

ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في تحقيق الصحة النفسية

لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة

(دراسة ميدانية أجريت على مستوى ثانوية 11 ديسمبر ومحمد بلال في مدينة

تيسمسيلت).

إشراف الدكتور

نحال حميد

اعداد الطلبة :

شرفي عائشة

خوجة رابع

- ملخص الدراسة:

يهدف الباحثان من خلال موضوع هذه الدراسة إلى الكشف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

و كانت تهدف الدراسة بشكل عام للوصول إلى حقائق تثبت الدور الهام و الفعال لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و التربوية في تحقيق الصحة النفسية للتلميذ المراهق ذو 15-18 سنة ، و التعرف على كيفية تأثير هذه الأخيرة (الأنشطة البدنية الرياضية التربوية) على ظاهرة القلق لدى التلاميذ و كيف تساهم في تحقيق راحتهم النفسية و تدعيم ثقتهم النفسية حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة و الإندماج في المجتمع ككل ، و لتحقيق هذه الأهداف إتبعنا منهجية مبنية على أسس علمية تضمن لنا صحة النتائج المقدمة من قبل العينة المقصودة لذلك وكانت بدايتنا كمايلي :

الباب الأول

الجانب التمهيدي

مقدمة:

إن الذات هي لب الفرد و جوهره و هي المفتاح لفهم الشخصية و هذا كونه أحد الأبعاد الهامة للشخصية الإنسانية و يعود ذلك للدور الذي تلعبه الذات في المواقف اليومية و علاقتها الجذابة بالواقع الاجتماعي الذي نعيش فيه ، فالذات هي عبارة عن تصور الفرد لنفسه حيث يكون هذا التصور ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه مما يعطي صبغة اجتماعية على شخصيته التي تكونت من خلال التفاعل مع الآخرين و بالتالي ينتج عنه تفاعلين الأول إيجابي و الثاني سلبي .

و ينعكس الاتجاه الأول في تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها و هو دليل على الصحة النفسية و على كيفية تكيف الفرد مع توافقه النفسي بحيث يجعله قادرا على فهم نفسه و فهم الآخرين و قادرا على أداء دوره في المجتمع.

أما السلبي فيتجلى في السلوكات المنحرفة ذات الميل غير المرغوب فيه و بدون دور ، حيث يرى نفسه بأنه سيء المزاج و لا قيمة له و هو سبب يدفعه إلى تتبع أساليب منحرفة كافية لتلبية المفهوم الكامل عن نفسه.¹

فالنشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية و الأنشطة الداخلية و الخارجية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية و هو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات و مهارات واسعة تجعل منه جزء لا يتجزأ من مجتمعه مسائرا لتطور و نمو محيطه الاجتماعي، أي تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي إلى ربط علاقات حميمة كالصداقة و الحب الخ ، أما من الناحية التربوية فهو يؤدي إلى اكتساب مهارات حركية و معارف جديدة كما أنها تعدل السلوكات و التصرفات السلبية و توجه المراهق إلى تعلم و اكتساب مهارات ذاتية كمواجهة القلق و زيادة ثقته النفسية و تحقيق الاسترخاء النفسي و غيرها .

و نظرا لأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي تم إدراجه ضمن البرامج التعليمية و في الأطوار الثلاث حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد في المؤسسات التربوية و تعنى عناية خاصة ، حيث أشار العلماء إلى أن هناك فترة هامة في حياة الفرد ربما تظهر فيها مشاكل نفسية و اجتماعية و التي تتمثل في مرحلة المراهقة .²

¹ - قحطان أحمد الطاهر : مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق ، دط ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، 2004م ، ص20 .

² - الطالب محمد الصالح بوغرارة : دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من السلوكات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مذكرة لنيل متطلبات شهادة الماجستير أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، 2016/2017 ، ص02 .

إشكالية الدراسة :

أصبحت النشاطات البدنية و الرياضية في عصرنا الحديث تلعب دورا و وظائف متعددة و مفيدة داخل النسق الإجتماعي عامة و التربوي خاصة ، فبحكم أن الإنسان يحمل معه العديد من الحاجات النفسية و الإجتماعية التي يسعى لإشباعها ، فالفرد المرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة و المتعددة يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس و مع المجتمع أي التوازن بين شخصيته و مجتمعه و هذا يعتبر مؤشرا إيجابيا يضمن سلامة المجتمع و التعايش الملائم فيه .

و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من أهم الأنشطة الرياضية و البدنية التي إتخذت أشكال الجماعة كاللعب و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب البدني الصحي ، فالمنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم يتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها من خلال الجوانب الإجتماعية و العقلية و المعرفية و الجوانب الحركية و المهارية و الجماعية و الفنية و النفسية خاصة ، وهذا ما يؤدي إلى تشكيل شخصية الفرد تشكيلا شاملا و متكاملا و لعل أبرز النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي على المستوى القومي ما ذكره المفكر " شيللر " في رسالته " جماليات التربية " أي أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب ، و قد إجتمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط الرياضي التربوي له دور هام و متميز للإرتقاء بخبرة الفرد الشخصية من حيث إسهامه في تحسين المستوى البدني و تنمية الروح الإجتماعية و الصحية و الإتصال بالآخرين و الجانب الصحي الذي لا نقصد به الصحة العامة التي يتمتع بها الفرد فقط و إنما صحته النفسية التي تعتبر تنظيم منسق بين عوامل التكوين العقلي و عوامل التكوين الإنفعالي للفرد ، إذ يساهم هذا التنظيم في تحديد إستجابات الفرد الدالة على إتزانه الإنفعالي و توافقه العقلي و ما يتضمنه من عوامل كالذكاء و القدرة على التفكير الإبتكاري و التحصيل المعرفي من جهة و الجانب الإنفعالي للفرد نفسه و ما يتضمنه من عوامل إجتماعية و إنفعالية ، ميوله و إتجاهاته و ما يتمتع به من قيم شخصية و إجتماعية من جهة أخرى يستدعى ظهور إستجابات تدل على سعي الفرد لأن يحقق ذاته و يرفع من درجة توافقه الشخصي و الإجتماعي .

فالفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص هو يتصف بالتوازن الشخصي و يتمتع بالصحة النفسية السليمة و ذلك من خلال ما يستدل عليه من سلوكه¹ .

إلا أن هذه الخصائص التي يكتسبها الفرد صعبة المنال خاصة و أن الفرد خلال مراحل التعليم يمر بعدة محطات و تغيرات مختلفة لكل منها متطلباتها و حاجاتها ، و لعل أبرز هذه المحطات المراهقة التي تعتبر من بين المراحل الصعبة و المعقدة في الحياة عموماً و أبرز الحاجات التي يتشبع إليها المراهق تلك المتعلقة بالراحة النفسية و الإنسجام الذاتي و البروز في المجتمع .

لذلك أولت الدول المتقدمة و المؤسسات التربوية الإهتمام بالتلاميذ الذين ينتمون إلى هذه المرحلة خاصة تلاميذ الطور الثانوي .

و في هذه الدراسة تم تناول ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة العمرية (15-18 سنة) و هي مرحلة المراهقة أو ما يعرف بالطور الثانوي .

ومن هذا المنطلق تم الطرح الإشكال التالي :

1-1- التساؤل العام :

* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي(15-18 سنة) ؟

1-1-1- التساؤلات الجزئية :

س1* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

س2* هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

س3* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

- الخالدي أديب مُجّد : المرجع في الصحة النفسية ، د ط ، الدار العربية للنشر و التوزيع ، 2000م ، ص 33 .¹

2- فرضيات الدراسة:

أ/ الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ب/ الفرضيات الجزئية:

ف1* للنشاط البدني الرياضي التربوي دور فعال في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ف2* يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ف3* للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

3- أسباب اختيار الموضوع :

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري و الرقي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث من المؤلف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين البحث العلمي و العصر الذي نعيشه ، ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث و ذلك للأسباب الآتية :

- الميول و الرغبة لتبني معالجة هذا الموضوع .

- توضيح الجانب الخفي و المهم للنشاط البدني بصفة عامة و النشاط التربوي بصفة خاصة .

- تناسبه مع إمكانياتنا .

- القيمة العلمية لموضوع البحث .

- معرفة إلى أي مدى يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في الحد من ظاهرة الإنفعالات النفسية

داخل المؤسسات التربوية .

- تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية و النشاطات الداخلية و الخارجية في الحد أو بالأحرى التقليل من ظاهرة العنف و تكوين فرد ذو شخصية متوازنة .

- يعد تكملة و إثراء للبحوث السابقة التي إهتمت بالجانب النفسي للمراهق .

4- أهداف الدراسة:

تتمحور الدراسة بشكل عام في التعرف على ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي و ليس من المعقول أن ينجز عمل بدون أن تكون لديك غاية أو هدف لإنجازه حيث تتلخص أهداف دراستنا في :

*1 معرفة مدى قدرة النشاط البدني الرياضي التربوي على مواجهة و الحد من ظاهرة القلق عند تلاميذ المرحلة العمرية (15-18 سنة) .

*2 معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

*3 مدى إمكانية تحقيق النشاط البدني الرياضي التربوي للثقة بالنفس لدى المرحلة المراهقة (الطور الثانوي) .

*4 إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية و الرياضية و دورها في التقليل من الإنفعالات و الإضطرابات النفسية.

*5 معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية بعد ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية .

*6 إبراز كيفية تأثير النشاط البدني التربوي على التلميذ المراهق حتي يتوافق شخصيا مع نفسه و أفراد المجتمع الواحد .

*7 إبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية ببناء الشخصية السوية المتزنة .

*8 الحصول على أكثر معلومات في ما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ على التلاميذ خلال و بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

5- أهمية الدراسة :

تعتبر فترة ما يعرف بالمراهقة فترة جد صعبة و حساسة نظرا لما يطرأ عليها من تغيرات و تقلبات نفسية يصعب فهمها و تحديدها لدى الشخص المراهق و عليه تتجلى أهمية موضوعنا قيد هذه الدراسة في النقاط التالية:

- *1 أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى فئة المراهقة في الطور الثانوي .
- *2 إظهار أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تقديم حلول لمختلف المشكلات النفسية و ضبطها .
- *3 محاولة التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسات التربوية .
- *4 أهمية الأنشطة البدنية التربوية في تحقيق التوازن و الإستقرار النفسي عند الفرد المراهق .
- *5 محاولة إثراء الرصيد المعرفي للقارئ و الباحث في هذا المجال .
- *6 محاولة إظهار قيمة الممارسة الرياضية داخل المدارس و دورها في التقليل من الإنفعالات النفسية .
- *7 تقييم المعلومات المتحصل عليها في الجانب النظري بالنزول بها إلى الميدان وفق منهج علمي منظم .
- *8 إعطاء صورة عن مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في هذا البحث و مدى توافقها مع عينة الدراسة .

6- مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات و تعتبر هذه الأخيرة مفاتيح الدخول للبحث ، و يعد تحديدها الخطوة الأولية و الأساسية لتمهيد الطريق وذلك لفهم الموضوع المراد دراسته و عليه :

حاول الباحثان تحديد مصطلحات البحث من اجل تحديد القدر الضروري من الوضوح و تجنبنا للخلط

بينها وهذا على النحو التالي:

1- تعريف النشاط :

- لغة: النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان و الدابة ، نشط نشاط و نشط إليه فهو نشيط ، نشط الإنسان نشيط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل² .

-إصطلاحا : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بتلقائية أكثر منها إستجابة³ .

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

2- تعريف النشاط البدني الرياضي :

-إصطلاحا : يعرفه " بيوتستر بشارلز " بأنه ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية ، العقلية ، الإنفعالية و الإجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الذي أختير لهدف تحقيق هذه المهام⁴ .

و يعرف النشاط البدني الرياضي بأنه الألعاب الحرة المنظمة التي يمارسها الطالب تحت إرشاد و قيادة فرعية ، و في إطار خطة مدروسة لتحقيق أهداف محددة واضحة⁵ .

- إجرائيا : النشاط البدني الرياضي حسب مفهومنا الخاص هو التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة خلال المنافسة ، لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها .

- عبد الله محمد بن المكرم : لسان العرب ، المجلد الأول ، 1981 م ، ص 309 .²

- أحمد زاكي ، معجم العلوم الإسلامية ، مكتبة لبنان ، 1977 م ، ص 08 .³

- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1999 ص 09 .⁴

- رجاء محمود عثمان ، عصام توفيق قمر : النشاط الطلابي - أسس نظرية - تجارب عالمية - تطبيقات علمية ، ط 1 دار الفكر ، عمان⁵

3- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

-إصطلاحاً : هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية⁶ .

فالنشاط البدني الرياضي التربوي ميدان من ميادين التربية عموماً و التربية البدنية خصوصاً و يعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني ، النفسي الإجتماعي و الخلفي لخدمة الفرد نفسه و خدمة مجتمعه⁷ .

وهو إحدى أوجه النشاط عموماً يتضمن التمرينات و المنافسات النظامية التي توجه النمو البدني و النفسي و الإجتماعي من أجل مصلحة الفرد و المجتمع⁸

-إجرائياً : هو كل الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية التربوية التي يلقتها الأستاذ للتلميذ قصد تنمية قدراته العقلية و صفاته البدنية و تحسين مهاراته الحركية بالإضافة إلى الترفيه و التسلية ، فهو يهدف إلى تكوين فرد صالح و لائق من كافة الجوانب البدنية و العقلية و النفسية .

4- تعريف الصحة النفسية :

- إصطلاحاً : عرفها عبد العزيز القوصي بأنها " حالة من التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التي تطرأ عادة على الإنسان و مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية⁹ .

- يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطالب ، ط 1 ، دار الكتاب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 2001 م ، ص 236 .⁶
- محمد عادل خطاب : النشاط التربوي و برامج ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ملتزم الطبع و النشر ، د س ، ص 56-57 .⁷
- عباس محمود عوض : علم النفس العام ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، الإسكندرية ، 1987 م ، ص 71-78 .⁸
- عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، ط 9 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1975 م ، ص 06 .⁹

كما عرفها "عبد المطلب القريطي" بأنها "حالة عقلية إنفعالية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد و وظائفه المختلفة ، و توازن القوى الداخلية و الخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع و وقت ما و مرحلة نمو معينة و تمتعه بالعافية النفسية و الفاعلية الإجتماعية"¹⁰ .

- **إجرائياً :** هذا التعريف هو تعريف خاص بالباحثين و الذي في ضوئه أعد مقياس للصحة النفسية و الذي إستخدمه الباحث الحالي في دراسته الحالية ، فالصحة النفسية هي مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ في إجابته على بنود مقياس الصحة النفسية المستعمل في الدراسة الحالية ، و كمفهوم موجز للصحة النفسية من قبل الباحثين هي شعور الفرد بالراحة النفسية و الطمأنينة و السكينة و الإنسجام مع الذات و الآخرين ليكون متوافقاً مع بيئته الداخلية و الخارجية .

5- تعريف المراهقة :

- **لغة :** المراهقة معناها النمو نقول " راقق الفتى و راهقت الفتاة " بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا و مستمرا و الإشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى إلى الإقتراب و النمو من النضج و الحلم¹¹ .

- **إصطلاحاً :** يعنى مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " هي مرحلة الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد"¹² .

و كذلك هي الفترة التي يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة و تنتهى إبتداءً من مرحلة النضج أو الرشد تمتد ما بين سن 12 أو 13 إلى سن 20 أو 21¹³ .

- **إجرائياً :** يعتبر مفهوم المراهقة مفهوم واسع و شامل و يمكننا إعطاء مفهوم خاص بنا نحن كباحثين لمصطلح المراهقة على أنها مرحلة من مراحل النمو المختلفة تتميز بمجموعة من التغيرات المرفولوجية ، الفيزيولوجية ، النفسية و الإجتماعية تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى ، و تنقسم هذه الأخيرة إلى ثلاث مراحل كل مرحلة لها خصائص تميزها عن غيرها .

- عبد المطلب القريطي أمين : في الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 م ، ص 28-29 .¹⁰

- حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، د ط ، عالم الكتاب جامعة عين الشمس ، القاهرة 1995 م ، ص 323 .¹¹

- مريم سليم : علم النفس النمو ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 2002 م ، ص 375 .¹²

- عصام نور : علم النفس النمو ، د ط ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2006 م ، ص 117 .¹³

6- تعريف المرحلة الثانوية :

-إصطلاحا : هي فترة التعليم النظامي و هي المرحلة الثالثة من التعليم العام ، و تكون مدتها ثلاث سنوات رسمية يقبل عليها التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 15 - 18 سنة ، و تعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسط ¹⁴ .

7- القلق :

تعريف أحمد عزت راجح " القلق هو الخوف من خطر أو إسم أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث .¹⁵

كما عرفه فاروق السيد عثمان على أنه " حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الضيق و الألم ، و القلق يعني الإزعاج ، و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما متوتر الأعصاب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه و يبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور و يفقد القدرة على التركيز .¹⁶

- إجرائيا : القلق هو حالة مرضية ناتجة عن عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد و هو شعور الفرد بعدم الإرتياح و الأمن .

8- الثقة بالنفس :

عرف "شروجر" Shrauger الثقة بالنفس بأنها " إدراك الفرد لكفاءته و مهارته و قدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة .¹⁷

- أحمد علي حبيب : المراهقة مؤسسة ، د ط ، طيبة للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2006 م ، ص 12 .¹⁴

- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط2 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 م ، ص 168 .¹⁵

- فاروق السيد عثمان : القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 18 .¹⁶

- محمد عادل عبد الله : بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الإجتماعية بين الشباب الجامعي ، دراسات في الصحة النفسية ، دار الرشاد ، د ط ¹⁷ القاهرة ، مصر ، 2000 م ، ص 197 .

كما عرفها أسعد يوسف مخائيل على أنها " موقف يتخذه الشخص من نفسه و من العالم المحيط به و هو موقف غير عشوائي بل موقف واع ، فيه فكر واضح و رؤية جديدة للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء و موضوعات و أشخاص .¹⁸

كما عرفتها المخزومي أمل على أنها " إحدى السمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد و أنها ترتبط إرتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا و إجتماعيا ، و تعتمد إعتقادا كليا على مقوماته العقلية الجسمية و النفسية .¹⁹

- إجرائيا : من خلال المفاهيم السابقة يمكن القول أن الثقة بالنفس هي ميزة أساسية من ميزات الشخصية السوية فهي أساس الإرتزان النفسي ، و الإحساس بالتماسك و الرضا الذاتي ، و ترتبط بالتكيف مع الذات و مع الآخرين و مع مختلف المواقف ، كما تقوم على تقدير الإنسان الواقع الذي يعيش فيه و تقدير النفس تقديرا إيجابيا أي إعطائها المكانة التي تستحقها .

10- أهم النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة :

10-1- أهم النظريات المفسرة للنشاط البدني الرياضي :

10-1-1- نظرية الترويح :

يؤكد " جتسي مونس " القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية و يفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لإستعادة حيويته فهو الوسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة .

و الراحة معناها إزالة إرهاق أو التعب البدني و العصبي و تتمثل في عملية الإستراحة ، الإسترخاء في البيت أو في الحديقة أو في الساحات الخضراء أو على الشاطئ..... إلخ .

كل هذه العمليات تقوم بإزالة التعب عن الفرد و خاصة العامل النفسي و لهذا أتخذ السفر و الرحلات و الألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العامل النفسي و الضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة و المناطق الضيقة و مزعجاتها .

- أسعد يوسف مخائيل : الثقة بالنفس ، دار النهضة ، د ط ، القاهرة ، مصر ، 1997 م ، ص 35 .¹⁸

- المخزومي أمل : التنشئة الإجتماعية و الثقة بالنفس ، مجلة المنهل ، العدد 578 ، مجلد 63 ، 2002 م ، ص 123 .¹⁹

7-1-2- نظرية الغريزة :

تفيد هذه النظرية بأن للبشر إتجاهها غريزيا نحو النشاط في فترات عديدة من حياتهم ، فالطفل يتنفس و يضحك و يصرخ و تنصب قامته و يقف و يمشي و يجري و يرمي في فترات متعددة من نموه و هذه أمور غريزية و تظهر خلال مراحل نموه ، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة و هي تتحرك أمامه شأنها شأن القطة التي تندفع وراء الكرة و تجري ، و من ثمة فاللعب غريزي و جزء من وسائل التكوين العام للإنسان و ظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه .

7-1-3- نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سبنسر و شبلر) :

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشيطة الصحيحة و خاصة عند الأطفال ، تحتزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض الطاقة العضلية و العصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب .

و تشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد ، و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد إحتياجات معينة ، و مع ذلك فإن لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة ، و أثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة و يزداد تراكمها و بالتالي ضغطها حتي يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة و اللعب وسيلة ممتازة لإستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة²⁰ .

و من جهة ثانية أن اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده و من تأثيراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية و الإجتماعية ، و يعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي و متوافقة مع البيئة التي يعيش فيها.

7-1-4- نظرية الإعداد للحياة :

يري " كارل جروس " الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين ، و بهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى ، حيث يقول أن الطفل في

- مُجد عادل خطاب : النشاط الترويحي و برامج ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ملتزم الطبع و النشر ، ص 56 .²⁰

لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية ، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة ، و الولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة²¹ .

هنا يجب أن ننوه بما قدمه " كارل جروس " خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة ، أما في المجتمعات الصناعية يقول " رايت ميلز " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه و الإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى و التي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلفة الرياضية ، الفنية أو العملية و يجد الهاوي من ممارسة هواياته فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية و تنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الإرتياح الداخلي ، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب و الإبداعات عامة و خاصة في مجال العمل الصناعي .

7-1-5- نظرية الإعادة و التلخيص :

يري " ستانلي هول " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثيل لخبرات و تكرار للمراحل المعروفة التي إجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة ، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تلخيص و إعادة لما مر به الإنسان في تطوره على الأرض ، فلقد تم إنتقال اللعب من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور²² .

من خلال هذه النظرية يكون " ستانلي هول " قد إعترض لرأي " كارل جروس " و يبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري إذ يرى أن الاطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعدون .

- مُجّد عادل خطاب : نفس المرجع السابق، ص 57 .²¹

- كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 م ، ص 227 .²²

7-2-2- أهم النظريات المفسرة للصحة النفسية :

لقد اختلفت و تعددت النظريات و الإتجاهات المفسرة لنشوء الإضطراب النفسي و الصحة النفسية عموما ، فكل إتجاه يحاول تأكيد رأيه فيما يخص سبب المرض و بالتالي تصوره لحالة الصحة ، و سنحاول عرض بعض هذه النظريات بطريقة مخترة :

7-2-1- نظرية التحليل النفسي :

تقوم نظرية التحليل النفسي على تفسير الصحة النفسية في قدرة الفرد على مواجهة الدوافع البيولوجية و الغريزية و السيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الإجتماعي ، مع القدرة على التوفيق بين مطالب " الهو " و " الأنا " و " الأنا الأعلى " ²³ .

فالإنسان السليم نفسيا في نظر " فرويد " هو الإنسان الذي يملك الأنا لديه قدرة كاملة على التنظيم و الإنجاز ، و يمتلك مدخلا لجميع أجزاء " الهو " و يستطيع التأثير عليه حيث في حالة الصحة لا يمكن فصلها عن بعضها ، و يشكل " الأنا " الأجزاء الواعية و العقلانية من الشخص ، في حين تتجمع الغرائز اللاشعورية في " الهو " حيث تتمرد و تنشق في حالة العصاب (الإضطراب النفسي) ، و تكون في حالة الصحة النفسية مندمجة بصورة مناسبة ، كما يضم هذا النموذج " الأنا الأعلى " و الذي يمكن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر ، و هنا يفترض " فرويد " أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد إنسانية و مبهجة في حين في حالة العصاب مثارة و متهجية من خلال تصورات جامدة مرهقة ، لا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها ، و إنما تتجلى الصحة النفسية من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات و مواجهتها ²⁴ .

7-2-2- نظرية المدرسة السلوكية :

يري رواد هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة و أن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع و المثير و الإستجابة ، و بالتالي فإن مفهوم الصحة النفسية لديهم يتمثل في الإستجابات المناسبة للمثيرات المختلفة أي إستجابات بعيدة عن القلق و التوتر ، إذن الصحة النفسية السليمة تتمثل في إكتساب عادات

- مصطفى خليل الشراوي : علم الصحة النفسية ، د ط ، دار النهضة العربية ، لبنان ، د س ، ص 40. ²³

- سامر جميل رضوان : الصحة النفسية ، ط 2 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2007 م ، ص 49. ²⁴

مناسبة و فعالة تساعد الفرد في التعاون مع الاخرين على مواجهة المواقف التي تحتاج إلى إتخاذ القرارات ، فإذا إكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة ²⁵ .

7-2-3- نظرية الذات :

مؤسس هذه النظرية " كارل روجرز " الذي يري أن كل فرد قادر على إدراك ذاته و تكوين مفهوم أو فكرة عنها و ينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الإجتماعي جنباً إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات و لكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا و حقيقيا ، و عليه فإن الإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين إيجابي عن نفسه و الذي يتفق سلوكه مع المعايير الإجتماعية و مع مفهومه عن ذاته ²⁶ .

7-2-4- نظرية المدرسة المعرفية :

تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه النظرية أن القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل بإستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات و حل المشكلات ، فالشخص حسب هذه النظرية يتمتع بالصحة النفسية قادر على إستخدام إستراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية و يحيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه ، فهي ترى أن الإنسان يقع صريع المعاناة و الإضطراب نتيجة لخلل في نظام المعتقدات ، أما الشخص المعاني فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعية في النظرة إلى الذات و الآخرين و الدنيا ²⁷ .

من خلال ما تقدم من نظريات مختلفة متناولة لمفهوم الصحة النفسية أو النظريات التي فسرت هذا المفهوم نلاحظ أن هناك تباين في وجهات النظر المطروحة ، حيث أكدت " نظرية التحليل النفسي " على مدى قدرة الفرد في إشباعه لدوافعه البيولوجية و الغريزية وفق ما يتطلبه الواقع الإجتماعي و مدى التوفيق بين أجزاء الجهاز النفسي المتمثلة في "الهو" و "الأنا" و "الأنا الأعلى" ، بينما تحدد "المدرسة السلوكية" مفهوم الصحة

- شاهر خالد سليمان ، إسماعيل العيس : الصحة النفسية و علاقتها بالدكاء الإنفعالي لدى طلاب ذوى الإحتياجات الخاصة ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، عدد 9 ، 2012 م ، ص 07 .

- حنان عبد الحميد العناني : الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 2000 م ، ص 18 .²⁶

- مصطفى حجازي : الصحة النفسية ، منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة ، المركز العربي الثقافى الدار البيضاء ، المغرب ، ط 1²⁷ 2000 م ، ص 43-44 .

النفسية في إستجابات الفرد لمختلف المثيرات بطريقة فعالة بعيدة عن القلق و التوتر ، أما "نظرية الذات" ترى أن الصحة النفسية تكمن في تكوين مفهوم إيجابي عن الذات ، و يؤكد "أدلر" أن الإنسان لا يستطيع العيش بمعزل عن المجتمع و لكي يحقق صحته النفسية يجب أن يتناسب طموحه مع سعادة المجتمع الذي ينتمى إليه ، إلا أن "المدرسة المعرفية" أرجعت إلى أن الصحة النفسية تتحقق من خلال الحيل المعرفية للفرد لإستبعاد الضغوط النفسية التي تعتبر أحد مسببات الخلل في الصحة النفسية ، فصحة الفرد مبنية على المعتقدات السليمة حسب هذه النظرية و الإستراتيجيات المعرفية.

الباب الثاني

الجانب النظري

تناول الباحثان من خلال هذا الباب الفصول التي تتعلق بموضوع البحث وجملة من التعريفات من اجل إعطاء صوة عن محتوى الدراسة حيث شملت الفصول : النشاط البدني الرياضي التربوي ,الصحة النفسية ,مرحلة المراهقة .

الباب الثالث

الجانب التطبيقي

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية أو ما يعرف بالدراسة التطبيقية ، أهم وسيلة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع البحث ، فالميدان يعطينا إمكانية جمع المعلومات و تحليلها و مناقشتها لتدعيم ما تم تسطيره في الجانب النظري و بالتالي إما نفيه أو تأكيده .

فبعد معالجة الجانب النظري و شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا وهذا إستنادا على مراجع و بحوث و دراسات سابقة في نفس المجال حاولنا في هذا الفصل أن نستدرج ونوضح أهم الإجراءات المنهجية التي انتهجها الباحثان ، من حيث منهج الدراسة وتحديد مجتمعها والعينة وأهم خصائصها في ضوء المتغيرات المحددة لها ، كما نوضح أهم الأدوات المستخدمة لتفعيل هذا البحث وإعطائه الصبغة العلمية بعد التأكد من صدقها وثباتها ، مروراً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة هذه المعطيات المتحصل عليها ، فهذا الفصل يعد العمود الفقري في بناء وتصميم بحث علمي قابل للتعميم ففي مايلي يستعرض الباحثان هذه الأمور بشيء من التفصيل .

منهج الدراسة :

يعد المنهج خطوة تطبيقية أو مجموعة إجراءات تتبعها لدراسة مشكلة أو ظاهرة ما ، قصد إكتشاف الحقائق التي لها علاقة بها و الإجابة على الأسئلة التي نطرحها للتأكد من صحة فرضياتها .²⁸

و في هذا الخصوص لا يعتبر الباحث حرا في إختيار المنهج الذي يتبعه و إنما طبيعة الظاهرة المدروسة أو موضوع البحث هما اللذان يحددان المنهج المستخدم و تختلف المناهج بإختلاف المواضيع .²⁹

فإستنادا على هذا و للوصول إلى الهدف المنشود و الإجابة على التساؤلات التي إنطلق منها موضوع الدراسة وحسب طبيعة الموضوع المتناول للدراسة الذي حدد في معرفة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المستوى الثانوي 15-18 سنة .

فرض على الباحثان إستخدام المنهج الوصفي (التحليلي) لأنه يناسب موضوع بحثهم .

2- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أهم مرحلة التي يجب على الباحث القيام بها قبل الشروع في الدراسة الأساسية و ذلك قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة و مدى صلاحية الأدوات المستعملة حول موضوع البحث و تجنب الوقوع في بعض الصعوبات لذلك أشار " أبو زيد " أن هدف الدراسة الإستطلاعية في أي بحث هي التحقق من سلامة الإختبارات المستخدمة و التحقق من سلامة العينات و أسلوب إختبارها و تقدير الوقت اللازم و المناسب لتطبيق هذه الإختبارات عليها ، من خلال وضع أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمها العوامل الذاتية .³⁰

- رابع تركي : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، ط 2 ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1984م ، ص 15 .²⁸

- عمار بوحوش و محمد الدنيبات: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995م ، ص 92.²⁹

³⁰ - محمد خليل عباس و آخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط 2 ، المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الأردن

و عرفها " ماثيو جيدير " على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة و تقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق لها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة .³¹

و تمحورت أهداف دراسة الباحثان الإستطلاعية فيما يلي :

- تحديد و التأكد من حجم المجتمع الأصلي للدراسة و خصائصه و أهم مميزاته .
 - معرفة عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي .
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية و إكتشاف بعض جوانب النقص و بالتالي التأقلم و محاولة إيجاد البدائل .
 - دراسة الأداة و معرفة مدى صلاحيتها من خلال التأكد من الخصائص السيكمومترية (الصدق و الثبات و الموضوعية) .
- و قبل شروعا في هذه الدراسة قمنا بإتباع مجموعة من الخطوات كانت على النحو التالي :
- الإتصال بإدارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت بغرض الحصول على الرخصة التي تسهل علينا مهمة إجراء دراستنا .
 - التقدم لمديرية التربية لولاية تيسمسيلت بغرض الحصول على عدد الثانويات الموجودة على مستوى مدينة تيسمسيلت و معرفة العدد الإجمالي للتلاميذ الموزعين عليها بمستوياتهم الثلاثة (الأولى و الثانية و الثالثة ثاوي) و كلا الجنسين (ذكور و إناث) .

عدد الثانويات : تسعة (09) ثانويات على مستوى مدينة تيسمسيلت و هي على النحو التالي :

³¹ http://dr--mohamed-abd-elnaby,spaces,live.com - ماثيو جيدير : منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملكة أبيض ،

مجموع التلاميذ	المستوى الثالث		المستوى الثاني		المستوى الأول		الثانويات
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
656	84	147	77	120	84	144	ثانوية مُجَّد بونعامة
542	70	121	70	95	98	88	ثانوية مُجَّد بلال
432	55	89	54	80	88	66	ثانوية 11 ديسمبر
302	51	34	39	46	78	54	ثانوية رابح بيطاط
284	44	44	42	57	57	40	ثانوية أحمد بن بلة
523	63	111	62	102	104	81	ثانوية المصالحة الوطنية
189	22	30	30	41	27	39	ثانوية أول نوفمبر
290	26	50	41	48	63	62	ثانوية عبد الحميد مهري
297	31	46	32	48	69	71	ثانوية أحمد بن يحيى الونشريسي
3515	المجموع						

جدول رقم (01) يمثل عدد التلاميذ الموزعين على مستوى ثانويات مدينة تيسمسيلت

بعد جمع هذه المعلومات تم الترخيص للباحثان من قبل مديرية التربية للولاية عن طريق وثيقة بمشروعية إجراء الدراسة على مستوى المؤسسات المختارة لإجراء الدراسة .

حيث قاموا بزيارات متكررة لعدة ثانويات و الاحتكاك المباشر بميادين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال المقابلات مع الأساتذة المشرفين على المادة .

و بعد الزيارات المتكررة وقع الإختيار على ثانويتين على مستوى المدينة لإجراء دراستهم الإستطلاعية .

3- عينة الدراسة الإستطلاعية :

قد شملت الدراسة الإستطلاعية على عينة تتكون من (50) تلميذ في الطور الثانوي ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي ، أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية التي ستطبق عليها هذه

الدراسة و كان ذلك خلال الأسبوع الأول من شهر أفريل للموسم الدراسي 2018/2017 ، حيث تم توزيع إستمارة على العينة المذكورة .

إعطاء فرصة الإجابة على كل الأسئلة مدة 20 دقيقة لكل تلميذ ، ثم جمع البيانات منهم من خلال الإجابة على بنوده ، و أعيد تطبيق الإختبار بعد أسبوع على نفس العينة .

4 - مجتمع البحث :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصه أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث ، وذلك بعرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة المسحوبة من المجتمع الأصلي وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ الطور الثانوي لمدينة تيسمسيلت البالغ عددهم 3515 تلميذ و تلميذة موزعين على مستوى 09 ثانويات بمستوياتهم الثلاثة و كلا الجنسين .

5- عينة البحث و كيفية إختيارها :

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة .

حيث تكونت عينة الدراسة من 924 تلميذ و تلميذة ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي أي ما يقارب نسبة 26.28% موزعين على ثانويتين ، 432 تلميذ و تلميذة على مستوى ثانوية 11 ديسمبر و 542 تلميذ و تلميذة على مستوى ثانوية محمد بلال ، حيث تم اختيار التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي كما هو موضح في الجدول :

الثانويات	الممارسين	غير الممارسين
11 ديسمبر	427	05
محمد بلال	542	05

الجدول رقم (02) يمثل عدد التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي .

6- حدود الدراسة الإستطلاعية :

يعد التعريف بالحدود المكانية و البشرية و الزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث و التي كانت كالتالي :

6-1- المجال الزمني :

- تم الشروع في جمع المادة العلمية و الدراسات المشابهة التي لها صلة بموضوع بحثنا و تنظيمها منذ قبول موضوع بحثنا من قبل إدارة المعهد .

- تمت الفترة الزمنية لإجراء الدراسة الميدانية أوائل شهر أبريل 2018 بما فيها الدراسة الإستطلاعية و طبقت الأداة بصورة جماعية و نهائية و بأسلوب مباشر من قبل الباحثان على عينة الدراسة بد إلقاء التعليمات و شرح طريقة الإجابة على المقياس في 20 أبريل 2018 .

- الشروع في جمع النتائج و جدولتها و تحليل نتائجها و إستخلاص النتائج النهائية حي تم وضع المذكرة في صورتها النهائية .

6-2- المجال المكاني (الجغرافي) :

خص الطالبان دراستهما في مجالها الجغرافي في إقليم مدينة تيسمسيلت على بعض ثانوياتها (ثانويتي 11 ديسمبر و مُحَمَّد بلال) .

6-3- المجال البشري :

تمثل مجمع الدراسة في تلاميذ الطور الثانوي الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويبي بمستوياته الثلاثة (الأولى و الثانية و الثالثة ثانوي) و كلا الجنسين (ذكور و إناث) للسنة الدراسية 2018/2017 .

7- أداة القياس المستعملة في الدراسة :

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة و التأكد من صحة الفرضيات المقدمة لها و إستجابة لطبيعتها ، على الباحث إنتقاء الأداة المناسبة لذلك .

و من المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع الحقائق و المعلومات المتعلقة بموضوع البحث .

- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن أطره العريضة .³²

بناء على ما سبق إرتأ الباحثان إلى أن تكون الأداة الأكثر ملائمة لموضوع الدراسة هي الإستبيان بهدف جمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى الإجابات عن أسئلتها التي طرحناها .

و يعرف الإستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة المكتوبة تقدم إلى مجموعة من الأشخاص يقومون بالإجابة عليها
33،

و قد إستخدم الباحثان في الإستبيان الأسئلة المغلقة التي هي أن يختار المفحوص الإجابة من بين مجموع الإجابات نعم أو لا .

حيث قمنا بإعداد هذا الإستبيان من خلال إتباع مجموعة من الخطوات التي كانت على النحو التالي :

- مراجعة البحوث و الدراسات الميدانية التي تناولت هذه المواضيع .

- الخبرة الشخصية المكتسبة من شهادة ليسانس .

- توجيهات الأستاذ المشرف و أساتذة المعهد .

7-1- الصورة الأولية للأداة :

تم تحضير مجموعة من الأسئلة المغلقة تحوي حوالي 22 سؤال على شكل إستبيان حيث إحتوى هذا الأخير على جزئين :

7-1-1- الجزء الأول من الإستبيان: يتضمن بعض التعليمات التي تساعد المفحوص الإجابة على العبارات

عن طريق وضع علامة (X) في الخانة أو الإختيار المناسب حسب البدائل المقدمة (نعم - لا) .

- سميرة بوزقاق : علاقة الضغوط النفسية الإجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين ، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ، جامعة قاصدي مرياح ، ورقلة ، 2006/2005 ، ص 164 .

- بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد ، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، دار المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، 2009م ، ص 76 .

7-1-2- الجزء الثاني من الإستبيان: تضمن المتغيرات الأساسية و أبعاد الدراسة و تكون من 22 سؤال مقسمة على ثلاثة محاور .

- المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة ، و شمل 07 أسئلة .

- المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة ، و شمل 08 أسئلة .

- المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة ، و شمل 07 أسئلة .

8- الخصائص السيكومترية للأداة :

بغرض حساب الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة (الصدق و الثبات و الموضوعية) قام الباحثان بتطبيق الأداة (الإستبيان) على العينة الإستطلاعية و التي قدرت بـ 50 تلميذ و تلميذة و ذلك وفقا لمايلي:

8-1- الصدق : الصدق مفهوم واسع له عدة معان تختلف بحسب إستخدام الإختبار ، إلا أن أولى معاني الصدق هو " مدى نجاح الإختبار في القياس و في التشخيص و التنبؤ عن ميدان السلوك ، الذي وضع الإختبار من أجله أي أن الإختبار صادق لأنه يقيس ما وضع لقياسه " .³⁴

و يقصد بصدق الإستبانة أن تقيس الإستبانة ما وضعت لقياسه ، حيث تأكدنا من صدق الإستبيان من خلال إتباع طريقة :

- عباس محمد عوض ، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1997 ، ص 59 .³⁴

8-1-1- صدق المحكمين: و التي تقوم على فكرة الصدق الظاهري و صدق المحتوى معا ، بمعنى أنه من المطلوب أن يقدر الحكم المتخصص مدى علاقة كل بند من بنود الإختبار أو المقياس بالسمة أو القدرة المطلوب قياسها و ذلك بعد توضيح معنى هذه السمة أو القدرة بصورة جزئية .³⁵

حيث تم عرض الأداة من قبل الباحثان على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية المنهجية بالإضافة إلى أساتذة النشاط البدني الرياضي و التربية البدنية و الرياضية ، من ذوي الخبرة و الإختصاص و المعرفة في المجال تكونوا من 05 أعضاء من الهيئة التدريسية للمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي موضحة أسمائهم في الجدول التالي :

الرقم	إسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
01	بومعزة مُجّد لمين	أستاذ محاضر " أ "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
02	قرقور مُجّد	أستاذ محاضر " ب "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
03	حمزة الصديق	أستاذ مساعد " أ "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
04	بن عربية رشيد	أستاذ مساعد " أ "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
05	بوسيف إسماعيل	أستاذ محاضر " ب "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية

جدول رقم (03) يمثل الأساتذة المحكمين

و كان ذلك قصد إبداء رأيهم في مايلي :

- مدى مناسبة الفرضية العامة و فرضيات الدراسة للموضوع .

