



ت النشر	ت القبول	ت الارسال
2019/09/24	2019/06/18	2019/05/29

إسهام النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوي بعض
مظاهر الحالة النفسية لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري -
مقاربة سيكولوجية تربوية -

The Contribution of Sports Physical Activity to Raise the Level of Certain Psychological Conditions in the Group of Students with Diabetes - An Educational Psychological Approach

La contribution de l'activité physique sportive à élever le niveau de certaines conditions psychologiques dans le groupe d'élèves atteints de diabète - Une approche psychologique éducative

Author 1:
University of affiliation (Institute, laboratory...).....
Phone: Email:

المؤلف 1: د. طبلاوي فاتح
جامعة الجزائر 3

الهاتف: البريد الالكتروني:

Author 1:
University of affiliation (Institute, laboratory...).....
Phone: Email:

المؤلف 2: بن حراث بلال
جامعة الجزائر 3

الهاتف: البريد الالكتروني:

Author 1:
University of affiliation (Institute, laboratory...).....
Phone: Email:

المؤلف 3: بلحوت موسى
جامعة خميس مليانة

الهاتف: البريد الالكتروني:

الملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة اسهام النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى بعض مظاهر الحالة النفسية لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري من خلال معرفة الفروق في مستوى تقدير الذات عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى فئة المصابين بداء السكري، وكذا معرفة اسهام النشاط البدني الرياضي في النقييل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري، أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية المدية بلغ عددها 30 تلميذ (15 تلميذ ممارس و 15 تلميذ غير ممارس للنشاط البدني الرياضي)، حيث اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الموضوع، أما فيما يخص أدوات البحث فقد استخدمنا مقياس تقدير الذات (المحمد حسن علاوي) المتكون من 20 عبارة و 4



أنماط، بالإضافة الى استبيان مصمم من طرف الباحث، تم تحليل النتائج باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss وتوصلنا الى النتائج التالية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى التلاميذ المصابين بالداء السكري.

- أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في التخفيف من حالة الحزن لدى التلاميذ المصابين بداء السكري

- تساهم ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية في توجيه التلميذ المصاب بداء السكري إلى الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والسرور.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي، الحالة الصحية، الداء السكري، تلاميذ الطور الثانوي.

Summary:

The objective of the study was to know the contribution of physical activity in sports to raise the level of some psychological manifestations in the class of students with diabetes by knowing the differences in the level of self-assessment of practitioners and non-practitioners of physical activity sports in the group of people with diabetes, as well as knowledge of the contribution of physical activity in sports To reduce the level of guilt and dissatisfaction among students with diabetes, the study was conducted on a sample of 30 secondary school students in Medea State (15 students and 15 non-practicing students of physical activity). In the analysis of its relevance to the nature of the subject, and in terms of research tools, we used the measure of self-esteem. As for the research tools, we used the measure of self-assessment (Mohammed Hassan Allawi) consisting of 20 words and 4 patterns, in addition to a questionnaire designed by the researcher, the results were analyzed using the program of statistical social sciences spss and reached the following results:

There were statistically significant differences in the level of self-esteem among practitioners and non-practitioners of physical activity in athletes with diabetes.

Physical activity contributes to the alleviation of grief among students with diabetes

The exercise of sports activities in the physical education and sports sector contributes in guiding the student with diabetes to a life expectancy with a sense of happiness and pleasure.

Keywords: physicalactivity sports, healthstatus, diabetes,Secondary stage pupils



إسهام النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى بعض مظاهر الحالة النفسية لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري-مقاربة سيكولوجية تربوية-

1- مقدمة وإشكالية الدراسة :

يعد انتشار مرض السكري من سمات العصر الحديث، حيث شمل أعدادا كبيرة من طبقات المجتمع، ويعد من بين أكثر الأمراض المزمنة انتشارا بين الجنسين من الفئات العمرية المختلفة، حيث تتوقع منظمة الصحة العالمية أن يكون عدد المصابين بالداء السكري من النوعين الأول والثاني مع حلول سنة 2025 حيث يبلغ بالتقريب 380 مليون مصاب في العالم بعد إن كانت قد فُدرت أعدادهم في سنة 2007 بنحو 245 مليون مصاب، أي بزيادة قدرها 55%⁽¹⁾، ونظرا للخطر الصحي الذي يشكله الانتشار الواسع والمتزايد لنسب الإصابة بالسكري وجّه بعض الباحثين والخبراء في مجال الصحة تحذيرا جادا، يشيرون فيه أن خطورة السكري من حيث الأعباء الصحية والاقتصادية التي يطرحها، لا تقل عن الإيدز في هذا الجانب.²

وبالنظر إلى هذا كله يندرج مرض السكري ضمن الأمراض الغدية التي تصيب الإنسان، فهو يحتل المرتبة الثالثة بعد السمنة وأمراض الغدة الدرقية، والذي يحدث نتيجة حدوث اضطرابات في آلية أيض الأنسولين، الذي يقوم بتنظيم كمية السكر في الدم ضمن حدود تتراوح بين 80-120ملغ/100سم³ (4-7ممول/ل)، فإذا حدث وانخفضت كمية الأنسولين تزداد كمية السكر والعكس صحيح، كما برزت كشوفات نشرتها الجمعية الجزائرية لمرضى السكري محتواها هو أن 25 من المصابين هم شباب.

