

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تربية وحركة



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تحت عنوان:

دور الرياضة المدرسية اللاصفية في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية أجريت على بعض ثانويات مدينة تيسمسيلت

تحت إشراف الأستاذ:

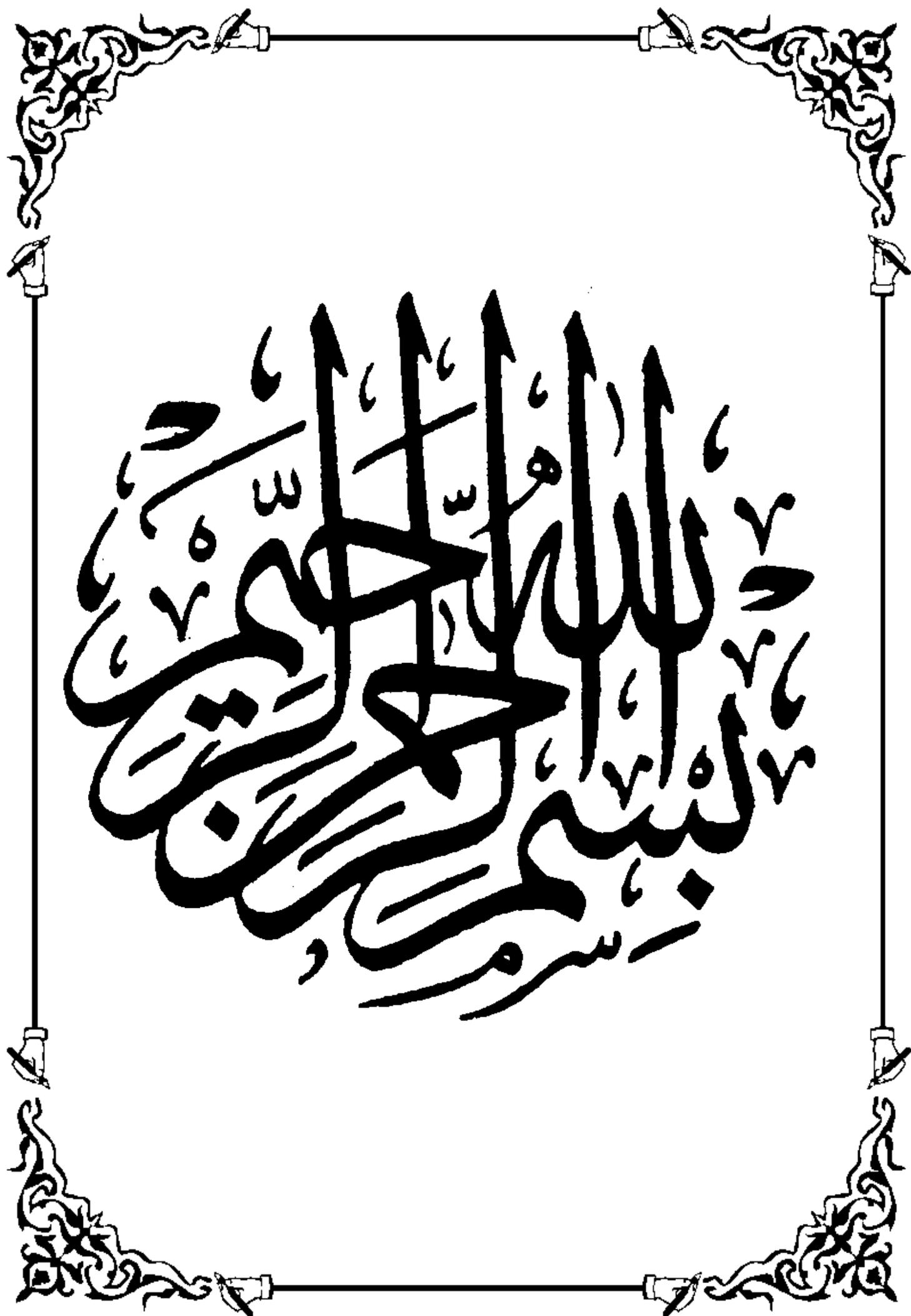
حمزة الصديق

من إعداد الطلبة:

سهلي رشيد

بسام مصطفى

السنة الجامعية
2016/2015



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

قال تعالى: "ولئن شكرتم لأزيدنكم". صدق الله العظيم
فله الحمد والشكر على عونك لنا في إتمام هذا العمل المتواضع ونسأله
أن يكون لنا في ميزان حسناتنا.

وعملاً بقول أبو القاسم طوالت ربي وسلامه عليه: "من لم يشكر الناس
لم يشكر الله" صدق رسول الله.

في البداية نشكر الله عز وجل الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا على إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو من بعيد ، كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى التقدير وجزيل الشكر

إلى الأستاذ المشرف * حمزة الصديق * الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة

التي مهدت لنا الطريق لإتمام هذا البحث ، ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر

والعرفان

إلى كل من قدم لنا يد العون والمساعدة

الإهداء

الحمد لله مهما حمدناه فلن نستوفي حمده والصلاة والسلام على
خير المرسلين أهدي ثمرة عملي هذا إلى:
إلى من القلب يهواها... والعمر فداها... والعين ترتاح لرؤياها... إلى
التي أحببني بوجدانها... ونورتنني بضياء حلمها... إلى التي حملتني
تسعا وسقتني رضيعا وحفتني برعايتها... إلى هبة الله
المحمود... إلى سره في الوجود... إلى التي دعنتني إلى السجود... إلى
من تحت قدميها جنات الخلود... إلى حبيبتي الغالية نور
حياتي... أمي ثم أمي ثم أمي **عائشة**
إلى الذي تهاملت كلمات ليس كالكلمات عنه... وكثرت عبارات الود
ولم أستطع أن أحصرها له... إلى الذي ارتويت من نقيع حنانه
وتشبعت من كنف رعايته وطيبته... إلى من لا أغلى منه... أبي
محمد

إلى الذين أموت في حبهم ولا أتصور حياتي من دونهم، رمز
سعادتي إخوتي: **ميمونة وزوجها مومن وأبنائهما عبد النور و
الياس مريم إلى أخي أحمد و زوجته الى الكتكوت زكريا الى سهيل
وزوجته الى رابح و زوجته و ابنائه حفظهم الله
الى من قاسمني ثمرة هذا العمل صديق القلب مصطفى
إلى كل طلبة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
إلى الذي صادفني بهم القدر وكانوا لي رفقاء الدرب والسند وكانوا
العون لي في أصعب المحن فكانوا نعم الأصدقاء **
عبدالرزاق، المسعود، يوسف ز. يوسف و، نورالدين، كادي. عبد القادر
**

إلى التي أنوي أن تكون شريكة العمر **فتيحة**
إلى كل الأهل والأقارب والأحباب والأصدقاء
إلى كل من ذكرهم قلبي وسقطوا سهوا من قلبي لكم أسمى عبارات
الشكر والتقدير
إلى من يسكنه القلب ولم يذكره اللسان
إليكم جميعا أهدي ثمرة جهدي

رشيدي
رشيدي

محتويات البحث

- كلمة شكر.
- الإهداءات.
- محتويات البحث.
- قائمة الجداول.
- قائمة الأشكال.
- مقدمة.....أ.ب

الجانب التمهيدي : التعريف بالبحث

- 1- الإشكالية:.....05
- 2- الفرضية العامة:.....06
- 2-1-1 الفرضيات الجزئية:.....06
- 3- أهمية البحث:.....06
- 4- أهداف البحث:.....07
- 5- أسباب اختيار الموضوع:.....07
- 5-1 أسباب ذاتية :.....07
- 5-2 أسباب موضوعية:.....07
- 6- التعريف بمصطلحات البحث:.....07
- 6-1 النشاط اللاصفي:.....07
- 6-2- الرياضه المدرسية:.....08
- 6-3- الشعور:.....08
- 6-4- الوحدة النفسية:.....08
- 6-5- المراهقة (15-18)سنة:.....08
- 7- الدراسات السابقة والمثابهة:.....09
- 7-1- الدراسة الأولى:.....09
- 7-2- الدراسة الثانية:.....10
- 7-3- الدراسة الثالثة.....10
- 8- التعليق على الدراسات السابقة:.....11

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : الرياضة المدرسية

- 14..... تمهيد:
- 15..... 1- مفهوم الرياضة المدرسية
- 15..... 1-1- المقارنة بين التربية البدنية والرياضية المدرسية:
- 16..... 1-2- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:
- 17..... 2- أهمية الرياضة المدرسية :
- 18..... 3- أهداف الرياضة المدرسية بالجزائر:
- 19..... 4- تنظيم الرياضة المدرسية:
- 20..... 5- قوانين ممارسة الرياضة المدرسية بالجزائر:
- 23..... 6- الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر :
- 24..... 6-1- الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (F.A.S.S).
- 24..... 6-2- الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية (A.C.S.S)
- 24..... 6-1-2- أهداف الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية :
- 25..... 6-3- الرابطة الولائية للرياضات المدرسية (L.R.S.S)
- 25..... 7- المنافسات الرياضية المدرسية:
- 25..... 8- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر :
- 25..... 8-1- الفرق الرياضية المدرسية:
- 26..... 8-2- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية :
- 27..... 8-3- طرق اختيار الفرق المدرسية :
- 28..... 8-4- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية:
- 28..... 9- التنظيم والإدارة والتسيير للرياضة المدرسية:
- 28..... 9-1- هناك نوعين من الممارسة على الصعيد التنظيمي:
- 29..... 9-2- الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية :
- 29..... 1- الهياكل الإدارية التابعة لوزارة التربية
- 29..... 2- هياكل التنظيم والتسيير:
- 29..... 9-3- مهام الهياكل :
- 33..... خلاصة:

الفصل الثاني:

المرحلة العمرية (15-18) سنة

- تمهيد : 35
- 1/ تعريف المراهقة:-..... 36
- 1.1/ لغة :-..... 36
- 2.1/ اصطلاحا :-..... 36
- 2- أهم النظريات التي تفسر المراهقة : 36
- 2-1 "نظرية ستانلي هول" : 36
- 2-2- نظرية "سيجموند فرويد" 37
- 2-3- نظرية جيزيل وعملية النضوج : 37
- 2-4 أنواع المراهقة : 37
- 2-4-1 المراهقة المكيفة: 37
- 2-4-2 المراهقة الإنسحابية: 37
- 2-4-3 المراهقة العدوانية: 38
- 2-4-4 المراهقة المنحرفة: 38
- 2-4-5 المراهقة المبكرة: 38
- 2-4-6 المراهقة المتوسطة: 38
- 2-4-7 المراهقة المتأخرة: 38
- 3- المراهقة حسب بعض العلماء:-..... 38
- 3-1 المراهقة حسب دوبيس –debesse:-..... 38
- 3-2 المراهقة حسب كستمبرغ –kestemberg:-..... 39
- 3-3 المراهقة حسب لو هال -lehalle:-..... 39
- 4- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق:-..... 40
- 4-1 مراحل المراهقة:-..... 40
- 4-1-1 المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :-..... 40
- 4-1-2 مرحلة المراهقة المتوسطة(15-17 سنة) :-..... 41
- 4-1-3 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :-..... 41
- 5/ مظاهر النمو في المراهقة:-..... 42
- 5.1 / النمو الجسمي:-..... 42

42	2.5 / النمو العقلي و المعرفي :-
43	3.5 / النمو الانفعالي:-
43	1.3.5 / مظاهر النمو الانفعالي:-
44	2.3.5 / العوامل التي تؤثر في الانفعالات:-
44	4.5 / النمو الاجتماعي:-
45	5.5 / النمو الفسيولوجي:-
46	6.5 / النمو الحركي:-
46	7.5 / النمو الحسي :-
46	8.5 / النمو الديني :-
46	6 / بعض مشكلات المراهقة :-
47	1.6 / المشاكل النفسية:-
47	1.1.6 / الصراع الداخلي:-
47	2.1.6 / الاغتراب و التمرد:-
47	3.1.6 / السلوك المزعج:-
47	2.6 / المشاكل الاجتماعية :-
47	1.2.6 / تغير تركيب الأسرة و أدوارها:
47	2.2.6 / الانحراف:-
48	3.6 / المشاكل الدراسية :-
48	7 / أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة
48	1.7 / الأسباب الوراثية:
48	2. 7 / الأسباب الميلادية:
49	3.7 / الأسباب البيئية:-
49	4.7 / مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:-
49	5.7 / الخوف من مرحلة المراهقة:-
49	6.7 / الغضب في مرحلة المراهقة:-
50	8 / المراهقة في الطور الثانوي .:
50	9 / مميزات المراهق في الطور الثانوي :-
50	10 / مشاكل المراهق في الطور الثانوي:-
50	1.10 / المشاكل الأسرية:-
51	2.10 / المشاكل المدرسية :-

51	3.10/ المشاكل النفسية:-
51	4.10/ المشاكل الاجتماعية:-
51	5.10/ المشاكل الصحية:-
52	11/ متطلبات المراهقة في طور الثانوي:-
52	12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :-
53	الخلاصة:

الفصل الثالث : الشعور بالوحدة النفسية

55	تمهيد :
56	1- مفهوم الوحدة النفسية في معاجم اللغة العربية:
56	1-1- مفهوم الوحدة النفسية في المعاجم الأجنبية:
57	2 - نشأة الشعور بالوحدة النفسية:
57	3 - الفرق بين مفهوم الوحدة النفسية في مجال علم النفس وعلم الاجتماع:
58	3-1- الوحدة النفسية عند علماء النفس:
58	3-1-1- نظريات الوحدة النفسية:
58	3-1-1-1- وجهة النظر التحليلية:
59	3-1-1-2- النظرية الظاهرانية للوحدة النفسية:
59	3-2- التصور الاجتماعي للوحدة النفسية:
60	3-2-1- النظرية التفاعلية للوحدة النفسية:
61	4 - أبعاد ومكونات وعناصر الشعور بالوحدة النفسية:
61	4-1- خصائص الإنفعالية:
61	4-1-1- نوع الحرمان :
61	4-1-2- منظور الزمن:
61	4-1-3- اغتراب الذات:
61	4-1-4- العزلة البين شخصية:
62	4-1-5- الألم وصراع عنيف:
62	4-1-6- ردود الأفعال الموجعة الضاغطة:
62	4-2- أما "ويس Weiss" ..
62	4-2-1- البعد الأول العاطفة:
62	4-2-2- البعد الثاني فقدان الأمل أو اليأس والإحباط:

- 62-4-3- البعد الثالث المظاهر الاجتماعية : 62
- 62-4-3- وكذلك نجد أن "قشقوش" قد وضع أربعة مكونات للشعور بالوحدة النفسية وهي: ... 62
- 63-5- أنواع الوحدة النفسية : 63
- 63-5-1 الوحدة النفسية الأولية: 63
- 63-5-2 الوحدة النفسية الناتجة عن التخلف النهائي في الشخصية: 63
- 63-5-3 الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك: 63
- 63-5-4 الوحدة النفسية الثانوية: 63
- 64-5-5 الوحدة النفسية الوجودية: 64
- 64-5-5 الوحدة النفسية العاطفية: 64
- 64-5-6 الوحدة النفسية الاجتماعية : 64
- 65-5-7 -الوحدة النفسية العابرة : 65
- 65-5-8 الوحدة النفسية التحويلية: 65
- 65-5-9 الوحدة النفسية المزمنة: 65
- 65-6- أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية: 65
- 66-6-1- ومن أهم أسباب الشعور بالوحدة النفسية: 66
- 67-7 خصائص الشعور بالوحدة النفسية: 67
- 67-8- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية: 67
- 68-9- التوافق والتكيف ومع الوحدة النفسية: 68
- 68-9-1- التوافق والتكيف مع الوحدة النفسية : 68
- 68-9-2- العزلة التأملية : 68
- 69-9-2-1- تحويل الإحساس بالوحدة إلى مجرد عزلة : 69
- 69-9-2-2- الإحساس بالطمأنينة والنظر إلى الحياة بنظرة إيجابية من بعض فوائد العزلة: ... 69
- 69-9-2-3- تكوين علاقة حميمة مع الذات والبحث عن القدرات الذاتية الكامنة: 69
- 69-9-3- المرحلة الانتقالية وإعادة تشكيل المصادر التي يمكن اللجوء إليها: 69
- 70-9-4- مرحلة التواصل مع الغير (إقامة جسور التواصل الاجتماعي): 70
- 70-10- الإختلافات بين الأفراد في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية: 70
- 71-10-1- السلوكيات السلبية فمثلا: 71
- 71-10-2- السلوكيات الفعالة فمثلا: 71
- 72-11- سمات الأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية: 72
- 72-12- نظريات الشخصية: 72

- 73 1-12- نظرية التحليل النفسي عند "سيجموند فرويد":
- 73 2-12- نظرية أريك سون:
- 75 خاتمة:

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

- 78 تمهيد:
- 79 1- متغيرات البحث:
- 79 1-1 المتغيرات المستقلة:
- 79 1-2 المتغيرات التابعة:
- 79 2- الدراسة الاستطلاعية:
- 79 3- منهج البحث:
- 80 4- مجتمع البحث:
- 80 5- عينة البحث:
- 80 6- مجالات البحث:
- 80 6-1- المجال البشري:
- 80 6-2- المجال المكاني:
- 80 6-3- المجال الزمني:
- 80 7- أدوات البحث:
- 81 7-1 مواصفات الاستبيان:
- 81 7-2 صدق الاستبيان:
- 81 7-3 صدق المحكمين:
- 81 7-4 ثبات الاستبيان:
- 82 7-5 الموضوعية:
- 82 8- الوسائل الإحصائية:
- 82 8-1 النسبة المئوية %:
- 82 9 - صعوبات البحث:

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

- 84 تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الأول:

- 92.....: تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الثاني
- 99.....: تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الثالث
- 106.....: تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الرابع

الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات

- 113.....: - مناقشة الفرضية الأولى:
- 114.....: مناقشة الفرضية الثانية:
- 115.....: -مناقشة الفرضية الثالثة:
- 116.....: -مناقشة الفرضية الرابعة:
- 118.....: -خلاصة عامة:
- اقتراحات و توصيات.

المصادر و المراجع.

الملاحق.

قائمة الجداول :

الرقم	الجدول	الصفحة
1	يمثل دور النشاط البدني اللاصفي في ترسيخ صفة المحبة	84
2	يمثل حاجة التلميذ للآخرين خلال ممارستك للرياضة المدرسة	85
3	يمثل دور الرياضة اللاصافية في دفع التلميذ إلى الاقتراب من الآخرين	86
4	يمثل شعور التلميذ خلال ممارسة الرياضة المدرسية اللاصافية	87
5	يمثل دور الرياضة المدرسية اللاصافية في إصلاح العلاقات بين التلاميذ	88
6	يمثل تصرفات التلاميذ مع تجاه زملائهم	89
7	يمثل رد فعل التلاميذ تجاه تصرفات زملائهم	90
8	يمثل مدى شعور التلميذ بالتميز خلال ممارسة النشاط البدني اللاصفي	91
9	يمثل مدى شعور التلميذ بالألفة مع الآخرين	92
10	يمثل دور الرياضة المدرسية في إنشاء العلاقات داخل المؤسسة وخارجها	93
11	يمثل مدى شعور التلميذ بالتوافق مع زملائه	94
12	يمثل دافعية الرياضة المدرسية للتكيف الاجتماعي	95
13	يمثل مساهمة الرياضة المدرسية في اتصالات التلميذ وتعاملاته	96
14	يمثل مدى شعور التلميذ بالفخر خلال ممارسة الرياضة اللاصافية	97
15	يمثل مدى سهولة بدء الحوار بالنسبة للتلميذ	98
16	يمثل مدى ظهور شخصية التلميذ خلال ممارسة الرياضة اللاصافية	99
17	يمثل مدى شعور التلميذ بالخجل عن ممارسة الرياضة اللاصافية	100
18	يمثل مدى شعور التلاميذ بقيمة بعضهم البعض	101
19	يمثل مدى إمكانية التلميذ فرض شخصيته	102
20	يمثل مدى انزعاج التلميذ من النقد الذي يوجه إليه	103
21	يمثل مدى انزعاج التلميذ عند اكتشاف أخطائه	104
22	يمثل مدى زيادة ثقة التلميذ بنفسه عند ممارسة الرياضة اللاصافية	105
23	يمثل مدى شعور التلميذ بالقلق والتوتر عند ممارسة النشاط البدني اللاصفي	106

قائمة الجداول :

107	يمثل مدى زيادة ثقة التلميذ بزملائه	24
108	يمثل دور الرياضة اللاصفية في التقليل من القلق	25
109	يمثل مدى رغبة التلميذ في العزلة عن الآخرين	26
110	يمثل مدى شعر التلميذ بتخيب أمل الزملاء	27
111	يمثل شعور التلميذ بالارتياح النفسي عند الانخراط في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية	28

قائمة الأشكال:

الصفحة	التمثيل البياني	الرقم
84	التمثيل البياني(1) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(1)	1
85	التمثيل البياني(2) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(2)	2
86	التمثيل البياني(3) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(3)	3
87	التمثيل البياني(4) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(4)	4
88	التمثيل البياني(5) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(5)	5
89	التمثيل البياني(6) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(6)	6
90	التمثيل البياني(7) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(7)	7
91	التمثيل البياني(8) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(8)	8
92	التمثيل البياني(9) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(9)	9
93	التمثيل البياني(10) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(10)	10
94	التمثيل البياني(11) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(11)	11
95	التمثيل البياني(12) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(12)	12
96	التمثيل البياني(13) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(13)	13
97	التمثيل البياني(14) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(14)	14
98	التمثيل البياني(15) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(15)	15
99	التمثيل البياني(16) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(16)	16
100	التمثيل البياني(17) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(17)	17

قائمة الأشكال:

101	التمثيل البياني(18) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(18)	18
102	التمثيل البياني(19) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(19)	19
103	التمثيل البياني(20) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(20)	20
104	التمثيل البياني(21) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(21)	21
105	التمثيل البياني(22) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(22)	22
106	التمثيل البياني(23) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(23)	23
107	التمثيل البياني(24) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(24)	24
108	التمثيل البياني(25) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(25)	25
109	التمثيل البياني(26) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(26)	26
110	التمثيل البياني(27) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(27)	27
111	التمثيل البياني(28) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(28)	28

مقدمة:

تكمن أهمية التربية البدنية و الرياضية في كونها ذلك النشاط الحركي الديناميكي الذي من خلاله يمكن التقدم بالمستوى المعرفي و النفسي و الاجتماعي مما يساعد على بناء أفراد قادرين على مسايرة الحياة المستقبلية بصورة أفضل، حيث أنها ترمي إلى رفع المستوى الصحي النفسي للتلميذ في حدود الإمكانيات المتاحة له ، هذا في ظل المعرفة و الدراية بخصائص نمو التلاميذ من جميع النواحي النفسية و الاجتماعية و العقلية و البدنية ومن هنا يأتي دور الرياضة المدرسية اللاصفية باعتبارها جزء لا يتجزأ من حصة التربية البدنية و الرياضية فهي تعتبر أهم مجال قد يتوجه إليه التلميذ المراهق من أجل تفريغ مكبوتاته وبالتالي تجنب الوقوع في العديد من المشاكل سواء النفسية أو الاجتماعية أو غيرها خصوصا في المرحلة العمرية (15-18) سنة التي تعتبر أهم مرحلة في حياة الفرد فهي تتميز بالعديد من التغيرات الجسمية و النفسية و الفيزيولوجية و الذهنية بالإضافة إلى رغبة الفرد في فرض رأيه و الاشتراك مع أقرانه، وقد يؤدي الاختلاف في الرأي بين الأفراد و خصوصا التلاميذ في مرحلة المراهقة إلى عدم تقبل بعضهم البعض وهذا ما قد يدفع البعض منهم إلى الابتعاد عن المجموعة وهذا ما يسبب ما يعرف بالوحدة النفسية .

