

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة آكلي محمد أولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تحت عنوان :

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل  
بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في  
الطور الثانوي.

دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة

إشراف الدكتور:

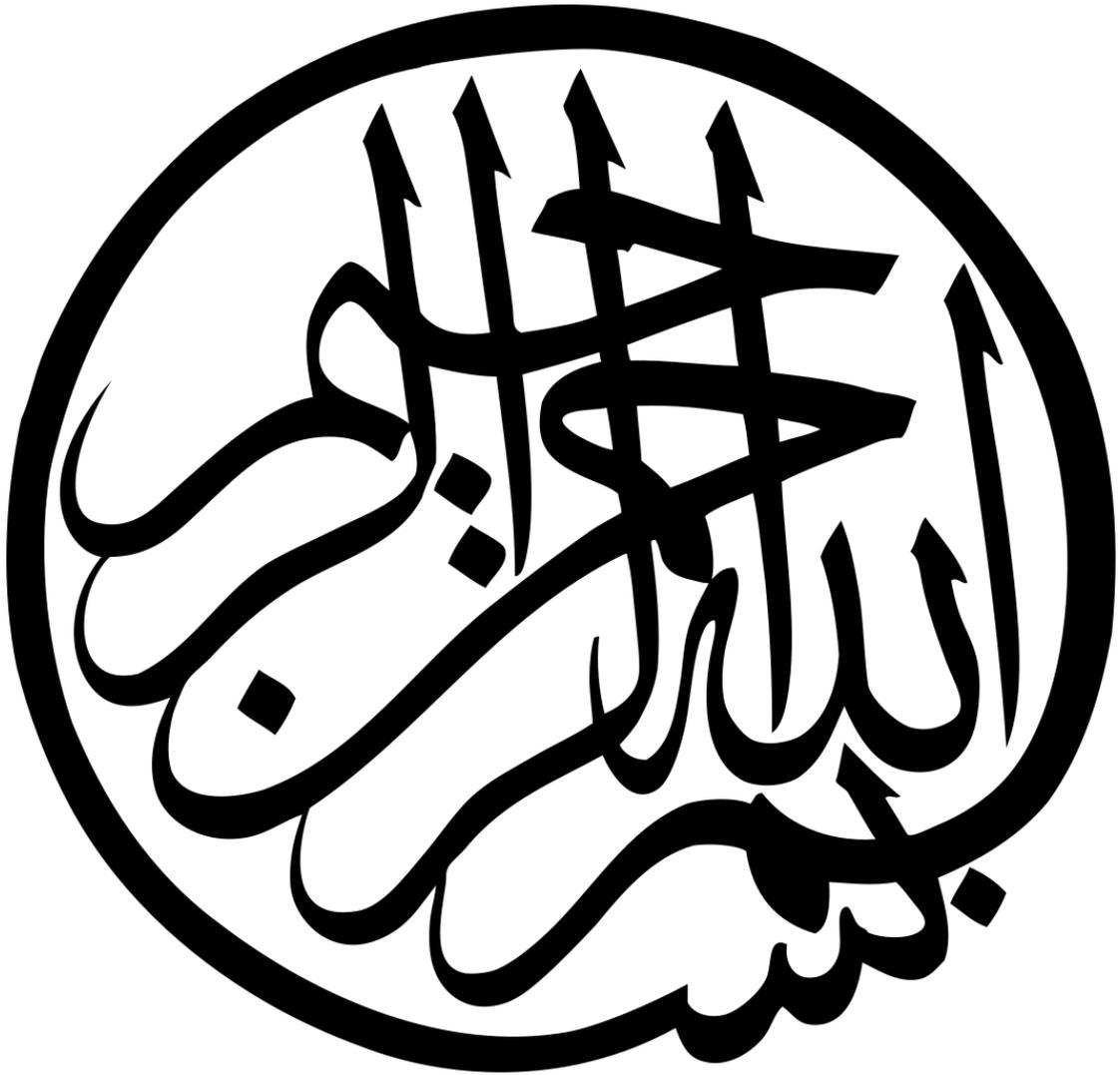
\* د. منصور بن نبيل

إعداد الطلبة:

محمد مزبان محمد

محمد شنافي محمد

السنة الجامعية: 2018 - 2019



## شكر وتقدير:

﴿ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ تَبَّيُّ حَمِيدٌ ﴾ [سورة يونس: 12]

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه

عملا بقول الرسول صلى عليه وسلم "من لو يشكر الناس لو يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويهرفنا أن نقدم أياك الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل "....."

"كن عالما فإن لو تستطع فكن متعلما فإن لو تستطع فأحب العلماء فإن لو تستطع فلا تبرغصهم"

وأخص بالتقدير والشكر:

الدكتور والأستاذ المشرف "منصوري نبيل"

فله يبذل بتوجيهاته ونصائحه علينا، وله يتوانى في تقديم آرائه السائبة لنا، حتى تم إنجاز هذا العمل.

وكذلك نشكر كل من ساعد على

إتمام هذا البحث

وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

ونخص بالذكر كل "عمال وعاملات المكتبة"

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أمامنا في طريقنا.

إلى من زرعو التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات والتسميلات والأفكار والمعلومات، ربما دون أن

يشعروا بدورهم في ذلك فلمن منا كل الشكر

أما الشكر الذي من النوع الخاص

فنحن نتوجه به أيضا إلى كل من له يفتق إلى جانبنا، ومن وقف في طريقنا وعرقل

مسيرة بحثنا، وزرع الشوك في طريقنا فلولا وجودهم لما أحسنا بمتعة

البحث

ولا حلاوة المناقشة الإيجابية، ولولاهم لما وصلنا إلى ما وصلنا إليه فلمن منا كل

الشكر.

بهم عماد

بهم عادل



## الإهداء:

\*\*بسم الله الرحمن الرحيم\*\*

﴿ وَقُلِ انصَلُوا عَلَىٰ نَفْسِكُمْ وَاللَّهُ مَعَ الصَّادِقِينَ ﴾ [ سورة التوبة: 105 ]

إلى من لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بشكرك ..

ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برويتك ....

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة .. ونصح الأمة .. إلى نبي الرحمة ونور العالمين ..

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب ولبس الشفاء

إلى القلب الناصح بالبياض "والدي الحبيبة"

إلى من جرع كأس فارغاً ليستيني قطرة حب

إلى من كلفه أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة

إلى من حصد الأشواق عن دربي ليهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير "والدي العزيز"

إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله

إلى من أهدوني على أنفسهم

إلى من علموني علم الحياة

إلى من أظمروا لي ما هو أجمل من الحياة "إخوتي"

الآن تفتح الأشعة وترفع المرسة لتبطل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر الحياة وفي

هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكرى ذكريات الأخت البعيدة إلى الذين أحببتهم وأحبوني

"أصدقائي"

إلى شريكي في هذا الحب وإلى الدكتور القدير والمفكر منصور بن نوبل

إلى من أتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي

ع عماد

## الإهداء:

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا... ﴾ [سورة الإسراء: 23]

أولا أهدي ثمرة جسدي المتواضع إلى أعم ما أملك في هذا الكون.

هؤلاء الذين عانوا من اجلي... سمرًا و صبرًا لتكبيرتي و تعليمي...

هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه و تعالى.

الا و هما أبي رحمه الله و أمي أطال الله عمرها بالعافية و المناء

و الذين قامو كل الصعاب و متاعب الحياة من اجلي و أحسنو تربيتي و أرفقوا دعواتهم  
و تهجيراتهم ليلا و نهارا.

إلى أبي و أمي و لو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيتهم لهم حقهم ...

و إلى إخوتي و أخواتي و كل من ساعدني من قريب أو بعيد

و إلى كل الأصدقاء الطيبون أحمد عادل عماد و إلى إبراهيم

و بالأخص أهدي هذا العمل للمشرفة الدكتورة منصور منصوري نبيل لتوجيهاته القيمة التي أدار لنا بها  
طريق العلم و المعرفة.

و كما لا تغفرتني أن أهدي عملي هذا إلى أخي سليمان و رابع دون أن أنسى جميع أساتذة  
المعهد.

و إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع و شكرا

بم عادل

# محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ث	- محتوى البحث.
د	- قائمة الجداول.
ز	- قائمة الأشكال.
ش	- ملخص البحث.
ص	- مقدمة.
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
2	1- الإشكالية.
3	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
4	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
5	6- مصطلحات البحث.
6	7- الدراسات المرتبطة بالبحث.
<b>الفصل الأول الجانب النظري</b>	
<b>المحور الأول: حصة التربية البدنية والرياضية</b>	
10	- تمهيد
10	1- مفهوم التربية.
10	1-1- مفهوم التربية البدنية.
11	1-2- مفهوم التربية الرياضية.
11	2- التربية البدنية والرياضية.
11	1-2-1- التربية البدنية ومكانتها في المنظومة التربوية.
12	3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية.
13	4- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

13	1-4 التنمية الجسمية.
13	2-4 التنمية المهارية للحركات.
14	3-4 التنمية العقلية.
14	4-4- التنمية الإجتماعية والنفسية.
14	4-5- تنمية الجانب الجمالي.
14	4-6- الترويح وأنشطة الفراغ.
14	4-7- الأهداف الصحية.
14	4-8- الأهداف التربوية.
15	5- أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
15	6- أستاذ التربية البدنية والرياضية.
15	6-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية.
16	6-2- الأستاذ وبرنامج التربية البدنية والرياضية.
17	6-3- بعض الصفات الشخصية الضرورية للأستاذ.
17	6-4- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ.
18	7- برنامج التربية البدنية و الرياضية.
18	7-1- توزيع الحصص.
18	8- الآثار الصحية للتربية البدنية و الرياضية.
18	8-1- أثارها على بنية الجسم.
18	8-2- على الجهاز الدوري.
19	8-3- على اللياقة البدنية.
19	8-4- الجهاز التنفسي.
19	8-5- الجهاز العصبي.
19	8-6- الجهاز الهضمي.
20	9- التربية البدنية و زيادة الحجم.
20	9-1 أبحاث بيئية.
20	9-2 أبحاث أوروبية.
21	- الخلاصة.
<b>المحور الثاني: السنة</b>	
23	- تمهيد.
24	1- تكوين وتركيب الجسم.
24	2- السنة.

24	2-1- تعريف السمنة.
25	2-2 طرق قياس نسبة الشحوم في الجسم.
26	3- صورة الجسم.
26	1-3 الأنماط الرئيسية لصورة الجسد.
26	2-3 العوامل التي تتشكل وتتغير لتكوين صورة الجسد.
27	3-3 صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي.
27	4- أنواع السمنة.
29	5- جهاز السمنة في جسم الانسان.
29	5- مؤشر قياس السمنة.
30	6- أسباب السمنة.
32	7- نظريات السمنة ومدارسها.
34	8- عواقب وأخطار السمنة.
37	- خلاصة.
<b>المحور الثالث: المشكلات السلوكية</b>	
40	- تمهيد.
41	1- ماقبل المشكلات السلوكية.
41	1-1- السلوك السوي والسلوك الشاذ.
41	1-2- المشكلات السلوكية في الوسط المدرسي.
42	2- مفهوم المشكلات السلوكية.
43	3- أسباب عدم وجود تعريف واحد متفق عليه بشكل عام للمشكلات السلوكية.
43	4- التعويض وإشباع الحاجات النفس الاجتماعية.
44	5- الإصلاح والتقويم.
44	6- السلوك العدواني.
44	6-1- مفهوم العدوان.
45	6-2- مظاهر السلوك العدواني.
45	6-3- النظريات التي فسرت السلوك العدواني.
46	6-4- إستراتيجية تعديل السلوك العدواني.
<b>الفصل الثاني الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
48	1- الدراسة الاولى.
48	2- الدراسة الثانية.

49	3- الدراسة الثالثة.
49	4- الدراسة الرابعة.
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
50	- تمهيد.
50	1- الدراسة الأستطلاعية.
50	2- المنهج.
51	3- متغيرات البحث.
51	3-1- المتغير المستقل.
51	3-2- المتغير التابع.
51	4- المجتمع.
51	5- العينة.
51	5-1 كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم.
52	6- خصائص ومواصفات العينة.
55	7- مجالات البحث.
55	7-1- المجال الزمني.
55	7-2- المجال المكاني.
55	8- أدوات البحث.
55	8-1-1 استبيان.
56	8-1-2- صدق الاستبيان.
56	8-2- مقياس صورة الجسم.
57	8-3- مقياس المشكلات السلوكية.
59	9- الوسائل الإحصائية.
60	- خلاصة.
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج.</b>	
68	- تمهيد.
68	- عرض وتحليل النتائج.
68	- مناقشة وتحليل نتائج الاستبيان.

79	- تحليل وتفسير نتائج مقياس صورة الجسم.
79	- تحليل وتفسير نتائج مقياس المشكلات السلوكية.
90	- مقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية والفرضية العامة.
91	- الاستنتاج العام.
94	- خاتمة.
95	- إقتراحات و فروض مستقبلية.
-	- البيبلوغرافيا.
-	- الملاحق.
-	- الملحق رقم (01)
-	- الملحق رقم (02)
-	- الملحق رقم (03)
-	- الملحق رقم (04)

# قائمة الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم الجدول
53	يمثل جنس أفراد العينة ( التلاميذ ) .	جدول رقم (01)
54	يمثل مستوى الدراسي لأفراد العينة (التلاميذ).	جدول رقم (02)
55	يمثل جنس أفراد العينة (الأساتذة).	جدول رقم (03)
55	يمثل المؤهل العلمي لأفراد العينة (الأساتذة).	جدول رقم (04)
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (01).	جدول رقم (05)
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (02).	جدول رقم (06)
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (03).	جدول رقم (07)
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (04).	جدول رقم (08)
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (05).	جدول رقم (09)
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (06).	جدول رقم (10)
74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (07).	جدول رقم (11)
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (08).	جدول رقم (12)
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (09).	جدول رقم (13)
77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (10).	جدول رقم (14)
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للسؤال رقم (11).	جدول رقم (15)
79	يمثل المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لمقياس صورة الجسم .	جدول رقم (16)
80	يمثل المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال السلوك لعدواني.	جدول رقم (17)
82	يمثل المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال تدني مفهوم الذات.	جدول رقم (18)
84	يمثل المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال النشاط الزائد.	جدول رقم (19)
86	يمثل المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال العناد والتمرد.	جدول رقم (20)
88	يمثل المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال الانسحاب الاجتماعي.	جدول رقم (21)

89	يمثل المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب لمقياس المشكلات السلوكية.	جدول رقم (23)
----	---	---------------

# قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
54	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لجنس أفراد العينة (التلاميذ).	شكل رقم (01)
54	يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للمستوى الدراسي لأفراد العينة (التلاميذ).	شكل رقم (02)
55	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لجنس أفراد العينة (الأساتذة).	شكل رقم (03)
56	يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للمؤهل العلمي لأفراد العينة (الأساتذة).	شكل رقم (04)
68	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (01).	شكل رقم (05)
69	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (02).	شكل رقم (06)
70	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (03).	شكل رقم (07)
71	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (04).	شكل رقم (08)
72	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (05).	شكل رقم (09)
73	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (06).	شكل رقم (10)
74	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (07).	شكل رقم (11)
75	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (08).	شكل رقم (12)
76	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (09).	شكل رقم (13)
77	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (10).	شكل رقم (14)
78	يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة السؤال (11).	شكل رقم (15)

## دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في الطور الثانوي.

\*دراسة ميدانية على بعض ثانويات ولاية البويرة\*

إشراف الدكتور:

- منصوري نبيل

إعداد الطالبين:

- مزيان عماد

- شنافي عادل

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في الطور الثانوي، وقد قام الباحثان باختيار عينة عشوائية من 10 أستاذ في التربية البدنية والرياضية و عينة مقصودة من التلاميذ 50 تلميذ من الطور الثانوي، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي، لملائمته لطبيعة الدراسة وأداة الاستبيان ومقياس صورة الجسم ومقياس المشكلات السلوكية، وقد توصلنا إلى أن هناك مستوى عالٍ لادراك صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء، وان للتربية البدنية والرياضية دور في تعديل المشكلات السلوكية، كما تعدد السلوكات المميزة لدى التلاميذ البدناء خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية. ونوصي بتنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين، والاستمرار في تعزيز الاتجاه الايجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية من قبل الأساتذة وكذا المشرفين عن تلك الأنشطة، وضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف نواحي الصحة والجمالية للجسم ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم.



من اهتمامات الفرد المعاصر وطموحاته مسايرة مجتمعه ووصوله الى ابعاد مستويات التفوق سواء فرديا أو جماعيا لذا يسعى هذا الأخير دائما إلى إثبات ذاته، قدراته وإمكانياته. وأحيانا تطرأت تغيرات على هذا الأخير تكون سببا في فشله، والحل بينه وبين أهدافه ومساعيه وهذه التغييرات أو العلل سببها الرئيسي هو حالة الجسم، لأن سعادة الفرد متعلقة أساسا بصحته ولياقته. فهذه اللياقة مصدر حراكه ونشاطه في حياته اليومية، فمن الضروري لكل فرد الإعتناء بصحته وقوام جسمه، كما أن الحالات النفسية المضطربة كثيرا ما يكون لها علاقة مباشرة بالحالة الصحية للفرد، فالبدن في صراع دائم بينه وبين نفسه، كذلك بينه وبين مجتمعه، فهو لا يتقبل جسمه الضخم. كذلك بالنسبة للمجتمع فهم يرونه دليل فشل وكسل. وهذا ما يجعل البدن في حالة عزول ووحدة كما لا يخفى علينا ذكر أن هذا الفرد البدن محاط بأخطار ناجمة عن كمية الدهون المتراكمة في الجسم فهذه الأخيرة كثيرا ما تؤدي الى زيادة وتقاوم وضعه الصحي وأحيانا تصل لدرجة الموت.

وقد أكدت عدة دراسات أوروبية أن مشكل البدانة وتزايد الوزن له علاقة مباشرة مع نقص الثقافة الرياضية والابتعاد عن النشاط الرياضي (MARTINEZ GONZALET ET COLL 1999). كذلك الألعاب الرياضية ذات الطابع الترفيهي مع تعويضها بالألعاب المنزلية كالبلايستيشن وألعاب الفيديو بالإضافة الى نقص الحراك اليومي الذي عوضته التكنولوجيا الحديثة بتوفير جل وسائل التنقل ما جعل الفرد يقلل من نشاطاته.

وباعتبار التربية البدنية والرياضية فضاء يسمح لهم بإضهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة الى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة وحب الانتماء والجماعة والاحترام والمكانة وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للضغوط النفسية. (الحميد شرف. 2000. ص29)

كما أن المشكلات السلوكية من ابرز المشكلات والمعوقات التي تواجه تلاميذ المرحلة الثانوية فهي إضراب نفسي يتضح عندما يسلك الفرد سلوكا منحرفا بصورة واضحة عن السلوك المتعارف عليه في المجتمع الذي ينتمي اليه الفرد، بحيث يتكرر هذا السلوك باستمرار ويمكن ملاحظته والحكم عليه من قبل الراشدين والأسوياء ممن لهم علاقة بالفرد. (القمش مصطفى المعاينة خليل. 2009. ص43)

وبالنظر الى شعبية الموضوع من جهة وتداخل أسبابه وعدم وجود حلول جذرية لهذه المشكلة من جهة أخرى حاولنا ابراز أهم اسباب السمنة مع ذكر أخطارها وشرح وتبيان مدى انعكاس وفاعلية التربية البدنية والرياضية للحد من تفاقم هذه الظاهرة، وتعديل بعض المشكلات السلوك لدى التلاميذ البدناء.



من الظواهر المؤسفة تلك التي تجعل الإنسان يعيش حياة فيها من الإجهاد على البدن والقسوة على النفس (نفسية منهزمة) وبالتالي في الكثير من الأحيان ضياع فرصة في صناعة النجاح، التي قد تأثر على شخصيته لتجعله مغطى دائما يثوب الخجل و الانطواء وفقدان الأمل وذلك بعدم المشاركة والاندماج مع باقي الأفراد ومجال نشاطهم، وهذا راجع الى نظرتة المسبقة تجاه سلوكه أو من خلال روابط سلبية في تاريخ ماضيه وكيف كان أدائه آنذاك أو تنبؤه لمستقبله وماقد يحدث من سوء تصرف وما مدى إدراك الناس له تلكم الحال وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على على مركب النقص الذي يعتريه وعدم تقبله لصورته الذاتية، وقد تكون لهذه الأخيرة عرضة للأزمات النفسية لقدر الله.

تفتقر نظرة مجتمعنا نحو السمنة الى الموضوعية، فهناك قسم لا بأس به من الناس ممن لا يزالون ينظرون للسمنة على أنها دليل صحة وعافية، كما ان هناك قسم آخر منهم من يودون التخلص من السمنة رغبة في مسايرة المقاييس الجمالية الدارجة، وليس درءا لأخطار السمنة وتأثيراتها السلبية، وهذا القسم من الناس المدفوع بحب التقليد يتبع في بعض الأحيان وسائل للتخلص من السمنة قد تكون أكثر خطرا على صحتهم من السمنة نفسها، كما أن هناك قسم آخر ممن يشعر بالحرج والضيق بمجرد نظر الآخرين إليهم، فضلا عن تعليقاتهم على بدانتهم، وهذا القسم غالبا ما يرتوي إجتماعيا، ويتكون لديه شعورا بالدونية، وقد يترتب عن ذلك مزيدا من العزلة والانطواء الإجتماعي.(مراد بوزيت،14،1996)

أما من الناحية الطبية فمعروف أن السمنة تؤدي الى لاصابة ببعض من الامراض المرتبطة بنسبة الدهون في الجسم، وتعتبر الجهود العنيفة التي يبذلها الغرب للقضاء على السمنة هي جهود مرتكزة في أساسها على مجموعة من الأبحاث العلمية، هذه الأبحاث التي أثبتت بأن السمنة هي مقدمة أو دافع للإصابة بقائمة من الأمراض تأتي في مقدمتها أمراض القلب، هذا ويمكن تكون السمنة مانعا للاشتراك في كثر من الأنشطة الإجتماعية، وقد تكون سببا في تضييع فرص العمل خصوصا في حقل الأعمال التي تتطلب نشاطا بدنيا وحركة جسمانية مرنة.

وفي نفس الوقت قد تكون له نظرة يائسة لمستقبله المجحف وهو يتلقى الرفض، وهذا لكلا الجنسين خاصة عند الإناث في سن الزواج، وقد تصحب هذه النظرة إنعكاسات خطيرة على نفسية الافراد وبالتحديد المراهقين خاصة الذين فقدوا السيطرة على أجسادهم ويئسوا من الخلاص أو التخلص من شبح السمنة ومحاولة استئصالها وبالتالي قد يلجئون الى الآفات الاجتماعية كطريق للسو ونسيان حالاتهم المزرية.(ANGELESCUI 1983.223)

وتمثل ظاهرة المشكلات السلوكية بوجه عام مشكلة خطيرة في أي مجتمع وقد تعمل على إعاقة مسيرة التنمية فيه ومن هذا المنطلق التفت دول العالم كافة الى فئات أصحاب المشكلات السلوكية وأولتها مزيدا من الاهتمام والرعاية

حتى يمكن لأعضاء تلك الفئات ان يندمجو مع الاخرين في المجتمع، والمشكلات السلوكية كما بينتها أبو غزالة هي جميع التصرفات التي تصدر عن الطفل بصفة متكررة أثناء تفاعله مع البيئة الاجتماعية حيث لا تناسب مرحلة نموه وعصره وتجعل له مشاعر شخصية بالمعاناة والألم وعدم قبوله إجتماعيا وعدم قبوله لنفسه كما تجعله عاجزا عن حسن الاتصال بالآخرين.(عربيات بشير.2007)

وقررنا ان ندرس بعض المشكلات السلوكية التي يعاني منها التلاميذ البدناء وهذه المشكلات التي تطرقنا اليها هي السلوك العدوانى، تدني مفهوم الذات، النشاط الزائد، العناد والتمرد، الانسحاب الاجتماعى.  
فمن خلال دراسات حديثة تبين أن الكفاح ضد مرض السمنة وما يصاحبها من خجل يكون بوسائل عديدة من بينها أن يمارس الفرد السمين الرياضة.

وإنطلاقا من هذا ينتابنا الشعور ويؤدي بنا الفضول الى طرح التسائل التالي:

كيف تنعكس ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على سلوكيات التلاميذ البدناء؟  
ومن خلال هذا التسائل تتفرع أسئلة فرعية وهي:

- 1- ما مستوى ادراك صورة الجسم للتلاميذ البدناء الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟
- 2- ما دور التربية البدنية في تعديل المشكلات السلوكية للتلاميذ البدناء؟
- 3- ماهي السلوكيات الاكثر انتشارا لدى التلاميذ البدناء.

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

تنعكس ممارسة حصة ت ب ر بصورة ايجابية من جميع النواحي السلوكية لدى التلاميذ البدناء.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- 1- هناك مستوى عال لادراك صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء.
- 2- للتربية البدنية والرياضية دور في تعديل المشكلات السلوكية.
- 3- تعدد السلوكيات المميزة لدى التلاميذ البدناء خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

### 3- أسباب إختيار البحث:

- محاولة الحد والتصدي لظاهرة السمنة.
- محاولة معرفة أخطار وأسباب هذا المرض.
- تبيان العلاقة الموجودة بين الرياضة والسمنة.
- إدراج المراهق السمين في حصة التربية البدنية والرياضية.

### 4- أهمية البحث:

- إنطلاقا من شكل البحث والمتمثل في انعكاس ممارسة التربية البدنية والرياضية على التلاميذ البدناء، تكمن الأهمية في توضيح التأثير الذي قد يترتب لدى التلاميذ عند ممارستهم لحصة التربية البدنية على السمنة.