ولأن داء السكري مرض مزمن، فهو يسبب للمراهق انقلابا عميقا في مكانته الشخصية، بحيث ينتابه شعور بأنه ليس مثل الآخرين، فقد يعيش مظاهر الشعور بالذنب، والمتمثلة خاصة في تخلي الآخرين عنه، وعدم قدرته على مجارات أقرانه في شتى المجالات، والخوف من المجهول لمضاعفات مرضه المزمن والانعكاسات المستقبلية لحالته الصحية، مما يجعله في حالة حزن دائم، قد يترتب عنها انعكاسات سلبية في تكوين شخصيته من حيث سلوكياته ونشاطاته خاصة في المدرسة.

ونظرا للتقدم العلمي وتطوره أصبح باستطاعة المصاب بداء السكري أن يتمتع بحياة طبيعية، وأن يمارس نشاطه اليومي المعتاد بطريقة لا تختلف عن أي شخص آخر، وذلك عن طريق الالتزام بمتطلبات العلاج كاملة، حيث ثبت أنه لا يمكن السيطرة على مرض السكري والوقاية من مضاعفاته الصحية والنفسية بواسطة الأدوية فقط، بل توجد هناك متطلبات أخرى من بينها ممارسة النشاط البدني الرياضي، الذي يعد هو الآخر من

¹ Bennett p (2007) « Nouvillesdonnées, fraichesperspectives :latroisiemeedition du diabetes atlas » diabetes voice, vol52. Canada., n1, 46-48

² Malek R (2008) « Epi dé miologie du diabéte en Algerie :revue des données, analyse et perspective » Medecine des maladies Metaboliques, vol.2.N.3



الأنشطة التربوية الأكثر انتشارا في كل الأوساط، ومما ساعد على ذلك أنه عامل من عوامل الراحة الإيجابية، بالإضافة إلى أنه يعد من بين الأعمال التي تؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الصحي والنفسي للتلميذ، إذ يكسبه القوام الجيد ويمنحه الفرح والسرور ويخلصه من التعب والكره، ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية المبرمجة في الثانوية. تمثل شكلاً من الأشكال التي تساهم في النهوض بالتلميذ المريض بالسكري، والرضا عن نفسه عن طريق التقدير الإيجابي لذاته.¹

ومما سبق ذكره، يمكن أن نعتبر اتجاهنا في هذا البحث من هذا المجال، وذلك عن طريق دراسة مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية في الرفع من بعض مظاهر الحالة النفسية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري، وهذا من أجل الخروج بنتائج يمكن أن يستفاد منها مستقبلاً في مجال النشاط البدني الرياضي التربوي، وبالنظر إلى هذا كله يمكننا طرح التساؤل الآتي:

-كيف تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من بعض مظاهر الحالة النفسية لدى فئة

التلاميذ المصابين بداء السكري؟

2-التساؤلات الجزئية:

1-2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند الممارسين وغير الممارسين

للسياط البدني الرياضي لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري؟

2-2- هل تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا

لدى التلاميذ المصابين بداء السكري؟

3-الفرضية العامة:

- تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في الرفع من بعض مظاهر الحالة النفسية لدى فئة التلاميذ

المصابين بداء السكري.

1-3-الفرضيات الجزئية:

1-1-3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات عند الممارسين وغير الممارسين للنشاط

البدني الرياضي لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري.

2-1-3- تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا لدى

التلاميذ المصابين بداء السكري.

4-أهداف البحث:

¹ قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، بغداد، 1990،



1 إبراز التأثيرات التي تنتجها ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في تعديل الحالات

النفسية السلبية لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

2 تسليط الضوء على هذه الفئة داخل المؤسسات التعليمية ومحاولة معالجة نفورهم من

ممارسة الرياضة.

3 الحصول على أكثر معلومات فيما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ عند التلاميذ

المصابين بداء السكري خلال وبعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

5- المفاهيم والمصطلحات:

5-1- النشاط البدني الرياضي: إصطلاحاً: هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه

تكوين المواطن الصالح اللائق، من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف

أوجه النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام¹.

5-2- التعريف الإجرائي: هو التعبير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذاً هو تنويع

للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس هدف معين. يكون مبنياً على خطط ومهارات محددة في

إطار تنافسي نزيه، وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها².