- مدى مناسبة صدق البند (تقيس - لا تقيس) .

تم إسترجاع الإستمارات من قبل المحكمين و تم الأخذ بإقتراحاتهم و أحكامهم حيث تم تعديل بعض البنود و حذف الأخرى .

³⁵ -سعد عبد الرحمان ، القياس النفسي النظرية و التطبيق ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م ، ص 186 .

8-1-2- الصدق الذاتي : هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي حملت من شوائب و أخطاء القياس و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجدر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .³⁶

8-2- الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الإتساق أو إستقرار نتائجه لوطبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين .³⁷

و يقصد بالثبات أيضا هو أن يعطي الاختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف .³⁸

إذ أكد مصطفى باه على أن هذه الطريقة تمكن إعادة أداة البحث على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان .

8-2-1- حساب الثبات:

لتقدير ثبات الأداء قمنا بإستعمال معامل الارتباط بيرسون و معامل ألفا كرومباخ و قد أثبتت النتائج أن الاختبار له درجة كبيرة من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

الأبعاد	معامل الارتباط	الثبات	الصدق
المحور الأول	0,77	0,87	0,93
المحور الثاني	0,89	0,94	0,96
المحور الثالث	0,91	0,95	0,97

الجدول رقم (04) : يوضح صدق وثبات وموضوعية أداة البحث.

8-3- الموضوعية :

³⁶ - عباس محمد عوض ، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، 1999م ، ص 233 .

³⁷ - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الساحة المركزية بن عكنون الجزائر ، 1993م ص 152 .

³⁸ - نزار الطالب و محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء و الاختبارات البدنية و الرياضية ، ط1 ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل 1981م ، ص 142 .

إن الموضوعية أحد الشروط المهمة للاختيار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرر (الباحث) و أن تتوفر الموضوعية دون التحيز و التدخل الذاتي من قبل المحرر و كلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية .³⁹

و نظرا إلى أن هذه الدراسة مبنية على أسس علمية فإعتمدنا على الموضوعية التامة من أجل تعميم النتائج .

9- أساليب التحليل الإحصائي :

إن طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض علينا أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج و معطيات تفسر و تحلل من خلالها الظاهرة المدروسة ، و بما أن الاساليب الإحصائية تعتبر أحد الدعائم الإحصائية التي تقوم عليها الطريقة العلمية تم الإعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية و كانت على النحو التالي :

9-1- النسبة المئوية :

بما أن البحث كان مختصر على البيانات التي كان يحتويها الإستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هي النسبة المئوية بإتباع الطريقة الثلاثية⁴⁰ .

$$\text{طريقة حسابها: } \frac{100 \times \text{ك}}{\text{ع}} = \text{ن}$$

النسبة المئوية = عدد التكرارات في 100/عدد العينة.

حيث:

ك: تمثل عدد التكرارات.

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي و مناهجه ، د ط، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، 1993م ، ص225 .³⁹

1- إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص83.

ن: تمثل النسبة المئوية (%).

9-2- قانون كا²:

يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان.

Fo: التكرارات المشاهدة.

Fe: التكرارات الملاحقة.

مستوى الدلالة 0,05.

درجة الحرية: (ن - 1) حيث ن تمثل عدد الفئات والأعمدة.

9-3- معامل الارتباط برسون:

$$r = \frac{\sum (م\ س - م\ ص) - (م\ س\ م\ ص)}{\sqrt{[\sum م\ س - 2(م\ س\ م\ ص) + \sum م\ ص - 2(م\ س\ م\ ص) + \sum م\ ص]}}$$

س = درجة الاختبار الأول

ص = درجة الاختبار الثانية

ن = عدد التلاميذ

م\ س = المجموع

ر = معامل الارتباط .

9-4- معامل الثبات (كرومباخ)

∞ = معامل الثبات كرومباخ

ر = معامل الثبات

و12 = الثوابت

10- الأشكال البيانية :

1-10- اسطوانة بيانية.

11- صعوبات البحث:

لا يمكن القول أن هذه الدراسة أنجزت على طاولة مسطحة دون عراقيل أو صعوبات ، فقد واجه الباحثان خلال إنجازهم لهذه الدراسة بعض العراقيل و الصعوبات غير أنها لم تكن عائقا أمامهم بل كانت حافزا للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه ، و من بين الصعوبات التي أصطدم بها الباحثان نذكر منها :

01-نقص المراجع التي تناولت هذا الموضوع خاصة على مستوى مكتبتنا بالقسم (معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية) و إن توفر القليل منها فهو قديم و لا يحتوي على المعلومات الكافية و المناسبة لطبيعة الموضوع .

02- الإضرابات المتكررة التي منعنا من التردد على المكتبة و عرقلة التواصل مع الأستاذ المشرف .

03- ضيق الوقت نظرا لإرتباط الباحثان بالدراسة و التربص.

04- صعوبة التواصل في بعض الأحيان مع الزميل الباحث .

05- تلقي بعض الصعوبات لجمع المعلومات عن العينة (تلاميذ الطور الثانوي) .

06- تماطل مديرية التربية في إعطائنا رخصة إجراء الدراسة الإستطلاعية و الميدانية و فرض إجراء الدراسة على مستوى ثانوية واحدة فقط و هذا لا يخدم دراستنا .

07- صعوبة إختيار الأداة المناسبة للدراسة (مقياس أو إستبيان) .

08- صعوبة بناء إستمارة إستبائية تخدم الموضوع .

وبعد معالجة البيانات المقدمة وتحليلها ومناقشة الفرضيات توصل الباحثان الى أن :

ممارسة التلميذ للنشاط البدني الرياضي التربوي بنوعيه (الاصفي - اللاصفي) له تأثير على صحته النفسية مما يساهم في تحقيق الاتزان و الاستقرار النفسي و بالتالي التقليل إن لم نقل الحد من الظواهر المرضية النفسية التي تظهر لدى التلاميذ خلال مرحلة المراهقة كالقلق ، الخوف ، العنف و غيرها .

فخصوصيات النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال المنافسات المدرسية ،وأجواء التفاعلات التي تخلقها الأنشطة التربوية والتمارين والألعاب شبه رياضية التي تمارس داخل الحصص تخلق روح المنافسة السليمة والتكافؤ في الأفعال والتصرفات ،وهو دليل على راحة واسترخاء التلميذ النفسي التي يتحلى بها من خلال ممارسته للأنشطة البدنية التربوية كما أن هذه الممارسة قد تنمي لدى التلميذ روح الاندماج داخل الجماعة وحسن التصرف مع الذات والآخرين وبالتالي تقديم انجازات تميزه عن غيره ،كما تساهم في تقليل الحركات الزائدة والسلوكات الشاذة والمضطربة مما يجعل التلميذ يتمتع بثقة في نفسية لمواجهة المواقف الصعبة سواء داخل الحيز المدرسي أو داخل المجتمع .

فكل هذه المؤشرات الايجابية دليل قاطع على الصحة النفسية من وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ،فمن خلال هذا الاستنتاج قد تحقق الفرض العام للدراسة والمتمثل في "للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة " .

خاتمة :

بعد عرضنا و تقديمنا لهذه الدراسة المتواضعة توصلنا إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي للدراسة المتمثل في " للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة "

فالنشاط البدني الرياضي التربوي لون من ألوان اللهو و اللعب الذي انحصر سابقا في أنه عبارة عن حركات جسدية و فقط ، ليتسع هذا المفهوم و يدخل في مفهوم التعليم نظرا لتأثيراته الإيجابية و الهادفة على الجانب النفسي للتلميذ لتفريغ الشحنات و حتى السلوكات السلبية كالعزلة و الانطواء و العدوان و العنف بشتى أشكاله ، و يمنح للتلميذ تقدير ذاته و يضمن استرخاءه النفسي و يزيد من ثقته و بالتالي تكوين شخص سوي ذو صحة نفسية ينفع بها المجتمع و إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تضمن صحة التلميذ النفسية فقد يكون له أدوار أخرى تعود بالفائدة على الفرد .

5- المقترحات و التوصيات :

استنادا على ما أسفرت عليه الدراسة الحالية و التي تستهدف بالدرجة الأولى الجانب النفسي عند التلميذ في الطور الثانوي من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي و بناء على ما سبق فإننا قد تمكنا من عرض بعض المقترحات و هي كالآتي :

- دعم الأنشطة اللاصفية التي من شأنها توطيد العلاقات بين المحيط المدرسي و المحيط الخارجي للتلميذ .
- تفعيل دور الأخصائي النفسي و مستشار التوجيه عن طريق فتح المجال لتوظيف ذوي الإختصاص إضافة للأنشطة البدنية التربوية للتخفيف من التوترات و المشكلات النفسية التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ و بالتالي تعطل نموه الدراسي .
- تعزيز العلاقة بين المدرسة و الأسرة و مختلف المؤسسات الاجتماعية كدور الشباب و المراكز الثقافية من أجل ملأ الفراغ الذي يعيشه المراهقون و هذا ما يؤدي إلى لجوءهم إلى السلوكات الغير مرغوب فيها كتعاطي المخدرات و العنف .

- التكتيف من النشاطات الرياضية و توجيه ذوي المواهب و جعل منهم مشروع ناجح مستقبلا .
- إعطاء أهمية كبيرة وعناية خاصة لفئة المراهقين باعتبارها فئة تحتوى على طاقات هائلة يستوجب استغلالها و الاستفادة منها و ذلك عن طريق تخصيص أماكن لكبت هذه الطاقات بشكل إيجابي ينفعه .
- إجراء حملات تحسيسية داخل المدارس حول أهمية ممارسة الرياضة و فوائدها الصحية .
- حث الأولياء على تشجيع أبنائهم لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية و توفير لهم الأدوات اللازمة لذلك .
- من الضروري أن تقوم المدرسة بتوصيل فكرة أهمية النشاط البدني إلى أولياء الأمور للحصول على تأييدهم و دعمهم لممارسة الأنشطة الرياضية .

في الأخير نتمنى أن نكون قد توصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذا النشاط الحيوي (النشاط البدني الرياضي التربوي) على التلميذ و تعتبر هذه الدراسة حلقة مكملة لسلسلة البحوث الأخرى .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"اللهم لك الحمد، واليك المشتكى، وأنت المستعان، و عليك
التكلان وأفضل الصلاة والسلام على عبدك و نبيك محمد وعلى
آله وصحبه أجمعين، ونسألك اللهم أن تخرجنا من ظلمات
الوهم، وتكرمنا بنور الفهم، وأن تفتح علينا بمعرفة العلم، وأن
تلهمنا شكر نعيمك وتجعل عملنا خالصا لوجهك الكريم أنك
سميع مجيب قريب"

شكر وتقدير

قال عليه الصلاة والسلام في الحديث الصحيح

من صنع إليكم معروفا فكافئوه ,فان لم تجدوا ما تكافئوه فادعوا له حتى تروا
أنكم قد كافأتموه .

وقال

من لا يشكر الناس لا يشكر الله عزوجل .

فالحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين,سيدنا محمد وعلى
آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

وبعد

فإننا نشكر الله تعالى على فضله ,حيث أتاح لنا انجاز هذا العمل بفضلته فله الحمد أولا
وأخرا. ثم نتقدم بجزيل الشكر والامتنان وخالص العرفان والتقدير إلى الأستاذ المؤطر
الدكتور/ نحال حميد

الذي شرفنا بقبوله الإشراف على هذه المذكرة و دعمه وتوجيهاته القيمة ,فقد فتح لنا
باب موسوعة علمه للاقتباس منا كل ما هو نافع لنا.

كما يسرنا أن نوجه أسمى آيات التقدير والعرفان إلى كل من ساهم في تقديم يد العون
لإنجاز هذا البحث والى الذين كانوا عوننا لنا ونخص بالذكر الدكتور مالكي محمد .

ولا ننسى أن نتوجه بالشكر إلى مدراء ثانوية 11ديسمبر ,ومحمد بلال

(جوبر مختار ,جلول لويزة) الذين فتحوا لنا أبواب مؤسستهم قصد انجاز هذا البحث.

وقبل أن نمضي نتقدم أيضا بأزكى التشكر والمحبة للذين حملوا أقدس رسالة في الحياة
جميع أساتذتنا الأفاضل.....الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة والدرجات العليا .

والى كل من يقرأ هذه الرسالة العلمية بغرض الاطلاع والاستفادة منها ومن ثم المقدره
على التحديث والتطوير والوصول إلى الأفضل بإذن الله .

وفي الأخير الشكر الجزيل والامتنان الكبير إلى الأبوين الكريمين.

الإهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بعد رحلة بحث وجهد واجتهاد تمكنا من انجاز هذا البحث بكل صدق وأمان ,فالحمد لله الذي تتم بفضلته الصالحات .
أهدي ثمرة جهدي هذه إلى :
من بلغ الرسالة وأدى الأمانة...ونصح الأمة....إلى نبي الرحمة ونور العالمين .

سيدنا محمد عليه أزكى الصلاة والسلام

إلى من كلفه الله بالهبة والوقارإلى من علمني العطاء بدون انتظار...إلى من أحمل أسمه بكل افتخار....أرجو من الله أن يمدد في عمرك لتري ثمار قد حان قطافها بعد طول انتظار....وستبقى كلماتك نجوم أهدي بها اليوم وفي الغد وإلى الأبد.

إلى والدي العزيز

إلى ملاكي في الحياة....إلى معنى الحب ومنبع الحنان والتفاني....إلى بسمة الحياة وسر الوجود والنجاح .
إلى من كان دعائها سر نجاحي وحنانها بلسم جراحي إلى أغلى الحبايب.

أمي الحبيبة الغالية

إلى الذين جمعنتي معهم الحياة بخلوها ومرها إلى أخوتي ..كادي,لخضر ,فاطمة .فضيلة.
والى أولادي أخي الذين كانوا فضاء جنتي والى من أحبهم :محمد أمين ,سيف الدين .

إلى رفاق دربي الذين ساعدوني على انجاز مذكرتي :مالكي محمد ,سبع بوحاج ,خوجة رابحوالى أغلى وأحن إنسان نور الدين .

ولكل من أعانني حتى ولو بكلمة طيبة

عائشة

إهداء

إلى الوجه الذي يشع بالحب ، إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حق رعايتها لي منذ وجودي ، إلى من حملتني جنينا و أرضعتني طفلا و رعتني شابا ، نبع الحنان أمي العزيزة

إلى الذي شقي من أجل راحتي ، إلى الذي غرس في حب العمل و الأمانة و الرجولة و الذي احترق كالشمعة ليضيء مسلكي ، إلى الذي واجه الصعاب و جابه المخاطر من أجلي أبي العزيز

فأسأل الله تعالى أن يطيل في عمرهما
إلى إخوتي وفقهم الله

إلى أختي العزيزتين "فاطمة" و "سعاد"
إلى رفيقة دربي زوجتي الحنونة " نسيمه "

إلى أبناء و بنات إخوتي
إلى أصدقائي كريم ، هشام ، سيد أحمد ، كريمة .

إلى أصدقائي في العمل
إلى أختي " عائشة " التي تعبت معي من أجل إتمام هذا العمل
إلى الأستاذ المشرف الدكتور " نحال حميد "
إلى المرحوم الدكتور " عبد المجيد شعلال " رحمه الله
إلى أساتذة و عمال و طلبة معهد علوم و تقنيات البدنية و الرياضية
إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد .

قائمة المحتويات

البسمة

شكر و تقدير

الاهداءات

ملخص الدراسة

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

المقدمة.....أ/ج

الباب الأول

الجانب التمهيدي

07.....إشكالية البحث

09.....فرضيات البحث

09.....أسباب اختيار الموضوع

10.....أهداف الدراسة

11.....أهمية الدراسة

11.....مصطلحات و مفاهيم الدراسة

الدراسات و البحوث السابقة و المشاهدة

18..... عرض الدراسات السابقة المشاهدة

26..... التعقيب على الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد

30..... 1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي

30..... 1-1- تعريف النشاط

30..... 1-2- تعريف النشاط البدني

30..... 1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي

31..... 2- تقسيم الأنشطة البدنية و الرياضية التربوية

31..... 2-1- درس التربية البدنية ماهيته و أهميته

32..... 2-1-1- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية

32..... 2-1-2- أغراض درس التربية البدنية و الرياضية

32..... 2-1-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية

33..... 2-2-1-2- النمو الحركي

33..... 2-1-2-3- إكتساب الصفات الخلقية و التكيف الإجتماعي

33..... 2-1-2-4- الغرض الصحي

34..... 2-1-2-5- النمو العقلي

34..... 2-2- النشاط الداخلي

- 34..... 1-2-2- مميزات النشاط الرياضي الداخلي
- 35..... 2-2-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي
- 36..... 3-2-2- تنظيم برنامج النشاط الداخلي
- 36..... 3-2- النشاط الخارجي
- 36..... 1-3-2- نشاطات الفرق المدرسية
- 37..... 2-3-2- النشاطات الخلوية
- 37..... 3-3-2- مميزات النشاط الخارجي
- 37 3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي
- 38 4- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي
- 38 1-4- الأسس البيولوجية
- 39..... 2-4- الأسس النفسية
- 39..... 3-4- الأسس الإجتماعية
- 39..... 5- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي
- 39..... 1-5- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ
- 40 2-5- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن
- 40 3-5- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير
- 41..... 4-5- النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة
- 41..... 5-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الإجتماعية
- 41..... 6-5- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها
- 42..... 6- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي

- 7- دور النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق 43
- 8-الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي 44
- 8-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية 44
- 8-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الإجتماعية 44
- 8-3- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية 45
- 9- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الإجتماعي 45
- 10- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي 46
- 10-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي 47
- 10-2- الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي 48

خلاصة

الفصل الثاني: الصحة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصحة 52
- 2- مفهوم الصحة النفسية 52
- 2-1- تعريف منظمة الصحة العالمية 52
- 2-2- تعريف أدولف ماير 52
- 2-3- تعريف حامد عبد السلام زهران 53
- 2-4- تعريف أحمد مُجَّد حسن صالح 53
- 2-5- تعريف شوبين 53

- 3- مستويات الصحة النفسية بالنسبة للفرد و المجتمع 55
- 3-1- أهمية الصحة بالنسبة للفرد 55
- 3-1-1- الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة 55
- 3-1-2- الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الإجتماعي السليم 55
- 3-1-3- الصحة النفسية تمكن الفرد من التعلم الجيد 55
- 3-1-4- الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني 55
- 3-1-5- الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية 55
- 3-2- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع 56
- 3-2-1- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج وكفائته 56
- 3-2-2- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع 56
- 3-2-3- الصحة النفسية تؤدي إلى إختفاء الظواهر المرضية 56
- 4- مستويات الصحة النفسية 56
- 4-1- التوزيع الإعتدالي للصحة النفسية 57
- 5- الحاجات و أثرها على الصحة النفسية و التكيف 58
- 5-1- الحاجات الفسيولوجية 58
- 5-2- الحاجات النفسية 58
- 6- خصائص الصحة النفسية 58
- 6-1- التوافق 58
- 6-2- الشعور بالسعادة مع النفس 59

- 59..... 3-6- الشعور بالسعادة مع الآخرين
- 59..... 4-6- تحقيق الذات و إستغلال القدرات
- 59..... 5-6- القدرة على مواجهة مطالب الحياة
- 60..... 6-6- التكامل النفسي
- 60..... 7-6- الإستقلال و ثبات الإتجاهات
- 60..... 8-6- الواقعية في الطموح و الأهداف
- 60..... 9-6- المرونة و الإستفادة من الخبرات السابقة
- 60..... 10-6- الإتزان الإنفعالي
- 61..... 7- مؤشرات الصحة النفسية
- 61..... 1-7- قائمة جودال
- 61..... 2-7- قائمة بارون
- 61..... 3-7- قائمة ماسلو
- 61..... 1-3-7- معرفة الفرد لذاته و إمكانياته
- 61..... 2-3-7- صدق الفرد مع نفسه بأن يتصرف وفق إمكانياته
- 61..... 3-3-7- قبول الفرد لذاته و رضاه عنها
- 62..... 8- معايير الصحة النفسية
- 63..... 1-8- المعيار الذاتي
- 63..... 2-8- المعيار الإجتماعي
- 63..... 3-8- المعيار الإحصائي

63.....	4-8-المعيار المثالي
63.....	5-8- المعيار الطبي النفسي
63.....	6-8- المعيار الديني
64.....	9- مناهج الصحة النفسية
64.....	1-9- المنهج الإنمائي
64.....	2-9- المنهج الوقائي
64.....	3-9- المنهج العلاجي
65.....	10- أبعاد الصحة النفسية في الإسلام
67.....	11- صفات الأشخاص الأصحاء نفسيا
67.....	1-11- الشعور بالرضا و الذات
67.....	2-11- الشعور بالإرتياح مع الآخرين و تقبلهم
67.....	3-11- القدرة على تحمل أعباء الحياة
67.....	4-11- ميزات ذوي الصحة النفسية
68.....	12- الصحة النفسية و المدرسة
69.....	1-12- بعض المشكلات النفسية الشائعة في الوسط المدرسي
69.....	1-1-12- الإنطواء و العزلة
70.....	2-1-12- العدوانية
70.....	3-1-12- ضعف الثقة بالنفس
71.....	4-1-12- التسرب المدرسي

71.....	12-1-5- التأخر الدراسي
72.....	12-1-6- الجنوح
72.....	12-2- أهمية خدمات الصحة النفسية المدرسية
73.....	13- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين
74.....	13-1- الإتيان الإنفعالي
75.....	13-2- الدافعية
76.....	13-3- التفوق العقلي
76.....	13-4- الشعور بالسعادة
76.....	13-5- الشعور بالرضا

خلاصة

الفصل الثالث: خصائص المرحلة العمرية (المراهقة)

تمهيد

81.....	1- تعريف المراهقة
81.....	1-1- لغة
81.....	1-2- اصطلاحا
81.....	2- المراهقة حسب بعض العلماء
82.....	2-1- المراهقة حسب دويس
82.....	2-1-1- تغيرات جسمية
82.....	2-1-1- تغيرات نفسية

- 82.....2-2- المراهقة حسب كستمبرورع
- 83.....2-3- المراهقة حسب لوهاال
- 83.....2-4- المراهقة حسب عبد العالي الجسماني
- 83.....3- الإلتجاه الإسلامي في دراسة المراهقة
- 86.....4- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق
- 86.....5- مراحل المراهقة
- 86.....5-1- المراهقة المبكرة 11-15 سنة
- 87.....5-2- المراهقة الوسطى 15-18 سنة
- 87.....5-3- المراهقة المتأخرة 18-21 سنة
- 88.....6- مراحل النمو في المراهقة
- 88.....6-1- النمو الجسمي
- 89.....6-2- النمو العقلي و المعرفي
- 90.....6-3- النمو الإنفعالي
- 91.....6-3-1- مظاهر النمو الإنفعالي
- 91.....6-3-2- العوامل التي تؤثر في الإنفعالات
- 92.....6-4- النمو الإجتماعي
- 93.....6-5- النمو الفسيولوجي
- 93.....6-6- النمو الحركي
- 93.....6-7- النمو الحسي
- 94.....6-8- النمو الديني

- 7- بعض مشكلات المراهقة 94
- 7-1- المشاكل النفسية 94
- 7-1-1- الصراع الداخلي 94
- 7-1-2- الإغتراب و التمرد 94
- 7-1-3- السلوك المزعج 94
- 7-2- المشاكل الإجتماعية 95
- 7-2-1- تغير تركيب الاسرة و أدوارها 95
- 7-2-2- الإنحراف 95
- 7-2-3- المشاكل الدراسية 96
- 8- أسباب إضرابات مشاكل المراهقة 96
- 8-1- الأسباب الوراثية 96
- 8-2- الأسباب الميلادية 96
- 8-3- الأسباب البيئية 97
- 8-4- مكونات المراهق و حاجاته البيولوجية 97
- 8-5- الخوف من مرحلة المراهقة 97
- 8-6- الغضب في مرحلة المراهقة 98
- 9- المراهقة في الطور الثانوي 98
- 10- مميزات المراهقة في الطور الثانوي 98
- 11- مشاكل المراهقة في الطور الثانوي 99
- 11-1- المشاكل الأسرية 99

99.....	11-2- المشاكل المدرسية
99.....	11-3- المشاكل النفسية
100.....	11-4- المشاكل الإجتماعية
100.....	11-5- المشاكل الصحية
100.....	12- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
101.....	13- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية

خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهج البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

106.....	1- منهج الدراسة
106.....	2- الدراسة الإستطلاعية
108.....	3- عينة الدراسة الإستطلاعية
109.....	4- مجتمع البحث
109.....	5- عينة البحث و كيفية إختيارها
110.....	6- حدود الدراسة الإستطلاعية
110.....	6-1- المجال الزمني
110.....	6-2- المجال المكاني
110.....	6-3- المجال البشري
110.....	7- أداة القياس المستعملة في الدراسة

111.....	7-1- الصورة الأولى للأداة
111.....	7-1-1- الجزء الأول من الإستبيان
111.....	7-1-2- الجزء الثاني من الإستبيان
112.....	8- الخصائص السيكمترية للأداة
112.....	8-1- الصدق
112.....	8-1-1- صدق المحكمين
113.....	8-1-2- الصدق الذاتي
113.....	8-2- الثبات
114.....	8-1-2- حساب الثبات
114.....	8-3- الموضوعية
114.....	9- أساليب التحليل الإحصائي
115.....	9-1- النسبة المئوية
115.....	9-2- قانون كا ²
116.....	9-3- معامل الارتباط برسون
116.....	9-4- معامل الثبات كرومباخ
116.....	10- الأشكال البيانية
117.....	11- صعوبات البحث

الفصل الثاني: عرض تحليل ومناقشة النتائج

- 1- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالاستبيان الموجه للتلاميذ119
- 2- مقارنة النتائج بالفرضيات.....163
- 2-1- تحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى163
- 2-2- تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية.....164
- 2-3- تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....165
- 3- الاستنتاج العام.....166
- 4- خاتمة.....168
- 5- المقترحات والتوصيات.....180

المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
108	الجدول رقم (1): يوضح عدد التلاميذ الموزعين على مستوى ثانويات مدينة تيسمسيلت	1
109	الجدول رقم (2): يوضح عدد التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي	2
113	الجدول رقم (3): يوضح يمثل الأساتذة المحكمين	3
114	الجدول رقم (4): يوضح صدق وثبات وموضوعية أداة البحث	4
119	الجدول (5): يوضح رغبة وميول التلاميذ نحوى ممارسة النشاط البدني التربوي.	5
121	الجدول رقم (6): يوضح الحالة التي يكون عليها التلميذ بعد ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي .	6
123	الجدول رقم (7): يوضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في إبعاد التلميذ عن العصبية اتجاه الآخرين	7
125	الجدول رقم (8): يوضح مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التخفيف من درجة القلق خلال الدراسة.	8
127	الجدول رقم (9): مدى إمكانية التحرر من الانفعالات والتحكم في الذات لدى التلميذ خلال مشاركته في منافسة رياضية خارج المؤسسة .	9
129	الجدول رقم (10): يوضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من القلق وإزالته.	10
131	الجدول رقم (11): يوضح مدى مساهمة الحجم الساعي في ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسة المدرسية في الحد من سلوك العدوان بين التلاميذ.	11
133	الجدول رقم (12): يوضح علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بتحقيق راحة التلميذ النفسية .	12
135	الجدول رقم (13): يوضح الحالة النفسية للتلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية .	13
137	الجدول رقم (14): يوضح الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي في نفسية التلميذ	14

139	الجدول رقم (15): يوضح وجهة نظر التلميذ حول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من الإضطرابات النفسية و حالات الإكتئاب .	15
141	الجدول رقم (16) يوضح مدى مساهمة المشاركة في المنافسات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية في تغيير سلوكيات التلميذ .	16
143	الجدول رقم (17): يوضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من الاضطرابات النفسية لدى التلميذ أوقات فراغه.	17
145	الجدول رقم (18): يوضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من العقد النفسية كالحجل عند التلميذ خلال تعامله مع أقرانه أو عامة المجتمع	18
147	الجدول رقم (19): يوضح أهمية النشاط التربوي اللاصفي داخل المؤسسات و الدور الذي يلعبه من الناحية النفسية (استقرار النفسي) و الاجتماعية (التعامل الايجابي مع الزملاء) لدى التلاميذ.	19
149	الجدول رقم (20): يوضح مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في فتح المجال أمام التلميذ للإفصاح عن رأيه وتقديم وجهات نظره دون أي تردد.	20
151	الجدول رقم (21): يوضح ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعليم التلميذ كيفية التعامل ومواجهة المواقف الصعبة والمعقدة بحكمة وجدارة .	21
153	الجدول رقم (22): يوضح مدى مساهمة المنافسات الرياضية في إزالة الحجل أمام الزملاء لدى التلميذ .	22
155	الجدول رقم (23): يوضح مدى أهمية تنظيم المنافسات المدرسية ودورها في زرع كيفية تصرف التلميذ بثقة وحنكة عند وقوعه في صراعات مع الزملاء داخل المنافسات .	23
157	الجدول رقم (24): يوضح مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق الثقة النفسية لدى التلميذ وزملائه داخل الصف .	24
159	الجدول رقم (25): يوضح مدى مساهمة الانجازات الرياضية المحققة خارج المؤسسة خلال المنافسات من قبل التلاميذ في تدعيم وزيادة ثقتهم وحماسهم	25
161	الجدول رقم (26): يوضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم وتعزيز ثقة التلميذ بنفسه خلال تحصيله الدراسي .	26

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
54	الشكل رقم (1): يوضح المفهوم الشامل للصحة النفسية	1
66	الشكل رقم(2): يوضح أبعاد الصحة النفسية في المنظور الإسلامي	2
119	الشكل رقم (3): أسطوانة بيانية توضح رغبة وميول التلاميذ نحوى ممارسة النشاط البدني التربوي.	3
121	الشكل رقم (4): أسطوانة بيانية توضح الحالة التي يكون عليها التلميذ بعد ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي .	4
123	الشكل رقم (5): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في إبعاد التلميذ عن العصبية اتجاه الآخرين	5
125	الشكل رقم (6): أسطوانة بيانية توضح مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التخفيف من درجة القلق خلال الدراسة.	6
127	الشكل رقم (7): أسطوانة بيانية توضح مدى إمكانية التحرر من الانفعالات والتحكم في الذات لدى التلميذ خلال مشاركته في منافسة رياضية خارج المؤسسة .	7
129	الشكل رقم (08): أسطوانة بيانية توضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من القلق وإزالته.	8
131	الشكل رقم (09): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة الحجم الساعي في ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسة المدرسية في الحد من سلوك العدوان بين التلاميذ.	9
133	الشكل رقم (10): أسطوانة بيانية توضح علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بتحقيق راحة التلميذ النفسية .	10
135	الشكل رقم (11): أسطوانة بيانية توضح الحالة النفسية للتلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية .	11
137	الشكل رقم (12): أسطوانة بيانية توضح الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي في نفسية التلميذ .	12

139	الشكل رقم (13): أسطوانة بيانية توضح وجهة نظر التلميذ حول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من الإضطرابات النفسية و حالات الإكتئاب .	13
141	الشكل رقم (14) أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة المشاركة في المنافسات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية في تغيير سلوكيات التلميذ .	14
143	الشكل رقم (15): أسطوانة بيانية توضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من الاضطرابات النفسية لدى التلميذ أوقات فراغه.	15
145	الشكل رقم (16): أسطوانة بيانية توضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من العقد النفسية كالحجل عند التلميذ خلال تعامله مع أقرانه أو عامة المجتمع	16
147	الشكل رقم (17): أسطوانة بيانية توضح أهمية النشاط التربوي اللاصفي داخل المؤسسات و الدور الذي يلعبه من الناحية النفسية (استقرار النفسي) و الاجتماعية (التعامل الايجابي مع الزملاء) لدى التلاميذ.	17
149	الشكل رقم (18): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في فتح المجال أمام التلميذ للإفصاح عن رأيه وتقديم وجهات نظره دون أي تردد.	18
151	الشكل رقم (19): أسطوانة بيانية توضح ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعليم التلميذ كيفية التعامل ومواجهة المواقف الصعبة والمعقدة بحكمة وجدارة .	19
153	الشكل رقم (20): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة المنافسات الرياضية في إزالة الحجل أمام الزملاء لدى التلميذ .	20
155	الشكل رقم (21): أسطوانة بيانية توضح مدى أهمية تنظيم المنافسات المدرسية ودورها في زرع كيفية تصرف التلميذ بثقة وحنكة عند وقوعه في صراعات مع الزملاء داخل المنافسات .	21
157	الشكل رقم (22): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق الثقة النفسية لدى التلميذ وزملائه داخل الصف .	22
159	الشكل رقم (23): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة الانجازات الرياضية المحققة خارج المؤسسة خلال المنافسات من قبل التلاميذ في تدعيم وزيادة ثقتهم وحماسهم	23
161	الشكل رقم (24): أسطوانة بيانية توضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم وتعزيز ثقة التلميذ بنفسه خلال تحصيله الدراسي .	24

مفلسه

- ملخص الدراسة:

تهدف من خلال موضوع دراستنا إلى الكشف عن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

و كانت تهدف دراستنا بشكل عام للوصول إلى حقائق تثبت الدور الهام و الفعال لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و التربوية في تحقيق الصحة النفسية للتلميذ المراهق ذو 15-18 سنة ، و التعرف على كيفية تأثير هذه الأخيرة (الأنشطة البدنية الرياضية التربوية) على ظاهرة القلق لدى التلاميذ و كيف تساهم في تحقيق راحتهم النفسية و تدعيم ثقتهم النفسية حتى يتوافق شخصيا مع أفراد المجموعة الواحدة و الإندماج في المجتمع ككل ، و لتحقيق هذه الأهداف إتبعنا منهجية مبنية على أسس علمية تضمن لنا صحة النتائج المقدمة من قبل العينة المقصودة لذلك وكانت بدايتنا بوضع الفرضيات التالية :

1- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة كفرض عام .

و تمثلت الفرضيات الفرعية للدراسة في :

1- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور فعال في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

2- يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

3- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

و لإثبات صحة الفرضيات أو نفيها كانت كخطوة أولية تحديد المنهج ، و تمثل منهج دراستنا في المنهج الوصفي و هو أحد أشكال التحليل و التعبير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة و تصويرها كميًا عن طريق جمع البيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة ، و لجمع المعلومات المتعلقة بمحتوى الموضوع قمنا ببناء إستمارة إستبائية تقيس الأبعاد التالية : القلق - الإسترخاء النفسي - الثقة بالنفس .

تم تطبيقه على عينة قدرت بـ 50 تلميذ و تلميذة مفحوص كدراسة أولية ، و أعيد تطبيقه على 924 تلميذ و تلميذة ممارسين و غير ممارسين للأنشطة البدنية الرياضية ، تم إختيارهم بطريقة عشوائية .

إعتمدنا في معالجة المعطيات المقدمة من قبل المفحوصين على الأساليب الإحصائية التالية : معامل الارتباط بيرسون ، معامل الثبات ألفا كرومببخ - النسبة المئوية - كا2 .

بعد تبويننا للنتائج قمنا بتفسيرها ومناقشتها على ضوء مقابلتها بالفرضيات و مقارنتها بالدراسات السابقة و المشاهدة و بذلك كانت نسبة تحقق الفروض كاملة بأبعادها الثلاثة ، و على ضوء ذلك توصلنا في الأخير إلى أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له دور كبير و إيجابي على صحة التلميذ النفسية خلال فترة المراهقة .

في الأخير أعطينا جملة من التوصيات و المقترحات من أجل المساهمة في إعطاء الصورة الحقيقية لفائدة ممارسة مثل هذه الأنشطة داخل و خارج المؤسسات التربوية .

مقدمة:

إن الذات هي لب الفرد و جوهره و هي المفتاح لفهم الشخصية و هذا كونه أحد الأبعاد الهامة للشخصية الإنسانية و يعود ذلك للدور الذي تلعبه الذات في المواقف اليومية و علاقتها الجذابة بالواقع الاجتماعي الذي نعيش فيه ، فالذات هي عبارة عن تصور الفرد لنفسه حيث يكون هذا التصور ناتج عن تفاعل الفرد مع بيئته و مجتمعه مما يعطي صبغة اجتماعية على شخصيته التي تكونت من خلال التفاعل مع الآخرين و بالتالي ينتج عنه تفاعلين الأول إيجابي و الثاني سلبي .

و ينعكس الاتجاه الأول في تقبل الفرد لذاته و رضاه عنها و هو دليل على الصحة النفسية و على كيفية تكيف الفرد مع توافقه النفسي بحيث يجعله قادرا على فهم نفسه و فهم الآخرين و قادرا على أداء دوره في المجتمع.

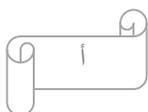
أما السلبي فيتجلى في السلوكيات المنحرفة ذات الميل غير المرغوب فيه و بدون دور ، حيث يرى نفسه بأنه سيء المزاج و لا قيمة له و هو سبب يدفعه إلى تتبع أساليب منحرفة كافية لتلبية المفهوم الكامل عن نفسه.¹

فالنشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية و الأنشطة الداخلية و الخارجية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية و هو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات و مهارات واسعة تجعل منه جزء لا يتجزأ من مجتمعه مساهرا لتطور و نمو محيطه الاجتماعي، أي تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي إلى ربط علاقات حميمة كالصداقة و الحب الخ ، أما من الناحية التربوية فهو يؤدي إلى اكتساب مهارات حركية و معارف جديدة كما أنها تعدل السلوكيات و التصرفات السلبية و توجه المراهق إلى تعلم و اكتساب مهارات ذاتية كمواجهة القلق و زيادة ثقته النفسية و تحقيق الاسترخاء النفسي و غيرها .

و نظرا لأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي تم إدراجه ضمن البرامج التعليمية و في الأطوار الثلاث حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد في المؤسسات التربوية و تعنى عناية خاصة ، حيث أشار العلماء إلى أن هناك فترة هامة في حياة الفرد ربما تظهر فيها مشاكل نفسية و اجتماعية و التي تتمثل في مرحلة المراهقة.²

¹ - قحطان أحمد الطاهر : مفهوم الذات بين النظرية و التطبيق ، دط ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، 2004م ، ص20 .

² - الطالب مُجد الصالح بوغرة : دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، مذكرة لنيل متطلبات شهادة الماجستير أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، 2016/2017 ، ص02 .



تعد هذه الأخيرة (مرحلة المراهقة) مرحلة من مراحل النمو التي يمر بها الإنسان في حياته إذ يتم تزايد نموه بشكل سريع لينتقل بعدها للرجولة ، و هي مرحلة المشاركة الفعلية في المحيط الاجتماعي حيث يشعر الشاب في هذه المرحلة بالاستقلالية و عدم اعتماده على الغير لذلك فإن الاهتمام بهذه المرحلة أمر ضروري خاصة من الناحية النفسية ضمانا لصحته ، لأن المراهق خلال هذه الفترة يتعرض لمعاننات من جراء الصراع بين واقعه و بين طموحه و خيالاته التي يعيشها .

فمركز الصحة النفسية في لوس أنجلوس 2004 يري بأنه يجب أن تكون الخدمة الاجتماعية و دعم الصحة النفسية متاحة للتلاميذ في المدرسة مع ضرورة دمج تلك الخدمات في البرامج المدرسية لما لها من تأثير قوى على الإنجاز.³

فالصحة النفسية للفرد و على وجه الخصوص المراهق تعتبر عاملا رئيسيا لتفسير و تحديد فعاليته و إنجازه و قوته ، فذلك يظهر على تصرفاته و انفعالاته و أساليب تفكيره ، فارتفاع مستوى الصحة النفسية يؤدي إلى ارتفاع معدل الدافعية و الإنجاز مما يسهل عليه تحطى الصعوبات و الانفعالات ، و يشير عودة و مرسي إلى أن الصحة النفسية عامل رئيسي للتفوق و التحصيل الدراسي و التماسك الاجتماعي.⁴

فضمان تمتع المراهق بصحة نفسية تساعده على تركيز الانتباه و تنمية قدراته و بالتالي الاتزان النفسي لذلك نعتبر أن للمدرسة تأثير واضح على سلوك التلاميذ و شخصيتهم و صحتهم النفسية من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و هذا التأثير يتوقف على عدة عوامل لها علاقة مباشرة بالمدرسة ذاتها و أنظمتها .