### 5- أهداف البحث:

- إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية و الهدف من الدراسة هو السبب الذي من أجله قمنا بإعداد هذه الدراسة وتهدف دراستنا لى:
- توضيح العلاقة الموجودة بين ممارسة التربية البدنية والرياضية والسمنة.
- إيجاد حلول ناجعة للحد من السمنة عن طريق إبراز أهم أسبابها ومخاطرها.
- إظهار مدى أهمية التربية البدنية والرياضية للوقاية والتصدي لمرض السمنة.
- تحديد المظاهر المتعلقة بالسمنة ومحاولة تصحيح المفاهيم السابقة المتميزة بالغموض والجهل.

### 6- تحديد المصطلحات:

#### 1-6 التربية البدنية والرياضية:

#### 1-1-6 التعريف الاصلاحى:

هي مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم بهدف خلق المواطن الصالح الذي يتمتع بالنمو الشامل والمتزن من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية حتى يمكنه التكيف مع مجتمعه لحياة سعيدة تحت إشراف قيادة واعية. ( عبد الحميد شرف.2000.ص23)

**6-1-2 التعريف الاجرائي:**

هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات المتكررة المتمركز في النشاط الرياضي التي يكتسبها الفرد خلال الحركة.

**6-2-2- المشكلات السلوكية:**

**6-2-1-2-1 التعريف الاصطلاحي:**

هي الحالة التي يفشل فيها الفرد من أن يحقق التكيف بينه وبين عناصر ذاته المختلفة ومجتمعه الذي يعيش فيه ونتيجة لذلك قد يلجأ الانسان الى كثير من العمليات العقلية اللاشعورية مثل التبرير والاسقاط والكبت.(مدونة في النت)

**6-2-2-2 التعريف الاجرائي:**

هي مختلف الاضطرابات التي تنجز عن السلوك مما يؤدي الى خلل في سلوك الانسان.

**6-2-2-3 السمنة:**

**6-3-1-3-1 التعريف الاصطلاحي:**

هي تراكم الشحوم في الجسم بسبب زيادة في الوزن بمقدار 15% أو اكثر بقليل من وزنالشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر.( صباح إسماعيل السامرائ.1986.ص33.28)

**6-3-2-3-2 التعريف الاجرائي:**

تعتبر السمنة مشكلة صحية حيث زيادة الوزن عن المستوى الطبيعي نتيجة تراكم الدهون بالجسم.



**الفصل الأول الجانب النظري**



**المحور الاول: حصة التربية**

**البدنية والرياضية**

## - تمهيد:

تعد التربية البدنية والرياضية من الوسائل المهمة التي تساعد في تحقيق أهداف التربية البدنية مثل النمو البدني والقوام وبناء الشخصية الانسانية بإستخدام التمرينات البدنية والتي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية ولكن هذا على مستوى المدرسة، بحيث يستند درس التربية البدنية والرياضية إلى مجموعة من الضوابط المدروسة، تفرضها البرامج والمناهج ولكن هذا لا يمنع المدرس من إعطاء لمسات جادة وموضوعية لهذا الدرس، ونعرض في هذا الفصل كل الامور التي تهمننا والمتعلقة بدرس التربية البدنية والرياضية في المدرسة.

## 1- مفهوم التربية:

التربية عملية توارث ثقافي بين أفراد المجتمع، حيث أنه منذ أن وجد الانسان على وجه الارض وهو يقوم بالتربية وتدريب أبنائه على التعايش والتكيف مع البيئة التي يعيش فيها، غير أنها كانت في السابق مقيدة في بعض الأحيان فيما يخص عملية النقل ولكن أصبحت عملية مفتوحة في المدارس والنوادي وجماعة الرفاق والأصدقاء فهي تعني الثقافة.

ويمكن تعريفها بأنها الخصائص المكتسبة للأفراد أو نظام اجتماعي يسير تدوله بين الأفراد، فالتربية تهدف الى إعداد الأفراد للقيام بأدوارهم في المجتمع، وهي تختلف من مجتمع الى إخر ومن مرحلة تعليمية الى أخرى وكذلك تعمل على مساعدة الفرد في تحقيق مطالب النمو الشامل عن طريق التعلم وتقديم النماذج السلوكية التي يحاكيها الفرد بصورة غير مباشرة ومن هنا تتضح لنا أهمية التربية في عملية نمو قدرة الفرد وتوجيهها وافساح المجال أمامها لتحقيق النمو المتوقع لها وهذا بدوره يعمل على نجاح الفرد وتكيفه في مجتمعه وزيادة الفرص أمامه للتحصيل والاكساب والمعرفة والتكيف في مجتمعه مما يزيد في اسهامه في بناء مجتمعه وتقدمه وتطوره. (سميرة أحمد السيد.1998.ص37)

## 1-1- مفهوم التربية البدنية:

إن المقصود بالتربية البدنية والرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عن طريق الممارسة لأوجه النشاط التي تنمي وتضوّن جسم الانسان، فحينما يلعب أو يسيح أو يلعب أو يمشي أو يتدرب أو يمارس لون من ألوان النشاط البدني ذلك يساعده على تقوية جسمه وسلامته الصحية وبذلك فهي عملية توجيه النشاط البدني. (عباس أحمد صالح السامراني.1998.ص75)

-ويرى فولتير و اسلنجر أن التربية البدنية جزء من التربية العامة التي تمارس عن طريق النشاط البدني. (محمد عوض البسيوني.1992.ص22)

- ويشير شارمان إلى التربية البدنية على أنها ذلك الجزء من التربية التي تكون عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي لجسم الانسان، والذي ينتج عنه إكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية. (تشارلز بيكر. 1960. ص40-41)

### 1-2- مفهوم التربية الرياضية:

مفهوم التربية الرياضية يندرج أساسا من أساليب التربية، حيث أن هذا الأخير يعتمد بصفة عامة على الرياضة بمختلف أنواعها، فهو يحقق أهدافه من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، حيث أن الفرد يكتسب مهارات فنية جديدة وأيضا شخصية مشبعة ثقافيا واجتماعيا وعقليا، وهناك عدة تعاريف للتربية البدنية والرياضية من بينها نذكر:

أن التربية البدنية أسلوب متكامل لتنمية الفرد وتكيفه بدنيا وعقليا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتي تمارس تحت اشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الانسانية. (بسام هارون وماري حمدان. 1995. ص5)

للتربية البدنية دور هام في تحسين أسلوب حياة الأفراد المجتمع وذلك لأنها تتخلل حياتهم اليومية.

### 2- التربية البدنية والرياضية:

تتعدد مفاهيم وأغراض التربية البدنية والرياضية تبعا لطبيعة الأهداف، وتتحدد برامجها لتحقيق هذه الاهداف لما يتماشى مع هذه الفلسفة، حيث يصبح النشاط البدني بصورته التربوية الجديدة ونظمه وقواعده السليمة وبألوانه المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا، ويزود الطفل بخبرات ومعلومات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته، وتعيه على مسايرة العصر في تطوره ونموه.

### 2-1- التربية البدنية ومكانتها في المنظومة التربوية:

تعتبر المنظومة التربوية من أهم لتربية الأجيال التي تشتمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع، والتربية البدنية تعتبر أحد عناصر المنظومة التربوية التي تعمل على إعداد المرء للحياة عن طريق تزويده بالعادات والمهارات التي تسهل له إشباع حاجاته، ولا شك أن هذه المهارات والعادات تتكون في مراحل مبكرة من حياة الفرد، واللعب يعتبر أحد الحاجيات الضرورية للانسان، بحيث يكون محافظ على صحة الانسان وتضمن له الحالة النفسية والفزيولوجية والاجتماعية والخلقية للفرد.

يرى الدكتور أحمد صالح السامراني أنه اذا كان من الواجبات والاعراض الاساسية للتربية البدنية هو تنمية الصفات البدنية الأساسية، وكذلك النمو الحركي في مجال الدرس، وتربية الصفات والتكيف الاجتماعي أيضا من

الأغراض الهامة، ولا يمكن فصل الصفات الخلقية عن الصفات البدنية والمهارية والحركية لإتمام العملية التربوية برمتها. (محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص94).

### 3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية:

يقصد بالتربية البدنية والرياضية تلك الوسائل المختلفة التي يتبعها المسؤولون في إعداد الفرد وتكوينه تكويناً صالحاً من النواحي العقلية والجسمانية والاخلاقية والاجتماعية.

ولا يمكن بحال من الأحوال أن نصل بالفرد الى درجة من التطور الخلقى أو الاجتماعي أو الجسماني، إلا إذا اتبعنا وائل تعليمة صحيحة لا تتعارض مع هذه الغرائز والميول.

لذا نجد من أهم الميول الفطرية التي يولد بها الفرد ميوله للعب، هذه الخاصية يتغلها المدرب أو المربي لتربية الفرد، وهنا نقصد تربية عن طريق النشاط الحركي او البدني أو عن طريق اللعب.

فيمكن أن نعلم الفرد النظام، التعاون والجرأة، مثلاً عن طريق الألعاب المختلفة، ولهذا يمكن أن نقول أن التربية البدنية والرياضية ماهي الى مظهرا من مظاهر التربية، ولا جدل بأن هذا النوع من التربية يعد من أحب الميول سواء للأطفال أو الشبان بل الكبار أيضا.

ولهذا كانت التربية عن طريق اللعب أو بمعنى أصح كانت التربية الرياضية أعمق أثرا في الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية ونتائجها في تكوين الصفات الاجتماعية والخلقية بل في تكوين الشخصية، وليس صحيحا ما يقال أن التربية البدنية والرياضية تختص في تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة. (فايز مهنا.1967.ص45-46)

فالتربية الرياضية عمل يدخل في إختصاصها الفرد كله كوحدة واحدة مثلها مثل أي مظهر من مظاهر التربية، وهي تهدف إلى تكوين الأفراد تكويناً شاملاً من النواحي الشعورية، السلوكية، الاجتماعية، العقلية والبدنية.

و قد أوضح "سوللي SOLLEY" 1961 و "شافرو SCHAFFER" و "أرمير ARMER" 1968 ، أن اهتمامات خاصة قد أعطيت للرياضة في القطاعات المدرسية من حيث إتصالها بالأنشطة التربوية الأخرى في المدرسة ومن حيث اتصالها بالتحصيل الدراسي في المواد الأكاديمية، حيث طرحت "ليندا Linda" و "هينمان HENEMANN" 1968 سؤالين مهمين حول نمط الشخصية والتنشئة الاجتماعية، وأوضحت النتائج أهمية التربية البدنية والرياضية في تكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا، كما أن الرياضيين ليسو تلاميذ خائبين وأغبياء. (أمين أنور الخولي.1990.ص07)

## 4- أهداف التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية ليست فقط وسيلة للمحافظة على الصحة ورفع المستويات الرياضية فحسب بل هي ضرورية من عدة نواحي لجميع الأفراد، ومن هذا المنطق يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعي بأنه امام مسؤولية كبيرة. وأن عمله ذو قيمة عالية، فتعتمد برامجه على الأنشطة الحركية والبدنية الفردية والجماعية وهي ما يميزها عن غيرها من حيث طبيعة المادة والنتائج التي يمكن الوصول إليها.

وقد تطورت أهداف التربية البدنية والرياضية عبر التاريخ، فلقد إهتم الانسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي إتخذت أشكالاً إجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية، كما أدرك أن المنافع الناتجة من ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب بل تعداها إلى منافع في الجانب النفسي والاجتماعي والجانب العقلي والمعرفي.

ومن هنا نحاول ان نوضح أهم الأهداف للتربية البدنية والرياضية التي تمس عدة جوانب منها:

## 4-1 التنمية الجسمية:

تهتم التربية البدنية والرياضية أساساً بتنشيط الوظائف الحيوية وإكتساب اللياقة البدنية، ومن خلالها يستطيع الفرد إكتساب التحمل الدوري التنفسي والقدرة العضلية على الرشاقة والمرونة، بالإضافة الى تنمية وتطوير أجهزة الجسم الأخرى، وبذلك يستطيع الفرد القيام بواجباته دون الإحساس بالإرهاق والتعب.

## 4-2 التنمية المهارية للحركات:

هي من أهم برامج وأهداف التربية البدنية والرياضية حيث تبدأ من مرحلة الطفولة لتنمية الحركات الجسمية الأساسية ومنها، المشي والجري والوثب، كذلك الثني واللف والميل ثم حركات أخرى كالرمي والدفع والركض. (ابراهيم عصمة مطاوع.1995.ص90)

## 4-3 التنمية العقلية:

إذ تنمي وتطور القوى العقلية عن طريق تعويدها بإنظام على صيغة التفكير ليتسنى بذلك للانسان إدراك وتحليل الظواهر العديدة المنتشرة حوله ويتمتع بالخيال الخصب والذاكرة والحكم الجيد.

## 4-4- التنمية الإجتماعية والنفسية:

تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني لأجل تنمية شخصية الفرد الذي يتسم بالشمولية، والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه.

وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية في عدة مبادئ منها الفروق الفردية بإعتبار الفرد كيان مستقل له القدرات الخاصة به، فتعكس آثارها على المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة لتنمية التنافس والتعاون ومستويات الطموح.

## 4-5- تنمية الجانب الجمالي:

تعد التربية البدنية والرياضية من العوامل الاساسية والرئيسية لتنمية الجمال الجسدي حيث تغرس الصفات الفنية في التلميذ وتطور المراكز الحسية والشعورية في الجهاز العصبي، وإدراك الحقائق والقيم الجمالية والفنية.

## 4-6- الترويح وأنشطة الفراغ:

يعد الترويح أحد أهداف التربية البدنية والرياضية منذ التاريخ وقد مورست أغلب مهارات الراحة والتدليك. كما تكسب التربية البدنية والرياضية قيما بدنية وعقلية واجتماعية لا تتحقق بمجرد إشتراك التلميذ في اللعب بل تتطلب توجيهات خاصة مثل: الانتباه للحصة والتنظيم مع العمل الجماعي وهذا لتسهيل عملية اكتساب التلاميذ للقدرات البدنية والرياضية والمهارات الحركية. (يوسف مداد، ص225)

## 4-7- الأهداف الصحية:

يركز الأطباء على الأهمية الصحية فالقدرة الحركية التي يتحصل عليها الفرد تعد من الضروريات الاساسية، وكذلك لتطوير القدرة العملية والرياضية.

## 4-8- الأهداف التربوية:

تكون النوعية عن طريق الشعور والاحساس تجنباً لأي اضطرابات، لذلك يلتزم وضع برامج تخدم قابليات التلميذ وتعمل على تطوير الجهاز العصبي الذي ينمي عدة قدرات ووظائف منها: الإدراك، التصور، التخيل، الانتباه... (محمد منير مرسى، 1994، ص17)

## 5- أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي :

بعد الطورين الإبتدائي و المتوسطي ينتقل التلميذ الى المرحلة الثانوية ؛و هو عادة في طور المراهقة؛ و في هذه الحالة نجد أن الأمر يتطلب عناية خاصة و توجيهات شديدة لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية ؛و لهذا فلا بد للمدرس رعاية الأهداف عند الخطة العامة للتربية البدنية و الرياضية و التي ميز بمراحلها خلال السنة الدراسية لغرض تنمية النشاط الرياضي و يمكن تلخيص الأهداف فيما يلي :

- ممارسة الحياة الصحية السليمة و تعريف التلميذ بحاجات النمو الجسمي السليم في كل من نمو المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه الحاجات .
- تنمية القوة الجسمانية و صفات المرونة و الرشاقة و سرعة رد الفعل.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية في كل من الظروف و الأحوال.
- السعي إلى رفع الروح الرياضية بين التلاميذ و إحترام القوانين و التعليمات .
- تنمية المهارات الحركية في الألعاب المناسبة.
- المساهمة في خدمة المجتمع من خلال النشاط الرياضي؛و ذلك بتدريب التلاميذ خلال الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السائدة في المجتمع داخل المدرسة و خارجها و تدعيم إخلاصهم و إحساسهم الخلفي الرياضي في إتجاهاتهم و سلوكياتهم.
- العمل على معالجة و مكافحة كل العيوب الجسمية و محاولة إصلاحها بالتمارين و الحركات المناسبة.( عبد المجيد شعلال.1999.ص32)

## 6- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

## 6-1- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يقول "ويليام كلارك WILIAM CLARK" أن الأستاذ يعد مصمما لبنية التعليم، فهو الذي يبتدع الأنظمة التعليمية ويحدد أهداف الحصة ويقوم بإعداد المرافق التعليمية والتربوية ويقرر الاستراتيجية التي يسير عليها المتعلم ليتم التعامل بينه وبين هذه المواقف التعليمية، لكي يتم التعلم وكذلك يحدد مستويات الأداء المراد إنجازه من قبل المتعلم وأساليب تقويم هذا الأداء.

ويرى "بول دير BOLDYREW" أنه القائد فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل والنشاط الجماعي، فهو لا يعمل فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمهارات وتقويمهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل أو العمل على تنمية جماعية. (محمد الحماحي، أمين أور الخولي. ص175-176)

ويعد أستاذ التربية البدنية والرياضية من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي وأكثرهم تأثيرا في تنمية الاخلاق والقيم الرفيعة للتلاميذ، وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دوره في تقديم ألوان النشاطات البدنية والرياضية المختلفة بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد على الملائمة بين ميول التلاميذ وإمكانيات المدرسة وقدراته الشخصية في تقديم الواجبات التربوية في إطار بدني ورياضي يستهدف النمو والتكيف، وتتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، كما تتصف بإكساب التلاميذ الخصائص اللازمة لجعله متكيفا من خلال القدرات المهارية والحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، والصحة العضوية والنفسية والاتجاهات الحديثة.

كما أنه يعد الركن الركين في العملية التعليمية في المدرسة، حيث تتاح له الفرص التي لا تتاح لزملائه الأساتذة الآخرين في المواد الدراسية المختلفة، وبواسطته يمكن الوصول بالمتعلمين الى الطريق المقبول اجتماعيا كما تلقى التربية على كاهله وهذا عبء كبير يجعله مسؤول على اعداد جيل سليم للوطن.

## 6-2- الأستاذ وبرنامج التربية البدنية والرياضية:

يتمثل دور أستاذ التربية البدنية والرياضية التربوي فيما يتصل ببرنامج التربية البدنية في المدرسة من خلال أربع جوانب هي:

- تدريس التربية البدنية وذلك من خلال حصص التربية البدنية المقرر في البرنامج المدرسي حسب كل صف دراسي.
- إدارة النشاطات الرياضية الداخلية والخارجية والبرامج الخاصة وهي أنشطة تخص حالات الإعاقة بأنواعها وبما يناسبها، كما أنها على الجانب الآخر تخص حالات التفوق والامتياز الرياضي.
- التخطيط الواعي للتدريس إبتداء من المستوى اليومي مرورا بقصير المدى وصولا إلى طويل المدى.
- التقويم المستمر للتلاميذ من مختلف الجوانب السلوكية وكذلك تقويم جوانب البرنامج. (أمين أنور الخولي. 1996. ص149-

## 6-3- بعض الصفات الشخصية الضرورية للأستاذ:

- إن الأستاذ بحكم أنه أقرب شخص للتلميذ فهو الذي يقدم له الأفكار والمعلومات ولهذا فيجب عليه أن يتحلى ببعض الصفات الشخصية الضرورية، وهي:
- أن يكون ملما بالمادة التعليمية التي يقوم بتدريسها إماما كافيا وأن يفهم خصائص التلميذ وحاجاته في مختلف المراحل.
  - أن يكون متمكنا من المنهج الدراسي وأغراضه وطرق تناوله.
  - يجب أن يهتم بالجانب الأساسي ألا وهو العلاقات الإنسانية.
  - أن يبدع ويبتكر طرقا ومناهج سهلة تساعد كلا من الأستاذ والتلميذ في الأداء.
  - أن يحسن معاملة التلميذ ويعطف عليهم عطفًا مقرونا بالحرص.
  - الإلمام بالمبادئ والقيم والأسس التعليمية المختلفة بما يمكنه من الحكم على نمو التلاميذ حكما يتخذه أساسا لتوجيههم التربوي.
  - أن يقف بإستمرار على ما يحدث من تطورات في ميدان تخصصه العلمي والمهني حتى يسير تدريسه حسب تلك التطورات.
  - أن يمتلك شخصية قوية يستطيع من خلالها التصرف بكل موضوعية ونزاهة في المواقف الصعبة وحالات الغضب.
  - الأستاذ يعمل على توثيق الصلة بين المدرسة والمجتمع فهو بذلك رائد اجتماعي.
  - أن يفخر بمهنة التعليم وأن يؤمن برسالته كأستاذ.

## 6-4- علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية بالتلميذ:

- إن شخصية الأستاذ لها أثر كبير على شخصية التلاميذ من حيث تكوينهم النفسي والاجتماعي، كما يلعب الجو الاجتماعي المدرسي دورا كبيرا في حياة التلاميذ بجوه التعليمي ويحافظ عليه بأخذ ما إكتسبه منه.
- إن العلاقة القوية بين الأستاذ والتلميذ تساهم كثيرا في عملية التعليم، ويوضح صالح عبد العزيز ذلك: إن التدريس يعتمد على مدى قوة العلاقة بين الأستاذ والتلميذ، فالتدريس الجيد يجب أن لا ينفصل عن العلاقات الشخصية والمتداخلة والجيدة. (صالح عبد العزيز عبد المجيد. 1993. ص193)

## 7- برنامج التربية البدنية و الرياضية:

لتحقيق مبدأ الإستمرار و التكامل و النمو يجب أن تهتم المدارس الثانوية و بالدرجة الأولى بتنمية المهارات الإجرائية التي سبق و أن تعلمها التلميذ في المرحلة الثانوية و يجب أن يراعي إستبعاد بعض الرياضات الغير مناسبة للإنسان كرفع الأثقال و الملاكمة و المصارعة، كما يجب أن تتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد ككرة السلة و كرة الطائرة، و غيرها من الرياضات المدرسية مثل:

- تمارين بدنية لبناء اللياقة و تحسين القوام.

- ألعاب جماعية و زوجية و فردية مثل كرة السلة و كرة اليد و سباقات السرعة.

- ألعاب القوى مثل الركض و الوثب العالي و رمي الجلة.

## 7-1- توزيع الحصص:

يجب أن تكون الحصص الخهصة لمدة معينة كالجري متقاربة جدا كي تتسى مكتسبات الحصص السابقة عند بداية الحصة الموالية.

يجب تجميع الحصص بطريقة تسمح بإعادة تعلم هذه المادة مرتين في السنة إن أمكن.

يجب تجنب جمع الحصص بعدد قد يتسبب إستعمال إمكانيات الدخول من مادة إلى أخرى حسب الأدوار. (محمود عوض بيسيوني وآخرون ط.1 ص.149)

## 8- الأثار الصحية للتربية البدنية و الرياضية:

## 8-1- أثارها على بنية الجسم:

بنية الجسم هي مجموع المفاصل و العضلات و كل الأجهزة الرئيسية و الثانوية في الجسم التي تعطي لهذا الأخير صورته و شكله الطبيعي ، و هنا تعمل التربية البدنية و الرياضية على تنمية و تقوية العضلات المحلية بالهيكل العظمي و المفاصل الأخرى، كما تعمل على إعطاء شكل جديد للجسم تمنع حدوث التشوهات كإستدارة الكتفين مع إعطاء حرية للأجهزة الداخلية و الأوعية الدموية، مما يزيد فعاليتها.

## 8-2- على الجهاز الدوري:

ممارسة النشاط البدني المنتظم يعمل على زيادة حجم القلب و قوته كما يعدل من نبضات القلب في الدقيقة.

-الرياضة أداة وقاية من الأمراض القلبية و في هذا الصدد يقول الدكتور "هوارد سيراج" و هو أخصائي في أمراض القلب أن النشاط البدني أحسن ضمان ضد مرض الشريان.

-الفرد الممارس للرياضة أقل عرضة لإرتفاع الضغط الدموي لهذا ينصح المصابين بإرتفاع الضغط الدموي مزاوله الرياضة بشرط أن تكون خفيفة مع إشراف طبي.

### 8-3- على اللياقة البدنية:

تعمل التربية البدنية والرياضية على تنمية اللياقة البدنية و عناصرها المختلفة كالسرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن و القوة، ما يعطي للفرد القدرة و الكفاءة البدنية اللازمة لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

### 8-4- الجهاز التنفسي:

الممارسة المنتظمة للنشاط البدني يساعد على زيادة إستهلاك الأوكسجين، إلى أن الزيادة في إستهلاك الأوكسجين عند الممارسين تكون أقل من الزيادة عند غير الممارسين في حالة بذل مجهود بدني مضاعف.

ممارسة الرياضة تعمل على زيادة الجهد التنفسي بمعنى إمكانية الإستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب.

### 8-5- الجهاز العصبي:

لممارسة الرياضة أثر واضح على الجهاز العصبي و يتجلى ذلك فيما يلي :

-الرياضة تعمل على إرتفاع عمل الجهازين العضلي و العصبي و زيادة التناسق بينهما مم يحقق بذلك تكامل الأداء الحركي.

-الرياضة تعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد و تحقيق التوازن بين عمليات الكف و الإستمرار و إكتساب التوافق الحركي الجيد و سرعة الإستجابة الحركية، ظهور التعب هذا فضلا على أن الرياضة تساهم في التخفيف من حالات القلق و الملل و التوتر العصبي.

### 8-6- الجهاز الهضمي:

تعمل الرياضة على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب و إستعان كمية أكبر من الأوكسجين، أي أن كمية الدم المؤكسدة في الجسم تزداد فيكون تعب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد بذلك كفاءة المعدة

و الأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية و تزيد الحركة في الأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة كفاءتها في سرعة عملية الهضم. (محمد عادل حفاد وآخرون.ص19-21)

### 9- التربية البدنية و زيادة الحجم:

كثير من الأبحاث تؤكد لدى المراهقين أن نسبة ضعيفة من النشاط البدني العادي له علاقة بالزيادة الكبيرة للجسم مع مرور الوقت، و بعض المعطيات تؤكد أن زيادة الوزن لدى المراهق لها علاقة مع نقص النشاط البدني و قدرة القلب التنفسية و هذه العلاقة معقدة.