5-3- داء السكري: يمثل مرضاً وراثياً أو ناتجاً عن عدة عوامل كالاستعداد للمرض المولد لأعراض مختلفة، لها

تأثيرها العميق في الخصائص النفسية للمصاب؛ بحيث يعتبر من الأمراض "البسيكوسوماتية" ومن الاضطرابات

الأيضية، ومن ثمة يرتبط هذا المرض إمّا بخلل في إفراز الأنسولين، أو بمقاومة من طرف هذا الهرمون على

مستوى أنسجة الخلايا أين يتم تراكم مادة الغلوكوز، كما يصاحبه إفراز بولي سكري مع كثرة العطش وظهور

مقدار كبير من السكر في الدم.³

5-4- الحالة النفسية:

إصطلاحاً: هي عبارة عن مجموعة من الشروط اللازم توفرها حتى يتم تكيف الفرد مع ذاته والآخرين بشكل

خاص، ومع البيئة بشكل عام، وهذا التكيف يحقق السعادة للفرد والمجتمع، ومهما يكن فالسعادة ليست دواءً

يقدمه لنا الآخرون بقدر ما هو شعور ينبع من الذات، ويتضمن عددًا من المشاعر الإنسانية كالرضا بالنفس

والثقة العمياء بها وبالآخرين والرغبة في العطاء.⁴

¹ نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1992، ص9.

² أنور أمين خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، الإعداد المهني والنظام الأكاديمي، الكويت، 1993.

³ Delanare Garnier 1985 ;Dictionnaire Des Ternes. ,paris.

⁴ يوسف مراد، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية، دار المعارف، 1987، ص76.



5-5-المراهقة: يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)¹.

ولهذا تتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية. تجعل من الطفل كامل النمو، ومن هنا يتبين لنا بأنه ليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محدداً، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها. " وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. " Adolescere²

اصطلاحاً: المراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب " ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون، التي تقوده لمرحلة الرشد³.

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات⁴.

6-الدراسات السابقة أو المشابهة:

تعد مراجعة الدراسات السابقة من بين أهم خطوات البحث العلمي، فهذا يمكن القول بأن كل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى وتمهيدا للبحوث القادمة، لذلك القيام بتصفح ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع عليها يكتسي أهمية كبيرة؛ فهي تقيد وتزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات معينة تقيد الباحث.

وبالنظر مما سبق وانطلاقاً من هذا المبدأ يتضح لنا أنه من الضروري استعراض أهم الدراسات السابقة أو المشابهة ذات الصلة بالموضوع؛ إذ نجد:

الدراسة الأولى التي قدمها الطالب روان محمّد وكان عنوان بحثه (علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف بمستوى الاكتئاب لدى المصابين بداء السكري) دراسة ميدانية بولاية الجلفة، وهي مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، بإشراف الدكتور "كرفس نبيل" من جامعة الجزائر 3. السنة الجامعية 2011/2012. التي كان تساؤلها الجوهرية يدور في:

¹ عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع-دون تاريخ ص 49.

² البهي فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي القاهرة، 1975، ص 275.

³ عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4 دار النهضة العربية 1973، ص 301.

⁴ محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية.



ما مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الاكتئاب لدى مرضى السكري؟ وهذا من أجل دراسة الفرضية العامة التي تتمحور في مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الاكتئاب لدى مرضى داء السكري، وقد كان من أهداف البحث المنشودة كالآتي:

1-الكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الميول الانتحارية لدى مرضى داء السكري.

2-الكشف عن مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف في التقليل من مستوى الاضطراب والطاقة النفسية لدى مرضى السكري.

الدراسة الثانية: فهي من إعداد الطالب "مراد قبال" من خلال بحثه المعنون بـ "اتجاهات مرضى داء السكري نحو الممارسة الرياضية" دراسة ميدانية بولاية الجلفة، وهي مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص: العلوم البيوطبية الرياضية، بإشراف الدكتور: "نصرالدين قصري" جامعة الجزائر 3، السنة الجامعية 2010/2009، وقد كان تساؤلها العام حول ماهي طبيعة اتجاهات مرضى داء السكري نحو الممارسة الرياضية؟ وذلك لدراسة الفرضية التي ترى أن لمرضى داء السكري اتجاه إيجابي نحو الممارسة الرياضية؟

وكان للبحث عدة أهداف أراد الباحث الوصول إليها من خلال التعرف على اتجاهات مرضى داء السكري نحو الممارسة الرياضية، والتعرف إلى الفروق في الاتجاهات نحو الممارسة الرياضية تبعا لمتغيري الجنس والسن، هذا من جهة ومن جهة أخرى تهدف هذه الدراسة إلى تحسيس فئة مرضى السكري بفوائد ممارسة الرياضة وأثرها الإيجابي على صحتهم.

كما تهدف أيضا إلى تصحيح الفهم الخاطئ لنظرة البعض إلى الممارسة الرياضية، على أنها ترفيه وتسلية؛ بل هي أبعد من ذلك بالإضافة إلى فوائدها الاجتماعية والنفسية فهي آلية علاجية ينصح بها كل الأطباء.

7-الاجراءات المنهجية للدراسة:

7-1-الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

7-2-المنهج المستخدم:يعتبر المنهج العلمي الوسيلة والسند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في مختلف العلوم والمجالات فهو عبارة عن "مجموعة القواعد والعمليات الخاصة التي تتيح

الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة كعلم من العلوم".¹ ، وعليه فإن أكثر المناهج ملائمة للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي التحليلي.