من هنا جاءت دراستنا هذه ضمن البحوث النفسية الرياضية التي تبحث عن صحة التلميذ النفسية من خلال ممارسته للأنشطة البدنية و الرياضية التربوية ، فقد عالجتنا هذه الدراسة ضمن الخطة التالية :

³ - الطالب مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري : الضغوط النفسية المدرسية و علاقتها بالإنجاز الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث ، رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية ، 2012 ، ص 03 .

⁴ - الطالب مرزوق بن أحمد عبد المحسن العمري ، نفس المرجع ، ص 03 .

الباب الأول: ويحتوي على الجانب التمهيدي للدراسة و تم تقسيمه إلى فصلين :

الفصل الأول: عبارة عن مدخل و إحاطة عامة للدراسة شملت الإشكالية ، الفرضيات ، الأهداف ، أهمية البحث و تسطير مصطلحاته و مفاهيمه و التي كانت: النشاط ، النشاط البدني الرياضي ، النشاط البدني الرياضي التربوي ، الصحة النفسية ، المراهقة ، المرحلة الثانوية ، القلق ، الثقة بالنفس .

الفصل الثاني: تناولنا فيه الدراسات المرتبطة و ذات الصلة من عرض و تحليل .

كما يحتوي على : الجانب النظري المرتبط بالدراسة و احتوى على ثلاثة فصول

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى النشاط البدني الرياضي التربوي .

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى الصحة النفسية .

الفصل الثالث: تطرقنا فيه لخصائص المرحلة العمرية (15-18 سنة) .

الباب الثاني: يحتوي على الجانب التطبيقي و تضمن فصلين

الفصل الأول: تضمن المنهجية المتبعة ، الدراسة الاستطلاعية و أهم نتائجها ، عينة و حدود الدراسة و كذا أغراض جمع المعلومات و خصائصها السيكومترية و أساليب التحليل الإحصائي .

الفصل الثاني: تمحور حول عرض و تحليل نتائج الفرضيات ، مناقشتها و تفسيرها ، الانتهاء بملخص عامة للبحث و خاتمة مع طرح بعض المقترحات و التوصيات .

1- الإشكالية:

أصبحت النشاطات البدنية و الرياضية في عصرنا الحديث تلعب دورا و وظائف متعددة و مفيدة داخل النسق الإجتماعي عامة و التربوي خاصة ، فبحكم أن الإنسان يحمل معه العديد من الحاجات النفسية و الإجتماعية التي يسعى لإشباعها ، فالفرد المرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة و المتعددة يؤدي إلى تحقيق التوافق مع النفس و مع المجتمع أي التوازن بين شخصيته و مجتمعه و هذا يعتبر مؤشرا إيجابيا يضمن سلامة المجتمع و التعايش الملائم فيه .

و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من أهم الأنشطة الرياضية و البدنية التي إتخذت أشكال الجماعة كاللعب و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب البدني الصحي ، فالمنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم يتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها من خلال الجوانب الإجتماعية و العقلية و المعرفية و الجوانب الحركية و المهارية و الجماعية و الفنية و النفسية خاصة ، وهذا ما يؤدي إلى تشكيل شخصية الفرد تشكيلا شاملا و متكاملا و لعل أبرز النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي على المستوى القومي ما ذكره المفكر " شيلر " في رسالته " جماليات التربية " أي أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب ، و قد إجتمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط الرياضي التربوي له دور هام و متميز للإرتقاء بخبرة الفرد الشخصية من حيث إسهامه في تحسين المستوى البدني و تنمية الروح الإجتماعية و الصحية و الإتصال بالآخرين و الجانب الصحي الذي لا نقصد به الصحة العامة التي يتمتع بها الفرد فقط و إنما صحته النفسية التي تعتبر تنظيم منسق بين عوامل التكوين العقلي و عوامل التكوين الإنفعالي للفرد ، إذ يساهم هذا التنظيم في تحديد إستجابات الفرد الدالة على إتزانه الإنفعالي و توافقه العقلي و ما يتضمنه من عوامل كالذكاء و القدرة على التفكير الإبتكاري و التحصيل المعرفي من جهة و الجانب الإنفعالي للفرد نفسه و ما يتضمنه من عوامل إجتماعية و إنفعالية ، ميوله و إتجاهاته و ما يتمتع به من قيم شخصية و إجتماعية من جهة أخرى يستدعى ظهور إستجابات تدل على سعي الفرد لأن يحقق ذاته و يرفع من درجة توافقه الشخصي و الإجتماعي .

فالفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص هو يتصف بالتوازن الشخصي و يتمتع بالصحة النفسية السليمة و ذلك من خلال ما يستدل عليه من سلوكه¹ .

إلا أن هذه الخصائص التي يكتسبها الفرد صعبة المنال خاصة و أن الفرد خلال مراحلها التعليمية يمر بعدة محطات و تغيرات مختلفة لكل منها متطلباتها و حاجاتها ، و لعل أبرز هذه المحطات المراهقة التي تعتبر من بين المراحل الصعبة و المعقدة في الحياة عموماً و أبرز الحاجات التي يتشبع إليها المراهق تلك المتعلقة بالراحة النفسية و الإنسجام الذاتي و البروز في المجتمع .

لذلك أولت الدول المتقدمة و المؤسسات التربوية الإهتمام بالتلاميذ الذين ينتمون إلى هذه المرحلة خاصة تلاميذ الطور الثانوي .

و في دراستنا هذه تناولنا ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة العمرية (15-18 سنة) و هي مرحلة المراهقة أو ما يعرف بالطور الثانوي .

ومن هذا المنطلق تطرقنا لطرح الإشكال التالي :

1-1- التساؤل العام :

* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

1-1-1- التساؤلات الجزئية :

س1* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

س2* هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

س3* هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة) ؟

¹ - الخالدي أديب محمد : المرجع في الصحة النفسية ، د ط ، الدار العربية للنشر و التوزيع ، 2000م ، ص 33 .

2- الفرضيات:

أ/ الفرضية العامة:

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ب/ الفرضيات الجزئية:

ف1* للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ف2* يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ف3* للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

3- أسباب اختيار الموضوع :

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري و الرقي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث من المؤلف أن نلاحظ علاقة إيجابية واضحة بين البحث العلمي و العصر الذي نعيشه ، ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث و ذلك للأسباب الآتية :

- الميول و الرغبة لتبني معالجة هذا الموضوع .

- توضيح الجانب الخفي و المهم للنشاط البدني بصفة عامة و النشاط التربوي بصفة خاصة .

- تناسبه مع إمكانياتنا .

- القيمة العلمية لموضوع البحث .

- معرفة إلى أي مدى يمكن أن يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في الحد من ظاهرة الإنفعالات النفسية

داخل المؤسسات التربوية .

- تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية و النشاطات الداخلية و الخارجية في الحد أو بالأحرى التقليل من ظاهرة العنف و تكوين فرد ذو شخصية متوازنة .

- يعد تكملة و إثراء للبحوث السابقة التي إهتمت بالجانب النفسي للمراهق .

4- أهداف الدراسة:

إن دراستنا هذه تتمحور بشكل عام في التعرف على ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الطور الثانوي و ليس من المعقول أن ينجز عمل بدون أن تكون لديك غاية أو هدف لإنجازه حيث تتلخص أهداف دراستنا في :

*1 معرفة مدى قدرة النشاط البدني الرياضي التربوي على مواجهة و الحد من ظاهرة القلق عند تلاميذ المرحلة العمرية (15-18 سنة) .

*2 معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

*3 مدى إمكانية تحقيق النشاط البدني الرياضي التربوي للثقة بالنفس لدى المرحلة المراهقة (الطور الثانوي) .

*4 إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية و الرياضية و دورها في التقليل من الإنفعالات و الإضطرابات النفسية.

*5 معرفة نوع التغيرات التي تحدث للمراهق من الجوانب النفسية بعد ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية .

*6 إبراز كيفية تأثير النشاط البدني التربوي على التلميذ المراهق حتي يتوافق شخصيا مع نفسه و أفراد المجتمع الواحد .

*7 إبراز العلاقة التي تربط الممارسة الرياضية ببناء الشخصية السوية المتزنة .

*8 الحصول على أكثر معلومات في ما يتعلق بمختلف التغيرات التي تطرأ على التلاميذ خلال و بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

5- أهمية الدراسة :

تعتبر فترة ما يعرف بالمراهقة فترة جد صعبة و حساسة نظرا لما يطرأ عليها من تغيرات و تقلبات نفسية يصعب فهمها و تحديدها لدى الشخص المراهق و عليه تتجلى أهمية موضوعنا قيد هذه الدراسة في النقاط التالية:

- *1 أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى فئة المراهقة في الطور الثانوي .
- *2 إظهار أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تقديم حلول لمختلف المشكلات النفسية و ضبطها .
- *3 محاولة التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسات التربوية .
- *4 أهمية الأنشطة البدنية التربوية في تحقيق التوازن و الإستقرار النفسي عند الفرد المراهق .
- *5 محاولة إثراء الرصيد المعرفي للقارئ و الباحث في هذا المجال .
- *6 محاولة إظهار قيمة الممارسة الرياضية داخل المدارس و دورها في التقليل من الإنفعالات النفسية .
- *7 تقييم المعلومات المتحصل عليها في الجانب النظري بالنزول بما إلى الميدان وفق منهج علمي منظم .
- *8 إعطاء صورة عن مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في هذا البحث و مدى توافقها مع عينة الدراسة .

6- مصطلحات و مفاهيم الدراسة:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة و تداخل المصطلحات و تعتبر هذه الأخيرة مفاتيح الدخول للبحث ، و يعد تحديدها الخطوة الأولى و الأساسية لتمهيد الطريق وذلك لفهم الموضوع المراد دراسته و عليه :

فإننا سنحاول تحديد مصطلحات بحثنا من اجل تحديد القدر الضروري من الوضوح و تجنبنا للخلط بينها وهذا على النحو التالي:

1- تعريف النشاط :

- لغة: النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان و الدابة ، نشط نشاط و نشط إليه فهو نشيط ، نشط الإنسان نشيط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل¹ .

-إصطلاحا : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بتلقائية أكثر منها إستجابة² .

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

2- تعريف النشاط البدني الرياضي :

-إصطلاحا : يعرفه " بيوتستر بشارلز " بأنه ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية ، العقلية ، الإنفعالية و الإجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الذي أختير لهدف تحقيق هذه المهام³ .

و يعرف النشاط البدني الرياضي بأنه الألعاب الحرة المنظمة التي يمارسها الطالب تحت إرشاد و قيادة فرعية ، و في إطار خطة مدروسة لتحقيق أهداف محددة واضحة⁴ .

- إجرائيا : النشاط البدني الرياضي حسب مفهومنا الخاص هو التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة خلال المنافسة ، لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها .

1 - عبد الله مجّد بن المكرم : لسان العرب ، المجلد الأول ، 1981 م ، ص 309 .

2 - أحمد زاكي ، معجم العلوم الإسلامية ، مكتبة لبنان ، 1977 م ، ص 08 .

3 - مجّد عوض بسبوي ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1999 ص 09 .

4 - رجاء محمود عثمان ، عصام توفيق قمر : النشاط الطلابي - أسس نظرية - تجارب علمية - تطبيقات علمية ، ط 1 دار الفكر ، عمان

2009 ، ص 88 .

3- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

-إصطلاحاً : هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية ¹ .

فالنشاط البدني الرياضي التربوي ميدان من ميادين التربية عموماً و التربية البدنية خصوصاً و يعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني ، النفسي الإجتماعي و الخلقي لخدمة الفرد نفسه و خدمة مجتمعه ² .

وهو إحدى أوجه النشاط عموماً يتضمن التمرينات و المنافسات النظامية التي توجه النمو البدني و النفسي و الإجتماعي من أجل مصلحة الفرد و المجتمع ³

-إجرائياً : هو كل الأنشطة البدنية و الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية التربوية التي يلقتها الأستاذ للتلميذ قصد تنمية قدراته العقلية و صفاته البدنية و تحسين مهاراته الحركية بالإضافة إلى الترفيه و التسلية ، فهو يهدف إلى تكوين فرد صالح و لائق من كافة الجوانب البدنية و العقلية و النفسية .

4- تعريف الصحة النفسية :

- إصطلاحاً : عرفها عبد العزيز القوصي بأنها " حالة من التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات العادية التي تطرأ عادة على الإنسان و مع الإحساس الإيجابي بالسعادة و الكفاية ⁴ .

1 - يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ، ط 1 ، دار الكتاب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 2001 م ، ص 236 .

2 - محمد عادل خطاب : النشاط الترويحي و برامج ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ملتزم الطبع و النشر ، دس ، ص 56-57 .

3 - عباس محمود عوض : علم النفس العام ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، الإسكندرية ، 1987 م ، ص 71-78 .

4 - عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، ط 9 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1975 م ، ص 06 .

كما عرفها "عبد المطلب القريطي" بأنها "حالة عقلية إنفعالية إيجابية مستقرة نسبياً تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة، و توازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع و وقت ما و مرحلة نمو معينة و تتمتع بالعافية النفسية و الفاعلية الإجتماعية¹ .

- **إجرائياً :** هذا التعريف هو تعريف خاص بالباحثين و الذي في ضوءه أعد مقياس للصحة النفسية و الذي إستخدمه الباحث الحالي في دراسته الحالية ، فالصحة النفسية هي مجموعة الدرجات التي يتحصل عليها التلميذ في إجابته على بنود مقياس الصحة النفسية المستعمل في الدراسة الحالية ، و كمفهوم موجز للصحة النفسية من قبل الباحثين هي شعور الفرد بالراحة النفسية و الطمأنينة و السكينة و الإنسجام مع الذات و الآخرين ليكون متوافقاً مع بيئته الداخلية و الخارجية .

5- تعريف المراهقة :

- **لغة :** المراهقة معناها النمو نقول " راقق الفتى و راهقت الفتاة " بمعنى أنهما نتما نموا متواصلًا و مستمرا و الإشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى إلى الإقتراب و النمو من النضج و الحلم² .

- **إصطلاحاً :** يعنى مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " هي مرحلة الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد³ .

و كذلك هي الفترة التي يمر بها كل فرد تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة و تنتهى إبتداءً من مرحلة النضج أو الرشد تمتد ما بين سن 12 أو 13 إلى سن 20 أو 21⁴ .

- **إجرائياً :** يعتبر مفهوم المراهقة مفهوم واسع و شامل و يمكننا إعطاء مفهوم خاص بنا نحن كباحثين لمصطلح المراهقة على أنها مرحلة من مراحل النمو المختلفة تتميز بمجموعة من التغيرات المرفولوجية ، الفيزيولوجية ، النفسية و الإجتماعية تميزها عن غيرها من المراحل الأخرى ، و تنقسم هذه الأخيرة إلى ثلاث مراحل كل مرحلة لها خصائص تميزها عن غيرها .

1 - عبد المطلب القريطي أمين : في الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 م ، ص 28-29 .

2 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، د ط ، عالم الكتاب جامعة عين الشمس ، القاهرة 1995 م ، ص 323 .

3 - مريم سليم : علم النفس النمو ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 2002 م ، ص 375 .

4 - عصام نور : علم النفس النمو ، د ط ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2006 م ، ص 117 .

6- تعريف المرحلة الثانوية :

-إصطلاحاً : هي فترة التعليم النظامي و هي المرحلة الثالثة من التعليم العام ، و تكون مدتها ثلاث سنوات رسمية يقبل عليها التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 15 - 18 سنة ، و تعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسط¹.

7- القلق :

تعريف أحمد عزت راجح " القلق هو الخوف من خطر أو إسم أو عقاب يحتمل أن يحدث لكنه غير مؤكد الحدوث².

كما عرفه فاروق السيد عثمان على أنه " حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الضيق و الألم ، و القلق يعني الإزعاج ، و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما متوتر الأعصاب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه و يبدو مترددا عاجزا عن البحث في الأمور و يفقد القدرة على التركيز³.

- إجرائيا : القلق هو حالة مرضية ناتجة عن عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد و هو شعور الفرد بعدم الإرتياح و الأمن .

8- الثقة بالنفس :

عرف "شروجر" Shrauger الثقة بالنفس بأنها " إدراك الفرد لكفاءته و مهارته و قدرته على التعامل بفاعلية مع المواقف المختلفة⁴.

1 - أحمد علي حبيب : المراهقة مؤسسة ، د ط ، طبية للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2006 م ، ص 12 .

2 - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط2 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 م ، ص 168 .

3 - فاروق السيد عثمان : القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م ، ص 18 .

4 - مُجد عادل عبد الله : بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الإجتماعية بين الشباب الجامعي ، دراسات في الصحة النفسية ، دار الرشاد ، د ط القاهرة ، مصر ، 2000 م ، ص 197 .

كما عرفها أسعد يوسف مخائيل على أنها " موقف يتخذه الشخص من نفسه و من العالم المحيط به و هو موقف غير عشوائي بل موقف واع ، فيه فكر واضح و رؤية جديدة للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء و موضوعات و أشخاص ¹ .

كما عرفتها المخزومي أمل على أنها " إحدى السمات الشخصية الأساسية التي يبدأ تكوينها منذ نشأة الفرد و أنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا و إجتماعيا ، و تعتمد اعتمادا كليا على مقوماته العقلية الجسمية و النفسية ² .

- إجرائيا : من خلال المفاهيم السابقة يمكن القول أن الثقة بالنفس هي ميزة أساسية من ميزات الشخصية السوية فهي أساس الإتران النفسي ، و الإحساس بالتماسك و الرضا الذاتي ، و ترتبط بالتكيف مع الذات و مع الآخرين و مع مختلف المواقف ، كما تقوم على تقدير الإنسان الواقع الذي يعيش فيه و تقدير النفس تقديرا إيجابيا أي إعطائها المكانة التي تستحقها .

¹ - أسعد يوسف مخائيل : الثقة بالنفس ، دار النهضة ، د ط ، القاهرة ، مصر ، 1997 م ، ص 35 .

² - المخزومي أمل : التنشئة الإجتماعية و الثقة بالنفس ، مجلة المنهل ، العدد 578 ، مجلد 63 ، 2002 م ، ص 123 .

1- الدراسات و البحوث السابقة و المشاهدة :

يعتبر التطرق إلى الدراسات السابقة عامل مهم للبحث و هذا المعرفة ما وفره الباحث من آراء و نظريات و معارف و معلومات تساهم في قاعدة للباحثين للإنتلاق في إعداد بحثهم هذا .

قام الباحثان بمراجعة أدبيات الدراسة مراجعة متأنية فتبين أن هناك دراسة تناولت متغيرات النشاط البدني الرياضي التربوي و دراسات أخرى تناولت الصحة النفسية .

و من أبرز هذه الدراسات مايلي :

1-1- الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-1-1- الدراسة الأولى: دراسة من إعداد الطالبة " زيان نصيرة " 2013/2012 ، جامعة الجزائر 03 أطروحة دكتورا تحت عنوان :

" علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي على ضوء الحسبة بالوقاية من ظاهرة الإدمان على المخدرات "

- هدف الدراسة :

- 1- محاولة الكشف عن واقع تعاطي المخدرات في المدارس الجزائرية .
- 2- التحقق من الدور الإيجابي للإستغلال الأمثل لأوقات الفراغ في مجال التربية الترويجية الرياضية في الوقاية من المخدرات .
- 3- إبراز أهمية الحسبة كأحد أساليب التوجيه و الإرشاد التربوي في عملية الوقاية من ظاهرة المخدرات .

إعتمدت الباحثة في دراستها هذه على إستمارة إستبائية مكونة من 42 سؤالاً ، تم توزيعها على مجموعة من التلاميذ في الطور المتوسط و أساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين مثلوا عينة الدراسة و كان عددهم 484 تلميذ و 31 أستاذ .

إعتمدت على المنهج الوصفي لدراسة الظاهرة .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

هناك علاقة بين الإستغلال الأمثل لأوقات الفراغ في النشاط الرياضي و حث الأولياء و الأساتذة المراهقين على ممارسة النشاط الرياضي و وقايتهم من المخدرات ¹ .

1-1-2- الدراسة الثانية : دراسة من إعداد الطلبة " مازوزي ميادة و منصور عبد الرحمان " 2016/2015 ، ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان :

" أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا "

- هدف الدراسة :

1- معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الإجتماعي للأطفال المتخلفين ذهنيا داخل المركز النفسي البيداغوجي ورقلة 02 .

2- تحقيق التكيف الإجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا قصد لفت الإنتباه و تسليط الضوء على المشاكل التي يعيشها الأطفال و إظهار إحتياجاتهم في مجالات الحياة .

3- لفت إنتباه المسؤولين لتكوين إطارات متخصصة قصد إدماج هذه الفئة في المجتمع .

4- إظهار القدرات التي تملكها هذه الفئة و إدماجهم إجتماعيا خاصة خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

¹ - دراسة من إعداد الطالبة " زيان نصيرة " 2013/2012 ، جامعة الجزائر 03 أطروحة دكتورا تحت عنوان : " علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي على ضوء الحسبة بالوقاية من ظاهرة الإدمان على المخدرات "

- إستخدم الباحثين إستبيان كوسيلة لجمع البيانات حيث تم توزيعه على عينة در عددها ب 14 مربي في المركز البيداغوجي ورقلة 2 .

منهج الدراسة : إستخدام المنهج الوصفي .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

1- قلة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المركز .

2- الهدف من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي هو هدف تربوي و إجتماعي على غرار أهداف أخرى مما يساعد الأطفال المتخلفين ذهنيا في تقليل بعض السلوكات العدوانية .

3- هناك فائدة تربوية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي للأطفال المتخلفين ذهنيا مما يساعد على تنمية القدرات الذهنية و الإلتزان الحركي و التقليل من الضغوطات النفسية .¹

1-1-3- الدراسة الثالثة : دراسة من إعداد الطالبين " ببحش عمر و عطية عبد القادر " 2016/2015
مذكرة ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان :

" ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و إنعكاسه على الإلتزان الإنفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية "

- أهداف الدراسة :

1- التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الإلتزان الإنفعالي لدى التلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية .

2- معرفة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و الإلتزان الإنفعالي لدى الفتاة في المرحلة الثانوية .

3- معرفة مدى تأثيرها ممارسة النشاط البدني الرياضي على المراهقات بعد نهاية النشاط الرياضي .

¹ - دراسة من إعداد الطلبة " مازوزي ميادة و منصور عبد الرحمان " 2016/2015 ، ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان : " أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا "

4- معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الإتزان الإنفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية .

إستخدم الباحثان في دراستهما مقياس الإتزان الإنفعالي كأداة لجمع البيانات حيث تم طبق هذا المقياس على عينة قدرة ب 160 تلميذة منهم 80 تلميذة ممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي و 80 تلميذة غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي .

منهج الدراسة : إعتمدت المنهج الوصفي لمعالجة الظاهرة .

- أهم النتائج المتوصل إليها : توصل الباحثان بعد إجراء دراستهم الميدانية إلى :

1- أن النشاط البدني الرياضي التربوي إنعكاس على الإتزان الإنفعالي للتلميذات في المرحلة الثانوية .

2- للنشاط البدني الرياضي التربوي تأثير مرتفع على التلميذات الممارسات في التحمل النفسي و البدني و التسامح¹.

1-1-4- الدراسة الرابعة : دراسة من إعداد الطالب " سليم حمادي " 2017/2016 مذكرة ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان :

" دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ السنة الخامسة ابتدائي " .

- هدف الدراسة :

الكشف عن دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النشاط الحركي الزائد و تناولت هذه الدراسة الفرضيات التالية:

¹ - دراسة من إعداد الطالبين " نجيش عمر و عطية عبدالقادر " 2016/2015 مذكرة ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان: " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و إنعكاسه على الإتزان الإنفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية "

إستخدم الباحث مقياس ضبط النشاط الحركي الزائد و كانت العينة تحتوي على 120 تلميذ في الطور الابتدائي منهم 60 تلميذ ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي و 60 تلميذ غير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي .

منهج الدراسة : إستخدم المنهج الوصفي في هذه الدراسة .

– أهم النتائج المتوصل إليها : توصل الباحث من خلال الدراسة التي قام بها إلى أنه:

هناك دور إيجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على النشاط الزائد لتلاميذ السنة الخامسة إبتدائي من خلال أبعاده الأربعة (الإندفاعية ، وضعية الإنبه ، الحركة المفرطة ، الأعراض الثانوية المصاحبة)¹.

1-2- الدراسات التي تناولت الصحة النفسية :

1-2-1- الدراسة الأولى: دراسة من إعداد الطالب " بوعروري جعفر " 2012/2011 ، جامعة سيدي

عبد الله – زرالدة – الجزائر ، أطروحة دكتورا تحت عنوان :

" أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المت مدرس "

– هدف الدراسة :

الكشف عن الفروق في مستويات الصحة النفسية لدى المسعفين المتدربين المواظبين على حصة التربية البدنية والرياضية و غير المشاركين في حصة التربية البدنية و الرياضية و معرفة تأثير سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية في تحسين الصحة النفسية من خلال مايلي :

– معرفة تأثير سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية (المسؤولية ، السيطرة ، الإلتزان الإنفعالي) على تحسين الصحة النفسية في مختلف أبعادها للمسعفين المتدربين .

¹ – دراسة من إعداد الطالب " سليم حمادي " 2017/2016 مذكرة ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان : " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي "

- معرفة تأثير كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس .
- أداة الدراسة : إعتد الباحث على مقياس سمات الشخصية لجوردون و مقياس الصحة النفسية و مقياس الكفاءة التربوية كأدوات لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة ، و تمثلت عينة البحث في 100 متمدرس و 25 أستاذ تربية بدنية و رياضية .
- إعتد على المنهج الوصفي الدراسة .
- أهم النتائج المتوصل إليها :

1- لسمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير إيجابي على مستوى الصحة النفسية للتلاميذ المسعفين المتمدرسين في الجزائر .

2- كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لها أثر إيجابي كبير على مستوى الصحة النفسية للتلاميذ المتمدرسين في الجزائر .¹

1-2-2- الدراسة الثانية : دراسة من إعداد الطالبة " صولي إيمان " 2014/2013 ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، مذكرة ماجستر تحت عنوان :

" المناخ المدرسي و علاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط و الثانوي "

- هدف الدراسة :

- 1- معرفة مستوى الصحة النفسية لتلاميذ التعليم المتوسط و الثانوي في المؤسسات التربوية .
- 2- الكشف عن العلاقة القائمة بين المناخ المدرسي و التوافق النفسي و الإجتماعي و التكيف المدرسي كمظهر من مظاهر الصحة النفسية .

¹ - دراسة من إعداد الطالب " بوغروري جعفر " 2012/2011 ، جامعة سيدي عبد الله - زريدة - الجزائر ، أطروحة دكتورا تحت عنوان : " أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس "

3- الوقوف على الخدمات التي تقدمها المدرسة لتوفير بيئة مدرسية ملائمة تضمن تحقيق مستوى الصحة النفسية
 إتمدت الباحثة على إستمارة إستبائية للمناخ المدرسي و الصحة النفسية كأداتين لجمع البيانات و تمثلت عينة
 بحثها في 841 تلميذ في الطور الثانوي و 786 تلميذ في الطور المتوسط .
 إتمد على المنهج الوصفي لمعالجة ظاهرة الدراسة .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

- 1- مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط و الثانوي مرتفع .
- 2- وجود فروق في مستوى الصحة النفسية تختلف باختلاف المرحلة التعليمية و ذلك لصالح تلاميذ السنة الثالثة
 ثانوي¹ .

1-2-3- الدراسة الثالثة : دراسة من إعداد الطلبة " بخوش نورس و حميداني خرفية " 2016/2015

جامعة زيان عاشور الجلفة ، مذكرة ماستر تحت عنوان :

" جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور "

- هدف الدراسة :

- 1- الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة و الصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات .
- 2- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات باختلاف التخصص .
- 3- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات باختلاف السن .
- 4- التعرف على الفروق في الصحة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمت و غير المقيمت .
- 5- التعرف على الفروق في جودة الحياة لدى الطالبات الجامعيات المقيمت و غير المقيمت .

¹ - دراسة من إعداد الطالبة " صولي إيمان " 2014/2013 ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة ، مذكرة ماجستير تحت عنوان : " المناخ المدرسي
 و علاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط و الثانوي "

6- التعرف على الفروق في جود الحياة لدى الطالبات الجامعيات بإختلاف السن .

7- التعرف على الفروق في الصحة النفسية بإختلاف المستوى الدراسي .

إعتمد الباحثين على مقياس جودة الحياة و الصحة النفسية كأدوات لجمع البيانات و تمثلت عينة دراستهما في 23 طالب تخصص علمي و 77 طالب أدبي أي 100 طالب ،

إستعمل الباحثين المنهج الوصفي لمعالجة موضوع الدراسة .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

توصل الباحثان إلى أن هناك علاقة إرتباطية قوية بين مستوى جودة الحياة و الصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور .¹

¹ - دراسة من إعداد الطلبة " بخوش نورس و حميداني خرفية " 2016/2015 جامعة زيان عاشور الجلفة ، مذكرة ماستر تحت عنوان : " جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور "

2- التعقيب على الدراسات السابقة و المشاهدة :

لقد كانت دراستنا تتحدث عن دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي و قد وجدنا بعض الدراسات المشاهدة ، فمن خلال إستعراض هذه الدراسات وجدنا أنها تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي في جوانب اخرى ، فمثلا دراسة الطالبة "زيان نصيرة" تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي و ربطته بظاهرة المخدرات لدى المراهقين أما باقي الدراسات الاخرى فقد درست النشاط البدني الرياضي التربوي و لكن على المرحلة الإبتدائية و الأخرى حصرت الدراسة على المراهقات و المتخلفين ذهنيا هذا من جهة و من جهة أخرى لم تتناول الدراسات المتعلقة بالصحة النفسية فئة المراهقة ماعدا دراسة الطالبة "مولي إيمان" و لكنها جمعت بين الطورين المتوسط و الثانوي و لم تطبق الدراسة على الطور الثانوي فقط .

و قد أوضحت الدراسات السابقة و المشاهدة أن هناك مؤشرات إيجابية تدل على ضرورة الأنشطة البدنية و الرياضية و التربوية داخل المدارس ، إلا أن هذه الدراسات لم تهتم بالجانب النفسي للمراهق .

و إنطلاقا من هذا إستفاد الباحثان من مراجعة هذه الدراسات المستخدمة إضافة إلى إستخدام المنهج العلمي المناسب و المعالجات الإحصائية اللازمة و حسب معرفة الباحث و إطلاعهم لم نجد أي دراسة تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي و مدى تحقيقه للصحة النفسية في مرحلة التعليم الثانوي و تميزت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة ، بأنها تناولت الجانب الصعب و الحساس لدى المراهق (الجانب النفسي) الذي يصعب على الكثير ترجمة الحالة النفسية المتغيرة لدى المراهق .

فمن خلال الدراسات السابقة و المرتبطة تم تشكيل الإطار النظري لموضوع الدراسة الحالية ، كما تم الإستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك البحوث كالمنهجية و إختيار العينة و أدوات البحث و كيفية بناءها و كذا الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة .

تمهيد :

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة ، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الإنفعالية الاجتماعية ، و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام " شارلز بيوتشر " من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا و هاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا ، و اجتماعيا و بدنيا ، و عقليا و انفعاليا ، و أضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة و نظمه و قوانينه و أسس و قواعد يسير عليها .

و سوف نتطرق بالتفصيل الشامل لهذا الموضوع .

1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-1- تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.¹

1-2- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التبرص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان و من هؤلاء يبرز **larsen** الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى .²

1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي :

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيماً و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص و هو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضاً على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن تعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة

¹ - محمد الحمادي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص 20

² - أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص 12

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط .

إلا أنه يتم التأثير على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية و المعرفية ، الحركية و المهارية جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا .¹

2- تقسيم الأنشطة البدنية و الرياضية التربوية :

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفق لاتجاهات متباينة و وفقا لهدفها ، و المشار فيها و لنوعيتها لأدوارها ، و لطبيعتها أيضا .

و سنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات و الذي يعني بالتنوع التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية و تتمثل في :

- دروس التربية البدنية (أنشطة لبرنامج الدرس)
- النشاط الداخلي .
- النشاط الخارجي .

2-1- درس التربية البدنية و ماهيته و أهميته :

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال و مميز في تحقيق الأهداف التربوية .

و يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابعا خاصا يميزه عن باقي الدروس أضحي من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها ، و طريقة توصيل هامة في المادة إلى المتعلم .

¹ - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، د ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 2001م ، ص 22 .

و بذلك يمثل درس التربية الرياضية القلب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخيارات التربوية و الرياضية و المدرسية ، و ينظر إليه على أساس القاعدة الأساسية للرياضي عامة و رياضي المستويات الخاصة . فتنشئة التلاميذ بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم و اتجاهاتهم نحوه و يزيد من ميولهم نحو فعاليات خاصة و التي تعمل على ترسيخ قاعدة الرياضة المدرسية . كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي و هو أساس كل مناهج للتربية البدنية كما يجب أن تراعى فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم .

2-1-1-1- واجبات درس التربية البدنية :

تتلخص أهمها في :

- رفع القابلية البدنية للتلاميذ .
- تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعليم المهارات الرياضية
- تربية الصفقات الخلقية ، التعاون المثابرة ، التضحية ، الإقدام .
- تطوير و تربية الروح الجماعية و العمل على التكيف الاجتماعي .
- تطوير و تحسين القدرات العقلية ، الإدراك ، الذكاء ، الانتباه ، التخيل ، و هذا عن طريق الألعاب و التمارين المدرجة وفق الطرق و المناهج الكفيلة لتمكين التطور .¹

2-1-2- أغراض درس التربية البدنية :

استنادا لما جاء عن رواد التربية البدنية في مجال الأغراض نستدل على مجموعة منهم على سبيل المثال " براونل " ، " هجمان " ، " كلارك " ، أكدوا ان درس التربية البدنية كوسيلة فعالة لإسهال في النمو المتعدد الجوانب للتلاميذ ، و نعرض أهم هذه الأغراض :

2-1-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية :

إن حاجة الجسم الأساسية للتطوير و تنمية الصفات البدنية لا يقتصر على التعلم في درس التربية البدنية و إنما يتعداها إلى حاجتها في الحياة العامة فالصفات البدنية ضرورية لأي نشاط كان سواء بدني أو فكري فعن

¹ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 2004م ، ص 121 .

طريقها يأخذ الجسم اتزانه و كذا تنمو شخصيته و تبعث في النفس أهمية الحياة و بهجته و سعادته و مصدر هام للراحة و اطمئنان الفرد بما وصل إليه من مستوى لهذه الصفات .

2-2-1-2- النمو الحركي :

يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم و تقسم إلى عنصرين أولها مهارة حركية أساسية و هي الحركات الطبيعية و الفطرية التي يزاوها الفرد تحت الظروف العادية كالعدو ، المشي المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف معلم و لها تقنياتها الخاصة بها يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية عندما :

- يكتسب التلميذ مستوى بدني جيد .
- أن يصل إلى مستوى توافقي عالي للتكتيك .
- يتعلم قانون اللعبة أو الفعالية¹ .

2-2-1-3- اكتساب الصفات الخلقية و التكيف الاجتماعي :

إن الغرض الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية و التكيف الاجتماعي مقنن مباشرة بما سبقه من الأغراض في العملية التربوية و بما أن درس التربية البدنية حافل بالمواقف التي نجسد فيها الصفقتين فكان لزاما علينا أن نعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة في اللعب الجماعي يظهر التعاون ، و التضحية و إنكار الذات حيث يسعى كل عنصر في الفريق أي يكمل عمل زميله و هذا قصد تحقيق الفوز و بالتالي يتم لنا و لعلم التربية البدنية أن يحقق أغراضه من الدرس .

2-2-1-4- الغرض الصحي :

تعددت أغراض التربية البدنية إلى خلو الجسم من الأمراض لتصل إلى الصحة النفسية أو الاستقرار النفسي لذا فبرامج هذه الأخيرة غنية بفعاليتها و أنشطتها المختلفة و التي تعمل على اسعاد التلاميذ و تفاءلهم للحياة ، كما تبعدهم عن كثير من الأمراض و العلل النفسية و الاجتماعية و التي قد تصيبهم كالانطواء ، و عدم القدرة على المواجهة .

¹ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1992 م ، ص 11 .

كما تستدعي التربية البدنية السهر على أوضاع التلاميذ خلال أداء التمارين أو الجلوس و تصحيحها لتمكن التلميذ من التطور السليم و المتزن الذي يسمح له الاستقرار النفسي .

2-1-2-5 النمو العقلي :

إن عملية النمو عملية معقدة ، و يقصد بها التغيرات الجسمية و الوظيفية و السيكلولوجية تحدث للكائن الحي ، و هي عملية نضج للقدرات العقلية و يلعب مدرس التربية البدنية دورا إيجابيا و فعالا في هذا النمو بصورة عامة و النمو العقلي بصورة خاصة .¹

2-2- النشاط الداخلي :

و هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة فهو المجال الذي فيه للمتعلم فرصة اختبار و تجريب ما تعلمه ، وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا بالدروس و تمثل القاعدة و التي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي ، فبرامج النشاط الداخلي تعتبر مكملا لبرنامج دروس التربية البدنية و الرياضة و أهمية الميادين التي يتعلم فيها الفرد الممارسة الفعالة للنشاط إضافة إلى أن الفرد يجد فيه فرصة اختبار يتناسب مع ميوله و رغباته و استعداداته ، و لذلك يجب أن تنال هذه الأنشطة نفس قدر الاهتمام و التخطيط و التنفيذ و التقويم من المدرس و التلميذ فبرامج الدروس تتيح للتلميذ تعليم المادة و برنامج النشاط الداخلي تتيح فرصة تحسين و تحقيق أهداف هذه المهارات .

2-2-1- مميزات النشاط الرياضي الداخلي :

أهم المميزات التربوية الداخلي بالإضافة إلى كونه مكملا للمنهاج المدرسي :

- يعتبر حقلًا لتنمية المهارات التي تعلمها في الدرس فالدرس عادة يقدم مجموعة من الأنشطة وقت محدود و قد تتمشى جميعها مع ميول جميع الأفراد التي عادة ما تختلف و تتباين لذلك النشاط الداخلي فرصة لاختبار الفرد ما يتناسب مع ميوله ، من أنشطة و أن يمارسها لحسن مسار أدائه فيها و بذلك تتحقق أهداف التربية الرياضية بطريقة أشمل و أعمق .

¹ - عصام عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص 11 .

- يتيح النشاط الداخلي فرصة لكل تلميذ أن يشرك اشتراكا إيجابيا في النشاط المحبب إلى التلميذ و الذي يناسب قدراته ، و إن يحقق فيه النجاح و التقدم .
- يتيح النشاط الداخلي فرصة التعلم عن طريق الممارسة العلمية فيكتسب التلميذ المعارف الجديدة و يتعلم قواعد و قوانين اللعبة و يمارس الناحية الاجتماعية و يشارك في مواقف مشحونة بالانفعالات و التي تشابه على حد كبير مواقف الحياد الواقعية ، فينموا سلوكه الاجتماعي بطريقة عملية تربوية .
- يساعد الاشتراك في برنامج النشاط الداخلي على الترويج و حسن استغلال وقت الفراغ فالمشاركة في النشاط الداخلي لا يتطلب مستوى عال من المهارة و عن طريقه يمكن للتلميذ أن يجيد لعبة أو أكثر لمستوى لا بأس به .
- يتيح النشاط الداخلي الفرصة لتنمية الصفات الاجتماعية و تنمية روح الجماعة .
- يتيح النشاط الداخلي للأفراد فرصة اكتشاف مجالات عديدة و جديدة و اكتساب خبرات لم يسبق لهم أن طرقتها .

و مما سبق ذكره يمكننا القول أن النشاط الرياضي الداخلي و برامجها تمثل مجالا واسعا لتحقيق أهداف التربية الرياضية و مجالاتها الفنية و المعرفة و السلوكية .¹

2-2-2- أهداف النشاط الرياضي الداخلي :

يسعى النشاط الداخلي إلى تحقيق جملة من الأهداف التربوية و السلوكية النفسية و الاجتماعية و تتمثل في :

- يحقق أهداف التربية البدنية و الرياضية .
- الرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة .
- خلق روح التعاون و المساعدة داخل المدرسة .
- تنمية الجوانب النفسية كالميول و الاتجاهات .
- تدعيم القيم الخلقية و الاجتماعية لدى المتعلمين .
- تنمية الشخصية .
- استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي و التربوي .

