة لبناء ثقة التلاميذ بأنفسهم             | 09 |
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | أتعامل مع المواقف الانفعالية الصعبة داخل الحصة بهدوء وأسلوب بناء يحترم كرامة التلميذ | 10 |
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | أراعي الفروق الفردية بين التلاميذ في تحمل الضغط الانفعالي أثناء الأنشطة              | 11 |
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | ألاحظ أن التلاميذ الذين يتلقون تشجيعاً مستمراً مني يُبدون اتزاناً انفعالياً أفضل     | 12 |
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | أستخدم الحوار والنقاش مع التلاميذ لحل النزاعات عوضاً عن الأسلوب الإلزامي             | 13 |
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | أعطي التلاميذ مسؤوليات داخل الحصة) قيادة فريق، تحكيم (...لتعزيز تقدير ذواتهم         | 14 |
|  |  |  |                                                                                      |    |
|  |  |  | أعتقد أن أسلوبي في إدارة الحصة يؤثر مباشرة في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذي    | 15 |
|  |  |  |                                                                                      |    |

### المحور الثالث : انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي

| الرقم | العبارة                                                                                  | مناسبة | غير مناسبة | تعديل |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------|-------|
| 16    | ألاحظ أن التلاميذ المنتظمين في حصة التربية البدنية يتعاملون مع المواقف الصعبة بهدوء أكبر |        |            |       |
|       |                                                                                          |        |            |       |
| 17    | الغياب المتكرر عن حصة التربية البدنية يلقي بآثار سلبية على التوازن الانفعالي للتلاميذ    |        |            |       |

|    |                                                                                               |  |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|    |                                                                                               |  |  |  |
| 18 | التلاميذ المنتظمون في الممارسة البدنية يُبدون مستوى أقل من العدوانية والتهيج داخل القسم       |  |  |  |
| 19 | أُلاحظ تحسناً تدريجياً في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ كلما انتظموا في حضور الحصة           |  |  |  |
| 20 | الحصة الواحدة في الأسبوع غير كافية لتحقيق أثر انفعالي ملموس لدى التلاميذ                      |  |  |  |
| 21 | أرى أن زيادة عدد حصص التربية البدنية في الأسبوع ستُحسن بشكل ملحوظ من اتزان التلاميذ الانفعالي |  |  |  |
| 22 | الممارسة البدنية المنتظمة تُساعد التلاميذ على تفريغ طاقتهم السلبية واسترجاع توازنهم النفسي    |  |  |  |
|    |                                                                                               |  |  |  |

شكراً جزيلاً على تعاونكم ومساهمتم في إثراء البحث التربوي

### استمارة آراء المحكمين:

| الرقم | اسم الأستاذ     | الدرجة العلمية | الجامعة      | الإمضاء |
|-------|-----------------|----------------|--------------|---------|
| 01    | صبيح عبد الرزاق | أستاذ          | جامعة الحسبة |         |
| 02    | بدر فاس         | "              | "            |         |
| 03    | أحمد لراي       | "              | "            |         |
| 04    |                 |                |              |         |



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: التربية البدنية

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

### استمارة استبيان

الأستاذ الفاضل ...

الأستاذة الفاضلة، ...

تحية طيبة وبعد ...

وفي إطار إعداد دراسة مقدمة لنيل شهادة الماستر تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان : " دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الطور الابتدائي "

يُشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان، ونرجو منكم التكرم بالإجابة عن جميع فقراته بموضوعية ودقة، علما بأن إجاباتكم ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

شكراً على تعاونكم الكريم

### البيانات الشخصية

- 1- الجنس: ☐ ذكر ☐ انثى
- 2- السن :  
☐ من [28 – 23] ☐ من [34 – 29] ☐ من [40 – 35] ☐ من 40 فما فوق
- 3- المستوى التعليمي:  
☐ ليسانس ☐ ماستر ☐ ماجيستر ☐ دكتوراه
- 4- الخبرة  
☐ أقل من 05 سنوات ☐ من 05 سنوات إلى 10 سنوات ☐  
☐ من 10 سنوات إلى 15 سنة ☐ أكثر من 15 سنة