-3-7مجتمع البحث:

من الناحية الاصطلاحية هو (تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: (مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو أي وحدات أخرى)²⁽²⁾

يتمثل مجتمع بحثنا على أساتذة و تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية ، أي الفئة الاجتماعية المراد اقامة الدراسة عليها اذ تمثل في خمسة ثانويات موزعة كما يلي :

- ثانوية بن علية يحي شلالة العداورة.

- ثانوية عبد الكريم فخار المدية.

- ثانوية الاخوين يسبع سعد ويحي شلالة العداورة.

- ثانوية راجي محمد عين بوسيف.

- ثانوية خديجة بن رويس المدية .

- ثانوية الجديدة السواقي.

- ثانوية سي أمحمد بوقرة بني سليمان.

7-4-عينة البحث وكيفية اختيارها:

للحصول على المعلومات من المجتمع الأصلي للبحث يتعذر علينا المسح الشامل وبذلك يتم الرجوع إلى

وحدات تمثل المجتمع موضوع الدراسة، أو ما يسمى بالعينة وهي (:جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي تعتبر جزءا من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع، على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث).³

لذلك فإن لاختيار عينة ممثلة تمثيلا صحيحا وكاملا للمجتمع الأصلي يعتبر من أهم الخطوات وتمثلت

عينة بحثنا في التلاميذ المصابين بداء السكري ببعض ثانويات ولاية المدية، وقد تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

¹حمود عوض بسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992،206.

² محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003 ، ص14

³ رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، 344الجزائر 2007، ص



العينة: تتكون من 30 تلميذ مصاب بداء السكري، 15 تلميذ يمارسون النشاط البدني الرياضي و 15 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، طبق عليهم مقياس تقدير الذات، في حين طبقت أداة الاستبيان على التلاميذ الممارسين فقط.

5-7- أدوات البحث:

مقياس أنماط تقدير الذات:

مقياس أنماط تقدير الذات صممه محمد حسن علاوي لمحاولة التعرف على النمط المميز للفرد الرياضي

(اللاعب، التلميذ) بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين وذلك في ضوء كتابات راينر مارتنز 1997 Martens

وتوماس هاريس 1967 Harris بالنسبة لوصف كيفية تقييم الفرد لنفسه وكيفية تقييمه للآخرين في إطار أربعة أنماط واضحة لسلوك واستجابات الفرد.

ويشتمل المقياس على عشرين عبارة تشكل أربعة أنماط متميزة للفرد وهي:

النمط الأول: تقدير سلبي للذات -تقدير إيجابي للآخرين:

وهذا النمط يقوم فيه الفرد الرياضي بتقدير ذاته بصورة سلبية في حين يقدر الآخرين بصورة إيجابية.

النمط الثاني: تقدير سلبي للذات -تقدير سلبي للآخرين:

وهذا النمط يقوم فيه الفرد الرياضي بتقدير ذاته وللآخرين بصورة سلبية.

النمط الثالث: تقدير إيجابي للذات -تقدير سلبي للآخرين:

وفي هذا النمط يقدر الفرد الرياضي ذاته بصورة إيجابية في حين يقدر الآخرين بصورة سلبية.

النمط الرابع: تقدير إيجابي للذات -تقدير إيجابي للآخرين:

وهذا النمط يتضح فيه تقدير الفرد الرياضي لذاته وللآخرين بصورة إيجابية.

ويقوم الفرد الرياضي بالإجابة على عبارات المقياس في ضوء مقياس ثلاثي التدرج:

(نعم، غير متأكد، لا).

المعاملات العلمية:

الثبات:

نعني بثبات الاختبار أن نحل على نفس النتائج تقريبا عند إعادة تطبيقه على نفس المجموعة من

الأفراد، ويمكن الاستدلال عليه بعدة طرق كطريقة الصور المكافئة، طريقة إعادة الاختبار وطريقة التجزئة النصفية.

التصحيح:

عبارات النمط الأول هي: 17/13/9/5/1

عبارات النمط الثاني هي: 18/14/10/6/2



عبارات النمط الثالث هي: 19/15/11/7/3

عبارات النمط الرابع هي: 20/16/12/8/4

ويتم منح الدرجات كما يلي:

نعم=3درجات ، غير متأكد=درجتان ، لا=درجة واحدة
الاستبيان:

هيوسييلة من وسائل جمع البيانات ويعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة تسلّم إلى أشخاص يتم اختيارهم من أجل القيام بدراسة موضوع معين فيقومون بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة في هذه الاستمارة ويتم إعادتها ثانية إلى الباحث.