وبما أن النشاط الرياضي له أهمية كبيرة لما يكسبه للفرد من فوائد نفسية و اجتماعية فهو يلعب دورا كبيرا في حياة المراهق خاصة حيث يساعده على اجتياز مرحلة المراهقة بأحسن وجه وهذا لما يتميز به من خصائص أهمها إشباع رغبات و حاجات المراهق من مختلف الجوانب.

ومن خلال هذه الدراسة سنعمل على إبراز مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى التلاميذ المراهقين. وهذه من خلال تقسيم البحث إلى ثلاث جوانب رئيسية وهي:

1- الجانب التمهيدي: والذي يضم إشكالية الدراسة و الفرضيات المقترحة بالإضافة إلى أهمية البحث وكذا أهداف البحث و التعريف بالمصطلحات و الدراسات السابقة و المشابهة.

2- الجانب النظري: تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول أساسية وهي.

- الفصل الأول: وتمحور حول النشاطات الرياضية المدرسية الالصفية.
- الفصل الثاني: وقد خصص للوحدة النفسية.
- الفصل الثالث: وقد شمل المراهقة.

3- الجانب التطبيقي: وقد قسم هو الآخر إلى ثلاثة فصول.

- الفصل الأول: منهج البحث و إجراءاته الميدانية وقد شمل الدراسة الاستطلاعية ومجتمع وعينة البحث بالإضافة إلى تحديد المتغيرات وكذا الوسائل الإحصائية.
- الفصل الثاني: تم تخصيصه لعرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية المقترحة.
- الفصل الثالث: وقد شمل مناقشة الفرضيات.

1- الإشكالية:

منذ يولد الإنسان و هو في حالة تطور و تغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، و لعلّ أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة و هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب، و قد وصف "شايلي هول" المراهقة أنها فترة عوامل و توتر شديد تكتنفها الأزمات النفسية، و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق والمشاكل والصعوبات في التوافق، و الإنسان بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة يميل إلى المجتمع و بناء الجماعة من أجل التعايش و من أجل كسب الأصدقاء و تحقيق النجاح الاجتماعي و النهوض بعلاقاته الاجتماعية، و قد لا يوفق المراهق في تحقيق بعض هذه الأهداف مما يولد العديد من المشاكل النفسية و التي على رأسها رغبة المراهق في العزلة و الابتعاد عن الآخرين و هذا ما يسمى بالوحدة النفسية.

ولعل من بين أهم الأسباب التي تدفع التلميذ إلى الشعور بالوحدة النفسية هي نقص المرافق التي يمكن اللجوء إليها من أجل تفريغ الطاقات الزائدة للفرد و من أهم هذه المرافق لدينا فرق الرياضة المدرسية اللاصفية التي تعتبر جزءاً لا يتجزأ من التربية البدنية التي والنظر إلى ما توصلت إليه البحوث والدراسات تساعد الفرد في تجنب مختلف المشاكل سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو غيرهما وهذا باعتبارها هي الأخرى جزء هام من التربية العامة فهي تعمل على تكوين الفرد من مختلف الجوانب البدنية والنفسية والذهنية والاجتماعية من هنا تتبع أهمية هذه الدراسة فنحن من خلال هذا البحث نسعى إلى إيجاد العلاقة بين شعور التلميذ المراهق بالوحدة النفسية وممارسته للنشاطات البدنية اللاصفية بالخصوص.

وهو ما جعلنا نطرح التساؤل التالي:

هل تلعب الرياضة المدرسية اللاصفية دوراً في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

ومن هنا يمكن لنا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية على الجانب الوجداني والعاطفي للتلميذ؟

- هل تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية على الجانب الاجتماعي للتلميذ؟
- هل مشاركة التلميذ في الرياضة المدرسية تؤثر على شخصيته؟
- هل تساعد الرياضة المدرسية التلميذ على التخلص من الشعور بالإحباط والملل؟

2- الفرضية العامة:

تلعب الرياضة المدرسية اللاصفية دورا ايجابيا في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

1-2 الفرضيات الجزئية:

- تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية ايجابيا على الجانب الوجداني و العاطفي للتلميذ.
- تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية ايجابيا على الجانب الاجتماعي للتلميذ.
- مشاركة التلميذ في الرياضة المدرسية اللاصفية تساعده في بناء الشخصية السليمة.
- تساعد الرياضة المدرسية اللاصفية التلاميذ على التخلص من الشعور بالإحباط والملل.

3- أهمية البحث:

تتصدر أهمية البحث في الجوانب التي يتم دراستها من حيث معرفة مدى وجود مشكل الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ الثانويات ، والتأكيد على الدور الذي تختص به الرياضة المدرسية اللاصفية في التخفيف من حدة هذا المشكل وسنعمل على إبراز جوانب هذا المشكل ومعرفة أسراره وأسبابه لدى شريحة مهمة في مجتمعنا.

ومن هنا تتبع أهمية البحث في الإجابة على كل التساؤلات وتحديد الصورة الإيجابية للنشاط الرياضي اللاصفي في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي للتلميذ في هذه المرحلة العمرية المهمة، حيث أن الابتعاد عنها ليس تقصير اتجاه الذات وحسب، بل تقصير اتجاه المسؤولية الوطنية التي تتطلب مجتمعا قويا و متماسكا ومحببا لبعضه البعض.

4- أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث فيما يلي:

- إبراز وتحديد الأسباب المؤدية ظهور مشكل الشعور بالوحدة النفسية في هذه المرحلة.
- معرفة كيفية انتشار هذه الظاهرة.
- تسليط الضوء على الدور الذي تختص به الرياضة المدرسية اللاصفية في التخفيف من مشكل الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة.

5- أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي دفعت بنا إلى اختيار هذا الموضوع

5-1 أسباب ذاتية :

رغبنا الشخصية في معالجة هذا الموضوع وذلك لما لاحظناه من تصرفات بعض التلاميذ التي توحى بمعاناتهم من بعض المشاكل النفسية على غرار الشعور بالوحدة النفسية

5-2 أسباب موضوعية:

معرفة الدور الذي تلعبه النشاطات اللاصفية في مساعدة التلاميذ على الاندماج في المجموعة ومحااربة مختلف المشاكل التي يعاني منها التلاميذ وعلى رأسها المشاكل النفسية لدى تلاميذ هذه المرحلة العمرية المهمة (المراهقة).

6- التعريف بمصطلحات البحث:

6-1 النشاط اللاصفي: هو عبارة عن نشاط تربوي خارج ساعات الدوام والهدف منه

إتاحة الفرصة للتلاميذ المتفوقين وذوي الهواية للرفع من مستوى أدائهم.¹

1حسن شلتوت وآخرون التنظيم والإدارة في التربية البدنية الرياضية-دار الفكر العربي*القاهرة*ص117

6-2 الرياضة المدرسية: تعتبر الرياضة المدرسية بالجزائر من الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات.

6-3 الشعور: يعرف علماء النفس الشعور على أنه الحدس النفسي الذي نطلع به على حالاتنا الداخلية، وأشار هاملتون إلى أن الشعور هو معرفة النفس بأفعالها وانفعالاتها.

6-4 الوحدة النفسية: لغة: يقصد بالوحدة من وجهة نظر معاجم اللغة العربية الانفراد. ويتردد هذا المعنى بصورة مختلفة في كثير من المعاجم فيرى كل من الرازي والأزهري أن الوحدة تعني الانفراد، والرجل الوحيد هو الرجل المنفرد بنفسه.

اصطلاحاً: الشعور بالوحدة النفسية هي إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص وموضوعات مجال حياته إلى درجة يشعر معها الفرد بافتقاد التقبل والتواد والحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهلية الانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع أي شخص من أشخاص وموضوعات الوسط الذي يعيش فيه ويمارسه دوره من خلاله.

6-5 المراهقة (15-18) سنة:

لغة: يقال "راهق الغلام قارب الحلم والمراهقة مرحلة من النمو المتوسط بين سن البلوغ و سن الرشد تحيط بها أزمات ناشئة عن التغيرات الفيزيولوجية والتأثيرات النفسية والاجتماعية".¹ بينما يأتي اسمها في العربية من الفعل "رهق" وهو يعني اللحاق بقدر ما يعني دخول الوقت والدنو واللاحق والقرب.²

ويعرفها البهي السيد : "المراهق تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى بقولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج".³

1 جميل صلبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02، ب ط، لبنان، 1979، ص 81.
2 حسن عبد القادر محمد: معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط، بيروت، 1989، ص 408.
3 فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1986، ص 257.

اصطلاحاً:

مرحلة من مراحل النمو تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغييرات الفيزيولوجية والاجتماعية وتدخل في إطار علم النفس والنمو .

يعرفها مصطفى فهمي "أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج " ¹

7- الدراسات السابقة والمثابفة:

7-1 الدراسة الأولى:

مذكرة ماجستير تحت عنوان

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،

دراسة متمحورة حول البعد النفسي من إعداد الباحث نحال حميد معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف دفعة 2009/2008.

وكان يهدف الباحث في دراسته إلى الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.

معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.

إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.

تسليط الضوء على بعض أساليب النمو النفسي والاجتماعي.

معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.

1 مصطفى فهمي: سيكولوجيا الطفولة والمراهقة دار المعارف الجديدة، ط3، مصر، 1986، ص189.

إبراز مهام وأهداف التربية البدنية والرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.

النتائج التي توصل إليها: ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد الفرد على التفاعل مع أفراد بيئته والإحساس بالقيم التي يؤمن بها المجتمع تمسكه بها. أن ممارسة التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية التربوي في الثانوية نستخلص مدى وعيهم وإدراكهم بالدور المنوط الذي تلعبه في تحقيق النمو النفسي والاجتماعي وذلك عن طريق تخفيض المشاكل النفسية للمراهق.

2-7 الدراسة الثانية:

مذكرة ماجستير تحت عنوان:

الممارسة الرياضية في أقسام "رياضة ودراسة" وأثرها على التفاعل الاجتماعي عند التلميذ (دراسة ميدانية في إكماليات ولاية الجلفة)

من إعداد الباحث مسعودان مخلوف دفعة 2009 بمعهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله وكان يهدف الباحث من خلال دراسته إلى :

معرفة بعض خصائص طبيعة التفاعل الاجتماعي داخل هذه الأقسام ومعرفة مدى الفروق التي تحدثها هذه الأقسام المستحدثة بين تلاميذها وتلاميذ الأقسام العادية، ومدى مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه.

أهم النتائج التي توصل إليها تمثلت في:

ممارسة الرياضة داخل هذه الأقسام تساهم في الارتقاء بالعلاقات الاجتماعية بين الفرد وذاته وبين الفرد وجماعة الرفاق.

3-7 الدراسة الثالثة

مذكرة ماجستير تحت عنوان

أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة لبعض متوسطات الشلف من إعداد الطالب مخلفي رضا دفعة 2008 وهدفت هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف على مدى أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى

مساهمتها في إعداد الفرد الصالح من جميع جوانبه وكذلك الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن المراهقة ومساعدة الأسرة ولو بشيء قليل في تفهم أبنائهم في هذه المرحلة ووضع الأسرة التربوية في الطريق السليم نحو معرفة مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية في معالجة مشاكل التلاميذ في المرحلة المتوسطة.

أهم النتائج التي توصل إليها:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد، فهي تكسبهم الجيران كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي الاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة.

8- التعليق على الدراسات السابقة:

الدراسات المرجعية عالجت بعض المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد وعلاقتها بمختلف الأنشطة الرياضية بالإضافة إلى إلقاء الضوء على الكثير من النقاط التي أفادت بحثنا الحالي وذلك فيما يتصل بعينة البحث أو المنهج المستخدم وكذا وسائل جمع البيانات وبالرغم من بعض الاتفاقات و الاختلافات بين البحث الحالي والبحوث والدراسات السابقة إلا أن هذا الاتفاق والاختلاف ألقى الضوء على أهم الجوانب كما أنه أكد أيضا على أن: - كل الدراسات السابقة أبرزت تأثير النشاط الرياضي على نفسية الأفراد وسلوكهم بغض عن المرحلة العمرية أو نوع النشاط الممارس.

- استخدمت الدراسات السابقة وسائل قياس متشابهة (استمارة استبيان).

- اتفقت معظم الدراسات السابقة على أهمية النشاطات الرياضية سواء الصفية أو اللاصفية.

وبعد عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشابهة لدراستنا يمكن القول أننا استفدنا من هذه الدراسات من جانبين:

الجانب الأول فهو الخلفية المعرفية لكل دراسة باستغلالها كمرجع واستخدام المراجع المستعملة فيها.

أما الجانب الثاني فهو الدراسة الميدانية وذلك بالاستفادة من كيفية طرح موضوع الدراسة وحدود البحث وطريقة تناول هذا البحث وأخيرا أهم النتائج المتوصل إليها ومقارنتها بنتائج بحثنا، بحيث أن هناك بعض التقاطع معها في طريقة العمل والنتائج المتوصل إليها.

تمهيد:

لقد شغلت الرياضة المدرسية حيزا في كتابات وأعمال الباحثين بمختلف اتجاهاتهم باعتبارها النواة الأساسية في نشاط المجتمع، كما أنها تعتبر المقياس الأساسي لمعرفة التقدم في الميدان الرياضي، وتتم ضمن مجموعة من التلاميذ ، يوجههم أساتذة التربية البدنية والرياضية على وضع الخطوات الأولى على الطريق الذي يمكنهم من أن يصبحوا رياضيين في المستقبل ،قد يساهموا في تكوين منتخبات وطنية وتمثيل البلاد في المحافل الدولية.

1- مفهوم الرياضة المدرسية

الرياضة المدرسية ، تمثل مجموعة العمليات و الطرق البيداغوجية العملية، الطبية ، الصحية و الرياضية، التي باعتبارها يكتسب الجسم الصحة ، القوة ، الرشاقة و اعتدال القوام.⁽¹⁾

فالتربية الرياضية المدرسية ، تعد جزء لا يتجزأ من التربية عامة و هي تعمل على تحقيق النمو الشامل و المتزن للتلميذ ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كانت قديماً ، إنما تطورت بتطور التربية ، فارتبطت الرياضة بمختلف علوم الأخرى ، كالعلوم البيولوجية و الفيزيولوجية و الطبية ، التي أجمعت بالإضافة إلى غيرها من الأبحاث العلمية ، على أنّ التربية الرياضية تهتم بالفرد من كل جوانبه البدنية ، النفسية ، العقلية ، الاجتماعية و الثقافية⁽²⁾.

ولتعريف الرياضة المدرسية سوف نتطرق إلى إجراء مقارنة بسيطة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية حتى نضع كل واحدة في معناها المناسب، ثم نوضح مفهوم وأهداف الرياضة المدرسية في الجزائر إلى جانب ذلك مميزات التلاميذ خلال كل المراحل المدرسية.

1-1- المقارنة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية:

إن الرياضة المدرسية تعتبر حديثة النشأة في العالم عموماً أو في الجزائر خصوصاً، حيث أنها لم تظهر سوى في أواخر هذا القرن وهي تختلف عن التربية البدنية من حيث المضمون والأهداف التي تسعى إليها كل واحدة وهذا الاختلاف ليس تعارضاً وإنما هو تكامل بين المفهومين وفيما يلي نعرف كلا المصطلحين:

يعرف شارل: "التربية البدنية أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي لجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكيات التي تنمي فيها بعض قدراته."

1 - إبراهيم محمد سلامة: اللياقة البدنية، اختبارات وتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980، ص130.
2 - عبد الكريم عفاف: طرق التدريس في التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر، 1989 ، ص188

أما **بيوتشر فيري**: "إن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة حيث يكون الهدف هو تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه.⁽¹⁾ أما **فوتر فيري**: "إنها ذلك الجزء الكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث لو نظرنا من الباب الواسع للتربية نرى أنها تعطى عناية كبيرة للمحافظة على صحة الجسم."⁽²⁾

أما بالنسبة للرياضة المدرسية فلا يوجد هناك تعريف واضح يفسر مدى أهميتها والهدف من ممارستها فهناك تضارب لتعريف هذه الأخيرة، فمنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريجية رياضية أو حاجز واق لانحراف التلاميذ.

1-2- مفهوم الرياضة المدرسية في الجزائر:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز التي يركز عليها المجتمع من أجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة مختلفة ومنظمة وفي شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات وتسهر في تنظيمها وإنجاحها (الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية) مع عدم نسيان أن هناك تنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية في القطاع المدرسي ومن أجل تغطية بعض النقائص ظهرت هناك (الجمعيات الخاصة بالرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية)، وهذا للحرص والمراقبة على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية.

إن للرياضة المدرسية مكانة هامة وبعد تربوي معترف به وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة والرياضة إلى ترقية كل المستويات وإلى تسخير كل الظروف والوسائل اللازمة لتوسيع الممارسة الرياضية في أوساط التلاميذ.

1 - سعدي موسى، أسباب تهميش الرياضة المدرسية من برامج التلفزة الوطنية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، 2006
2007/ ص 17.

2- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 22.

إن هذه العملية يمكنها المساهمة بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخات من هذه العملية المشتركة مبدئياً ومما أعطى نفساً جديداً لممارسة الرياضة في الأوساط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية حسب التعليم رقم 09-95 بتاريخ 1995/02/25 ومن خلال المادتين 6.5 وهو ما أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان (إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية)

وقررت الوزارة السابقة جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية وإجبارية لكل تلميذ مع إعفاء أولئك الذين يعانون من مشاكل صعبة أو أخرى تعيق ممارستهم للنشاط الرياضي وجاء هذا القرار بعد توقيع اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية وبين وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة الرياضة في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمية تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي. ونص القرار السابق ذكره على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي. (1)

2- أهمية الرياضة المدرسية :

تساعد الرياضة المدرسية ، على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و اكتسابه للمهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية ، أما الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية ، تمدّ التلميذ بالمتعة من خلال الحركات التي تؤدي في المسابقات و التمرينات الرياضية التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفرداً ، أما المهارات التي تتم باستخدام أدوات ، خلال التدريب أو باستخدام أجهزة سواءً كبيرة أو صغيرة ، تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على إشعار التلميذ بقوة الحركة . (2)

1- جريدة الخبر، الجزائر، 1997/11/26، ص(04).

2 - فايز مهنا: التربية البدنية والرياضية الحديثة، ط2، دار الأطلس للدراسات والترجمة مصر ،1989، ص188.

التربية الرياضية ، هي عملية حيوية في المدارس و لها أهمية كبيرة في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ لذلك فإنّ زيادة حصص التربية البدنية و الرياضية هو أمر هام لتأسيس حياة صحيّة للتلاميذ و منحهم فرصة لممارسة كافة الأنشطة الرياضية ، فالتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي لها روح المنافسة و عادة ، ما يكون التلاميذ ذوي المهارات العالية ، لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيّد و قادرين على التعامل مع الآخرين ، بالتالي فإنّ قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم ، غالباً ما تأتي بالمهارات الخاصة بهم.

من المهم أنّ نعمل على إنجاز و زيادة خبرات التلاميذ في مجال ممارسة التربية الرياضية لتنمية كفاءاتهم و مهاراتهم الشخصية و انتماءاتهم نحو الممارسة الرياضية بصفة عامة ، كما أنّ وجود برنامج رياضي يشتمل على ألعاب و أنشطة داخلية بين الأقسام و خارجية بين مختلف المدارس، فإنّه يعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ و تشجيعهم ، لأنّه من غير المفترض أنّ جميع التلاميذ سوف يؤدون التدريبات الرياضية بنفس الكفاءة و نفس المستوى.(1)

3- أهداف الرياضة المدرسية بالجزائر:

هناك عدة أهداف أساسية لممارسة الرياضة المدرسية بالجزائر منها :

نمو جسمي نفسي حركي اجتماعي، كما لا يخص ذكر الهدف الاقتصادي وهذا برفع المرودود الصحي للطفل والهدف الثقافي الذي يسمح للفرد لمعرفة ذاته مع تطوير كل من: حب النظام، روح التعاون، روح المسؤولية، تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكن القول بأن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب فالميزانية المخصصة من طرف الدولة للرياضة المدرسية لا تعتبر فقط استثمار في الجانب المادي

1- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص145-146.