### المحور الأول : دور الألعاب الجماعية في ضبط الانفعالات

| الرقم | العبارة                                                                                          | لا<br>أوافق بشدة | لا<br>أوافق | محايد | أوافق | أوافق<br>بشدة |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------|-------|---------------|
| 01    | الألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية تُعلّم التلاميذ التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة      |                  |             |       |       |               |
| 02    | يتعلّم التلاميذ من خلال الألعاب الجماعية تقبّل الهزيمة والتعامل معها بإيجابية دون غضب أو عدوانية |                  |             |       |       |               |
| 03    | تُنمّي الألعاب الجماعية روح التعاون والتضامن بين التلاميذ وتُقلّل من النزاعات فيما بينهم.        |                  |             |       |       |               |
| 04    | يُلاحظ أن التلاميذ الذين يمارسون الألعاب الجماعية بانتظام يتعاملون مع زملائهم بهدوء أكبر         |                  |             |       |       |               |
| 05    | تُتيح الألعاب الجماعية للتلاميذ فرصة التعبير عن مشاعرهم في إطار منظم وآمن                        |                  |             |       |       |               |
| 06    | تُسهّم الألعاب الجماعية في تخفيف التوتر والقلق لدى التلاميذ بعد حصص أخرى مرهقة                   |                  |             |       |       |               |
| 07    | أُلاحظ أن التلاميذ ذوي الاضطرابات الانفعالية يُبدون تحسناً ملموساً خلال وبعد الألعاب الجماعية    |                  |             |       |       |               |

### المحور الثاني : أسلوب الأستاذ وأثره على الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس

| الرقم | العبارة                                                                                    | لا<br>أوافق بشدة | لا<br>أوافق | محايد | أوافق | أوافق<br>بشدة |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|-------|-------|---------------|
| 08    | أحرص على توفير مناخ نفسي إيجابي وآمن داخل حصة التربية البدنية يُشعر التلميذ بالراحة والثقة |                  |             |       |       |               |
| 09    | أستخدم التعزيز الإيجابي والتشجيع بصورة منتظمة لبناء ثقة التلاميذ بأنفسهم                   |                  |             |       |       |               |
| 10    | أتعامل مع المواقف الانفعالية الصعبة داخل الحصة بهدوء وأسلوب بناء يحترم كرامة التلميذ       |                  |             |       |       |               |
| 11    | أراعي الفروق الفردية بين التلاميذ في تحمّل الضغط الانفعالي أثناء الأنشطة                   |                  |             |       |       |               |

|    |                                                                                    |  |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 12 | ألاحظ أن التلاميذ الذين يتلقون تشجيعاً مستمراً مني يُبدون التزاماً انفعالياً أفضل  |  |  |  |  |
| 13 | أستخدم الحوار والنقاش مع التلاميذ لحل النزاعات عوضاً عن الأسلوب الإلزامي           |  |  |  |  |
| 14 | أعطي التلاميذ مسؤوليات داخل الحصة (قيادة فريق، تحكيم ...) لتعزيز تقدير ذواتهم      |  |  |  |  |
| 15 | أعتقد أن أسلوبني في إدارة الحصة يؤثر مباشرة في مستوى الاتزان الانفعالي لدى تلاميذي |  |  |  |  |