### 9-1 أبحاث بيئية:

هذه الأبحاث قليلة في هذا الصدد، و في بحث سابق (1995....) وجد أن زيادة الحجم في بريطانيا في سنوات 1950 إلى سنوات 1990 لها علاقة بعدد السيارات في المنزل، النشاط البدني أثناء التنقل و عدد الساعات التي يقضيها أمام التلفزيون في الأسبوع.

### 9-2 أبحاث أوروبية:

هناك أبحاث قليلة في هذا المجال (التربية البدنية و علاقتها بالبدانة) و في تحقيق أوروبي سنوات التسعينات على 1000 مراهق، و المشاركة الضعيفة للمراهقين للنشاطات البدنية لها علاقة مباشرة بالزيادة في الحجم و بالتالي البدانة.

( Martinez gonzalez et colle 1999.)

## - خلاصة:

إن حصة التربية الدنية والرياضية تلقي إهتماما كبيرا سنة بعد سنة والجميع يسعى للإرتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب للهيئات المعنية في الإهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون خسارة عرفتھا ولازالت تعرفھا حصة التربية البدنية والرياضية.



**الفصل الثاني:**

**السمنة**

## - تمهيد:

السمنة مشكلة صحية تتزايد عاما بعد عام، وطبقا لما أعلنته منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها أن ستصبح وباء القرن الحادي والعشرين حيث أن هناك أكثر من مليار شخص يعانون من البدانة على مستوى العالم .

كما أن هذا العدد في تزايد مستمر حتى في الأعمار الصغيرة بسبب ارتفاع مستوى المعيشة وما يصاحبه من قلة الحركة والإقبال الزائد على مطاعم الوجبات السريعة والعادات الغذائية الخاطئة الي تساعد على تراكم الدهون وحدوث السمنة الي تؤدي إلى الكثير من المشاكل الصحية والأمراض..

## 1- تكوين وتركيب الجسم:

## 1-1- تكوين الجسم (Body composition):

هو دراسة المقومات الأساسية التي يتكون منها جسم الانسان (عظام، عضلات، شحوم، معادن، سوائل) وتأثير المثبرات البيئية على هذا التكوين (الجهد البدن، التغذية، الخ). (الهزاع بن محمدهزاع.2005)

## 1-2- تركيب الجسم (Body Structure):

هو مصطلح يشير إلى مجموعة الأجزاء أو العناصر التي تشكل الكتل عندما تتراكم مع بعضها البعض. وهذا بتحديد الأجزاء والعناصر التي يتكون منها الكتل، والطريقة التي تتراكم بها تلك الأجزاء وكذا التنظيم الذي يتكون منه هذا الكتل. (نشوى سعد رجب.2001.ص84)

ويتطلب فهم تركيب الجسم أن نأخذ في الاعتبار مكونين أساسيا هما:

وزن الأنسجة الدهنية: Fat weight tissues

وزن الأنسجة غير الدهنية: Lean weight body

فوزن الأنسجة غير دهنية يشير إلى وزن العضلات، العظام والأجهزة العضوية الداخلية وكذا الأنسجة الضامة في الجسم (Connective tissues) بينما يعبر وزن الأنسجة الدهنية عادة على الكمية الكلية للدهون منسوبة إلى الوزن الكلي (Total weight body) للجسم ويتم التعبير عن هذه النسبة كالتالي:

$$\text{وزن الدهون } FW \times 100 = \text{نسبة الدهون في الجسم } \% F$$

$$\text{وزن الجسم } BW$$

حيث (BW) body weight : الكميات المطلقة كل من العضلات والعظام والأجهزة الحيوية والأنسجة الدهنية

في الجسم. (سفاري سفيان.2010)

## 2- السمنة:

## 1-2- تعريف السمنة:

السمنة هي حالة اختزان الجسم للطاقة الزائدة من احتياج الانسان للطاقة المستهلكة بعد ان تتحول هذه الطاقة على شكل دهون في الجسم وتترسب تحت الجلد والعضلات الكبيرة وتحيط بأجهزة الجسم الداخلية الحيوية مثل الامعاء

والقلب والكبد والكليتين مما يسبب زيادة في الوزن واجهاد القلب وارباك تقليل حركة كفاءة الاجهزة الداخلية وبالتالي يؤدي الى الاصابة بأمراض كثيرة كضغط الدم العالي وامراض القلب والاعوية الدموية و الام المفاصل.

فالسمنة هي تراكم الشحوم في الجسم بسبب زيادة في الوزن بمقدار 15% أو اكثر بقليل من وزن الشخص الطبيعي الذي له نفس الطول والعمر. (p 415.1986. Wilmore J.H)

تأتي السمنة وزيادة الوزن نتيجة لقلة الحركة اليومية والافراط الزائد في تناول المواد الغذائية الدسمة، وعدم التوازن بين ما يدخل الجسم من طعام وبين ما يحرق من طاقة ويسمى ذلك اختلال ميزان الطاقة الحراري، وتتمثل الطاقة بالسرعات الحرارية وهناك طرق اخرى تؤدي الى السمنة مثل نقص افراز الغدد وعدم التوازن الهرمون وسوء عادات التغذية كالاعتماد على وجبة غذائية واحدة في اليوم او تعدد وجبات الطعام بالإضافة الى عوامل وراثية و بيولوجية اخرى ومن مضاعفات السمنة:

- مضاعفات صحية.

- مضاعفات نفسية.

- مضاعفات اجتماعية

## 2-2 طرق قياس نسبة الشحوم في الجسم: (ممتاز محمد الجندي.1977.ص04)

هناك عدة طرق لقياس نسبة الشحوم في الجسم ومنها:

- طريقة ماء الجسم الكلي.

- طريقة وزن الجسم تحت الماء.

- طريقة الوزن النوعي للسوائل.

- طريقة كقياس ما فوق الصوتي.

- طريقة التصوير الشعاعي.

- طريقة التوصيل الكهربائي.

- طريقة البوتاسيوم الكلي للجسم.

- طريقة قياس سمك طية الجلد بواسطة جهاز المساك Caliper Fold Skin.

## 3- صورة الجسم :

تُعرّف الصورة (Image) وباللاتينية (Imago) : بأنها استعادة صورة لشيء عن طريق استعمال آلة مثل : المرأة العالسة، أو عن طريق الرسم مثل لوحة زيتية أو عن طريق الخيال. (Micro Robert, 1985 p542) ويذكر في قاموس علم النفس فيعبر عن الصورة على أنها عبارة عن تصوّر داخلي لشيء عرف سابقاً أو مبتدع من الفرد بالنسبة لفكرة وللصورة طابع مُجسّد بقربها من الحواس. (Sillamy, 1980 p 59) ويُعرّف كل من " كفاي والنيال (1995) صورة الجسم : بأنها عبارة عن تصور عقلي أو صورة ذهنية يكونها الفرد وتسهم في تكوينها خبرات الفرد من خلال ما يتعرض له من احداث ومواقف ، أما أن صورة الجسم تؤثر تأثيراً كبيراً في نمو الشخصية وتطورها ، وما يكونه الفرد من اتجاهات نحو جسمه ، قد تكون سلبية او ايجابية وهذه الاتجاهات المتعلقة بصورة الجسم بشقيها الايجابي أو السلبي ، إما تكون ميسرة أو معوقة لتفاعلات الانسان مع ذاته ومع الاخرين. (كفاي والنيال ، 1995، ص21)

## 3-1 الأنماط الرئيسية لصورة الجسد :

- 1- النمط الواقعي : يتميز صاحب هذا النمط بالطول والضعف كما يتميز بسمك أجزاء الجسم وبالطول المتوسط الذي يبدو ويسبب النحافة أي أطول من المتوسط ويتميز صاحب هذا النمط بالأذرع النحيفة والصدر الطويل .
  - 2- النمط الرياضي : يتميز بالقوام القوي ونمو الأجهزة العملية والنحيلة والأكتاف العريضة والجذع الذي يضيق كلما اتجهنا نحو الخصر .
  - 3- النمط البدني : يتميز الجسم بالبدانة وزيادة محيط الصدر وتركز الدهن حول الجذع والوجه الناعم العريض والرقبة الصغيرة والبطن البارزة.
- 3-2 العوامل التي تتشكل وتتغير لتكوين صورة الجسد .

- 1- القيم الاجتماعية الشائعة فيما يتعلق بشكل وحجم الجسم المرغوب ، وهذه القيم تغيرت من القرن الماضي بشكل ملحوظ فبعد ان كانت البدانة رمز للصحة والقوة اصبحت في الفترة الاخيرة رمز القبح والكسل وعدم القدرة على ضبط النفس .

الوصفات الاجتماعية الشائعة ، فهناك مثلاً نوع التعامل الاجتماعي على السمنة حيث يوصف الشخص السمين في كثير من النوادر والطرائق الشائعة فضلاً عن رسوم الكاريكاتير وأفلام الكرتون ، وحتى الأطباء يرون السمين من الناس أكثر عرضة للأمراض ، واقل استجابة للعلاج .

2- إحساس الشخص تجاه نفسه ومستوى تقديره الكلي لذاته وكذلك ما يتعرض له من عنف ومن ضرر مادي أو معنوي .

3- تغيرات الجسد المحددة بيولوجياً التي تحدث أثناء البلوغ وأثناء الحمل وكذلك الناتجة عن مرض ما أو جراحة أو حادث أو عاهة ما.

### 3-3 صورة الجسد وعلاقته بالنشاط الرياضي .

ولقد توصل ( جوتر GAUTHER وياروث 1978 YARWORTH ) عن ( صفوت محمد وآخرون ) أن ارتفاع مستوى تقدير الذات ينعكس ايجابياً على صورة الجسد وبالتالي يؤدي الى زيادة المشاركة في الأنشطة الرياضية من حيث الكم والنوع . وبينوا أن صورة الجسد تعد عاملاً مهم في تحديد وتجهيز الآراء بين الممارسين في الأنشطة الرياضية ، بينما أكدت دراسة داين ، ولش ( 1980 WALSH – WIEVEAID ) عن ( صفوت محمد وآخرون ) ان النظرة الايجابية لصورة الجسد معناها ارتفاع مستوى تقدير الذات يؤدي الى ارتفاع مستوى الاداء الرياضي في حين ان انخفاض مستوى الاداء الرياضي فيكون نتيجة العدم الرضا عن صورة الجسد وبالتالي يؤثر سلبياً ويؤدي إلى انخفاض مستوى وتقدير الذات " . ( عبد الرحمن العيسوي ط2007، 1 ص 274 )

إذا لصورة والتقدير الذات له تأثير كبير على شخصية الفرد وتحديد سلوكه وتغيير إمكانياته وقد رأته ويوظفها بشكل ايجابي إذا كان الفرد يشعر برضى عن ذاته وصورة جسده وتنعكس الصورة بشكل سلبي عندما يشعر الفرد بعدم الرضا عن ذاته الجسدية فينعكس على أداءه ويشعر بالإحباط ويكون مستوى عطاءه بشكل منحدر أي بشكل سلبي مما يؤثر على شخصيته وعدم ثقته بنفسه ويولد لديه الكآبة وكذلك القلق ويعبر عن ذلك إتباع سلوكاً سلبياً .

### 4- أنواع السمنة:

#### 4-1 السمنة المبكرة:

وهي التي تحدث قبل سن العشرين وتسمى هذه السمنة بالنمو وهي كناية عن زيادة عدد الخلايا الدهنية عن جسم المريض وهذه الزيادة تحدث في سن العشرين لتبقى ثابتة بعد ذلك، وهذه الزيادة هي التي تجعل علاج هذا النوع من السمنة عسيراً، إن لم نقل مستحيلاً، وفي دراسة نبين ان الاطفال الذين يصابون بالسمنة وهم في عمر تقل عن خمس سنوات

فإن احتمالات شفائهم من مرض السمنة ضئيلة جدا مقارنة بالأطفال الذين يصابون بالسمنة وهم في عمر تزيد عن 5 سنوات. (p.14-22. Rolland).

### 3-2- السمنة المتأخرة:

وهي السمنة التي تحدث بعد سن العشرين، وفيه يكون عدد الخلايا الدهنية طبيعيا، إلا انها تكون ضخمة بحيث تصل الى 100 ميكرون في حين أن الحجم العادي للخلية الدهنية لايتعدى 20-30 ميكرون، وهذا النوع من السمنة يتركز حول البطن وهو أسهل علاجاً من السمنة لمبكرة، لكنه كثير الحدوث.

كما نجد لهذا النوعين مواصفات وأنواع تتمثل في:

### 3-3 السمنة المصحوبة بالألم:

وهي عبارة عن سمنة تتميز بوجود كتل من الشحم متمركزة في الجذع والأطراف وتكون مصحوبة بالألم والاضطرابات حسية ونفسية وتعب عضلي.

### 3-4 السمنة التي تخص القسم الاعلى من الجسم:

القفص الصدري او القسم الاعلى من البطن.

### 3-5 السمنة الناتجة عن الماء والاملاح:

يظهر هذا النوع عند بعض النساء اللواتي يعانين من اضطرابات في الدورة الشهرية، في أغلبية الاحيان تكون السمنة واضحة على الجذع والفخضين، والجهة التي تفصل البطن عن الفخذين.

### 3-6 السمنة النخامية:

نلاحظ أن السمنة في هذه الحالة بادية على جذع الجسم والاطراف، ونلاحظ في هذه الحالة ظهور اضطرابات على مستوى الاجهزة التناسلية، وعند المرأة نلاحظ غياب العادة الشهرية، هذه السمنة قد يكون مصدرها اصابة في الدماغ مما فيه الغدة النخامية وهذا النوع من السمنة قليل الظهور حيث يجب ان نفرق بينه وبين السمنة التي تظهر عند الاطفال المراهقين بحيث نجد هذه الاخيرة راجعة الى اصابة نشاط الغدة النخامية لاضطرابات عامة

### 3-7 السمنة الدرقية:

حيث نلاحظ ظهور عدة كتل شخصية مع وجود كل العلامات التي توجي بوجود ضغط في نشاط الغدة الدرقية.

## 5- جهاز السمنة في جسم الانسان:

الدهون مصدر من مصادر الثلاثة للطاقة في الجسم وهي تقوم بوظائف عدة منها كونها طاقة احتياطية يتم تخزينها في الجسم لاستخدامها في حالات انقطاع الطعام عن الجسم او في حالة وجود طلب شديد على الدهون.

كما في حالات الحركة المستمرة لمدة طويلة حيث ان 50% من الدهون في جسم الانسان تكون مخزونة اسفل الجسم، بينما تخزن 45% منها في منطقة الاحشاء الداخلية مثل القلب والكبد والكليتين والمعدة، اما الـ 5% الباقية تخزن مع العضلات تحت الجلد أو اي منطقة أخرى، فهو نسيج دهني والذي يقع أسفل الجلد وفي الواقع يوجد نوعان من الانسجة الدهنية في الجسم هما:

- النسيج الدهني الأبيض.
- النسيج الدهني البني.

ومع كون النسيجين يقومان بنفس الوظائف إلا اضافة الى تعبئته واستخدامه كمصدر إلا ان الفرق بين النسيجين كبير من حيث تأثيرهما على السمنة حيث ان النسيج الدهني الأبيض عند زيادة نسبته فإنه يؤدي الى السمنة بينما إذا زادت نسبة النسيج الدهني البني في الجسم يصبح نحيلًا ويقاوم بشدة حدوث السمنة.

ومع أن الكثير من المراجع الفزيولوجية تؤكد بأن النسيج الدهني يختفي من الجسم بعد سن البلوغ إلا أن هناك آراء مضادة تفيد بان النسيج الدهني لا يختفي من الجسم وبدليل أن تشريح جثة رجل عمره 80 سنة أثبتت وجود النسيج الدهني البني في الجسم حتى ذلك العمر، كما أكدت بحوث ومعلومات جديدة أن النسيج الدهني الأبيض أنه نسيج متفاعل مع بقية وحدات الجسم وليس خاملاً حسب الاعتقاد القديم، فيعتبر وحدة اساسية في عملية الهدم والبناء التي تتم في الجسم. (كمال شرفاوي غزالي. 1995. ص45)

## 5- مؤشر قياس السمنة:

يستخدم لقياس كتلة الجسم ويرمز لها بالرمز (IMC)

$$(IMC) = \frac{\text{وزن الشخص}}{(\text{طول الشخص})^2} ، \frac{\text{كغ}}{\text{المتر}^2}$$

مثلا وزن الشخص 64 كغ وطوله 1.76 م، فإن مؤشر كتلة الجسم هو 20.66

النتائج التي تتحصر ما بين:

18.5-25 تعتبر حالة طبيعية في مرحلة البلوغ.

25-35 تتحدث عن زيادة الوزن.

35-40 تتحدث عن السمنة.

40 فما فوق تعتبر سمنة مفرطة. (61. Fox el. Matthews dk)

### 6- أسباب السمنة:

#### 6-1- قلة نشاط الغدد الصماء:

تتمثل في حالات خلل الغدد واضطرابات الهرمونات وهي حالات نادرة الحدوث وأهمها:

- زيادة افراز هرمون الكورتيزون في الجسم من الغدد الكظرية (غدد تتواجد فوق الكلى) مما ييسر مرض يسمى ب كوشينغ ويتصف هذا المرض بتراكم الدهون في منطقة الوجه، الرقبة والجذع دون الاطراف.
- نقص افراز هرمون الغدة الدرقية (غدة تتواجد اعلى الرقبة) مما يؤدي الى تراكم مواد مخاطية سكرية، وإختزان الماء في الجلد والتقليل من استهلاك الدهون.
- نقص افراز الغدد النخامية (غدة تتواجد في بقاع المخ) وهي مسيطرة على معظم الغدد الصماء الأخرى. (حسن فكري منصور. 2005. ص13-16)

#### 6-2- العامل الوراثي:

ويتمثل هذا العامل في ميل اولاد الوالدين السمينين إلى البدانة، وقد أثبتت دراسة أنه اذا كان كلى الوالدين سمينين فإن احتمالات إنجاب أبناء سمان ترتفع إلى 80%، أما في حالة ما اذا كان كلا الوالدين رشيقين فإن احتمال انجاب ابناء سمان تنخفض الى 7%.

#### 6-3- قلة النشاط البدني:

مما لاشك فيه أن النشاط البدني يعمل على تدوير الطاقة في الجسم، أكثر من 65% من حالات السمنة وجد انهم قليلو الحركة والنشاط وهذا ما يفسر سر انتشار السمنة بشكل ملحوظ في المجتمعات ذات المستوى الاقتصادي والاجتماعي المرتفع حيث يكثر استعمال السيارات والمساعد الكهربائية في التحركات.

## 6-4- عوامل نفسية:

الضغوط النفسية اليومية والقلق والتوتر الدائم والاكتئاب (وهي من أهم الأسباب الخارجية) وقد أثبتت الأبحاث ان 72% من المصابين بمرض السمنة هو نتيجة للتوتر والقلق والضغوط النفسية (حازم النهار واحرون.2010.ص232). كما يفسر البعض انها تكون مصحوبة ببعض التغييرات الكيميائية وافراز بعض المواد مثل مادة السيروتونيل، هذه التغييرات لها تأثير على مراكز الاكل والشبع في المخ.

## 6-5- تناول بعض الادوية:

هناك بعض الادوية تكمن وراء السمنة خاصة تلك التي تستخدم لفترة طويلة، من الممكن ان تؤدي الى زيادة الوزن والاصابة بالسمنة.

## 6-5-1- هرمون الانسولين:

يستخدم في علاج مرض السكر، يعمل على تخزين الجلوكوز على صورة نشأ في الكبد والعضلات وعلى صورة دهون في الخلايا الدهنية ولذا نجد بعد فترة من العلاج زيادة الوزن وزيادة كمية الدهون المتراكمة في الجسم، وهذا ما يعمل به بعضا لطباء بحقن الانسولين في علاج النحافة.

## 6-5-2- الادوية المهدئة والمضادة للإكتئاب والمضادة للحساسية:

بعض الادوية التي تستخدم في علاج الامراض النفسية مثل "الفينوقيارين" وبعض الادوية المهدئة مثل التريبارول، الكالمبام، فبعضها ينبه مركز الاكل في المخ ويفتح الشهية، وبعضها الاخر يقلل من استهلاك الطاقة وتهديم الدهون مما يسببه من خمول وكسل وقلة حركة، اما الادوية المضادة للحساسية مثل "الأفيل" و "التافيجيل" وجد أنها تؤدي في بعض الاشخاص الى تنشيط مركز الاكل في الغدة الهيبوثلامس مما يزيد من الشهية.

## 6-5-3- الكورتيزون:

يستعمل عقار الكورتيزون بكثرة في أمراض المناعة والحساسية والتهاب الجلد والربو والروماتيزم، ومعظم هذه الامراض تحتاج الى فترات طويلة من العلاج بهذا العقار، ومعروف عن الكورتيزون أنه يؤدي الى تراكم الدهون في منطقة الوجه والصدر والبطن دون الأطراف كما يؤدي الى اختزان الماء والاملاح داخل الجسد وتحت الجلد مما يؤدي الى زيادة الوزن. (حسن فكري منصور.ص23)

## 6-5-4- الإقلاع عن السجائر والتدخين:

يشكو كثير من المدخنين من قلة الشهية ونقص ملحوظ في الوزن، ويلاحظ نسبة أن النسبة الكبيرة منهم يزيدون في وزنهم بعد الإقلاع عن التدخين من 3 الى 5 كغ على المتوسط ويفسر الباحثون هذا الى نقص مفاجئ في نسبة النيكوتين في خلايا المخ، وهذا النقص يسبب نقص في افراز مادة "السيروتونين" التي تلعب دورا هاما في التحكم في مراكز الاكل والانفعالات في المخ مما ينتج عنه زيادة في الشهية في تناول الطعام وخاصة السكريات فيحدث زيادة في الوزن. (عائشة عبد المولي السيد.2008.ص172)

## 6-5-5- السن ونسبة الدهون:

يفقد الجسم حوالي 4% من الخلايا النشطة للتمثيل الغذائي كل عشرة سنوات بعد سن الخامسة والعشرين مع افتراض تغيير الغذاء إلى مرحلة 10 سنوات، فالوزن سوف يزداد لأن الطاقة المستهلكة تتناقص، أما الأفراد الذين لم يزداد وزنهم منذ سنوات فيبدو أن نسبة فقدان الخلايا النشطة في وزن اللحم لديهم قليلة.

## 6-5-6- العادات الغذائية السيئة:

تلعب العادات الغذائية دورا رئيسيا في إحداث السمنة، ويرى علماء التغذية بأن السمنة تزداد في المجتمعات متعددة على النشويات والدهون الغذائية على أنواعها، فالسمنة هي دليل إضطراب التوازن الغذائي، أو شبه غياب البروتين من هذا الغذاء مما يؤدي الى عدم حصول الجسم على حاجاته الغذائية بشكل متناسق.

## 7- نظريات السمنة ومدارسها:

إن تحديد الأسباب المولدة للسمنة لا تزال لغاية الآن تثير جدلا، وقبل أن نقوم بعرض لمختلف الآراء نجد من المفيد التذكير بالاسباب التي سبق وذكرناها ونعني منها العادات الغذائية والاجتماعية، وعامل السن والجنس، وهذه العوامل هي ما أثبتته الاحصائيات وما تختلف في تحديد مختلف المدارس الطبية ونفسرها طبقا لنظرياتها. (عائشة عبد المولي السيد.ص179)

والواقع أن هناك ثلاثة مدارس رئيسية تتبنى كل منها مجموعة من الأسباب التي تعتبرها مؤدية للسمنة وهذه المدارس هي:

## 7-1- مدرسة الطب الداخلي:

وترى هذه المدرسة بأن السمنة مرتبطة بتناول كميات كبيرة من الأطعمة والسكريات منها بشكل خاص، بحيث السمنة تحدث وراء زيادة كميات الأطعمة الداخلية في الجسم (كميات الطاقة الواردة) الأمر الذي يؤدي الى تخزين

البروتينات والسكريات الدهنية في الانسجة وذلك ضمن عملية التمثيل الغذائي وإنطلاقاً من هذا المبدأ يرى أطباء هذه المدرسة بأن علاج السمنة يجب أن يتوجه الى التقليل من الرغبات، ويختلف هؤلاء فيما بينهم حول طريقة تحقيق الهدف، فيلجأ بعضهم الى استعمال العقاقير المسماة بصادات الشهية، بالرغم من الآثار السلبية المترتبة على استعمال مثل هذه العقاقير، وهناك قسم آخر من هؤلاء الأطباء ممن يرون أن تخفيف شهية البدين يمكن أن تتم وفق استهلاك الاطعمة المحتوية على الألياف الفقيرة بالكالوري وهو ينصحون مرضاهم بمضغ العلكة وهذا بهدف إنتاج أنواع من الأطعمة المحتوية على كميات ضخمة من الألياف ليكون مضغها صعباً على أن لا تختوي على المواد المغذية أو الكربوهيدرات. أما القسم الآخر يرى بأن الحل يكمن في إعطاء العقاقير المساعدة للأبيض التدميري ويؤدي غالباً إلى إحداث اضطرابات هرمونية.