¹ - أمين أنور الحولي : طالب الكفاءة التربوية ، مؤسسة الشرفة للطباعة ، بيروت ، 1996 م ، ص 120

2-2-3- تنظيم برنامج النشاط الداخلي :

يكي يحقق النشاط الرياضي الداخلي أهدافه يجب أن يراعي في تنظيمه ما يلي :

- تحديد أوجه النشاط وفقا لخصائص نمو الأفراد و خصائصهم .
- اشتراك التلاميذ في تخطيط و إعداد و اختيار أنشطة البرنامج .
- أن تتناسب مع الامكانيات المتوفرة و الوقت المحدد له .
- أن تنظم له بعض المنافسات الداخلية بين الفصول بالفرقة الدراسية الواحدة بين الفرق المختلفة و أن يكون وفقا لجدول زمني و نظام معروف لجميع التلاميذ ¹.

2-3 النشاط الخارجي :

النشاط الخارجي نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة و يختص في الأداء الرياضي و النشاط الخارجي تنافس أساسا ، يتبار فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات تمثل وحدات مماثلة أخرى من نفس السن و نفس الجنس و تجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد و شروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشتركين ، و لا شك أن منهاج التربية البدنية الدارسي الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ و يوجههم لصفحات من خلال برنامج النشاط الخارجي و المتمثل في :

2-3-1- نشاطات الفرق المدرسية :

فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في الدورات الرياضية للمدرسة و عنوان تقديمها في مجال التربية البدنية و يتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين يفرزهم دروس التربية البدنية و الرياضية و كذا الأنشطة الداخلية و من هنا وجب الاهتمام بهذه الفرق و مزيد المساعدة إليها .

¹ - أمين أنور الخولي ، مرجع سابق ، ص 121 . .

2-3-2- النشاطات الخلوية :

هي أحد أهم الأنشطة الذي يجد فيها التلاميذ راحتهم و يعبرون عن شخصيتهم بحرية هذه الرحلات و المعسكرات تقام العديد من الأنشطة و يتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاعتماد على النفس على اتخاذ القرار و تحمل المسؤولية .

2-3-3- مميزات النشاط الخارجي :

- الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي .
- تعلم قوانين الألعاب و خطط اللعب .
- تحقيق النمو البدني و الصحي و العقلي ، و النفسي و المحافظة عليه .
- تحقيق النمو و التكيف الاجتماعي .
- تنمية النضج الانفعالي و تطوير العادات و السلوكيات المختلفة .
- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية و النفسية و كذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى .¹

3- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع .
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدني و حركاته الدور الأساسي .

¹ - حسين السيد معوض ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، مكتبة القاهرة الحديثة ، مصر ، ص 29 .

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .

يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر الجهد الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .

- لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهر النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .¹

4- الأساس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني .

4-1- الأساس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمى .

¹ - إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 1988م ، ص 122 .

4-2- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، و هي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و التدريب الحركي المناسب .

4-3- الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة .¹

5- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :

5-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

إذا أردنا أن يكون قويا و سلميا في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد ان نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

¹ - محمد حسن علاوي ، مرجع سابق ، ص 12

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال أوقات الفراغ .

5-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بجدية و صدق ، و يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة السن ، الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، و بالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة .¹

5-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير :

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق حركي فعليا كما فكر الفرد ، و صاغها عقليا على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف ، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي .

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس الصحيح ، فالأداء الرياضي لا

¹ - إبراهيم رحمة ، مرجع سابق ، ص 124

يتم بصورة آلية و لكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، و هناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

4-5- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة :

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، و التخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي كونه يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع ان يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه

5-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط و لكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع .¹

5-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها :

إن الجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى الجهود البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و احساسيته و قدرته على مقاومته الأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض

¹ - إبراهيم ، رحمة مرجع سابق ، ص 125

لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، و لكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لان ذلك يتطلب منه كيبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات .¹

6- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي :

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، و الرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارات ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، و كانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها انتقلت على أن تجعل من سعادة الانسان هدفا غالبا و تاريخيا .²

و لعل أقدم النصوص التي أشار إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط SOCRATE مفكرة الإغريق و أبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر SCHILLER في رسالته " جماليات التربية " إن الانسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد READ أن التربية البدنية تمدنا بتذهيب الإرادة و يقول " إنه لا يتأسف على الوقت الذي يخصصه للألعاب في مدارسنا ، بل

¹ - إبراهيم رحمة ، مرجع سابق ، ص 125 .

² - محمد بقدي : مفكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة الشلف ، 2011 م ، 24 .

على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، و يذكر المرابي الألماني جون موتن JHON MOTEN أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم .¹

7- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق :

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية و العقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة و مختلف الإبداعات ...

و النشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق ، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة و التبعية السليمة بين المواطنين ، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، و يمدحه في المجتمع .

و نجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا :

- تحسين الحالة الصحية للمواطن .
- النمو الكامل للحالة البدنية كأسس من أجل زيادة الإنتاج .
- النمو الكامل للناحية البدنية كأسس للدفاع عن الوطني .
- التقدم بالمستويات العالية .²

¹ - محمد بقدي ، مرجع سابق ، ص 24

² - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1996 ، ص 11

8- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية و الرياضة تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة و شاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية .

8-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية :

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية و القدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل اكتسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القوة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة .

8-2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية :

عن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ، و لا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعميلة النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة .

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً

موجهاً و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منظمة¹ .

¹ - عصام عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص 10 .

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني ، فهي تنمي روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية و تعمل على التخفيف من التورات التي تشكل مصدر خلاف بين الأفراد و مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة .

8-3- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية :

إن النشاط البدني الرياضي يعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة و ذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل تنمية الروح الرياضية و السلوك السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة و تقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية و الصفة العامة المناسبة مع القدرات العقلية و برامج المواد الأساسية .

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلفي و تكوين الشخصية و إظهار صفات كالشجاعة و الصرامة ، التعاون ، الطاعة ، حب النظام .¹

9- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب ن المنافسة ... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و اكتساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام

¹ - عصام عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص 10 .

وإذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال ... إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي .

و يظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضة التي يبيدها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط و يدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة و ليست كل المقابلات ، و هذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، و ما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة و هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرية ، و المستويات الاجتماعية ، و يكون هناك احترام للرأي الجماعي و رأي قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعب المنظم كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق .¹

10- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي :

من أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد لإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي :

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد البيئة التي يعيش فيها .
- الحياة العائلية للمراهقة و اتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى و ما يشمل عليه من مشيرات و منبهات
- التربية البدنية في الساحات و المؤسسات و الأندية الرياضية .

¹ - عصام عبد الخالق ، مرجع سابق ، ص 10 .

- المهرجانات و المنافسات الرياضية .
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية و الرياضية سواء على طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها .
 - التشريعات الرياضية و الإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية و الرياضية .
- و هناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي و منها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته ، و ما يرتبط بذلك من نواحي متعددة ، و منها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية و طبقا لذلك يقسم روديك الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي إلى : دوافع مباشرة دوافع غير مباشرة¹ .

10-1- الدوافع المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

يمكن تلخيص هذه الدوافع فيما يلي :

- الإحساس بالرضا و الاشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوباتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة .
- تسجيل الأرقام و البطولات و اثبات التفوق و إحراز الفوز .
- التخفيف من حدة التوترات و الضغوط النفسية الناجمة على المشاكل النفسية .

¹ - ابراهيم رحمة ، مرجع سابق ، ص 162

10-2-الدوافع غير المباشرة لممارسة النشاط البدني الرياضي :

- محاولة اكتساب الصحة النفسية و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الانتاج ، فقد يجيب الفرد بأنه يمارس النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله و رفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي إذ قد يجيب التلميذ المراهق بما يلي :
- " بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه كان من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة لأنها إجبارية و تدخل ضمن الجدول الدراسي "
- الوعي بالدور الاجتماعي و النفسي الذي تقوم به التربية البدنية و الرياضية إذ يرى المراهق أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية و الفرق الرياضية و يسعى إلى الانتماء إلى جماعة معينة و تمثيلها .¹

¹ - ابراهيم رحمة ، مرجع سابق ، ص 162

خلاصة :

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية و الرياضية درس التربية البدنية و الأنشطة داخلية ، أنشطة خارجية تعمل كوحدة واحدة و تكمل عمل بعضها البعض ، و تعتبر أيضا جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا من تنمية و تطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها و إعطائها الكافي من العناية و الحرص ، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي و هذا قصد الوصول للأهداف الموجودة منها باكتساب الفرد للقيم و الاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية .

و هذا ما أكدته دراسة " نيلي رمزي " ، " ناهد محمود سعد " بأن برامج الأنشطة التربوية الرياضية (داخلي ، خارجي) يجب أن لا تركز على الموهوبين فقط ، فالتعليم يجب أن يكون لجميع التلاميذ و إتاحة الفرصة لهم بالاشتراك و هذا لكي يتسنى لهم الاندماج الاجتماعي داخل المؤسسة و الذي ينتج عنه الاندماج الاجتماعي خارج أطر المدرسة و بالتالي يتمكن من إنتاج مشروع ناجح و يتمتع بصحة تقنية و متوازنة و سليمة

تمهيد :

تعتبر صحة الفرد النفسية من أهم الصفات التي يحتاجها في حياته للتغلب على مختلف مشاكله ، حيث يمكن الاستدلال بوجودها عن طريق بعض الخصائص السلوكية التي يمكن ملاحظتها ملاحظة مباشرة وعلمية موضوعية .

فارتفاع مستوى الصحة النفسية بالأخص لدى المتعلمين ، يؤدي إلى ارتفاع مؤشر الانجاز لديهم مما يسهم في تفوقهم وتحصيلهم الدراسي ، لذلك يحتاج المتعلم إلى مستوى معين من الصحة النفسية الذي يضمن له مسارا جيدا في مشواره الدراسي. ففي هذا الفصل تطرقنا إلى بعض المفاهيم التي تناولت الصحة النفسية ، و مدى أهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع كما تناولنا أهم مؤشراتنا وخصائصها ومناهجها وصولا إلى علاقة الصحة النفسية بالمدرسة ومظاهرها عند المراهقين.

1- مفهوم الصحة :

عرفت منظمة الصحة العالمية "OMS" الصحة بأنها حالة تكامل الإحساس الجسدي و النفسي و الإجتماعي و ليست فقط حالة الخلو من المرض و العاهة .¹

كما يعرف " هوريلمان " الصحة على أنها " حالة من الإحساس الذاتي و الموضوعي عند شخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو لهذا الشخص النفسية و الجسدية و الإجتماعية متناسبة مع إمكانياته و قدراته و أهدافه التي يضعها لنفسه و مع الظروف الموضوعية للحياة " .²

2- مفهوم الصحة النفسية :

ظهرت مفاهيم متعددة و تعريفات متنوعة في ميدان الصحة النفسية ، خاصة أن علم الصحة النفسية يتعامل مع السلوك و السمات المميزة لحالات السواء و عدم السواء ، فكل باحث وضع تعريفا للصحة النفسية من وجهة نظره و حسب إتجاهه المتبنى .

2-1- تعريف منظمة الصحة العالمية: " الصحة النفسية هي حالة من الرفاهية التي يدرك فيها الفرد قدراته و يمكن أن يتغلب على الضغوطات العادية في الحياة ، و يمكن أن يعمل بشكل منتج و مثمر و يكون قادرا على المساهمة في مجتمعه " .³

2-2- تعريف أدولف ماير : و هو أول من إستعمل مصطلح الصحة النفسية حيث إستخدم هذا المصطلح ليشير إلى نمو السلوك الشخصي و الإجتماعي نحو السواء و على الوقاية من الإضطرابات النفسية ، فالصحة النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة .⁴

¹ - جمال أبو دلو : الصحة النفسية ، ط 1 ، دار أسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009 م ، ص 13 .

² - جمال أبو دلو ، نفس المرجع ، ص 13 .

³ - هيلين هيرمان : تعزيز الصحة النفسية - المفاهيم ، الآليات المستجدة ، الممارسة- ، د ط ، المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط ، القاهرة 2005 م ، ص 18 .

⁴ - صالح حسن الدايري : مبادئ الصحة النفسية ، ط 2 ، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2010 م ، ص 25 .

2-3- تعريف حامد عبد السلام زهران : " الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و يشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين ، و يكون قادرا على تحقيق ذاته و إستغلال قدراته و إمكاناته إلى أقصى حد ممكن ، و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة ، و تكون شخصيته متكاملة سوية و سلوكه عاديا و يمون حسن الخلق بحيث يعيش في سلامة و سلام ".¹

2-4- تعريف أحمد محمد حسن صالح و آخرون : " الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه ، و هذا يؤدي بدوره إلى التمتع بحياة خالية من التأزم و الإضطراب و مليئة بالحماس ، و الصحة النفسية لفظ مرادف لمفهوم السواء و يعني التوافق النفسي الإجتماعي ، كما يشير إلى مهارات في مجال تكوين العلاقات الشخصية و الإجتماعية الفعالة و الإيجابية و التي تكون مقبولة من الفرد و من الآخرين ".²

2-5- تعريف شوبن للصحة النفسية : " هي قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس و يختار حاجاته و أهدافه دون أن يثير سخطهم عليه و شعبها بسلوكيات تتفق مع معايير و ثقافة مجتمعه ".³

من خلال التعاريف المقدمة نستنتج أنه يصعب تحديد و بدقة مفهوم الصحة النفسية و حصره في جوانب معينة ، و ذلك نظرا لمرونة هذا المصطلح و شموليته و إختلاف منظور كل باحث و توجهه ، إلا أننا نلاحظ أن هناك إتفاقا بين العلماء في تعريفهم للصحة النفسية في النقاط التالية نلمس بعض الإتفاق من حيث النقاط التالية :

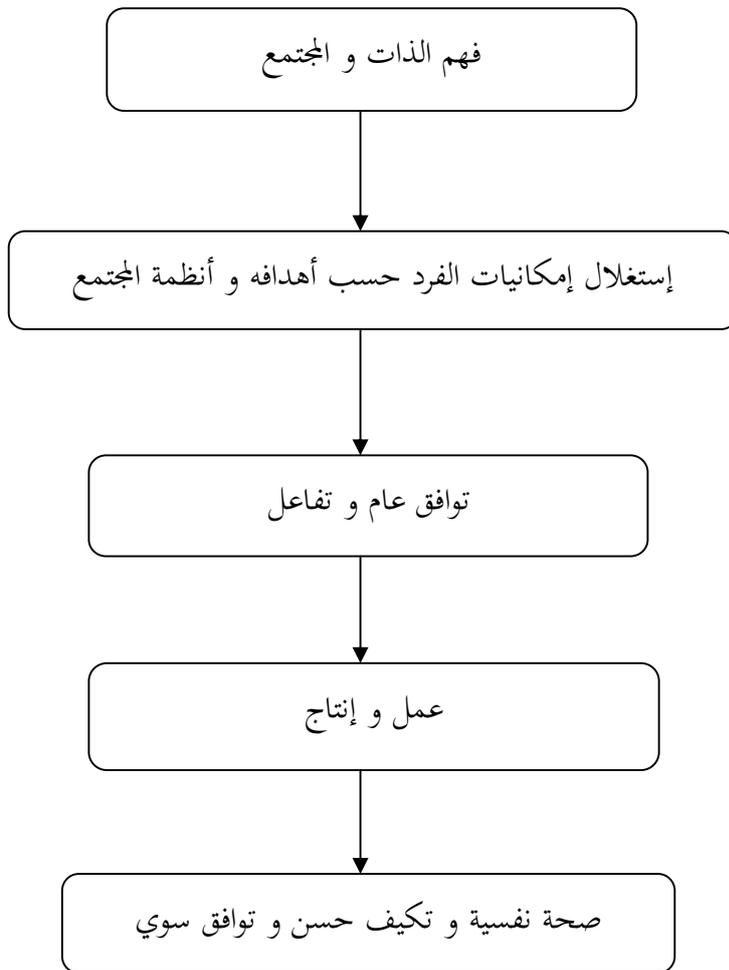
- النمو السوي .
- التوافق النفسي الإجتماعي .
- الثقة بالنفس .
- الشعور بالسعادة و الرفاهية
- تكامل الطاقات و حسن إستثمارها في عمل مثمر يخدم المجتمع .

¹ - حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط 4 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2005 م ، ص 09 .

² - أحمد حسن صالح و آخرون: الصحة النفسية و علم النفس الإجتماعي و التربية الصحية ، دط ، مركز الإسكندرية ، مصر ، 2002م ، ص12.

³ - عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، د ط ، النهضة المعرفية ، القاهرة ، مصر ، 1975 م ، ص 17 .

و على أية حال فالصحة النفسية أمر نسبي لأنها مرنة بطبيعتها و ليس هناك حد نهائي لها ، فلا وجود لإنسان يخلو من الصراع أو القلق و الإحباط و الفشل و ما يترتب عليهم من مشاعر و إنفعالات ، كما أن المضطربين أنفسهم يختلفون في درجة الإضطراب ، كما أن النسبية تتجلى كذلك في إختلاف المجتمعات فلكل مجتمع عادات و تقاليد ، فالفرد الذي يعتبر غير متوافق في مجتمع ما قد يصبح متوافقا في مجتمع آخر ، و نفس الشأن بالنسبة للنسبية الزمنية فالسلوك السوي الذي هو دليل الصحة النفسية يعتمد على الزمان أو الحقبة التاريخية الذي يحدث فيها هذا السلوك .¹



شكل رقم (01) يمثل المفهوم الشامل للصحة النفسية

3- مستويات الصحة النفسية بالنسبة للفرد و المجتمع :

¹ - عبد العزيز بن عبد الله أحمد : الطريق إلى الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفضيلة للنشر و التوزيع ، الرياض ، 1999م ، ص 46 .

تتجلى أهمية الصحة النفسية للفرد و المجتمع في :

3-1-1- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد :

3-1-1-1- الصحة النفسية تمكن الفرد من مواجهة مشكلات الحياة : حيث يسعى إلى البحث عن الحلول

البديلة في إشباعه لدوافعه حتى لا يكون عرضة للإهتبار أمام هذه الإحباطات و بالتالي الحيلولة دون إستنزاف جهده و طاقته في الصراع الناشئ عن عدم إشباع رغباته .

3-1-1-2- الصحة النفسية تمكن الفرد من النمو الإجتماعي السليم : فالإتزان الإنفعالي و الهدوء في

تصرفات الفرد مع الآخرين يؤدي إلى قبوله لديهم ، كما أنه يكون أقدر من غيره في تكوين العلاقات الإجتماعية و التفاعل الجاد مع الآخرين .

3-1-1-3- الصحة النفسية تمكن الفرد من التعلم الجيد: فالتعلم يحتاج إلى قدر من التركيز و الإتزان الإنفعالي

و الهدوء النفسي و الخلو من الإضطرابات النفسية و الشخصية .

3-1-1-4- الصحة النفسية تساعد الفرد على النجاح المهني : فالتمتع بالصحة النفسية يعمل دائما على

تحقيق ذاته ، و لذلك فهو يتقن الأداء في مهنته حتى يحقق فيها أعلى مستوى من النجاح لكي يحقق هذه الذات فالإنغماس في الإضطراب النفسي يؤثر على إنتاجية الفرد و الروح المعنوية ومستوى الأداء .

3-1-1-5- الصحة النفسية تدعم الصحة البدنية : لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في هيئة

أعراض مرضية جسدية مثل ضغط الدم ، القرحة المعدية و بالتالي الإستقرار النفسي و الصحة النفسية ضروريان لتدعيم الصحة البدنية .¹

3-2- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :

¹ - عبد الحميد الشاذلي : الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية ، د ط ، المكتب العلمي ، الإسكندرية ، 1999 م . ص 27 .

و تتجلى هذه الأهمية فيما يلي :

3-2-1- الصحة النفسية تؤدي إلى زيادة الإنتاج و كفايته : حيث أثبتت العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع إنتاجيتهم ، كما و أن منتجاتهم تتميز بالجودة و الإتقان مع قلة الفاقد مما يؤدي إلى زيادة الدخل القومي .

3-2-2- الصحة النفسية تؤدي إلى تماسك المجتمع : فالأفراد المتمتعين بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون و تكوين علاقات مع الآخرين و الإنسجام معهم مما يجعلهم يدا واحدة أمام المشكلات التي تهدد مجتمعهم و يبذلون أقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الإزدهار و التطور .

3-2-3- الصحة النفسية تؤدي إلى إختفاء الظواهر المرضية : فوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات و الخمر و السرقة ... إلخ .¹

4- مستويات الصحة النفسية :

الصحة النفسية لا تهب و لكن تكتسب بتحسين أخلاق الناس و صلاتهم مع الناس ، فكلما زادت إرادة الإنسان زاد جهده في تحسين خلقه و علاقاته مع الآخرين زادت صحته النفسية و كلما أهمل ذلك قلت صحته النفسية ، ومن هنا نرى أن الصحة النفسية لدى الناس تتباين و يختلف بإختلاف إهتمامهم بأخلاقهم و علاقاتهم و هي قابلة للتغير حسب ظروفه و أحواله البيئية .

ففي الفرد الواحد هي ثابتة نسبيا حسب تعود الفرد على أخلاق معينة و عادات سابقة ، أما من فرد لآخر فهي تتغير حسب إختلاف أخلاقهم و عاداتهم و بيئتهم .²

4-1- التوزيع الإعتدالي للصحة النفسية :

¹ - عبد الحميد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 31 .

² - كمال مرسي : المدخل إلى علم الصحة النفسية ، د ط ، دار القلم ، الكويت ، 1988م ، ص 19 .

من الأخطاء تقسيم الناس إلى أصحاء نفسياً و غير أصحاء نفسياً (منحرفين) ، لأن الأصحاء نفسياً لديهم شيء من الإنحراف و المنحرفين لديهم جزء من الصحة النفسية .

و على ضوء نظرية التوزيع الإعتدالي للخصائص و السمات الجسمية و النفسية يمكن تقسيم الناس حسب مستوياتهم في الصحة النفسية إلى 05 فئات :

1- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة عالية .

2- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة فوق المتوسط .

3- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة المتوسط .

4- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة تحت المتوسط .

5- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة منخفضة .

و يقسم الأفراد حسب وهن الصحة النفسية إلى خمس فئات :

1- واهن النفس بدرجة عالية .

2- واهن النفس بدرجة فوق المتوسط .

3- واهن النفس بدرجة المتوسط .

4- واهن النفس بدرجة تحت المتوسط .

5- واهن النفس بدرجة منخفضة .¹

5- الحاجات و أثرها على الصحة النفسية و التكيف :

¹ - مروان أبو حويج ، عصام الصديقي : مدخل إلى الصحة النفسية ، ط 1 ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن ، 2009م ، ص 63 .

للفرد حاجات أساسية مرتبطة إرتباطا كبيرا بالصحة النفسية ، بمعنى أن الصحة النفسية للفرد تتوقف تماما على مدى إشباع هذه الحاجات و من أهمها :

5-1- الحاجات الفسيولوجية : و هي حاجات أساسية للفرد من أجل نموه و قيامه بواجباته و وظائفه الفسيولوجية و هي حاجة مهمة لحياة الإنسان و بقاءه و تشمل هذه الحاجات الحاجة إلى الطعام ، الشراب النوم ، الراحة و غيرها .

إن إشباع هذه الحاجات بطريقة سلمية له دور هام في حياة الفرد و يساعد على تدعيم صحته النفسية و مساعدته على التكيف السليم .

5-2- الحاجات النفسية : هذه الحاجات لا تقل أهمية على السابقة فالفرد بحاجة إلى الأمن لكي يتحرر من مخاوفه و يعيش في إستقرار ، و إلى حاجة للحب و الحنان بطريقة معتدلة لكي لا ينعكس على الصحة النفسية للفرد و خاصة من قبل الوالدين ، و كذا الحاجات الإجتماعية كالتقدير من الآخرين و الإلتناء إلى الجماعة لتحقيق المكانة الإجتماعية ، الحاجة للتعبير عن الذات و تأكيدها عن طريق إثبات الفرد لوجوده وسط الجماعة و الحاجة للنجاح¹ .

فالحاجات من أهم العوامل الواجب إشباعها لدى الفرد و بطريقة مقبولة وفق المعايير و القيم المنوط بها في المجتمع الذي ينتمى إليه هذا الفرد لكي يحيا حياة هنيئة و يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية ، تمكنه من التعايش بسلامة مع نفسه و مع الآخرين ، و بالتالي تخطي الصراعات التي كان من الممكن أن تظهر في حالة عدم إشباع الحاجات .

6- خصائص الصحة النفسية :

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية المرضية أهمها :

6-1- التوافق : و يتضمن التوافق و الرضا عن النفس و التوافق الإجتماعي و يشمل التوافق الزوجي ، الأسري المدرسي و التوافق المهني .

¹ - صالح حسن الدايري ، مرجع سابق ، ص 198 .

6-2- الشعور بالسعادة مع النفس : دلائل ذلك الشعور بالسعادة و الراحة النفسية لما للفرد من ماضٍ نظيف و حاضر سعيد و مستقبل مشرق و إستغلال و الإستفادة من مسارات الحياة اليومية و إشباع الدوافع و الحاجات النفسية الأساسية ، و الشعور بالأمن و الطمأنينة ، الثقة و وجود إتجاه متسامح نحو الذات و إحترام النفس و تقبلها و الثقة فيها ، و نمو مفهوم موجب للذات و تقدير الذات حق قدرها .¹

6-3- الشعور بالسعادة مع الآخرين : و يظهر ذلك من خلال حب الآخرين و الثقة فيهم و إحترامهم و تقبلهم و وجود إتجاه متسامح نحوهم أي " التكامل الإجتماعي " و كذا القدرة على إقامة علاقات إجتماعية سليمة و دائمة " الصداقات الإجتماعية " و الإنتماء للجماعة ، القيام بالدور الإجتماعي المناسب و التفاعل الإجتماعي السليم ، القدرة على التضحية و خدمة الآخرين ، الإستقلال الإجتماعي ، السعادة الأسرية ، التعاون و تحمل المسؤولية .

6-4- تحقيق الذات و إستغلال القدرات : أي فهم النفس و التقييم الواقعي الموضوعي للقدرات و الإمكانيات و الطاقات ، تقبل نواحي القصور و الحقائق المتعلقة بالقدرات موضوعيا ، تقبل مبدأ الفروق الفردية و إحترام الفروق بين الأفراد ، تقدير الذات حق قدرها ، إستغلال القدرات و الإمكانيات إلى أقصى حد ممكن ، وضع أهداف و مستويات طموح و فلسفة حياة يمكن تحقيقها ، إمكانية التفكير و التقدير الذاتي ، تنوع النشاط و شموله ، بذل الجهد في العمل و الشعور بالنجاح فيه و الرضا عنه و الكفاية الإنتاجية .²

6-5- القدرة على مواجهة مطالب الحياة : و تتمثل في النظرة السليمة و الموضوعية للحياة و مطالبها و مشكلاتها اليومية و العيش في الحاضر و الواقع و البصيرة و المرونة و الإيجابية في مواجهة مشكلات الواقع و القدرة على مواجهة إحباطات الحياة اليومية ، بذل الجهود الإيجابية من أجل التغلب على مشكلات الحياة و حلها ، القدرة على مواجهة معظم المواقف التي يقابلها ، تقدير و تحمل المسؤوليات الاجتماعية ، تحمل مسؤولية السلوك الشخصي ، السيطرة على الظروف البيئية كلما امكن التوافق معها و الترحيب بالخبرات و الافكار الجديدة .

1 - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 13 .

2 - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 13 .

6-6- التكامل النفسي : و يتجلى ذلك في الأداء الوظيفي الكامل المتكامل المتناسق للشخصية ككل (جسما و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا) و التمتع بالصحة و مظاهر النمو العادي ¹.

6-7- الاستقلال و ثبات الاتجاهات : فالفرد الذي يعتمد على نفسه في إبداء آرائه ولا يتصف بالتبعية و يدافع عن آرائه و اتجاهاته أمام الآخرين يتمتع بالصحة النفسية ، و لكن لا يصل إلى حد التصلب في الرأي بل يكون ثابتا في اتجاهاته ولا يتذبذب بين القبول و الرفض

6-8- الواقعية في الطموح و الأهداف : فينبغي على الفرد المتمتع بالصحة النفسية التعامل مع الحقائق بموضوعية و بشكل واقعي عن طريق وضع أهداف واضحة و مقبولة و مناسبة يمكن تحقيقها ، و كذلك تكون الأهداف وفق إمكانياته الفعلية و ظروفه الخاصة حتى يشعر بلذة النجاح و بالتالي يشعر بالسعادة و الرضا عن نفسه لأنه إذا وضع لنفسه أهدافا لا يستطيع تحقيقها شعر بالإحباط و اليأس ².

6-9- المرونة و الاستفادة من الخبرات السابقة: فمن خصائص الصحة النفسية كذلك القدرة على التكيف و التعديل و التغيير بما يتناسب مع ما يجد على الموقف حتى يحقق التكيف و قد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طرا على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته ، كما انه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة و لا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له .

6-10- الاتزان الانفعالي: و نعني به قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة و التعبير عنها حسب ما تقتضيه الظروف و بشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة دليل على علامة الصحة النفسية و الاستقرار الانفعالي كما أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي ³.

¹ حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط 1 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1997م ، ص 13 .

² - أحمد حسن صالح و آخرون ، مرجع سابق ، ص 17.

³ - صبرة محمد علي ، أشرف محمد عبد الغني شريت : الصحة النفسية و التوافق النفسي ، د ط ، دار المعرفة الجامعية مصر ، 2004م ، ص 52 .

7- مؤشرات الصحة النفسية :

هناك عدة قوائم تسمح للفرد من تحديد مستوى صحته النفسية و تحتوي هذه القوائم على مؤشرات الصحة النفسية و نحاول ان نذكر البعض

7-1- قائمة جودال: جاء في هذه القائمة المؤشرات التالية: تقبل الذات و احترامها ، الشعور بالوجود الاستقلالية ، التلقائية ، تكامل الشخصية ، مرونة الأنا ، القدرة على تحمل الإحباط ، الكفاءة في العلاقات الشخصية ، الكفاءة في العمل ، القدرة على التكيف .

تحتوي هذه القائمة على 14 مؤشر تهتم بالبعدين النفسي و الاجتماعي :

7-2- قائمة بارون: تذهب هذه القائمة إلى أن الفرد صاحب الصحة النفسية السوية ذلك الذي لا يكذب لا يسرق ، لا يغتاب ، لا يقتل ، لا يفعل أي شيء يهدد سير الحياة و نموها ، لا يفعل إلا ما يراه صوابا .

7-3- قائمة ماسلو : و تشمل المؤشرات التالية : صدق الفرد مع نفسه و مع الآخرين ، الشجاعة عن التعبير عما يراه صوابا ، التفاني في العمل الذي يجب أن يؤديه ، أن يكتشف من هو و ما يريد و أن يعرف ما هو الخير له¹.

و تؤكد هذه القائمة على ما يلي :

7-3-1- معرفة الفرد لذاته و إمكانياته: و هذه مقولة قديمة ابتدأ سقراط فلسفته و تعد شرطاً أساسياً لكي يتوافق الفرد مع نفسه و لتمتعه بالصحة النفسية .

7-3-2- صدق الفرد مع نفسه بان يتصرف وفق إمكانياته: و هذه مقولة من المقولات الوجودية التي تدعوا الإنسان أن يكون هو هو لا شيء غير ذلك .

7-3-3- قبول الفرد لذاته و رضاه عنها: بما يمنحه الرضا عن النفس و الثقة و الطمأنينة إذن قائمة ماسلو تحدد مؤشرات و شروط الصحة النفسية على النحو التالي :

¹ - محمد عودة محمد ، كمال إبراهيم مرسي : الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام ، ط2 ، دار القلم ، الكويت ، 1986 م ص58-59 .

اعرف نفسك ← كن صادقاً معها ← تقبل ذاتك .¹

و لكن من المنظور الإسلامي الديني أن ذلك غير كاف فتصبح مقولة المؤشرات كالتالي :

اعرف خالقك و نفسك ← كن صادقاً مع خالقك و نفسك ← تقبل قدرك و ذاتك .

إنطلاقاً من مفهوم الصحة النفسية و مظاهرها و مؤشراتهما يمكن أن نقترح المؤشرات التالية للصحة النفسية :

أ- الجانب النفسي : الصدق على النفس، سلامة الصدر من الحقد و أمراض القلوب و أفتاتها .

ب- الجانب الفزيولوجي البدني : سلامة البدن و الأجهزة الفزيولوجية من العيوب .

ج- الجانب العقائدي : الإيمان بالله و القدر ، العبادات .

د- الجانب الاجتماعي : علاقات طيبة مع الناس جميعاً مهما تكن جنسياتهم و أديانهم .

8- معايير الصحة النفسية :

هناك عدة إتجاهات وضعت عدة معايير لتحديد الشخص السوي الشاذ .

فالسواء هو قدرة الفرد في التوافق مع نفسه و الآخرين و شعوره بالسعادة تجاه الحياة و الرضا عنها و تحديد أهداف و فلسفة سليمة في حياته ، و السلوك السوي هو السلوك العادي المألوف عند غالبية الناس ، و الشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع معظم سلوكيات الناس في تفكيرهم و مشاعرهم و يكون متوافقاً شخصياً و إنفعالياً .

أما الشذوذ أو الأسوء هو الإنحراف على العادي المألوف و الشذوذ مرض خطير عن الفرد نفسه و عن المجتمع يتطلب تدخلاً لحماية الفرد و المجتمع من هذا المرض ، و في هذا الصدد يشير مخمير بقوله : " إذا كانت السوية لا تفهم إلا بالرجوع إلى اللاسوية فإنها قد وضعت معايير في تحديد السواء و اللاسواء أو العادية و الشواذ أو الصحة النفسية و كل هذه التسميات ذات دلالة واحدة ، و من هذه المعايير :²

1 - مُجَّد عودة مُجَّد ، كمال إبراهيم مرسى ، نفس المرجع ، ص 59 .

2 - مخمير صالح : المدخل للصحة النفسية ، دط ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، مصر ، 1979م ، ص 15 .

8-1- المعيار الذاتي : حيث يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية .

8-2- المعيار الإجتماعي : حيث يتخذ من مسايرة المعايير الإجتماعية أساسا للحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية فالسوي هو المتوافق إجتماعيا .

8-3- المعيار الإحصائي : حيث يتخذ المتوسط أو المنوال معيارا يمثل السوية و تكون اللاسوية هي الإنحراف عن هذا المتوسط سلبا أو إيجابا .

8-4- المعيار المثالي : حيث تعد السوية حالة مثالية أو ما يتقرب من الكلمات و اللاسوية هي الإنحراف عن المثل العليا أو الكمال .¹

8-5- المعيار الطبي النفسي : حيث تعد السوية بأنها تعود إلى صراعات نفسية شعورية أو تلف الجهاز العصبي ، لذا فإن اللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه و على المجتمع و أن السوية هي الخلو من الإضطرابات و الأعراض المرضية .²

8-6- المعيار الديني : حيث تقيم سلوكات الناس وفق المنظور الديني بشكل عام و الإسلامي بشكل خاص إلى سلوكات سيئة (حرام) يرفضها و ينهي و يحذرنا منه الشرع ، و يتغير منها العقل كالتعدي على حدود الله كالقتل و الزنا و السرقة و عقوق الوالدين ... إلخ من المحرمات و سلوكات أخرى يأمرنا بها الشرع و يحثنا عليها و يتقبل العقل البشري و تدل على صحة نفسية عالية مثل عمل الواجبات كالصدقات و طاعة الوالدين و الانتهاء من المحرمات بصفة عامة .³

و على ضوء ما قدمناه حول معايير الصحة النفسية فإن كل معيار يلقي انتقادا من طرف بعض العلماء فالمعيار الذاتي يخلو من إمكانية وضع معيار ذاتي لتقييم الصحة النفسية و السلوك السوي في مجتمع قد لا نجده كذلك في مجتمع آخر ، أما في المعيار الإحصائي صعوبة قياس السلوك السوي و اللاسوي و تحديد المتوسط ، أما المعيار

1 - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 11 .

2 - العنابي جان عبد الحميد : الصحة النفسية للطفل ، د ط ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، الأردن ، 1998م ، ص 83 .

3 - مرسي كمال إبراهيم ، مرجع سابق ، ص 166 .

الطبي النفسي يخضع لثقافة المجتمع التي لا تعد مستقرة و ثابتة ، أما المعيار المثالي يستحيل الوصول إليه لأن الكمال لله وحده .¹

أما في مجتمعنا الجزائري المسلم نرى أن أحسن معيار هو المعيار الديني الذي يتفق حوله الجمع أي ينظر إلى السلوكات بمنظور ديني وسطي خالي من التشدد و التطرف .

9- مناهج الصحة النفسية:

هناك ثلاثة مناهج معتمدة للوصول بالفرد إلى مستوى مقبول من الصحة النفسية و تتمثل هذه المناهج في :

9-1- المنهج الإنمائي : وهو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة و الكفاية و التوافق لدى الأسوياء و العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية ، و يتحقق ذلك عن طريق دراسة الإمكانيات و القدرات و توجيهها التوجيه السليم (نفسيا و تربويا و مهنيا) من خلال رعاية مظاهر النمو جسميا و عقليا و إجتماعيا و إنفعاليا بما يتضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج و التوافق و الصحة النفسية .

9-2- المنهج الوقائي : و يتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات و الإضطرابات و الأمراض النفسية و يهتم بالأسوياء و الأصحاء قبل إهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية و إزالتها أولا بأول ، و يرمى نموهم النفسي السوي و يهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية ، و للمنهج الوقائي مستويات ثلاث تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الإمكان ثم تقليل أثر إعاقته و إزمان المرض و تتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة ، و الإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي و نمو المهارات الأساسية و التوافق المهني و المساندة أثناء الفترات الحرجة و التنشئة الإجتماعية السليمة و يطلق البعض على المنهج الوقائي " التشخيص النفسي " .

9-3- المنهج العلاجي : و يتضمن علاج المشكلات و الإضطرابات و الأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق و الصحة النفسية و يهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي و أعراضه و تشخيصه و طرق علاجه و توفير المعالجين و العيادات و المستشفيات النفسية .¹

¹ - الرفاعي نعيم : الصحة النفسية و دراسات في سيكولوجية التكيف ، منشورات جامعة دمشق ، سوريا ، 2011م ، ص 70 .

10- أبعاد الصحة النفسية في الإسلام :

لقد اهتم الدين الإسلامي بصحة الفرد الجسدية و النفسية و ذلك من خلال التشريع حيث حرم المسكرات و المخدرات و لحم الخنزير و الميتة و الحفاظ على صحة البدن كما أمر النبي صلى الله عليه و سلم بممارسة الرياضة من خلال تعليم أبنائنا السباحة و الرماية و ركوب الخيل ، كما اهتم التشريع بالنفس البشرية فهذبها و أمرها بالإيمان و الأخلاق الحميدة و حفظها من الوسواس و أمراض القلوب باختلافها و بهذا يتضح اهتمام الدين بالنفس البشرية .

أما أبعاد الصحة النفسية من منظور الإسلام فهي :

- الشهاداتتان : و تضم (التوحيد بأنواعه الثلاثة ، الإيمان بالله و ملائكته و كتبه و رسله و اليوم الآخر و القضاء و القدر) .

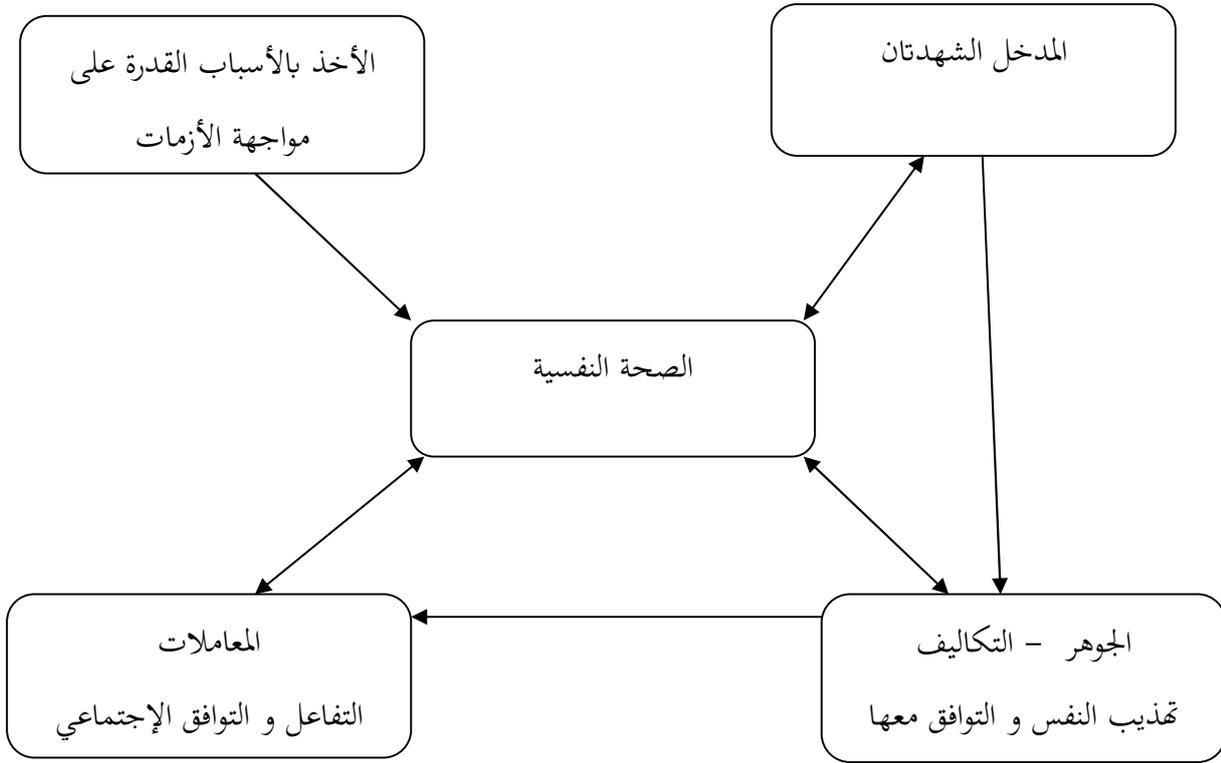
- التكاليف : (الصلاة ، الزكاة ، الحج) .