### المحور الثالث : انتظام الممارسة البدنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي

| الرقم | العبارة                                                                                       | لا أوافق بشدة | لا أوافق | محايد | أوافق | أوافق بشدة |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|-------|-------|------------|
| 16    | ألاحظ أن التلاميذ المنتظمين في حصة التربية البدنية يتعاملون مع المواقف الصعبة بهدوء أكبر      |               |          |       |       |            |
| 17    | الغياب المتكرر عن حصة التربية البدنية يلقي بآثار سلبية على التوازن الانفعالي للتلاميذ         |               |          |       |       |            |
| 18    | التلاميذ المنتظمون في الممارسة البدنية يُبدون مستوى أقل من العدوانية والتهيج داخل القسم       |               |          |       |       |            |
| 19    | ألاحظ تحسناً تدريجياً في الاتزان الانفعالي لدى التلاميذ كلما انتظموا في حضور الحصة            |               |          |       |       |            |
| 20    | الحصة الواحدة في الأسبوع غير كافية لتحقيق أثر انفعالي ملموس لدى التلاميذ                      |               |          |       |       |            |
| 21    | أرى أن زيادة عدد حصص التربية البدنية في الأسبوع ستُحسن بشكل ملحوظ من اتزان التلاميذ الانفعالي |               |          |       |       |            |
| 22    | الممارسة البدنية المنتظمة تُساعد التلاميذ على تفريغ طاقتهم السلبية واسترجاع توازنهم النفسي    |               |          |       |       |            |

شكراً جزيلاً على تعاونكم ومساهمتم في إثراء البحث التربوي

## Reliability Statistics

|            |            |
|------------|------------|
| Cronbach's |            |
| Alpha      | N of Items |
| ,802       | 22         |

## Item-Total Statistics

|                                                                           | Scale Mean if<br>Item Deleted | Scale Variance<br>if Item Deleted | Corrected Item-<br>Total Correlation | Cronbach's<br>Alpha if Item<br>Deleted |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|
| الجماعية الألعاب دور :الأول المحور<br>الانفعالات ضبط في                   | 12,7524                       | ,844                              | ,882                                 | ,860                                   |
| وأثره الأستاذ أسلوب :الثاني المحور<br>بالنفس والثقة الانفعالي الاتزان على | 12,6560                       | 1,261                             | ,735                                 | ,887                                   |
| البدنية الممارسة انتظام :الثالث المحور<br>الانفعالي بالاتزان وعلاقتها     | 12,7238                       | 1,472                             | ,644                                 | ,920                                   |
| الثالث للمحاور الكلية الدرجة                                              | 12,7107                       | 1,142                             | 1,000                                | ,801                                   |

## الجنس

|           | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|-----------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid ذكر | 30        | 100,0   | 100,0         | 100,0                 |

## العمر

|                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|--------------------|-----------|---------|---------------|-----------------------|
| Valid [23 – 28] من | 2         | 6,7     | 6,7           | 6,7                   |
| [29 – 34] من       | 10        | 33,3    | 33,3          | 40,0                  |
| [35 – 40] من       | 14        | 46,7    | 46,7          | 86,7                  |
| فوق فما 40 من      | 4         | 13,3    | 13,3          | 100,0                 |
| Total              | 30        | 100,0   | 100,0         |                       |

## التعليمي\_المستوى

|  | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative<br>Percent |
|--|-----------|---------|---------------|-----------------------|
|--|-----------|---------|---------------|-----------------------|

|       |        |    |       |       |       |
|-------|--------|----|-------|-------|-------|
| Valid | ليسانس | 20 | 66,7  | 66,7  | 66,7  |
|       | ماستر  | 10 | 33,3  | 33,3  | 100,0 |
|       | Total  | 30 | 100,0 | 100,0 |       |

|       |                    | الخبرة    |         |               |                    |
|-------|--------------------|-----------|---------|---------------|--------------------|
|       |                    | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | سنوات 05 من أقل    | 25        | 83,3    | 83,3          | 83,3               |
|       | سنوات 10 إلى 05 من | 5         | 16,7    | 16,7          | 100,0              |
|       | Total              | 30        | 100,0   | 100,0         |                    |

## Tests of Normality

|                                         | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|-----------------------------------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|                                         | Statistic                       | df | Sig.  | Statistic    | df | Sig. |
| الجماعية الألعاب دور : الأول المحور     | ,110                            | 30 | ,200* | ,935         | 30 | ,067 |
| الانفعالات ضبط في                       |                                 |    |       |              |    |      |
| وأثره الأستاذ أسلوب : الثاني المحور     | ,170                            | 30 | ,027  | ,948         | 30 | ,152 |
| بالنفس والثقة الانفعالي الاتزان على     |                                 |    |       |              |    |      |
| البدنية الممارسة انتظام : الثالث المحور | ,182                            | 30 | ,013  | ,925         | 30 | ,037 |
| الانفعالي بالاتزان وعلاقتها             |                                 |    |       |              |    |      |
| الثالث للمحاور الكلية الدرجة            | ,095                            | 30 | ,200* | ,977         | 30 | ,748 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