كما يعرف على أنه (وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف حتى من إجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تكمن في فقدان الإيصال الشخصي بأفراد العينة وأيضا في صعوبة التأكد من المعلومات، إذ تبقى المتوصل إليها نسبيا. (1).¹

كما يعد الاستبيان أقل تكلفة لأنه يمكن من جمع آراء العديد من أفراد العينة إن لم تكن كلها في وقت قصير إضافة إلى سهولة تقنينها، وباعتبارها أيضا أداة ملائمة للدراسة الوصفية التي تتطلب جمع بيانات عن وقائع محدودة على عدد كبير من الأشخاص، لذلك قمنا بتحضير الاستمارات الاستبائية، واعتمدنا في بنائها على استمارة واحدة موجهة للتلاميذ، ويضم الاستبيان 09 أسئلة، وقد تم تسليمها عن طريق اليد شخصيا وذلك لسهولة إيصالها، وحتى تلقى الاهتمام اللائق وتتمثل هذه الأسئلة في الأسئلة المغلقة.

الصدق:

صدق المحكمين:

تم عرض الصورة الأولية للاستبيان على مجموعة من المحكمين بلغت سبعة محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في ميدان النشاط البدني الرياضي التربوي والطب الرياضي.
7-6- الطرق الاحصائية:

بعد الانتهاء من جمع بيانات مقياس تقدير الذات تم تفرغها وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي

ومعالجتها باستخدام برنامج نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) حيث تم استخراج:
□ المتوسطات الحسابية.

¹ أحمد شلبي، منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25.



- الانحراف المعياري.
- اختبار (T.TEST).
- اختبار كا2 للدلالة الاحصائية:

8- عرض تحليل ومناقشة النتائج:

8-1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى:

8-1-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مقياس أنماط تقدير الذات الموجه للتلاميذ الخاصة بالمشور الأول: تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم استخدام اختبار (T-Test) لمعرفة دلالة الفروق بين الممارسين وغير الممارسين في مستوى تقدير الذات، وذلك بحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعينة بالاعتماد على الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي وقيمة (t) المحسوبة و المجدولة ودرجة الحرية واتجاهات الفروق والدلالة الإحصائية فيما يخص مستوى تقدير الذات.

التلاميذ	عدد الافراد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(t) محسوبة	(t) مجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
ممارسين	15	50.87	2.900	13.070	2.763	28	0.01	دالة
غ/ممارسين	15	34.00	4.071					

تحليل نتائج الجدول (01):

نلاحظ من الجدول أن قيمة (t) المحسوبة (13.070) أكبر من قيمة (t) المجدولة (2.763) عند مستوى الدلالة 0.01، ودرجة الحرية (28)، ومنه يمكن القول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي فيما يخص مستوى تقدير الذات لصالح الممارسين، وهذا ما يفسر التباعد في المتوسطات الحسابية بحيث نجد أن متوسط الممارسين والبالغ (50.87)، يبعد عن متوسط غير ممارسين والذي بلغ (34.00).
التحقق من الفرضية الأولى:



تفسّر نتائج الجدول رقم (01) بأن ممارسة النشاط البدني الرياضي تجعل التلميذ المصاب بداء السكري يشعر بأنه إنسان ناجح جدير بالتقدير، وبالتالي تنمو لديه الثقة بقدراته وتجعله يستمتع بالتحدي ولا يخاف من المواقف التي يجدها حوله بل يواجهها بكل إرادة مع افتراض أنه سينجح فيها، كما يكتسب الهدوء والرزانة واعتدال المزاج، مما يزيد من نضجه الانفعالي، و يساهم النشاط البدني الرياضي أيضا في التطور الفيزيولوجي للمصاب بالسكري مثل الحجم، سرعة الحركة، حركة التنافس العضلي، مما يعود عليه بالراحة والرضا، ومن ثمة ينمي موقفه من نفسه وتقييمه لذاته ويجعله أكثر دافعية للتعلم والإنجاز، وفي المقابل نجد التلاميذ المصابين بداء السكري غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي لهم اتجاهات سالبة نحو أنفسهم؛ تتمثل في فقدان الثقة في قدراتهم والشعور بالخجل والتردد وتوقع الفشل دائما، مما يجعلهم يتهربون من مواجهة أي موقف وعدم القيام بأي عمل.

وانطلاقاً من المناقشة والنتائج المتوصل إليها قد تبين لنا جليا أن الفرضية الثانية والمتمثلة في: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري قد تحققت وبنسبة كبيرة.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج لأسئلة الاستبيان الموجه للتلاميذ:

السؤال الأول: هل يراودك الشعور بالضيق والضجر أثناء درس التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة شعور الذي يحس به التلميذ في الحصة؟

الجدول رقم(02): يبين مدى شعور التلميذ بالضيق والضجر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	2ك1 المحسوبة	2ك2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أحيانا	03	20%					
دائما	02	13%					
أبدا	10	67%	7.6	5.99	0.05	02	دالة
المجموع	15	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 03 تلاميذ يشعرون بالضجر والضييق في حصة التربية البدنية والرياضية في بعض الأحيان بنسبة 20 %، في حين أن هناك تلميذين يرافقهم الشعور بالضيق بصفة دائمة بنسبة 13 %، إلا أن أغلبية التلاميذ ليس لهم هذا الشعور أبداً بنسبة 67 %.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 02 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ المصابين بالسكري أكدوا لنا أنهم لا يشعرون بالضيق تماماً في حصة التربية البدنية والرياضية، من خلال المتعة والحيوية التي يجدها أثناء أداء الأنشطة الرياضية، وعند حساب كا2 نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن قيمة كا2 المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05. السؤال الثاني: هل الفوز في المنافسة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية يمنحك درجة كبيرة من الرضا؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الفوز في المنافسة الرياضية في الحصة في تحقيق التلميذ الرضا عن نفسه