- المعاملات : (علاقة المسلم بالمسلم ، حقوق المسلم على المسلم ، علاقة الجار بجاره المسلم و غير المسلم) .

- الأخذ بالأسباب .

و بالتأمل في هذه الأبعاد الأربعة نجد أن الشهاداتتان هما المدخل للصحة النفسية ، و التكاليف هي جوهر الصحة النفسية لأنها تستهدف تهذيب النفس و تعديل السلوك (التوافق مع النفس) و التعامل مع المجتمع يمثل التوافق مع المجتمع أما الأخذ بالأسباب يدل على القدرة على مواجهة المشكلات و الأزمات الطارئة و لا تخرج أبعاد الصحة النفسية عن هذه الأبعاد الأربعة الموضحة .

¹ - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 12 .



شكل رقم (02) يمثل أبعاد الصحة النفسية في المنظور الإسلامي

من خلال هذا الشكل التوضيحي نجد أن الإنسان إذا نطق الشهادتين أقر بأن الله هو الواحد الأحد ، الضار النافع ، و بهذا يدخل في طمأنينة نفسية لا مثيل لها ، أما التكاليف تمثل البعد الثاني و هي تطبيقات و تمرينات تصل إلى تهذيب النفس و التوافق معها و يؤدي ذلك إلى صحة نفسية عالية ، أما المعاملات فهو البعد الثالث الذي يمثل التوافق الإجتماعي أما الأخذ بالأسباب يمثل البعد الرابع الذي يدل على القدرة و القوة في مواجهة المشاكل المستقبلية .¹

¹ - عبد الباري مُجَّد داوود : الصحة النفسية للطفل ، د ط ، ايتراك للطباعة و النشر ، القاهرة ، مصر ، 2004 م . ص 19 .

11- صفات الأشخاص الأصحاء نفسيا :

11-1- الشعور بالرضا و الذات :

- أن يكون الفرد مدركا لإمكاناته و قدراته .
- أن يعطي نفسه قدر حقها .
- أن يتسامح مع نفسه و يحترمها .
- الشعور بقدرته في التعامل مع المستجدات .

11-2- الشعور بالإرتياح مع الآخرين و تقبلهم :

- القدرة على حب الآخرين و مراعاة مصالحهم .
- الارتباط مع الآخرين بعلاقات شخصية مريحة .

11-3- القدرة على تحمل أعباء الحياة :

- القدرة على مواجهة المشاكل و السعي لها .
- التأقلم مع الظروف المحيطة .
- أن تكون له أهداف واقعية .

11-4- ميزات ذوي الصحة النفسية :

لكي نفهم إنسان ما لا بد أن نطلع على ميزات صحته النفسية و هي :

- لا تدمهم و تدمرهم عواطفهم .
- لا يتأثرون بالفشل في الحياة .
- متسامحون متساهلون مع أنفسهم و الآخرين .

- لا يقللون من قدرتهم و لا يقدرونها أكثر مما هي عليه .
- يتقبلون أخطائهم .
- يحترمون أنفسهم .
- يشعرون أنهم قادرون على مواجهة مشاكلهم .
- لا يضايقون الآخرين و لا يسعون الآخرين بأن يضايقوهم .
- يشعرون بالمسؤولية تجاه البشرية .
- يتمكنون من مجابهة مطالب الحياة .
- يحلون مشاكلهم بأنفسهم .
- يتحملون مسؤولياتهم .
- يؤثرون على بيئتهم .
- يضعون الخطط للمستقبل .
- يعملون بإجتهاد في كل عمل .¹

12- الصحة النفسية و المدرسة .

نشأت علاقة علم الصحة النفسية بالتربية نتيجة لملاحظة الإنحراف النفسي أو سوء التكيف لدى التلاميذ في المدارس و ضرورة العناية بهم ، و لقد أثر علماء الصحة النفسية في التربية تأثيرا كبيرا إذ نقل الإهتمام من الناحية العقلية إلى الناحية الانفعالية ، فبعد أن كانت التربية القديمة تهتم بجوانب التنمية العقلية و التدريب العقلي للملكات الطفل ، أصبحت التربية الحديثة تهتم بالنمو الانفعالي و الاجتماعي بجانب النمو العقلي ، كذلك نبه علم الصحة النفسية إلى أهمية العوامل الانفعالية في التحصيل المدرسي ، فاكتساب الطفل للمهارات و العادات العقلية و الجسمية يتأثر تأثرا كبيرا بحالته النفسية الانفعالية ، و من الضروري إطلاق قوى الطفل

¹ - جمال أبو دلو ، مرجع سابق ، ص 39-40 .

الانفعالية و تحيرها حتى لا تقف أمام نجاحه الدراسي ، فالتكامل بين جميع أفراد المؤسسة التربوية و العلاقات القائمة بينهم المبينة في الحب و الإحترام و المساواة و المشاركة من شأنها التقليل من حدة المشكلات المدرسية و تحول دون تفاقمها .

12-1- بعض المشكلات النفسية الشائعة في الوسط المدرسي :

هي تلك المشكلات التي توجد عند بعض التلاميذ فتعمل على إعاقة مساهم التكيفي السليم مع الأهداف التعليمية و التربوية ، فيدخل التلميذ في معانات مستمرة من شأنها إعاقة إحراره للتقدم العلمي و رفعه للمستوى الأكاديمي و بالتالي عدم تحقيق الراحة النفسية و من بين أكثر المشكلات شيوعا في الوسط المدرسي :

12-1-1- الانطواء و العزلة :

إن سلوك الانطواء هو رغبة تتكون في ضمير إنسان ما ، تجعله يميل لترك زملائه و العاملين معه و للبعد عنهم و الأفراد بنفسه ، فيخف نشاطه الاجتماعي والانفعالي و الأدبي¹ .

و الطفل المصاب بالانطواء يكون لديه عادة نقص في النمو و قصور في الشخصية و يعتبر الأطباء النفسانيين هذه الظاهرة من أخطر أنواع سوء التكيف ، إذ يلجأ هذا الطفل إلى الصمت و الشرود و التخيل و يلاحظ عليه الكسل و الملل و التلعثم في الكلام .

أما العزلة فهي توصف عادة عند المراهقين بأنها أكثر قلقا و توترا و أقل ميلا نحو الاعتقاد بإمكانية ضبط الحوادث في حياتهم اليومية و هم بالتالي أقل تحصيليا أكاديميا كما أن لديهم بعض المخاوف الاجتماعية و سلوكيات وسواسية و أخرى قهرية و يقضون وقتا طويلا في الإستماع للموسيقى و مشاهدة التلفاز² .

و يمكن أن نقسمها إلى نمطين و هما :

النمط الأول : هناك أطفال ينفصلون عن الآخرين و لم يكن لهم القرار أصلا في ذلك ، أي أن أسباب الانفصال ليست ضمن سيطرة الفرد، ثم يتدرج في الإنسحاب بشكل متعمد تدريجيا مع شعوره بعدم الارتياح .

¹ - موفق هاشم الحلبي : الإضطرابات النفسية عند الأطفال و المراهقين ، ط2 ، مؤسسة الرسالة ، لبنان ، 2000 م ، ص 290 .

² - عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي : الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف و التوافق ، ط1 ، دار صفاء ، عمان ، 2009م ص 152 .

النمط الثاني : هناك من الأطفال الذين ينفصلون بشكل متعمد و يفضلون العزلة الاجتماعية .

12-1-2- العدوانية :

يعرف العدوان بأنه كل سلوك أو تصرف ينتج عن إيذاء الآخرين أو إتلاف لشيء و يعرفه الخطيب :
" بأنه سلوك يهدف إلى إحداث نتائج تخريبية أو مكروهة أو السيطرة من خلال القدرة الجسدية أو اللفظية على الآخرين " و يعتبر العدوان إستجابة عامة للإحباط .¹

يكثر إنتشار هذا النمط السلوكي بين تلاميذ المدرسة الإعدادية و الثانوية و تتمثل مظاهره في إحداث التهريج في الصف و عدم إحترام المعلمين ، العناد و التحدي و الشتائم و الألفاظ النابية ، الاعتداء البدني على الآخرين تخريب أثاث المدرسة و الفصل ، الإهمال المتعمد لنصائح و تعليمات المعلم و كذلك للنظم و القوانين المدرسية .²

12-1-3- ضعف الثقة بالنفس :

يعد ضعف الثقة بالنفس و الشعور بالنقص من مشكلات مفهوم الذات و ترتبط بكثير من المشكلات داخل المدرسة وخارجها ، و يفسر الشعور بالنقص و عدم الثقة بالنفس بأنها عبارة عن مجموعة من أحاسيس مؤلمة للنفس متكونة على أساس تفكير خاطئ و غير واقعي في مركز الشخصية يكتبها في اللاشعور و تتكون و تشكل ذكريات مزعجة .

يمثل الخجل أحد مضاعفات ضعف الثقة بالنفس و يؤثر ضعف الثقة بالنفس على الكيان الإستقلالي للشخصية و يكون هذا نتيجة لفقدان الطمأنينة و إنعدام الشعور بالأمن مما يسبب عدم الجرأة و التردد و إنعقاد اللسان أحيانا ، و تتكون ضعف الثقة بالنفس في السنوات الأولى للطفولة .³

¹ - مُجّد حسن عمارة : المشكلات الصفية ، السلوكية ، التعليمية ، الأكاديمية ، مظاهرها ، أسبابها و علاجها ، ط3 ، دار المسيرة ، الأردن 2010م ، ص 119-125 .

² - مُجّد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق ، ط1 ، منشورات الجامعة الليبية ، ليبيا ، 1972م ، ص 218 .

³ - مُجّد مصطفى زيدان ، مرجع سابق ، ص 218 .

12-1-4- التسرب المدرسي :

تعتبر ظاهرة التسرب المدرسي آفة تربوية و أكاديمية تلقي بظلالها السلبية على جميع مناحي الحياة ، كما تشكل عائقا يقف في وجه التقدم الذي تبغيه المجتمعات ، و يقصد بالتسرب المدرسي " انقطاع الطلبة عن الدراسة في مرحلة معينة دون أن يتموا دراسة تلك المرحلة " ¹.

كما يعرف كذلك " التخلي التلقائي عن الدراسة لأسباب إجتماعية و إقتصادية ، كما يشمل التلاميذ الذين يلفظهم النظام التربوي قبل إنهائهم مرحلة من مراحل التعليم " ².

إن ظاهرة التسرب الدراسي ظاهرة تربوية معقدة تنتج عن جملة من الأسباب الإقتصادية و الإجتماعية و التربوية و السياسية تتسم هي الأخرى بالتداخل و التنوع ن إلا أنها تتفاوت من بيئة لأخرى و من مدرسة لأخرى ضمن المنطقة الواحدة .

12-1-5- التأخر الدراسي :

إن التأخر الدراسي مشكلة تربوية نفسية إجتماعية إقتصادية لفتت أنظار المربين و علماء النفس و الإدارة المدرسية و تتسبب في الهدر التربوي كما أنها تؤدي إلى إعاقه نمو التلميذ معرفيا و نفسيا .

و يعرف التأخر الدراسي بأنه " حالة تأخر أو تخلف أو نقص أوعدم إكمال النمو التحصيلي نتيجة لعوامل عقلية أو جسمية أو إجتماعية أو إنفعالية بحيث تنخفض نسبة التحصيل دون المستوى العادي .

و ترجع أسباب التأخر الدراسي إلى عوامل قد تكون جسمية كضعف البنية العامة التي قد تحول دون قدرة التلميذ على التركيز أو الإعاقات الحسية كضعف السمع و البصر أو صعوبة الكلام ، أو عوامل عقلية كتدني درجة الذكاء أو عوامل نفسية و انفعالية كضعف الثقة بالنفس ، الإنطواء ، الإختلال الإنفعالي ، سوء التوافق العام و الإحباط أو عوامل إجتماعية سرية أو عوامل تربوية في المدرسة ³.

¹ - صالح أبو جادو : سيكولوجية التنشئة الإجتماعية ، ط4 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2004م ، ص 226 .

² - مجّد بن عودة : الإدارة المدرسية في مواجهة مشكلات تربوية ، د ط ، دار العلوم للنشر و التوزيع ، الجزائر ، 2008م ، ص 75 .

³ - جزاء بن عبيد بن جزاء العصامي : بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلبة مراحل التعليم العام بمدينة الطائف ، د ط ، مكة المكرمة ، 2008م ص38 .

12-1-6- الجنوح :

تشيع هذه الظاهرة بين بعض الأحداث وتتضمن حالات كثيرة من الإخفاف كالسرقة و التسول و القتل و الإغتصاب و التدخين بمستوياته المختلفة ، بما فيها المخدرات و شرب المسكرات و الهيام في الشوارع (التسكع) و تكوين العصابات الصغيرة ، لإرتكاب بعض أو كل هذه الأشكال من الإخفافات و إن لم تعالج هذه الحالات بإعادة تربية النشء يتحول الفرد بعد سن 18 إلى ما يمكن أن يدخله دائرة المجرمين (الخارجون عن القانون)¹.

إن مشكلات المراهقة متعددة بتعدد جوانب الحياة بحيث يصعب حصرها و تعدد المشكلات النفسية السابقة الذكر من أبرزها شيوعا لدى التلاميذ ، و عادة ما تظهر نتيجة لسوء تكيفهم سواء داخل البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية و هذا ما يؤثر و بشكل كبير على أدائهم الأكاديمي و بالتالي إنخفاض مستوى تحصيلهم الدراسي .

12-2- أهمية خدمات الصحة النفسية المدرسية :

تعد خدمات الصحة النفسية أمرا هاما فمن خلالها توفر المدارس المساعدات اللازمة من اجل استفادة الطلاب من التعليم بالطريقة المثلى ، و ذلك عن طريق إزالة الحواجز النفسية و الاجتماعية لتعليم و تعلم مهارات جديدة كما يمكن ان تعزز هذه الخدمات التحصيل العلمي و مساعدة الطالب لكي يصبح مواطنا ناجحا و مثمرا و كذا الأداء الأكاديمي ، و تحسين الحضور ، و زيادة المشاركة في الأنشطة الأكاديمية و التقليل من الانقطاع عن بيئة التعلم ، و كل هذه المظاهر تعتبر نتائج ايجابية يمكن أن تحققها خدمات الصحة النفسية المدرسية و ذلك عندما تتوفر سلسلة متصلة من الخدمات التي تشمل الوقاية و التدخل المبكر و العلاج من مشكلات الصحة النفسية الحادة .

ومن بين الأسباب التي ينبغي للمدارس إن تعتمد برامج للصحة النفسية المدرسية :

¹ - محمد جاسم محمد : سيكولوجية الإدارة التعليمية و المدرسة و آفاق التطوير العام ، ط1 ، الأردن ، 2004م ، ص 89 .

- معالجة احتياجات الصحة النفسية للتلاميذ و التي ترتبط ارتباطا وثيقا بارتفاع نتائجهم المدرسية الايجابية وهذا ما تظهره الأبحاث حيث انه بتلبية الاحتياجات النفسية للتلاميذ بشكل صحيح قد يؤدي إلى احتمال نجاح المدرسة.

وقد ترتبط الجودة العالية في ترقية الصحة النفسية المدرسية الفعالة الى زيادة التحصيل الدراسي و الكفاءة و انخفاض الاضطرابات السلوكية و تحسين العلاقات المحيطة بكل تلميذ و كذا تغيرات جوهرية ايجابية في مناخ الفصول الدراسية و مناخ المدرسة ككل .

- إن أنشطة الصحة النفسية المدرسية ضرورية لخلق بيئة حيث يمكن للتلاميذ التعلم .

- برامج و خدمات الصحة النفسية المدرسية ضرورية لتحسين ظروف التعلم للمعلمين و العاملين في المدرسة .

- تعزيز الصحة النفسية في المدارس يزيد من اثر الوقاية و التدخل المبكر و جهود العلاج .

-وجود الصحة النفسية في المدارس يقلل من التكاليف ،فالاضطرابات النفسية في الطفولة غالبا ما تتفاقم اذا ما تركت دون علاج.¹

و تكمن ترقية الصحة النفسية المدرسية من خلال خلق البيئات التي تعزز و تحافظ على الصحة النفسية للجميع فالأنشطة و التدخلات في هذا المجال صممت لتعزيز العوامل الوقائية و الحد من عوامل الخطر (فردية ، عائلية بيئية و اقتصادية)،و تعد المدارس هي المكان المثالي لتعزيز الصحة النفسية لدى الأطفال و المراهقين لأنها تسمح بالوصول إلى مجموعة كبيرة من الأطفال خلال سنوات تكوينهم ،و ذلك في جميع مراحل نموهم سواء المعرفي أو العاطفي أو السلوكي .

13- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين :

سنتحدث عن الصحة النفسية للمراهق بصفة خاصة في ضوء مظاهر محددة مثل : تقبل الذات ، تقدير الذات الإستقلالية ، تكامل الشخصية ، القدرة على تحمل الإحباط ، تحمل القلق ، الإعتماد على النفس ، الثقة بالنفس ، الكفاءة على العلاقات الشخصية ... إلخ .

¹ - Karen Weston 2010: using coordinated school health to promote mental health for all students , national assembly on school mental health care , Columbia .

و سنحاول إستعراض بعض المظاهر السلوكية الأساسية التي ذكرها المختصون :

1-13- الإلتزان الإنفعالي : هو حالة الإستقرار و يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الإنفعالي ، إذ أن الفرد مزود بالقدرة على الإستجابة لمثيرات معينة فالإنسان لما يتعرض لمثير فإنه يكون في حالة من القلق و التوتر أو عدم الإلتزان الإنفعالي ، مما يدفعه للقيام من التوتر و الوصول إلى حالة الإلتزان .

و يشير عبد السلام عبد الغفار في حديثه عن مسلمات نظرية التحليل النفسي في تفسير مفهوم الصحة النفسية بأن الجهاز النفسي يعمل دائما بغية الوصول إلى حالات الإلتزان أي الوصول إلى مستوى منخفض من الإستشارة قدر الإمكان .

فهذا يكون الإنسان في حالة نشاط دائمة للتخلص من مصادر إستثارته فالإنحراف ليس ثابتا فنشاط الفرد هذا هو الذي يحدد إلتزانه فإذا كثر نشاط الفرد إزداد إلتزانه و إذ قل نشاط الفرد قل إلتزانه و إنخفضت مستويات الصحة النفسية لديه .¹

و يفسر الإلتزام أنه مظهر من مظاهر الصحة النفسية لأنه حالة نفسية تكون وراء شعور الإنسان بالطمأنينة و المن النفسي و الإكتفاء الذاتي .

إن المراهق كما تنظر إليه نظرية المذهب الإنساني أنه في نشاط ونمو مستمر و هو دائما يتطلع إلى الأفضل الذي يستطيع أن يحقق به إنسانية .

إن الصحة النفسية للفرد تتضمن قدرته على التوافق مع نفسه و مع الآخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الإضطرابات النفسية بما يحقق له إلتزان ، إي أن إدراك الفرد بمعنى الصحة النفسية يجعله متوافقا إجتماعيا و شرط هذا التوافق هو الإلتزان الإنفعالي ، فإضطرابات الحياة الإجتماعية و العلاقات الإنسانية و سوء الصحة النفسية مرهون بالدرجة الأولى بفقد الإلتزان الإنفعالي .²

و يفيدنا إلى الإشارة لتحديد "بيندال" للأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الإلتزان الإنفعالي و التوافق الإجتماعي و الصحة النفسية و لخصها فيما يلي :

¹ - أديب مجد الخالدي ، مرجع سابق ، ص 59 .

² - إبراهيم أحمد أبو زيد : سيكولوجية الذات و التوافق ، د ط ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1987م ، ص 107 .

- شخصية الفرد في تعامله مع البيئة لتحقيق الأهداف .
- تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون تخليه عن تلقائيته .
- تكيف الفرد مع شروط الواقع و تقبله لها لتحقيق أهدافه .
- الزيادة في النضج مع اضطراد السن كما يحقق العمليات التفاعلية الأكثر تعقيدا .
- احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة و بصفة خاصة في المواقف ذات الشحنة الانفعالية .
- مساهمة الفرد في النشاط الجماعي بزيادة كفاءته الفردية .¹

-13-2- الدافعية : الدافع هو ما يدفع للقيام بنشاط ما يحركه للقيام بهذا النشاط الدافع في حالة نفسية تستشير نشاط الإنسان و توجهه و ترتبط الأهداف التي يسطرها الإنسان في حياته ارتباطا وثيقا بالدوافع و لكي نفهم أهداف الإنسان لا بد من الإلمام بدافعه و فهمها حتى يتسنى لنا فهم نشاطه و أهدافه ، و تنقسم الدوافع إلى :

- أ - **دوافع عضوية (أولوية) :** هي الدوافع التي يكسبها الإنسان من بيئته مثل الدافع للطعام ، و الدافع للجنس و تعمل الدوافع على المحافظة على بقاء الإنسان و سيرورته .
- ب - **دوافع نفسية (ثانوية) :** مثل الدافع للمن النفسي ، الدافع إلى التقدير ، النجاح ، الاستقلال ، التعاون التنافس ،..... الخ

و من ابرز الدوافع التي تناسب مع الصحة النفسية هي الداخلي للإنجاز .
و يعتبر دافع الإنجاز من الدوافع المهمة في السلوك الإنساني و مظهرا أساسيا من مظاهر الصحة النفسية .

¹ - أديب محمد الخالدي ، مرجع سابق ، ص 59 .

-13-3- التفوق العقلي :

تعد الطاقة العقلية للفرد من مظاهر الصحة النفسية لديه ، هي تلك الطاقة التي تساعد على تحقيق ذاته و إشباع حاجاته و تنتهي قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث و الأزمات التي يتعرض لها استجابة تكاملية .

و يعتبر التفوق العقلي ظاهرة استثنائية مرتبطة بصحة الفرد النفسية فالتفوق العقلي يعتبر التكوين العقلي للفرد و هو مظهر من مظاهر نشاطه العقلي و الفكري المعرفي و إن هذا النشاط يساعد في تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية بما يرتبط به من جوانب انفعالية مختلفة .

-13-4- الشعور بالسعادة :

إن الشعور بالسعادة يعني الشعور باعتدال المزاج و التعبير عن الرضا عن الحياة و الفرد قد يصف سعادته على أساس شعوره بالبهجة و الاستمتاع .

و توصلت دراسات متعددة إلى تحديد عام للشعور بالسعادة <الرضا الشامل > و يمكن تقسيم هذا العمل إلى جوانب محددة مثل الشعور بالرضا عن العمل ، الزوج ، الصحة ، القدرات الذاتية لتحقيق الذات . و ليست السعادة نقيض التعاسة كما يظن البعض بل هما مصطلحان مستقلان لان الفرد لا يمكن أن يشعر بالسعادة و التعاسة في نفس الوقت ، فالعوامل المرتبطة بالسعادة هي : الانبساطية ، التعلم ، التوظيف ، المشاركة الاجتماعية ، الأنشطة الترفيهية ، بينما حددت العوامل المرتبطة بالحزن أو التعاسة في : العصبية ، المكانة الاجتماعية المنخفضة ، النساء ، الصحة العتلة ، انخفاض تقدير الذات ، أحداث الحياة السلبية (المشقة) .

-13-5- الشعور بالرضا :

و هي حالة عامة يشعر بها الفرد و تختلف عن الشعور بالسعادة كحالة انفعالية ايجابية . و هي تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم الرضا عن الحياة ، و بالشعور بالرضا عن الحياة يشعر الإنسان بالرضا عن العمل ، عن الزواج ، عن الصحة ... الخ .

و توصل كل من " وال وكليج ، و جاكسون " عن وجود علاقة ارتباطية قوية عالية بين مقومات الصحة النفسية و شعور الفرد بالرضا عن عمله و أن انخفاض درجات الرضا عن العمل يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد .

و هناك عدة أوجه للرضا العام مثل الرضا عن النفس الذي يتضمن عنصرين هما التقديرات و الشعور بالضغط الداخلي و هو تحكم الفرد بانفعالاته و تدعيمات سلوكه .¹

¹ - عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في الصحة النفسية ، دط ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر ، 1990م ، ص 112 .

خلاصة :

على ضوء ما قدمناه في هذا الفصل حول الصحة النفسية يمكننا القول أن للصحة النفسية أهمية كبرى في حياة الإنسان عموماً و الفرد المتمدرس خصوصاً ، فهي تساعد على التوافق السليم و الناجح في شتى مجالات الحياة و بالتالي توافق الفرد مع نفسه و مجتمعه سينعكس إيجاباً على أداءه و عمله .

تمهيد :

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجنينية إلى مرحلة الكهولة ، و من بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي يقترب فيها الفرد أو الطفل غير الناضج إلى مرحلة البلوغ أو الرشد و يختلف الأطفال فيه فيما بينهم في السن التي يبدوون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين .

إن مرحلة المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر ، و هذا بإعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد ، تسمح للفرد بولوج عالم الكبار و لو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة المشوار بسهولة و بدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية ، عقلية ، إجتماعية و جسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة و غير مباشرة ، و تعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد و يكتمل فيها النضج البدني ، الجنسي ، العقلي و النفسي و هذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة و مرحلة المراهقة و إيماننا منا بهذا قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو و تطرقنا إلى ما يهمننا في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة ، و توضيح أبعادها الجسمية و الفيزيولوجية و النفسية و كذا الحركية .

1- تعريف المراهقة :

1-1- لغة :

- هي من الفعل " راهق " و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق¹.
- تعني الإقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالإنجليزية (Adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (Adolesceh) و معناها الإقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي و الإنفعالي و الإجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة و بداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا و ليس راشد².

1-2- اصطلاحا :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 و 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الإجتماعية و الإقتصادية .
- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة و قد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 و 21 سنة³.
- تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك إهتمام بالمظهر و الدين⁴.
- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج⁵.

2- المراهقة حسب بعض العلماء :

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستيمبورغ" ، "لوهال" ، "عبد العالي الجسماني"

1 - فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، ط 43، دار المشرق ، ، بيروت ، 1995 ، ص 256 .
 2 - علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، د ط ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002 م ، ص 288-289 .
 3 - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، ط 1 ، دار الراتب الجامعي ، ، بيروت ، 2000 م ص 235-236 .
 4 - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، د ط ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، ، بيروت ، 2002 م ، ص 36 .
 5 - خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، د ط ، جامعة الإسكندرية ، مصر 2000 م ، ص 15 .

2-1-1- المراهقة حسب دوبيس Debesse :

يرى "دوبيس" أن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد ، كذلك المراهقة مرحلة إنتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

2-1-1-1- تغيرات جسمية :

تتمثل في النضج الفسيولوجي الذي يبلغ ذروته في هذه المرحلة إذ يكتمل نمو الأعضاء الداخلية و الخارجية ، بحكم هذه التغيرات المورفولوجية التي تطرأ على المراهق ، يميل هذا الأخير إلى العزلة و الإنطواء .

2-1-1-2- تغيرات نفسية :

تتميز بتجديد النشاط الجنسي و نضجه إلى جانب نمو القدرات العقلية كالقدرة على التفكير المنطقي و التجريد و التخيل ، كما تتخلل المراهقة الأزمات و القلق و التوتر ، بإعتبارها مرحلة الإنبثاق الوجداني و فترة التحولات النفسية العميقة ، التي تؤدي بالمراهق للسعي في هذه المرحلة إلى التخلص من رباط التعلق الطفولي بوالديه راغبا في التحرر و تأكيد الذات .

2-2- المراهقة حسب كستمبرغ Kestenberg

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية على المدى الطويل و مختلف الإستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون ، و يرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليست عفوية ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث أن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبنى مرحلة المراهقة ، فما تخلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة للأنا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في إكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبيدي¹ .

¹ - نادية شرادي ، مرجع سابق ، ص 235-236-237 .

2-3- المراهقة حسب لوهاال Lehalle

أما "لوهاال" فيرى أن المراهقة هي البحث عن الإستقلالية الإقتصادية و الإندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة إنتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الإستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لاسيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين .

و كذلك يرى " لوهاال " أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية ، إذ تتضمن البحث عن الإستقلال الوجداني و الإجتماعي و الإقتصادي¹ .

2-4- المراهقة حسب عبد العالي الجسماني :

وحسب عبد العالي الجسماني " فالمراهقة بهذا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بإكمال الرشد وتوصف أحيانا بأنها مرحلة انتقالية لأن المراهق يجتهد للانفلات من الطفولة معتمدا في ذلك على الكبار، محاولا تحقيق الاستقلال الذاتي الذي يتمتع به الراشدون فهو قد أصبح في طور فكري يتيح له إعادة النظر في ماضيه محاولا الابتعاد عنه والطموح إلى مستقبل يحقق فيه ذاته المتكامل"².

نستخلص من التعاريف السابقة أن المراهقة مرحلة من مراحل النمو تتميز بعدة خصائص أبرزها التغيرات الجسمية و النفسية .

3- الإتجاه الإسلامي في دراسة المراهقة :

لقد تناول الفقهاء الأحكام الخاصة بالمراهق الضابطة لسلوكه مع أفراد المجتمع مما يدل على أن مصطلح المراهقة لا يرجع في أصله إلى اللغة اللاتينية ، حيث أن الغالبية من علماء النفس يرجعون هذا المصطلح إلى أصل لاتيني .

¹ - نادية شرادي ، مرجع سابق ، ص 239-240 .

² - عبد العالي الجسماني: سيكولوجية الطفولة والمراهق وحقائقها الأساسية ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1975 م ، ص 152 .

يقول أبو البقاء الكفوي: " و البلوغ بالحلم قدر الشارع الإطلاع به ، إذ عنده يتم التجارب بتكامل القوى الجسمانية التي هي مراكب القوة العقلية ، و الأحكام علقت بالبلوغ عام الخندق ، و أما قبل ذلك منوطة بالتميز بدليل علي ﷺ¹ .

و يقول الدكتور وهبة الزحيلي في شروط المحكوم عليه ما يلي: و يشترط في المحكوم عليه شرطان : الأول أن يكون المكلف قادرا على فهم دليل التكليف ، لأن التكليف خطاب من لا عقل له و لا فهم محال و القدرة على الفهم تكون بالعقل ، لأن العقل هو أداة الفهم و الإدراك و به الإمتثال ، و لما كان العقل من الأمور الخفية ربط الشارع التكليف بأمر ظاهر منضبط يدرك بالحس هو البلوغ عاقلا .

و يعرف العقل بما يصدر عنه من الأقوال و الأفعال بحسب المؤلفين بين الناس ، فمن بلغ الحلم و لم يظهر خلل في قواه العقلية صار مكلفا ، قال في مسلم الثبوت: " العقل شرط التكليف ، إذ به الفهم و ذلك متفاوت و يناط بكل قدر ، فأنيط بالبلوغ عاقلا "² .

و البلوغ يحصل إما بإمارات البلوغ الطبيعية أو بتمام الخامسة عشرة عند جمهور الفقهاء ، و الأصل أن أهمية الأداء تتحقق بتوافر العقل ، و لما كان العقل من الأمور الخفية إرتبط بالبلوغ لأنه مظلة العقل ، و الأحكام ترتبط بعقل ظاهرة منضبطة ، فيعتبر الشخص عاقلا بمجرد البلوغ و تثبت له حينئذ أهلية أداء كاملة³ .

يقول الدكتور مصطفى القاضي: " ... و أما علماء الشريعة فيقرر بعضهم بأن الحد الأدنى من إمكان البلوغ بالنسبة للولد بعد إستكمال التاسعة أي في بداية العاشرة و قيل في نصف العاشرة ، و أما بالنسبة للبنات قيل في أول التاسعة و قيل في نصفها ، و أما بالنسبة للحد الأقصى فإختلف أصحاب المذاهب بناء على إختلاف أحاديث مروية فقال أبو حنيفة : سن البلوغ تسع عشرة أو ثمان عشرة للغلام و سبع عشرة للجارية و قال أكثر المالكية حده فيها سبع عشرة أو ثمان عشرة ، و قال الشافعي و أحمد و ابن وهب و الجمهور حده

¹ - أبو البقاء الكفوي ، الكليات معجم في المصطلحات و الفروق اللغوية ، إعتنى به ، ط 2 ، دار عدنان درويش مُجد المصري ، ، مؤسسة الرسالة بيروت ، لبنان ، ص 247 .

² - د. وهبة الزحيلي ، أصول الفقه الإسلامي ، الجزء الأول ، دار الفكر ، دمشق ، سورية ، 1996 م ، ص 158 .

³ - د. وهبة الزحيلي ، نفس المرجع ، ص 158 .

فيهما إكمال خمس عشرة سنة على ما في حديث ابن عمرو و هو أنه لما عرض على الرسول ﷺ و هو ابن أربع عشرة سنة فلم يقبل أو فلم يجزه ثم عرض يوم الخندق و هو ابن خمس عشرة سنة أجازه .¹

و لما علم عمر بن عبد العزيز هذا الحديث جعل هذا السن حدا بين الصغير و الكبير .²

و يتابع الدكتور مصطفى القاضي قوله: " بعد هذا كله نقرر بداية هذه المرحلة بالسن العاشرة بصفة مبدئية و نهايتها بالثامنة عشرة بصفة نهائية و التكليف في نظر الإسلام محددة و البلوغ محدد بالإحتلام و به يصبح الإنسان مسؤولا عن تصرفاته و يدخل تحت طائلة القانون فقال الرسول ﷺ: " رفع القلم عن ثلاث عن المجنون حتى يعقل و عن المبتلى حتى يفيق و عن الصبي حتى يحتلم ، و في رواية أخرى حتى يشيب " .³

و ليس هذا الإختلاف إلا في اللفظ لأن من يحتلم فقد أصبح شابا و من أصبح شابا فقد كبر و دخل في عداد الكبار ، و لهذا فقد خاطب الرسول ﷺ " البالغين بالشباب عندما قال : " يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج " .⁴

و يقول الشيرازي في مجموع شرح المذهب : و إختلف أصحابنا في الصبي المراهق مع المرأة الأجنبية فمنهم من قال: هو كالرجل البالغ الأجنبي معها فلا يحل لها أن تبرز له ، و المراهق يقوى على الواقعة و الجماع فهو كالبالغ ، و من قال هو معها كالبالغ من ذوي محارمها لقوله تعالى: " و إذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستذنوا " (59) .⁵

فأمر بالإستئذان إذا بلغوا الحلم فدل على أنه قبل أن يبلغ الحلم يجوز دخولهم من غير إستئذان.⁶

مما سبق يمكن أن نقول على النظرة الإسلامية في دراسة المراهقة على أنها دراسة عمومية و شمولية حيث حددت هذه النظرة على إعتبار هذه المرحلة بداية التكليف الشرعية ، بإعتبار أن الشخص يصبح عاقلا بمجرد البلوغ لذلك فهو مكلف بتطبيق طلب الله و باقي الحقوق و الواجبات الأخرى ، فالإلتجاه الإسلامي ينظر إلى مبدأ

¹ - ابن حجر العسقلاني : فتح الباري بشرح صحيح البخاري ، تحقيق الشيخ عبد الله بن باز ، ج 6 ، دار الفكر ، بيروت ، 1993م ، ص 182 .

² - يوسف القاضي ، مقداد يلجن : علم النفس التربوي في الإسلام ، دار المريخ للنشر . المملكة العربية السعودية ، 1981 م ، ص 115 .

³ - المستدرك على الصحيحين في الحديث ، ج 4 ، رقم الحديث 389 .

⁴ - فتح الباري بشرح صحيح البخاري ، ج 8 ، رقم الحديث 11 ، كتاب النكاح .

⁵ - سورة النور ، الآية 59 .

⁶ - د. مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق ، ط 3 ، دار الشروق ، جدة ، 1990 م ، ص 159 .

التكاليف الشرعية و مبدأ تطبيق العبادة في الأرض لقوله تعالى : " و ما خلقت الجن و الإنس إلا ليعبدون (56) " .¹

04- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق :

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة إستسلام و تشاؤم ، و أنها فترة ثورة و تمرد تتميز بالعواصف الهوجاء التي لا يمكن تجنبها إلا بإقامة الحواجز المضادة و كان يعتبر أيضا هذه المرحلة المستقلة و منفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها .

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى إعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني و الجنسي و العقلي و هي إمتداد للمرحلة التي تسبقها .²

5- مراحل المراهقة :

تعتبر المراهقة مرحلة من مراحل النمو و تقع بين الطفولة و الرشد و يمكن تقسيم مراحلها إلى ثلاث مراحل :

5-1- المراهقة المبكرة 11 - 15 سنة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12-15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، الفيزيولوجي العقلي ، الإنفعالي و الإجتماعي .³

تعتبر هذه فترة تقلبات عنيفة و حادة و مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم و وظائفه مما يؤدي إلى الشعور بالتوازن كما تظهر إضطرابات إنفعالية مصاحبة بتغيرات فيزيولوجية و ضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبحها و السيطرة عليها و ترتبط هذه المرحلة بثلاثة مظاهر :

- الإهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين .

- الميل إلى قضاء أكثر الوقت خارج البيت بعيدا عن أفراد الأسرة و مراقبتهم .

1 - سورة الذاريات ، الآية 56 .

2 - خليل مخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 329 .

3 - منى فياض ، الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي ، ط 1 ، المركز الثقافي العربي ، لبنان ، 2004 م ، ص 216 .

- الإنفعالات العنيفة و التناقض الإنفعالي و حب و كره و شجاعة و خوف .

كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع الأفكار و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، و تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل و لكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى إحتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة و الخاصة.¹

5-2- مرحلة المراهقة الوسطى (15-18 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين مع إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد على الغير حيث يزداد الشعور بالإستقلالية .²

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الإكتمال و تظل الإنفعالات قوية و تتسم بالحماسة .³

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة و يصبر على ما يحلو له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء ، المخدرات و الكحول كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

5-3- المراهقة التأخرة (18-21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاء و مكوناته ، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالإستقلال .

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التنسيق فيما بينها ، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة .⁴

1 - عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، ط 2 ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001 م ، ص 245-246 .

2 - رمضان مُجد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق ، ط 1 ، المكتب الجامعي الحديث ، ص 353-354 .

3 - عبد الحميد الشاذلي ، نفس المرجع ، ص 245 - 246 .

4 - رمضان مُجد القذافي ، مرجع سابق ، ص 356 ، 357 .

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الإستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة .

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل ، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة ¹.

6- مراحل النمو في المراهقة :

6-1- النمو الجسمي :

تتماز المراهقة بتغيرات جسمية سريعة و خاصة في السنوات الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو ، كما تميزها الحساسية النفسية و ظهور حب الشباب عند البعض فهذا يسبب الإحراج للمراهق لأنه يشوه مظهر وجهه كما أن التفكير أو التأخير في النمو الجسمي و الجنسي له مشكلات نفسية إجتماعية ، فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير للذات و إن تأخر النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط .

فهي مرحلة طفرة في النمو الجسمي طولا و عرضا في أجهزة الجسم الداخلي و الخارجي و قد تبدأ هذه الطفرة عند الأولاد الأصحاء في سن مبكر تصل سن عشرة سنوات و نصف .

كما يتفوق البنون على البنات في القوة الجسمية حيث تنمو عضلاتهم بشكل أسرع في حين أن البنات يتراكم الدهن حول الحوض و في العضدين و الفخذين و البطن ².

يؤثر في عملية النمو عاملان : إحداهما داخلي و هو الوراثة و الثاني خارجي و هو البيئة ، ولا يمكن فصلهما عن بعضهما و الواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض

¹ - عبد الحميد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 246 .