## Statistics

|                |         | دور : الأول المحور<br>في الجماعية الألعاب<br>الانفعالات ضبط |      |      |      |      |      |      |
|----------------|---------|-------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|
|                |         | Q1                                                          | Q2   | Q3   | Q4   | Q5   | Q6   | Q7   |
| N              | Valid   | 30                                                          | 30   | 30   | 30   | 30   | 30   | 30   |
|                | Missing | 0                                                           | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| Mean           |         | 4,1952                                                      | 4,17 | 4,23 | 3,70 | 4,37 | 3,93 | 4,80 |
| Std. Deviation |         | ,54687                                                      | ,913 | ,817 | ,750 | ,490 | ,944 | ,407 |

## Statistics

|      |         | الثاني المحور:<br>الأستاذ أسلوب<br>الاتزان على وأثره<br>والثقة الانفعالي<br>بالنفس |      |      |      |      |      |      |      |
|------|---------|------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
|      |         | Q8                                                                                 | Q9   | Q10  | Q11  | Q12  | Q13  | Q14  | Q15  |
| N    | Valid   | 30                                                                                 | 30   | 30   | 30   | 30   | 30   | 30   | 30   |
|      | Missing | 0                                                                                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |
| Mean |         | 4,2917                                                                             | 4,33 | 4,80 | 4,37 | 4,27 | 3,97 | 4,13 | 4,23 |

| Std. Deviation |         | ,37905             | 1,184 | ,761 | ,490 | ,785 | ,669 | 1,074 | ,817 | 1,223 |
|----------------|---------|--------------------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|
| Statistics     |         |                    |       |      |      |      |      |       |      |       |
|                |         | الثالث المحور:     |       |      |      |      |      |       |      |       |
|                |         | الممارسة انتظام    |       |      |      |      |      |       |      |       |
|                |         | وعلاقتها البدنية   |       |      |      |      |      |       |      |       |
|                |         | الانفعالي بالاتزان |       |      |      |      |      |       |      |       |
|                |         |                    | Q16   | Q17  | Q18  | Q19  | Q20  | Q21   | Q22  |       |
| N              | Valid   | 30                 | 30    | 30   | 30   | 30   | 30   | 30    | 30   | 30    |
|                | Missing | 0                  | 0     | 0    | 0    | 0    | 0    | 0     | 0    | 0     |
| Mean           |         | 4,2238             | 4,07  | 4,10 | 3,90 | 4,37 | 4,80 | 4,37  | 3,97 |       |
| Std. Deviation |         | ,29939             | ,583  | ,995 | ,995 | ,490 | ,407 | ,490  | ,669 |       |