الجدول رقم 03: يوضح مدى درجة الرضا عن النفس للتلميذ من خلال الفوز في المنافسات الرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	13	87%					
لا	02	13%	8.06	3.84	0.05	01	دالة
المجموع	15	100%					



تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن أغلب التلاميذ يشعرون بأن الفوز في المنافسات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية يمنحهم درجة كبيرة من الرضا بنسبة 87%.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 03 نلاحظ أن كل التلاميذ لهم قناعة تامة بأن الفوز في المنافسات الرياضية في الحصة يمنحهم درجة كبيرة من الرضا عن النفس، نظراً لما يوفره النشاط التنافسي من تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الانسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة، وعند حساب كا2 نلاحظ ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لأن قيمة كا2 المحسوبة اكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال الثالث: عندما ترتكب خطأ في أداء مهارة ما خلال حصة التربية البدنية والرياضية فإنك تحتاج لبعض الوقت لتتسى هذا الخطأ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يشعر بالذنب عند ارتكابه الخطأ في أداء المهارة خلال الحصة؟

الجدول رقم(04): يوضح إجابات التلاميذ حول نسيانهم الخطأ المرتكب في أداء المهارات الحركية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	06	40%	0.60	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	09	60%	0.60	3.84	0.05	01	غير دالة
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول رقم 04 والرسم البياني يتضح لنا أن 06 تلاميذ يمكنهم تتاسي الخطأ المرتكب في أداء المهارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بسرعة بنسبة 40%. أما 09 تلاميذ فيحتاجون إلى بعض الوقت لينسوا هذا الخطأ بنسبة 47%.

الاستنتاج:



من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 04 نلاحظ أن أكثر من نصف التلاميذ لهم القدرة على نسيان الأخطاء المرتكبة في الأداء بسرعة من خلال الفائدة التي تلعبها ممارسة النشاط البدني الرياضي التي تتجلى في تعزيز الثقة بالنفس وارتفاع الاستقرار الانفعالي والشعور بالمسؤولية، وعند حساب كا2 نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أصغر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال الرابع: هل تتحكم في انفعالاتك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة درجة تحكم التلميذ في تصرفاته وانفعالاته في الحصة؟
الجدول رقم (05): يوضح رأي التلاميذ حول مدى تحكمهم في انفعالاتهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	12	80%	5.4	3.84	0.05	01	دالة
قليلا	03	20%					
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 12 تلميذ يمكنهم التحكم في انفعالاتهم بشكل عادي بنسبة 80% بينما هناك 03 تلاميذ لا يمكنهم التحكم في انفعالاتهم في حصة التربية البدنية كثيرا بنسبة 20%.
الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 05 والرسم البياني نلاحظ أن أغلب التلاميذ يمكنهم ضبط انفعالاتهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع إلى أن النشاط البدني الرياضي من الوسائل الترويجية التي تجعل التلميذ يستطيع أن يمارس التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابغة من قلبه، وعند حساب كا2 نلاحظ ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة اكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال الخامس: هل تحرك ممارسة النشاط البدني الرياضي من الضغط والتوتر النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحرير التلميذ من الضغط والتوتر النفسي؟
الجدول رقم 06: يوضح رأي التلاميذ حول إذا كانت ممارسة الأنشطة الرياضية تحررهم من التوتر والضغط النفسي.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	14	93%	11.26	3.84	0.05	01	دالة
لا	01	07%					
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا ان 14 تلميذ يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يحررهم من الضغط والتوتر النفسي بنسبة 93%، في حين أن تلميذ واحد ينفي ذلك.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 06 نلاحظ أن أغلب التلاميذ يتحررون من الضغط والتوتر النفسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي فهو أثناء تلك الممارسة يتعرض لمواقف منها ما يتطلب جهداً بدنياً ومنها ما يتطلب جهداً عقلياً ومنها ما يتطلب جهداً نفسياً وفي مواقف أخرى يستدعي حضورهم كلهم وبنسب مختلفة وعند حساب كا2 نلاحظ انه ليست هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أصغر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال السادس: هل تشعر بعدم الرغبة في تعلم بعض الحركات المعقدة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة رغبة التلاميذ في تعلم المهارات الحركية الصعبة

الجدول رقم 07: يوضح إجابات التلاميذ حول رغبتهم في تعلم الحركات الرياضية المعقدة

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	11	73%					



لا	04	27%	3.26	3.84	0.05	01	غير دالة
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن 11 تلميذ ليس لديهم الرغبة في تعلم بعض الحركات الرياضية المعقدة في حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 73% فيما يوجد 4 تلاميذ لهم الرغبة في تعلمها بنسبة 27%. الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 نلاحظ أن معظم التلاميذ ليس لديهم الرغبة والدافعية لتعلم المهارات الحركية المعقدة وهذا راجع إلى افتقارهم للدافعية للإنجاز وعدم إيمانهم بقدراتهم وهذا ما قد يمكن معالجته مستقبلاً من خلال مداومتهم على ممارسة النشاط البدني الرياضي وعند حساب كا2 نلاحظ أنه ليست هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أصغر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال السابع: هل أنت راض بما تقدمه من جهد خلال المنافسات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة درجة رضا التلاميذ عن الأداء الذي يقدمونه في الحصة.