كتحقيق النتائج وإن هو استثمار في الجانب المعنوي للفرد وبالتالي لإصلاح الفرد وهو بالضرورة إصلاح للمجتمع.⁽¹⁾

4- تنظيم الرياضة المدرسية:

من أجل التكفل الجيد بالرياضة في مدارسنا ، وضع هيكل أو مؤسسة تقوم بالتنظيم و ممارستها ، كذلك و ضع أستاذ مكلف بتطبيقها و تنفيذ برامجها لغرض تحقيق الأهداف المسطرة لبرنامج التربية البدنية بصفة جيدة ، على الأستاذ تخطيط برنامج خاص بها و إدارته على ضوء الإمكانيات و الوسائل المتاحة ، هذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة ، أهمها احتياجات و رغبة التلاميذ الذين يوضع البرنامج من أجلهم.⁽²⁾

يقول " إبراهيم محمد سلامة : يجب أن تكون الأنشطة التي تكون البرنامج ، متمشية مع ذوق و ميولات و رغبات التلاميذ ، كما يجب أن تلبي رغبتهم في اللعب و المرح.⁽³⁾

أشارت لمبكين " Lumpkin " إلى أنّ مدرسي التربية البدنية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية ، التي يخوضونها ، فالقادة يتصفون بالإبداع و الحماس و تحمل مسؤولية الآخرين و إمكان الاعتماد عليهم ، كما أنّ نجاحهم يقاس على ضوء فعالية برامجهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيه ، ذلك لأنّ مدرسي التربية البدنية يؤمنون بأدوارهم القيادية ، و بأنهم يحملون على عاتقهم مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها ، على المربي أن يبذل كل جهده لتحقيق الأهداف المسطرة في البرنامج وفق تخطيط علمي وإعداد و تحضير و تنفيذ الدرس ، في هذا الصدد كتبت " ويست بوتشر " أنّ للتدريس مزايا عديدة و رسالة نبيلة ، تتمثل في الأخذ بيد الشباب و التلاميذ و معاونتهم ، لتشكيل حياة أفضل لهم ، من خلال الارتقاء بالصحة و تبني أسلوب صحي سليم للحياة.⁽⁴⁾

1 - لكل حبيب الله وآخرون: مكانة الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب الرياضية، مذكرة قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2001، ص(46).

2- أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية، المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي ، دار الفكر ،العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص154.

3 - إبراهيم محمد سلامة : مرجع سابق ، ص132.

4 - أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص148-150.

يرى " صالح عبد العزيز"، أنّ المدرس يعيّن و يشرف ويوجه و يرشد ، حتى يسهل هذا التفاعل و يوجهه إلى الهدف المنشود.⁽¹⁾

5- قوانين ممارسة الرياضة المدرسية بالجزائر:

أ- الممارسة الرياضية في الجزائر (1830-1962): كانت الجزائر من الدول المنظمة والمستقلة قبل الاستعمار الفرنسي كما أن قوتها الاقتصادية والعسكرية المعترف بها عالميا إلا أن انحطاط العالم الإسلامي سهل لاحتلال البلدان العربية من طرف القوات الغربية، فوضعت الجزائر تحت النظام العسكري وأقيمت تجهيزات عسكرية لمراقبة ومحاصرة الأجسام والعقول، وهل هذا يعني أن المنافسات التقليدية المحلية ستندثر في خضم صدمة الاستيلاء الثقافي هذه؟

وتمتاز هذه المنافسات التقليدية بطبيعتها المهنية وكذلك بجورها المتصل بالمنافسة والعروض ومن هذه المنافسات نذكر: المشي، السباق على الأقدام، سباق الخيل، صيد الصقور، لعبة النوى، وقد تم كسب جل هذه الممارسات في العهد الاستعماري قبل أن يتم تقنينها بسبب طابعها الحربي إلى غاية 1901 كان حق اللقاء والتجمع مقننا تقنيا صارما فقد كان الجزائري الذي وضع تحت القوانين الاستثنائية النابعة من قانون السكان المحليين معرضا للقمع والمراقبة كما أنه لم يكن يجوز له المطالبة بمرونة في عقد التجمعات حتى سنة 1907 ونستنتج من ذلك أن الحركة الجهوية في الفترة التي سبقت الحرب العالمية (1914-1918) كانت لم تظهر بعد على الوجود بالنسبة للجزائر لأن الممارسات البدنية كانت تتوقف بأكملها على التنظيمات الأوربية للمعمرين.⁽²⁾

وغدات الحرب ظهرت المرارة جلية في أسماء التنظيمات الأولى غير الرسمية حيث أطلق عليها أسماء الثأر، الحرية، الهلال⁽³⁾.

وهكذا ولد نادي هلال سيق الذي يعتبر من أقدم النوادي الرياضية في غرب البلاد ثم تبعه الجمعية الرياضية الإسلامية بوهان 1933 وتبعه بعد ذلك سريع غليزان الذي أنشأ في

1- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد: التربية وطرق التدريب ، ط1 ، درا المعارف ، مصر ، 1993 ، ص195.
1- وزارة الشبيبة والرياضة: الجلسات الوطنية للرياضة، قصر الأمم (نادي الصنوبر)، الجزائر، ديسمبر 1993، ص (202-204).
1- وزارة الشبيبة والرياضة، الجلسات الوطنية للرياضة، مرجع سابق، ص203.

1934 وفي الشرق نجد ناديا غريبا في تسميته بلقب بـ (Exba emancipation) وأسس في 1898 م وهو السلف الذي خلف نادي قسنطينة الرياضي الذي ظهر إلى الوجود سنة 1926 م وهو نادي(شباب قسنطينة حاليا).

وبعد الحرب العالمية الثانية شاهدنا ظهور النوادي قالمة، تبسه، عين البيضاء، خنشلة، ساء وطان الرمال شلغوم العيد، برج بوعريريج، وإن عميد الجمعيات الرياضية هي طليعة مدينة الجزائر التي أنشأت في سنة 1985.⁽¹⁾

ولا ننسى بالذكر فريق شمال إفريقيا 1954 لقد وجه هذا الأخير تحدينا حقيقيا للمنتخب الفرنسي وظهرت كذلك فرق جزائرية لهواة كرة القدم ومن هذه الفرق يوجد فريق جيش التحرير الوطني.

كما أن القوى الحية للأمة التي كانت تدافع عن ألوان أخرى كانت كثيرة في صفوفها أمثال نجوم الرياضة الجزائر التي صنعت أمجاد الشعب الفرنسي وفخره نذكر منها:

- عامر براكش وميمون في ألعاب القوى.

- شريف حامية في الملاكمة.

- حمدان في السباحة.

ب- الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي بعد الاستقلال(1962-1996).

كانت الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي غداة الاستقلال تكاد تكون شبه منعدمة نظرا للنقص الفادح في الإطارات المتخصصة، وبالمقابل هذا الوضع كان بقايا الاستعمار من حيث المنشآت الرياضية المتواجدة داخل المؤسسات التعليمية مقبولة عموما لأنه حتى المدارس الابتدائية الموجودة كانت تتمتع بمساحات كافية لتحويلها إلى ميادين الألعاب الرياضية.

كان تكوين الإطارات في البداية يجري طبقا للنموذج الإستعجالي المغلق بهدف الاستجابة للحاجيات الآتية للميدان، ثم تأسست بعد ذلك المراكز الجهوية للتربية البدنية

2- وزارة الشبيبة والرياضة، الجلسات الوطنية للرياضة، مرجع سابق، ص 203-204.

والرياضية والمركز الوطني بالجزائر العاصمة تلبية لبعض متطلبات الممارسة الرياضية مما ساعد على تعزيز الحركة الرياضية الوطنية بإطارات ذات كفاءة عالية ومتخصصة.

وعلى المستوى التأسيسي كان الفضل للتعليمات الرسمية لعام 1968 في تحديد إطارات الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي بالنسبة للمحيط الاجتماعي والسياسي السائد.⁽¹⁾

من ناحية أخرى فإن تعليم التربية البدنية والرياضية ووجود إطار رياضي مختص على المستوى الابتدائي ساعد كثيرا في تطور المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وسمح لملايين التلاميذ المتمدرسين في هذا المستوى من تحقيق رغبة طبيعية أثرت إيجابيا على تحسين المستوى الدراسي عموما، والحركة الوطنية الرياضية بصورة اخص ففضل هذا التواجد للرياضة حيث لعب التنشيط الرياضي(تحت رعاية الاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية والجامعية)حيث الوسائل التي كان يتمتع بها تلعب دورا حاسما داخل الحركة الرياضية الوطنية لاسيما منها الممارسة التنافسية حيث نجد أن أغلبية النوادي المدنية نابعة من الوسط المدرسي عندما تتمتع بمؤهلات بدنية وفنية كافية مع الإشارة إلى نوعية التكوين وتوحيده فتكوين الممرنين والمعلمين ثم الأساتذة والمساعدين ثم أساتذة التربية البدنية والرياضية،الذي كان متعدد الاختصاصات في محتواه مع تخصص في التخرج قد ساعد كثيرا في تأخير وتنشيط شريحة المتمدرسين،فالرياضة المدرسية التي شهدت سنوات المجد في الفترة المتراوحة بين السبعينات والثمانينات بدأت تتفقر ابتداء من ظهور المدرسة الأساسية ليس لحسابات سياسية ولكن الرياضة كانت في درجة ثانية على مستوى البرامج والبيانات المدرسية وخاصة في النصوص القانونية المنظمة ثم جاء قانون التربية البدنية والرياضية لعام 1976⁽²⁾.

1 - وزارة الشبيبة والرياضة، الجلسات الوطنية للرياضة، مرجع سابق، ص210.
2- الجريدة الرسمية الأمر 35/76 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها - الجزائر يوم 1976/04/16 العدد(7).

حيث لم تجلب الرياضة المدرسية سوى الفئات الأربعة بينما نوادي رياضية النخبة توظف بالمليارات وأخيرا كان إدماج مستخدمو التربية البدنية في 1979 عاملا ايجابيا في التكفل المالي والإداري للأساتذة لكنه بالرغم من جهود وزارة التربية لتنمي الرياضة فإن الضغوطات والمشاكل العديدة الأخرى التي واجهت هذه الوزارة لاسيما وضع منظومة تربوية جديدة لم تمنحها الوقت لتولي العناية اللازمة كترقية التربية البدنية والرياضية ويمكن الحجز هنا بقسط كبير على مستوى البنايات المدرسية حيث كانت حصة المنشآت الرياضية ضئيلة على المستوى الوطني بل منعدمة أحيانا وزيادة على انعكاسات الأزمة الاقتصادية تفاقمت الأمور أكثر في مجال الممارسة الرياضية على الخصوص.

ثم صدور القانون 03/89 (مرحلة إعادة بعث الرياضة)⁽¹⁾ الذي جاء في ظرف اقتصادي وسياسي صعب لم يسعفه الوقت لتجسيد هذه الرؤيا الجديدة حول المنظومة الوطنية للتربية البدنية وبعد ذلك صدور قانون 09/95 المتعلق بتوحيد المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتنظيمها وتطويرها⁽²⁾، الذي جاء في ظروف اقتصادية وسياسية وأمنية اشد وأصعب من سابقتها.

6- الهيئات التنظيمية لنشاطات الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن الرياضة تحمل مكانة في الحركة الرياضية الوطنية معلم التربية يعتبر كعنصر محرك لأي نشاط رياضي مدرسي المنظمة تحتوي على عدة مصالح، اتحادية وطنية F.A.S.S ثمانية رابطات جهوية للرياضة المدرسية L.R.S.S ثمانية وأربعون رابطة ولائية L.W.S.S وست عشر ألف جمعية ثقافية مدرسية A.C.S التي تغطي مجموع ولايات التراب الوطني.

1- الجريدة الرسمية الأمر 03/89 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضة - الجزائر يوم 14/02/1989.

2- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة أمر رقم 09/95 المتعلق بتوجيه التربية البدنية والرياضية رقم 25/02/1995 ص 09.

1-6- الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (F.A.S.S) الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية F.A.S.S هي متعددة الرياضات ورمزها F.A.S.S ومدتها غير محدودة حسب أحكام القرار رقم 09/95. (1)

ومن المهام التي تقوم بها الاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية نذكر:

- التنمية بكل الوسائل، ممارسة النشاطات الرياضية في صالح المتدربين.
- السهر على تطبيق التنظيم المتعلق بالمراقبة الطبية الرياضية وحماية صحة التلميذ.
- إعداد استعمال مخطط تطوير النشاطات الرياضية، الممارسة في وسط المدرسة.
- السهر على التربية الأخلاقية للممارسين والإطارات الرياضية.
- السماح للتلاميذ بالاشتراك في الحياة الرياضية، ضمان تشجيع بروز مواهب شابة رياضية.
- تنسيق نشاطها مع عمل الاتحاديات الرياضية الأخرى للتطور المتناسك لمختلف النشاطات في الوسط المدرسي.

2-6- الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية (A.C.S.S)

هذه السلطة تمثل الخلية الأساسية للحركة الرياضية المدرسية والوطنية، حيث أن تنظيم وتسيير A.C.S.S يخضع إلى مبادئ التسيير الاشتراكي في كل مؤسسة تنشأ إلزامياً جمعية رياضية ثقافية مدرسية، هذه الجمعية مسيرة من طرف مكتب تنفيذي ومن طرف جمعية عامة، المكتب التنفيذي يرأس من طرف رئيس المؤسسة (مدير المدرسة)، الناظر أو المراقب العام للجمعية الثقافية الرياضية المدرسية (A.C.S.S) وحسب الأمر رقم 376/97. (2)

1-2-6- أهداف الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية :

- تطوير النشاطات الرياضية الثقافية في وسط المؤسسة.
- تطوير النشاطات الاجتماعية وتشجيع المبادرات وروح الإبداع لدى التلميذ.

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة أمر رقم 09/95 المتعلق بتوجيه التربية البدنية والرياضية رقم 1995/02/25 ص 09.
2- محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية القاهرة، 1995 ص 78.

- تشجيع التعاون وروح التضامن.

- تنظيم معارض ورحلات وتظاهرات رياضية مدرسية.

6-3- الرابطة الولائية للرياضات المدرسية (L.R.S.S)

الرابطة الولائية للرياضة المدرسية هي جمعية ولائية هدفها تنظيم وتنسيق الرياضة في وسط الولاية وتتكون الرابطة من جمعية عامة، مكتب تنفيذي ولجان خاصة الجمعية العامة يرأسها مدير التربية للولاية وتكون من رؤساء الجمعية الثقافية الرياضية المدرسية، وممثلي جمعيات أولياء التلاميذ ومن بين أعمال الرابطة الولائية للرياضات المدرسية تنسيق كل نشاطات الجمعيات الثقافية الرياضية المدرسية دراسة وتحضير البرامج.

7- المنافسات الرياضية المدرسية:

تحتوي الرياضة المدرسية على عدة منافسات سواء كانت جماعية أو فردية وهناك منافسات أو تصفيات تقوم بها الفيدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية والتي تسعى من خلالها اختيار أبطال في الفردي أو الفرق وذلك من اجل تنظيم بطولة وطنية مصغرة والتي معظمها تجري في العطل الشتوية والربيعية ثم يليها البطولة ولذلك الرياضة المدرسية كغيرها من الرياضات تنظم منافسات لترقية المواهب الشابة وإعطاءها نفسا جديدا للحركة الرياضية.

8- مفهوم وتنظيم المنافسات الرياضية المدرسية في الجزائر :

إن المنافسات الرياضية المدرسية وكغيرها من المنافسات الرياضية الأخرى تمر عبر مراحل من التصفيات بين الأقسام الولائية الجهوية ثم الوطنية وأخيرا الدولية وفي كل مستوى هناك هيئات تعمل لهذه المنافسات وتنقسم هذه الأخيرة إلى نوعين فردية وجماعية ولكلا الجنسين وفي كل الأصناف⁽¹⁾.

8-1- الفرق الرياضية المدرسية:

إن الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية هو العملية التي تسمح للجمعيات

2 - القانون العام للاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية، الانضمام التأهيل، المادة 02 الجزائر ص (05).

الرياضية بالتسجيل في الهيئات الرياضية المدرسية للنشاط في الرياضات المبرمجة لدى الاتحادية، وعلى ضوء القانون العام للاتحادية نتعرف على كيفية الانضمام إلى الاتحادية، فالجمعية التي تنشأ على مستوى الثانوية تكون ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الموجودة على مستوى كل ولاية، ويتكون ملف الاعتماد من : طلب الانضمام، قائمة اللجنة المديرة بأسماء و عناوين ومناصب الأعضاء، ثلاث نشخ من اعتماد أعضاء الجمعية ومحضر الجمعية العامة، الاشتراكات السنوية، واللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية، والرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على طلب الانضمام الجمعية في 15 يوم التي تلي.(1)

والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات، تصب هذه النفقات في الرابطة.

8-2- الغرض من إنشاء وإعداد الفرق الرياضية المدرسية: إن كل مؤسسة تربوية يجب عليها إنشاء جمعية رياضية تتكفل بإعداد الطلاب الرياضيين وكذلك الفرق لكل المنافسات مع المؤسسات التربوية الأخرى، وقد أقرت النصوص على إجبارية إنشاء الجمعيات الرياضية في المؤسسات التربوية، حيث نصت المادة 05 على أنه يتم إنشاء الجمعية الثقافية والرياضية المدرسية بالضرورة على مستوى كل مؤسسة تعليمية في قطاع التربية الوطنية ويكون الانضمام إلى الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على النحو التالي:

- تكون الجمعية المنشأة على مستوى الثانوية ملف اعتماد وتضعه لدى الرابطة الولائية للرياضة المدرسية حيث يتكون هذا الملف.

- طلب الانضمام.

- قائمة اللجان المديرة بأسماء و عناوين ومناصب الأعضاء.

- ثلاث نسخ من اعتماد الجمعية ومحضر الجمعية العامة.

و اللجنة المديرة هي المسؤولة أمام الرابطة والاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.

1 - تعليمية وزارية مشتركة مؤرخة في 03 فيفري 1997، متعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي .

- الرابطة الولائية للرياضة المدرسية ترد على انضمام أي جمعية في 15 يوم التي تلي والاتحادية تحدد كل موسم مصاريف الانضمام، البطاقات، التأمينات وتصب كل هذه النفقات إلى الرابطة⁽¹⁾.

8-3- طرق اختيار الفرق المدرسية :

توكل مهمة اختيار الفرق إلى الجمعية الرياضية على مستوى كل مؤسسة تربوية ومن بين أعضاء هذه الجمعية أساتذة التربية البدنية والرياضية الذين تسند لهم مهمة اختيار الفرق الرياضية وتشكيلها وفي الغالب يقع الاختيار على الطلاب الرياضيين المتفوقين في دروس التربية البدنية والرياضية.

ويرى الدكتور "قاسم المندلأوي" وآخرون أن طرق اختيار وانتقاء المواهب التي تكون الفرق الرياضية المدرسية تكون كما يلي :

يقوم المدرب أو مدير التربية البدنية والرياضية باختيار أعضاء الفريق من طلاب ذوي الاستعدادات الخاصة وكذلك الممتازين منهم وذلك واقع الأنشطة الرياضية المختلفة لدرس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي.

ويتم تنفيذ ما سبق ذكره بالإعلان عن موعد تصفية الراغبين في الانضمام لكل فريق ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات لقياس مستوى اللاعبين وقدراتهم وينجز لكل طالب استمارة أحوال شخصية ومستواه ومدى استعداده ومواظبته وبعد الانتهاء من اختيار الفرق الرياضية المدرسية وقبل الشروع في العملية التدريبية يجب على كل طالب إحضار رسالة من والي أمره بالموافقة على الاشتراك في الفريق الرياضي المدرسي.

وبعد هذه الخطوة يتقدم الطالب للكشف الطبي لإثبات حالته الصحية أي إن كان خاليا من إصابات أو أمراض تمنع ممارسته للرياضة، حيث يوقع الطبيب ويختتم على ظهر الرخصة لمشاركة الطالب في الفريق المدرسي⁽²⁾.

2- القانون العام للاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام التأهيل، المادة 02 الجزائر ص (05).
2- قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التصنيفات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، ص (65). العراق: 1990.

8-4- العملية التدريبية للفرق الرياضية المدرسية:

في الجزائر توكل خطة إعداد وتدريب الفرق إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية والذي يكون عضو في الجمعية الرياضية على مستوى المؤسسة التربوية التي يشغل بها، ويراعي أن يكون التدريب في حدود القواعد الصحية والتربوية بحيث يضمن عدم الإرهاق بدنيا وانفعاليا أو حرمانه من ممارسة أوجب النشاط الأخرى والتأشير في تحصيله الدراسي، ويرى الدكتور قاسم المندلوي أن مدرس التربية البدنية والرياضية يقوم بوضع خطة وبرنامج زمني لتدريب الفريق قبل بدء المباريات بأشهر، مع إقامة بعض المباريات لقياس مستوى الطلاب والتكيف مع روح المنافسة.

ويرى "الدكتور منذر هاشم الخطيب" أنه يجب أن لا يعني بجماعة دون أخرى أو بفريق دون آخر، والعمل على رفع المستوى الرياضي والاجتماعي لجميع الطلاب على حد سواء، وعلى المدرس أن يعتني بكل الفرق الرياضية، وأن لا ينسى الإرشاد والتوجيه.⁽¹⁾ ومن هذا نخلص إلى الدور الكبير الذي يلعبه مدرس التربية البدنية والرياضية في إطار إعداد الفرق الرياضية المدرسية لهذا وجب عليه الإلمام بجميع جوانب التدبير والقيادة سيما طرق التدبير، علم النفس، علم الاجتماع وماله علاقة بالتلميذ من أجل توفير السلامة والأمن للاعبين أثناء التدريب.

9- التنظيم والإدارة والتسيير للرياضة المدرسية:

9-1- هناك نوعين من الممارسة على الصعيد التنظيمي:

أ- المنافسة الترفيحية للجماهير :

وتجري في شكل لقاءات بين الأقسام داخل المؤسسة نفسها طبقا لبرنامج يحدد من طرف مسيري المؤسسة.

ب- الممارسة التنافسية الجماهيرية:

تتم في شكل لقاءات فيما بين المؤسسات ومنتخبات الجمعيات الثقافية والرياضية المدرسية أو في شكل دورات بين المنتخبات الولائية وبالنسبة لهذا النوع الأخير من

1-قاسم المندلوي وآخرون: مرجع سابق ، ص 59.

الممارسة هناك نظام انتقاء يسمح لأحسن الفرق المشاركة في البطولات الوطنية بعد تأهلها خلال المراحل التصفية المختلفة التي تتم على مستوى الدائرة الولائية للمنطقة والجهة⁽¹⁾.