### 7-2- مدرسة طب الغدد:

ترتبط هذه المدرسة السمنة باضطرابات غددية متمثلة بقصور بعض الغدد بزيادة افراوات بعضها الآخر. توصل الباحثون في مجال الغدد والهرمونات الى نتيجة مفادها بأن انخفاض كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم هو السبب الرئيسي المسؤول عن الإصابات بالسمنة وقضى هؤلاء العلماء سنوات في سبيل إثبات نظريتهم القائلة بأن انخفاض الأيض الأساسي الناتج أصلاً عن كسل إفرازات الغدة الدرقية هو المسؤول بشكل أكبر عن الاصابات بالسمنة. وإنطلاقاً من هذه النظرية يرى هؤلاء الاطباء بأن لا فائدة ترجى من تعاطي الحبوب المخفضة او تلك العقاقير المساعدة للايض التدميري، ويعتمد هؤلاء الاطباء في علاجهم للسمنة على العقاقير المحتوية على الهرمونات الدرقية لان من شأن هذه الهرمونات ان ترفع الأيض الأساسي، وبالتالي فإنها تزيد من استهلاك الجسم للطاقة الواردة اليه وهكذا فهي تعالج السمنة وتقضي عليها.

- ومن الضروري التذكير بأن استعمال هذه العقاقير لا يتم ان لم نتأكد من انخفاض الأيض الأساسي، والحقيقة أن هذا الانخفاض يميز غالبية مرضى السمنة.

ومن أكثر حجج هذه النظريات اقناعاً حجة العالم (Davidson) القائلة بان الانسان العادي يستهلك حوالي 12 طن من المواد الغذائية خلال خمسة وعشرين عاماً، ومع ذلك نلاحظ بأن وزنه لا يزيد بأكثر من كلغرام واحد طيلة هذه المدة وليخصها دافيدسون بنتيجو مفادها ان الجسم يمتلك آليات فزيولوجية معينة تقوم بتعديل استهلاك الاطعمة تبعاً لحاجات الجسم من الطاقة، وبذلك تحافظ هذه الآليات على التوازن بين الطاقة الواردة وبين الطاقة المستهلكة. (محمد أحمد نابلسي، 1998، ص97)

## 7-3- مدرسة الطب النفسي:

يرى أصحاب هذه المدرسة ان العوامل النفسية من شأنها ان تأثر في التوازن الهرموني وبالتالي في افراز الغدد، وكذلك هذه العوامل تؤثر في شهية المريض وبالتالي كمية الطعام التي يتناولها المريض، كما يلاحظ اصحاب هذه المدرسة وجود نقاط مشتركة في شخصية مرضى السمنة، وترى المدرسة بأن السمنة مرض جسدي يجور في جذوره نشأته الى أسباب نفسية.

إن الحالة النفسية للشخص تتدخل في تكوين وتعديل العادات الغذائية له، ذلك ان اضطرابات حالة الشخص النفسية تؤثر وبشكل اساسي على الشهية وعلى الافرازات العصبية والهرمونية، ولنعد بالامور الى منبعها فالإحساس بالجوع يبدو لنا وكأنه عامل بيولوجي بحت تحده حاجات الجسد والعادات الغذائية للشخص وذلك بمعزل عن اي اثر للحالة النفسية على هذه الحالات والعادات، ولكن لو دققنا النظر نجد ان الاضطرابات النفسية تؤثر وبالشكل الفاعل في شهية المتعرض لها، وهذا ما اثبتته العديد من الدراسات ومن بينها دراسة اجراها باحث جامعة مينيسوتا، وكانت نتيجتها اعتراف 44% من المفحوصين بانهم يزيدون استهلاكهم للطعام لدى تعرضهم للارهاق النفسي، وهذه الرابطة بين مشاعر الجوع لدى الشخص وحالته النفسية هي رابطة تتضح من لنا من خلال مراجعة بسيطة لكافة الارتباطات النفسية، فالانهيار مثلا يؤدي الى انخفاض الشهية في غالبية حالاته الا انه نادرا ما يتسبب في زيادتها ايضا وكذلك ايضا في بعض الحالات التخلف العقلي يؤدي الى الافراط المبالغ في الطعام. (محمد احمد نابلسي. 1988. ص16)

## 8- عواقب وأخطار السمنة:

## 8-1- على مستوى الرئتين:

نجد أن المصاب بالسمنة يعاني من ضيق في التنفس حيث ينقص اتساع القفص الصدري اثناء عملية الشهيق اذ تصل عملية التبادل الغازي على مستوى الرئتين الى حد التعطل وعلى اثره ينخفض ضغط الاكسجين في الدم، وكذا عملية احتراق الاغذية في الجسم قد تكون ضعيفة جدا، اضافة الى صعوبات شفاء البرد والزكام حيث يصعب عليهم اخذ النفس العميق واجراء السعال المنظف لمجاري التنفس، كذلك اثناء العمليات الجراحية يصعب تخدير الأناس البدينين كما يصعب ضبط تنفسهم وتتشعرهم. (مراد بوزيت. 1996. ص17)

## 8-2- بالنسبة للقلب والشرايين:

في هذه الحالة يصعب على القلب دفع الدم باتجاه الرئتين عبر الشريان الرئوي، وعند رجوع هذا الاخير الى القلب عبر الاوردة الرئوية فهو يعاني بالوصول لهدفه من البطين الايسر عبر الشريان الابهر الى كافة انحاء الجسم، وكل هذه

الصعوبات تجعل القلب يبذل جهدا مضاعفا مقارنة بالأناس العديدين وهذا ما يجعله يتأثر ويعاني وما لا يستبعد الإصابة بالأمراض والعجز مع مرور الزمن، أما اذا كان هناك خلل على مستوى القلب أو الاوعية الدموية فهذا يصعب من حالة البدين ويضعه في الخانة الحرجة، اذ الكثير من الوفيات يكون سببها ارتفاع نسبة ضغط الدم داخل الشرايين. (راتب عبد الوهاب السمان.1976.ص43)

وهذا الارتفاع في الضغط الدموي راجع الى قوى الاحتكاك وذلك بسبب الضغط الذي تسببه السمنة على جوانب الاوعية الدموية، وهذا الضغط يسبب بشكل كبير من سير الدم داخل هذه الاخيرة، كما ان زيادة الضغط الدموي المتسبب من زيادة الاحتكاك يؤدي الى تمزق الشرايين في نقاط عدة من الجسم، خاصة الشرايين التي تخص الدماغ.

وفي دراسة اجريت في السويد تبين للعلماء انه توجد علاقة واضحة بين وزن الجسم وبين فشل القلب الاحتقاني، والوزن الزائد يعتبر عامل خطر او عامل يزيد من احتمال الإصابة ب"خناق الصدر" في النساء وهو عبارة عن ضيق في شرايين القلب ونقص مرور الدم فيها.

### 8-3- التأثير على الجهاز الهضمي:

نلاحظ ان المصابين بالسمنة يعانون من انتفاخ البطن بعد كل وجبة، كما يزداد الكبد حجما نتيجة وجود كتل شحمية، كما نجد اضطرابات المجاري الصفراوية والمرارة موجودة بكثرة، خاصة عند المرأة.

### 8-4- التأثير على المفاصل:

كثيرا ما يحس المصابون بالسمنة اثناء الوقوف بالتعب الشديد وهذا لتأثر مفاصلهم السفلى نتيجة الوزن الزائد عن العادة لهذا يميل البدناء كثيرا للراحة وهذا ما يأزم في وضعهم ويزيد في سمنتهم، كما ان هناك صعوبة في الشفاء اثناء الإصابة بالخلع او الكسور العظمية.

### 8-5- المشاكل الهرمونية الناتجة وامراض الغدد:

ان الاضطرابات الهرمونية كثيرة وينفرد بها مرض السكري، فإذا كان لدينا 100 شخص مصاب بالسمنة فهناك احتمال إصابة 60منهم بمرض السكري، والانسان السليم ذو وزن عادي تكون نسبة السكر في دمه 1غ/ل، لكن بإصابة الانسان بالسمنة يختل ذلك التوازن بين كمية الانسولين المفرزة وعدد العناصر المستقبلة له على سطح الخلايا، وتصبح تلك الكمية المفرزة غير كافية لتعديل كمية الكلوكوز الهائلة التي تسري في الدم.

## 8-8- الاضطرابات النفسية:

كثيرا ما تؤدي هذه الاضطرابات الى حالات انهيارية وقلق ووسواس والبعض يري ان السمنة راجعة الى بعض الامراض النفسية التي تتمثل في حالات الهوس، انفجارات الغريزية المصاحبة بمظاهر الهوي، الدرق المصاحبة بزيادة الشهية ليلا، حالات النوم الزائد المصاحب بارتفاع الشهية، بعض الاضطرابات العقلية، اضطرابات الحمل والولادة عصبية او ذهنية. ( راتب عبد الوهاب سمان، مرجع سابق، ص45)

## - خلاصة:

في هذا الفصل حاولنا ابراز مفهوم عام لمشكلة السمنة، كما قمنا بذكر وشرح انواعها واسبابها وكذا اخطارها، وبالرغم من جهود العلماء والباحثين للحد من هذه الظاهرة التي اصبحت ولازالت هاجس يهدد العصر فهذه الاخيرة في تزايد مستمر، ونحن في هذا الفصل حاولنا تحسيس الناس خصوصا المراهقين منهم بنوعية وخطورة هذا المرض.



**الفصل الثالث:**  
**المشكلات السلوكية**

## - تمهيد:

تعتبر المشكلات السلوكية من أبرز المشكلات والمعوقات التي تواجه تلاميذ المرحلة المتوسطة، حيث تعتبر هذه المرحلة المتوسطة (مرحلة المراهقة المبكرة) من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان باعتبارها مرحلة انتقالية من الطفولة حيث الاعتماد على الكبار إلى الرشد حيث الاستقلالية وتحقيق الذات وهذا ما أكد عليه العديد من علماء النفس والتربية، حيث يرى Knittle أن مرحلة المراهقة هي فترة الاستقلال عن الأهل والبحث عن الهوية، وفيها يبذل المراهق طاقة غير عادية للتصرف حسب ردود أفعال الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة، كما ويتصرف المراهق باستمرار ليكون محور اهتمام المحيطين به.

هذا بالإضافة إلى التغيرات النمائية والنفسية والاجتماعية والثقافية المتعاقبة في هذه المرحلة، فكل ذلك كفيل أن ينتج عنها العديد من المشكلات السلوكية. من هنا يحاول الباحث إلقاء الضوء على ماهية هذه المشكلات، وأسبابها، والعوامل المؤثرة فيها، وتصنيفاتها، والاتجاهات المفسرة لها

## 1-مقابل المشكلات السلوكية:

## 1-1- السلوك السوي والسلوك الشاذ:

قبل الخوض في التعرف على تفاصيل المشكلات السلوكية، لابد من التعرف على السلوك السوي والسلوك العادي والسلوك الشاذ المنحرف أو الغير عادي وتحديد ماهية كلاً منهما، والتعرف على المعايير التي تحكم كلاً منها، وكذلك الأسباب المؤدية إلى الشذوذ، وتكمن أهمية ذلك في اعتماد المشكلات السلوكية على كلاً من السلوك السوي والسلوك الشاذ. فالسلوك الذي بمثابة هدفاً محورياً يدور حوله علم النفس من أجل دراسته وفهمه وتفسيره ومن ثم التنبؤ به حتى يتم ضبطه والتحكم فيه، حيث يعرف السلوك "بأنه كل ما يصدر عن الفرد من نشاط سواء كان ظاهراً أو خفياً، وهذا السلوك ما هو إلا نتاج تفاعل واحتكاك الفرد مع البيئة المحيطة به من جهة ونتاج ما اكتسبه وتعلمه من سلوكيات سواء كانت إيجابية أو سلبية وفق المعايير التي يحياها المجتمع والثقافة والمعايير الأسرية والأخلاقية والتربوية التي ينتابها وينمو في إطارها.

وبالنسبة لتحديد ماهية كلاً من السلوك السوي الشاذ يجزم معظم الباحثين والعلماء انه من الصعوبة تحديد أو إصدار حكم على السلوك السوي أو الشاذ ويرجع ذلك لأن المسألة نسبية وليست مطلقة حيث تخضع للزمان والمكان وما يقره المجتمع والثقافة والدين .ويؤكد ذلك(الظاهر، قحطان أحمد.2004.ص81) الظاهر قحطان حيث يرى أنه ليس سهلاً وصف السلوك إنه سوي أو غير سوي لأنها مسألة نسبية تخضع للزمان والمكان . فقد يكون سلوكاً ما غير سوي في الوقت الحاضر لكنه سوي عبر السنين السابقة، وقد يكون سلوكاً ما غير سوي في مجتمع ما، ولا يكون كذلك في مجتمع آخر وعلى سبيل المثال خجل البنات في المجتمع الغربي يعد سلوكاً غير سوي بينما يكون سلوكاً سويًا إيجابياً في المجتمع الشرقي، وهذا ما ذهب اليه العباس والعنكبي (عباس، فيصل والعنكبي، مالك.2001.ص231) و يرى أن السواء و اللاسواء مفهومان نسيان في مراحل العمر المختلفة وفي الأزمنة المختلفة وفي الثقافات المختلفة.

من هنا ومن أجل هذه المسألة النسبية في تحديد السلوك السوي واللاسوي وعدم الاتفاق على مفهوم واحد وتعريف جامع مانع لمفهوم السواء واللاسواء وذلك بسبب اختلاف المعايير والمجتمعات والثقافات وتطور المجتمعات، قام بعض الباحثين للخروج من هذه المعضلة بوضع مجموعة من الصفات أو المحددات للسلوك السوي.

## 1-2- المشكلات السلوكية في الوسط المدرسي:

مما لا شك فيه أن السلوك العدواني لدى تلاميذ المدارس أصبح حقيقة واقعية موجودة في معظم دول العالم ، وهي تشغل كافة العاملين في ميدان التربية بشكل خاص والمجتمع بشكل عام ، وتأخذ من إدارات المدرسة الوقت الكثير وتترك آثار سلبية على العملية التعليمية ، لذا فهي تحتاج إلى تضافر الجهود المشتركة سواء على صعيد المؤسسات الحكومية أو الخاصة أو مؤسسات المجتمع المدني ، كونها ظاهرة اجتماعية بالدرجة الأولى وانعكاساتها السلبية تؤثر على المجتمع بأسره.ولا بد في هذا الجانب من التعامل بحذر ودراية ودراسة واقع التلميذ العدواني دراسة دقيقة واعية والإطلاع على كافة الظروف البيئية المحيطة بحياته الأسرية ، لان التلميذ مهما كان جسمه وشخصيته فهو إنسان آتى

إلى المدرسة ولا نعرف ماذا به ؟ وماذا وراءه ؟ فقد يكون وراءه أسرة مضطربة بسبب فقدان عائلها أو استشهاده أو اعتقاله أو هجرة أو ظروف اقتصادية أو حياتية أو طلاق..... الخ وقد يكون وراءه أسرة تهتم به وتعمل على تدليله ، فطلباته وأوامر ، وأفعاله مقبولة ومستحبة، وهو في كل هذه الأحوال مجني عليه، ويحتاج إلى الأخذ بيده . ولم تعد العناية بالطفل وتربيته مجرد اجتهاد شخصي أو مجرد وسائل تكتسب بالمحاولة والخطأ بل أصبحت في الوقت الحاضر علما وفنا ، فهي علم ينظم ويوضح وسائل التربية التي ينبغي على القائمين بالعملية التربوية الاهتداء بها ، وفن لأنه يتطلب طبيعة خاصة ينبغي للمهتمين بشؤون الطفل اكتسابها لكي تؤدي العملية التربوية الثمار المرجوة منها. (Barrow, H.M. & Rosemary, M.G. 1970.148)

وعلى البيئة التربوية التعليمية أن تقدم له الصيانة الشخصية اللازمة ، وتعديل من اتجاهاته ، وتعيد له توازنه بإيجاد الجو المدرسي الاجتماعي السليم حتى يمكن أن يصبح طالبا منتجا، يستطيع أن يستفيد من البرامج التي تقدمها له المدرسة، والجهود التي تبذلها، وبالتالي تصبح المدرسة منتجة صانعة أبطال . وتكمن أهمية البحث في التعرف على أشكال السلوك العدواني للتلاميذ بأعمار ( 11-12 ) سنة ، بما يتيح فرصة التعرف على الأسباب الكامنة وراء كل شكل منها ، وبالتالي نحصل على عدة معالجات تتناسب مع شكل السلوك العدواني السائد.

**2- مفهوم المشكلات السلوكية:**

قبل البدء بتعريف المشكلات السلوكية لابد من الإشارة إلى أنه لا يوجد خط فاصل بين السلوك السوي والسلوك اللاسوي وكذلك لا يوجد تعريف جامع مانع لمفهومي (السوي واللاسوي) وذلك بسبب اختلاف المعايير التي قد يستند إليها . هذا ويواجه الباحثون في كثير من الأحيان مشكلات وصعوبات جمة عند تعريف أحد المفاهيم في دراساتهم علي اختلافها، غير أن مكن هذه المشكلات والصعوبات التي تعترض الباحثون ليست الصعوبة في حد ذاتها، فأحيانا تتجم الصعوبة عن قلة التعريفات المتاحة نظرا لجدّة وحدائث الموضوع، وفي أحيان أخرى يكون تعدد التعريفات وكثرتها ووجود العديد من التناقضات والاختلافات في هذه التعريفات وبدرجة يصعب معها اختيار أحد هذه التعريفات وتبينها حسب المدارس والاتجاهات . وهذا ما يؤكد عليه الظاهر (الظاهر، قحطان أحمد.ص81) ، علي أن المشاكل السلوكية ليست نوعا واحدا أو درجة واحدة، وإنما هي أنواع متعددة ودرجات متباينة، ومن هنا يأتي صعوبة إيجاد تعريف يتفق عليه المهتمون، حيث أن كل مختص يعرفه برؤيته الخاصة .وبالفعل هذا ما واجهه الباحث عند إلقاء الضوء حول ماهية المشكلات السلوكية، فالمشكلة ليست ناتجة عن قلة في التعريفات بالرغم من حداثة الموضوع، وإنما ناتجة عن تعدد التعريفات واختلافها فكل يعرف حسب اختصاصه (المعلم، الطبيب، رجل القانون،الأخصائي النفسي، ...)، وحسب الاتجاه أو المدرسة التي ينتمي إليها (السلوكية، التحليلية، البيئية، البيوسايولوجية )، وكذلك حسب المعيار أو المحك (الاجتماعي، الإحصائي،النفسي، الذاتي...) لذلك ظهرت تعريفات ومسميات متعددة ومنها:

**تعريف الاول:** هي اضطراب نفسي يتضح عندما يسلك الفرد سلوكا منحرفا بصورة واضحة عن السلوك المتعارف عليه في المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، بحيث يتكرر هذا السلوك باستمرار ويمكن ملاحظته والحكم عليه من قبل الراشدين والأسوياء ممن لهم علاقة بالفرد. (القمش مصطفى المعاينة خليل. 2009. ص43)

**تعريف الثاني:** يشير حالة من المعاناة وعدم الارتياح تصيب الفرد نتيجة لوجود صعوبات تواجهه ويحس بها أثناء حياته الجامعية مما تفضي به إلى سوء التوافق مع ذاته وتؤثر في تفاعله مع الواقع بشكل سلبي سواء على المستوى المعرفي -أو الاجتماعي - أو الانفعالي - أو الأدائي ، منها على سبيل المثال القصور في النشاط العقلي من صعوبة تركيز -وفهم- واكتساب للمعلومات - أو الجانب الاجتماعي المتمثل في عدم القدرة على الاندماج مع الآخرين والتواصل معهم ، أو قصور في الجانب الانفعالي يتمثل في مشاعر عدم الرضا - والإحباط- وضعف الطموحات والتطلعات والقصور والمعاناة في الجانب الأدائي المتمثل في سوء التصرف والعبث بالامتلاكات كالكتابة على الجدران - وعدم ممارسة الأنشطة الجماعية - ومحاولة الغش.....

### 3- أسباب عدم وجود تعريف واحد متفق عليه بشكل عام للمشكلات السلوكية:

عدم توافر تعريف متفق عليه للصحة النفسية .

صعوبة قياس السلوك والانفعالات .

تباين السلوك والعواطف .

تنوع الاتجاهات النظرية والأطر الفلسفية المستخدمة .

اختلاف وجهات النظر إزاء السلوك المضطرب من مجتمع لآخر ومن ثقافة لثقافة

يتم التحكم على سلوك الأفراد بالسلوك المشكل أو المضطربين خلال عدد من المعايير:

**تكرار السلوك:**

يقصد بذلك عدد المرات التي يحدث فيها السلوك، في فترة زمنية معينة:

**-مدة حدوث السلوك:**

يقصد به المدة الزمنية التي يستمر فيها حدوث السلوك، بشكل مستمر .

**-شدة السلوك:**

يقصد به التطرف في شدة السلوك، فإما يكون غير مرغوب فيه وقويا جدا، ا مرغوب فيه وضعيف جدا.

### 4- التعويض وإشباع الحاجات النفس الاجتماعية:

الممارس الرياضية محط اهتمام وإعجاب عدد كبير من الأحداث الجانحين، وخاصة تلك الأنواع من الرياضات التي تعتمد على المنازلات أو ذات الطبيعة القتالية، وهي أنشطة تؤكد للجانح قدراته البدنية وتحقق له ذاته من هذه الناحية، وهي أنشطة تعطيه المكانة المتميزة بين أقرانه، والتعويض الكافي، من عوامل الحرمان التي تعرض لها وعانى منها، فضلا عما تبيحه الرياضة للجانح المتفوق رياضيا من فرص للحراك الاجتماعي.

## 5- الإصلاح والتقويم:

مبني على افتراض، انه مادامت الرياضة تتال اهتماما ملحوظا من الأحداث الجانحة، أو المنحرفين، فلماذا لا نوظفها توظيفا اجتماعيا، له طبيعة علاجية وتأهيلية، على اعتبار أن الوسط الذي تؤدي فيه الأنشطة الرياضية تحت قيادة واعية، إنما هو وسط إصلاحى وإرشادى لتقويم الحدث وتعديل سلوكه، بما يتناسب مع معايير وقيم المجتمع. (الخولي أمين أنور. 1996. ص256)

## 6- السلوك العدوانى:

## 6-1- مفهوم العدوان:

تقابل كلمة (العدوان) في اللغة العربية كلمة (Aggression) في اللغة الانكليزية إلا إن الكلمة الأخيرة تحمل أكثر من مفهوم للعدوان في اللغة العربية حيث تشتمل على سلوك الإقدام والمبادرة فضلا عن العدوان . والعدوان في اللغة العربية يعني الظلم الصارخ و(التعدي) مجاوزة الشيء إلى غيره . (والعادي : الظالم )، وقول العرب فلان عدو فلان معناه يعدو على فلان بالمكروه ويظلمه ،وقولهم عدا عليه فضربه بسيفه ، لا يراد به العدو ( الركض ) على الرجلين ، حيث قال تعالى في سورة (المائدة / آية 2 ) : ( ولا تعاونوا على الإثم والعدوان ) أي لا تعاونوا على المعصية والظلم (الحوري ، عكلة سليمان 2008.ص159)

ويشير السلوك ألاجتماعي (العدوانية) إلى فعاليات اجتماعية سلبية ترتقي بعلاقات عدوانية وغير مراعية لحقوق ومشاعر الآخرين بين الناس . وهذا النوع من السلوك يشمل الأناية والسرقه والخداع والانتقاد المتعمد للشخص والأهانات الكلامية والعنف ، وأكثر ما تم دراسته بصورة شاملة هو السلوك العدوانى الجسدى والكلامى . (Edward , P. S. & James p351) وضمن مفردات علم النفس فالعدوان يعني ( أفعال ومشاعر عدائية وهو حافز يستثير الإحباط ( التثييط ) أو تسببه الإثارة الغريزية ) . وهو هجوم أو فعل معاد موجه نحو شخص أو شيء ولا بد من التفريق هنا بين مصطلح العدوان ومصطلحات أخرى ترتبط به مثل ( الغضب ، العنف ، العدا ) فالغضب يعني حالات داخلية تتصف بجوانب معرفة خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرى معين وهي تنزع للظهور فجأة ويصعب التحكم بها .

والعنف مصطلح يتعدى ظواهر العدوان والشغب حتى يصل أحيانا إلى القتل والحرق والتدمير والتعطيم التي تشكل خرقا صريحا للقوانين المدنية . وبذلك نرى أن الغضب قد يؤدي إلى سلوك العدوان بينما العنف هو أعلى درجات يصل إليها الكائن الحي في العدوان . أما عن العدا والعدائية فيعني النزوع إلى تمنى إيقاع الأذى في الآخرين.( الحوري ، عكلة سليمان.160.159)

و يعتبر السلوك العدوانى من أكثر أنماط المشكلات السلوكية ظهورا، مثل الضرب والقتال والصراخ، ورفض الأوامر والتخريب المتعمد، هذا مع العلم أن أنماط هذا السلوك تظهر لدى الأطفال الطبيعيين، فهم يبكون ويصرخون

ويقاثلون ويفعلون معظم الأشياء التي يفعلها الأطفال المضطربين سلوكيا ولكنها لا تكون متكررة وشديدة، كما هو الحال لدى المضطربين سلوكيا وانفعاليا. (يحي، خولة أحمد. 2000. ص 89)

يعرف "الشربيني" العدوان بأنه "كل فعل يتسم بالعداء تجاه موضوع أو الذات، ويهدف إلى التدمير ويقصد به المعتد بإيذاء الشخص الآخر". (الشربيني، زكريا. 2002. ص 04)

قد تعددت النظريات المفسرة للسلوك العدواني نتيجة لتعدد أشكال العدوان ودوافعه، فيرى السلوكيون أن سلوك العدوان برمته متعلم من البيئة، كما ترى نظرية التعلم الاجتماعي أن السلوك العدواني يكتسب عن طريق التعلم والملاحظة والتقليد بالإضافة إلى التعزيز الخارجي، كما فسرت نظرية التحليل النفسي سلوك العدوان بأنه غريزة فطرية تعرف بغريزة المقاتلة موجودة لدى الإنسان، كما فسرت النظرية البيولوجية سلوك العدوان بأنه نتيجة للعوامل البيولوجية عند الإنسان، أما نظرية الإحباط أشارت إلى أن السلوك العدواني يكون دائما نتيجة للإحباط. (الفسفوس، عدنان. 2006. ص 21)

### 6-2- مظاهر السلوك العدواني:

يأخذ السلوك العدواني الأشكال الرئيسية التالية:

**6-2-1- العدوان البدني:** ويقصد به السلوك البدني المؤذي، الموجه نحو الذات أو الآخرين، ويهدف إلى الإيذاء أو التخويف، ومن الأمثلة على ذلك: الضرب، الدفع، الركل، شد الشعر، والعض..... الخ وهذه السلوكيات ترافق غالبا نوبات الغضب الشديدة.