الجدول رقم 08: يوضح إجابات التلاميذ حول تقبلهم للجهد المبذول منهم خلال المنافسات الرياضية

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	15	100%					
لا	00	00%	15	3.84	0.05	01	دالة
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

عند تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن كل التلاميذ راضون عن مستوى الجهد المقدم منهم خلال المنافسات الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة 100%.



الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 نلاحظ أن كل التلاميذ لهم الرضا التام عما يقدمونه في المنافسات الرياضية في الحصة لما تتميز به هذه المنافسات من تفاعل كبير بين التلاميذ بكل كبيرة وصغيرة مما ينجم عنه ما نسميه بديناميكية الجماعة وهذا ما يمنح التلاميذ شعور رائع ومستوى عالي من النقل وعند حساب كا2 نلاحظ ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أكبر من المجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال الثامن: هل في حالة عدم استطاعتك القيام ببعض التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك؟ الغرض من السؤال: معرفة نوع الشعور الذي يحس به التلميذ عند عجزه عن أداء بعض التمارين الرياضية؟

الجدول رقم 09: يوضح إجابات التلاميذ حول ما يحسون به عند الفشل في القيام ببعض التمارين الرياضية.

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تؤنب نفسك	02	13 %					
تتوتر وتتفعل	03	20%	7.60	5.99	0.05	02	دالة
تكون راض على ما تقدم	10	67%					
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

وبالنظر في تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا أن تلميذين يرادهم الشعور بالذنب أثناء عجزهم عن أداء بعض التمارين الرياضية في الحصة بنسبة 3% في حين هناك 3 تلاميذ يتوترون وينفعلون بنسبة 20%، كما هناك 10 تلاميذ يكونون متقبلين ومتفهمين لهذا العجز بنسبة 67%. الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ لا يشعرون بالانزعاج إطلاقا عندما يعجزون عن أداء بعض التمارين الرياضية وهذا راجع إلى مستوى الرضا العالي لديهم المكتسب من خلال الممارسة الرياضية التي تنمي الطاقات عند الأفراد وتجعلهم على مستوى عالي

من الوعي والتقبل والمسؤولية، وعند حساب كا2 نلاحظ ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

السؤال التاسع: هل الأداء الذي تقدمه في الحصة يجعلك تشعر؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع الشعور الذي يحس به التلميذ بعد أدائه للنشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم 10: يوضح إجابات التلاميذ حول شعورهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي

الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %	كا2 المحسوبة	ك2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الراحة النفسية	13	87%	8.06	3.84	0.05	01	دالة
تتخلص من الشعور بالنقص	02	13%	8.06	3.84	0.05	01	دالة
المجموع	15	100%					

تحليل ومناقشة النتائج:

بناءً على تحليلنا لإجابات التلاميذ من خلال الجدول والرسم البياني يتضح لنا ان 13 تلميذاً أجابوا بأنهم

يشعرون بالراحة النفسية بعد الأداء المقدم في الحصة بنسبة 87%، وبالمقابل نلاحظ ان تلميذين فقط أجابوا

أنهم يشعرون بأنهم نخلص ومن الشعور بالنقص أي بنسبة 13%.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 10 نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من التلاميذ يعتبرون

أن مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية تمنحهم الكثير من الراحة النفسية وهذا راجع لأن النشاط البدني

الرياضي لا يقتصر مفعوله على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإدارية ويمنح

خصائص إيجابية للشخصية ما يدفع بالفرد لتسيير تطوره والإبداع فيه، وعند حساب كا2 نلاحظ ان هناك فروق

ذات دلالة احصائية بين المجيبين لان قيمة كا2 المحسوبة أكبر من الجدولة عند مستوى الدلالة 0,05.

التحقق من الفرضية الثانية:

بعد عرض وتحليل نتائج الأداة البحثية المتمثلة في الاستبيان الذي تضمن مختلف الأسئلة المفتوحة

والنصف مفتوحة والمغلقة، وبعد عملية توزيعه على العينة التي تمثلت في التلاميذ المصابين بداء السكري في



المرحلة الثانوية، وبناء على تحليلنا لإجابات المبحوثين انطلاقاً من الفرضية الثانية والمتمثلة فيما يلي: تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

من خلال النتائج المتوصل إليها على ضوء أسئلة الفرضية الثانية جاءت إجابات التلاميذ تثبت صحة هذه الفرضية أي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في التقليل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا لدى التلاميذ المصابين بداء السكري، ويعد ذلك حسب النتائج المتحصل عليها من خلال الجدول رقم 02 أن حصة التربية البدنية والرياضية تبعد عن التلميذ المصاب بداء السكري كل أنواع الضجر والضيق من خلال أوجه نشاطاتها العديدة التي تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعل التربية البدنية والرياضية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ.