9-2- الإدارة والتسيير للرياضة المدرسية :

يتولى إدارة وتسيير النشاط الرياضي المدرسي والإشراف عليه نوعان من الهياكل :

أ- هياكل الدعم والتوجيه والمتابعة: وتتمثل في :

1- الهياكل الإدارية التابعة لوزارة التربية

- مديرية الأنشطة الثقافية والرياضية، المديرية الفرعية للنشاط الرياضي والصحة المدرسية، مكتب النشاط الرياضي لمديريات التربية بالولايات، إدارة المؤسسات التعليمية .
- هياكل التنسيق المشتركة بين وزارتي التربية والشباب والرياضة.
- لجنة التنسيق الوطنية المشتركة.
- لجنة التنسيق الولائية المشتركة.

2- هياكل التنظيم والتسيير:

وتتمثل في :

- الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية.
- الرابطات الولائية للرياضة المدرسية.
- الجمعيات الثقافية والرياضية المدرسية.

9-3- مهام الهياكل :

أ- مكتب النشاط الرياضي بالوزارة :

يتكفل مكتب النشاط الرياضي بـ :

- * العمل على تنمية النشاط الرياضي المدرسي وتوجيهه من خلال رسم الخطوط الكبرى وتحديد المبادئ الأساسية لوضع المخططات والبرامج الولائية المتمثلة في:
- تنشيط أكبر عدد ممكن من التلاميذ لأطول فترة ممكنة خلال الموسم الدراسي.

1- عبد الله غوفالي: التسيير في التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر: 2002-2003، ص (59).

- تلائم نوع النشاط على خصوصيات الولاية(الرقعة،المسافة بين المؤسسات،المنشآت الرياضية،الإمكانات المتوفرة).
- حسن استعمال الموارد البشرية لاسيما إطارات الشبيبة والرياضة المعنيين بقطاع التربية.
- الحرص على توفر المنشآت الرياضية في كل مؤسسة تعليمية.
- احترام برامج إنجاز المؤسسات الجديدة(تسليم المؤسسات بجميع المنشآت والمرافق الرياضية المدرجة في مخطط الإنجاز).
- تنفيذ برامج تهيئة الملاعب داخل المؤسسات عند توفر المساحات الكافية .
- التدخل لدى الجماعات المحلية ومصالح الشبيبة والرياضة لاستغلال المنشآت التابعة لها تبعا لتوصيات لجنة التنسيق المشتركة.
- إيجاد مصادر تمويل لنشاط الرياضي المدرسي.
- مراقبة المداخيل والإيرادات المالية وطرق إنفاقها على مستوى :
- ✓ الرابطات.
- ✓ الجمعيات.
- السهر على تعيين النصوص القانونية والتنظيمية المتعلقة بتسيير النشاط الرياضي المدرسي وتنظيمه⁽¹⁾.
- حث مديريات التربية على وضع وتنفيذ برامج تكوين معلمي المدارس الابتدائية في مجال النشاط الرياضي.
- متابعة سير الرياضي المدرسي في مختلف جوانبه وإعداد حصائل وتقديمها للجهات المعنية.
- ضرورة إجراء الفحوص الطبية لممارسة التربية البدنية وذلك بتنسيق مع الهياكل المسؤولة عن الصحة المدرسية⁽²⁾.

1- عبد الله غوقالي التسيير في التربية البدنية والرياضية مرجع سابق ص (75).
1 - عبد الله غوقالي التسيير في التربية البدنية والرياضية مرجع سابق ص (75)

ب- مكتب النشاط الثقافي والرياضي بمديرية التربية :

- يكمن الدور الأساسي لهذا المكتب في مساعدة الرابطة الولائية للرياضة المدرسية من أجل تحقيق أهداف هذا النشاط لذلك فهو مطالب بـ :
- متابعة تنفيذ برامج بناء المؤسسات الجديدة والحرص على وجود المنشآت الرياضية والقيام بالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة بإعداد برنامج ولائي خاص لإنجاز منشآت رياضية وملاعب في المؤسسات التي تفتقر لها وذلك حسب نوع المؤسسة والمساحة المتوفرة.
 - القيام بوضع مخطط لتنمية وتعميم النشاط الرياضي المدرسي على مستوى الولاية طبقا لتوجيهات الوزارة وهذا بالتنسيق مع الرابطة.
 - التدخل لدى الجماعات المحلية والصندوق الولائي لترقية مبادرات الشباب للتدعيم من أجل الحصول على الدعم المالي للرابطات والجمعيات المدرسية.
 - السهر على تنفيذ المنشور المتعلق بنفقات التمدرس ومتابعة صك المبالغ المستحقة للرابطة في الوقت المناسب.
 - وضع برنامج تزويد المؤسسات بالتجهيزات والعتاد الرياضي طبقا للاحتياجات ونوع المنشآت الموجودة بالمؤسسات وهذا بالتنسيق مع مصلحة البرمجة والمتابعة.
 - إعداد الحصائل الخاصة بتغطية النشاط الرياضي وتسييره ومتابعته .
 - التزويد بالنصوص القانونية والمنشورات الخاصة بتسيير النشاط الرياضي وتوزيعها.
 - مراقبة مداخل الرابطات والجمعيات أيا كان مصدرها وذلك طبقا لقانون الجمعيات.
 - السهر على إلزامية وجود الحجم الساعي الخاص بالنشاط الرياضي في التوقيت الأسبوعي لأساتذة التربية البدنية ومعلمي مدراس الابتدائية.
- كما يمكن لرئيس المكتب الخاص بالنشاط الرياضي أن يشارك في أشغال المكتب التنفيذي للرابطة.⁽¹⁾

1- مديرية التربية والتعليم منهج التربية البدنية والرياضية الديون الوطني للمطبوعات المدرسية -الجزائر 1996 ص 08.

ج- مدير المؤسسة التعليمية:

يقوم مدير المؤسسة بصفته رئيسا للجمعية الثقافية والرياضية المدرسية والمحرك الأساسي لها بالسهر على تطبيق القوانين الأساسية والتعليمات الصادرة عن الوزارة في مجال النشاطات الثقافية والرياضية والعمل على تدعيم هذه النشاطات بالمؤسسة وتجنيدها الأساتذة والأعوان لتأطير مختلف الفروع والنوادي والتي تقام في إطار الجمعية ويأمر بكل المصاريف التي يقرها مكتب الجمعية في حدود الصلاحيات المخولة له في هذا الإطار⁽¹⁾.

د- لجنة التنسيق الوطنية المشتركة:

وتتمثل أهميتها في :

- تحديد إستراتيجية مشتركة قصد إعداد المحتويات والمناهج والبرامج المرتبطة بتطوير وترقية الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية للشبيبة في الوسط المدرسي.

- إعداد برامج التكوين والبحث في ميدان الأنشطة الشبابية والرياضية.

- دراسة وضبط التخصصات والشروط الخاصة بتأخير الأنشطة الشبابية والرياضة في الوسط المدرسي.

- تحديد المقاييس والإجراءات الخاصة بإنجاز واستعمال المنشآت والتجهيزات والعتاد الضروري لترقية أنشطة الشبيبة والرياضة في الوسط المدرسي.⁽²⁾

1- مديرية التربية والتعليم منهج التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص(09).
2- وزارة التربية الوطنية لمحة عامة عن النشاط المدرسي، ص (05).

خلاصة:

إن مهام وأهداف الرياضة المدرسية قد تعددت وشملت كثيرا من النواحي التي روعيت فيها تنمية المواهب، والقدرات البدنية، العقلية والذهنية والاعتماد على النفس واكتساب الخبرة والتجربة وتعلم فنون الألعاب والمباريات وقوانينها وبذلك يكتسب التلميذ القدرة في المحافظة على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابليته الذهنية والبدنية، ويكون بذلك قد اكتسب هذه الصفات إضافة إلى العامل الحسي المتعلق بشهرته كلاعب على مستوى المدرسة، وتطور مستقبله اللاحق .

إن افتقار المنهج إلى الرياضة المدرسية إضافة إلى عدم وجود حوافز المادية من ترقية وعلاوات للمدرسين ومحفزات مادية ومعنوية للتلميذ وعدم تنظيم الدورات المدرسية والمشاركة الفعالة لجميع المؤسسات التربوية في كافة الولايات وخارجها، أفقدت الرياضة المدرسية مضمونها الحيوي والأساسي وهذا ما يدعو الباحث للتساؤل عن سبب ذلك.

تمهيد :

إن نمو الفرد يمر بمراحل متسلسلة تمتد من الفترة الجينية إلى مرحلة الكهولة, ومن 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 يبدأون فيها الدخول في مرحلة المراهقة كما يختلف البنون عن البنات إذ تسبق البنات البنون بسنة أو سنتين . إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر , وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بولوج عالم الكبار ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار بسهولة , وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا. فمن خلال هذه الفترة --المراهقة- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة و غير مباشرة. وتعتبر هذه المرحلة من أهم مراحل النمو التي تظهر فيها السمات الأولية لشخصية الفرد, ويكتمل فيها النضج البدني, و الجنسي, و العقلي, و النفسي وهذا ما تكتسبه من أهمية بالغة في حياة الطفل خاصة في مجال الرياضة نظرا للتفاعل المتبادل بين هذه الأخيرة ومرحلة المراهقة وإيماننا منا بهذا. قمنا في بداية الفصل بشرح الأهمية البالغة لدراسة مختلف مراحل النمو وتطرقنا إلى ما بهما في بحثنا هذا من دراسة لمرحلة المراهقة . و توضيح إبعادها 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 مراهق .¹
- تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence)والمشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي والاجتماعي و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشدا .²

2.1/ اصطلاحا :-

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية
- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة .³
- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين .⁴
- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.⁵

2- أهم النظريات التي تفسر المراهقة :

1-2- "نظرية ستانلي هول" :

إن نظرية ستانلي هول تعتبر أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة التغير الشديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق .

1 فؤاد افرام السبباني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت ، 1995 ، ص 256.
2 علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة، 2002 ، ص 288-289.
3 نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، الطبعة الأولى، بيروت، 2000، ص 235-236.
4 عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت ، 2002 ، ص 36.
5 خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعة، مصر ، 2000 ، ص 15.

ويؤخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الإنسانية والمثالية القسوة والرقّة والعصيان ، وتشير النظرية إلى إن الفرد يرث الخصائص البيولوجية خاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات .

في آخر الدراسات التي قام بها "هول" لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته وبيئته.

-2-2- نظرية "سيجموند فرويد".

يشير أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل المراهق إلى سن البلوغ ويضيف قائلا: " لقد علمتنا التجارب بأن عملية الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس أطفالنا بصورة مكبرة بالتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة " ، وهكذا ما ذهب إليه الدكتور " عبد الغني الديدي " على ان المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا بأس به¹

-3-2- نظرية جيزيل وعملية النضوج :

ينفرد "جيزيل" من بين الآخرين بوصفه أصناف السلوك عبر مراحل فهو لا يقر الإشارة إلى المراهق بصفة عامة بل تحدد المراهقة بصفة عامة بل تحدد المراهقة في رأيه بالمفهوم الجسمي والعمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وبالقابلية على استنتاج وكذلك المراهقة حسب "جيزيل" هي الرحلة التي يتأثر فيها الفرد بعوامل فسيولوجية .

4-2 أنواع المراهقة : لقد قسم "صموئيل مغاربوس" المراهقة إلى أربعة أنواع:

1-4-2 المراهقة المكيفة: يتسم هذا النوع من المراهقة بالهدوء والميل والاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحب والتفتح.

2-4-2 المراهقة الإنسحابية:

هي عكس المراهقة المكيفة، تتميز بالانطواء والعزلة والخجل والصفات الأخلاقية.

1 - نوري الحافظ ، المراهقة و النمو – دار الفكر القاهرة 1996 ص29.

2-4-3 - المراهقة العدوانية:

تتميز بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتخلي بالصفات الأخلاقية.¹

2-4-4 - المراهقة المنحرفة:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وإيذاء الآخرين، فعلى الأستاذ أن يكون على دراية كاملة بهذه الأنماط للتعامل معها، وأنها تصادفه حتما في مشواره المهني أو الرياضي، وتتألف من ثلاثة أنماط أو أنواع هي:

2-4-5 - المراهقة المبكرة: تبدأ من (11-14) سنة حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث، وتمتد من النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ وحتى بعد البلوغ بسنة تقريبا أي عند إستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد.

2-4-6 - المراهقة المتوسطة:

تتراوح ما بين (16-18) سنة تصادف في الغالب الطور الثالث وسنتناول في هذا الفصل خصائص هذه المرحلة بالتفصيل.

2-4-7 - المراهقة المتأخرة:

فيما يحاول المراهق تكيف نفسه مع المجتمع أي يعيش فيه محاولا التعرف على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين (18-21) سنة².

تؤثر على سلوكه وتترك انطباعات وآثار واضحة في شخصيته، والفكرة الرئيسية لدى "جيزل" فيما يخص سيكولوجية المراهقة تدور حول النضج الذي يعرفها بأنها: "العملية الفطرية الشاملة للنمو للفرد وتكوينه وتعنل وتكيف عن طريق الغدة الوراثية للفرد".³

3- المراهقة حسب بعض العلماء:-

المراهقة حسب كل من "دوبيس" ، "كستيمبورغ" ، "لوهال"

3-1 المراهقة حسب دوبيس -debesse:-

يرى "دوبيس" إن المراهقة تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة سن الرشد .

1-محمد عماد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، لكويت، 1982، ص130.
2-رزيق معروف، خفايا المراهقة، دار الفكر العربي للطباعة، بيروت، 1986، ص17.
3-نوري الحافظ، المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الإسكندرية، 1990، ص29.

كذلك المراهقة مرحلة انتقالية تحدث فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما :

أ/ 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 الانطواء .

ب/ تغيرات نفسية :-

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

2-3 المراهقة حسب كستمبرغ -kestemberg-:-

بالنسبة لـ "كستمبرغ" المراهقة مرحلة إعادة التنظيم النفسي مهدتها الجنسية الطفيلية ، على المدى الطويل و مختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة و كذلك في مرحلة الكمون. ويرى كستمبرغ أن مرحلة المراهقة ليس عفوية ، ولا منفصلة عن باقي مراحل النمو السابقة بحيث إن هذه الأخيرة تتفاعل خبراتها و على أساسها تبني مرحلة المراهقة ، فما تختلف الطفولة من آثار تعود بوضوح على المراهقة ، إذ يعتبر كستمبرغ المراهقة فترة تعديل لبنة سابقة لنا و ذلك بسبب التغير الجنسي الذي يتمثل في اكتساب النضج الجنسي مما يرفض على المراهق ضرورة إدماج هذا النضج التطوري في نظام العلائقي اللبدي¹.

3-3 المراهقة حسب لوهاال -lehalle-:-

أما "لوهاال" فيرى المراهقة هي البحث عن الاستقلالية الاقتصادية و الاندماجية بالمجتمع الذي تتوسطه العائلة، و بهذا تظهر المراهقة كمرحلة انتقالية حاسمة ، تسعى إلى تحقيق الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية الطفولية، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقته الجدلية بين الأنا و الآخرين.

وكذلك يرى "لوهاال" أن المراهقة هي مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. إذ تتضمن البحث عن الاستقلال الوجداني و الاجتماعي و الاقتصادي².

1 نادية شرادي ، نفس المرجع السابق ، ص235-236-237.

2 نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000 ، ص239-240.

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

4- نظرة علم النفس قديما و حديثا للمراهق:-

علم النفس القديم ينظر إلى المراهقة نظرة استسلام 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 مستقلة و منفصلة تماما عن المراحل التي قبلها و التي بعدها.

أما علم النفس الحديث فيتجه أيضا إلى اعتبار مرحلة المراهقة غير مستقلة عن المراحل الأخرى بل متصلة و أنها تدرج في النمو البدني و الجنسي و العقلي و هي امتداد للمرحلة التي تسبقها.¹

4-1 مراحل المراهقة:-

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

4-1-1 المراهقة المبكرة (11-14 سنة) :-

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

❖ الاهتمام بتفحص الذات و تحليلها و وصف المشاعر الذاتية مثل مذكرات المراهقين.

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

❖ التمرد على التقاليد القائمة و المعايير السائدة.²

و تتميز هذه المرحلة بالانفعالات العنيفة و التناقض الانفعالي من حب و كره و شجاعة و خوف.

كما تنعكس حاجة المراهق من المزيد من الحرية في العديد من الأمور فيبدأ برفض جميع أفكار و معتقدات الأهل و يشعر بالإحراج إن تواجد في مكان واحد مع أهله ، و تبدو

1 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 329.
2 رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 353-354.

هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر و الإصغاء إلى احتياجات أبنائهم و دعمهم لتطوير شخصياتهم المستقلة والخاصة.¹

4-1-2 مرحلة المراهقة المتوسطة (15-17 سنة) :-

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

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد الحواس دقة و يقرب الذكاء إلى الاكتمال و تظل الانفعالات قوية و تتسم بالحماسة.³

يصبح المراهق أكثر تصادما مع العائلة و يصر على ما يظن له و يجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة كمصادقة رفقاء السوء، مخدرات، كحول، كنوع من التحدي للأهل و لفرض رأيهم الخاص .

4.3 / المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :-

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من اجل إقامة وحدة متألفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال.

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

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد 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.⁵

1 عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001 ص 245-246.

2 رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 353-354.

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

4 رمضان محمد القذافي، نفس المرجع السابق، ص 356-357.

5 عبد الحميد الشاذلي، نفس المرجع السابق، ص 245-246.

5/ مظاهر النمو في المراهقة:-

5.1 / النمو الجسمي:-

تمتاز المراهقة بتغيرات جسمية سرعة 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 اجتماعية فالنضج المبكر لدى الإناث يسبب لهن الضيق و الحرج أما عند الذكور فينتج عنه الثقة بالنفس و تقدير مرتفع للذات و إن تأخير النضج عند الذكور يجعلهم أكثر نشاط.

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.

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.¹

يؤثر في عملية النمو عاملان : احدهما داخلي وهو الوراثة , والثاني خارجي وهو البيئة ولا يمكن فصلهما عن بعضهما والواقع أن أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق يشعره بنقص كبير عندما يقارن مع زملائه.²

2.5 / النمو العقلي و المعرفي :-

ينمو الذكاء العام للمراهق و تزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير و التذكر القائم على الفهم و الاستنتاج 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 الاهتمامات و الاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي و يظهر اهتمام المرهق لمستقبله المهني و الدراسي و تزداد قدرة الانتباه و التركيز، و يميل المرهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمر دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجيات .

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 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 239-295-296.

2 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 332-333.

3 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 56-57.

فترة النمو العقلي السريع ، حيث يصبح فيها الفرد قادرا على التفسير والتوافق مع ذاته ومع بيئته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر ، وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفاظ والتذكر وتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحا¹.

الميول العقلي للمراهق يبدو في اهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة والاستطلاع الرحلات فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصف مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية ، حيث يهتم المراهق بما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية².

3.5/ النمو الانفعالي:-

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة والجل بسبب التغيرات الجسمية .

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع³.

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

1.3.5/ مظاهر النمو الانفعالي:-

❖ التذبذب في المشاعر وسلوكيات والتوجيهات .

❖ الاندفاعية وركوب الخطر.

❖ سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان.

❖ تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :-

- تضخم الصوت .

- الشارب واللحية.

- لبس الأحذية ذات الكعب العالي.

1 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

2 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 341-342-345.

3 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 297-300-303.

- المبالغة في الزينة.

❖ الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :-

- لبس ملابس متميزة

- التصنع في الكلام والمشى.

- إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.

- التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.

❖ مقاومة السلطة :-

- التمرد على الأسرة.

- التمرد على المدرسة.

- الميل للنقد.

2.3.5/ العوامل التي تؤثر في الانفعالات:-

❖ التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .

❖ نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .

❖ التوتر والحرَج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.

❖ نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما

❖ المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحاً إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل

لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقياً وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية¹.

4.5/ النمو الاجتماعي:-

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات و الغموض و التناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وآراء أسرته وبين الرغبة في الاستقلال عن الوالدين وبين حاجته إلى مساعدتهم وبين رغبته في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا

1 علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، 303.

يؤدي إلى عيشه متناقضا تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب و ينفر في نفس الوقت، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات .

❖ يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات فعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.¹

❖ يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود و يهتم بردود أفعال الآخرين اتجاه سلوكه ومشاعره، ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.²

❖ يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للإيحاء و النقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبحث عن المثل العليا .³

❖ النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم بيئته المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفعل سلبا وإيجابا مع المجتمع ، ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشأ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة .

5.5 / النمو الفسيولوجي:-

تحدث مع بداية المراهقة تغيرات كثيرة لوظائف الأعضاء ومن العوامل التي تؤثر في النمو الفسيولوجية نضج الغدد الصماء وزيادة إفرازاتها واهم حدث فسيولوجي يحدث في هذه المرحلة هو البلوغ الجنسي.

❖ تقوم الغدد الصماء بدور كبير إذ تساعد على النمو الأعضاء التناسلية والأعضاء الأخرى التي تكون الصفات الجنسية الثانوية ، كما تؤثر عوامل التغذية والوراثة و البيئة في النمو الفسيولوجية للمراهق .

❖ ريثم الوصول إلى التوازن الغددي ويكتمل نضج الخصائص الجنسية عند جميع المراهقين ويحدث التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والنفسية في شخصية المراهق .⁴

1 رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 1997 ، ص 355.

2 فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2001 ، ص 427 .

3 عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004 ، ص 56.

4 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 305-307-310-313.

6.5 / النمو الحركي:-

❖ تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه قوة ويزداد إتقان الذكور الألعاب الراضية والإناث للمهارات الحركية ويتفوق البنون على البنات في نمو القوة والمهارات الحركية.¹

❖ زيادة القوة ونموها تؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة على الحركة وممارسة العديد من النشاطات البدنية والرياضية.²

❖ يميل النشاط الحركي إلى الاستقرار والرزانة و التآزر التام وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة ، يشير مصطلح اللياقة الحركية للدلالة على الكفاءة في أداء المهارات الحركية الأساسية والمرتبطة بالنشاط الرياضي .