**6-2-2- العدوان اللفظي:** يقف عند حدود الكلام الذي رافق الغضب، الشتم، السخرية والتهديد..... الخ وهو كذلك يمكن أن يكون موجها للذات أو الآخرين.

**6-2-3- العدوان الرمزي:** ويشمل التعبير عن بطرق غير لفظية عن احتقار الأفراد الآخرين، أو توجيه الإهانة لهم، كالامتناع عن النظر إلى الشخص الذي يكن العداء له، أو الامتناع عن تناول ما يقدمه له، أو النظر بطريقة ازدراء واحتقار. قد يكون العدوان مباشر أو غير مباشر، فالعدوان المباشر يكون موجها نحو الشخص الذي أغضب المعتدي، فتسبب في سلوك العدوان، أما العدوان غير المباشر فيكون الاعتداء على شخص بديل، وعدم توجيهه نحو الشخص الذي تسبب في غضب المعتدي، وغالبا ما يطلق على مثل هذا النوع من العدوان اسم العدوان البديل.

### 6-3- النظريات التي فسرت السلوك العدواني :

- **نظرية الغرائز:** ينظر (مكدوجل) والذي يعد أول مؤيدي هذه النظرية للعدوان -على أنه غريزة فطرية. ويعرفه بغريزة المقاتلة حيث يكون الغضب هو الانفعال الذي يكمن وراءها. (الضيدان، ألميدي محمد. 2003. ص 37)

- **نظرية الإحباط:** يقدم "دولار" و"ميلر" تفسيرًا للسلوك العدواني من خلال نظريتهما التي قامت على فرض الإحباط -العدوان Frustration-Aggression Hypothesis، وتفترض هذه النظرية أن السلوك العدواني هو دائما نتيجة للإحباط، وأن الإحباط دائما يؤدي إلى شكل من أشكال العدوان أي أن العدوان نتيجة طبيعية وحتمية للإحباط، وفي أي

وقت يحدث عمل عدواني يفترض أن يكون الإحباط هو الذي حرض عليه .كما تؤكد هذه النظرية على أن العدوان دافع غريزي داخلي لكن لا يتحرك بواسطة الغريزة كما بينت نظرية الغرائز، بل نتيجة تأثير عوامل خارجية .ويؤكد "دولارد" رائد هذه النظرية أن السلوك العدواني نتيجة طبيعية للإحباط .( السديري ، عفراء بنت نايف بن عبد العزيز.2000.ص71)

#### - نظرية التعلم الاجتماعي :

يرى أصحاب هذه النظرية أن أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية تلعب دوراً هاماً في تعلم الأفراد الأساليب السلوكية التي يتمكنون عن طريقها من تحقيق أهدافهم .وهكذا يصبح مبدأ التعلم هو المبدأ الذي يجعل من العدوان أداة لتحقيق الأهداف أو عائناً دون تحقيقها ،ومن أهم أقطاب هذه النظرية (باندورا Bandura ) و(سكنر Skinner ) فالعدوان عند "باندورا" يعتبر سلوكاً متعلماً يتعلمه الإنسان عن طريق مشاهدة غيره ، وتسجيل هذه الأنماط السلوكية على شكل استجابات رمزية يستخدمها في تقليد السلوك الذي يلاحظه، وافترض (باندورا Bandura ) أن الأطفال يتعلمون سلوك العدوان عن طريق ملاحظة نماذج هذا السلوك عند والديهم ومدرسيهم وأصدقائهم .( المطرودي ، ضيف الله إبراهيم .1997.ص50-51)

#### 6-4- إستراتيجية تعديل السلوك العدواني:

إن علاج العدوانية عند الطلاب لا يقع على عاتق المدرسة فقط أو الأسرة بل يجب أن تتكاتف فيه جهود المدرسة والأسرة والمجتمع، حتى يمكن الحصول على نتائج مرضية، وسيتم تحديد قسمين من العلاج:

الأول غير مباشر: وهو علاج وقائي احترازي.

والثاني علاج مباشر: عقب صدور السلوك مباشرة.

#### 6-4-1- القسم الأول: العلاج غير المباشر(الوقائي):

الاهتمام بما يتم تقديمه للتلاميذ في الإعلام المرئي والمسموع والمقروء، حيث أن التلاميذ وخصوصاً في المرحلة الابتدائية أو الإعدادية هم في مرحلة التلقي، ولديهم استعداد لتقليد أي شيء دون تمييز بين موجب وسالب، غير أن هذا النوع من العلاج لا يمكن أن يتم إلا من خلال تدخل السلطات العليا.

1- تطوير التعليم، والعمل على إعداد معلمين ذوي كفاءة، محبين للعلم، ذوي قدرة على العطاء والإنتاج.

الاهتمام بالناحية النفسية للتمييز العدواني عن طريق متابعتها داخل الصف (دور المعلم) والمدرسة (من خلال المشرف التربوي)، وفي أسرته ومجتمعه. والنظر فيما إذا كان يعاني من مشكلات أسرية أو اضطرابات نفسية، أو عادات خاصة، والعمل على خلق البدائل المناسبة له. (يحي خولة أحمد.2000.ص89)

## 6-4-2- القسم الثاني: العلاج المباشر:

وهنا لابد من الانتباه الشديد حتى لا يؤدي العلاج إلى تفاقم الأمور كما يحدث في بعض الأحيان.

من خلال العلاج المباشر نستطيع القيام بالخطوات التالية:

1- النصح والإرشاد حيث من الممكن أن يتكلم المعلم أو الأخصائي الاجتماعي مع التلميذ حول:

- ضرورة أن يفهم التلميذ أنه ليس كل ما يتمناه يمكن تحقيقه أو يجب أن يحققه.
- ضرورة التعايش والتفاهم السليم مع البيئة، والتعامل الدبلوماسي مع الغير في سبيل الوصول إلى الهدف، بدلاً من العنف الذي لا يؤدي إلا إلى عنف أشد.
- ضرورة احترام القوانين والنظم السائدة لأنها السبيل إلى ضمان العيش الكريم، وإلا فإن مخالفتها تؤدي إلى الفوضى وضياع الحقوق.

2- في حالة عدم جدوى الكلام والنصح مع التلميذ سواء مع المعلم في المرحلة الأولى من حل المشكلة، أو المرشد التربوي كمرحلة ثانية من حل المشكلة (حيث يلجأ المعلم إليه للمساعدة في التعامل مع التلميذ) يتم تعريض التلميذ لمثيرات منفرة عقب صدور سلوك العدوان منه على أن تكون متدرجة في الشدة فتكون على سبيل المثال: خصم درجات أو الفصل المؤقت أو العقاب المعنوي أو استدعاء ولي الأمر.



**الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة**

**بالبحث**

## - تمهيد:

تعد الدراسات السابقة من الأركان الأساسية في البحث العلمي، والتي تلحق بالإطار النظري، والدراسات السابقة هي مجموعة الدراسات والأبحاث التي تناولت الموضوع الذي يقوم الباحث بدراسته أو احد متغيراته، وتلعب هذه الدراسات دورا كبيرا في إعطاء فكرة عامة للباحث عن البحث الذي يقوم به، وعن مراحل تطوره. كما تساهم في إغناء البحث العلمي، وتجعل مصادر هذا البحث متنوعة ومتعددة، وتكمن أهمية الدراسات السابقة في مساعدتها للباحث على عدم الوقوع في الأخطاء التي سبق ووقع فيها الباحثون الآخرون، وذلك لأن الباحث من خلاله اطلع على الدراسات السابقة سيكتشف المشاكل التي عانى منها الباحثون الآخرون وبالتالي سيكون لديه القدرة على تجنبها، يعتبر موضوع السمنة وعلاقتها بالتربية البدنية والرياضية موضوعا من المواضيع الصعبة للدراسة، هذا ما جعل الدراسات المتمحورة عليه قليلة، حيث واجهنا صعوبات في ايجاد دراسات سابقة او مرتبطة بموضوعنا.

## 1- الدراسة الأولى:

دراسة شرفي محفوظ وآخرون تحت عنوان: أثر التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق، دراسة ميدانية في بعض متوسطات الجزائر وسط، مذكرة تخرج ضمن متطلبات ليسانس. جامعة الجزائر سيدي عبد الله 2011-2012

حيث هدفت هذه الدراسة الى معرفة سلوكيات التلاميذ المراهقين في المرحلة المتوسطة خلال حصة التربية البدنية والرياضية ومعرفة مستوى العلاقات الاجتماعية وكذلك معرفة مستوى التطور البدني الحركي للمراهقين بفضل حصة التربية البدنية والرياضية، واستعانوا بالاستبيان الذي تم معالجته بالطريقة الاحصائية التي تمثلت في النسبة المؤوية وقد توصلو الى النتائج التالية :

- إن التربية البدنية والرياضية تساهم في الاندماج السليم للمراهق في المجتمع.
- ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على نسيان المشاكل اليومية للمراهق.
- ان التربية البدنية والرياضية تساعد على تطوير القدرات الحركية والبدنية للمراهق.

## 2- الدراسة الثانية:

دراسة بونجاح رفيعة وآخرون تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط- السنة الرابعة متوسط- البويرة

هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، واستخدمو في دراستهم المنهج الوصفي و أدارة الاستبيان والمقياس وقد توصلو الى النتائج التالية:

- التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في التقليل من المشكلات السلوكية.
- التربية البدنية والرياضية تهذب السلوكيات المختلفة الناتجة عن التلاميذ.
- التلميذ الناجح يتأثر كثيرا بالتربية البدنية والرياضية من أجل ضبط سلوكه

## 3- الدراسة الثالثة:

دراسة فيسنتي رودريجار وآخرون Vicente Rodriguez et al (2005) بعنوان: نمو العضلات والنشاط البدني كمحددات للتغيرات في كتلة الجسم والدهون اثناء النمو وعلاقتها بالقوام .

وهدفت الدراسة الى التحقيق في التغيرات من التغيرات التي تحدث اثناء النمو للعضلات والدهون وعلاقة ذلك بحدوث تشوه القوام ، واشتملت الدراسة على عينة من 26 طالب بعمر 16 سنة ، ودامت ثلاث سنوات ، وتم اخذ قياسات القوام : الطول ، الوزن ، نسبة الدهون في الجسم ، التركيب الجسمي ، وتلقى الطلبة حصص إجزامية في مادة التربية البدنية والرياضية لمدة 80 - 90 دقيقة اسبوعيا ، واستخدمت اشعة اكس (X) مزدوج الطاقة absorptiometry ، وقد اشارت النتائج الى ان هناك علاقة بين مؤشرات النمو وممارسة النشاط البدني في (كتلة الجسم ، والشحوم الزائدة والتشوهات القوامية .

#### 4- الدراسة الرابعة:

دراسة دولمان واخرون (2004) Dollman et al دليل الاتجاه نحو النشاط البدني.

وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الوزن الزائد والمفرط عند الاطفال والاتجاه الى ممارسة والنشاط البدني الرياضي ، وقد اقيمت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية وعددهم 5001 تلميذ ، وتوصلت النتائج الى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي ومادة التربية البدنية والرياضية في المدرسة ، وتنظيم الالعاب الرياضية يساهم كثيرا في انخفاض الوزن وتحسين القوان لدى كثير من الاطفال الذين يعانون من السمنة .



# الجانب التطبيقي



**الفصل الثالث: منهجية البحث**

**والإجراءات الميدانية**

## - تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل تم توضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها، بالإضافة الى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني وكذا أدوات جمع البيانات و الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

إن ضمان السير البحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد يتعرض الباحث لها في التجربة الميدانية، في إطار تحديد موضوع الدراسة موضوعاً دقيقاً وسعياً من جماعة البحث للانطلاق في دراسة موضوع ميداني قابل للبحث والتحليل.

قمنا بالدراسة الإستطلاعية من خلال تنقلنا الى مديرية التربية لولاية البويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول ثناويات ولاية البويرة وعدد أساتذة التربية البدنية والرياضية في هذه الثناويات وكذلك بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا الى هذه الثناويات للتواصل مع الأساتذة، وكذلك التأكد من ملائمة تجراءات البحث في حدود الامكانيات المتاحة، والتعرف على أهم الصعوبات المتوقع ظهورها عند تطبيق البحث.

## 2- المنهج:

في مجال البحث العلمي يعتمد إختيار المنهج السليم والصحيح كل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن أجل التحليل والدراسة الشكلية لطبيعة الموضوع المقترح، فإعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي او الميداني الذي تجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة، ويعرف في التربية البدنية والرياضية على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة إجتماعية لتحديد الغرض وتعريف المشكلة وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المستعملة بها،وتفسير النتائج للوصول الى استنتاجات واستخدامها الى اغراض معينة.

**3- متغيرات البحث:**

يمكن ان نقسم موضوع بحثنا حسب المتغيرين التاليين:

3-1- المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية.

3-2- المتغير التابع: المشكلات السلوكية.

**4- المجتمع:**

إن موضوع الدراسة متعلق بممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في تعديل بعض مشكلات السلوك لدى التلاميذ البدناء في الطور الثانوي، وبالتالي فإن مجتمع البحث يمثل جميع تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يعانون من مرض السمنة.

**5- العينة:**

حرصا للوصول الى نتائج دقيقة وموضوعية مطابقة للواقع قمنا بإختيار عينة قصدية وذلك بعد قياس مؤشر الكتلة واخترنا 50 تلميذ مؤشر الكتلة لديهم بين (30-40)، وكذلك أساتذة التربية البدنية و الرياضية من الجنسين المدرسين للطور الثانوي وتتكون العينة من 10 أفراد أي 10 أساتذة.

**5-1 كيفية حساب مؤشر كتلة الجسم:**

مؤشر كتلة الجسم هو عبارة عن الوزن بالكيلوغرامات مقسوما على مربع الطول بالأمتار.

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كغ) / مربع الطول (م). و بعد حسابه تتم مقارنة النتيجة بالجدول التالي الذي وضعته منظمة الصحة العالمية World Health Organization:

Category	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	
	from	to
Very severely underweight		15
Severely underweight	15	16
Underweight	16	18.5
Normal (healthy weight)	18.5	25
Overweight	25	30
Obese Class I (Moderately obese)	30	35
Obese Class II (Severely obese)	35	40
Obese Class III (Very severely obese)	40	45
Obese Class IV (Morbidly Obese)	45	50
Obese Class V (Super Obese)	50	60
Obese Class VI (Hyper Obese)	60	

تعتبر منظمة الصحة العالمية The WHO أن مؤشر كتلة الجسم أقل من 18.5 يعاني من نقص الوزن وقد يشير إلى سوء التغذية أو اضطرابات الأكل أو غيرها من المشكلات الصحية ، في حين أن مؤشر كتلة الجسم المساوي لـ 25 أو أكبر يعبر عن الوزن الزائد اما اكثر من 30 يعانون من السمنة المفرطة.

الأشخاص الذين لديهم مؤشر عالي جدا أو منخفض جدا هم الأكثر عرضة للمخاطر الصحية، أما الأشخاص الذين لديهم مؤشر طبيعي فهم أقل عرضة إلا إذا:

1. كانوا من المدخنين.
2. لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم.
3. يكتثرون من تناول الأغذية الدهنية والأغذية السكرية.

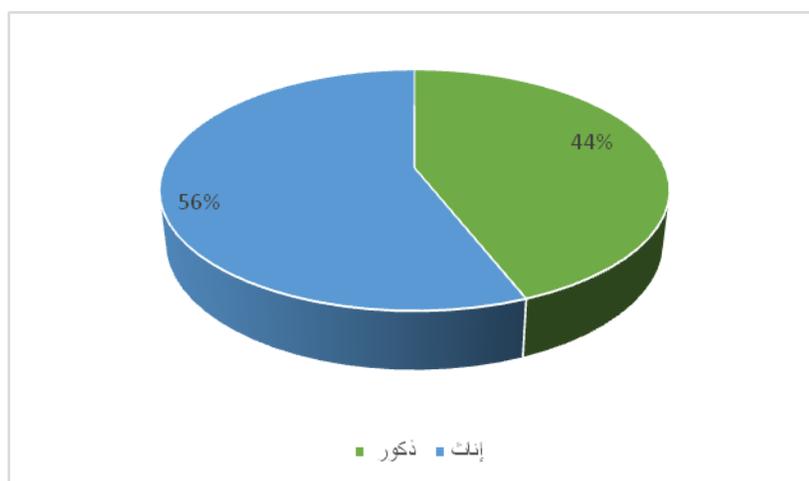
6- خصائص ومواصفات العينة:

6-1- التلاميذ:

6-1-1- الجنس:

النسبة المئوية	التكرار	الجنس
44%	22	ذكور
56%	28	إناث
100%	50	المجموع

جدول رقم (01): يمثل جنس أفراد العينة (التلاميذ)



شكل رقم (01) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لجنس أفراد العينة (التلاميذ)

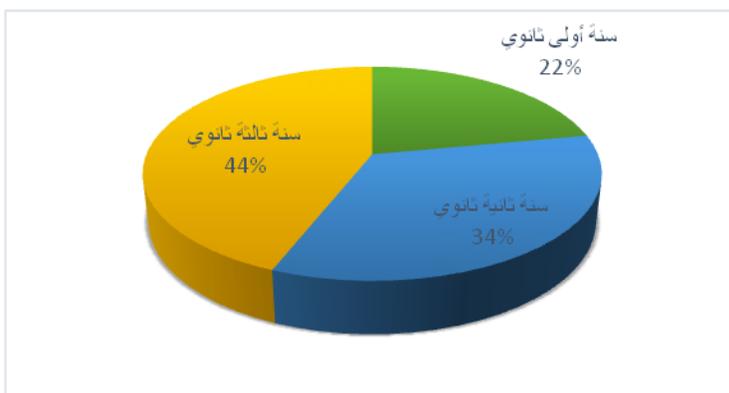
يوضح الجدول أعلاه أن نسبة الذكور تمثل 44% من مجموع العينة بينما تمثل نسبة الإناث 56% من التلاميذ

المستجوبين.

6-1-2- المستوى الدراسي:

النسبة المئوية	التكرار	المستوى الدراسي
22%	11	سنة أولى ثانوي
34%	17	سنة ثانية ثانوي
44%	22	سنة ثالثة ثانوي
100%	50	المجموع

جدول رقم (02): يمثل مستوى الدراسي لأفراد العينة (التلاميذ)



شكل رقم (02): يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للمستوى الدراسي لأفراد العينة (التلاميذ)

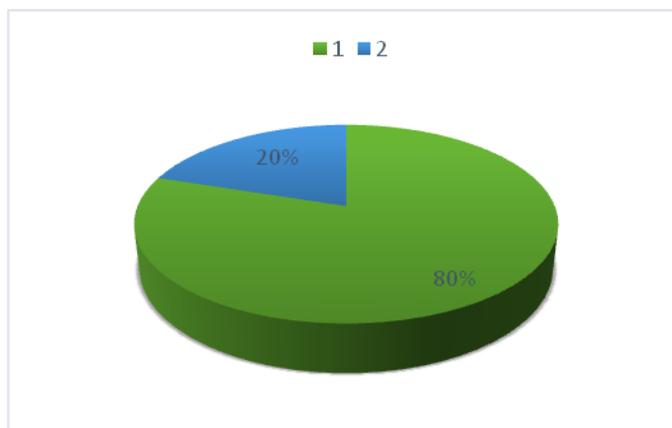
من 100 تلميذ المستجوبين نسجل نسبة 41% لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي و نسبة 35% لتلاميذ الثانية ثانوي و نسبة 24% لتلاميذ الأولى ثانوي.

6-2- الأساتذة:

6-2-1- الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	8	80%
أنثى	2	20%
المجموع	10	100%

جدول رقم (03) يمثل جنس أفراد العينة (الأساتذة)



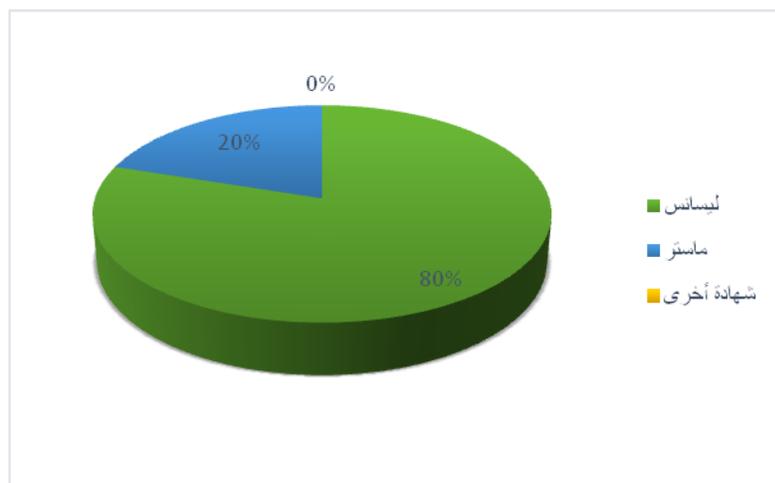
شكل رقم (03) يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لجنس أفراد العينة (الأساتذة)

يوضح الجدول أعلاه أن نسبة الذكور تمثل 80% من مجموع العينة بينما تمثل نسبة الإناث 20% من الاساتذة المستجوبين.

6-2-2- المؤهل العلمي:

النسبة المئوية	التكرار	المؤهل العلمي
80%	8	ليسانس
20%	2	ماستر
00%	0	شهادة أخرى
100%	10	المجموع

جدول رقم (04): يمثل المؤهل العلمي لأفراد العينة (الأساتذة)



شكل رقم (04): يمثل التمثيل البياني بالدائرة النسبية للمؤهل العلمي لأفراد العينة (الأساتذة)

من 10 أستاذ المستجوبين نلاحظ تفوق النسب فيما يخص شهادة الماستر بفارق كبير إذ كانت نسبة الأساتذة الذين يملكون شهادة الليسانس 53% والماستر نسبة 47% وسجلنا 0% فيما يخص شهادات اخرى.

7- مجالات البحث:

7-1- المجال الزمني: تم ابتداء البحث من أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين وذلك من بداية شهر مارس إلى غاية أواخر شهر أفريل وهذه المدة تم التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

7-2- المجال المكاني: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض ثانويات ولاية البويرة.

## 8- أدوات البحث:

في بحثنا قمنا باستخدام ثلاثة أدوات مقياسين و طريقة الإستبيان بإعتبارهم الأمثل وأنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، والتأكد وتفي الفرضيات الموضوعية وهي كما يلي :

## 8-1-1 استبيان:

ويعرف الاستبيان على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (حسين أحمد الشافعي ص 205-205)

حيث قمنا بإعداد استمارة موجهة لأساتذة التربية البدنية للطور الثانوي وقد راعينا عند صياغة الأسئلة ما يلي:

- صياغة الأسئلة بطريقة واضحة وسهلة.

- ربط الأسئلة بالأهداف والمحاور المراد الحصول عليها.

- احتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا وبأحياناً أو دائماً، وأسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقضي منه احداها وأسئلة مفتوحة لإقتراح الحلول المناسبة، وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

حيث التقينا الأساتذة والتلاميذ ووزعنا لهم الاستبيان وذلك بعد أخذ الاذن من إدارة الثانويات وإمضاء تسهيل المهمة من قبل المدرء.

## 8-1-2- صدق الاستبيان:

قمنا بتقديم الاستبيان الى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي إقترحها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق، حيث تم تحكيم الاستبيان من طرف أساتذة ودكاترة من معهدنا :

- لوناس عبد الله.

- فرنان مجيد.

- منصور نبيل.

## 8-2- مقياس صورة الجسم:

هي وسيلة لقياس السلوك بطريقة كمية أو كيفية عن طريق توجيه أسئلة أو من خلال استخدام الصور والرسوم واستخدمنا مقياس من اعداد سامية محمد صابر محمد عبد النبي، 2011 ، حيث تم إعداد قياس صورة الجسم بالرجوع إلى الإطار النظري وبعض القياسات السابقة منها:

أ) قياس صورة الجسم: إعداد إبرامويتز وآخرين (1984) Abramowitz Offer & Jarcho، قياس صورة الجسم إعداد: زينب شقير (1998).

ب) النسخة المعدلة لقياس صورة الجسم: إعداد: مندلسون وآخرين (2001) Mendelson, White & Mendelson.

ج) اختبار تجنب صورة الجسم: إعداد روزين وآخرين (1991) Rosen et al. وقام بتعريبه: مجدي الدسوقي (2001).

د) اختبار العلاقات الذاتية الجسمية المتعددة الأبعاد: إعداد: كاش (1994) Cash وقام بتعريبه: مجدي الدسوقي (2003).

هـ) اختبار شكل الجسم: إعداد: كوبر وآخرين (1987) Cooper et al . وقام بتعريبه: مجدي الدسوقي (2004)، ومقياس اضطراب صورة الجسم إعداد: مجدي الدسوقي (2004).

ويتكون قياس صورة الجسم "إعداد الباحثة" من (27) عبارة ويقع في بعدين:

الأول: إدراك الفرد لجسمه والذي يكون موجباً أو سالباً، ويشتمل على العبارات التالية:

1، 2، 4، 5، 6، 7، 9، 10، 12، 13، 16، 17، 19، 20، 21، 23، 24، 25، 26.