² - علي فاتح الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 239-295-296 .

العيوب الجسمية كحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ، يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه .¹

حيث يشهد الجسم في هذه المرحلة ثباتا في معدل النمو إذا ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن زيادة واضحة و فوارق ملموسة في كل من الوزن و الطول عند الجنسين و خصوصا في نهاية المرحلة و التي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن و الأبعاد و تحدد الملامح النهائية و النسب و الأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة و تعادل ، و يأخذ كل من الجسم و الوجه شكليهما العام .

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئ للأهل ، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبدا و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.²

6-2- النمو العقلي و المعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير القائم على الفهم و الإستنتاج و التعلم و التخيل .

تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق و العدالة و الفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات و الإهتمامات و الإبتهاجات القائمة على الإستدلال العقلي و يظهر إهتمام المراهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الإبتهاج و التركيز ، و يميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمور دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجياته و تتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير و القدرة على فحص الحلول البديلة بشكل منظم و الجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام .³

1 - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 332-333 .

2 - عبد الحميد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 245،246 .

3 - رمضان مجد القذافي ، مرجع سابق ، ص 356-373 .

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير و التوافق مع ذاته و مع بيئته و تزداد قدرة المراهق على الإنتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا و يصبح بإمكانه إستيعاب مشكلات معقدة بيسر و تصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ و التذكر و تظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا .¹

الميول العقلي للمراهق يبدأ في إهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة و الإستطلاع و الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته و يحللها و ينفذها فيصف مشاعره الذاتية و خبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله و ما يؤثر فيه من أحداث يومية .²

6-3- النمو الإنفعالي :

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية و الإنفعالية و تمتاز إنفعالاته في هذه المرحلة بالعنف و التهور و الإرهاق و لا يستطيع التحكم فيها و يسعى المراهق للإستقلال الإنفعالي أو الفطام النفسي ، و تتميز هذه المرحلة بالحياة و الجل بسبب التغيرات الجسمية .

و تمتاز هذه المرحلة بإنفعالات عنيفة ، و تحتلج في نفسه ثورات تمتاز بالعنف و الإندفاع و قد يجيش في نفسه الضيق و التبرم ، و مرد ذلك إلى التغيرات الجسمية و الهرمونية ، و التغيرات في القدرات و العمليات العقلية فتتأثر إنفعالاته تبعاً لها و كذلك علاقاته العائلية ، و لهذا النمو مظاهر منها الحساسية للمراهق حساس و مرهف المشاعر و يتألم من النقد ، و قد لا يفصح عن إنفعالاته فيصعب بالإكتئاب فيبتعد و ينطوي ، و وجود هواية أو ميل يملأ فراغه مما يقلل إكتابه .

و يتعرض المراهق لمخاوف و قلق من أمور مدرسية ، أسرية ، إجتماعية ، صحية و إقتصادية ، و يندفع المراهق خلف إنفعالاته فيبدو متهورا لقلة خبرته في الحياة و سرعة التغيرات التي مر بها .

إن الأنماط الإنفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط الإنفعالية في مرحلة الطفولة و لكنها تختلف من حيث الدرجة و النوع .³

1 - على فاتح الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 297 .

2 - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 341 .

3 - على فاتح الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 300 .

ترتبط الإنفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية و تغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الجسم و يؤثر العالم الخارجي في هذه الإنفعالات فيهمل الكثير منها .

6-3-1- مظاهر النمو الإنفعالي:

- التذبذب في المشاعر و السلوكيات والتوجهات .
- الإندفاعية وركوب الخطر .
- سرعة الغضب و الإنفعال وعدم ضبط العواطف و بذاءة اللسان .
- تعجل المراهقة و ذلك بفعل أمور مثل : تضخيم الصوت ، الشارب و اللحية ، المبالغة في الزينة ، لبس الأحذية ذات الكعب العالي .
- الرغبة في تأكيد الذات و ذلك بعدة أمور منها : لبس ملابس متميزة ، التصنع في الكلام و المشي ، إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق ، التدخين لإثبات الرجولة و الإستقلالية .
- مقاومة السلطة : التمرد على الأسرة ، التمرد على المدرسة ، الميل للنقد .

6-3-2 - العوامل التي تؤثر في الإنفعالات :

- - التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- نمو القدرات العقلية و تأثيرها على تغير إنفعالات المراهق و إستجاباته .
- التوتر و الحرج الذي يصب المراهق عند إختلاطه و تعامله مع الجنس الآخر .
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين و الإخوة و الأقارب و الإخوة فيما بينهم .

- المظهر الإنفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك و الصراع الديني فهو يميل لمناقشة و تحليل و فهم الأمور و القيم الدينية فهم منطقي و ما يزيد من إنفعالات المراهق شعوره بالإثم و الخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.¹

6-4- النمو الإجتماعي :

حياة المراهق الإجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات ، فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه و آراء أسرته و بين الرغبة في الإستقلال عن الوالدين و بين حاجته إلى مساعدتهم و بين رغبته في إشباع الدافع الجنسي و بين القيم الدينية و الإجتماعية و كل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه و تفكيره ، بحيث يقول و لا يفعل و يحب و ينفر في نفس الوقت ، يتمثل للجماعة و يرغب في السيطرة و تأكيد الذات .

- يتجه المراهق إلى الإهتمام بمظهره الشخصي و توسيع دائرة علاقاته أما البنات فعادة ما يتجهن إلى الإهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.²

- يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب و الود و يهتم بردود أفعال الآخرين إتجاه سلوكه و مشاعره و يفكر في كيفية تحقيق إستقلاله الإقتصادي.³

- يتميز المراهق برفة المشاعر و سرعة الإنفعال و التمرکز حول الذات و القابلية للإيحاء و النقد و حب الإطلاع و المعرفة و الميل إلى التضحية و البحث عن المثل العليا .

- النمو الإجتماعي هو محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به ، و ما فيها من مؤثرات ثقافية و إجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلبا و إيجابا مع المجتمع ، و من أهم أنماط السلوك الإجتماعي في فترة المراهقة التقليد و المحاكاة ، إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمان في المواقف الإجتماعية الجديدة.⁴

¹ - علي فاتح الھنداوي : مرجع سابق ، ص 303 .

² - رمضان مجد القذافي : مرجع سابق ، ص 355 .

³ - فوزي مجد جبل : علم النفس العام ، دط ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، مصر ، 2001 م ص 427 .

⁴ - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، د ط ، مؤسسة الشباب الجامعية ، 2004 م ، ص 56 .

6-5- النمو الفسيولوجي :

- تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء و من العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجي نضج الغدد الصماء و زيادة إفرازاتها و أهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي .
- تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على نمو الأعضاء التناسلية و الأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية و الوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجي للمراهق .
- يتم الوصول إلى التوازن الغددي و يكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين و يحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية و النفسية في شخصية المراهق .¹

6-6- النمو الحركي :

- تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً و إنسجاماً و يزداد نشاطه قوة و يزداد إتقان الذكور للألعاب الرياضية و الإناث للمهارات الحركية و يتفوق البنون على البنات في نمو القوة و المهارات الحركية .²
- زيادة القوة و نموها تؤدي إلى إرتفاع مستوى القدرة على الحركة و ممارسة العديد من النشاطات البدنية و الرياضية .
- يميل النشاط الحركي إلى الإستقرار و الرزانة و التأزر التام و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة .³

6-7- النمو الحسي :

- لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس و تزداد الحساسية الإنفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس ، فيظهر الخجل و إحمرار الوجه و تغيرات داخلية و خارجية عنده لكنها تبقى ضمن مجموعة الإنفعالات العادية .
- في مرحلة المراهقة تكتمل جميع الحواس و بالتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة .

¹ - علي فاتح الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 305-307-310 .

² - علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع ، ص 363 .

³ - رمضان مجّد القذافي ، مرجع سابق ، ص 354 .

6-8- النمو الديني :

مما يعمل على جلب اليقظة الدينية عند المراهق نمو الثقة بالذات و النضج الجنسي و تنمو لديه جميع القوى النفسية و يزداد لديه حب الإستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني .

تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين بإتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية ، ولا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الإجتماعي¹ .

7- بعض مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق و المجتمع و ما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

7-1- المشاكل النفسية :

7-1-1- الصراع الداخلي :

كالإستقلال عن الأسرة و بين الإعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة و التقصير الواضح في إلتزاماته .

7-1-2- الإغتراب و التمرد :

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الإستفادة منه في تكوين هويته ، غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد .

7-1-3- السلوك المزعج :

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأناية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة ، و لا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب ، الشتم ، عدم الإستئذان... إلخ .

¹ - علي فاتح الهنداوي- مرجع سابق ، ص 315-317 .

7-2- المشاكـل الإـجـتـمـاعـية :

إن مشاكـل المراهق الإـجـتـمـاعـية تنشأ من الإحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز و مكانة في المجتمع و إحساس الفرد بأنه مرغوب فيه .

7-2-1- تغيـر تركيب الأسرة و أدوارها:

يـجـرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسر ، و تغيـر الأدوار الإـجـتـمـاعـية و المهنية و في مقدمتها إقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل .¹

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم و ينظرون إلى هذا التدخل و كأنه سلطة عليهم و سلبا لحرمتهم ، بل و كأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين .²

فالمراهق لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد أنه يميل إلى نقد و مناقشة كل ما يعرض عليه من آراء و أفكار و لا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف و آراء و أفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد " إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات و النزاعات الموجودة بينه و بين أسرته و تكون نتيجة هذا الصراع إما بخضوع المراهق أو امتثاله أو تمرده أو عدم استسلامه " .³

7-2-2- الإـنـحـراف :

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة و الذي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج و عاقل و نتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الإـنـحـراف و الضرر بالنفس و المجتمع .

1 - رمضان مجد القذافي ، مرجع سابق ، ص 373-377

2 - مجد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، ط1 ، دار الفكر ، الأردن ، 2000م ، ص 236 .

3 - مجد سلام آدم ، توفيق حداد ، علم نفس الطفل ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983م ، ص 104 .

فيقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية و مصادر الشعور بالقلق و الإضطراب و الألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو و التخفيف من حدة الشعور بالخوف و اليأس و الوحدة.¹

فأي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له ، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق و يشعره بنقص عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية و الإستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقلًا.²

7-2-3- المشاكل الدراسية :

إن إطالة إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة الإعتماد على والديه بشكل كامل .

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى خلف بعض المشاكل الإجتماعية و في مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر و و البلوغ الإقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الإلتحاق بعالم الشغل .

شعور المراهق بالسخط و عدم الرضا على والديه و عادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة المدير ، المراقبين ، زملاءه ، بسبب إضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.³

8- أسباب إضرابات مشاكل المراهقة:

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها:

8-1- الأسباب الوراثية: وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي و ينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حي يرث الفرد السوي 23 زوجا فيكون مجموعهما 46 ، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

8-2- الأسباب الميلادية:

وهي أسباب توجد مند الولادة مثل:

* تعاطي الأم للخمور والمخدرات و التدخين.

1 - رمضان مُجَد القذافي ، مرجع سابق ، ص 380 .

2 - خليل مخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 330 .

3 - رمضان مُجَد القذافي ، مرجع سابق ، ص 383 .

* تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب .

* تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.

* الولادة غير العادية.

* معاناة الأم من سوء التغذية.¹

8-3- الأسباب البيئية : و تشمل البيئة شقيقتها الإجتماعي و الإقتصادي من ذلك التغذية ، الأمراض الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء.

قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية و العقلية و الجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات و تقاليد أعراف و مثل و نظم و قوانين و ما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

8-4- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية :

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه و الصراع معها و كبحتها و السيطرة عليه.

الصراع مع الأباء بسبب سوء الفهم ، فعادة يخبر الأباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر إبنهم أو إبتتهم ، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية و تجنب المسؤولية و مواجهة الفشل.

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز إجتماعي و الرغبة في الشعور بالإستقلال و السعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم.

8-5- الخوف من مرحلة المراهقة :

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح و لكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.

¹ - عبد الرحمن العيسوي ، مرجع سابق ، ص 47-48 .

8-6- الغضب في مرحلة المراهقة :

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه و يحال دون بلوغ هدفه.

شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

الأفراد المتسمون بالخجل و تدني مفهوم الذات أولا يتمتعون بمهارات إجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل إجتماعيا.¹

و يؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين و الرفاق يجعله مستعدا للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقا.

9-0- المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق يتنقل الحياة و اللجوء إلى الإستقرار و التوافق مع الآخرين و لكن إهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة و تتسم علاقاته بالسطحية.

10- مميزات المراهق في الطور الثانوي :

* الإهتمام بالذات و تفحصها تحليلها.

* الإضطرابات الإنفعالية الحادة و التناقص الإنفعالي.

* البعد عن الأسرة و قضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.

* العصيان و التمرد على الأعراف و التقاليد و المعتقدات الخاصة بالمجتمع.

* ضغوط الدوافع الجنسية.

* عدم إتباع نصح الكبار ومحاوله الإبتعاد عنهم.

* البحث عن الجنس الآخر.

¹ - رمضان مجد القذافي ، مرجع سابق ، ص 371-372 .

* النضج الجنسي.¹

11- مشاكل المراهق في الطور الثانوي :

11-1- المشاكل الأسرية :

- * نقد الوالدين للمراهق .
- * معاملة المراهق كطفل .
- * إستعمال القسوة ضد المراهق .
- * تدخل الوالدين في أمور شخصية للمراهق .

11-2- المشاكل المدرسية :

- * عدم إحترام الأساتذة و العناد معهم .
- * السلوك العدواني في التهريج داخل القسم .
- * عدم الإنتظام في الدراسة .
- * مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح .
- * الخوف من الإمتحان .

11-3- المشاكل النفسية :

- * الشعور بالقلق و الخجل و الحساسية تجاه الآخرين .
- * البحث عن الذات و الهوية .
- * المعانات من الإحباط و الصراعات المتكررة.¹

¹ - فوزي مجد جبل ، مرجع سابق ، ص 424 .

11-4- المشاكل الإجتماعية :

- * قلة عدد الأصدقاء .
- * التمرد على معايير المجتمع .
- * إختلالات حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع .

11-5- المشاكل الصحية :

- * الإصابة بالأمراض المزمنة .
- * الإصابة بالصداع .
- * الإصابة بآلام المعدة .
- * قلة النوم² .

12- متطلبات المراهقة في الطور الثانوي :

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة و قصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به و ترعاه و تتعامل مع هذه المرحلة بحذر و لعل من متطلبات هذه المرحلة :

- * الحاجة إلى الإحترام .
- * الحاجة إلى إثبات الذات .
- * الحاجة إلى الحب و الحنان .
- * الحاجة للمكانة الإجتماعية .

¹ - ربح صالح : الإجتاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، معهد التربية البدنية سيدي عبد الله - زرالدة - أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 ، 2013 م ، ص 130 .

² - ربح صالح ، مرجع سابق ، ص 130 .

* الحاجة للتوجيه الإيجابي .

13- متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها و نحصرها في مجموعة من النقاط .

حيث يعطي الدكتور محسن مُجد الأهداف في النقاط التالية :

* العمل على الوقاية الصحية وفق خصائص التلاميذ و تنمية القوام السليم .

* تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ و مستوياتهم و أولوياتهم .

* تعليم و تنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة .

* التدريب على تطبيق المهارات الفنية و الخططية بالدرس و خارجه .

* رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم .

تنمية الجوانب الإجتماعية و الخلقية (الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الإحترام)

* العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)

* الإهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة .¹

¹ - ربوح صالح ، مرجع سابق ، ص 134 .

خلاصة :

من خلال ماسبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية و مرحلة إنفرادية حرة و لا يمكن حصرها في طبقة إجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تنشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد .

و لهذا من الضروري متابعة و مراقبة المراهق حتى يتم نموه و يكتمل نضجه إكتمالا صحيحا و من هنا يجب على الأسرة تفهم حالته و محاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة ، كما يأتي دور المدرسة بإعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية و ما يحتويه من أهداف إجتماعية و نفسية و صحية كمتنافس للمراهقين .

و لهذا التنشيط البدني الرياضي له مكانة هامة في حياة المراهق و نموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الإعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي و ما يتطلبه لجهد بدني و نفسي إستعمال الطريقة التي تلي مختلف الرغبات عن طريق اللعب .

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية أو ما يعرف بالدراسة التطبيقية ، أهم وسيلة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع البحث ، فالميدان يعطينا إمكانية جمع المعلومات و تحليلها و مناقشتها لتدعيم ما تم تسطيره في الجانب النظري و بالتالي إما نفيه أو تأكيده .

فبعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا إستنادا على مراجع و بحوث و دراسات سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الفصل أن نستدرج ونوضح أهم الإجراءات المنهجية التي انتهجها الباحثان ، من حيث منهج الدراسة وتحديد مجتمعها والعينة وأهم خصائصها في ضوء المتغيرات المحددة لها ، كما نوضح أهم الأدوات المستخدمة لتفعيل هذا البحث وإعطائه الصبغة العلمية بعد التأكد من صدقها وثباتها مروراً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة هذه المعطيات المتحصل عليها ، فهذا الفصل يعد العمود الفقري في بناء وتصميم بحث علمي قابل للتعميم ففي مايلي يستعرض الباحثان هذه الأمور بشيء من التفصيل .

1- منهج الدراسة :

يعد المنهج خطوة تطبيقية أو مجموعة إجراءات تتبعها لدراسة مشكلة أو ظاهرة ما ، قصد إكتشاف الحقائق التي لها علاقة بها و الإجابة على الأسئلة التي نطرحها للتأكد من صحة فرضياتها .¹

و في هذا الخصوص لا يعتبر الباحث حرا في إختيار المنهج الذي يتبعه و إنما طبيعة الظاهرة المدروسة أو موضوع البحث هما اللذان يحددان المنهج المستخدم و تختلف المناهج بإختلاف المواضيع .²

فإستنادا على هذا و للوصول إلى الهدف المنشود و الإجابة على التساؤلات التي إنطلق منها موضوع دراستنا وحسب طبيعة الموضوع المتناول للدراسة الذي حدد في معرفة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المستوى الثانوي 15-18 سنة .

يفرض علينا إستخدام المنهج الوصفي (التحليلي) لأنه يناسب موضوع بحثنا .

2- الدراسة الإستطلاعية :

تعتبر الدراسة الإستطلاعية أهم مرحلة التي يجب على الباحث القيام بها قبل الشروع في الدراسة الأساسية و ذلك قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة و مدى صلاحية الأدوات المستعملة حول موضوع البحث و تجنب الوقوع في بعض الصعوبات لذلك أشار " أبو زيد " أن هدف الدراسة الإستطلاعية في أي بحث هي التحقق من سلامة الإختبارات المستخدمة و التحقق من سلامة العينات و أسلوب إختبارها و تقدير الوقت اللازم و المناسب لتطبيق هذه الإختبارات عليها ، من خلال وضع أدوات مقننة حتى لا تكون الدراسة تحكمتها العوامل الذاتية .³

و عرفها " ماثيو جيدير " على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية تهدف إلى التعرف على المشكلة و تقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق لها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة و ضعيفة .⁴

¹ - رابح تركي : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، ط 2 ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1984م ، ص 15 .

² - عمار بوحوش و محمد الدنبيات: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995م ، ص 92 .

³ - محمد خليل عباس و آخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط 2 ، المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الأردن 2009م ، ص 104 .

⁴ - ماثيو جيدير : منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملكة أبيض ، <http://dr--mohamed-abd-elnaby,spaces,live.com>

و تمحورت أهداف دراسة الباحثان الإستطلاعية فيما يلي :

- تحديد و التأكد من حجم المجتمع الأصلي للدراسة و خصائصه و أهم مميزاته .
 - معرفة عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي .
 - المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الأساسية و إكتشاف بعض جوانب النقص و بالتالي التأقلم و محاولة إيجاد البدائل .
 - دراسة الأداة و معرفة مدى صلاحيتها من خلال التأكد من الخصائص السيكمومترية (الصدق و الثبات و الموضوعية) .
- و قبل شروعا في هذه الدراسة قمنا بإتباع مجموعة من الخطوات كانت على النحو التالي :
- الإتصال بإدارة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت بغرض الحصول على الرخصة التي تسهل علينا مهمة إجراء دراستنا .
 - التقدم لمديرية التربية لولاية تيسمسيلت بغرض الحصول على عدد الثانويات الموجودة على مستوى مدينة تيسمسيلت و معرفة العدد الإجمالي للتلاميذ الموزعين عليها بمستوياتهم الثلاثة (الأولى و الثانية و الثالثة ثاوي) و كلا الجنسين (ذكور و إناث) .

عدد الثانويات : تسعة (09) ثانويات على مستوى مدينة يسمسيلت و هي على النحو التالي :

مجموع التلاميذ	المستوى الثالث		المستوى الثاني		المستوى الأول		الثانويات
	إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	
656	84	147	77	120	84	144	ثانوية محمد بونعامة
542	70	121	70	95	98	88	ثانوية محمد بلال
432	55	89	54	80	88	66	ثانوية 11 ديسمبر
302	51	34	39	46	78	54	ثانوية رابع بيطاط
284	44	44	42	57	57	40	ثانوية أحمد بن بلة
523	63	111	62	102	104	81	ثانوية المصالحة الوطنية
189	22	30	30	41	27	39	ثانوية أول نوفمبر
290	26	50	41	48	63	62	ثانوية عبد الحميد مهري
297	31	46	32	48	69	71	ثانوية أحمد بن يحيى الونشريسي
3515	المجموع						

جدول رقم (01) يمثل عدد التلاميذ الموزعين على مستوى ثانويات مدينة تيسمسيلت

بعد جمع هذه المعلومات تم الترخيص لنا من قبل مديرية التربية للولاية عن طريق وثيقة بمشروعية إجراء الدراسة على مستوى المؤسسات المختارة لإجراء الدراسة .

قمنا بزيارات متكررة لعدة ثانويات و إحتكاكنا المباشر بميادين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال المقابلات مع الأساتذة المشرفين على المادة .

و بعد الزيارات المتكررة وقع إختيارنا على ثانويتين على مستوى المدينة لإجراء دراستنا الإستطلاعية .

3- عينة الدراسة الإستطلاعية :

قد شملت الدراسة الإستطلاعية على عينة تتكون من (50) تلميذ في الطور الثانوي ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي ، أخذت بطريقة عشوائية من جملة العينة الكلية التي ستطبق عليها هذه

الدراسة و كان ذلك خلال الأسبوع الأول من شهر أفريل للموسم الدراسي 2018/2017 ، حيث تم توزيع إستمارة على العينة المذكورة .

إعطاء فرصة الإجابة على كل الأسئلة مدة 20 دقيقة لكل تلميذ ، ثم جمع البيانات منهم من خلال الإجابة على بنوده ، و أعيد تطبيق الإختبار بعد أسبوع على نفس العينة .

4 - مجتمع البحث :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بخصّة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث ، وذلك بعرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة المسحوبة من المجتمع الأصلي وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ الطور الثانوي لمدينة تيسمسيلت البالغ عددهم 3515 تلميذ و تلميذة موزعين على مستوى 09 ثانويات بمستوياتهم الثلاثة و كلا الجنسين .

5- عينة البحث و كيفية إختيارها :

تعرف العينة بأنها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة من أجزاء المجتمع الأصلي على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة .

حيث تكونت عينة دراستنا من 924 تلميذ و تلميذة ممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي أي ما يقارب نسبة 26.28% موزعين على ثانويتين ، 432 تلميذ و تلميذة على مستوى ثانوية 11 ديسمبر و 542 تلميذ و تلميذة على مستوى ثانوية مُحمّد بلال ، حيث تم اختيار التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي كما هو موضح في الجدول :

الثانويات	الممارسين	غير الممارسين
11 ديسمبر	427	05
مُحمّد بلال	542	05

الجدول رقم (02) يمثل عدد التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي .

6- حدود الدراسة الإستطلاعية :

يعد التعريف بالحدود المكانية و البشرية و الزمانية لأي دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث و التي كانت كالتالي :

6-1- المجال الزمني :

- تم الشروع في جمع المادة العلمية و الدراسات المشابهة التي لها صلة بموضوع بحثنا و تنظيمها منذ قبول موضوع بحثنا من قبل إدارة المعهد .

- تمت الفترة الزمنية لإجراء الدراسة الميدانية أوائل شهر أبريل 2018 بما فيها الدراسة الإستطلاعية و طبقت الأداة بصورة جماعية و نهائية و بأسلوب مباشر من قبل الباحثان على عينة الدراسة بد إلقاء التعليمات و شرح طريقة الإجابة على المقياس في 20 أبريل 2018 .

- الشروع في جمع النتائج و جدولتها و تحليل نتائجها و إستخلاص النتائج النهائية حي تم وضع المذكرة في صورتها النهائية .

6-2- المجال المكاني (الجغرافي) :

خص الطالبان دراستهما في مجالها الجغرافي في إقليم مدينة تيسمسيلت على بعض ثانوياتها (ثانويتي 11 ديسمبر و محمد بلال) .

6-3- المجال البشري :

تمثل مجمع الدراسة في تلاميذ الطور الثانوي الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي بمستوياته الثلاثة (الأولى و الثانية و الثالثة ثانوي) و كلا الجنسين (ذكور و إناث) للسنة الدراسية 2017/2018 .

7- أداة القياس المستعملة في الدراسة :

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة و التأكد من صحة الفرضيات المقدمة لها و إستجابة لطبيعتها ، على الباحث إنتقاء الأداة المناسبة لذلك .

و من المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما :

- تساعد على جمع الحقائق و المعلومات المتعلقة بموضوع البحث .

- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه و عدم الخروج عن أطره العريضة .¹
 بناء على ما سبق إرتأ الباحثان إلى أن تكون الأداة الأكثر ملائمة لموضوع الدراسة هي الإستبيان بهدف جمع المعلومات التي تساعدنا في الوصول إلى الإجابات عن أسئلتها التي طرحناها .
 و يعرف الإستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة المكتوبة تقدم إلى مجموعة من الأشخاص يقومون بالإجابة عليها "²
 و قد إستخدم الباحثان في الإستبيان الأسئلة المغلقة التي هي أن يختار المفحوص الإجابة من بين مجموع الإجابات نعم أو لا .

حيث قمنا بإعداد هذا الإستبيان من خلال إتباع مجموعة من الخطوات التي كانت على النحو التالي :

- مراجعة البحوث و الدراسات الميدانية التي تناولت هذه المواضيع .
- الخبرة الشخصية المكتسبة من شهادة ليسانس .
- توجيهات الأستاذ المشرف و أساتذة المعهد .

7-1-1- الصورة الأولية للأداة :

قمنا بتحضير مجموعة من الأسئلة المغلقة تحوي حوالي 22 سؤال على شكل إستبيان حيث إحتوى هذا الأخير على جزئين :

7-1-1- الجزء الأول من الإستبيان: يتضمن بعض التعليمات التي تساعد المفحوص الإجابة على العبارات عن طريق وضع علامة (X) في الخانة أو الإختيار المناسب حسب البدائل المقدمة (نعم - لا) .

7-1-2- الجزء الثاني من الإستبيان: تضمن المتغيرات الأساسية و أبعاد الدراسة و تكون من 22 سؤال مقسمة على ثلاثة محاور .

¹ - سميرة بوزقاق : علاقة الضغوط النفسية الإجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين ، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، 2006/2005 ، ص 164 .

² - بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد ، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، دار المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، 2009م ، ص 76 .

- المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 15- 18 سنة ، و شمل 07 أسئلة .

- المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15- 18 سنة ، و شمل 08 أسئلة .

- المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي 15- 18 سنة ، و شمل 07 أسئلة .

8- الخصائص السيكومترية للأداة :

بغرض حساب الخصائص السكومترية لأداة الدراسة (الصدق و الثبات و الموضوعية) قام الباحثان بتطبيق الأداة (الإستبيان) على العينة الإستطلاعية و التي قدرت بـ 50 تلميذ و تلميذة و ذلك وفقا لمايلي:

8-1- الصدق : الصدق مفهوم واسع له عدة معان تختلف بحسب إستخدام الإختبار ، إلا أن أولى معاني الصدق هو " مدى نجاح الإختبار في القياس و في التشخيص و التنبؤ عن ميدان السلوك ، الذي وضع الإختبار من أجله أي أن الإختبار صادق لأنه يقيس ما وضع لقياسه " ¹.

و يقصد بصدق الإستبانة أن تقيس الإستبانة ما وضعت لقياسه ، حيث تأكدنا من صدق الإستبيان من خلال إتباع طريقة :

8-1-1- صدق المحكمين: و التي تقوم على فكرة الصدق الظاهري و صدق المحتوى معا ، بمعنى أنه من المطلوب أن يقدر الحكم المتخصص مدى علاقة كل بند من بنود الإختبار أو المقياس بالسمة أو القدرة المطلوب قياسها و ذلك بعد توضيح معنى هذه السمة أو القدرة بصورة جزئية ².

حيث تم عرض الأداة من قبل الباحثان على مجموعة من المحكمين المختصين في التربية المنهجية بالإضافة إلى أساتذة النشاط البدني الرياضي و التربية البدنية و الرياضية ، من ذوي الخبرة و الإختصاص و المعرفة في المجال تكونوا من 05 أعضاء من الهيئة التدريسية للمركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي موضحة أسمائهم في الجدول التالي :

¹ - عباس محمد عوض ، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، 1997 ، ص 59 .
² - سعد عبد الرحمان ، القياس النفسي النظرية و التطبيق ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م ، ص 186 .

الرقم	إسم المحكم	الدرجة العلمية	التخصص
01	بومعزة مُجدّ لمين	أستاذ محاضر " أ "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
02	قرقور مُجدّ	أستاذ محاضر " ب "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
03	حمزة الصديق	أستاذ مساعد " أ "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
04	بن عربية رشيد	أستاذ مساعد " أ "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية
05	بوسيف إسماعيل	أستاذ محاضر " ب "	نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية

جدول رقم (03) يمثل الأساتذة المحكمين

و كان ذلك قصد إبداء رأيهم في مايلي :

- مدى مناسبة الفرضية العامة و فرضيات الدراسة للموضوع .

- مدى مناسبة صدق البند (تقيس - لا تقيس) .

تم إسترجاع الإستثمارات من قبل المحكمين و تم الأخذ بإقتراحاتهم و أحكامهم حيث تم تعديل بعض البنود و حذف الأخرى .

8-1-2- الصدق الذاتي : هو صدق الدرجات التجريبية للإختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي حملت من شوائب و أخطاء القياس و يقاس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار ¹.

8-2- الثبات:

يقصد بثبات الإختبار مدى الدقة أو الإتساق أو إستقرار نتائجه لوطبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين ².

و يقصد بالثبات أيضا هو أن يعطي الإختبار النتائج نفسها تقريبا إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد و تحت نفس الظروف ³.

¹ - عباس محمد عوض ، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، 1999م ، ص 233 .
² - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الساحة المركزية بن عكنون الجزائر ، 1993م ص 152 .

³ - نزار الطالب و محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية ، ط1 ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل 1981م ، ص 142 .

إذ أكد مصطفى باه على أن هذه الطريقة تمكن إعادة أداة البحث على نفس العينة مرتين أو أكثر تحت ظروف متشابهة قدر الإمكان .

8-2-1- حساب الثبات:

لتقدير ثبات الأداء قمنا بإستعمال معامل الارتباط بيرسون و معامل ألفا كرومباخ و قد أثبتت النتائج أن الإختبار له درجة كبيرة من الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

الصدق	الثبات	معامل الارتباط	الأبعاد
0,93	0,87	0,77	المحور الأول
0,96	0,94	0,89	المحور الثاني
0,97	0,95	0,91	المحور الثالث

الجدول رقم (04) : يوضح صدق وثبات وموضوعية أداة البحث.

8-3- الموضوعية :

إن الموضوعية أحد الشروط المهمة للإختيار الجيد التي تعني " عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب (الباحث) و أن تتوافر الموضوعية دون التحيز و التدخل الذاتي من قبل المحرب و كلما لا تتأثر الذاتية بالأحكام زادت قيمة الموضوعية ¹ .

و نظرا إلى أن هذه الدراسة مبنية على أسس علمية فإعتمدنا على الموضوعية التامة من أجل تعميم النتائج .

9- أساليب التحليل الإحصائي :

إن طبيعة الموضوع و الهدف منه يفرض علينا أساليب إحصائية خاصة تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج و معطيات تفسر و تحلل من خلالها الظاهرة المدروسة ، و بما أن الاساليب الإحصائية تعتبر أحد الدعائم الإحصائية التي تقوم عليها الطريقة العلمية تم الإعتماد في هذه الدراسة على جملة من الأساليب الإحصائية و كانت على النحو التالي :

¹ - وجيه محجوب : طرق البحث العلمي و مناهجه ، د ط، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، 1993م ، ص 225 .

9-1- النسبة المئوية :

بما أن البحث كان مختصر على البيانات التي كان يحتويها الإستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هي النسبة المئوية بإتباع الطريقة الثلاثية¹.

$$\text{طريقة حسابها: } \frac{100 \times \text{ك}}{\text{ع}} = \text{ن}$$

النسبة المئوية = عدد التكرارات في 100/عدد العينة.

حيث:

ك: تمثل عدد التكرارات.

ع: تمثل عدد أفراد العينة.

ن: تمثل النسبة المئوية (%).

9-2- قانون كا²:

يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان.

Fo: التكرارات المشاهدة.

Fe: التكرارات الملاحقة.

مستوى الدلالة 0,05.

درجة الحرية: (ن - 1) حيث ن تمثل عدد الفئات والأعمدة.

1- إخلاص محمد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص83.

9-3- معامل الارتباط برسون:

$$r = \frac{n (\text{مجم س ص}) - (\text{مجم س}) (\text{مجم ص})}{\sqrt{[n \text{مجم س}^2 - (\text{مجم س})^2] [n \text{مجم ص}^2 - (\text{مجم ص})^2]}}$$

س = درجة الاختبار الأول

ص = درجة الاختبار الثانية

ن = عدد التلاميذ

مجم = المجموع

ر = معامل الارتباط .

9-4- معامل الثبات (كرومباخ)

∞ = معامل الثبات كرومباخ

ر = معامل الثبات

2 و 1 = الثوابت

10- الأشكال البيانية :

10-1- اسطوانة بيانية.

11- صعوبات البحث:

لا يمكن القول أن هذه الدراسة أنجزت على طاولة مسطحة دون عراقيل أو صعوبات ، فقد واجه الباحثان خلال إنجازهم لهذه الدراسة بعض العراقيل و الصعوبات غير أنها لم تكن عائقا أمامهم بل كانت حافزا للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه ، و من بين الصعوبات التي أصطدم بها الباحثان نذكر منها :

01-نقص المراجع التي تناولت هذا الموضوع خاصة على مستوى مكتبتنا بالقسم (معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية) و إن توفر القليل منها فهو قديم و لا يحتوي على المعلومات الكافية و المناسبة لطبيعة الموضوع .

02- الإضرابات المتكررة التي منعتنا من التردد على المكتبة و عرقلة التواصل مع الأستاذ المشرف .

03- ضيق الوقت نظرا لإرتباط الباحثان بالدراسة و التربص.

04- صعوبة التواصل في بعض الأحيان مع الزميل الباحث .

05- تلقى بعض الصعوبات لجمع المعلومات عن العينة (تلاميذ الطور الثانوي) .

06- تماطل مديرية التربية في إعطائنا رخصة إجراء الدراسة الإستطلاعية و الميدانية و فرض إجراء الدراسة على مستوى ثانوية واحدة فقط و هذا لا يخدم دراستنا .

07- صعوبة إختيار الأداة المناسبة للدراسة (مقياس أو إستبيان) .

08- صعوبة بناء إستمارة إستبائية تخدم الموضوع .

1- عرض و تحليل النتائج الخاصة بالاستبيان الموجه للتلاميذ :

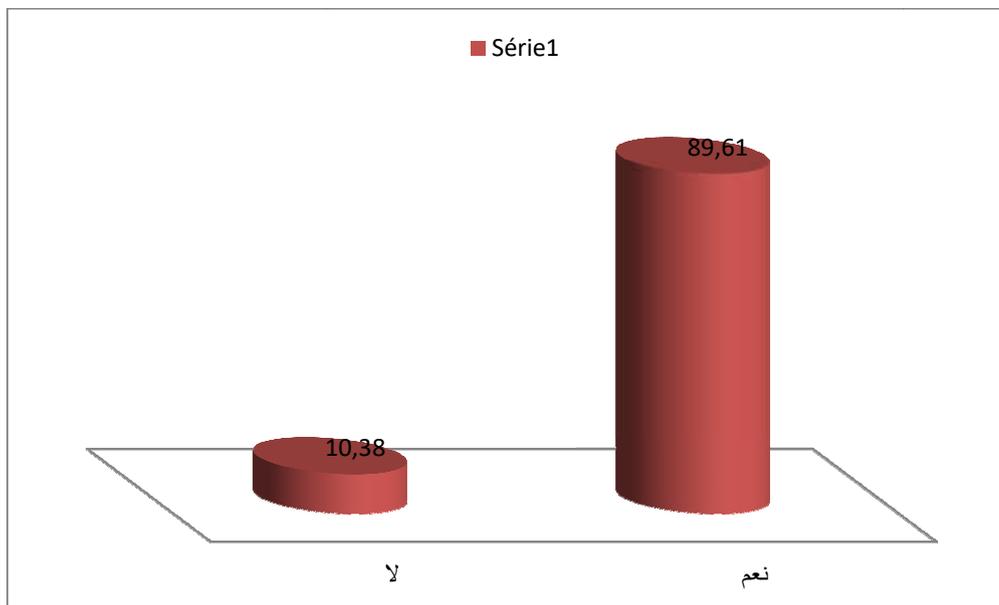
المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة.

1-1-السؤال الأول: هل تحب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة رغبة و ميول التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني التربوي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	828	89.61%	579.88	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	96	10.38%					
المجموع	924	100%					

الجدول رقم (05): يوضح رغبة وميول التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني التربوي.



الشكل رقم (03): يوضح مدى ميول التلميذ نحو ممارسة حصة النشاط البدني الرياضي التربوي .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (05) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 89.61% أما نسبة 10.38% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كالمحسوبة بـ 579.88 وهي أكبر من كالمجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

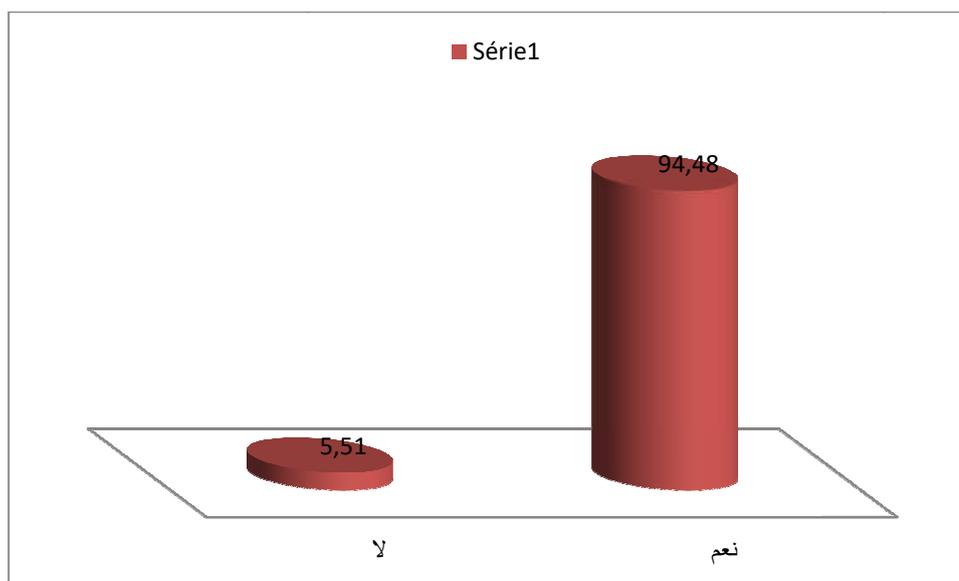
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ لهم ميول و رغبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثاني : هل تشعر بالارتياح عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟
الغرض منه : معرفة الحالة التي يكون عليها التلميذ عند ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	873	%94.48	731.24	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	51	%5.51					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (06): يوضح الحالة التي يكون عليها التلميذ بعد ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي .



الشكل رقم (04): معرفة الحالة التي يكون عليها التلميذ بعد ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي.