17.5 / النمو الحسي :-

لا يحدث إلا تغير طفيف في درجة الإحساس لجميع الحواس وتزداد الحساسية الانفعالية لدى المراهقين نتيجة زيادة الإحساس، فيظهر الخجل واحمرار الوجه، وتغيرات داخلية و خارجية عنده لكنه تبقى ضمن مجموعة الانفعالات العادية.

في مرحلة المراهق تكتمل جميع الحواس وبتالي يصل الإحساس إلى ذروته لأنه مرتبط بالإدراك الذي يصل إلى مستوى عالي في هذه المرحلة.

8.5 / 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 الاستطلاع خاصة فيما يخص الجانب الديني.

تحتفظ الأغلبية الساحقة من المراهقين باتجاهات الوالدين الدينية و تدل مناقشات المراهقين و جدلهم الحاد على وجود اليقظة الدينية، و لا شك أن الأخلاق الدينية تنظم سلوك الفرد و الجماعة و تنمي الضمير الفردي و الضمير الاجتماعي.³

16 / بعض مشكلات المراهقة :-

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق و المجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

1 علي فاتح الهنداوي ، نفس المرجع السابق ، ص 363-366.

2 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 354.

3 علي فاتح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة، 2002 ، ص 315-317-369-366.

1.6 / المشاكل النفسية:-

1.1.6 / الصراع الداخلي:-

كالاستقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

2.1.6 / الاغتراب و التمرد:-

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير انه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3.1.6 / السلوك المزعج:-

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية و حب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الاستئذان.... الخ.

2.6 / المشاكل الاجتماعية :-

1.2.6 / تغير تركيب الأسرة و أدوارها:-

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين و وقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، و تغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.¹

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم و سلبا لحريتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين.²

2.2.6 / الانحراف:-

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج و عاقل و نتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف و الضرر بالنفس و المجتمع.

1 رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ص373-377.

2 محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية ومصادر الشعور بالقلق والاضطراب والألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو والتخفيف من حدة الشعور بالخوف واليأس والوحدة.¹

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقا.²

3.6 / المشاكل الدراسية :-

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل.

إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر والبلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، الزملاء والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.³

17 أسباب نشأة اضطرابات مشاكل المراهقة

تنشأ مشاكل المراهقة لعدة أسباب منها :

1.7 / الأسباب الوراثية:- وهو نوع من التخلف الوراثي والتلف العقلي وينشأ من وجود كروموزوم زائد عن المطلوب حيث يرث الفرد السوي 23 زوجا منها الأب من إلام فيكون مجموعهما 46، أما الطفل الشاذ فيرث 47 كروموزوم.

2. 7 / الأسباب الميلادية:-

وهي أسباب توجد منذ الولادة مثل:⁴

❖ تعاطي الأم للخمر والمخدرات و التدخين.

❖ تعاطي الأم لبعض الأدوية دون استشارة الطبيب.

1 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383.

2 خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعه، مصر ، 2000 ص 333.

3 رمضان محمد القذافي ، نفس المرجع السابق ، ص 380-383 .

4 عبد الرحمن العيسوي ، نفس المرجع السابق ، ص 47-48.

❖ تعرض الأم لبعض الحوادث أثناء فترة الحمل.

❖ الولادة غير العادية.

❖ معاناة الأم من سوء التغذية.

3.7/ الأسباب البيئية:-

وتشمل البيئة شقيقتها الاجتماعي والاقتصادي من ذلك التغذية، الأمراض، الحوادث، التربية، الفقر، الحرمان، الفشل، القسوة في التعامل مع المراهق وأقران السوء.

قد تصيب المراهق بعض الأمراض النفسية والعقلية والجسمية وكل ما يحيط به يؤثر عليه من عادات وتقاليده أعراف ومثل ونظم وقوانين وما قد يوجد في البيئة من تلوث بصورة عامة.

4.7/ مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية:-

حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها وكبحها و السيطرة عليها.

الصراع مع الإباء بسبب سوء الفهم، فعادة يخبر الآباء المراهقين بعدم رضاهم عن سلوكهم الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم، بينما يفضل المراهق البقاء كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية وتجنب المسؤولية ومواجهة الفشل .

حاجات المراهق النفسية كمحاولة تحقيق مركز اجتماعي والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة المعالم.¹

5.7/ الخوف من مرحلة المراهقة:-

في بداية المراهقة تكون مخاوف المراهق شبيهة بمخاوف الأطفال كالخوف من الأشباح ولكن سرعان ما يتخلص من هذه المخاوف في نهاية المراهقة.²

6.7/ الغضب في مرحلة المراهقة:-

يغضب المراهق عندما يعاق نشاطه ويحال دون بلوغ هدفه.

شعور المراهق بعدم التوافق مع البيئة الأسرية أو البيئة المدرسية.

1 رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة ، مصر ، 2000 ، ص 371-372.

2 خليل ميخائيل معوض ، نفس المرجع السابق ، ص 249-252-349-352.

الأفراد المتسمون بالخجل وتدني مفهوم الذات أولاً يتمتعون بمهارات اجتماعية كافية قد تدفعهم هذه السمات إلى الإحجام عن عقد تواصل اجتماعياً.¹

ويؤكد هوجات hojot سنة 1982 أن النقص في العلاقات الدافئة في الطفولة من قبل الوالدين والرفاق، يجعله مستعداً للإصابة بالشعور بالوحدة النفسية لاحقاً.²

8/ المراهقة في الطور الثانوي :- في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

9/ مميزات المراهق في الطور الثانوي :-

- ❖ لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- ❖ الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقص الانفعالي.
- ❖ البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- ❖ العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ❖ ضغوط الدوافع الجنسية.
- ❖ عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- ❖ البحث عن الجنس الآخر.
- ❖ النضج الجنسي.³

10/ مشاكل المراهق في الطور الثانوي :-

1.10/ المشاكل الأسرية :-

- ❖ نقد الوالدين للمراهق.
- ❖ معاملة المراهق كطفل.
- ❖ استعمال القسوة ضد المراهق.
- ❖ تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهقة.

1 سلوى محمد عبد الباقي ، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي ، الإسكندرية ، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة ، مصر ، 1998 ، ص 54-55.

2 أبو بكر مرسى ، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة ، 2002 ، ص 115.

3 فوزي محمد جبل ، نفس المرجع السابق ، ص 424-426.

2.10 / المشاكل المدرسية :-

- ❖ عدم الاحترام للأساتذة والعناد معه.
- ❖ السلوك العدواني في التهريج دال القسم.
- ❖ عدم الانتظام في الدراسة.
- ❖ مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.
- ❖ الخوف من الامتحان .

3.10 / المشاكل النفسية:-

- ❖ الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.
- ❖ البحث عن الذات والهوية.
- ❖ المعانات من الإحباط والصراعات المتكررة.

4.10 / المشاكل الاجتماعية:-

- ❖ قلة عدد الأصدقاء.
- ❖ التمرد على معايير المجتمع.
- ❖ اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

5.10 / المشاكل الصحية:-

- ❖ الإصابة بالأمراض المزمنة.
- ❖ الإصابة بالصداع.
- ❖ الإصابة بالألم المعدة.
- ❖ قلة النوم.¹

1 بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006، ص 13.

11/ متطلبات المراهقة في الطور الثانوي :-

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- ❖ الحاجة إلى الاحترام.
- ❖ الحاجة إلى إثبات الذات.
- ❖ الحاجة إلى الحب والحنان.
- ❖ الحاجة للمكانة الاجتماعية.
- ❖ الحاجة للتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

12/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :-

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- ❖ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- ❖ تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.
- ❖ تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- ❖ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية بالدرس وخارجه.
- ❖ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- ❖ تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية(الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الاحترام)
- ❖ العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريحية)
- ❖ الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة.

الخلاصة:

يلاحظ أن المراهق سن (15-18 سنة) لهم قابليات هائلة لاكتساب خصائص بدنية ونفسية وحركية، وذلك من خلال التحولات المورفولوجية والوظيفية التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة وتعتبر هذه المرحلة أساسية في تنمية الصفات النفسية الحركية.

في سن (15-18 سنة) المراهقون يكتسبون (90%) من حجم المهارات الحركية خلال كل حياتهم، وبالتالي إذا لم يتم المراهقون باستغلال الطاقات المخزنة في المراهق فان ذلك يصبح صعب المنال في المستقبل.

التنشيط البدني والرياضي له مكانه هامة في حيات المراهق ونموه لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من اجل نمو متناسق مما يجري إلى الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء الممارسة للنشاط الرياضي وما يتطلبه لجهد بدني ونفسي باستعمال الطريقة التي تلبي مختلف رغبات عن طريق اللعب.

تمهيد :

نحن نعيش في عصر يتميز بتغيرات سياسية و اقتصادية و ثقافية متباينة أدت إلى تعقد أساليب التوافق و التواكب، و أصبح هذا التغير من العلامات الجوهرية التي تميز سمات هذا العصر و الذي بدوره يعرض الفرد إلى أنماط من مواقف الحياة ، التي تتضمن عناصر الضغط و التوتر و الانعصاب، و نتيجة لذلك أصبح الفرد فريسة لضروب شتى من الاضطرابات الانفعالية و النفسية التي تصيب صحته النفسية و العقلية، فتدفعه إلى الانزواء و العزلة و الشعور بالوحدة النفسية. و من ثم الوحدة النفسية نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يمكن أن يعاني و يشكو منها الفرد، يتصدرها الشعور الذاتي بعدم السعادة، و التشاؤم، فضلا عن الإحساس القهري بالعجز نتيجة الانعزال الاجتماعي و الانفعالي. و من هذا المنطلق يتبين لنا أن الشعور بالوحدة النفسية شعور نفسي أليم قد يكون مسئولا عن شتى أشكال المعاناة.

و يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة، التي تنتشر بين الأطفال و المراهقين و الشباب، إلا أن هذا الشعور يمكن أن يوجد أيضا لدى الراشدين و من هم في سن الكهولة (جابر عبد الحميد، محمود عمر، 1989) و نجد أن الشعور بالوحدة النفسية مشكلة عامة قد تصيب الفرد في أي مرحلة من مراحل عمره.

1- مفهوم الوحدة النفسية في معاجم اللغة العربية:

تعددت التعاريف المستخدمة في إيضاح معنى الوحدة النفسية فمن وجهة نظر معاجم اللغة العربية ، يقصد بالوحدة على المستوى النفسي الانفراد ويتردد هذا المعنى بصورة مختلفة بكثير من هذه المعاجم فيرى كل من "أبي منصور الأزهري ومحمد أبي بكر الرازي" "أن الوحدة تعني الانفراد والفرد الواحد يقصد به الشخص المنفرد بنفسه أو المنفرد برأيه يقال توحد فلان برأيه أي تفرد به".¹

حيث تتحدث هذه المعاجم عن الوحدة بمعنى الانفراد كعملية إرادية حيث أنه يحدث في بعض الأحيان أن يعتمد الفرد على اعتزال الناس بمحض إرادته والاختلاء بنفسه مع فكرة أو موضوع ما ولا ينتاب الفرد حينئذ أي إحساس أو شعور بالضيق كونه وحيدا. وقد ربط بعض العلماء اللغة بين مفهوم الوحدة ومفهوم الوحشة كالأزهري والجوهري حيث تم الربط بين الإحساس والوحدة والإحساس بالوحشة أي انقطاع عن الناس.

1-1- مفهوم الوحدة النفسية في المعاجم الأجنبية:

إن المعاجم الأجنبية كانت أكثر تحديدا لمفهوم الوحدة النفسية حيث اتفق كل من "تيلسن، ولاروس" إلى أن مصطلح الوحدة النفسية يشتق من الصفة "soliter". وهي صفة يقصد بها منفرد ... وحيد .. منعزل من غير رفيق ليس عضوا متفاعلا في الجماعة".²

وهي مفاهيم تشير في جملتها إلى إحساس الفرد بكونه منفصلا أو منعزلا عن الجماعة وهي حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال أو العزلة عن الآخرين، "وهي حالة بصاحبها معاناة الفرد بكثير من ضروب الوحشة والاعتراب والاعتنام والاكنتاب من جراء الإحساس بكونه وحيدا".

1- المعجم الوجيز (د-ت)، مجمع اللغة العربية، مصر، دار التحرير 1919.
2- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص 189-190

2 - نشأة الشعور بالوحدة النفسية:

يعد الشعور بالوحدة النفسية من الظواهر الاجتماعية الهامة التي قد تظهر في جميع مراحل عمر الإنسان من الطفولة إلى الكهولة فهي مشكلة عامة قد تصيب الفرد في إلى مرحلة من مراحل نمو نتيجة نتيجة فقدان الفرد للاتصال و الاحتكاك. ان المراهقين على وجه الخصوص أكثر عرضة للشعور بالوحدة و العزلة و هذا. لأنهم في هذه المرحلة العمرية يتوجب عليهم التجرد من التعلق بالأباء, و تكوين علاقات جديدة مع الأفراد من نفس الجنس أو من الجنس الآخر أو جماعة رفاق و زملاء تتولد عن هذه العملية الشعور بالعزلة.

قد تنشأ الوحدة النفسية عن الشعور بالرفض أو سوء الفهم أو من المواقف المأسوية السيئة، إلا أن هناك سمات الشخصية بعينها تعمل على زيادة مستوى الشعور بالوحدة النفسية و تتضمن هذه السمات حسب "عبد الله" و "أحلام حسن محمود" إن السمات تتمثل في المهارات الاجتماعية الضعيفة و المواقف السلبية و ضعف الثقة بالنفس و عدم الشعور بالأمان و انعدام الثقة بالآخرين.¹ و تعتبر فترة المراهقة فترة انتقالية من اخطر مراحل نمو الفرد لما يتعرض فيها المراهق بشكل عام إلى عدة صراعات من اجل بناء شخصية مستقلة عمادها الثقة بالنفس و البحث عن هوية يحقق بها ذاته.

3 - الفرق بين مفهوم الوحدة النفسية في مجال علم النفس و علم الاجتماع:

لخص "تيرنرز 1960" Turnrrs وجهة نظر الباحثين بخصوص الوحدة النفسية فقال " إن الشخص يعتبر وحيدا من وجهة نظر علم النفس عندما يعي أو يشعر بعزلته ويبدو مكتئبا أو مهموما من جراء إحساسه بالوحدة و يترتب على هذا الإحساس أن ينفرد الفرد بنفسه فيبدو بلا رفيق أو صديق أما بالنسبة لعلماء الاجتماع فيتعدد المفهوم بمدى عزلة الفرد اجتماعيا عن الآخرين أي في ضوء مدى حاجة الفرد إلى الانخراط في العلاقات الاجتماعية مع الآخرين".²

1- عبد الله أحلام حسن محمود، سمات الشخصية، دار الفكر، الإسكندرية، 1995، ص182.
2- عبد الوهاب، امانى عبد المقصود، إختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهرة، 2000، ص5.

3-1 الوحدة النفسية عند علماء النفس:

يرى "سيرمات Sermat" بأن الوحدة النفسية هي الشعور بالحرمان. ينشأ عندما يحدث خلل في شبكة العلاقات الاجتماعية التي كانت لديه في وقت ما، أو التي يود أن تكون لديه ويؤدي هذا الخلل في شبكة العلاقات الاجتماعية التي كانت لديه في وقت ما، أو التي يود أن تكون لديه ويؤدي هذا الخلل إلى الشعور بالفراغ العاطفي.

كما عرفه كل من "لينتش" Lynh و"ليدرمان" Leiderman و "روكاتش" Rokach بأنها "حالة يشعر فيها الفرد بالوحدة أي الانفصال عن الآخرين وهي حالة يصاحبها معاناة الفرد لكثير من ضروب الوحشة والاعتراب والاعتنام والاكتئاب من جراء إحساسه بالوحدة".

بينما يرى "فلاندرز" Flanders الوحدة بأنها " عبارة عن حيلة توافقية مرتدة "تنقل الفرد من حالة يعايش فيها ضغطا نفسيا من خلال وجود نقص اتصالاته بالجماعات " ويرى المشهداني بأنها " حالة نفسية يشعر فيها الفرد بنقص في العلاقات الاجتماعية وانه غير منسجم مع من حوله وأنه ليس جزءا من الجماعة وانه مهمل لا يجد من يشعر معه بالود والصدقة" ¹.

3-1-1 - نظريات الوحدة النفسية:

يعتبر مفهوم الوحدة النفسية أحد المصطلحات التي تفتقر إلى الجانب النظري باعتباره مفهوم مستقل وله خصائص منفردة وقيما يلي سنتطرق لبعض النظريات النفسية والاجتماعية التي تناولت مصطلح الوحدة النفسية.

3-1-1-1 - وجهة النظر التحليلية:

يتزعم هذه النظرية علماء التحليل النفسي وعلى رأسهم " فرويد" Freud حيث يرى أصحاب هذه النظرية الوحدة النفسية بأنها ذات خصائص مرضية ويرجعونها إلى التأثيرات المبكرة التي مر بها الفرد في حياته ، يرى "زيلبورج zelboog" حيث انه أول من قام بتحليل عملي عن الوحدة والفرق بين الشخص الذي ينتابه شعور بالوحدة النفسية المؤقتة بأنه أمر طبيعي وحالة عقلية عابرة تنتج عن فقدان شخص معين أما الوحدة النفسية

1- قشقوش إبراهيم زكي، مقياس الوحدة النفسية لطلاب الجامعات، القاهرة، 1988، ص32.

المزمنة فهي استجابة لفقدان الحب أو شعور الفرد بأنه شخص غير مرغوب فيه ولا فائدة منه مما يؤدي به إلى الإكتئاب والانهيار العصبي وتعود جذور الوحدة إلى المهد حيث يتعلم الطفل الوظائف التي تجعله محبوبا حيث أنه افترض أنه هناك الحاجة تجعل الطفل يظهر رغبته في الاتصال بالآخرين ويحتاج الفرد قبل المراهقة إلى صديق يتبادل معه المعلومات والأفكار.¹

3-1-1-2- النظرية الظاهرية للوحدة النفسية:

اتفق أصحاب هذه النظرية أن الشعور بالوحدة النفسية ينشأ من التناقض بين حقيقة الذات الداخلية للفرد والذات الواضحة للآخرين فيرى "روجرز Rogers" في نظريته بأن سبب الوحدة النفسية " هو ضغوط المجتمع الواقعة على الفرد التي تجعله يتصرف بطريقة محددة مما يؤدي إلى التناقض بين ذات الفرد الداخلية والذات الواضحة أما الآخرين وهكذا يؤدي الفرد دوره المطلوب في المجتمع من غير دقة أو اهتمام مما ينشأ عنه الشعور بالفراغ ويرى "رونجرز " بأن الوحدة النفسية هي تمثيل للتوافق السيئ للذات الداخلية والذات الواضحة للفرد وأن سببها يكمن داخل الفرد متمثلا في التناقض الظاهري لمفهوم الفرد"²

3-2- التصور الاجتماعي للوحدة النفسية:

يرى كل من "بومان Bomman" و"سلاتر Slater" أن هناك ثلاث قوى اجتماعية تؤدي إلى الوحدة النفسية وهي :

- ضعف علاقات الأفراد بالمجموعة الأولى

- زيادة الحراك في الأسرة

- زيادة الحراك الاجتماعي

حيث انه "سلاتر" Slater يبني تحليله للوحدة النفسية من خلال الدراسة للشخصية الأمريكية وكيف فشل المجتمع في تلبية احتياجات أفرادها، لان المشكلة الأمريكية تكمن في

1- عبد الوهاب، امانى عبد المقصود، إختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهرة، 2000، ص5
2- المرجع نفسه، ص9.

إحساس الفرد بالفردية وان كل فرد لديه الرغبة في المشاركة الاجتماعية ومن هنا استنتج "سلاتر" بأن الوحدة النفسية هي نتيجة للتقدم التكنولوجي المعاصر.¹

3-2-1 - النظرية التفاعلية للوحدة النفسية:

دمجت هذه النظرية بين العوامل الشخصية والاجتماعية معا حيث أن تفاعل هذه العوامل ينتج عنه شعور الفرد بالوحدة النفسية.

- ويرى "ويس" Weiss الاتجاه التفاعلي إلى:

أن الوحدة ليست بسبب العوامل الشخصية بل هي نتائج التأثير التفاعلي لتلك العوامل. الوحدة النفسية تنشأ عندما تكون تفاعلات الفرد الاجتماعية غير كاملة. وقد حدد ويس ستة استعدادات اجتماعية تدرج تحت مقدار العلاقات الاجتماعية المشبعة لدى الفرد وهي:

- الاتصال:

ويستمد من خلال العلاقات التي يشعر فيها الفرد بالأمن والمودة والألفة مع الآخرين.

- التكامل الاجتماعي:

ويتحقق من خلال الاهتمامات والعلاقات الاجتماعي المشتركة.

- فرصة العطاء:

من خلال العلاقات الاجتماعية التي يشعر فيها الفرد بالمسؤولية اتجاه فرد آخر.

- إعادة تأكيد القيمة :

ويستمد من خلال العلاقات التي تكون فيها مهارات الفرد موضع التقدير.

- الاقتران والثقة :

ويستمد من قدرة الفرد على مساعدة الغير تحت أي ظروف

- التوجيه:

ويستمد من خلال العلاقات بأفراد محل الثقة يقدمون النصيحة والمساعدة للآخرين.²

4 - أبعاد ومكونات وعناصر الشعور بالوحدة النفسية:

اختلفت آراء الباحثين حول أبعاد ومكونات عناصر الشعور بالوحدة النفسية، فقد ميز كل من "دي جونج" و"جير فيل"، و راء سكيلدر بين ثلاثة أبعاد للوحدة هي :

1- الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاىرى، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص17..
2- الدسوقي مجدي محمد، المرجع السابق، ص 18.

4-1-1- خصائص الإنفعالية:

والتي تشير إلى غياب المؤشرات الايجابية مثل السعادة ووجود عواطف سلبية مثل الخوف وعدم الثقة.

4-1-1-1 - نوع الحرمان :

وهو يشير إلى طبيعة العلاقات الخائبة وهذا البعد يمكن تمييزه إلى ثلاثة أبعاد فرعية هي مشاعر الحرمان المرتبطة بغياب الارتباط الودي، ومشاعر الخواء، ومشاعر الهجر.