| Correlations                                               |                 |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----|
|                                                            |                 | الأول المحور:   |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            |                 | الألعاب دور     |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            |                 | في الجماعية     |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            |                 | ضبط             |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            |                 | الانفعالات      |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            |                 |                 | Q1     | Q2     | Q3     | Q4     | Q5     | Q6     | Q7     |    |
| دور: الأول المحور<br>ضبط في الجماعية الألعاب<br>الانفعالات | Pearson         | 1               | ,919** | ,545** | ,821** | ,790** | ,675** | ,602** | ,694** |    |
|                                                            | Correlation     |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            | Sig. (2-tailed) |                 | ,000   | ,002   | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   | ,000   |    |
|                                                            |                 | N               | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30 |
| Q1                                                         | Pearson         | ,919**          | 1      | ,362*  | ,731** | ,706** | ,573** | ,650** | ,643** |    |
|                                                            | Correlation     |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            | Sig. (2-tailed) | ,000            |        | ,049   | ,000   | ,000   | ,001   | ,000   | ,000   |    |
|                                                            |                 | N               | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30 |
| Q2                                                         | Pearson         | ,545**          | ,362*  | 1      | ,456*  | ,382*  | ,155   | ,249   | ,170   |    |
|                                                            | Correlation     |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            | Sig. (2-tailed) | ,002            | ,049   |        | ,011   | ,037   | ,414   | ,185   | ,368   |    |
|                                                            |                 | N               | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30 |
| Q3                                                         | Pearson         | ,821**          | ,731** | ,456*  | 1      | ,779** | ,360   | ,362*  | ,508** |    |
|                                                            | Correlation     |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            | Sig. (2-tailed) | ,000            | ,000   | ,011   |        | ,000   | ,050   | ,049   | ,004   |    |
|                                                            |                 | N               | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30 |
| Q4                                                         | Pearson         | ,790**          | ,706** | ,382*  | ,779** | 1      | ,502** | ,380*  | ,383*  |    |
|                                                            | Correlation     |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            | Sig. (2-tailed) | ,000            | ,000   | ,037   | ,000   |        | ,005   | ,038   | ,037   |    |
|                                                            |                 | N               | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30     | 30 |
| Q5                                                         | Pearson         | ,675**          | ,573** | ,155   | ,360   | ,502** | 1      | ,413*  | ,320   |    |
|                                                            | Correlation     |                 |        |        |        |        |        |        |        |    |
|                                                            |                 | Sig. (2-tailed) | ,000   | ,001   | ,414   | ,050   | ,005   | ,023   | ,084   |    |

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

المحور  
الثاني:  
الأستاذ أسلوب  
على وأثره  
الاتزان  
الانفعالي  
بالنفس و الثقة

|                                                                                 |                        |                                                                                          | Correlations |       |        |        |        |        |       |        |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|
|                                                                                 |                        | المحور<br>الثاني:<br>الأستاذ أسلوب<br>على وأثره<br>الاتزان<br>الانفعالي<br>بالنفس والثقة | Q8           | Q9    | Q10    | Q11    | Q12    | Q13    | Q14   | Q15    |
| أسلوب :الثاني المحور<br>على وأثره الأستاذ<br>والثقة الانفعالي الاتزان<br>بالنفس | Pearson<br>Correlation | 1                                                                                        | ,544**       | ,254  | ,541** | ,628** | ,380*  | ,483** | ,218  | ,397*  |
|                                                                                 | Sig. (2-tailed)        |                                                                                          | ,002         | ,176  | ,002   | ,000   | ,038   | ,007   | ,247  | ,030   |
|                                                                                 | N                      | 30                                                                                       | 30           | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     |
| Q8                                                                              | Pearson<br>Correlation | ,544**                                                                                   | 1            | ,000  | ,198   | ,420*  | ,319   | ,398*  | -,261 | -,317* |
|                                                                                 | Sig. (2-tailed)        | ,002                                                                                     |              | 1,000 | ,294   | ,021   | ,085   | ,030   | ,163  | ,087   |
|                                                                                 | N                      | 30                                                                                       | 30           | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     |
| Q9                                                                              | Pearson<br>Correlation | ,254                                                                                     | ,000         | 1     | -,166  | -,023  | -,285  | -,051  | ,022  | ,274   |
|                                                                                 | Sig. (2-tailed)        | ,176                                                                                     | 1,000        |       | ,380   | ,904   | ,127   | ,791   | ,907  | ,143   |
|                                                                                 | N                      | 30                                                                                       | 30           | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     |
| Q10                                                                             | Pearson<br>Correlation | ,541**                                                                                   | ,198         | -,166 | 1      | ,723** | ,565** | -,096  | ,296  | -,033  |
|                                                                                 | Sig. (2-tailed)        | ,002                                                                                     | ,294         | ,380  |        | ,000   | ,001   | ,614   | ,113  | ,864   |
|                                                                                 | N                      | 30                                                                                       | 30           | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     |
| Q11                                                                             | Pearson<br>Correlation | ,628**                                                                                   | ,420*        | -,023 | ,723** | 1      | ,412*  | ,038   | ,007  | -,031  |
|                                                                                 | Sig. (2-tailed)        | ,000                                                                                     | ,021         | ,904  | ,000   |        | ,024   | ,841   | ,970  | ,870   |
|                                                                                 | N                      | 30                                                                                       | 30           | 30    | 30     | 30     | 30     | 30     | 30    | 30     |
| Q12                                                                             | Pearson<br>Correlation | ,380*                                                                                    | ,319         | -,285 | ,565** | ,412*  | 1      | ,150   | -,175 | -,243  |