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 94.48% أما نسبة 05.51% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كالمحسوبة بـ 731.24 وهي أكبر من كالمجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

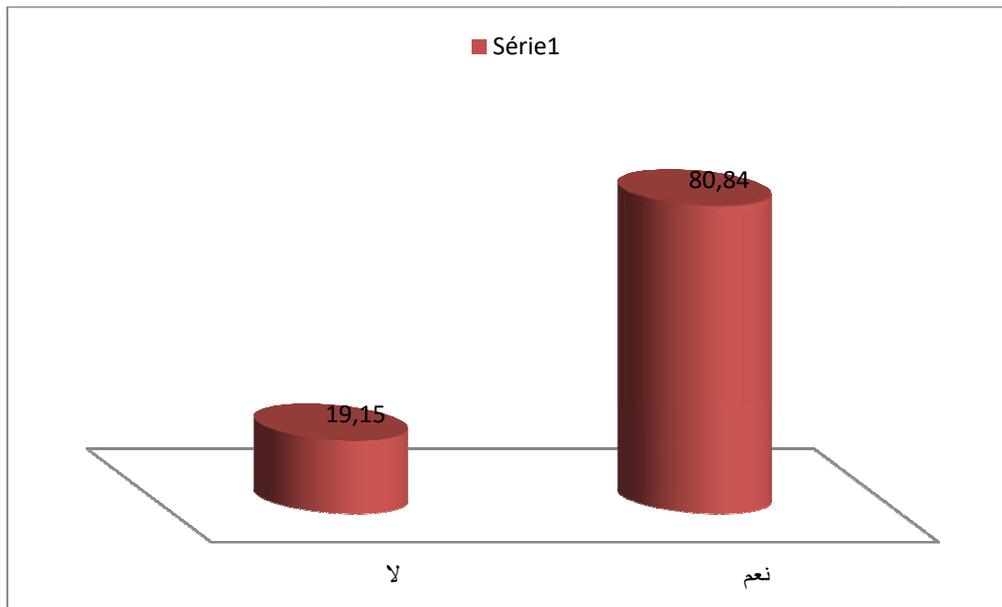
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ يشعرون بالإرتياح بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي التربوي و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثالث: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي يبعثك عن العصبية اتجاه الآخرين؟
الغرض منه: معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في إبعاد التلميذ عن العصبية اتجاه الآخرين .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	747	%80.84	351.62	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	177	%19.15					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (07): يوضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في إبعاد التلميذ عن العصبية اتجاه الآخرين .



الشكل رقم (05): يوضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في إبعاد التلميذ عن العصبية اتجاه الآخرين

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (07) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 80.84% أما نسبة 19.15% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 351.62 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

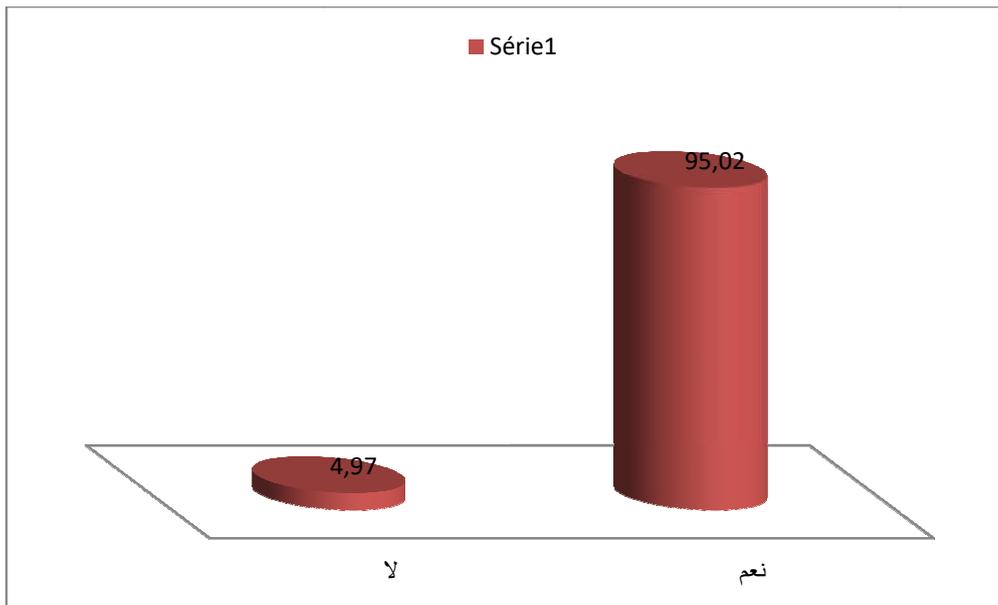
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة عالية و كبيرة من التلاميذ يوافقون على أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في إبعادهم عن العصبية اتجاه الآخرين و ذلك بناء على النسبة التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من قبلهم (التلاميذ).

السؤال الرابع: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي يساعدك على التركيز أوقات الدراسة؟
الغرض منه: معرفة مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ومدى دوره خلال الدراسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	878	%95.02	749.16	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	46	%4.97					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (08): يوضح مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ومدى دوره خلال الدراسة.



الشكل رقم (06): يوضح مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التخفيف من درجة القلق خلال الدراسة.

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (08) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 95.02% أما نسبة 04.97% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كالمحسوبة بـ 749.16 وهي أكبر من كالمجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

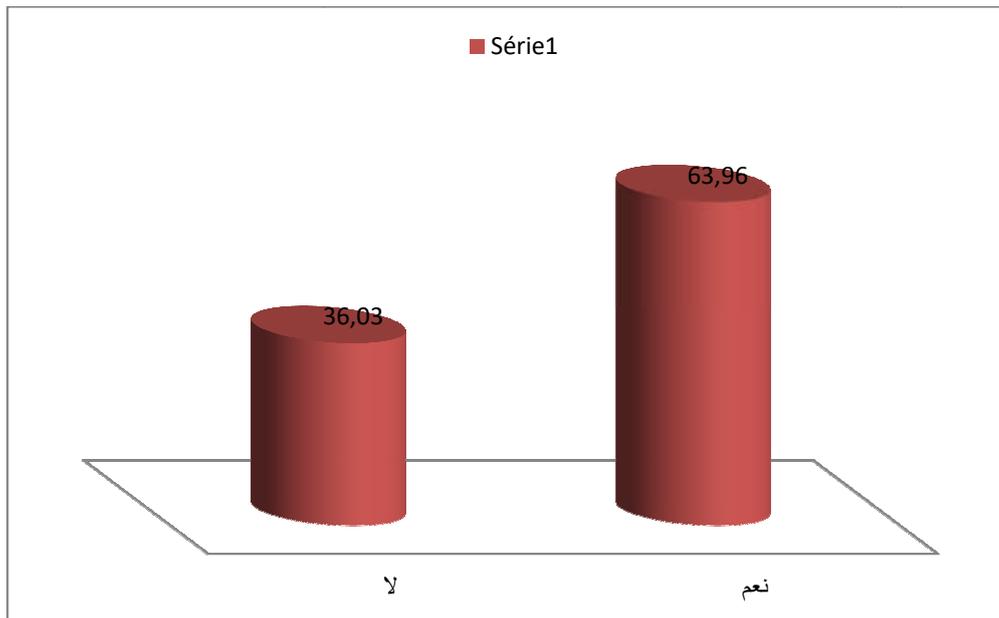
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ يساعدهم النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق لهم التركيز أوقات الدراسة و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الخامس: هل احتكاكك مع زملاء آخرين خلال المنافسة الرياضية خارج المؤسسة يحرك من الانفعالات أمام الآخرين؟

الغرض منه: معرفة مدى إمكانية التحرر من الانفعالات والتحكم في الذات لدى التلميذ خلال مشاركته في منافسة رياضية خارج المؤسسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	591	%63.96	72.02	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	333	%36.03					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (09) : معرفة مدى إمكانية التحرر من الانفعالات والتحكم في الذات لدى التلميذ خلال مشاركته في منافسة رياضية خارج المؤسسة .



الشكل رقم (07) : معرفة مدى إمكانية التحرر من الانفعالات والتحكم في الذات لدى التلميذ خلال مشاركته في منافسة رياضية خارج المؤسسة .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 63.96% أما نسبة 36.03% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 72.02 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

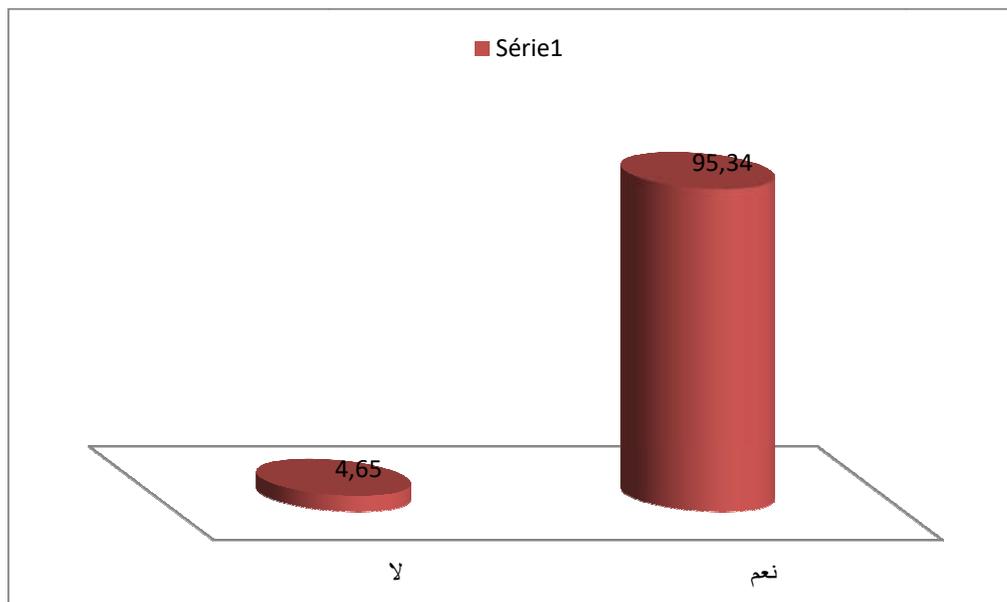
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن المنافسة الرياضية خارج المؤسسة يحزر التلاميذ من الانفعالات أمام الآخرين وهذا بناء على النسبة العالية للإجابة المقدمة من قبل التلاميذ.

السؤال السادس: إذا كنت في حالة قلق و غضب هل يؤدي ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي إلى إزالتها والتخلص منها؟

الغرض منه: معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من القلق و إزالته.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	881	%95.34	760	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	43	%04.46					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (10): يوضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من القلق وإزالته.



الشكل رقم (08): يوضح إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي التخلص من القلق وإزالته.

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 95.34% أما نسبة 04.65% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 760 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

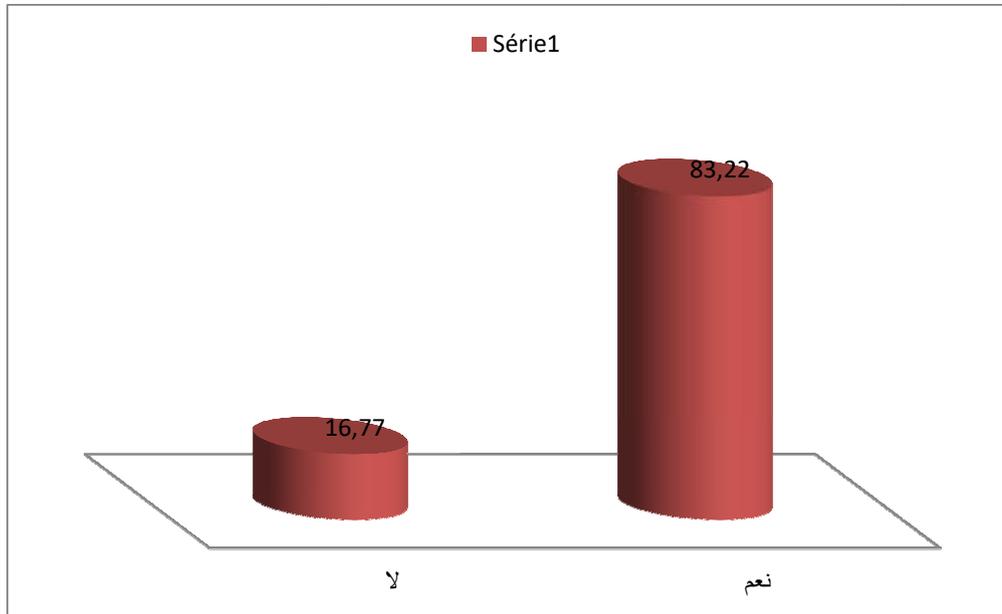
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ يساعدهم النشاط البدني الرياضي التربوي على التخلص من القلق و إزالته و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال السابع: هل إضافة ساعة من النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسة المدرسية يخفض من سلوكك العدواني؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة الحجم الساعي في ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسة المدرسية في الحد من سلوك العدوان بين التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	880	%83.22	408	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	44	%16.77					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (11): معرفة مدى مساهمة الحجم الساعي في ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسة المدرسية في الحد من سلوك العدوان بين التلاميذ.



الشكل رقم (09): معرفة مدى مساهمة الحجم الساعي في ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسة المدرسية في الحد من سلوك العدوان بين التلاميذ .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 83.22% أما نسبة 16.77% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 408 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

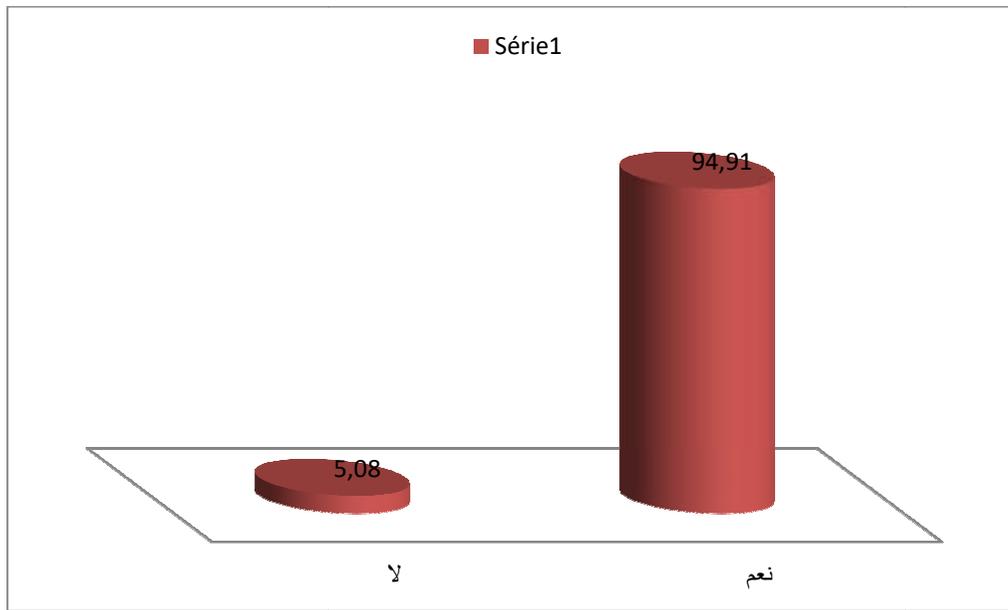
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الحجم الساعي للنشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في خفض السلوك العدواني للتلاميذ و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الاسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة.

السؤال الأول: هل ترى بأن هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و راحتك النفسية ؟
الغرض منه: معرفة علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بتحقيق راحة التلميذ النفسية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	877	%94.91	745.56	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	47	%5.08					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (12): يوضح علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بتحقيق راحة التلميذ النفسية .



الشكل رقم (10): يوضح علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بتحقيق راحة التلميذ النفسية

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 94.91% أما نسبة 05.08% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 745.56 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

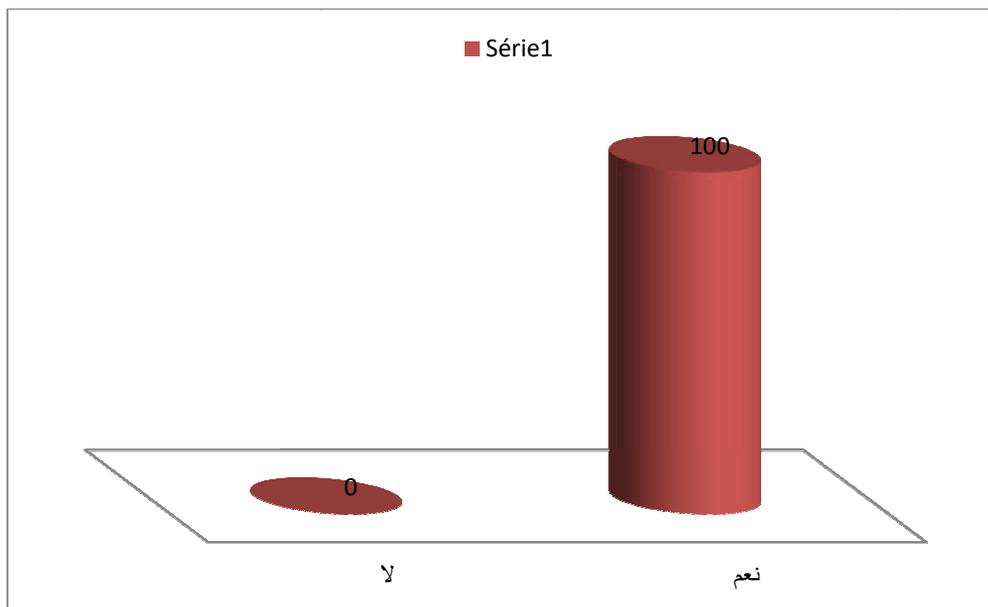
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تحقيق راحة التلميذ النفسية و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثاني: عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل تشعر بالمتعة و الاستقرار النفسي ؟
الغرض منه: معرفة الحالة التي يكون عليها التلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية من الناحية النفسية .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	924	%100	924	0.05	3.84	1	لا توجد دلالة
لا	0	%0					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (13): يوضح الحالة النفسية للتلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية .



الشكل رقم (11): يوضح الحالة النفسية للتلميذ خلال ممارسته للأنشطة البدنية الرياضية التربوية .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 100% أما نسبة 00% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 924 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

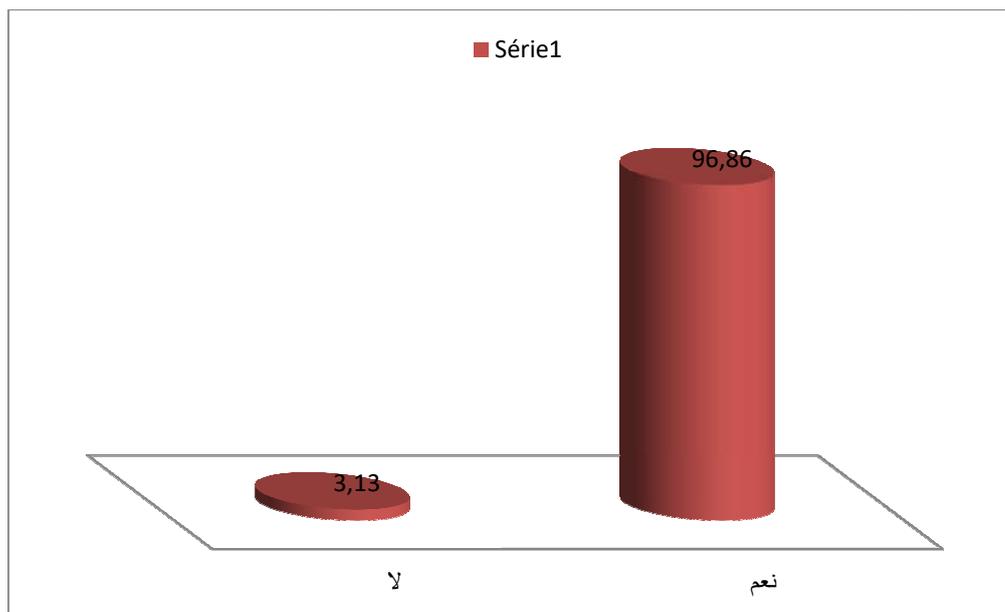
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن كل التلاميذ يشعرون بالمتعة و الاستقرار النفسي أثناء ممارستهم للنشاط البدني الرياضي التربوي و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثالث: في نظرك هل للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر ايجابي على حالتك النفسية ؟
الغرض منه: التعرف على الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي في نفسية التلميذ .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	895	%96.86	811.64	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	29	%3.13					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (14): يوضح الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي في نفسية التلميذ .



الشكل رقم (12): يوضح الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي في نفسية التلميذ.

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (14) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 96.86% أما نسبة 03.13% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 811.64 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

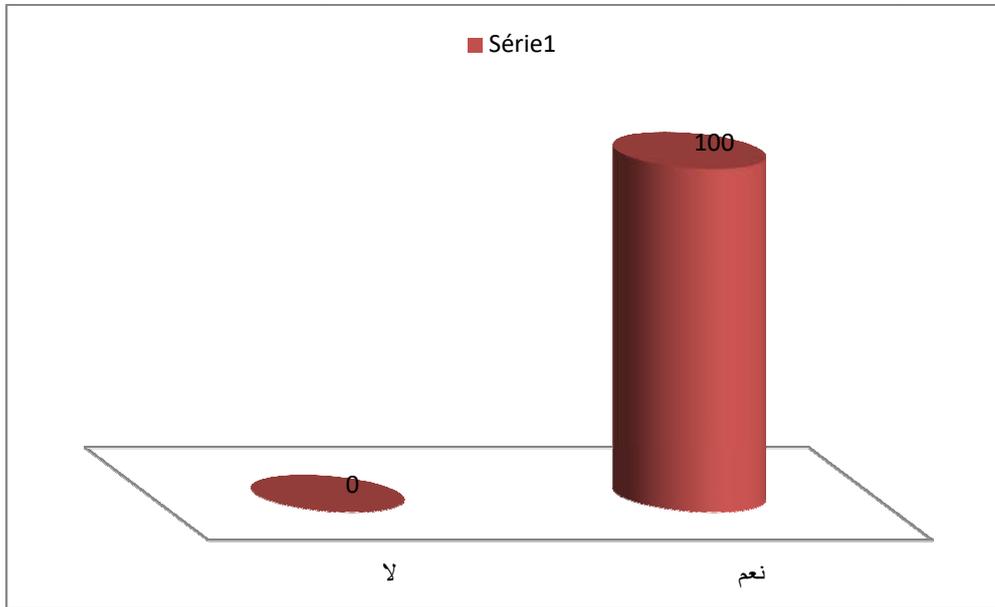
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ يترك في نفسيتهم النشاط البدني الرياضي التربوي أثر إيجابي و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الرابع: هل توافق على فكرة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على التخلص من الاكتئاب والاضطراب النفسي؟

الغرض منه: معرفة وجهة نظر التلميذ حول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي للتخلص من الاضطرابات النفسية وحالات الاكتئاب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	924	%100	924	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	00	%00					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (15): يوضح وجهة نظر التلميذ حول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من الإضطرابات النفسية و حالات الإكتئاب .



الشكل رقم (13): معرفة وجهة نظر التلميذ حول أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من الإضطرابات النفسية و حالات الإكتئاب .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 100% أما نسبة 00% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 924 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

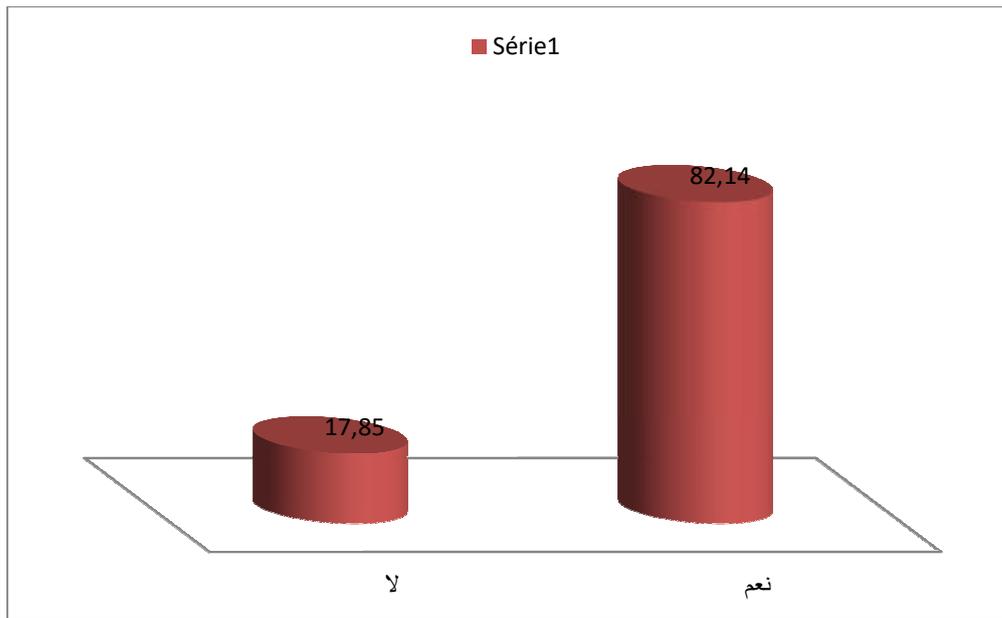
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التخلص من الإضطرابات النفسية و حالات الإكتئاب و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الخامس : هل تلاحظ تغيرات في سلوكك من الأسوأ إلى الأحسن عند مشاركتك في المنافسات الرياضية ؟
الغرض منه: معرفة مدى مساهمة المشاركة في المنافسات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية في تغيير سلوكيات التلميذ .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	759	%82.14	381.84	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	165	%17.85					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (16): معرفة مدى مساهمة المشاركة في المنافسات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية في تغيير سلوكيات التلميذ .



الشكل رقم (14): معرفة مدى مساهمة المشاركة في المنافسات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية في تغيير سلوكيات التلميذ .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 82.14% أما نسبة 17.85% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 381.84 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

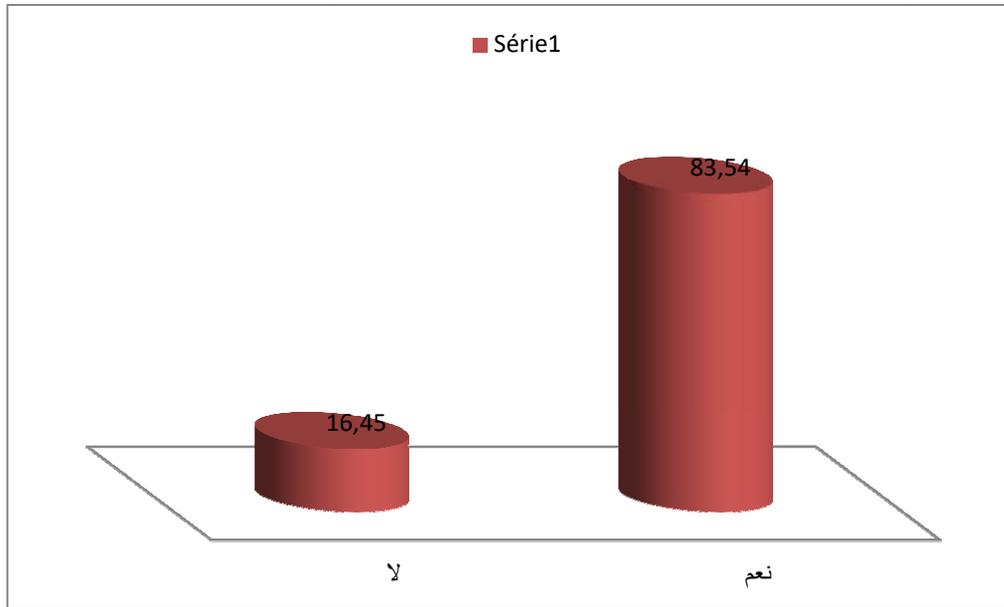
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ تساعدهم المشاركة في المنافسات الرياضية سواء الداخلية أو الخارجية في تغيير سلوكهم من الأسوأ إلى الأحسن و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال السادس: عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل يساعدك على التخفيف من الاضطرابات النفسية أوقات الفراغ؟

الغرض منه: معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخفيف من الاضطرابات النفسية النفسية لدى التلميذ أوقات فراغه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	772	%83.54	416	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	152	%16.45					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (17): معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلميذ أوقات فراغه .



الشكل رقم (15): معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من الاضطرابات النفسية لدى التلميذ أوقات فراغه .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 83.54% أما نسبة 16.45% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 416 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

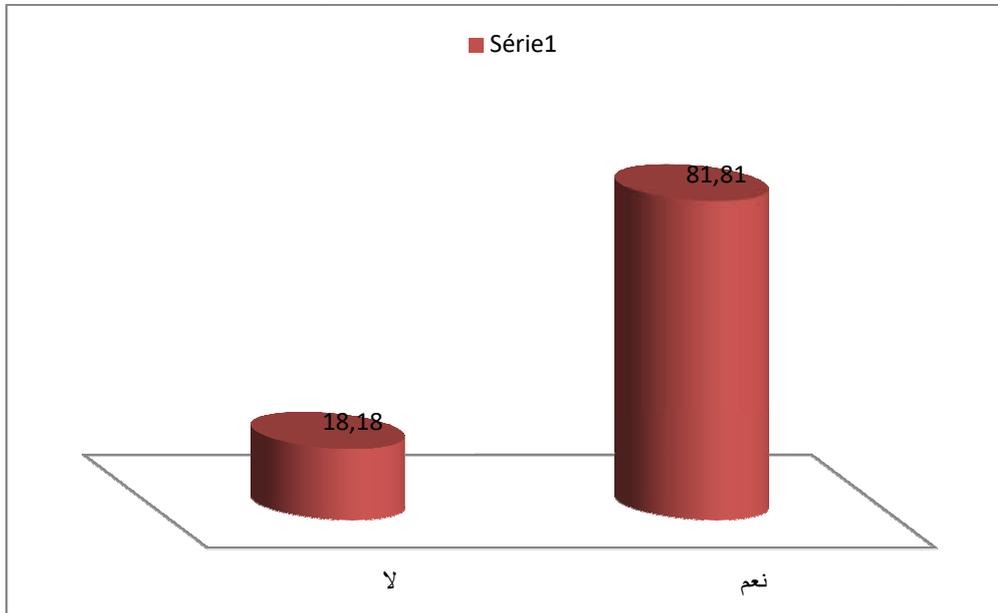
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ يساعدهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من الاضطرابات النفسية أوقات الفراغ و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال السابع: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعدك في التخلص من الشعور بعدم الراحة عند التعامل مع الآخرين؟

الغرض منه: معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من العقد النفسية كالخجل عند التلميذ خلال تعامله مع أقرانه أو عامة المجتمع.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	756	%81.81	374.18	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	168	%18.18					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (18): معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من العقد النفسية كالخجل عند التلميذ خلال تعامله مع أقرانه أو عامة المجتمع .



الشكل رقم (16): معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي المساهمة في التخلص من العقد النفسية كالخجل عند التلميذ خلال تعامله مع أقرانه أو عامة المجتمع .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 81.81% أما نسبة 18.18% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 374.18 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

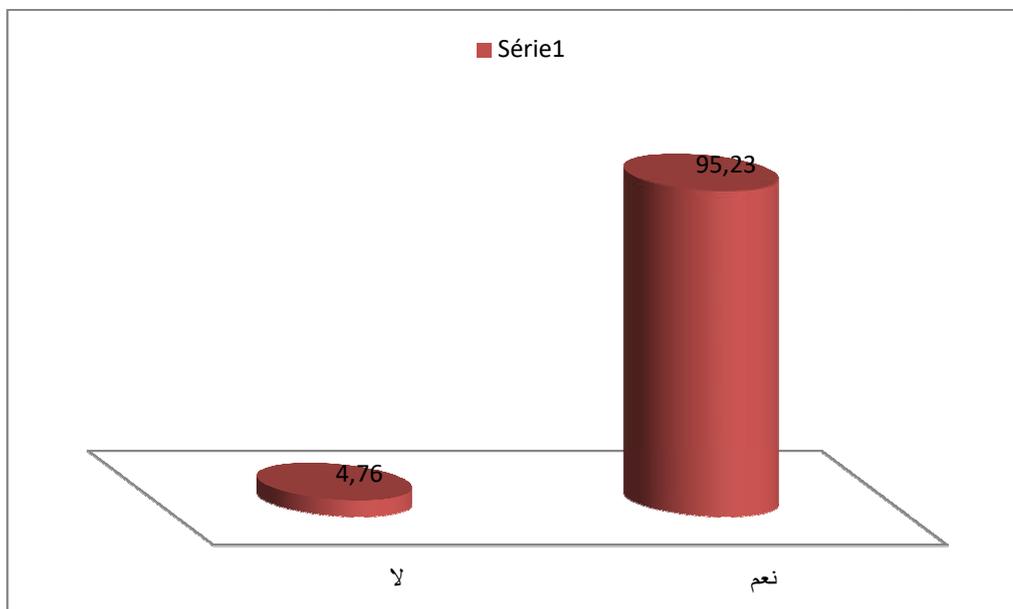
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن نسبة كبيرة من التلاميذ يساعدهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من العقد النفسية كالحجل خلال تعامله مع أقرانه أو عامة المجتمع و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثامن : هل مشاركتك في المنافسات المنظمة داخل المؤسسة تجعل منك شخص مستقر نفسيا وايجابي مع زملائك ؟

الغرض منه: معرفة أهمية النشاط التربوي اللاصفي داخل المؤسسات و الدور الذي يلعبه من الناحية النفسية (استقرار النفسي) والاجتماعية (التعامل الايجابي مع الزملاء) لدى التلاميذ.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	880	%95.23	756.38	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	44	%4.76					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (19): يوضح أهمية النشاط التربوي اللاصفي داخل المؤسسات و الدور الذي يلعبه من الناحية النفسية (استقرار النفسي) والاجتماعية (التعامل الايجابي مع الزملاء) لدى التلاميذ.



الشكل رقم (17): يوضح أهمية النشاط التربوي اللاصفي داخل المؤسسات و الدور الذي يلعبه من الناحية النفسية (استقرار النفسي) والاجتماعية (التعامل الايجابي مع الزملاء) لدى التلاميذ.

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 95.23% أما نسبة 04.76% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 756.38 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن النشاط التربوي اللاصفي داخل المؤسسات يلعب دور كبير من الناحية النفسية (استقرار النفسي) و الاجتماعية (التعامل الايجابي مع الزملاء) لدى التلاميذ و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

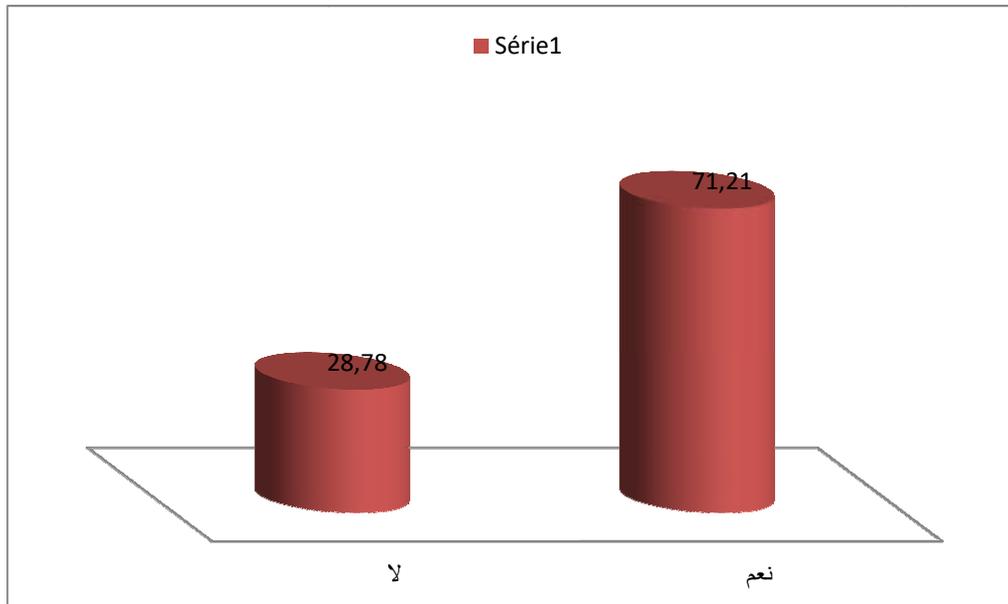
المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور ايجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

السؤال الأول: هل النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في جعلك تعبر عن رأيك دون تردد؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في فتح المجال أمام التلميذ للإفصاح عن رأيه وتقديم وجهات نظره دون أي تردد.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	658	%71.21	166.3	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	266	%28.78					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (20): يوضح مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في فتح المجال أمام التلميذ للإفصاح عن رأيه وتقديم وجهات نظره دون أي تردد.



الشكل رقم (18): يوضح مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في فتح المجال أمام التلميذ للإفصاح عن رأيه وتقديم وجهات نظره دون أي تردد.

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (20) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 71.21% أما نسبة 28.78% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 166.3 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

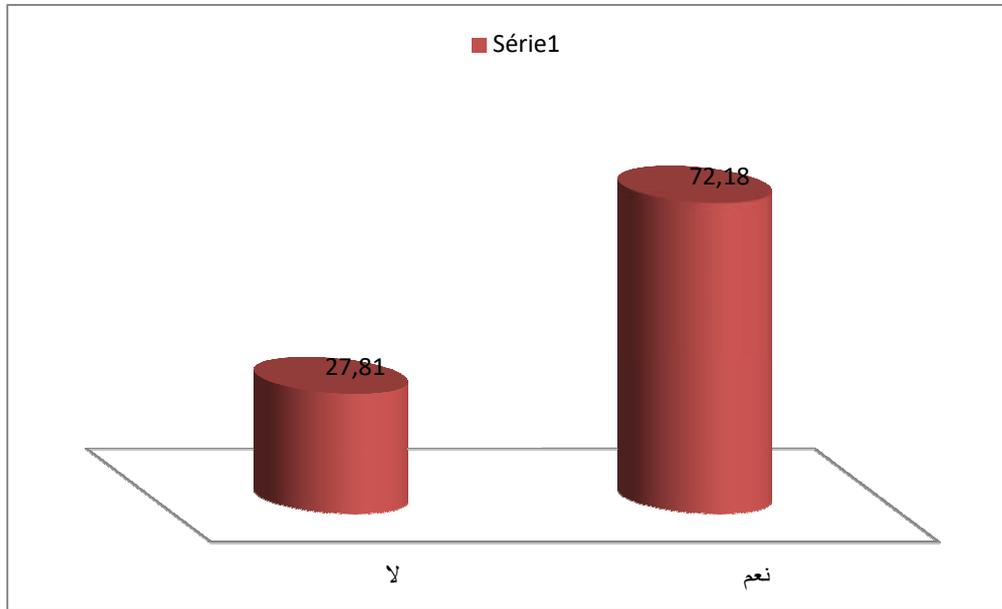
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم كثيرا في فتح المجال أمام التلميذ للإفصاح عن رأيه و تقديم وجهات نظره دون أي تردد و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثاني: في رأيك هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي تشعرك بأنك مسؤول عن مواجهة المواقف المعقدة بحكمة ؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعليم التلميذ كيفية التعامل ومواجهة المواقف الصعبة والمعقدة بحكمة وجدارة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	667	%72.18	181.92	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	257	%27.81					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (21): معرفة ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعليم التلميذ كيفية التعامل ومواجهة المواقف الصعبة والمعقدة بحكمة وجدارة .



الشكل رقم (19): معرفة ما إذا كان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعليم التلميذ كيفية التعامل ومواجهة المواقف الصعبة والمعقدة بحكمة وجدارة .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 72.18% أما نسبة 27.81% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 181.92 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

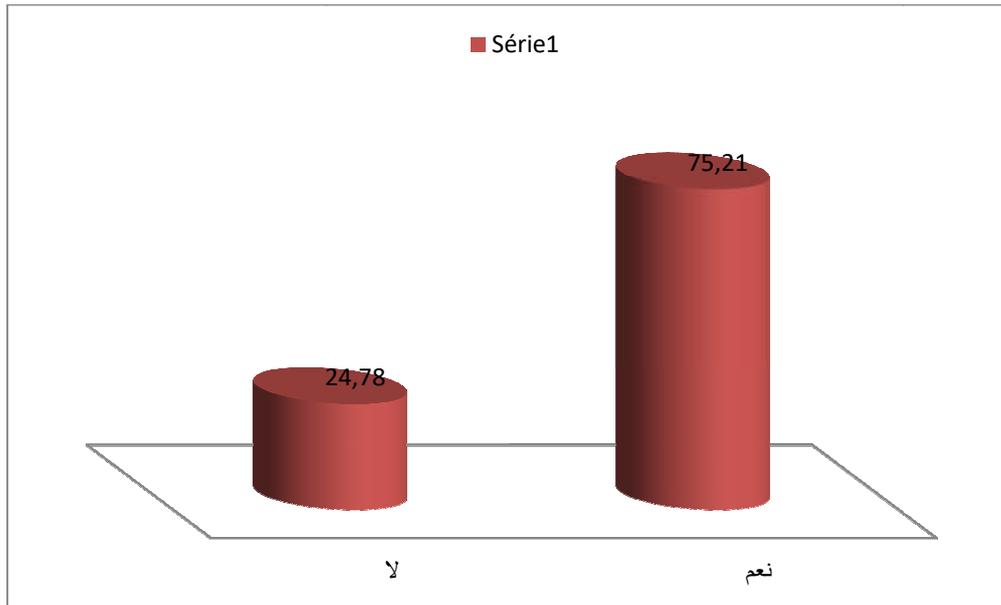
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تعليم التلميذ كيفية التعامل ومواجهة المواقف الصعبة والمعقدة بحكمة وجدارة و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الثالث: هل مشاركتك في المنافسات المدرسية يساهم في إزالة الشعور بالخجل أمام زملاء؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة المنافسات الرياضية في إزالة الخجل أمام زملاء لدى التلميذ .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	695	%75.21	235	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	229	%24.78					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (22): يوضح مدى مساهمة المنافسات الرياضية في إزالة الخجل أمام زملاء لدى التلميذ .