والثاني: إدراك الفرد لجسمه من خلال آراء الآخرين كالأسرة والأصدقاء والزملاء ، ويشتمل على العبارات التالية: 3، 8، 11، 14، 15، 18، 22، 27.

وتقع الإجابة في ثلاثة مستويات هي: (نعم، أحياناً، لا)

وتقدر "نعم" بثلاث درجات، و"أحياناً" بدرجتين و"لا" بدرجة واحدة، وذلك في العبارات الموجبة (1، 2، 7، 10، 11، 16، 22، 24، 25، 27).

وتعكس الدرجات في العبارات السالبة (3، 4، 5، 6، 8، 9، 12، 13، 14، 15، 17، 18، 19، 20، 21،

23، 26) .

وقد تم حساب قيمة الوسيط لقياس صورة الجسم فكانت  $\tau = 67$ ، وبذلك تصبح الدرجات الأعلى من 67 تشير إلى صورة الجسم الموجبة وإدراك الفرد الحقيقي والواضح لصورة جسمه ورضاه عنها، وتشير الدرجات الأدنى من 67 إلى صورة الجسم السالبة وإدراك الفرد الخاطئ عن صورة جسمه وعدم رضاه عنها، وبذلك تتراوح قيمة الدرجات على القياس من 27 درجة كحد أدنى إلى 80 درجة كحد أقصى لدرجة صورة الجسم

**8-3- مقياس المشكلات السلوكية:** من تصميم نضال عبد الناصر فهمي 2011 وهو مقياس يحدد المشكلات السلوكية لدى الاطفال كثيري الحركة وذوي مشكلات السلوكية خماسي التدرس و05 ابعاد: السلوك العدواني، تدني مفهوم الذات، النشاط الزائد، العناد والتمرد، الانسحاب الاجتماعي.

#### 8-4- صدق المحكمين:

##### 1- الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع المشكلات السلوكية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس المشكلات السلوكية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (5) أساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس.

#### 9- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يتغنى على الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت إجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الإعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية الى محاولة التوصل الى مؤشرات كمية

دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وتترجم بموضوعية.<sup>1</sup>

في بحثنا قمنا بإستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- اختبار كا<sup>2</sup> (كاف تريبع): يسمى بإختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة.<sup>2</sup>

عندما تكون كا<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من كا<sup>2</sup> المجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا العكس ليس هناك دالة إحصائية.

لحساب كا<sup>2</sup> المجدولة يجب توفر شرطين أساسيين هما:

\* مستوى الدلالة التي تساوي 0.05.

\* درجة الحرية.

- واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة التالية (القاعدة الثلاثية):

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} = \frac{\text{تكرارات} \times 100\%}{\text{عدد الأفراد}}$$

النسبة المئوية =

حيث: ع: تمثل عدد أفراد العينة. ت: يمثل عدد التكرارات. س: يمثل النسبة المئوية.

والمتوسط الحسابي:

<sup>1</sup> - محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، مصر، دار النهضة العربية: 1970. ص74.

<sup>2</sup> - فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، الاردن، دار الميسرة 2006، ص213.

يعتبر المتوسط الحسابي من أهم مقاييس النزعة المركزية و أكثر استخداما في النواحي التطبيقية و يعرف عموما

$$\bar{X} = \frac{X_1 + X_2 + \dots + X_n}{n} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n} \text{ على.}$$

واستعملنا الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه ادقها حيث يدخل استعمالها في الكثير من قضايا التحليل الاحصائي ويتم حسابه بمعرفة مدى تباعد او تقارب المجموع عن المتوسط الحسابي وصيغته العامة هي:

$$\delta(X) = \sqrt{\frac{\sum_{i=1}^n (X_i - \bar{X})^2}{n}}$$

## - خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث الاستغناء عن منهجية البحث خلال انجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بالأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر المراجع المجالات الوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث على تنظيم وتحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها كي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.



**الفصل الرابع: عرض وتحليل**

**ومناقشة النتائج**

تمهيد:

تعد أهمية أي دراسة تتعدى الجانب النظري، لذلك قد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي جمعناها عن طريق الإستبيان وذلك بالإعتماد على الوسائل الإحصائية التي تمثلت في النسبة المئوية و  $\chi^2$ ، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تمت صياغتها في البداية، تمكنا من تحليل ومناقشة النتائج و مقارنتها بالفرضيات والخروج بإستنتاجات.

1- عرض وتحليل النتائج:

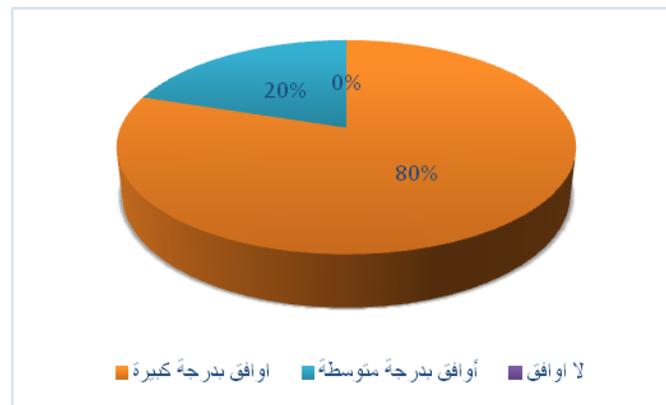
1-1- مناقشة وتحليل نتائج الاستبيان:

العبارة رقم (01): الممارسة الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفسهم واعصابهم؟

الغرض من العبارة: معرفة دور الممارسة الرياضية في التحكم في السلوك.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	الدالة
اوافق بدرجة كبيرة	08	%80	10.41	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	02	%20			
لا اوافق	00	%00			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (01)



شكل رقم (05): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (01)

**عرض وتحليل النتائج:** من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول والدائرة النسبية، أن إجابات الأساتذة حول السؤال (01) كانت كالتالي: نسبة 80% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في التحكم في السلوك ونسبة 20% وافقوا بدرجة متوسطة أي هناك تباين في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قد تلعب دورا في التحكم في السلوك وقد لا تلعب، وقد بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.41 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة التي قيمتها 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1، إذن هو دال إحصائيا.

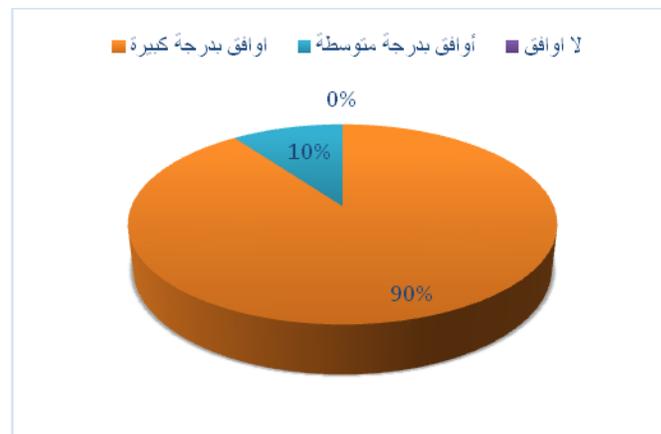
**الاستنتاج:** نستنتج من خلال الجدول أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في التحكم في السلوك.

**العبارة رقم (02):** ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تهذب السلوكات المختلفة لدى التلاميذ؟

**الغرض من العبارة:** معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تهذيب السلوكات المختلفة.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدلالة
وافق بدرجة كبيرة	09	90%	14.61	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	01	10%			
لا اوافق	00	00%			
المجموع	10	100%			

جدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (02)



شكل رقم (06): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (02)

**عرض وتحليل النتائج:** من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول والدائرة النسبية، نلاحظ أن 90% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في تهذيب السلوك، فيما 10% وافقوا بدرجة

متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قد تلعب دورا في تهذيب السلوك وقد لا تلعب ، وكانت كا<sup>2</sup>المحسوبة 14.61 اكبر من كا<sup>2</sup>المجدولة التي قيمتها 5.99 ، إذن هو دال إحصائيا.

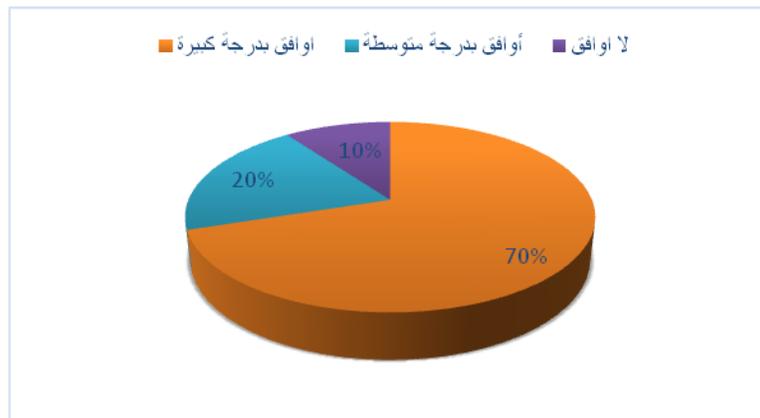
الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن التلاميذ.

العبارة رقم (03): ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ لا يستعملون العنف اللفظي او الجسدي؟

الغرض من العبارة: معرفة هلممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ لا يستعملون العنف.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	الدالة
وافق بدرجة كبيرة	07	70%	6.20	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	02	20%			
لا اوافق	01	10%			
المجموع	10	100%			

جدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (03)



شكل رقم (07): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة للعبارة (03)

عرض وتحليل النتائج: من خلال النتائج الإحصائية المبينة في الجدول والدائرة النسبية، نلاحظ أن 70% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ لا يستعملون العنف اللفظي والجسدي، فيما اجاب 04% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية قد يستعمل فيها

العنف بشقه اللفظي والجسدي في حين اجاب 10% ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يستعمل فيها العنف اللفظي او الجسدي وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.20 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ لا يستعملون العنف اللفظي أو الجسدي.

العبارة رقم 04: ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ ينظمون العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه؟

الغرض من العبارة: معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تنظيم العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
وافق بدرجة كبيرة	08	%80	10.41	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	02	%20			
لا اوافق	00	%00			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (04)



شكل رقم (08): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (04)

التحليل: من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول: والدائرة النسبية نلاحظ أن 80% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ ينظمون العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه ، فيما 20% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل

التلاميذ ينظمون العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه او لا، وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 10,41 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ ينظمون العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه.

العبارة رقم 05 : ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى التلاميذ؟

الغرض من العبارة: معرفة ما إذا كانت ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى التلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
وافق بدرجة كبيرة	09	%90	14.61	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	01	%10			
لا اوافق	00	%00			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (05)



شكل رقم (09): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (05)

التحليل: من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن 90% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى التلاميذ، فيما 10% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف

السلوكيات لدى التلاميذ وقد لا تلعب وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.61 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

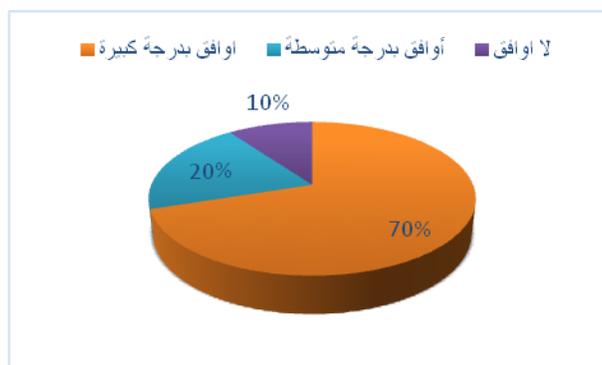
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكيات لدى الرياضيين.

العبارة رقم 06 : المشكلات السلوكية لدى التلاميذ تزول مع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من العبارة: معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في إزالة المشكلات السلوكية لدى التلاميذ.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
وافق بدرجة كبيرة	07	%70	6.20	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	02	%20			
لا اوافق	01	%10			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (06)



شكل رقم (10): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (06)

التحليل: من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن 70% من المدربين وافقوا بدرجة كبيرة على أن لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في ازالة المشكلات السلوكية لدى التلاميذ، فيما اجاب 20% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية دور والرياضية في ازالة المشكلات السلوكية لدى التلاميذ في حين اجاب 10% ان ممارسة حصة التربية البدنية ليس لها دور والرياضية في

إزالة المشكلات السلوكية لدى التلاميذ وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.20 اكبر من كا<sup>2</sup>المجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

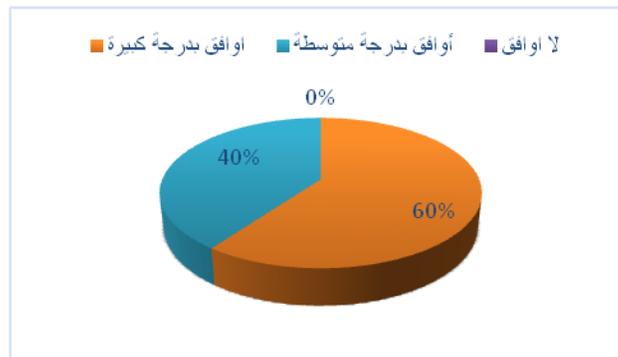
الاستنتاج: ومنه نستنتج أن المشكلات السلوكية لدى التلاميذ تزول مع الممارسة الرياضية.

العبارة رقم 07 : التلميذ الناجح هو الذي يتأثر بممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من اجل ضبط سلوكه؟

الغرض من العبارة: معرفة دور الممارسة الرياضية في ضبط سلوك التلميذ الناجح.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	الدالة
وافق بدرجة كبيرة	06	%60	5.61	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	04	%40			
لا اوافق	00	%00			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (07)



شكل رقم (11): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (07)

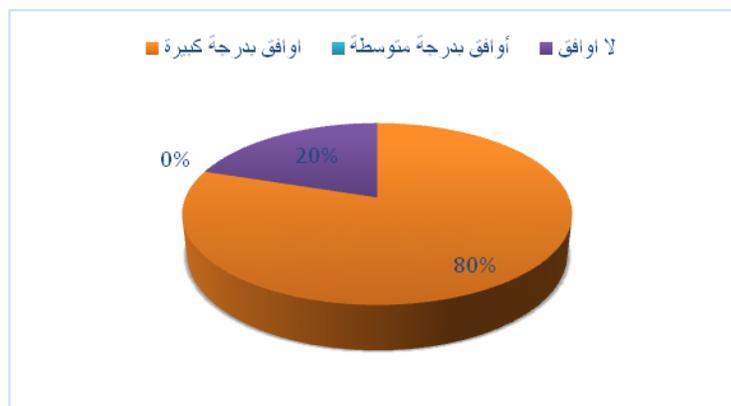
التحليل: من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن %60 من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على انه بممارسة حصة التربية البدنية تجعل التلميذ المجتهد يضبط سلوكه.، فيما اجاب %40 انه بممارسة حصة التربية البدنية قد تجعل التلميذ المجتهد يضبط سلوكه او لا. وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.61 اصغر من كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99 وهي غير دالة احصائيا.

الاستنتاج: ومنه نستنتج أن التلميذ المجتهد الناجح لا يتأثر كثيرا بالممارسة الرياضية في ضبط سلوكه.

**العبارة رقم 08 :** تؤثر ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في العلاقة بين التلاميذ أنفسهم وبين المحيطين بهم؟  
**الغرض من العبارة:** معرفة ما إذا كانت ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر في العلاقة بين التلاميذ أنفسهم وبين المحيطين بهم.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
اوافق بدرجة كبيرة	08	%80	10.41	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	00	%00			
لا اوافق	02	%20			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (08)



شكل رقم (12): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (08)

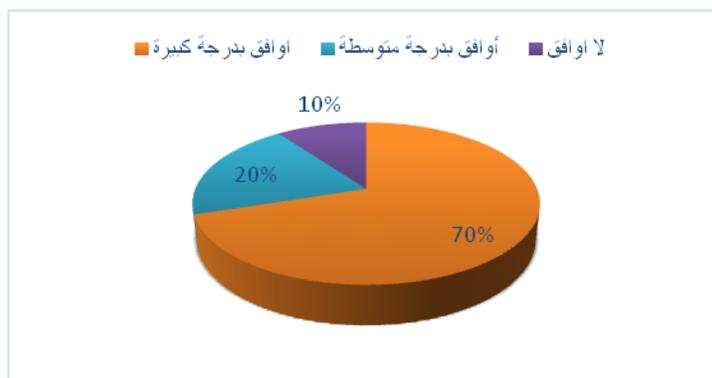
**التحليل:** من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول والدائرة النسبية نلاحظ أن 80% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على أن تؤثر ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في العلاقة بين التلاميذ أنفسهم وبين المحيطين بهم، فيما 20% لم يوافقوا على ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تأثر في العلاقة بين التلاميذ أنفسهم وبين المحيطين بهم، وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.41 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

**الاستنتاج:** ومنه نستنتج أن الممارسة الرياضية تؤثر في العلاقة بين التلاميذ أنفسهم وبين المحيطين بهم.

**العبارة رقم 09 :** ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بانتظام تنمي الفكر والمعرفة وتهذب السلوك لدى التلاميذ؟  
**الغرض من العبارة:** معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الفكر وتهذيب السلوك.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
اوافق بدرجة كبيرة	07	%70	6.20	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	02	%20			
لا اوافق	01	%10			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (09)



شكل رقم (13): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (09)

**التحليل:** من خلال نتائج عينة الدراسة والدائرة النسبية نلاحظ أن 70% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بانتظام تنمي الفكر والمعرفة وتهذب السلوك لدى التلاميذ، فيما اجاب 20% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بانتظام تنمي الفكر والمعرفة وتهذب السلوك لدى التلاميذ، في حين اجاب 10% ان ممارسة حصة التربية البدنية ليس لها دور والرياضية في تنمية وتهذيب لدى التلاميذ . وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 6.20 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

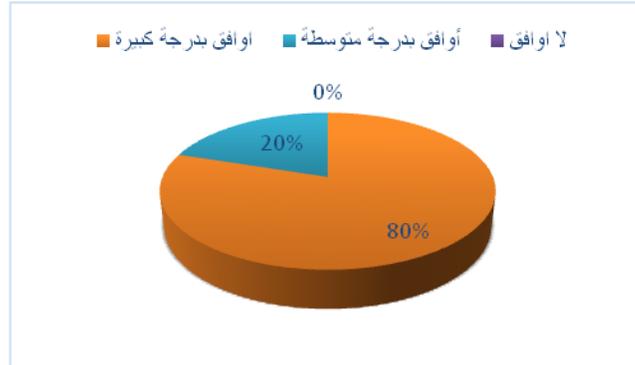
**الاستنتاج:** ومنه نستنتج أن ممارسة حصة التربية والبدنية لها دور كبير في تنمية الفكر والمعرفة وتهذيب السلوك لدى التلاميذ.

**العبارة رقم 10 :** ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تدمج التلميذ في المحيط والمجتمع؟

الغرض من العبارة: معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في دمج الرياضي في محيطه ومجتمعه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
أوافق بدرجة كبيرة	08	%80	10.41	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	02	%20			
لا أوافق	00	%00			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (10)



شكل رقم (14): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (10)

**التحليل:** من خلال نتائج عينة الدراسة والدائرة النسبية نلاحظ أن 80% من الأساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تدمج التلميذ في المحيط والمجتمع.، فيما 10% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تدمج التلميذ في المحيط والمجتمع وقد لا تلعب. وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.41 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا.

**الاستنتاج:** نستنتج أن الممارسة الرياضية لها دور في دمج الرياضي في محيطه ومجتمع.

العبارة رقم 11 : ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية؟

الغرض من العبارة: معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية.

الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	الدالة
اوافق بدرجة كبيرة	09	%90	14.61	5.99	دالة
أوافق بدرجة متوسطة	01	%10			
لا اوافق	00	%00			
المجموع	10	%100			

جدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا<sup>2</sup> للعبارة رقم (11)



شكل رقم (15): يبين التمثيل البياني بالدائرة النسبية لأجوبة العبارة (11)

التحليل: من خلال نتائج عينة الدراسة والدائرة النسبية نلاحظ أن 90% من الاساتذة وافقوا بدرجة كبيرة على أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية ، فيما 10% وافقوا بدرجة متوسطة اي هناك تباين في ان ممارسة ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية وقد لا تلعب، وكانت كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.61 اكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 وهي دالة احصائيا

الاستنتاج: نستنتج أن ممارسة حصة ت ب ر تلعب دور كبير في رفع مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية.

الفرضية الجزئية الأولى: هناك مستوى عالٍ لادراك صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء.

التقييم	النسبة المئوية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	صورة الجسم
عالٍ	70.49%	1.43	2.81	

الجدول رقم (16): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لمقياس صورة الجسم

- تحليل وتفسير نتائج مقياس صورة الجسم:

نسجل من الجدول السابق ان المتوسط الحسابي لمقياس صورة الجسم بلغ 2.81 والانحراف المعياري 1.43 والنسبة المئوية كانت 70.49% مما يعني أن مستوى ادراك صورة الجسم للتلاميذ البدناء الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية عالي وفسرنا ذلك إلى أهمية ممارسة الطلبة للنشاط الرياضي وخاصة الألعاب التي تهتم بالجسم كرياضة التمارين البدنية المهمة للجسم كرياضة كمال الأجسام و الجيدو . إذ يرى تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة مع مرحلة المراهقة، بروز عضلات أجسامهم دليلاً على قوة الجسم مما يدل على تحقق فرضيتنا التي تقول ان هناك مستوى عالٍ لادراك صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء.

- عرض نتائج الفرضية الثانية والثالثة:

من أجل تحليل نتائج أسئلة الدراسة قمنا باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية لفقرات ومجالات الابعاد في المقياس ثم الدرجات المقياس موضوع الدراسة من ثم ترتيبها وفق النسبة المئوية، وذلك للإجابة على السؤال الأول، واعتمدنا المستويات الآتية للموافقة:

(70-79.9%) كبيرة	(80-100%) كبيرة جداً
(50-59.9%) قليلة	(60-69.9%) متوسطة
	(50% وأقل) قليلة جداً.

ونظراً لوجود خمسة مجالات تناولتها الدراسة ضمن السؤال الأول وتتمثل في (السلوك العدواني، تدني مفهوم الذات، النشاط الزائد، العناد والتمرد، والانسحاب الاجتماعي) فتناولنا هذه النتائج كل واحدة منها بشكل منفرد.

المجال الأول: السلوك العدواني

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
01	أضرب وأصفع وأدفع الآخرين عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.95	0.79	28.49%	قليلة جدا
02	أتلف ممتلكات زملائي	1.01	0.49	22.66%	قليلة جدا
03	أتعامل بخشونة مفرطة عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.12	0.68	26%	قليلة جدا
04	أجد متعة في مضايقة ومعاكسة زملائي أثناء ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.28	0.74	25.67%	قليلة جدا
05	أستولي على أشياء وممتلكات زملائي أثناء النشاط	1.06	0.58	21%	قليلة جدا
06	أغضب زملائي بالإشارات والحركات القبيحة	1.06	0.58	21%	قليلة جدا
07	أتوعد زملائي بالتهديد والأذى	1.01	0.49	22.66%	قليلة جدا
08	أتلفظ بألفاظ مؤذية وجارحة وغير مؤدبة مع زملائي	1.28	0.74	26.33%	قليلة جدا
09	كثير ما أتشاجر مع زملائي	1.49	0.94	29.22%	قليلة جدا
	الدرجة الكلية للبعد السلوك	1.28	0.74	25.66%	قليلة جدا

الجدول رقم (17): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال السلوك العدواني.

من خلال الجدول نلاحظ أن حصول جميع فقرات مجال السلوك العدواني على درجة موافقة قليلة جدا من قبل عينة الدراسة، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا المجال ما بين (1.01 - 1.49) وقد جاءت في الترتيب الأول الفقرة التي تنص على "كثيرا ما أتشاجر مع زملائي" وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.49) بنسبة مئوية بلغت (29.22%)، وحصلت على الترتيب الأخير الفقرة التي تنص على "أتوعد زملائي بالتهديد والأذى"، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.01) وبنسبة مئوية بلغت (22.66%).

وفي الدرجة الكلية لاتجاهات عينة الدراسة من التلاميذ نحو السؤال المتعلق بالمشكلات السلوكية الموجودة لدي التلاميذ الممارسن لرياضة التربية البدنية والرياضية فيما يتعلق بالسلوك العدواني، حصلت على درجة موافقة قليلة جداً، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.28) وبنسبة مئوية بلغت (25.66%).

### تحليل و مناقشة النتائج:

اظهرت نتائج الدراسة ان المشكلات السلوكية في بعد السلوك العدواني الى درجة السلوك العدواني كانت بدرجة قليلة ويفسر شكل المشكلات السلوكية في :

ظهور العديد من مظاهر السلوكات السلبية في تصرفات التلاميذ إزاء أقرانهم أو إزاء الاساتذة إما بشكل مباشر أو غير مباشر يؤثر سلبا على طبيعة العلاقات بين التلاميذ ووسطهم، وبالشكل الذي يؤثر في عمليتي التدريس والممارسة.

وهناك تفسيرات عديدة لأسباب السلوك العدواني منها ما يرجع إلى عوامل اجتماعية أو نفسية أو جسمية أو تربوية ومن هذه التفسيرات:

الاقتران بنماذج السلوك السيئ الذي قد يتمثل في سلوك الزملاء أو الآباء أو الإخوة أو أولاد الجيران أو التلاميذ الذين يمثلون لهم المثل الأعلى أو مشاهدة تلك السلوكيات من خلال وسائل التواصل أو عبر شاشات التلفاز. مكافأة السلوك العدواني تزيد من الاتجاه العدواني لبعض التلاميذ، بل تزيد من تعميم الاستجابة العدوانية في مواضيع عديدة.