أما في الجدول رقم 03 و 05 الذين يوضحان لنا أن معظم التلاميذ لهم درجة كبيرة من الرضا عن أنفسهم أثناء مشاركتهم في الأنشطة الرياضية، كما يمكنهم التحكم في أعصابهم وانفعالاتهم أثناء الحصة لأن التربية البدنية والرياضية؛ تعتبر عامل لترسيخ الأخلاق الاجتماعية وذلك من خلال الجو التنافسي الذي يسود النشاطات الرياضية المدرسية مما يساعد على إدماج التلاميذ اجتماعياً وتنمية أواصر الأخوة والتعاون، أما في الجدولين رقم 06 و 07 الذي يبين لنا أن جل التلاميذ يعتبرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدهم على التخلص من التوتر والضغط النفسي وتنمي فيهم روح المنافسة والتعلم، لأنها تساعد على الاتزان النفسي والعقلي للتلميذ وتكسب الجسم حيوية ورشاقة واعتدالاً، وعند حسابنا لكا2 وجدنا ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين عند مستوى الدلالة 0,05، أما فيما يخص الجداول رقم 09-10 و الذي جاء فيها كا2 بالترتيب الاتي : 7.6-8.06 تؤكد لنا أن لممارسة النشاط البدني الرياضي قيمة جوهرية في المؤسسة التربوية لأنه يلمس كل الجوانب العقلية والبدنية والنفسية، كما يساهم في تهذيب سلوكيات التلاميذ المصابين بداء السكري، ويجعلهم يؤمنون بقدراتهم ويكسبون درجة كبيرة من الرضا عن النفس، من خلال بعده التربوي والترفيهي والنفسي والصحي، أما في كل من الجداول رقم 04-07 قيمة كا2 تساوي 0,60-3.26 أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين عند مستوى الدلالة 0,05،

وعلى سبيل هذه المناقشة و النتائج المتوصل إليها قد تبين لنا جلياً أن الفرضية الثانية و المتمثلة في :

تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا لدى التلاميذ المصابين بداء السكري قد تحققت وبنسبة كبيرة.



الاستنتاج العام:

بعد دراسة مختلف الجداول وتحليل نتائجها ومناقشتها من خلال أداتي البحث العلمي والمتمثلة في مقياس أنماط تقدير الذات والاستبيان جاءت مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا والتي دارت حول الاشكالية التالية:

-كيف تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين بعض مظاهر الحالة النفسية لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري؟

نتائج المحور الأول: تؤكد لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تقدير الذات بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لدى فئة التلاميذ المصابين بداء السكري.

لذا نوجزها فيما يلي:

_ غالبية التلاميذ المصابين بداء السكري الممارسين للأنشطة الرياضية يعتبرون أنفسهم ذو قيمة وأهمية وجديرين بالتقدير وتنمو لديهم الثقة بقدراتهم.

_ تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي في تطور نمو شخصية التلميذ المصاب بالسكري وشعوره بالارتياح وتحقيق التوافق النفسي، ورفع مستوى تقدير الذات عنده.

_ التلاميذ المصابين بداء السكري غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي لهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم ويدركون فكرة عدم التقبل والرضا والاحتقار عن أنفسهم.

نتائج المحور الثاني: تؤكد لنا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساهم في التقليل من مستوى الشعور بالذنب وعدم الرضا لدى التلاميذ المصابين بداء السكري.

لذا نوجزها فيما يلي:

_ التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية يتمتعون بالإحساس الإيجابي والكفاية بعيدا عن التوتر والنزاع الداخلي.

_ ممارسة النشاط البدني الرياضي تتجه بالتلميذ المصاب بالسكري إلى الإقبال على الحياة بنشاط ومثابرة وتخطيط.



قائمة المصادر والمراجع:

1. أحمد شلبي، منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
2. أنور أمين خولي، أصول التربية البدنية والرياضية، الإعداد المهني والنظام الأكاديمي، الكويت، 1993.
3. البهي فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي القاهرة، 1975.
4. حمود عوض بسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
5. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر 2007.
6. عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع-دون تاريخ .
7. عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4 دار النهضة العربية 1973.
8. قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية، مطابع بغداد، بغداد، 1990.
9. محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية.
10. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2003.
11. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1992.
12. يوسف مراد، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية، دار المعارف، 1987.
13. Bennett p (2007) « Nouvlllesdonnées, fraichesperspheetives :latroisiemeedition du diabetes atlas » diabetes voice, vol52. Canada., n1.
14. Malek R (2008) « Epi dé miologie du diabéte en Algerie : revue des données, analyseet perspective » Medecine des maladies Metaboliques, vol.2.N.3
15. Delanare Garnier 1985 ;Dictionnaire Des Ternes. , paris.