الشكل رقم (20): يوضح مدى مساهمة المنافسات الرياضية في إزالة الخجل أمام زملاء لدى التلميذ .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (22) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 75.21% أما نسبة 24.78% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 235 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

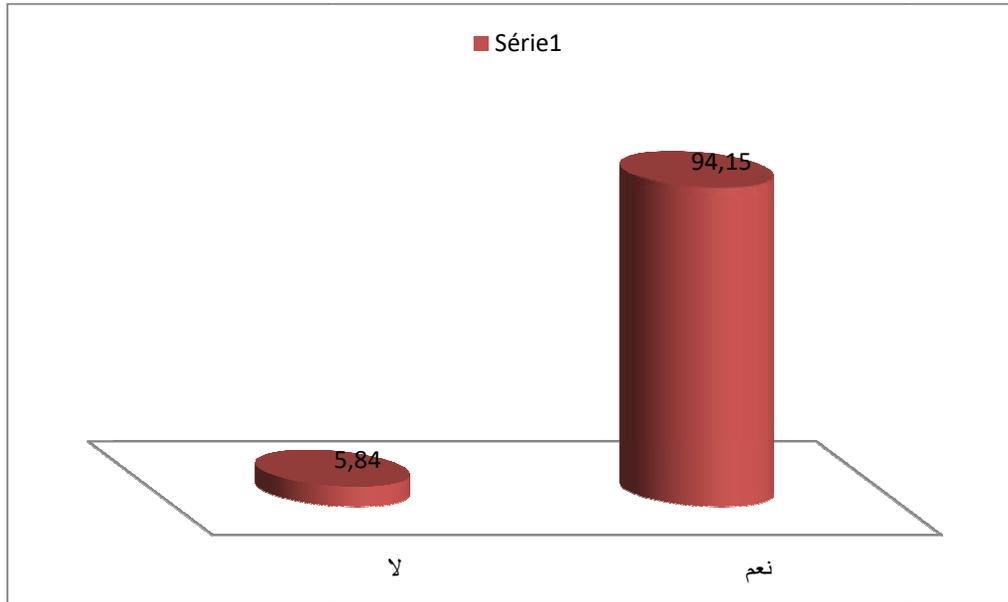
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن المنافسات الرياضية تساهم كثيرا في إزالة خجل التلميذ أمام زملاءه و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال الرابع: هل تتصرف بحكمة وثقة عندما يعتدى عليك شخص خلال المشاركة في المنافسات المدرسية؟
الغرض منه: معرفة مدى أهمية تنظيم المنافسات المدرسية ودورها في زرع كيفية تصرف التلميذ بثقة وحنكة عند وقوعه في صراعات مع الزملاء داخل المنافسات .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	870	%94.15	720.62	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	54	%5.84					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (23): معرفة مدى أهمية تنظيم المنافسات المدرسية ودورها في زرع كيفية تصرف التلميذ بثقة وحنكة عند وقوعه في صراعات مع الزملاء داخل المنافسات .



الشكل رقم (21): معرفة مدى أهمية تنظيم المنافسات المدرسية ودورها في زرع كيفية تصرف التلميذ بثقة وحنكة عند وقوعه في صراعات مع الزملاء داخل المنافسات

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (23) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 94.15% أما نسبة 05.84% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 720.62 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

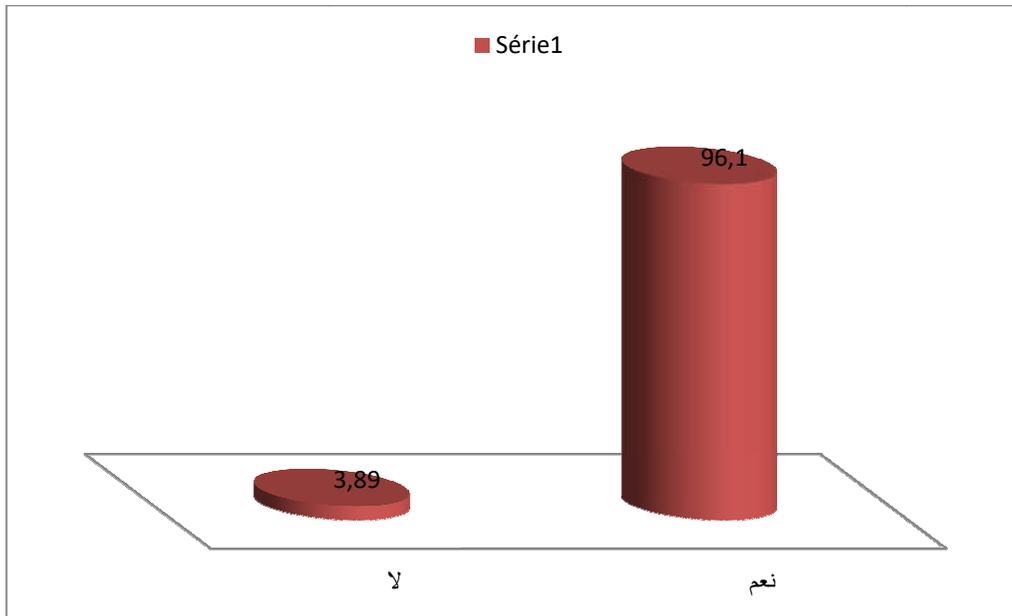
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن المنافسات المدرسية لها أهمية ودور في زرع لدى التلميذ كيفية التصرف عند وقوعه في صراعات مع زملاء داخل المنافسات بثقة وحكمة و هذا بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من قبل التلاميذ .

السؤال الخامس : أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل تحس بالثقة المتبادلة بينك وبين زملائك في الصف ؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق الثقة النفسية لدى التلميذ وزملائه داخل الصف .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	مستوى الدلالة	ك ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	888	%96.10	785.6	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	36	%3.89					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (24): معرفة مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق الثقة النفسية لدى التلميذ وزملائه داخل الصف .



الشكل رقم (22): معرفة مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق الثقة النفسية لدى التلميذ وزملائه داخل الصف .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (24) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 96.10% أما نسبة 03.89% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 785.6 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

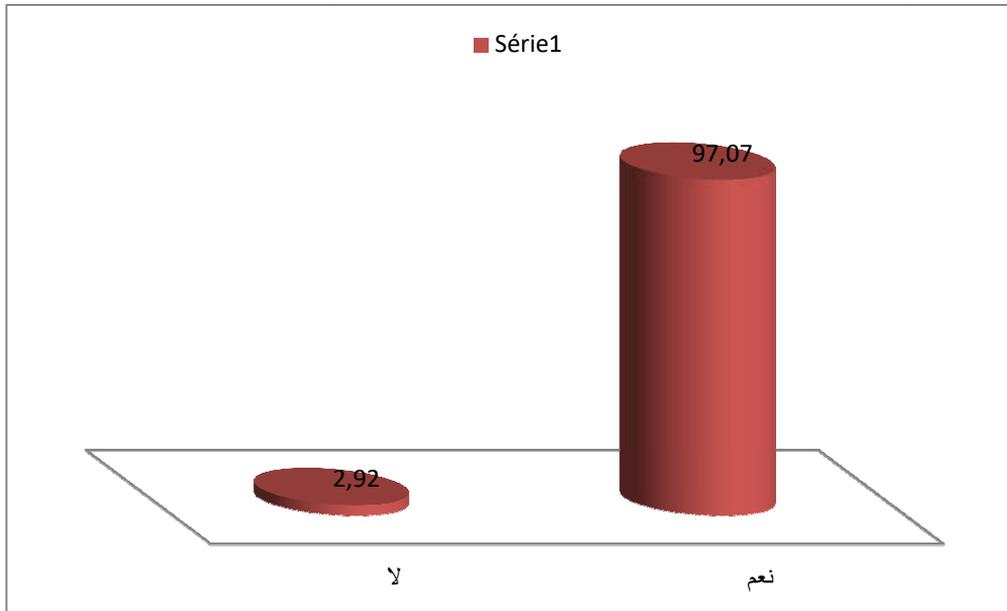
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم و يساعد في خلق الثقة النفسية لدى التلاميذ و زملائه داخل الصف و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال السادس: هل تزيد ثقتك عند تحقيق مختلف الانجازات الرياضية التي تشرف مؤسستك التربوية خلال المنافسات الخارجية ؟

الغرض منه: معرفة مدى مساهمة الانجازات الرياضية المحققة خارج المؤسسة خلال المنافسات من قبل التلاميذ في تدعيم وزيادة ثقتهم وحماسهم .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	897	%97.07	819.14	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	27	%2.92					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (25): يوضح مدى مساهمة الانجازات الرياضية المحققة خارج المؤسسة خلال المنافسات من قبل التلاميذ في تدعيم وزيادة ثقتهم وحماسهم.



الشكل رقم (23): مدى مساهمة الانجازات الرياضية المحققة خارج المؤسسة خلال المنافسات من قبل التلاميذ في تدعيم وزيادة ثقتهم وحماسهم .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (25) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 97.07% أما نسبة 02.92% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 819.14 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

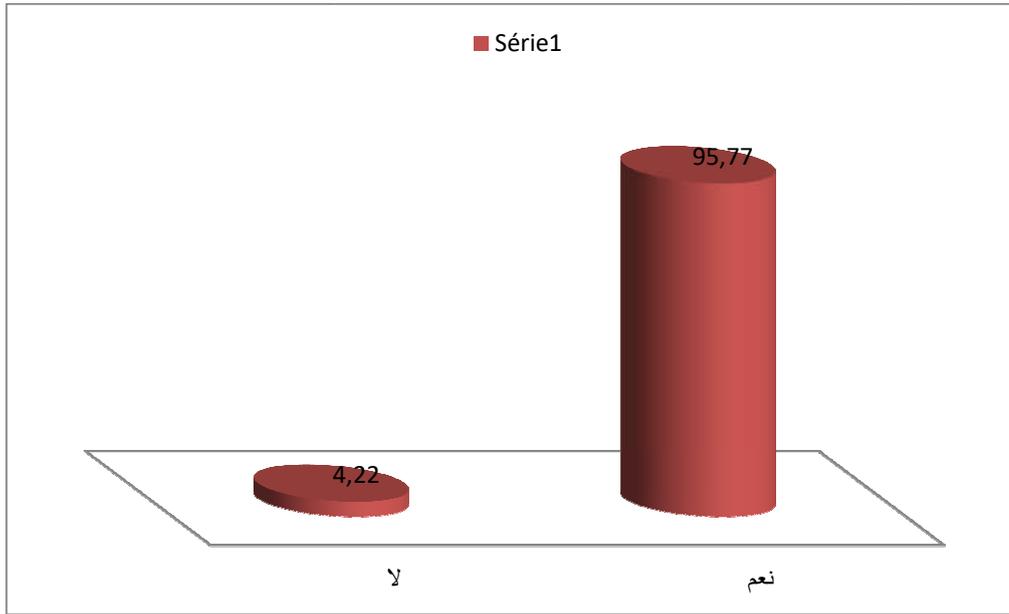
الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الانجازات الرياضية المحققة خارج المؤسسة خلال المنافسات من قبل التلاميذ تساهم في تدعيم و زيادة ثقتهم و حماسهم و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

السؤال السابع: هل يدعم ويعزز النشاط البدني الرياضي التربوي من ثقتك بنفسك خلال مزاولتك للدراسة ؟
الغرض منه: معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم وتعزيز ثقة التلميذ بنفسه خلال تحصيله الدراسي .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	مستوى الدلالة	كا ² الجدولية	درجة الحرية	الدلالة
نعم	885	%95.77	774.58	0.05	3.84	1	توجد دلالة
لا	39	%4.22					
المجموع	924	%100					

الجدول رقم (26): يوضح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم وتعزيز ثقة التلميذ بنفسه خلال تحصيله الدراسي .



الشكل رقم (24): مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تدعيم وتعزيز ثقة التلميذ بنفسه خلال تحصيله الدراسي .

عرض و تحليل النتائج :

حسب النتائج الموضحة في الجدول رقم (26) يتضح لنا أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا على السؤال بعبارة (نعم) قدرت بـ 95.77% أما نسبة 04.22% فمثلت نسبة التلاميذ الذين أجابوا بعبارة (لا) .

وبناء على النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 بين إجابات التلاميذ حول السؤال الأول و قدرت كـ² المحسوبة بـ 774.58 وهي أكبر من كـ² الجدولية و المقدرة بـ 3,84 .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن النشاط البدني الرياضي التربوي يدعم ويعزز ثقة التلميذ بنفسه خلال تحصيله الدراسي و ذلك بناء على النسبة العالية التي تحصلنا عليها من خلال الإجابات المقدمة من التلاميذ .

2- مقارنة النتائج بالفرضيات :

2-1- تحليل و تفسير نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى للدراسة على أن " للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي 18-15 سنة "

بعد عرضنا للبيانات و تحليل فقرات و بنود المحور الأول إحصائيا توصلنا إلى أن نتائج الفرضية الأولى قد تحققت وهذا ما أكدته لنا إجابات المبحوثين ، فمثلا : في الفقرة رقم 02 من المحور الأول القائلة "هل تشعر بالإرتياح عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟ " نجد أن نسبة 94.48% وافقوا على هذا السؤال بإجابة " نعم " و هي نسبة كبيرة عبرت عن إرتياح التلاميذ خلال ممارستهم للنشاط البدني الرياضي التربوي .

كما أكدت نتائج الفقرة رقم 04 من نفس المحور " أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تلعب دور في التخفيف من حدة القلق أوقات الدراسة وهذا نظرا للنسبة التي مثلتها إجابة التلاميذ المقدرة بـ 95.02% .

2-2- تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثانية :

تمثلت الفرضية الثانية من الدراسة في " يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة "

فبعد عرضنا للبيانات و تحليل فقرات و بنود المحور الثاني إحصائيا تبين لنا أن صحة الفرضية الثانية قد تحققت وهذا بناءا على إجابات المبحوثين المقدمة لنا خاصة في الفقرتين رقم 02 و 04 من المحور الثاني ، فالعبارة رقم 02 القائلة " عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل تشعر بالمتعة و الإستقرار النفسي؟" و العبارة رقم 04 القائلة " هل توافق على فكرة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على التخلص من الإكتئاب و الإضطراب النفسي؟ " قدرت نسبة الإجابة فيهما ب 100% .

2-3- تحليل و تفسير نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة للدراسة على أن " للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة "

بعد عرضنا للبيانات و تحليلها إحصائيا لفقرات بنودها توصلنا إلى أن صحة الفرضية الثالثة قد تحققت وهذا بناء على ما أكدته إجابات المبحوثين العالية ، فمثلا : العبارة رقم 05 من المحور الثالث المتمثلة في " هل تزيد ثققتك عند تحقيقك مختلف الإنجازات الرياضية التي تشرف مؤسستك التربوية خلال المنافسات الخارجية؟" ، فقد مثلت نسبة الإجابات لهذا السؤال من قبل المبحوثين ب 97.07% و هي نسبة عالية جدا .

3- الاستنتاج العام :

من خلال الدراسة النظرية و التطبيقية حول الموضوع المتناول " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة " و بعد قيامنا بإتباع الخطوات المنهجية اللازمة لمعالجة ذلك و بعد جمع النتائج و تحليلها ومناقشة الفرضيات المتعلقة بموضوع دراستنا توصلنا إلى أن لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير و إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة .

فمن خلال دراسة الأبعاد الثلاثة (القلق - الاسترخاء النفسي - الثقة بالنفس) استنتجنا أن :

ممارسة التلميذ للنشاط البدني الرياضي التربوي بنوعيه (الاصفي - اللاصفي) له تأثير على صحته النفسية مما يساهم في تحقيق الاتزان و الاستقرار النفسي و بالتالي التقليل إن لم نقل الحد من الظواهر المرضية النفسية التي تظهر لدى التلاميذ خلال مرحلة المراهقة كالقلق ، الخوف ، العنف و غيرها .

فخصوصيات النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال المنافسات المدرسية ، وأجواء التفاعلات التي تخلقها الأنشطة التربوية و التمارين والألعاب شبه رياضية التي تمارس داخل الحصص تخلق روح المنافسة السليمة والتكافؤ في الأفعال والتصرفات ، وهو دليل على راحة واسترخاء التلميذ النفسي التي يتحلى بها من خلال ممارسته للأنشطة البدنية التربوية كما أن هذه الممارسة قد تنمي لدى التلميذ روح الاندماج داخل الجماعة وحسن التصرف مع الذات والآخرين وبالتالي تقديم إنجازات تميزه عن غيره ، كما تساهم في تقليل الحركات الزائدة والسلوكات الشاذة والمضطربة مما يجعل التلميذ يتمتع بثقة في نفسية لمواجهة المواقف الصعبة سواء داخل الحيز المدرسي أو داخل المجتمع .

فكل هذه المؤشرات الايجابية دليل قاطع على الصحة النفسية من وراء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، فمن خلال هذا الاستنتاج قد تحقق الفرض العام للدراسة والمتمثل في " للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة " .

خاتمة :

بعد عرضنا و تقديمنا لهذه الدراسة المتواضعة توصلنا إلى الإجابة عن التساؤل الرئيسي للدراسة المتمثل في " للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15-18 سنة " .

فالنشاط البدني الرياضي التربوي لون من ألوان اللهو و اللعب الذي انحصر سابقا في أنه عبارة عن حركات جسدية و فقط ، ليتسع هذا المفهوم و يدخل في مفهوم التعليم نظرا لتأثيراته الإيجابية و الهادفة على الجانب النفسي للتلميذ لتفريغ الشحنات و حتى السلوكات السلبية كالعزلة و الانطواء و العدوان و العنف بشتى أشكاله ، و يمنح للتلميذ تقدير ذاته و يضمن استرخاءه النفسي و يزيد من ثقته و بالتالي تكوين شخص سوي ذو صحة نفسية ينفع بها المجتمع و إذا كانت ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تضمن صحة التلميذ النفسية فقد يكون له أدوار أخرى تعود بالفائدة على الفرد .

في الأخير نتمنى أن نكون قد توصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذا النشاط الحيوي (النشاط البدني الرياضي التربوي) على التلميذ و تعتبر هذه الدراسة حلقة مكملة لسلسلة البحوث الأخرى .

5- المقترحات و التوصيات :

استنادا على ما أسفرت عليه الدراسة الحالية و التي تستهدف بالدرجة الأولى الجانب النفسي عند التلميذ في الطور الثانوي من خلال ممارسته للنشاط البدني الرياضي التربوي و بناء على ما سبق فإننا قد تمكنا من عرض بعض المقترحات و هي كالآتي :

- دعم الأنشطة اللاصفية التي من شأنها توطيد العلاقات بين المحيط المدرسي و المحيط الخارجي للتلميذ .
- تفعيل دور الأخصائي النفسي و مستشار التوجيه عن طريق فتح المجال لتوظيف ذوي الإختصاص إضافة للأنشطة البدنية التربوية للتخفيف من التوترات و المشكلات النفسية التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ و بالتالي تعطل نموهم الدراسي .
- تعزيز العلاقة بين المدرسة و الأسرة و مختلف المؤسسات الاجتماعية كدور الشباب و المراكز الثقافية من أجل ملأ الفراغ الذي يعيشه المراهقون و هذا ما يؤدي إلى لجوءهم إلى السلوكات الغير مرغوب فيها كتعاطي المخدرات و العنف .
- التكتيف من النشاطات الرياضية و توجيه ذوي المواهب و جعل منهم مشروع ناجح مستقبلا .
- إعطاء أهمية كبيرة و عناية خاصة لفئة المراهقين باعتبارها فئة تحتوي على طاقات هائلة يستوجب استغلالها و الاستفادة منها و ذلك عن طريق تخصيص أماكن لكبت هذه الطاقات بشكل إيجابي ينفعه .
- إجراء حملات تحسيسية داخل المدارس حول أهمية ممارسة الرياضة و فوائدها الصحية .
- حث الأولياء على تشجيع أبنائهم لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية و توفير لهم الأدوات اللازمة لذلك .
- من الضروري أن تقوم المدرسة بتوصيل فكرة أهمية النشاط البدني إلى أولياء الأمور للحصول على تأييدهم و دعمهم لممارسة الأنشطة الرياضية .

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
المركز الجامعي تيسمسيلت
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى تلاميذ الطور الثانوي

في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان:

«ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي
15 - 18 سنة .»

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة و موضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة .
ملاحظة : وضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

- الأستاذ المشرف:

د . نحال حميد

- من إعداد الطلبة :

* خوجة رايح

* شرفي عائشة

السنة الجامعية: 2018/2017

المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي
15- 18 سنة .

1- هل تحب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

نعم لا

2- هل تشعر بالإرتياح عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟

نعم لا

3- هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي يبعدك عن العصبية إتجاه الآخرين ؟

نعم لا

4- هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي يساعدك على التركيز أوقات الدراسة ؟

نعم لا

5- هل إحتكاكك مع زملاء آخرين خلال المنافسات الرياضية خارج المؤسسة يحرك من
الإنفعالات أمام الآخرين ؟

نعم لا

6- إذا كنت في حالة قلق و غضب هل يؤدي ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي
إلى إزالتها و التخلص منها

نعم لا

7- هل إضافة ساعة من النشاط البدني الرياضي التربوي خلال المنافسات المدرسية
يخفض من سلوكك العدواني ؟

نعم لا

المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ
الطور الثانوي 15- 18 سنة .

1- هل ترى بأن هناك علاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و راحتك
النفسية ؟

نعم لا

2- عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل تشعر بالمتعة و السعادة و الاستقرار
النفسي ؟

نعم لا

3- في نظرك هل للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر إيجابي على حالتك النفسية ؟

نعم لا

4- هل توافق على فكرة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على التخلص
من الإكتئاب و الإضطراب النفسي ؟

نعم لا

5- هل تلاحظ تغيرات في سلوكك من الأسوء إلى الأحسن عند مشاركتك في المنافسات
الرياضية ؟

نعم لا

6- عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل يساعدك على التخفيف من
الاضطرابات النفسية أثناء أوقات الفراغ ؟

نعم لا

7- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يساعدك على التخلص من الشعور بعدم الراحة عند التعامل مع الاخرين ؟

لا

نعم

8- هل مشاركتك في المنافسات الرياضية المنظمة داخل المؤسسة تجعل منك شخص مستقر نفسيا و إيجابي مع زملائك ؟

لا

نعم

المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي
15- 18 سنة .

1- هل النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في جعلك تعبر عن رأيك بجدية دون تردد؟

لا

نعم

2- في رأيك هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي يشعرك بأنك مسؤول عن مواجهة المواقف المعقدة بحكمة؟

لا

نعم

3- هل مشاركتك في المنافسات المدرسية يساهم في إزالة الشعور بالخجل أمام زملاء؟

لا

نعم

4- هل تتصرف بحكمة و ثقة عندما يعتدي عليك شخص خلال المشاركة في المنافسات المدرسية؟

لا

نعم

5- أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي هل تحس بالثقة لمتبادلة بينك و بين زملائك في الصف؟

لا

نعم

6- هل تزيد ثقتك عند تحقيق مختلف الإنجازات الرياضية التي تشرف مؤسستك التربوية خلال المنافسات الخارجية؟

لا

نعم

7- هل يدعم ويعزز النشاط البدني الرياضي التربوي خلال ممارسته من ثقتك بنفسك خلال مزاوتك للدراسة؟

لا

نعم

إستمارة تحكيمية

أساتذتنا الكرام نظرا لمستواكم العلمي و خبرتكم نضع بين أيديكم هذه الإستمارة التحكيمية المتضمنة لفرضيات بحثنا العلمي في إطار إنجاز مذكرة الماستر بعنوان " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في تحقيق بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 15 - 18 سنة "

فخرجوا منكم إبداء آرائكم و توجيهاتكم و تعديلاتكم حول هذه الإستمارة لكي نتمكن من الوصول إلى النتائج الدقيقة في

البحث العلمي .

- المشكلة :

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي(15-18 سنة) ؟

- الفرضية العامة :

- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

- الفرضيات الجزئية:

ف1* للنشاط البدني الرياضي التربوي دور فعال في مواجهة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ف2* يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي بشكل كبير في تحقيق الإسترخاء النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

ف3* للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة).

لذا نطلب من سيادتكم المحترمة تحكيم الجدول بوضع علامة موافق أمام الجمل التي تخدم الفرضية أو أي تعديل أو حذف لغرض إستعماله في بحثنا المتواضع .

و في الختام لكم منا فائق التقدير و الإحترام .

الإمضاء	الملاحظة	الدرجة العلمية	الأستاذ

تحت إشراف الدكتور :

نحال حميد

من إعداد الطلبة :

- خوجة رابح

- شرفي عائشة

السنة الجامعية : 2017/2018

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المراجع العربية:

الآيات القرآنية:

1 - سورة الذاريات ، الآية 56.

2 - سورة النور ، الآية 59.

القواميس والمعاجم:

- 1- أبو البقاء الكفوي ، الكليات معجم في المصطلحات و الفروق اللغوية ، إعتنى به ، د. عدنان درويش مُجد المصري ، ط 2 ، مؤسسة الرسالة بيروت ، لبنان .
- 2 - أحمد زاكي ، معجم العلوم الإسلامية ، مكتبة لبنان ، 1977 م .
- 3- فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، ط 43 ، دار المشرق ، بيروت ، 1995 .
- 4- عبد الله مُجد بن المكرم : لسان العرب ، المجلد الأول ، 1981 م .
- 5- يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطالب ، ط 1 ، دار الكتاب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 2001 م .

الكتب:

- 1 - إبراهيم أحمد أبو زيد : سيكولوجية الذات و التوافق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1987 م .
- 2- إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان 1988 م .
- 3 - ابن حجر العسقلاني : فتح الباري بشرح صحيح البخاري ، تحقيق الشيخ عبد الله بن باز ، ج 6 ، دار الفكر بيروت ، 1993 م .
- 4 - أحمد حسن صالح و آخرون: الصحة النفسية و علم النفس الإجتماعي و التربية الصحية ، دط ، مركز الإسكندرية ، مصر ، 2002 م .
- 5 - أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط 2 ، دار المعارف ، مصر ، 1979 م .
- 6 - أحمد علي حبيب : المراهقة مؤسسة ، د ط ، طيبة للنشر و التوزيع ، القاهرة ، 2006 م .
- 7 - إخلاص مُجد عبد الحفيظ مصطفى حسين باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. د ط ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 .
- 8 - أديب الخالدي : مرجع في علم النفس الأكلينيكي ، د ط ، دار وائل للنشر ، عمان ، الأردن ، 2006 م .
- 9 - أسعد يوسف مخائيل : الثقة بالنفس ، دار النهضة ، د ط ، القاهرة ، مصر ، 1997 م .

- 10- الخالدي أديب مُجَّد : المرجع في الصحة النفسية ، د ط ، الدار العربية للنشر و التوزيع ، 2000م .
- 11 - الرفاعي نعيم : الصحة النفسية و دراسات في سيكولوجية التكيف ، منشورات جامعة دمشق ، سوريا ، 2011م .
- 12 - العنابي جان عبد الحميد : الصحة النفسية للطفل ، د ط ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، الأردن ، 1998م.
- 13 - المخزومي أمل : التنشئة الإجتماعية و الثقة بالنفس ، مجلة المنهل ، العدد 578 ، مجلد 63 ، 2002 م .
- 14 - المستدرک علی الصحیحین فی الحدیث ، جزء 4 .
- 15- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .
- 16- أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية ، د ط ، مؤسسة الشرف للطباعة ، بيروت ، 1996 م .
- 17 - أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، د ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، 2001م .
- 18 - بوداود عبد اليمين و عطاء الله أحمد ، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، دار المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، الجزائر ، 2009م .
- 19 - جزاء بن عبید بن جزاء العصامي : بعض المشكلات النفسية الشائعة لدى طلبة مراحل التعليم العام بمدينة الطائف ، د ط ، مكة المكرمة ، 2008م.
- 20- جمال أبو دلو : الصحة النفسية ، ط 1 ، دار أسامة للنشر و التوزيع ، عمان ، الأردن ، 2009 م .
- 21 - حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط1 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1997م.
- 22- حامد عبد السلام زهران : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط 4 ، عالم الكتب ، القاهرة ، 2005 م .
- 23 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، د ط ، عالم الكتاب جامعة عين الشمس القاهرة 1995 م .
- 24- حسين السيد معوض ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، مكتبة القاهرة الحديثة ، مصر .
- 25- حنان عبد الحميد العنابي : الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة و النشر ، عمان ، 2000 م .
- 26- خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، د ط ، مصر 2000 م .
- 27 - رابح تركي : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، ط 2 ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، الجزائر 1984م .
- 28- رجاء محمود عثمان ، عصام توفيق قمر : النشاط الطلابي - أسس نظرية - تجارب عالمية - تطبيقات علمية ط 1 ، دار الفكر ، عمان ، 2009.
- 29- رمضان مُجَّد القذافي ، الصحة النفسية و التوافق ، ط 1 ، المكتب الجامعي الحديث ، د س .
- 30 - سامر جميل رضوان : الصحة النفسية ، ط 2 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2007 م .
- 31- سعد عبد الرحمان ، القياس النفسي النظرية و التطبيق ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997م.

- 32 - شاهر خالد سليمان ، إسماعيل العيس : الصحة النفسية و علاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى طلاب ذوى الإحتياجات الخاصة ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية ، عدد 9 ، 2012 م.
- 33 - صالح أبو جادو : سيكولوجية التنشئة الإجتماعية ، ط4 ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2004 م .
- 34 - صالح حسن الداهري : مبادئ الصحة النفسية ، ط 2 ، دار وائل للنشر و التوزيع ، الأردن ، 2010 م .
- 35 - صبرة مُحمد علي ، أشرف مُحمد عبد الغني شريت :الصحة النفسية و التوافق النفسي ، د ط ، دار المعرفة الجامعية مصر ، 2004 م .
- 36- عبد الباري مُحمد داوود : الصحة النفسية للطفل ، د ط ، ايتراك للطباعة و النشر ، القاهرة ، مصر ، 2004 م .
- 37 - عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، د ط ، النهضة المعرفية ، القاهرة ، مصر ، 1975 م .
- 38- عبد العزيز بن عبد الله أحمد : الطريق إلى الصحة النفسية ، ط1 ، دار الفضيلة للنشر و التوزيع ، الرياض 1999م .
- 39- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1992 م .
- 40- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1996 .
- 41 - عباس مُحمد عوض ، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية 1997م .
- 42- عباس مُحمد عوض ، القياس النفسي بين النظرية و التطبيق ، ط 1 ، دار المعرفة ، الإسكندرية ، 1999 م .
- 43 - عباس محمود عوض : علم النفس العام ، دار المعرفة الجامعية ، ط 1 ، الإسكندرية ، 1987 م .
- 44 - عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، ط 2 ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001 م .
- 45- عبد الحميد الشاذلي : الصحة النفسية سيكولوجية الشخصية ، د ط ، المكتب العلمي ، الإسكندرية ، 1999 م
- 46- عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر ، د ط ، بيروت ، 2002 م .
- 47- عبد السلام عبد الغفار : مقدمة في الصحة النفسية ، دط ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، مصر ، 1990 م .
- 48 - عبد العالي الجسماني:سيكولوجية الطفولة والمراهق وحقائقها الأساسية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1975 م .
- 49 - عبد العزيز القوصي : أسس الصحة النفسية ، ط 9 ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1975 م .
- 50 - عبد المطلب القريطي أمين : في الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 م .
- 51- عبد المنعم الحفني : موسوعة الطب النفسي ، المجلد الأول ، مكتبة مدبولي ، القاهرة ، مصر ، 1993 م .
- 52 - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، د ط ، مؤسسة الشباب الجامعية ، 2004 م .
- 53- عصام نور : علم النفس النمو ، د ط ، مؤسسة شباب الجامعة ، الإسكندرية ، مصر ، 2006 م .

- 54- عطا الله فؤاد الخالدي ، دلال سعد الدين العلمي : الصحة النفسية و علاقتها بالتكيف و التوافق ، ط 1 ، دار صفاء ، عمان ، 2009م .
- 55- عطوف ياسين : علم النفس العيادي ، د ط ، دار المعلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1996م.
- 56- علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، د ط ، العين دار الكتاب الجامعي ، د ط ، 2002 م .
- 57- علي يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الأول ، ط 1 ، مصر ، 1991م.
- 58 - عمار بوحوش و مُحمد الدنبيات: مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995م.
- 59 - فاروق السيد عثمان : القلق و إدارة الضغوط النفسية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2001 م .
- 60 - فتح الباري بشرح صحيح البخاري ، ج 8 ، كتاب النكاح .
- 61- فوزي مُحمد جبل : علم النفس العام ، د ط ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، مصر 2001م.
- 62 - كمال درويش ، أمين الخولي : أصول الترويح و أوقات الفراغ ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 م .
- 63- كمال مرسي : المدخل إلى علم الصحة النفسية ، د ط ، دار القلم ، الكويت ، 1988م .
- 64- ماثيو جيدير : منهجية البحث العلمي ، ترجمة ملكة أبيض ، <http://dr--mohamed-abd-elnaby,spaces.live.com>
- 65 - مريم سليم : علم النفس النمو ، ط 1 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 2002 م.
- 66- مُحمد الحمامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، د ط ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 م .
- 67- مُحمد بقدي : مفكرة ماستر ، ممارسة النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، جامعة الشلف ، 2011 م .
- 68 - مُحمد بن عودة : الإدارة المدرسية في مواجهة مشكلات تربوية ، د ط ، دار العلوم للنشر و التوزيع ، الجزائر ، 2008 م .
- 69- مُحمد جاسم مُحمد : سيكولوجية الإدارة التعليمية و المدرسة و أفاق التطوير العام ، ط 1 ، الأردن ، 2004 م .
- 70- مُحمد عادل خطاب : النشاط الترويحي و برامج ، مكتبة القاهرة الحديثة ، ملتزم الطبع و النشر ، د س .
- 71 - مُحمد عادل عبد الله : بعض الخصائص النفسية المرتبطة بالعزلة الإجتماعية بين الشباب الجامعي ، دراسات في الصحة النفسية ، د ط ، دار الرشاد ، القاهرة ، مصر ، 2000 م .
- 72- مُحمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، ط 1 ، دار الفكر ، الأردن ، 2000م.
- 73- مُحمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 1 ، دار المعارف ، القاهرة ، 2004م.

- 74- مُجَّد حسن عمارة : المشكلات الصفية ، السلوكية ، التعليمية ، الأكاديمية ، مظاهرها ، أسبابها و علاجها ط 3 ، دار المسيرة ، الأردن 2010م.
- 75- مُجَّد سلام آدم ، توفيق حداد ، علم نفس الطفل ، د ط ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1983م .
- 76- مُجَّد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : نظريات و طرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر ، 1999 .
- 77- مروان أبو حويج ، عصام الصديقي : مدخل إلى الصحة النفسية ، ط 1 ، دار المسيرة ، عمان ، الأردن ، 2009م
- 78- مصطفى حجازي : الصحة النفسية ، منظور ديناميكي تكاملي للنمو في البيت و المدرسة ، ط 1 ، المركز العربي الثقافي الدار البيضاء ، المغرب ، 2000 م.
- 79- مُجَّد خليل عباس و أخرون : مدخل إلى مناهج البحث في التربية و علم النفس ، ط 2 ، المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الأردن 2009 م .
- 80- مُجَّد عودة مُجَّد ، كمال إبراهيم مرسى : الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام ، ط 2 ، دار القلم الكويت ، 1986 م .
- 81- مُجَّد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق ، ط 1 ، منشورات الجامعية الليبية ، ليبيا ، 1972م .
- 82- مخمير صالح : المدخل للصحة النفسية ، د ط ، مكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، مصر ، 1979م.
- 83 - مصطفى خليل الشرفاوي : علم الصحة النفسية ، د ط ، دار النهضة العربية ، لبنان ، د س .
- 84 - مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل و المراهق ، ط 3 ، دار الشروق ، جدة ، 1990 م.
- 85 - مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الساحة المركزية بن عكنون الجزائر ، 1993 م .
- 86 - منى فياض ، الطفل و التربية المدرسية في الفضاء الأسري و الثقافي ، ط 1 ، المركز الثقافي العربي ، لبنان 2004 م.
- 87- موفق هاشم الحلبي : الإضطرابات النفسية عند الأطفال و المراهقين ، ط 2 ، مؤسسة الرسالة ، لبنان ، 2000 م
- 88- نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، ط 1 ، بيروت ، 2000 م .
- 89 - نزار الطالب و محمود السامرائي : مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية ، ط 1 ، دار الكتب للطباعة و النشر ، جامعة الموصل 1981م .
- 90- هيلين هيرمان : تعزيز الصحة النفسية - المفاهيم ، الأليات المستجدة ، الممارسة ، د ط ، المكتب الإقليمي لشرق البحر المتوسط ، القاهرة ، 2005 م.
- 91- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي و مناهجه ، د ط ، دار الحكمة للطباعة و النشر ، بغداد ، 1993م.

- 92- وهبة الزحيلي ، أصول الفقه الإسلامي ، الجزء الأول ، دار الفكر ، دمشق ، سورية ، 1996 م .
- 93 - يوسف القاضي ، مقدار يلجن : علم النفس التربوي في الإسلام ، د ط ، دار المريخ للنشر . المملكة العربية السعودية ، 1981 م .

الدراسات والبحوث:

- 1 - سميرة بوزفاق : علاقة الضغوط النفسية الإجتماعية بتقدير الذات لدى المدمنين المسجونين ، رسالة مقدمة لنيل شهادة ماجستير ، جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، 2006/2005 .
- 2- دراسة من إعداد الطالب " بوعروري جعفر " 2012/2011 ، جامعة سيدي عبد الله - زرالدة - الجزائر ، أطروحة دكتورا تحت عنوان : " أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المت مدرس "
- 3 - ربوح صالح : الإتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي و علاقتها بالتوافق النفسي الإجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، معهد التربية البدنية سيدي عبد الله - زرالدة - أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر 3 ، 2013 م .
- 4 - دراسة من إعداد الطالبة " زيان نصيرة " 2013/2012 ، جامعة الجزائر 03 أطروحة دكتورا تحت عنوان : " علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي على ضوء الحسبة بالوقاية من ظاهرة الإدمان على المخدرات "
- 5 - دراسة من إعداد الطالبة " صولي إيمان " 2014/2013 ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، مذكرة ماجستير تحت عنوان : " المناخ المدرسي و علاقته بالصحة النفسية لدى عينة من تلاميذ التعليم المتوسط و الثانوي "
- 6- دراسة من إعداد الطلبة " بخوش نورس و حميداني خرفية " 2016/2015 جامعة زيان عاشور الجلفة ، مذكرة ماستر تحت عنوان : " جودة الحياة و علاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور "
- 7- دراسة من إعداد الطالبين " بخيش عمر و عطية عبدالقادر " 2016/2015 مذكرة ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان: " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و إنعكاسه على الإلتزان الإنفعالي للفتاة في المرحلة الثانوية "
- 8- دراسة من إعداد الطلبة " مازوزي ميادة و ومنصوري عبد الرحمان " 2016/2015 ، ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، تحت عنوان : " أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق التكيف الإجتماعي لدى الأطفال المتخلفين ذهنيا "
- 9 - دراسة من إعداد الطالب " سليم حمادي " 2017/2016 مذكرة ماستر أكاديمي ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة تحت عنوان : " دور النشاط البدني الرياضي التربوي في ضبط النشاط الحركي الزائد لدى تلاميذ السنة الخامسة إبتدائي "

قائمة المراجع الأجنبية :

1-Karen Weston 2010: using coordinated school health to promote mental health for all students , national assembly on school mental health care , Columbia

الباب الأول

الجانب التمهيدى

الدراسات والبحوث السابقة والمساهمة

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي التربوي

الفصل الثاني

الصحة النفسية

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية (المراهقة)

الفصل الأول

منهج البحث واجراءاته الميدانية

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

خاتمة

المقترحات