معاينة اللاعب على السلوك غير مرغوب فيه بطريقة أو أسلوب غير مناسب يولد ردود فعل عنيفة تزيد من تكرار السلوك العدواني.

الخلافات الشخصية والسمات الصعبة أوالمشكلات الأسرية بين التلاميذ.

الخصائص الشخصية السائدة لدى التلاميذ من حيث ضعفه أو قوته جسميا أو شخصيا أو عقليا أو حسيا مما يولد شعور بعض زملائه التلاميذ بالغيرة اتجاه قرينه لصفة متفوقة لديه أكاديميا واجتماعيا، أو المنافسة غير المتكافئة بينهما فيؤدي ذلك الى بعض مظاهر السلوك غير المرغوب.

نوع التربية الأسرية التي تقبل مثل هذه العادات وتحفيزها لأفرادها وتمارسها في معاملاتها اليومية كالإفراط بالحماية أ، التدليل أ، القسوة أو التساهل وغير ذلك.

تلعب المؤثرات الحسية دورا هاما في عملية الانضباط الصفي وفي مجريات عمليتي التعلم والتدريب، فعدم استخدام الوسائل والتقنيات والوسائط المناسبة والمتطورة والجذابة يؤدي ذلك الى انحراف التلاميذ عن المسار الصحيح وبشكل غير متوقع مما يسبب ظهور بعض أنماط السلوك العدواني لدى بعض التلاميذ نتيجة لافتقار الوحدة التدريبية لعناصر التشويق والجذب.

الصحة السيئة تؤدي الى بناء مفاهيم سلوكية مغلوطة، وتكرس عادات سلبية لدى التلاميذ خاصة مع مرحلة المراهقة.

وفسرنا أسباب قلة حدوث السلوك العدواني لدى التلاميذ، إلى التفرغ عن الانفعالات والمكبوتات من خلال الأنشطة المختلفة، كالأنشطة الرياضية، والأنشطة الفنية، والأنشطة الكشفية، بالإضافة إلى وجود الأستاذ المتمكن في مادة التربية البدنية والرياضية داخل المدارس الذي يعمل على متابعة سلوك الطلبة، ومتابعة الحالات المختلفة، ومحاولة حلها أو التخفيف منها، مما يؤدي إلى احتواء السلوك العدواني والتخفيف من حدته

كما فسرنا سبب الحصول على هذه النتيجة إلى تنوع الممارسة النشاط الرياضي اذ شمل الجانب الحركي والبدني والترويحي فيه الجزء الأكبر مما أسهم التأثير الايجابي فيه وخاصة التمارين التي تشمل الاركاض الترويحية مما زادت وبشكل ايجابي في مستوى الأداء الجسمي قد أثر النشاط الرياضي بتقليل الحركات العشوائية الغير هادفة الى حركات منتظمة نوعاً ما وجاء ذلك موافقا (حسن عبد المعطي) الذي أكد على المستويات النشاط الرياضي وسلوكيات الأطفال المتوحدين تتأثر بشكل ايجابي من خلال ممارسة البرامج الرياضية المنتظمة ، إذ تقدم الأنشطة الرياضية فوائد متنوعة أهمها زيادة الأداء الجسمي وزيادة مستوى الاستجابة الصحية فضلاً عن تحقيق الاستمتاع والترويح " ( حسن مصطفى عبد المعطي.2001.ص67)

#### المجال الثاني: تدني مفهوم الذات

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
10	أعتبر نفسي شخص بلا قيمة أثناء ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.10	0.49	24.6%	قليلة جدا
11	اشعر بان زملائي أفضل مني	1.16	0.67	33.8%	قليلة جدا
12	اعتبر نفسي فاشلا	1.13	0.75	33%	قليلة جدا
13	اشعر بانني لا أقوم بعمل على أكمل وجه	1.16	1.16	28.97%	قليلة جدا
14	أرى أنني غير قادر على حل مشاكلي	1.54	0.77	31.8%	قليلة جدا
15	اشعر بان مظهري و شكلي غير لائق	1.40	0.71	29%	قليلة جدا
16	عندما يختلف رأي عن زملائي اشعر بالحرج	1.32	0.66	28.24%	قليلة جدا
17	أتجنب طرح الأسئلة الصفية خوفا من	1.54	0.77	33.4%	قليلة جدا

				أن أبدو قليل الفهم	
18	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.77	0.86	38.12%	قليلة جدا
19	لست واثقا من نفسي	1.42	0.72	29.28%	قليلة جدا
	الدرجة الكلية للبعد	1.41	0.46	31.21%	قليلة جدا

جدول رقم (18): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال تدني مفهوم الذات.

حصول جميع فقرات مجال تدني مفهوم الذات على درجة موافقة قليلة جدا من قبل عينة الدراسة، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا المجال ما بين (1.10-1.77) وقد جاءت في الترتيب الأول الفقرة التي تنص على "أجد صعوبة في اتخاذ القرارات الهامة عند ممارسة التربية البدنية والرياضية" وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.77) بنسبة مئوية بلغت (38.12%)، وحصلت على الترتيب الأخير الفقرة التي تنص على "أعتبر نفسي شخصا بلا قيمة أثناء عند ممارسة التربية البدنية والرياضية" وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.10) وبنسبة مئوية بلغت (24.6%).

إن الدرجة الكلية لاتجاهات عينة الدراسة من التلاميذ نحو البعد المتعلق بالمشكلات الموجودة في ما يتعلق بتدني مفهوم الذات، حصلت على درجة موافقة قليلة جدا وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.53) وبنسبة مئوية بلغت (31.21%).

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها ان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية تقلل من تدني مفهوم الذات .

وقد فسرنا أسباب قلة تدني مفهوم الذات لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بسبب وجود الأساليب التربوية الحديثة المتبعة في المدارس، وفرض قانون منع العقاب البدني واللفظي، حتى ولو كان جزئيا، مما يساعد على تجنب انخفاض اعتبار الذات لدى الطلبة، كما أن انصهار التلاميذ في الأنشطة المدرسية الصفية ولا صفية المختلفة يزيد من ثقته بنفسه ويحسن من مفهومه لذاته ، مما يقلل من حدة تدني مفهوم ذات عند التلاميذ.

ونرى من خلال هذه النتائج ان المشكل تدني مفهوم الذات يظهر لان هناك العديد من النقاط السلبية التي تضعف من ذات الشخص وتجعله يشعر بالنقص وبالتالي ينظر لذاته بشيء من السلبية والكره والاحتقار فيقل احترام الذات وتتقلص النظرة الايجابية ويشعر الشخص ببعض الضيق والألم وربما الاكتئاب نتيجة تلك المشاعر المؤلمة، وهذا يقلل بطبيعة الحال من ثقة الإنسان بنفسه ومن أسباب ذلك:

- كثرة النظر للسلبيات والنقد للتصرفات والأفعال والأعمال المختلفة التي تحدث له من طرف الاستاذ أو الزملاء.
- شعور التلميذ بأنه منبوذ أو مكروه من المدرب أو الزملاء وحتى الأسرة.
- مقارنته بالآخرين من الناحية الاقتصادية أو الاجتماعية أو الخلقية والنظر لمن هم اعلى وأوفر حظا.
- النظرة التشاؤمية للاستاذ له وتوقع أسوأ الاحتمالات وندب الحظ وعدم الرضى.
- الخوف من المستقبل ومن الفشل.
- عدم تقبل مدح الزائد من الاستاذ أو زملائه التلاميذ ورفضه وأنهم يبالغون في ذلك حتى ولو كان ثناء بسيط.
- كثرة الاعتذار حتى من دون سبب وحتى وان كان لم يخطئ.
- التركيز على السلبيات والنظر إليها بعدسة مكبرة جدا.

#### المجال الثالث: النشاط الزائد

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
20	أتصرف بشكل فوضوي خلال حصة التربية البدنية والرياضية	1.37	0.75	29.02%	قليلة جدا
21	أعتبر نفسي كثير الحركة	1.97	1.03	41.02%	قليلة جدا
22	أتصرف باندفاع وتهور دون تفكير أثناء النشاط الرياضي	1.91	0.94	39.91%	قليلة جدا
23	لا استطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	2.07	1.11	42.37%	قليلة جدا
24	أنتقل كثيرا عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.67	0.88	30.22%	قليلة جدا
25	أحدث بدون استئذان أثناء ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.25	0.54	28.04%	قليلة جدا
26	أشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات	1.31	0.68	28.54%	قليلة جدا
27	أنتقل من نشاط لآخر دون انجاز أي منهما	1.65	0.86	29.88%	قليلة جدا
28	يتشتت انتباهي بسهولة عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.34	0.89	28.56%	قليلة جدا
29	يشعر زملائي بالإحراج جراء تصرفاتي أثناء	1.59	0.70	28.64%	قليلة جدا

				ممارستي للتربية البدنية والرياضية	
قليلة جدا	29.98%	0.61	1.58	الدرجة الكلية لبعء النشاط الزائد	

جدول رقم (19): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال النشاط الزائد.

### تحليل ومناقشة وتفسير النتائج:

حصول جميع فقرات مجال النشاط الزائد على درجة موافقة جدا من قبل عينة الدراسة، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا المجال ما بين (1.41-2.17) وجاءت في الترتيب الأول الفقرة التي تنص على "لا استطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية" وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (2.17%) بنسبة مئوية بلغت (42.47%)، وحصلت على الترتيب الأخير الفقرة تنص على "أتصرف بشكل فوضوي خلال الحصة وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.47) وبنسبة مئوية بلغت 29.12%. إن الدرجة الكلية لاتجاهات عينة الدراسة من التلاميذ نحو السؤال المتعلق بالمشكلات السلوكية الخاصة بمجال النشاط الزائد، حصلت على درجة موافقة قليلة جدا، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.68) وبنسبة مئوية بلغت (31.98%).

ونفسر أسباب النشاط الزائد لدى التلاميذ الطبيعية العمرية -أطفال- وطبيعة النمو من مظاهر النشاط الزائد.

يظهر سلوك النشاط الزائد من خلال المظاهر المتمثلة بسلوك الفوضى والتحدث إلى الزملاء وعدم الامتثال لتعليمات الاستاذ، عدم النية والقابلية للممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دون استئذان ومن أسباب النشاط الزائد: العوامل الجينية: أشارت الدراسات إلى وجود علاقة من العوامل الجينية ومستوى النشاط الزائد ولكنها فشلت في التوصل إلى علاقة واضحة بين هذه العوامل.

العوامل العضوية: إن الأطفال الذين يظهرون نشاطا زائدا هم أطفال تعرضوا أكثر من غيرهم للعوامل التي قد تسبب تلفا دماغيا ومنها نشاط الجزء تحت القشري في الدماغ أو نتيجة ضعف نمائي يعود لأسباب متباينة مثل الأورام أو نقص الأكسجين في الأنسجة.

العوامل النفسية:

- المزاج: إن المزاج بمفرده لا يحدث نشاط زائد.

- التعزيز: قد يؤثر التعزيز الاجتماعي إلى تطور النشاط الزائد أو إلى استمراره في مرحلة ما قبل المدرسة يحظى نشاط الطفل بانتباه الآخرين الراشدين وقد يتم تعزيزه والمشكلة هنا عندما ينتقل هذا الطفل إلى المدرسة وتفرض عليه القيود والتعليمات في هذه الحالة لم يعتاد على هذا الموقف ومن هنا يصبح أكثر نشاطا ليحظى بالتعزيز الاجتماعي الذي كان يحصل عليه.

-النمذجة: أشارت نتائج الدراسات إلى أن الطفل الأقل نشاطا يزيد مستوى نشاطه ويصبح قريبا من الطفل الأكثر نشاطا وقد يكون الوالدان بمثابة النموذج لمستوى نشاط الطفل وقد يعملان على تعزيزه.

### المجال الرابع: العناد والتمرد

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
30	إذا لم يلبي والدي رغبتى انزعج وأغضب عند ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.05	25.22	0.70%	قليلة جدا
31	أمارس عادة التدخين	1.08	0.61	25.24%	قليلة جدا
32	لست ملتزما بالزي الرياضي أثناء ممارستي للتربية البدنية والرياضية	1.11	0.71	26%	قليلة جدا
33	لست ملتزما بقوانين وتعليمات الاستاذ	1.03	0.67	24.87%	قليلة جدا
34	أحرض الآخرين على مخالفة التعليمات	1.01	0.60	24%	قليلة جدا
35	أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي لي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	1.32	0.70	25.84%	قليلة جدا
36	نادرا ما أطيع والدي واستاذي	1.30	0.69	25.26%	قليلة جدا
37	أقوم بعمل معاكس لما طلب مني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	2.16	0.75	41.41%	قليلة جدا
38	لست ملتزما بالتعليمات التي يكلفني بها استاذي	2.03	0.70	40.38%	قليلة جدا
	الدرجة الكلية لبعء العناد والتمرد	<b>1.39</b>	<b>0.50</b>	<b>30.76%</b>	قليلة جدا

جدول رقم (20): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال العناد والتمرد.

### تحليل النتائج:

حصول جميع فقرات العناد والتمرد على درجة موافقة قليلة جدا من قبل عينة الدراسة، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا المجال ما بين (1.01-2.16) وقد جاءت في الترتيب الأول الفقرة التي تنص على "أقوم بعمل معاكس لما طلب مني أثناء التدريبات" وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (2.16) بنسبة مئوية بلغت (41.41%)، وحصلت على الترتيب الأخير الفقرة التي تنص على "أحرض الآخرين على مخالفة التعليمات"، وذلك

بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.01) ونسبة مئوية بلغت (24%) إن الدرجة الكلية لاتجاهات عينة الدراسة من اللاعبين نحو السؤال المتعلق بالمشكلات السلوكية الموجودة لدى العينة في ما يتعلق بالعناد والتمرد، حصلت على درجة موافقة قليلة جدا وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.40) ونسبة مئوية بلغت (30.76%).

#### مناقشة وتفسير النتائج:

أظهرت نتائج الدراسة ان المشكلات السلوكية في بعد العناد والتمرد الى درجة كانت بدرجة قليلة ونفسر ذلك: يعتبر العناد والتمرد ظاهرة عادية يمتاز بها جميع التلاميذ لطبيعة المرحلة العمرية ولطبيعة المادة والعلاقات الاجتماعية وبرزت هذه اتفقت نتائج الدراسة هذه مع جميع نتائج الدراسات السابقة التي تناولها الباحث من حيث التأثير الايجابي للممارسة الرياضية على المشكلات السلوكية والصحة النفسية ككل كدراسة حسنو خلف 2009. حيث أشارت نتائج الدراسة أن درس التربية البدنية والرياضية له تأثير ايجابي على الحالة الاجتماعية. ودراسة الفيومي 200 أشارت النتائج الى تأثير البرنامج الرياضي المقترح على تحسين مفهوم الذات، وتأثيرها الايجابي على سلوك العدوانية والانطوائية والعناد والتذمر، ويفسر الباحثون هذه النتيجة الى دور الممارسة الرياضية في تعديل وتهذيب سلوك الفرد، وتنشئة الفرد من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية، وما تتيحه من استقرار نفسي وضبط للانفعالات، وتخلص الفرد من الهموم الكثيرة والتخلص من الضغوطات.

#### المجال الخامس: الانسحاب الاجتماعي

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	التقييم
39	لست متعاوناً مع زملائي في كثير من الأنشطة الرياضية	1.03	0.57	26.8%	قليلة جدا
40	أفضل العمل بمفردي دون مشاركة زملائي	1.35	0.75	34%	قليلة جدا
41	لا أشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين لي أثناء ممارستي للنشاط الرياضي	1.31	0.83	31%	قليلة جدا
42	لا اطلب المساعدة من زملائي عندما أحتاج لذلك	1.28	1.24	29%	قليلة جدا
43	نادراً ما التقى مع زملائي	1.63	0.85	31.4%	قليلة جدا
44	أميل إلى العزلة والانفراد بنفسني	1.49	0.79	29.58%	قليلة جدا
45	نادراً ما أشارك زملائي في المناسبات الاجتماعية	1.41	0.74	37.14%	قليلة جدا

46	أشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائي	1.23	0.76	36.45%	قليلة جدا
47	يصعب علي بناء علاقات مع زملائي	1.85	0.97	40%	قليلة جدا
48	مشاركتي قليلة مع زملائي في معظم الأنشطة	1.54	1.34	32.47%	قليلة جدا
	الدرجة الكلية لبعد الانسحاب الاجتماعي	1.40	0.51	30.36%	قليلة جدا

جدول رقم (21): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية والنسب المئوية ودرجة الموافقة لفقرات مجال الانسحاب الاجتماعي.

### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الاستبيان تبين حصول جميع فقرات مجال الانسحاب الاجتماعي على درجة موافقة قليلة جدا من قبل عينة الدراسة، حيث بلغت المتوسطات الحسابية لفقرات هذا المجال ما بين (1.03-1.85) وقد جاءت في الترتيب الأول الفقرة التي تنص على "يصعب علي بناء علاقاتي مع زملائي اللاعبين" وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.85) بنسبة مئوية بلغت (40%) بالمئة، وحصلت على الترتيب الأخير الفقرة التي تنص على "لست متعاوننا مع زملائي الآخرين في كثير من الأنشطة التدريسية"، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.03) وبنسبة مئوية بلغت (31%).

إن الدرجة الكلية لاتجاهات عينة الدراسة من اللاعبين نحو السؤال المتعلق بالمشكلات السلوكية الموجودة لدى العينة في ما يتعلق بالانسحاب الاجتماعي حصلت على درجة موافقة قليلة جدا، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (1.40) وبنسبة مئوية بلغت (30.76%).

### تفسير النتائج:

نفسر هذه النتائج أن الانسحاب الاجتماعي لدى التلاميذ بأنه الميل إلى تجنب التفاعل الاجتماعي مع الفريق والإخفاق في المشاركة في المواقف الاجتماعية بشكل مناسب والافتقار إلى اساليب التواصل الاجتماعي ويتراوح هذا السلوك بين عدم إقامة علاقات اجتماعية وبناء صداقة مع الأقران إلى كراهية الاتصال بالآخرين والانعزال عن زملاء والبيئة المحيطة بما يحدث فيها.

ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على:

التعزيز والتعاون الايجابي: ويكون بالانتباه للتلميذ عندما يقترب ويتفاعل مع زملاء الآخرين وتفاعله معهم، وتعزيز ذلك ايجابيا من قبل الاستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية، حيث يقوم بالمبادرة إلى التفاعل الايجابي مع التلميذ المنسحب حتى يستجيب له والتعزيز الايجابي هو: إضافة مثير معين بعد صدور الاستجابة المرغوبة مباشرة، مما

يؤدي إلى زيادة حدوث ذلك السلوك في المستقبل في المواقف المماثلة، مثل الثناء عليه عند قيامه بالمشاركة والتفاعل مع أقرانه أثناء التدريب أو اللعب الجماعي.

- تنظيم ظروف البيئة (خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية): تنظيم الأحداث والمثيرات القبلية في البيئة الاجتماعية للتلميذ، وذلك بهدف زيادة احتمالات حدوث التفاعل الاجتماعي بيته وبين زملائه الآخرين ومما يساعد على ظهور السلوكيات المقبولة وتدعيم ثقة الرياضي بنفسه من خلال مواقف صافية تعتمد على المشاركة والاحترام المتبادل.
- التدريب على المهارات الاجتماعية: هذا يكون باستخدام النموذجية ولعب الأدوار والتعليمات والتغذية الراجعة، والتعزيز كزمرة علاجية واحدة متعددة العناصر وذلك لتنمية المهارات الاجتماعية للتلميذ المنسحب.
- التنافس والمشاركة مع الزملاء والأصدقاء والرفاق: حيث يتم تدريب الأطفال الذين لديهم مهارات اجتماعية متطورة على التفاعل مع الأطفال المنسحبين وعلى وجه التحديد فإنه يتم تعليم اللاعبين وتدريبهم على الاستجابة بطريقة ايجابية لزميلهم المنسحب عندما يقترب منهم أو يحاول التفاعل معهم ويطلق على اللاعب الذي يتم تدريبه للعمل على سلوك الطفل المنسحب اسم الشريك.

الترتيب	رقمها	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسب المئوية	التقييم
5	01	1.28	0.74	25.66%	قليلة جدا
4	02	1.41	0.46	31.21%	قليلة جدا
3	03	1.58	0.61	29.98%	قليلة جدا
2	04	1.39	0.50	30.76%	قليلة جدا
1	05	1.40	0.51	30.36%	قليلة جدا

جدول رقم (22): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والترتيب:

من خلال الجدول ومن نتائج الدراسة تظهر لنا إن ممارسة حصة التربية الرياضية عموما يساعد الطفل على التنمية السليمة وان الرياضة هي حقل تطبيقي لتنمية وتعديل السلوك، عن طريق النشاط الحركي واللعب، وهذه التنمية والتعديل في المشكلات السلوكية يتناول الفرد بنديا وحركيا ومهاريا واجتماعيا، كما أن لعبة كرة القدم علاقة فعالة بسلوك الأفراد وخلقهم، حيث يكتسب الفرد من خلال اللعب وممارسة النشاط الحركي مجموعة من الخبرات تثبت لديه دوافع وحاجات وميلا ومثلا عليا، لها مغزاها من أجل التفاعل مع البيئة المحيطة.

لذلك فان للتربية البدنية والرياضية تقوم بدور واضح في تدعيم السلوك، من خلال إيجاد الدوافع وتثبيتها لدى الممارسين، فالإنسان يتشكل ويتطور أثناء الممارسة الرياضية ويكتسب منها صفات مميزة، منها التعاون والصبر والتسامح والعدل والشجاعة وغيرها من السمات الأساسية الضرورية لممارسة الأنشطة الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية.

#### مقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية والفرضية العامة:

تتوافق نتائج مقياس صورة الجسم مع الفرضية الموضوعية والتي تقول ان هناك مستوى عالٍ لادراك صورة الجسم لدى التلاميذ البنءاء، لتقارب النتائج المتحصل عليها ولان النسبة الأكبر كانت تدور حول ان هذه الفرضية محققة بحيث وصلت النسبة المئوية ل 70.49%.

تتبعكس حصة التربية البدنية والرياضية ايجابا في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى تلاميذ البنءاء. من خلال النتائج المتوصل إليها في الجداول الخاصة بتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة إلى أفراد العينة الأولى المتمثلة في عينة المدربين نستنتج أن النتائج تدعم الفرضية العامة وهذا ما أكدنا عليه الباحث ياسين على دور الممارسة الرياضية بكل انواعها خاصة النظامية على جميع الجوانب ومنها الصحة النفسية بما يلي (ياسين.2008.ص58) - تكسب الممارسة الرياضية الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك، وتساعد الممارسة أيضا على اكتساب نواحي التقدم أو التخلف في أي مرحلة من مراحل النمو واتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية، وكما تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في أن يصبح الممارس اجتماعيا و متزنا انفعاليا ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة.

- يضيف عرار (2008) على دور الممارسة الرياضية على أنها وسيلة لإشباع حاجات الفرد وبناء تقدير الذات والثقة بالنفس، كما أن المشاركة الجماعية والاختلاط بالآخرين خلال الممارسة الرياضية له دور مهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والتغلب على الانطواء والعزلة حيث يصبح الفرد أكثر تقبلا للحياة الاجتماعية، كما تؤدي إلى التقليل من حدة المشكلات السلوكية التي تواجه الفرد، وتلعب دورا في زيادة مستوى التحكم والسيطرة على الانفعالات بالإضافة إلى التقليل من السلوك العدواني.

كما يضيف نفس الباحث في أهداف الممارسة الرياضية في التنمية النفسية والاجتماعية بأن الممارسة الرياضية تنمي شخصية الفرد، وتتسم بالاتزان والشمول بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للفرد وللممارسة الرياضية قيم نفسية سلوكية يكتسبها الفرد مثل: تحسين مفهوم الذات والثقة بالنفس، وإشباع الميول والاحتياجات النفسية والاجتماعية.

## الاستنتاج العام:

لقد تناول البحث دراسة وتحليل متغيرين مهمين في الحياة فالمشكلات السلوكية وماتعنيه من سلبيات تصاحب مراحل النمو المختلفة ومشكلة السمنة وتأثير ذلك من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها نستنتج ما يلي:

- التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في التقليل من المشكلات السلوكية.
- التربية البدنية والرياضية تهذب السلوكات المختلفة الناتجة عن التلاميذ.
- جاءت اتجاهات أفراد العينة من تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي بايجابية على أبعاد المقياس المستخدم.
- بينت الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي عند التلاميذ الذين يعانون السمنة في المرحلة الثانوية ينظرون إلى النشاط الرياضي كحالة علاجية لظاهرة السمنة عندهم.

التوصيات والاقتراحات :

- تنمية التفكير الايجابي نحو ممارسة النشاط الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من قبل الأساتذة والمشرفين التربويين .
- الاستمرار في تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة الانشطة الرياضية من قبل الاساتذة وكذا المشرفين على تلك الانشطة.
- ضرورة زيادة الثقافة والمفاهيم الرياضية والخاصة بأهمية الممارسة الرياضية لمختلف النواحي الصحية الجمالية للجسم كما تعتبر ممارسة الرياضة من العوامل الرئيسية لإنقاص الوزن ورشاقة وأناقة الجسم.
- ضرورة قيام باحثين آخرين ببناء مقاييس أخرى نفسية في المحيط الجامعي للتعرف على الواقع والميول نحو الأنشطة الرياضية المختلفة في المؤسسات التربوية.



- خاتمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مظهر من مظاهر الصحة البدنية والعقلية ونظاما من مجموع النظم التربوية، مكملة للتربية العامة ككل، لها أسسها وأهدافها، وغاياتها التربوية، و للتربية البدنية والرياضية دور هام سواء في المؤسسات التعليمية او خارجها كما لها فوائد جسمية، حركية، اجتماعية، عقلية، نفسية...الخ، ومن هنا جاءت دراستنا الموسومة ب " دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في الطور الثانوي." ومن خلال الطرح النظري والتطبيقي وكذا تحليل النتائج توصلنا إلى:

1- هناك مستوى عال لادراك صورة الجسم لدى التلاميذ البدناء.