|     |                     |        |       |       |       |       |       |       |       |      |
|-----|---------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|     | Sig. (2-tailed)     | ,038   | ,085  | ,127  | ,001  | ,024  |       | ,428  | ,356  | ,195 |
|     | N                   | 30     | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30   |
| Q13 | Pearson Correlation | ,483** | ,398* | -,051 | -,096 | ,038  | ,150  | 1     | -,272 | ,080 |
|     | Sig. (2-tailed)     | ,007   | ,030  | ,791  | ,614  | ,841  | ,428  |       | ,145  | ,672 |
|     | N                   | 30     | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30   |
| Q14 | Pearson Correlation | ,218   | -,261 | ,022  | ,296  | ,007  | -,175 | -,272 | 1     | ,323 |
|     | Sig. (2-tailed)     | ,247   | ,163  | ,907  | ,113  | ,970  | ,356  | ,145  |       | ,081 |
|     | N                   | 30     | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30   |
| Q15 | Pearson Correlation | ,397*  | -,317 | ,274  | -,033 | -,031 | -,243 | ,080  | ,323  | 1    |
|     | Sig. (2-tailed)     | ,030   | ,087  | ,143  | ,864  | ,870  | ,195  | ,672  | ,081  |      |
|     | N                   | 30     | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30    | 30   |

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

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Correlations

|                                                                          |                 | الثالث المحور<br>انتظام<br>الممارسة<br>وعلاقتها البدنية<br>بالاتزان<br>الانفعالي | Q16   | Q17     | Q18    | Q19     | Q20    | Q21     | Q22    |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|--------|---------|--------|---------|--------|
| انتظام :الثالث المحور<br>وعلاقتها البدنية الممارسة<br>الانفعالي بالاتزان | Pearson         | 1                                                                                | ,307  | ,137    | ,723** | ,462*   | ,582** | ,462*   | ,555** |
|                                                                          | Correlation     |                                                                                  |       |         |        |         |        |         |        |
|                                                                          | Sig. (2-tailed) |                                                                                  | ,099  | ,469    | ,000   | ,010    | ,001   | ,010    | ,001   |
|                                                                          | N               | 30                                                                               | 30    | 30      | 30     | 30      | 30     | 30      | 30     |
| Q16                                                                      | Pearson         | ,307                                                                             | 1     | -,071   | ,368*  | -,088   | ,203   | -,088   | -,348  |
|                                                                          | Correlation     |                                                                                  |       |         |        |         |        |         |        |
|                                                                          | Sig. (2-tailed) | ,099                                                                             |       | ,708    | ,045   | ,642    | ,281   | ,642    | ,060   |
|                                                                          | N               | 30                                                                               | 30    | 30      | 30     | 30      | 30     | 30      | 30     |
| Q17                                                                      | Pearson         | ,137                                                                             | -,071 | 1       | ,010   | -,573** | -,204  | -,573** | -,047  |
|                                                                          | Correlation     |                                                                                  |       |         |        |         |        |         |        |
|                                                                          | Sig. (2-tailed) | ,469                                                                             | ,708  |         | ,956   | ,001    | ,278   | ,001    | ,807   |
|                                                                          | N               | 30                                                                               | 30    | 30      | 30     | 30      | 30     | 30      | 30     |
| Q18                                                                      | Pearson         | ,723**                                                                           | ,368* | ,010    | 1      | ,078    | ,375*  | ,078    | ,098   |
|                                                                          | Correlation     |                                                                                  |       |         |        |         |        |         |        |
|                                                                          | Sig. (2-tailed) | ,000                                                                             | ,045  | ,956    |        | ,683    | ,041   | ,683    | ,605   |
|                                                                          | N               | 30                                                                               | 30    | 30      | 30     | 30      | 30     | 30      | 30     |
| Q19                                                                      | Pearson         | ,462*                                                                            | -,088 | -,573** | ,078   | 1       | ,380*  | 1,000** | ,565** |
|                                                                          | Correlation     |                                                                                  |       |         |        |         |        |         |        |