4-1-1-2 - منظور الزمن:

وهذا البعد أيضا، يمكن تقسيمه إلى ثلاثة مكونات فرعية وهي : الدرجة التي تعاش فيها الوحدة على أنها موقوتة والدرجة التي يحضي بها الفرد نفسه من مسؤولية الوحدة ويرجعها إلى الآخرين.¹

فترى " ايمي" أن هناك نموذجا يتكون من أربعة عناصر أساسية للشعور بالوحدة النفسية وهي :

4-1-1-3 - اغتراب الذات:

وهو شعور الفرد بالفراغ الداخلي والانفصال عن الآخرين واغتراب الفرد عن نفسه وهويته، والحط من قدر الذات.

4-1-1-4 - العزلة البين شخصية:

ويتمثل ذلك في مشاعر كون الفرد وحيدا انفعاليا وجغرافيا واجتماعيا، وشعور الفرد بعدم الانتماء، ونقص في العلاقات ذات المعنى لديه حيث يتكون العنصر الأخير من غياب المودة وإدراك الفرد للاغتراب الاجتماعي والشعور بالإهمال والهجر.²

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص121.
2- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية - حركية كلية التدريب، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص ص 122-124.

4-1-5- الألم وصراع عنيف:

وتتمثل في الهياج الداخلي والتوازن الانفعالي وسرعة الحساسية والغضب، وفقدان القدرة على الدفاع والارتباك والاضطراب واللامبالاة الذين يستهدف لهم الأفراد الشاعرون بالوحدة النفسية .

4-1-6- ردود الأفعال الموجعة الضاغطة:

يكون ذلك ناتج عن مزيد من الألم والمعاناة من الخبرة المعاشية للشعور بالوحدة النفسية والمتضمنة للإضراب والألم الإرباك.

4-2- أما "ويس Weiss" فقد وضع ثلاثة أبعاد أساسية لخبرة الشعور بالوحدة النفسية وهي:

4-2-1- البعد الأول العاطفة:

حيث يحتاج الأفراد دوماً إلى الصداقة العاطفية الحميمة من الأشخاص المقربين إليه، وكذا يحتاج إلى التأييد الاجتماعي حيث يتولد شعور الوحدة النفسية نتيجة عدم إشباع تلك الحاجات.

4-2-2- البعد الثاني فقدان الأمل أو اليأس والإحباط :

وهو الضغط النفسي عند توقع لاحتياجات لا تتحقق وهو شعور الفرد بالقلق والارتباك مما يتولد لديه الشعور بالوحدة النفسية .

4-2-3- البعد الثالث المظاهر الاجتماعية :

وهي أن شعور الفرد بالوحدة النفسية يقف عائفاً "أماما تكوين الصداقات مع الآخرين مما يولد الشعور بالاكنتاب ويجعل الفرد مستهدفاً للإدمان والانحراف خاصة المراهقين حيث يسلكون سلوكاً يتسم بالعنف والعدوان.¹

4-3- وكذلك نجد أن "فشقوش" قد وضع أربعة مكونات للشعور بالوحدة النفسية وهي:

- إحساس الفرد بالضجر نتيجة افتقاد التقبل والتواد والحب من قبل الآخرين.
- إحساس الفرد بوجود فجوة نفسية تباعد بينه وبين أشخاص في الوسط المحيط به يصاحبها أو يترتب عليها افتقاد الفرد لأشخاص يستطيع أن يثق بهم.

1- الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص28

- معاناة الفرد لعدد من الأمراض العصبية :

مثل الإحساس بالملل والإجهاد وانعدام القدرة على التركيز والانتباه والاستغراق في أحلام اليقظة خاصة في مرحلة المراهقة.

- إحساس الفرد بافتقار المهارات الاجتماعية اللازمة للانخراط في علاقات مثمرة ومشبعة مع زملائه.¹

5- أنواع الوحدة النفسية :

قسم "قشقوش إبراهيم" الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع رئيسية للوحدة النفسية وهي:

5-1 الوحدة النفسية الأولية:

وهي اضطراب في إحدى سمات الشخصية المرتبطة بالانسحاب الانفعالي ويؤثر في عدد كبير من صور وأشكال السلوك الاجتماعي وهذا النوع ينقسم إلى قسمين :

5-2 الوحدة النفسية الناتجة عن التخلف النهائي في الشخصية:

ويقصد به تباطؤ أو تخلف في التتابع الطبيعي لنمو الشخصية

5-3- الوحدة النفسية الناتجة عن قصور في السلوك:

وهذا النوع يرتبط بعجز أو قصور في الوظائف النفسية التي تحكم عملية التفاعلات

الشخصية المتبادلة

5-4- الوحدة النفسية الثانوية:

وهي تمثل استجابة انفعالية من جانب الفرد لتغير ما يحدث في بيئته ويترتب عليه حرمان الفرد من الانخراط في علاقات هامة كانت متاحة لديه قبل حدوث التغير ومع افتقار الفرد لهذه العلاقات يصبح غير قادر على أن يفي بمتطلبات بعض الأدوار والممارسات الهامة في حياته وهذا النوع يرتبط بثلاث محكات هي:

- نتيجة تمزق مفاجئ في البيئة الاجتماعية للفرد

- تحدث فجأة كاستجابة لحرمان مفاجئ

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، مكتبة الانجلو مصرية، ص 41.

- تسكن عندما يتغير الموقف المؤلم الذي طرأ على حياة الفرد.¹

5-5 الوحدة النفسية الوجودية:

حسب بعض الفلاسفة هي حالة إنسانية طبيعية يتعذر الهروب منها، إلا أن الوحدة النفسية الوجودية يمكن أن تعكس كذلك فقرة ما بين فترات النمو النفسي لأن خبرة الإحساس بالوحدة النفسية تميل في بعض الحالات إلى تحرر ما قد يكون لدى الفرد من طاقات وإمكانيات ابتكاريه مثل التقدم التكنولوجي الذي يعتبره الباحثون مصدرا للإحساس بالوحدة النفسية.²

وتشير دراسات أخرى إلى أن الوحدة النفسية ترتبط بالاضطراب في الصحة النفسية: حيث يرى "وينر" 1973 أن الوحدة النفسية ظاهرة معقدة ترتبط بعوامل كثيرة بعضها شخصي وبعضها اجتماعي وتظهر نتائجها في شكلين

- عام: ويبدو في شكل حزن.

- خاص: ويبدو في شكل انفعالات سلبية

كما أن بعض الدراسات قد ذكرت أن هناك تقسيما آخر حيث ذكره كل من "ويكس" 1980 Weeks و"ينجرو" 1988 Nigro يشيران فيه إلى نوعين من الوحدة وهي:

5-5 الوحدة النفسية العاطفية:

وهي ناتجة عن نقص في العلاقة الوثيقة والودود مع شخص آخر.³

5-6 الوحدة النفسية الاجتماعية :

تنتج عن نقص في نسيج العلاقات الاجتماعية التي يكون الفرد فيها جزءا من مجموعة من الأصدقاء يشتركون في الاهتمامات والأنشطة وهذا النوع من الوحدة يواجه الأشخاص الذين ينتقلون إلى بيئة جديدة

ويرى كل من "النائل" 1989 و"جابر" أن "يونج" yenge قد قسم الوحدة النفسية إلى ثلاثة أنواع وهي:

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية – حولية كلية التربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص 141-142.

2- المرجع نفسه، ص 142-143.

3- عماد عبد الرزاق، الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث، دار الفكر، عمان، 2004، ص 74.

5-7 -الوحدة النفسية العابرة : والتي تتضمن فترات من الوحدة على الرغم من حياة الفرد الاجتماعية تتسم بالتوافق والمواءمة

5-8 الوحدة النفسية التحويلية:

وفيها يتمتع الفرد بعلاقات اجتماعية طيبة في الماضي القريب ولكنهم يشعرون بالوحدة النفسية حديثا نتيجة لبعض الظروف المستجدة كالطلاق أو وفاة شخص عزيز أو ذهابه.

5-9 الوحدة النفسية المزمنة:

والتي قد تستمر لفترات طويلة وفيها لا يشعر الفرد بأي نوع من أنواع الرضا فيما يتعلق بعلاقاته الاجتماعية في الواقع إن النوعين الأولين شائعان ولكنهما لا يصلان إلى حد التطور للدخول في نطاق الوحدة النفسية المزمنة.¹

6- أسباب ومصادر الشعور بالوحدة النفسية:

يمثل الشعور بالوحدة حالة نفسية قد تنتج عن وجود ثغرة بين العلاقات الواقعية للفرد وبين ما يتطلع إليه من علاقات .

إن الوحدة النفسية لها أسباب متعددة بعضها يعود لطبيعة الأشخاص أنفسهم وبعضها الآخر لاضطرابات كمية أو كيفية في شكل العلاقات الاجتماعية.

ولقد اختلف آراء الباحثين وتباينت حول المسئول عن الوحدة النفسية هل هو الفرد نفسه أو البيئة أو كلاهما

حيث يرى "روكاش" 2004 أن الشعور بالوحدة النفسية يمكن أن نرجعه إلى ما يلي:

- المواقف الاجتماعية.

- الفروق الفردية أو ما يعرف بمجموعة الخصائص الشخصية التي تساعد على شعور

الأفراد بالوحدة النفسية مثل الخجل الانطواء والعصابية مع وجود اختلافات فردية لدى

الأفراد.²

1- عماد عبد الرزاق، الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث، دار الفكر، عمان، 2004، ص 75.
2- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص 86-78.

في حين يرى "روي" 1998 Roy أن الوحدة النفسية هي نتيجة للحاجة للشعور بالانتماء. فلكل فرد ثلاث حاجات نفسية.

- الحاجة للحب والمشاركة الوجدانية.
- الحاجة إلى وجود طرف آخر يتفهم المشاعر والأحاسيس المختلفة .
- الحاجة لوجود من يشعر المرء بالاحتياج إليه.¹
- في حالة عدم إشباع الحاجات يشعر الفرد بالفراغ ، وقد ينشأ الشعور بالوحدة كنتيجة لنقص المهارات الاجتماعية للتواصل مع الآخرين ومن ثم يلزم الاهتمام بهذا التواصل الاجتماعي لتنمية قدرات الأفراد على التعامل مع العزلة دون الشعور بالوحدة.

6-1- ومن أهم أسباب الشعور بالوحدة النفسية:

- يعود إلى العوامل البيئية التي نشأ فيها الفرد وتكونت فيها شخصيته ومن جهة أخرى ميول واهتمامات الفرد ونوع المدرسة أو التخصص الذي ينتمي إليه.
- الانفصال عن العائلة والاعتراب والملل والاكئاب والإحباط والقلق والسأم وهذا ما أكدته دراسة "روبينشتين وشافر" 1990.²
- عدم رضا الفرد عن بيئته وعن الإطار الأسري الذي يعيش فيه.
- إن الشعور بالوحدة النفسية يعود إلى بعض سمات شخصية الفرد حيث يمكن أن يصف نفسه بأنه خجول وسلبى أو أنه أقل تعاطفا ومشاركة ولاستجابة لمشاعر وحاجات الآخرين، وعدم القدرة على كسب الأصدقاء أو قلة عددهم مما يجعله أكثر قلقا أو عصابية فيكون غير محبوب من الآخرين.
- شعور الفرد بالتشاؤم، واعتقاده أن الأحداث الخارجية تتحكم فيه وهذا من ضمن التأثيرات الأكثر انتشارا للإحساس بالوحدة النفسية.³
- حدوث انفصام في جل العلاقات الاجتماعية واختلال في التوافق الاجتماعي تظهر تبعا للأمراض النفسية والانحرافات السلوكية .
- الخوف من الغرباء أو من المواقف الاجتماعية التي قد تتعرض لها الفرد في جماعته.

1- عماد عبد الرزاق، الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث، دار الفكر، عمان، 2004، ص 107.

2- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص 86-78.

3- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص 97.

7 خصائص الشعور بالوحدة النفسية:

يشير العديد من الباحثين في هذا المجال ومنهم الباحثان "بيبلو و بيرلمان" "peplau" "Perlman" على وجود خاصيتين للوحدة وهما:

- أن الوحدة تعتبر خبرة غير سارة مثلها مثل الحالات الوجدانية غير السارة كالاكتئاب والقلق.

أن الوحدة كمفهوم تختلف عن الانعزال الاجتماعي وهي تمثل إدراكا ذاتيا عن وجود نواقص للفرد في نسيج علاقاته الاجتماعية فقد تكون هذه النواقص كمية (مثلا: لا يوجد عدد كاف من الأصدقاء)

- أو قد تكون نوعية (نقص المحبة أو الألفة مع الآخرين).¹

8- الطرق الفعالة في الحد من الشعور بالوحدة النفسية:

إن الحد من الشعور بالوحدة النفسية يتطلب أن يكون الفرد على وعي تام بالأسباب الحقيقية وراء شعوره بالوحدة النفسية ، وهنا يبرز دور النضج الشخصي الصحيح للفرد والذي يتمثل في التوازن بين إشباع حاجات الفرد في إقامة علاقات مع الغير من ناحية وتكوين قاعدة آمنة للشعور بالرضا عن الذات من ناحية أخرى، وهذا يتطلب أن يتخذ الفرد عدة خطوات للحد من الشعور بالوحدة النفسية منها:

- التعامل مع تجربة الوحدة النفسية باعتبارها خبرة شعورية تهدف إلى الوصول لمرحلة من النضج النفسي.

- إن الاختلاء بالذات بمقدوره الإسهام في معرفة الفرد لذاته، وهو الأمر الذي قد يزيد من قدرته على تكوين علاقات حميمية مع الآخرين.

- البحث عن الأسباب المؤدية إلى الوحدة النفسية بدلا من إلقاء اللوم على الذات.

- تكوين مواقف حسنة من الآخرين.

- الاهتمام بثناء الصداقات بدلا من البحث عن شريك حياة متسم بالرومانسية.

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية – حولية كلية التربية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988، ص 150.

- تحليل المواقف الاجتماعية المنطوية على مخاطر يعتبر مناسباً لتقرير ما إذا كان النفع المحتمل منها جديد بالمخاطرة.¹

9- التوافق والتكيف ومع الوحدة النفسية:

ترى "إيمي و" "روكاتش" Rokach أنه حتى يستطيع الفرد الذي يعاني من تجربة الوحدة النفسية أن يمارس حياته بشكل أفضل عليه أن يتوافق ويتكيف مع الوحدة النفسية وأن يحاول تحويل الجوانب السلبية للوحدة النفسية إلى جوانب ايجابية وذلك يتطلب المرور بعدة مراحل وهي:

9-1- التوافق والتكيف مع الوحدة النفسية :

وهذا يتطلب اتخاذ قرار بالتصدي لها بشجاعة عن طريق مزاولة الأنشطة التالية:

- إنجاز الأعمال والمهام اليومية ومنها الذهاب للعمل أو للمدرسة، أو الاعتناء بالأطفال، وأيضا الالتحاق بوظائف إضافية، وغير ذلك.
- تطوير الذات الذي يحدث متزامنا مع، وربما عقب الالتزام بالمهام اليومية.
- مزاولة الأنشطة في أوقات الفراغ مثل المشي لفترات طويلة، وقراءة الكتب كتابة روايات، وممارسة الرياضات الجماعية.

9-2- العزلة التأملية :

تعد العزلة التأملية واحدة من أهم العوامل التي تسهم في نجاح التوافق مع الشعور بالوحدة النفسية، فبينما تعتبر الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة ودائماً لا تلقى ترحاباً مع أولئك الذين يشعرون بها، نجد أن العزلة تعبر عن تجربة مختلفة تماماً، حيث إن أفراد المرء بذاته في حالة العزلة يتيح له فرصة للهدوء واستعادة النشاط، فتتيح هذه العزلة للفرد الفرصة لاستيعاب ما يتلقاه من معلومات من المحيط الخارجي، وبعكس الوحدة الشعورية، غالباً ما يشار إلى العزلة باعتبارها تجربة ايجابية من ثمارها تجديد الطاقة والموارد، وإعطاء الفرد حيزاً من الوقت للتفكير والتأمل والإبداع، أو حتى لمجرد الاستمتاع بالراحة، ويندرج تحت هذا العامل العزلة التأملية ثلاثة بنود وهي:²

1- الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998، ص59.
2- قشقوش إبراهيم زكي، نفس المصدر السابق، ص 153-154.

9-2-1- تحويل الإحساس بالوحدة إلى مجرد عزلة : تستلزم إعادة تشكيل الوحدة الشعورية إلى مجرد عزلة التغيير الواعي للمفاهيم والمدرجات الخاصة بموقف بعينه، وبالطبع يؤثر مثل هذا التغيير في الحالة الشعورية للفرد، ومن تم يسهم في التحقيق من حدة الشعور بالوحدة أن لم يكن للتخلص منها تماما.

9-2-2- الإحساس بالطمأنينة والنظر إلى الحياة بنظرة إيجابية من بعض فوائد العزلة:

فقد قام الأفراد بدراسة هذه المواقف وتكوين موقف إيجابي إزاء ما صادفهم من تجارب فأصبحوا أكثر تفاؤلا وأملا وعمل ذلك على زيادة إحساسهم بالثقة في قدراتهم على العيش والحياة.

9-2-3- تكوين علاقة حميمة مع الذات والبحث عن القدرات الذاتية الكامنة:

يجمع هذا البند كافة الأنشطة المتضمنة في بدا التأمل الذاتي وبالخاصة التعرف على الذات من جديدة إسار أغوار الروح والنفس البشرية. إن الوحدة النفسية تجربة شعورية بارزة يتواصل فيها الفرد مع ذاته ومن خلال هذا التواصل يستطيع أن يستكشف حقيقة وجوده، وحياته وأهدافه والمغزى منه وجوده وطبيعة علاقاته بالآخرين أي أنه من خلال هذه التجربة الشعور بالوحدة يصل به إلى إدراك ذاته والآخرين بشكل أكثر وضوحا وصحة.

9-3- المرحلة الانتقالية وإعادة تشكيل المصادر التي يمكن اللجوء إليها:

قد يحتاج الفرد في هذه المرحلة بعض الوقت لتقييم ذاته، ولتقييم الموقف ولحمل التغيرات الضرورية في أسلوب حياته وسلوكه تشتمل هذه المرحلة على عنصرين أساسيين:

- يترتب على التغيرات الذاتية أخرى في الإدراك والسمات، بما في ذلك تحديد الأهداف في الحياة وانتهاء مرحلة الصراع الداخلي واكتساب المزيد من الثقة بالنفس، لذا فإن الرغبة في التعبير والإصدار عليه في غاية الأهمية في هذه المرحلة.¹

1- قشقوش إبراهيم زكي، نفس المصدر السابق، ص 154-155.

- إن التغيرات في التفاعلات الاجتماعية يشير إلى التغيرات في أشكال هذه التفاعلات ومن أهم عناصر هذه المرحلة يتمثل في الإيمان وتنمية النزعة الدينية حيث إعتبر الكثير من الأفراد الذين يمرون بهذه التجربة أن الإيمان هو المصدر الذي يستمدون منه القوة والسلام الداخلي مع النفس.

9-4- مرحلة التواصل مع الغير (إقامة جسور التواصل الاجتماعي):

إعتبر "ويس" Weiss الوحدة النفسية تجربة شعورية مؤلمة للغاية تبدأ من عدم إشباع الحاجة لتكوين علاقات حميمة فعالة مع الآخرين ويمكن علاج هذا النوع من الوحدة النفسية النابع من:

- الحاجة إلى الدفء والاهتمام والتواصل وتكوين علاقات حميمة عن طريق إعادة بناء شبكة اجتماعية حميمة فعالة مع الآخرين، كي تحل محل العلاقات المحبطة السابقة.
- دور الأسرة في التغلب على الشعور بالوحدة حيث يمكن للأسرة أن تلعب دورا مباشرا في الحد من الشعور بالوحدة من خلال إتاحة الفرصة للتفاعل الاجتماعي وقد تشجع الأسرة من يشعر بالوحدة من أفرادها على تنمية علاقاته مع الغير للتوصل إلى الشعور بالانتماء أن لتكوين مصادر جديدة للدعم الاجتماعي ومن أمثلة أنشطة التواصل الاجتماعي الاتصالات الهاتفية بالأصدقاء وبتبادل الزيارات وغيرها¹.

10- الاختلافات بين الأفراد في مواجهة الشعور بالوحدة النفسية:

يميل الأفراد الذين يعانون من الوحدة إلى الانخراط في سلوكيات متعددة بينما تعد بعض من هذه السلوكيات فعالة وبناءة في التوافق نجد أن البعض الآخر هداما قاسيا ومن هذه :

10-1 السلوكيات السلبية فمثلا:

- البكاء والنوم والتفكير لفترات طويلة، مشاهدة التلفاز.
- القلق حيث يرى "موستكار" Moustakas أن القلق المصاحب للشعور بالوحدة والتصدي له.

1- قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية لطلاب الجامعات، مكتبة الانجلو مصرية، ص 156.

- السلوك الإدماني بما في ذلك من إدمان الخمر أو الإفراط في تناول الطعام وشرب المسكرات وغير ذلك.¹

- الشعور بالاكتئاب والغضب فبدلاً من التأمل الذاتي والتواصل مع الآخرين قد لجأ بعض المصابين بالوحدة إلى إتباع سلوكيات لا أخلاقية وغير مقبولة اجتماعياً.

- الإحجام عن التعامل مع الآخرين أو عن المشاركة في المحافل الاجتماعية.

10-2- السلوكيات الفعالة فمثلاً:

- العزلة النشطة: لممارسة بعض الأنشطة البناءة كالرياضة والقراءة أو العمل أو الكتابة أو إجراء بعض التمارين الرياضية أو ممارسة الهوايات.

- الاتصالات الاجتماعية: ومنها الاتصال بالأصدقاء أو تبادل الزيارات مع الغير.

- الاستمتاع بالوقت: يتضمن ذلك إنفاق بعض الأموال أو التسوق.

مظاهر شخصية الأفراد الوحيديين:

اهتمت بعض الدراسات بتحديد بعض سمات الشخصية التي ترتبط بالوحدة النفسية

وتتلخص هذه الدراسات في التالي:

وجد كل "بلوكونيس" و "زيمباردو" Pikonis et Zimbardo و"سيرمات

Sermat و"كاترونا" Curtona أن الأفراد الذين يخبرون مشاعر الوحدة النفسية

يميلون إلى الخجل، الانطواء ويقل ميلهم للمخاطرة الاجتماعية.