2- للتربية البدنية والرياضية دور في تعديل المشكلات السلوكية.

3- تعدد السلوكيات المميزة لدى التلاميذ البدناء خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها والتي تناولت مختلف الجوانب التي تخدم الموضوع في إطاره النظري والميداني بهدف تحقيق الفرضيات أو نفيها، اتضح لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا في تعديل بعض المشكلات السلوكية للتلاميذ البدناء وتساهم في ادماجهم مع البقية وتحقق تواصل بينهم.

ونتمنى أن تكون دراستنا هذه المتواضعة بوابة للدراسات اللاحقة للثراء العلمي.

### - إقتراحات و فروض مستقبلية:

لقد استخلصنا من خلال بحثنا هذا، مدى أهمية ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلميذ البدن في الطور الثانوي، حيث أنه ينمي الفكر ويساعد على تخفيف وخفض الضغوطات والاضطرابات النفسية والتي قد يتعرض لها التلميذ المراهق، بالإضافة الى التأثيرات المباشرة على تكوين شخصية التلميذ المراهق في مختلف النواحي والجوانب التربوية، اجتماعية، نفسية، وبالتالي فعلى المؤسسات التربوية والعلمية الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية واعطائها الاهمية الحقيقية التي تستحقها ويكون ذلك بتوفير وتحقيق هذه الشروط:

1. تحسيس التلاميذ بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
2. تفعيل الجوانب التربوية للمادة من خلال ادوارها في باقي المواد التدريسية الاخرى.
3. توفير الوسائل والعتاد الرياضي من أجل تحقيق فعاليات أكثر لهذه المادة.
4. الزيادة في معامل مادة التربية البدنية والرياضية لخلق تحفيز على ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية.
5. توعية الأولياء والمجتمع بدور حصة التربية البدنية والرياضية في البرنامج الأسبوعي للتلميذ.
6. جلب الكفاءات المهنية، أساتذة موهوبين ومختصين في هذه المادة.
7. معرفة الأستاذ مدى تأثير الجوانب النفسية والاجتماعية للتلميذ المراهق في الطور الثانوي على حصته.

وأخيرا نأمل أن نكون قد ساهمنا بهذا العمل المتواضع بشكل إيجابي لعرض ومعالجة الجوانب المتعلقة بهذا البحث، ولاشك أن أمور أخرى قد كانت تستحق منا التفسير والتعمق، إلا أننا لم نوافيها حقها ونرجو بهذا البحث أننا قد أتحننا آفاقاً جديدة لأبحاث ودراسات في هذا الموضوع بجوانبه المختلفة.



## مصادر من القرآن الكريم والسنة

1. سورة يوسف الآية: 12.

2. سورة التوبة: 105.

3. سورة الإسراء: 23.

4. السنة النبوية الشريفة.

## مراجع باللغة العربية

1. عربيات بشير، ادارة صفوف وتنظيم بيئة التعلم، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2007..

2. عبد الحميد شرف، تكنولوجيا التعليم في التربية البدنية والرياضية ط1، مركز الكتاب والنشر القاهرة، 2000.

3. صباح إسماعيل السامرائي "السمنة مرض العصر" سلسلة طب وعلوم، دار القادسية ، 1986.

4. سميرة أحمد السيد: علم الاجتماع والتربية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، سنة 1988.

5. عباس أحمد صالح السامرائي، أحمد بسطويس: طرق تدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، بغداد 1984.

6. محمد عوض البسيوني، ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1992.

7. تشارلز بيكر: أسس التربية البدنية، (ترجمة) حسن معوض، كمال صالح عبده، دار الفكر العربي 1960.

8. بسام هارون ومازي حمدان، فائق أبو حمامة: الرياضة والصحة، مؤسسة ومكتبة وائل للنسخ السريعة، ط1، سنة 1995.

9. فايز مهنا: التربية الرياضية الحديثة، سوريا، دار طلاي للدراسات والنشر، ط2، 1967.

10. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مطابع السياسة، الكويت 1990.

11. ابراهيم عصمة مطاوع، اصاؤل التربية، دارالفكر العربي، القاهرة، 1995.

12. يوسف مداد، مبادئ علم النفس العام، دار المعارف، مصر، ط1.

13. محمد منير مرسي، أصول التربية، دار الفكر العربي، 1994.

14. عبد المجيد شعلال، معوقات ممارسة النشاط الرياضي و طرائق معالجتها، 1999.

15. محمد الحماحي، أمين أور الخولي: أسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي.

16. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والعداد الاكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة 1996.

17. صالح عبد العزيز عبد المجيد: التربية وطرق التدريس، 1993.

18. - محمود عوض بسيوني وآخرون، نظرية وطرق التربية، ط1.

19. محمد عادل حفاد وآخرون، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة.

20. الهزاع بن محمدا هزاع .. تكوين الجسم لدى الانسان وتقدير نسبة الشحوم لدى الاطفال والشباب ، جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية، 2005.

21. نشوى سعد رجب.. دراسة الأنماط الجسدية وعلاقتها متركب الأداء المهاري "للمتقدمين لمدرسة المرهوبين رياضيا" رسالة الماجستير القاهرة : جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية، 2001.

22. سفاري سفيان.. الشافي والكافي عن تنمية جسم الانسان، الأكاديمية العراقية للرياضة 2010.

23. ممتاز محمد الجندي/ الغذاء والتغذية - دار الفكر العربي، 1977.

24. كفاقي والنيبال، 1995.

25. عبد الرحمن العيسوي 2001.

26. كمال شرقاوي غزالي، الفزيولوجية في علم وضائف الاعضاء، مؤسسة شباب الجامعة، 1995.
27. حسن فكري منصور. الرجيم السريع. ابن سينا للطبع والنشر. مصر. 2005.
28. حازم النهار واحرون، الرياضة والصحة في حياتنا ، الطبعة الأولى، عمان الاردن: دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع. 2010.
29. عائشة عبد المولي السيد. الاسس العلمية لتغذية الرياضيين وغير الرياضيين. دار المعرفة اللبنانية. لبنان 2008.
30. محمد أحمد نابلسي، العلاج النفسي العائلي، منشورات دار النهضة العربية، 1988.
31. محمد احمد نابلسي، فرويد والتحليل النفسي، منشورات دار النهضة، 1988.
32. مراد بوزيت، مرض السمنة اسبابه ومضاعفات علاجه، منشورات دار الافق، بيروت، 1996.
33. راتب عبد الوهاب السمان، التغذية الصحية اصول علاج السمنة وانقاص الوزن، دار الفكر، دمشق، 1996.
34. - الظاهر، قحطان أحمد تعديل السلوك، ط2 ، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان (2004) .
35. عباس، فيصل والعنكبي، مالك مدخل إلى علم النفس، ط1 ، دار المنهل اللبنانية للطباعة والنشر، لبنان 2001.
36. القمش مصطفى المعاينة خليل، الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار الميسرة، عمان، الأردن: 2009.
37. الخولي أمين أنور: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت ، الكويت، 1996.
38. يحي، خولة أحمد: الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار الفكر ، عمان ، الأردن، 2000.
39. الشربيني، زكريا: المشكلات النفسية عند الأطفال ، ط1 ، دار الشروق ، القاهرة ، 2002.
40. نحاتي عثمان: علم النفس في حياتنا، ط3، بيروت، لبنان، دار الشروق للطباعة 1985.
41. محمد شفيق: العلوم السلوكية، ط1، الاسكندرية، مصر، دار الهناء: المكتبة الجامعية 2002.
42. صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للنشر والطباعة 1998.
43. الفسفوس، عدنان: أحمد الدليل الارشادي لمواجهة السلوك العدواني ، ط117 ، 2006.
44. الضيدان ، أحمددي محمد : تقدير الذات وعلاقته بالسلوك العدواني لدى طلبة المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض ، أكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية ، الرياض ، 2003.
45. السديري ، عفراء بنت نايف بن عبد العزيز: أثر ممارسة الأنشطة الفنية والحركية على درجة السلوك العدواني لدى عينة من المتخلفين عقليًا تخلّفًا بسيطًا ، جامعة الملك سعود ، كلية التربية ، قسم علم النفس، 2000.
46. المطرودي ، ضيف الله إبراهيم : فاعلية التعزيز الإيجابي والإقصاء في خفض السلوك العدواني لدى الأطفال المتخلفين عقليًا ، كلية التربية ، قسم علم النفس ، جامعة الملك سعود ، الرياض، 1997 .
47. يحي خولة أحمد: الاضطرابات السلوكية والانفعالية، ط1، دار الفكر ، عمان ، الأردن، 2000، ص 89.
48. حسن مصطفى عبد المعطي : الاضطرابات النفسية في الطفولة والمراهقة ، ط1 ، مصر ، القاهرة ، دار النهضة ، 2001.
49. ياسين، دور الممارسة الرياضية على الصحة النفسية ،دار الفكر العربي القاهرة ، 2008 ص 58.

## مراجع باللغة الأجنبية

1. Martinez gonzalez et colle 1999.
2. Micro Robert, 1985 p542
3. Sillamy, 1980 p 59
4. Barrow, H.M. & Rosemary,M.G.: **A practical approach to measurement in physical education**, 2nd. Ed, Febiger, Philadelphia(1970)p148
5. Rolland (c).tracking. adiposity patterns from1. Morth to adnlthood. Ann. Hum. Biol.1987,p14-22  
Fox el. Matthews dk. In l'exercice. La composiotion. Corporelles. Et le controle de poids. Paris . vigot.1984.  
p61-339.
6. Edward , P . S . & James , W . A . : **Development , second edition** , west publishing company , st , Paul new York , losangeles san Francisco ( 1986 )p351.





**ملحق رقم 1**





معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

## إستمارة الإستبيان

### استمارة موجهة لأساتذة الطور الثانوي

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ودقيقة حول الأسئلة المطروحة لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، ونشكركم على المساعدة.

ولعلمكم أن هذه الأسئلة لا تستخدم لأي غرض سوى لدراسة موضوع البحث.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم.

تحت عنوان:

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ  
البناء في الطور الثانوي.

لذا نرجو منكم إفادتنا بالمشاركة في إنجاز هذه الدراسة وإعطاء أجوبتكم الشخصية على ما تحتويه الاستمارة.

إشراف:

إعداد الطالبين:

\* د. منصور نبيل

\* مزيان عماد

\* شنافي عادل

- معلومات أولية:

1- الجنس:  - ذكر

- أنثى

2- المؤهل العلمي:  - ليسانس

- ماجستير

- شهادة أخرى

3- الخبرة في الميدان:  - أقل من 5 سنوات

- من 6 إلى 10 سنوات

- من 11 إلى 15 سنة

- أكثر من 15 سنة

1- الممارسة الرياضية خلال حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ يتحكمون في انفسهم واعصابهم؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

2- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تهذب السلوكات المختلفة لدى التلاميذ؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

3- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ لا يستعملون العنف اللفظي او الجسدي؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

4- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلاميذ ينظمون العلاقات السلوكية بين الرياضي ومحيطه؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

5- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور الرقيب لمختلف السلوكات لدى التلاميذ؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

6- المشكلات السلوكية لدى التلاميذ تزول مع ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

7- التلميذ الناجح هو الذي يتأثر بممارسة حصة التربية البدنية والرياضية من اجل ضبط سلوكه؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

8- تؤثر ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في العلاقة بين التلاميذ أنفسهم وبين المحيطين بهم؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

9- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بانتظام تنمي الفكر والمعرفة وتهذب السلوك لدى التلاميذ؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

10- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تدمج التلميذ في المحيط والمجتمع؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق

11- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ترفع من مستوى مفهوم الذات والتقليل من السلوكيات العدوانية؟

اوافق بدرجة كبيرة  اوافق بدرجة متوسطة  لا اوافق



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعديل بعض المشكلات السلوكية لدى التلاميذ البدناء في  
الطور الثانوي.

-دراسة ميدانية على بعض ثانويات البويرة-

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية،  
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ونرجوا مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ودقيقة حول الأسئلة  
المطروحة لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، ونشكركم على المساعدة.

ولعلمكم أن هذه الأسئلة لا تستخدم لأي غرض سوى لدراسة موضوع البحث.

ملاحظة: ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم.

لذا نرجوا منكم إفادتنا بالمشاركة في إنجاز هذه الدراسة وإعطاء أجوبتكم الشخصية على ما تحتويه الاستمارة.

إشراف:

\* د. منصور نبيل

إعداد الطالبين:

\* مزيان عماد

\* شنافي عادل

السنة الجامعية 2018-2019

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	اضرب وادفع الآخرين عند حصة التربية البدنية والرياضية					
02	اثلّف ممتلكات زملائي الرياضية					
03	أتعامل بخشونة مفرطة عند حصة التربية البدنية والرياضية					
04	أجد متعة في مضايقة زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
05	أستولي على أشياء وممتلكات زملائي أثناء النشاط					
06	أغضب زملائي بالإشارات والحركات القبيحة					
07	أتوعد زملائي بالتهديد والأذى					
08	أتلّفظ بألفاظ غير مؤدبة وجارحة مع زملائي					
09	اعتبر نفسي شخص بلا قيمة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
10	أشعر بأن زملائي أفضل مني					
11	أعتبر نفسي فاشلا					
12	أشعر بانني لا أقوم بعملتي على أكمل وجه					
13	أرى أنني غير قادر على حل مشاكلي					
14	أشعر بأن مظهري وشكلي غير لائق					
15	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات عند ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
16	عندما يختلف رأيي عن زملائي أشعر بالحرج					
17	لست واثقا من نفسي					
18	أتجنب طرح الأسئلة خوفا من أن أبدو قليل الفهم					
19	أتصرف بشكل فوضوي اثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
20	أعتبر نفسي كثير الحركة					
21	أتصرف باندفاع وتهور دون تفكير أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
22	لا أستطيع البقاء في مكان واحد لفترة طويلة عند ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
23	أنتقل كثيرا عند ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
24	أتحذّر بدون استئذان أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
25	أشعر بعدم الرضا عند إعطائي التعليمات					

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
26	أنتقل من نشاط إلى آخر دون انجاز أي منهما					
27	يتسنت انتباهي بسهولة عند ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
28	يشعر زملائي بالإحراج جراء تصرفي أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
29	إذا لم يلبي والدي رغبتني انزعج واغضب عند ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
30	أمارس عادة التدخين					
31	لست ملتزما بالزي الرياضي أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية					
32	لست ملتزما بقوانين وتعليمات استاذ المادة					
33	أعرض الآخرين على مخالفة التعليمات					
34	أشعر بحساسية تجاه نقد زملائي لي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
35	نادرا ما أطيع والدي واستاذي					
36	أقوم بعمل معاكس لما طلب مني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية					
37	لست ملتزما بالتعليمات التي يكلفني بها استاذي					
38	لست متعاوننا مع زملائي في كثير من الأنشطة					
39	أفضل العمل بمفردي دون مشاركة زملائي					
40	لا أشعر بالارتياح عند ملاحظة الآخرين لي أثناء ممارستي للنشاط الرياضي					
41	لا أطلب المساعدة من زملائي عندما أحتاج لذلك					
42	نادرا ما ألتقي مع زملائي					
43	أميل إلى العزلة والانفراد بنفسي					
44	نادرا ما أشارك زملائي في المناسبات الاجتماعية					
45	أشعر بعدم الراحة النفسية عند العمل مع زملائي					
46	يصعب علي بناء علاقات مع زملائي					
47	مشاركتي قليلة مع زملائي في معظم الأنشطة					

مقياس صورة الجسم إعداد سامية محمد صابر محمد عبد النبي مدرس الصحة النفسية كلية التربية بينها

قراءة كل عبارة، ووضع علامة ( ✓ ) أمام الإجابة التي تنطبق عليك وتعبر عن رأيك.

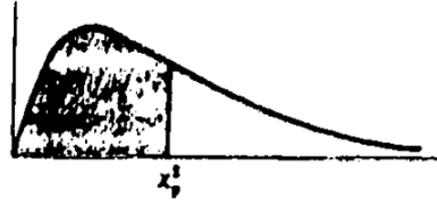
م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
1	أتمتع بصحة جيدة.			
2	جسمي وهيئتي حسنة.			
3	تؤثر في تعليقات زملائي "السالبة" على جسمي.			
4	يشغلني - كثيراً - شكلي وجسمي.			
5	أشعر بأنني بدين وأحاول تخفيف وزني.			
6	أشعر بالاكتئاب بسبب هيئتي وجسمي.			
7	يعجبني جسمي وهيئتي كما يبدوان في المرأة.			
8	تضايقتي تعليقات أسرتي "السالبة" على جسمي وشكلي.			
9	أشعر بالقلق والتوتر عندما ينظر إليّ الآخرون.			
10	تؤدي أعضاء جسمي وظائفها بكفاءة.			
11	يرى الأشخاص الآخرون أن جسمي متناسق.			
12	أشعر بالنقص لعيب في جسمي وهيئتي.			
13	أتمنى لو كانت هيئتي وجسمي كالممثلين أو عارضي الأزياء أو الرياضيين.			
14	يقلقني كثيراً تعليقات أصدقائي "السالبة" على جسمي وهيئتي.			
15	أشعر بأن الآخرين يسخرون من جسمي وهيئتي.			
16	هيئتي الجيدة وجسمي المتناسق يساعداني على إقامة صداقات كثيرة.			
17	أحس بالخجل من جسمي.			
18	يشغلني كثيراً آراء الآخرين تجاه جسمي وشكلي.			
19	أشعر بأن جسمي نحيف وأحاول زيادة وزني.			

م	العبارة	نعم	أحياناً	لا
20	أتجنب الآخرين لأن جسمي وشكلي غير مقبولين.			
21	أتمنى إجراء جراحة تجميل لتعديل عيوب في جسمي.			
22	أسرتي تمدح جسمي وهيئتي.			
23	أرى أن الآخرين أجسامهم أفضل مني.			
24	أشعر بالرضا عن هيئتي وجسمي.			
25	يشعرني جسمي بالثقة في نفسي.			
26	كنت أتمنى أن تكون هيئتي وجسمي أفضل من الآن.			
27	أشعر باهتمام الآخرين وتقديرهم لأن لي هيئةً وجسماً جيدين.			

# ملحق رقم 4

# الجدول 4: القيم الحرجة لتوزيع كاي تربيع ( $\chi^2$ )

PERCENTILE VALUES ( $\chi^2_p$ )  
for  
THE CHI-SQUARE DISTRIBUTION  
with  $v$  degrees of freedom  
(shaded area =  $p$ )



$v$	0.995	0.99	0.975	0.95	0.90	0.85	0.80	0.75	0.70	0.65	0.60	0.55	0.50
1	7.88	6.63	5.02	3.84	2.71	1.32	0.455	0.102	0.0158	0.0039	0.0010	0.0002	0.0000
2	10.6	9.21	7.38	5.99	4.61	2.77	1.39	0.575	0.211	0.103	0.0506	0.0201	0.0100
3	12.8	11.3	9.35	7.81	6.25	4.11	2.37	1.21	0.584	0.352	0.216	0.115	0.072
4	14.9	13.3	11.1	9.49	7.78	5.39	3.36	1.92	1.06	0.711	0.484	0.297	0.207
5	16.7	15.1	12.8	11.1	9.24	6.63	4.35	2.67	1.61	1.15	0.831	0.554	0.412
6	18.5	16.8	14.4	12.6	10.6	7.84	5.35	3.45	2.20	1.64	1.24	0.872	0.676
7	20.3	18.5	16.0	14.1	12.0	9.04	6.35	4.25	2.83	2.17	1.69	1.24	0.989
8	22.0	20.1	17.5	15.5	13.4	10.2	7.34	5.07	3.49	2.73	2.18	1.65	1.34
9	23.6	21.7	19.0	16.9	14.7	11.4	8.34	5.90	4.17	3.33	2.70	2.09	1.73
10	25.2	23.2	20.5	18.3	16.0	12.5	9.34	6.74	4.87	3.94	3.25	2.56	2.16
11	26.8	24.7	21.9	19.7	17.3	13.7	10.3	7.58	5.58	4.57	3.82	3.05	2.60
12	28.3	26.2	23.3	21.0	18.5	14.8	11.3	8.44	6.30	5.23	4.40	3.57	3.07
13	29.8	27.7	24.7	22.4	19.8	16.0	12.3	9.30	7.04	5.89	5.01	4.11	3.57
14	31.3	29.1	26.1	23.7	21.1	17.1	13.3	10.2	7.79	6.57	5.63	4.66	4.07
15	32.8	30.6	27.5	25.0	22.3	18.2	14.3	11.0	8.55	7.26	6.26	5.23	4.60
16	34.3	32.0	28.8	26.3	23.5	19.4	15.3	11.9	9.31	7.96	6.91	5.81	5.14
17	35.7	33.4	30.2	27.6	24.8	20.5	16.3	12.8	10.1	8.67	7.56	6.41	5.70
18	37.2	34.8	31.5	28.9	26.0	21.6	17.3	13.7	10.9	9.39	8.23	7.01	6.26
19	38.6	36.2	32.9	30.1	27.2	22.7	18.3	14.6	11.7	10.1	8.91	7.63	6.84
20	40.0	37.6	34.2	31.4	28.4	23.8	19.3	15.5	12.4	10.9	9.59	8.26	7.43
21	41.4	38.9	35.5	32.7	29.6	24.9	20.3	16.3	13.2	11.6	10.3	8.90	8.03
22	42.8	40.3	36.8	33.9	30.8	26.0	21.3	17.2	14.0	12.3	11.0	9.54	8.64
23	44.2	41.6	38.1	35.2	32.0	27.1	22.3	18.1	14.8	13.1	11.7	10.2	9.26
24	45.6	43.0	39.4	36.4	33.2	28.2	23.3	19.0	15.7	13.8	12.4	10.9	9.89
25	46.9	44.3	40.6	37.7	34.4	29.3	24.3	19.9	16.5	14.6	13.1	11.5	10.5
26	48.3	45.6	41.9	38.9	35.6	30.4	25.3	20.8	17.3	15.4	13.8	12.2	11.2
27	49.6	47.0	43.2	40.1	36.7	31.5	26.3	21.7	18.1	16.2	14.6	12.9	11.8
28	51.0	48.3	44.5	41.3	37.9	32.6	27.3	22.7	18.9	16.9	15.3	13.6	12.5
29	52.3	49.6	45.7	42.6	39.1	33.7	28.3	23.6	19.8	17.7	16.0	14.3	13.1
30	53.7	50.9	47.0	43.8	40.3	34.8	29.3	24.5	20.6	18.5	16.8	15.0	13.8
40	66.8	63.7	59.3	55.8	51.8	45.6	39.3	33.7	29.1	26.5	24.4	22.2	20.7
50	79.5	76.2	71.4	67.5	63.2	56.3	49.3	42.9	37.7	34.8	32.4	29.7	28.0
60	92.0	88.4	83.3	79.1	74.4	67.0	59.3	52.3	46.5	43.2	40.5	37.5	35.5
70	104.2	100.4	95.0	90.5	85.5	77.6	69.3	61.7	55.3	51.7	48.8	45.4	43.3
80	116.3	112.3	106.6	101.9	96.6	88.1	79.3	71.1	64.3	60.4	57.2	53.5	51.2
90	128.3	124.1	118.1	113.1	107.6	98.6	89.3	80.6	73.3	69.1	65.6	61.8	59.2
100	140.2	135.8	129.6	124.3	118.5	109.1	99.3	90.1	82.4	77.9	74.2	70.1	67.3

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
تَمَجِّدُ اللَّهَ



# Le rôle de l'éducation physique et sportive dans la modification des problèmes de comportement chez les élèves obèses du secondaire

## Une étude est faite dans des situations réelles à travers quelques lycées de Bouira

Réalisation par les étudiantes :

- Meziane Imad
- Chenafi Adel

Diriger par le docteur :

- Mansouri Nabil

Le but de cette étude était de déterminer le rôle de l'éducation physique et sportive dans la modification de certains problèmes de comportement chez les élèves du secondaire. Et les chercheurs ont sélectionné un échantillon aléatoire de 10 professeurs d'éducation physique et sportive et un échantillon cible d'élèves pour 50 élèves du secondaire. Les chercheurs ont utilisé l'approche descriptive, en fonction de la nature de l'étude, de l'outil de questionnaire et de l'échelle, **et nous avons obtenu les résultats suivants:**

- 1-Il y a un niveau moyen de perception de l'image corporelle des étudiants obèses.
- 2-Il y a des attitudes positives chez les élèves obèses pour qu'ils exercent leur part d'éducation physique et sportive.
- 3-Comportement caractéristique d'élèves obèses lors d'exercices d'éducation physique et sportive.

### **Selon les résultats, les chercheurs recommandent les mesures suivantes:**

- Développer une pensée positive vis-à-vis de l'exercice d'activités sportives parmi les lycéens par les enseignants et les responsables pédagogiques.
- Continuer à promouvoir la tendance positive des professeurs et des superviseurs de ces activités à l'exercice d'activités sportives.
- La nécessité de développer la culture et les concepts du sport et l'importance de la pratique sportive pour divers aspects de la santé et de l'esthétique du corps La pratique sportive des principaux facteurs pour perdre du poids et de la couche sur l'élégance et la forme du corps.
- Attention portée aux activités sportives de nature saine telles que: programmes sportifs et organisation de la condition physique et des exercices d'aérobic en plus de l'organisation d'activités sportives permettant à l'étudiant de perdre du poids.
- La nécessité pour d'autres chercheurs de construire d'autres mesures psychologiques dans l'environnement universitaire pour augmenter l'équilibre scientifique et cognitif