|     |                     |        |       |         |       |         |       |        |        |
|-----|---------------------|--------|-------|---------|-------|---------|-------|--------|--------|
|     | Sig. (2-tailed)     | ,010   | ,642  | ,001    | ,683  |         | ,038  | ,000   | ,001   |
|     | N                   | 30     | 30    | 30      | 30    | 30      | 30    | 30     | 30     |
| Q20 | Pearson Correlation | ,582** | ,203  | -,204   | ,375* | ,380*   | 1     | ,380*  | ,228   |
|     | Sig. (2-tailed)     | ,001   | ,281  | ,278    | ,041  | ,038    |       | ,038   | ,225   |
|     | N                   | 30     | 30    | 30      | 30    | 30      | 30    | 30     | 30     |
| Q21 | Pearson Correlation | ,462*  | -,088 | -,573** | ,078  | 1,000** | ,380* | 1      | ,565** |
|     | Sig. (2-tailed)     | ,010   | ,642  | ,001    | ,683  | ,000    | ,038  |        | ,001   |
|     | N                   | 30     | 30    | 30      | 30    | 30      | 30    | 30     | 30     |
| Q22 | Pearson Correlation | ,555** | -,348 | -,047   | ,098  | ,565**  | ,228  | ,565** | 1      |
|     | Sig. (2-tailed)     | ,001   | ,060  | ,807    | ,605  | ,001    | ,225  | ,001   |        |
|     | N                   | 30     | 30    | 30      | 30    | 30      | 30    | 30     | 30     |

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

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### One-Sample Test

Test Value = 0

|                                                                              | t      | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | 95% Confidence Interval of the Difference |        |
|------------------------------------------------------------------------------|--------|----|-----------------|-----------------|-------------------------------------------|--------|
|                                                                              |        |    |                 |                 | Lower                                     | Upper  |
| الألعاب دور :الأول المحور<br>الانفعالات ضبط في الجماعية                      | 42,018 | 29 | ,000            | 4,19524         | 3,9910                                    | 4,3994 |
| الأستاذ أسلوب :الثاني المحور<br>والثقة الانفعالي الاتزان على وأثره<br>بالنفس | 62,014 | 29 | ,000            | 4,29167         | 4,1501                                    | 4,4332 |
| الممارسة انتظام :الثالث المحور<br>الانفعالي بالاتزان وعلاقتها البدنية        | 77,274 | 29 | ,000            | 4,22381         | 4,1120                                    | 4,3356 |
| الثالث للمحاور الكلية الدرجة                                                 | 65,149 | 29 | ,000            | 4,23690         | 4,1039                                    | 4,3699 |

### Item-Total Statistics

|                                                                           | Scale Mean if Item Deleted | Scale Variance if Item Deleted | Corrected Item-Total Correlation | Cronbach's Alpha if Item Deleted |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| الجماعية الألعاب دور :الأول المحور<br>الانفعالات ضبط في                   | 12,7524                    | ,844                           | ,882                             | ,860                             |
| وأثره الأستاذ أسلوب :الثاني المحور<br>بالنفس والثقة الانفعالي الاتزان على | 12,6560                    | 1,261                          | ,735                             | ,887                             |
| البدنية الممارسة انتظام :الثالث المحور<br>الانفعالي بالاتزان وعلاقتها     | 12,7238                    | 1,472                          | ,644                             | ,920                             |

|                              |         |       |       |      |
|------------------------------|---------|-------|-------|------|
| الثالث للمحاور الكلية الدرجة | 12,7107 | 1,142 | 1,000 | ,801 |
|------------------------------|---------|-------|-------|------|