وجد كل من "راسل، بيبيلوي، وكاترونا" أن الوحدة النفسية عادة ما ترتبط بانخفاض

تقدير الذات.

أكدت دراسة كل من "وارن" Warren ودراسة "كاترونا" أن الذين يشعرون

بالوحدة النفسية يعانون من نقص في المهارات الاجتماعية ويتصفون بالسلبية مع

انخفاض في توكيد الذات، وتقديرها وارتفاع الخجل وعدم الوعي بالذات وصعوبة تكوين

أشخاص جدد.

1- فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005، ص108.

- تشير دراسة "سليمان" أن الشخص الوحيد نفسياً يعاني من الحساسية الزائدة ويعاني من نقص الثقة بالنفس ونقص تقدير الذات وتجنب إقامة علاقات بسبب القلق والخوف من الحصول على تغذية راجعة سلبية.

- أظهرت دراسة "لوود وليير" "Loodwheeler" أن الشعور بالوحدة النفسية من حيث أنها حالة نفسية يصاحبها أو يترتب عليها كثير من ألوان التوتر والضييق والشعور بالنقص لدى كل من يشعر بها.¹

- إن الذين يشعرون بالوحدة يعانون من عدم القدرة على كشف أفكار ومشاعر الآخرين مما يعيق نمو العلاقات والحفاظ عليها بصورة طبيعية.

11- سمات الأفراد الذين يعانون من الشعور بالوحدة النفسية:

- تكوين مشاعر سلبية اتجاه الغير.
 - أكثر سلبية وغير قادرين على الاستجابة أثناء التفاعلات الاجتماعية.
 - في بعض الأحيان يستثيرون ردود أفعال سلبية مع الآخرين.
 - الشعور بالخجل والقلق وعدم الارتياح في المواقف الاجتماعية غالباً ما يصاحب هذا الشعور الإحساس وبالكبت وتجنب الآخرين.
 - الشعور بالاكتمال وعدم القدرة على التفاعل الاجتماعي.
- وكل ذلك يجعل الأمر أكثر صعوبة للشخص الذي يعاني من الشعور بالوحدة النفسية أن يقيم علاقات اجتماعية مرضية للحد من الشعور بالوحدة.²

12- نظريات الشخصية:

تختلف الشخصية وتتعدد تبعاً للاتجاهات الفكرية لأصحابها والمدارس التي ينتمون إليها مثل نظرية البنية الجسمانية (الأنماط) ونظرية السمات، والنظريات السلوكية ونظرية التعلم الاجتماعي والنظرية الموقفية ونظرية التحليل النفسي، والنظرية التفاعلية.

1-12- نظرية التحليل النفسي عند "سيجموند فرويد":

تتألف الشخصية في نظر "سيجموند فرويد" Sigmund Frouid من ثلاثة جوانب رئيسية هي: الهو، والأنا، والأنا الأعلى.

1- فيصل عباس، أساليب دراسة الشخصية التكنيكات الإسقاطية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1990، ص88.
2- فيصل عباس، أساليب دراسة الشخصية التكنيكات الإسقاطية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1990، ص89.

الهو:

يهدف الهو إلى تخليص الفرد من كميات الاستشارة التي تنبع من داخله نتيجة للتنبيه الداخلي أو الخارجي ويعمل على تحقيق اللذة وتجنب الألم.

الأنا:

ويعمل تبعاً لمبدأ الواقع، وتؤخر إشباع الحاجات إلى أن تأتي فرصة مناسبة لكي تتجنب الخطأ أو العقاب فهي تمثل السلطة التنفيذية في الشخصية.

الأنا الأعلى:

وهي تعمل على بلوغ الكمال وليس الواقع واللذة، وتتضمن الأنا المثالية المعايير الصحيحة والضمير وعندما يتطور الأنا الأعلى فإن الشخصية تبلغ أقصى رقيها. وهذه الجوانب ليست منفصلة بل متداخلة مع بعضها وحين تعمل متعاونة تيسر لأصحابها سبل التفاعل مع البيئة على نحو مرض بحيث يتم إشباع حاجاته الأساسية ورغباته أما إذا تنافرت وتشاحنت ساء توافق الفرد وقل رضاه عن نفسه وعن العالم ونقصت كفايته.¹

2-12- نظرية أريك سون:

ركز "إريكسون" Erik Herison اهتمامه بالنظرية الأساسية في نمو الذات أو

إسهاماته في فهم النمو النفسي الجنسي لا تعدو أن تكون امتداداً لتصورات فلسفة "فرويد" ولكن عمل "إريكسون" يمثل اختلافاً واضحاً عن النظرية الفرويدية في ثلاثة نواح أساسية هي:

- ركز "إريكسون" على الأنا كأساس للسلوك الإنساني وقيام الإنسان بوظائفه بدلاً من الهو الذي أكدته "فرويد".

- إشمال نظرية "إريكسون" في نمو الذات على المراحل العمرية في حياة الإنسان من المهد إلى الطفولة والمراهقة والرشد والشيخوخة، بعكس فرويد الذي قصر اهتمامه على آثار الخبرات التي تتصل بالطفولة المبكرة ولم يهتم ببقية المراحل.

1- فيصل عباس، نفس المرجع، ص 90-91.

- يرى "إريكسون" أن الإنسان لديه القدرة على الإنتصار على مصاعب الحياة النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها بينما "فرويد" يتجه نحو قدر الإنسان وتعرضه للفناء الاجتماعي إذا ترك لغرائزه كما طور إريكسون التحليل النفسي الفرويدي بثلاث طرق هي:
 - زيادة وتوسيع فهمنا لأننا حيث أظهرنا على أنها تمثل حلا إبداعيا للمشاكل التي تظهر من خلال البيئة الثقافية والتاريخية والبيولوجية لكل فرد.
 - فند "إريكسون" مراحل فرويد في النمو جاعلا البعد الاجتماعي أكثر وضوحا.
 - وسع "إريكسون" وعمق فهمنا للتطور والنمو لينطوي على دور الحياة الكاملة من الطفولة حتى الكهولة.
 - إن مراحل "إريكسون" الخمس الأولى تقابل مراحل فرويد النفسية الجنسية بعد ذلك نجد إريكسون يقسم المرحلة التناسلية إلى أربعة أقسام تمثل مراحل النمو والتطور خلال النضج.¹

1- عبد الرحمن محمد السيد، نظريات الشخصية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص29.

خاتمة :

بالرغم من أن الوحدة النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية قد يمر بها جميع البشر في فترة ما من فترات حياتهم إلا ان مرحلة الشباب أو المراهقة هي أكثر مرحلة يعاني فيها الفرد من الوحدة النفسية مقارنة بمراحل العمر الأخرى حيث تشير نتائج بعض الدراسات إلى أن نسبة 30% من الذين يعانون من الوحدة النفسية هم من فئة الشباب وحدهم.

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري الذي تناولنا فيه الرصيد المعرفي الخاص بموضوع الدراسة الذي ضم ثلاث فصول وهي على الترتيب التالي :

- الرياضة المدرسية.
- خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة.
- الوحدة النفسية.

سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء المنهجية العلمية حقها و كذا تطابق المعلومات النظرية التي تطرقنا لها في الفصول السابقة الذكر و يتم ذلك عن طريق تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان الذي وزع على بعض التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية على مستوى بعض ثانويات ولاية تيسمسيلت .

ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة و أكثر منهجية و المتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث و كذا مجالاته و العينة التي تم اختيارها و كذا أداة البحث كما قمنا بعرض وتحليل و مناقشة النتائج

1- متغيرات البحث :

1-1 **المتغيرات المستقلة** : هي تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتجريب في

الدراسات العلمية المختلفة و هي تلك الموضوعات التجارب البحثية و في هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به يكون فيه المتغير المستقل هو الرياضة المدرسية بغض النظر عن نوع النشاط الممارس.

2-1 **المتغيرات التابعة** : هي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث و يمكن

التعبير عنها بالبيانات أو النتائج المحصلة من التجربة, و في هذا البحث لدينا المتغير التابع هو الشعور بالوحدة النفسية.

2- **الدراسة الاستطلاعية**: إن أدوات البحث هي أساس الجانب التطبيقي الذي يعطي

مصدقية للإشكالية المطروحة،ولما كان الاستبيان هو أحد الأدوات المعتمدة لانجاز هذا البحث فقد قمنا بدراسة استطلاعية من خلال زيارة بعض المؤسسات التربوية،أين قمنا بتوزيع استبيان أولي على بعض تلاميذ الطور الثانوي والمقدر عددهم ب(10)تلاميذ من أجل الوقوف على النقائص وتغيرات الاستبيان قبل التوزيع النهائي له وكذا للتعرف على مدى وضوح الأسئلة،وتم استخلاص بعض الملاحظات وهي:

*التعرف على الميدان ومدى امكانية اجراء هذه الدراسة.

*التعرف على الأسئلة الغامضة واعادة صياغتها.

*أخذ فكرة عن كيفية توزيع الاستبيان واستجابة أفراد عينة البحث على أنسب طريقة لتحليل معطيات البحث.

3- منهج البحث :

إن المنهج الذي اتبعناه لدراسة موضوعنا هو المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي لكونه مناسب لحل المشكلة المطروحة و يتوفر على تقنيات علمية تسمح له بالتعرف على الظاهرة المدروسة و التقرب من بنيتها الداخلية و السعي لإيجاد حلول تعتمد على الموضوعية .

4- مجتمع البحث:

شمل المجتمع الإحصائي للبحث على تلاميذ الطور الثانوي الممارسين للرياضة المدرسية اللاصفية بولاية تيسمسيلت .

5- عينة البحث:

أختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من المجتمع الاحصائي وكان عدد أفراد العينة 120 تلميذ في الطور الثانوي من التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية.

6- مجالات البحث :

6-1- المجال البشري :

شملت عينة البحث على 120 تلميذ في الطور الثانوي من التلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية .

6-2- المجال المكاني :

تم إجراء البحث على مستوى الثانويات بولاية تيسمسيلت التالية.

- ثانوية محمد بلال .
- الثانوية 11 ديسمبر .
- ثانوية محمد بونعامة .
- ثانوية 01 نوفمبر .
- ثانوية احمد بن يحيى الونشريسي .
- ثانوية رابح بطاط .

6-3- المجال الزمني :

تم اختيار الموضوع و الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف يوم 2016/01/19 و كان تاريخ انطلاق الدراسة النظرية و امتدت إلى غاية منتصف مارس 2016.

تم عرض الاستبيان على الأساتذة المحكمين في 2016/04/15 ثم طبع الاستبيان و تم توزيعه على عينة البحث في الفترة الممتدة من 2016/04/20 إلى غاية 2016/04/30.

7- أدوات البحث :

شملت أدوات البحث على :

- استمارة الاستبيان عرضت على عينة البحث.
- المصادر و المراجع.

- المقابلات الشخصية مع أساتذة التربية البدنية و الرياضية للطور الثانوي.
- المقابلات الشخصية مع الأستاذ المشرف.

1-7 مواصفات الاستبيان :

استخدمنا في بحثنا هذا استمارة الاستبيان التي تعتبر كبديل للمقابلة الشخصية و التي هي عبارة عن مجموعة من المحاور قمنا بتحضيرها انطلاقا من مشكلة البحث و فرضياته و شملت الاستمارة على أربع محاور هي :

- المحور الأول : الرياضة المدرسية اللاصفية وعلاقتها بالجانب الوجداني والعاطفي.
- المحور الثاني : الرياضة المدرسية اللاصفية وعلاقتها بالجانب الاجتماعي.
- المحور الثالث : الرياضة المدرسية اللاصفية وعلاقتها بشخصية التلميذ.
- المحور الرابع : الرياضة المدرسية اللاصفية وعلاقتها بالإحباط والملل.

قمنا بنزع عناوين المحاور و وضع الأسئلة في جدول مباشر.

2-7 صدق الاستبيان:

يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس ما أعد لقياسه أما إذا أعد لقياس سلوك معين وقاس غيره فلا تنطبق صفة الصدق.

3-7 صدق المحكمين :

عرض الاستبيان على أساتذة محكمين من أجل تقنين الأسئلة وقد تم تغيير وتصحيح الأخطاء التي اتفق عليها أغلب المحكمين قبل طبع الاستبيان وتوزيعه على أفراد العينة.

4-7 ثبات الاستبيان : جدول فيه معامل الثبات.

المحاور	معامل الثبات	مستوى الدلالة 0.05
01 المحور الأول	0.88	دال
02 المحور الثاني	0.91	دال
03 المحور الثالث	0.90	دال
04 المحور الرابع	0.89	دال

5-7 الموضوعية :

العبارات و الكلمات المستخدمة في الاستبيان كانت سهلة وبسيطة ومفهومة لدى أفراد عينة البحث

8- الوسائل الإحصائية :

1-8 النسبة المئوية %:

استخدمنا في وصف التكرارات التي حصلت عليها العينة وفق القانون التالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات } 100x}{\text{المجموع الكلي}} = \text{النسبة المئوية}$$

$$\frac{\text{مج (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}} = \text{2-8 كاف تربيع}$$

9 - صعوبات البحث :

- من بين الصعوبات التي أعاقت عملنا أثناء البحث هي:
• صعوبة استرجاع كل الاستثمارات الموجهة للتلاميذ.

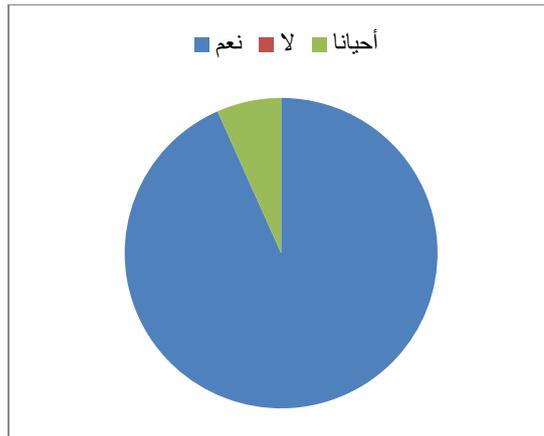
تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الأول :

السؤال الأول : هل يساعدك النشاط البدني اللاصفي في ترسيخ صفة المحبة؟

الهدف من السؤال : معرفة ما مدى مساهمة النشاط البدني اللاصفي في ترسيخ صفة المحبة لدى التلاميذ.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
112	93.33	90.13	5.991	2	0.05	دال
0	00.00					لا
08	06.66					أحيانا

الجدول (1) يمثل دور النشاط البدني اللاصفي في ترسيخ صفة المحبة



التمثيل البياني(1) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(1)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول "1" نلاحظ أن 93.33 % من التلاميذ أجابوا بـ"نعم" في حين أجاب 6.66 % من التلاميذ بـ "أحيانا" أما الإجابة بـ "لا" فهي غير موجودة.

و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "1" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 90.13 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات "نعم" ومن هنا نستنتج أن النشاط البدني اللاصفي يعد مجالا خصبا

لترخيص صفة المحبة و تعزيز صفة التواد بين التلاميذ باعتبار اللعب و النشاط الرياضي وسيلة لخلق روح الجماعة وحب الزميل.

السؤال الثاني : هل تجد نفسك في حاجة إلى الآخرين دوما خلال ممارستك للرياضة المدرسة؟

الهدف من السؤال : معرفة ما مدى حاجة التلميذ لزملائه خلال ممارسة النشاط البدني اللاصفي.

التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
70	58.33	45	5.991	2	0.05	دال
10	08.33					لا
40	33.33					أحيانا

الجدول (2) يمثل حاجة التلميذ للآخرين خلال ممارستك للرياضة المدرسة



التمثيل البياني(2) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(2)

تحليل و مناقشة النتائج :

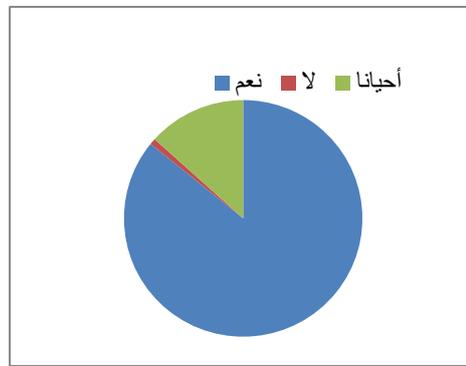
من خلال الجدول "2" نجد أن أكبر نسبة من الإجابات كانت بـ "نعم" وقد بلغت 58.33% في حين بلغت نسبة الإجابة بـ "لا" 8.33% أما "أحيانا" فقد بلغت نسبتها 33.33%

و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "2" نجد أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 45 في حين بلغت قيمة ك² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح إجابات "نعم" و بالتالي نستنتج أن التلاميذ في حاجة إلى بعضهم البعض من خلال تعاونهم على الأعمال داخل المؤسسة و خارجها.

السؤال الثالث : هل تدفعك الرياضة المدرسية إلى الاقتراب من الآخرين؟
الهدف من السؤال : معرفة أهمية الرياضة المدرسية في تحسين العلاقات بين التلاميذ.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	
دال	0.05	2	5.991	151.65	85.83	103	نعم
					0.83	01	لا
					13.33	16	أحيانا

الجدول (3) يمثل دور الرياضة اللاصفية في دفع التلميذ إلى الاقتراب من الآخرين



التمثيل البياني (3) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (3)

تحليل و مناقشة النتائج :

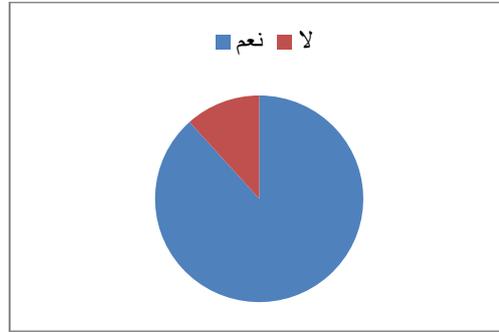
تبين لما النتائج الموضحة في الجدول "3" أن نسبة 85.83% من أفراد العينة أجابوا بـ "نعم" في حين أجاب 0.83% منهم بـ "لا" نسبة 13.33% أجابوا بـ "أحيانا". و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "3" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 151.65 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول أي أن معظم أفراد العينة يرون أن ممارسة الرياضة المدرسية اللصافية تكسبهم خاصية الاقتراب من الآخرين و يتعلمون كيف و متى يقتربون من الآخرين و هذا بممارسة الألعاب و الأنشطة الجماعية.

السؤال الرابع : ما هو شعورك وأنت تمارس الرياضة المدرسية ؟

الهدف من السؤال : معرفة شعور التلاميذ خلال ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
106	88.33	70.53	3.841	1	0.05	دال
14	11.66					

الجدول (4) يمثل شعور التلميذ خلال ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية



التمثيل البياني (4) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (4)

تحليل و مناقشة النتائج :

يبين لنا الجدول "4" أن 88.33% من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارسة الرياضة اللاصفية وأن 11.33% يكون شعورهم عادي.

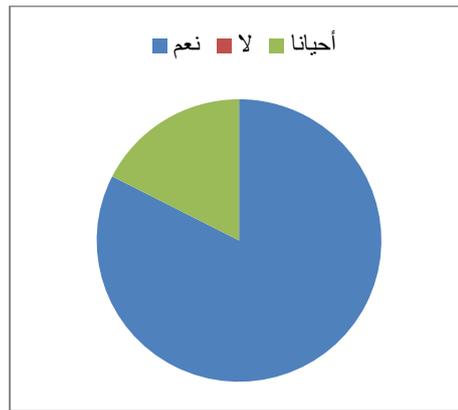
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "4" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 70.53 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن التلاميذ غالبا ما يشعرون بالسعادة عند ممارسة النشاطات الرياضية اللاصفية.

السؤال الخامس : هل تساعدك الرياضة المدرسية في إصلاح العلاقات بينك وبين أصدقائك في الفريق؟

الهدف من السؤال : معرفة دور الرياضة المدرسية في إصلاح العلاقات بين التلاميذ.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
99	82.50	50.70	5.991	2	0.05	دال
00	00.00					
21	17.50					

الجدول (5) يمثل دور الرياضة المدرسية اللاصفية في إصلاح العلاقات بين التلاميذ



التمثيل البياني(5) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(5)

تحليل و مناقشة النتائج :

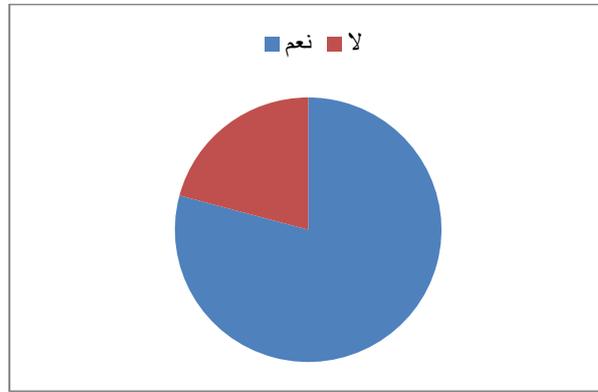
يوضح لنا الجدول "5" أن نسبة 82.5% من التلاميذ كانت إجاباتهم بـ"نعم" و 17.525% منهم كانت إجاباتهم بـ"أحيانا" في حين انعدمت الإجابة بـ"لا".

و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "5" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 50.70 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول ومنه نستنتج أن الرياضة المدرسية تساهم في تصليح العلاقات بين زملاء و هذا بالاشتراك في اللعب و النشاط الرياضي و نسيان العدا و التخاصم و هذا لصالح الفريق و المجموعة وهذا لما لها من أثر في تصليح العلاقات بين زميلين متخاصمين لأنها تخلق الحماس و الإثارة

السؤال السادس : كيف يكون تصرفك مع زملائك في فرق الرياضة المدرسية بالتعاطف ؟
الهدف من السؤال : معرفة تصرف التلاميذ تجله زملائهم في الفريق.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
95	79.16	40.83	3.841	1	0.05	دال
25	20.83					

الجدول (6) يمثل تصرفات التلاميذ مع تجاه زملائهم



التمثيل البياني (6) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (6)

تحليل و مناقشة النتائج :

79.16% من التلاميذ يتعاطفون مع زملائهم خلال ممارسة الرياضة اللاصفية و 20.83% منهم يكون تصرفهم تجاه زملائهم عادي وهذا من خلال نتائج الجدول رقم 6.

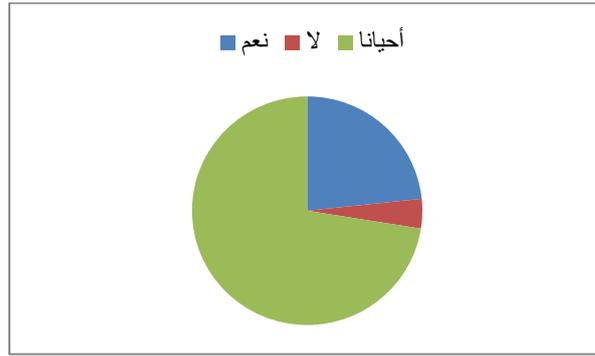
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "6" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 40.83 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول أي أن الرياضة اللاصفية كنشاط ممارس داخل المؤسسة التربوية تسمح للتلميذ بالتعاطف مع زملائه و هذا بمساعدتهم على التعاون فيما بينهم و التعاطف مع بعضهم بنسبة أكبر.

السؤال السابع : كيف يكون رد فعل أصدقائك ومدرّبك اتجاه تصرفاتك خلال ممارستك للرياضة المدرسية؟

الهدف من السؤال : معرفة رد فعل الأصدقاء و المدرّب تجاه التلميذ.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
28	23.33	89.45	5.991	2	0.05	دال
05	04.16					
87	72.50					

الجدول (7) يمثل رد فعل التلاميذ تجاه تصرفات زملائهم



التمثيل البياني (7) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (7)

تحليل و مناقشة النتائج :

حسب نتائج الجدول "7" فإن 23.33% من التلاميذ يشعرون بتأييد زملائهم لهم دائما ونسبة 04.16% يشعرون بالخلاف أما نسبة 72.50% يرون أن التأييد والخلاف يكون حسب نوع التصرف الصادر منهم.

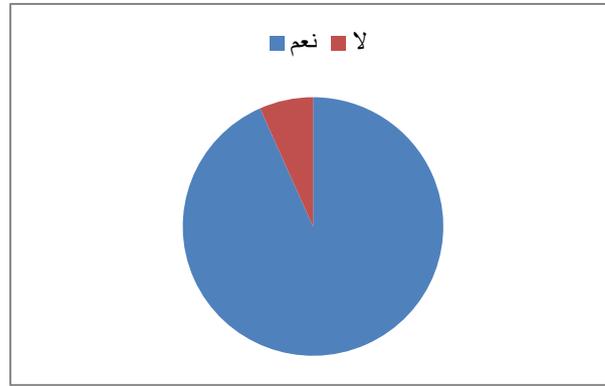
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "7" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 89.45 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الثالث ومنه نستنتج أنه غالبا ما يشعر التلميذ بالتأييد لتصرفاته خلال حصة التربية البدنية من قبل الأستاذ و كذا زملاء و هذا يدل على تشجيع التلاميذ على التصرفات الحسنة.

السؤال الثامن : هل تجعلك ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية شخص مميز بين زملائك؟

الهدف من السؤال : معرفة أهمية الرياضة المدرسية في نظر التلميذ.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
112	93.33	90.13	3.841	1	0.05	دال
08	06.66					

الجدول (8) يمثل مدى شعور التلميذ بالتميز خلال ممارسة النشاط البدني اللاصفي



التمثيل البياني (8) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (8)

تحليل و مناقشة النتائج :

من خلال الجدول "8" نجد أن نسبة 93.33% من التلاميذ أجابوا بـ"نعم" ونسبة الإجابة بـ"لا" فقد بلغت الذين يتجاهلون النزاع 06.66%.

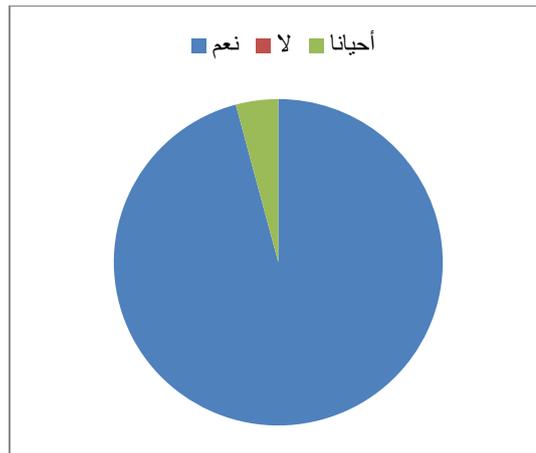
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "8" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 90.13 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 1 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول نستنتج أن التلميذ المراهق في حاجة إلى إبراز طاقته و مواهبه حيث أن الرياضة اللاصفية تعطي التلميذ فرصة كبرى لإبراز ذاته وهذا من خلال اللعب والنشاط الرياضي.

تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الثاني :

السؤال التاسع : هل تشعر بالألفة مع الآخرين أثناء ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية؟
الهدف من السؤال : معرفة شعور التلاميذ تجاه الآخرين أثناء ممارسة الرياضة المدرسية.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
115	95.83	100.83	5.991	2	0.05	دال
00	00.00					لا
05	04.16					أحيانا

الجدول (9) يمثل مدى شعور التلميذ بالألفة مع الآخرين



التمثيل البياني (9) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (9)

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول "9" أن 95.83 % من التلاميذ أجابوا بـ"نعم" ونسبة 04.16 % أجابوا بـ"أحيانا" أما الإجابة بـ"لا" فقد كانت منعدمة.

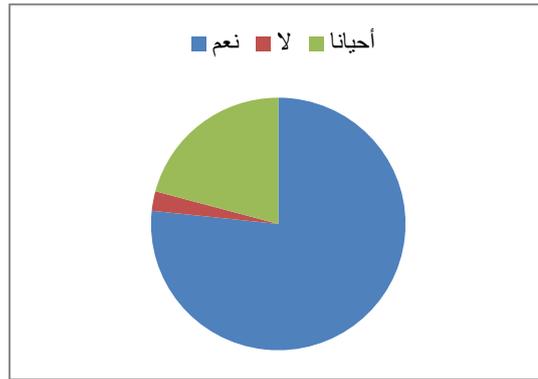
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "9" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 100.83 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول أي أن ممارسة النشاط الرياضي المدرسي اللاصفي يشعر التلاميذ بالألفة و التقبل و التواد بين بعضهم البعض.

السؤال العاشر : هل الرياضة المدرسية اللاصفية تساعد في العلاقات خارج المؤسسة وداخلها؟

الهدف من السؤال : معرفة دور الرياضة المدرسية في بناء العلاقات خارج المؤسسة.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
92	76.66	107.45	5.991	2	0.05	دال
03	2.50					
25	20.83					

الجدول (10) يمثل دور الرياضة المدرسية في إنشاء العلاقات داخل المؤسسة وخارجها



التمثيل البياني (10) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (10)

تحليل و مناقشة النتائج :

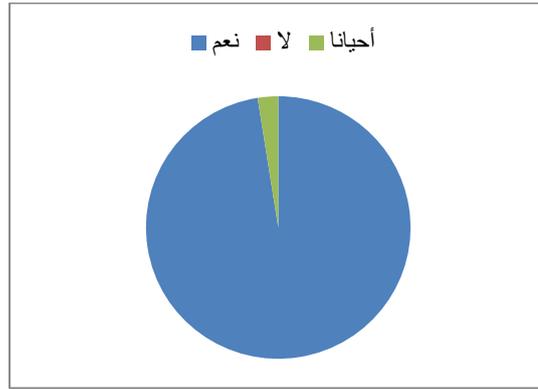
كانت الإجابات كالتالي: 76.66% "نعم" ، 05.50% "لا" ، 20.83% "أحيانا". و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "10" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 107.45 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن الرياضة المدرسية تساهم في تنمية و تطوير العلاقات داخل المؤسسة و تصل هذه العلاقات إلى الخارج من خلال التعرف على رفاق جدد.

السؤال الحادي عشر : هل تشعر بالتوافق مع زملائك في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالتوافق مع زملائه في الفريق.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
117	97.50	108.30	5.991	2	0.05	دال
00	00.00					
03	02.50					

الجدول (11) يمثل مدى شعور التلميذ بالتوافق مع زملائه



التمثيل البياني(11) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(11)

تحليل و مناقشة النتائج :

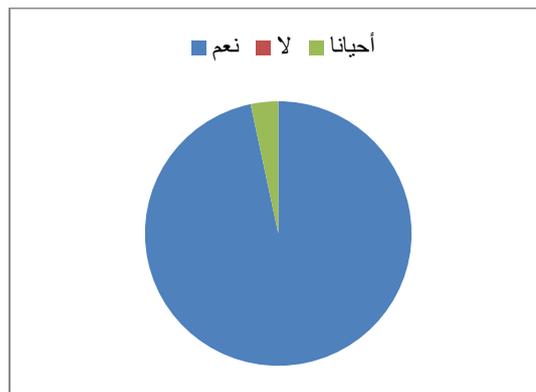
أغلب الإجابات كانت "نعم" و بلغت 97.50% و نسبة إجابات "لا" فقد انعدمت أما إجابات "أحيانا" فقد كانت نسبتها 2.5%. و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "11" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 108.30 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول وهذا يعني أن الرياضة اللاصفية تجعل التلميذ أكثر توافقا مع زملائه وتسهل عملية اندماجه..

السؤال الثاني عشر : هل تدفعك الرياضة المدرسية اللاصفية إلى التكيف الاجتماعي؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى مساهمة الرياضة المدرسية في التكيف الاجتماعي للتلاميذ.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
116	96.66	114.53	5.991	2	0.05	دال
00	00.00					
04	03.33					

الجدول (12) يمثل دافعية الرياضة المدرسية للتكيف الاجتماعي



التمثيل البياني(12) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(12)

تحليل و مناقشة النتائج :

أكبر نسبة من الإجابات كانت "نعم" بـ: 96.66% ثم تليها "أحيانا" بـ: 05.33% و أخيرا "لا" التي انعدمت نسبتها.

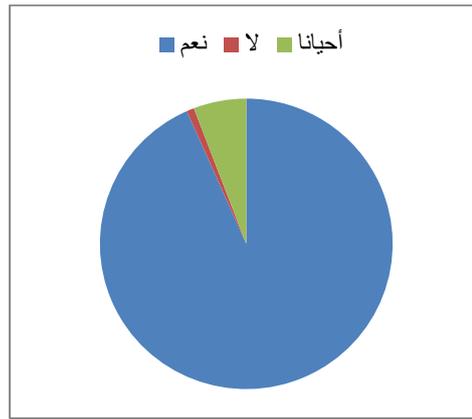
ومن خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "12" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 114.53 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول ومنه نستنتج أن الرياضة المدرسية تساعد التلميذ في عملية التكيف مع الزملاء والأفراد اجتماعيا من خلال التعاون و الاحترام و الانتماء إلى الجماعة.

السؤال الثالث عشر : هل تساهم الرياضة المدرسية اللاصفية في سهولة اتصالاتك وتعاملك داخل المجتمع؟

الهدف من السؤال : معرف أهمية الرياضة المدرسية في تعاملات التلاميذ واتصالاتهم.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
112	93.33	194.85	5.991	2	0.05	دال
01	0.83					لا
07	5.83					أحيانا

الجدول (13) يمثل مدى شعور التلميذ بالفخر خلال ممارسة الرياضة اللاصفية



التمثيل البياني(13) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(13)

تحليل و مناقشة النتائج :

بلغت نسبة الإجابة ب"نعم" 93.33% في حين كانت الإجابة ب"لا" 0.83% ونسبة الإجابة ب"أحيانا" هي 5.83%.

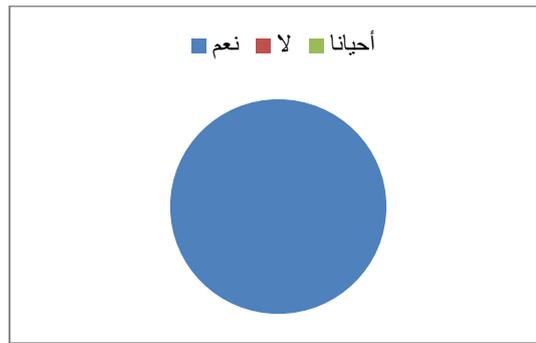
ومن خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "13" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 194.85 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول أي أن للرياضة المدرسية دور كبير في تسهيل عملية الاتصال و التعامل بين الأفراد و هذا عن طريق خلق جو التعاون يعم الجماعة و المجتمع.

السؤال الرابع عشر : هل تشعر بالفخر حينما تكون عضوا نشطا في الجماعة التي تنتمي إليها خلال ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة شعور التلميذ عند الانضمام لفرق الرياضة المدرسية.

التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
120	100	80	5.991	2	0.05	دال
00	00.00					لا
00	00.00					أحيانا

الجدول (14) يمثل مدى سهولة بدء الحوار بالنسبة للتلميذ



التمثيل البياني(14) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(14)

تحليل و مناقشة النتائج :

حسب الجدول "14" كل أفراد العينة كانت لهم نفس الإجابة وهي "نعم" وبلغت نسبتها 100% .

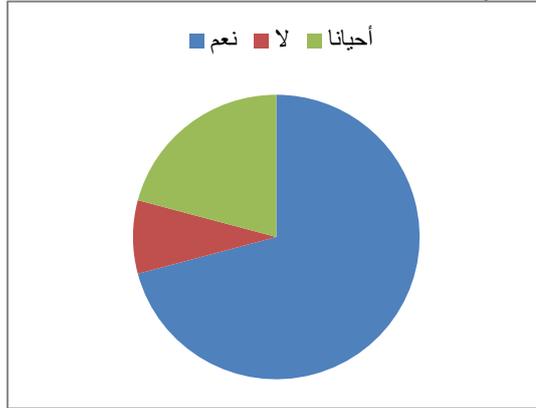
ومن خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "14" نجد أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 80 في حين بلغت قيمة ك² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أقل وهذا يعني عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومنه نستنتج الرياضة المدرسية تتيح الفرصة للتلميذ من أجل إبراز ذاته و تقديم أعماله و هذا ما يساهم في تمييز شخصية التلميذ بين أقرانه.

السؤال الخامس عشر : هل يمكنك بدء وفتح الحوار بسهولة مع زملائك في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى سهولة فتح الحوار بالنسبة للتلميذ مع زملائه.

التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
85	70.83	78.75	5.991	2	0.05	دال
10	08.33					
25	20.83					

الجدول (15) يمثل مدى سهولة بدء الحوار بالنسبة للتلميذ



التمثيل البياني(15) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(15)

تحليل و مناقشة النتائج :

نسبة الإجابة "بنعم" كانت 70.83% و نسبة الإجابة ب"لا" كانت 08.33% أما الإجابة ب"أحيانا" فقد كانت 20.83%.

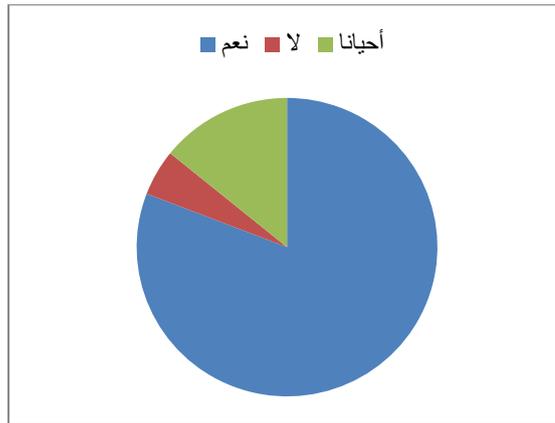
ومن خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "15" نجد أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 78.75 في حين بلغت قيمة ك² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول الرياضة اللاصفية تساعد التلميذ في عملية التفاعل من خلال تسهيل عملية الحوار والنقاش مع زملاء أثناء الرياضة التنافسية.

تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الثالث :

السؤال السادس عشر : هل تظهر شخصيتك خلال حصة الرياضة المدرسية اللاصفية ؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى سعي التلميذ لإظهار شخصيته خلال ممارسة الرياضة المدرسية.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
97	80.83	123.35	5.991	2	0.05	دال
06	05					لا
17	14.16					أحيانا

الجدول (16) يمثل مدى ظهور شخصية التلميذ خلال ممارسة الرياضة اللاصفية



التمثيل البياني(16) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(16)

تحليل و مناقشة النتائج :

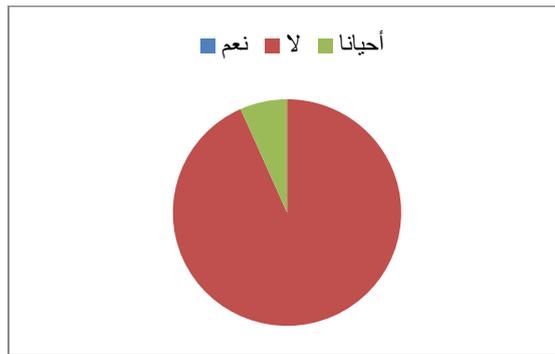
80.83% من أفراد العينة أجابوا "بنعم" و 05% أجابوا بـ"لا" أما "أحيانا" فقد كانت نسبتها 14.16%. من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "16" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 123.35 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الأول وهذا يدل على أن الرياضة المدرسية تساعد التلاميذ المراهق على إظهار شخصية وإبراز قيمته من خلال القيام بمختلف الواجبات.

السؤال السابع عشر : هل تخجل عند متابعة الآخرين لواجباتك أثناء الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالخجل من زملاء والمدرّب.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
00	00.00	19.13	5.991	2	0.05	دال
112	93.33					
08	06.66					

الجدول (17) يمثل مدى شعور التلميذ بالخجل عن ممارسة الرياضة اللاصفية



التمثيل البياني (17) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (17)

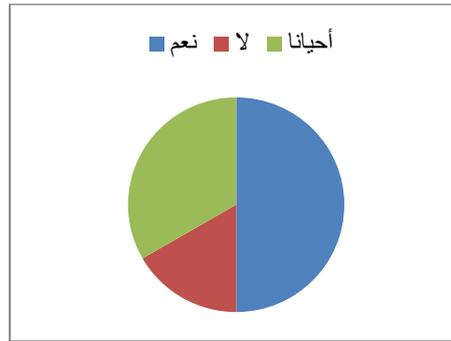
تحليل و مناقشة النتائج :

نسبة الإجابة بـ "نعم" كانت منعدمة و نسبة الإجابة بـ "لا" كانت 93.33% أما نسبة الإجابة بـ "أحيانا" فقد كانت 06.66%. و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "17" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 19.13 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 3.841 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول أي أن التلاميذ يشعرون لا يشعرون بالخجل ومنه نستنتج أن الرياضة المدرسية اللاصفية تعطي فرصة للمراهق من أجل إبراز مهاراته و بالتالي فهي تحارب ظاهرة الخجل.

السؤال الثامن عشر : هل يشعر زملاؤك بقيمتك في فريق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟
الهدف من السؤال : معرفة قيمة التلميذ بالنسبة لزملائه في الفريق.

التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
60	50.00	20.00	5.991	2	0.05	دال
20	16.66					
40	33.33					

الجدول (18) يمثل مدى شعور التلاميذ بقيمة بعضهم البعض



التمثيل البياني (18) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة (18)

تحليل و مناقشة النتائج :

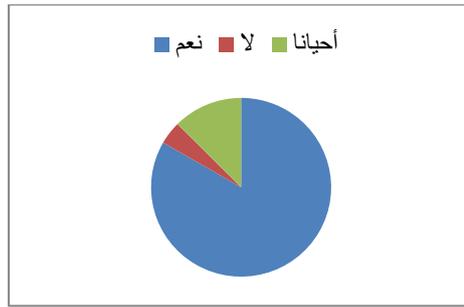
نصف أفراد العينة أجابوا بـ "نعم" بنسبة 50% في حين كانت الإجابة بـ "أحيانا" 33,66% و آخر نسبة كانت "لا" بـ: 16,33%..و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "18" نجد أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 20 في حين بلغت قيمة ك² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الاقتراح الأول فالرياضة المدرسية تساعد في إبراز قيمة التلميذ بالنسبة لزملائه من خلال علاقتهم ببعضهم البعض أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية.

السؤال التاسع عشر : هل تستطيع فرض شخصيتك خلال مضايقة ومعاكسة الآخرين لك أثناء ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى إمكانية التلميذ فرض شخصيته عند التعرض للمضايقة.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
100	83.33	136.25	5.991	2	0.05	دال
05	04.16					
15	12.50					

الجدول (19) يمثل مدى إمكانية التلميذ فرض شخصيته



التمثيل البياني(19) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(19)

تحليل و مناقشة النتائج :

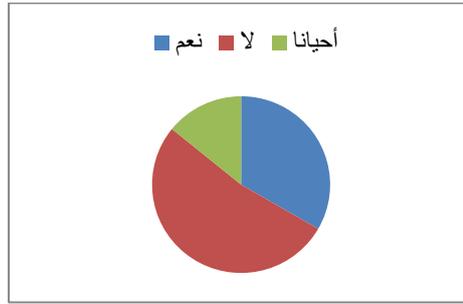
كانت الإجابات كما يلي : 83.33% "نعم" و 04.16% "لا" و 12.50% "أحيانا". و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "19" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 136.25 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن الرياضة المدرسية اللاصفية توفر جو ملائم للنقاش بين التلاميذ و بالتالي فهي تساعد التلميذ في فرض رأيه و شخصيته في حالة النقد أو المضايقة من قبل زملاء.

السؤال العشرون : هل تنزعج من النقد الذي يوجه إليك أثناء ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة رد فعل التلميذ تجاه الانتقادات التي توجه إليه.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
40	33.33	26.45	5.991	2	0.05	دال
63	52.50					
17	14.16					

الجدول (20) يمثل مدى انزعاج التلميذ من النقد الذي يوجه إليه



التمثيل البياني(20) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(20)

تحليل و مناقشة النتائج :

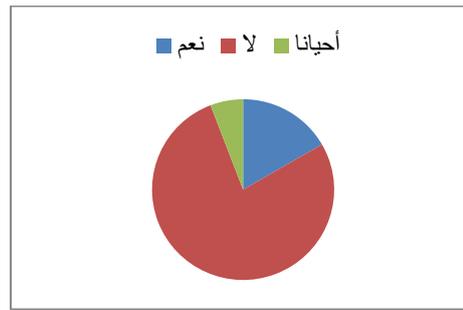
أكبر نسبة من الإجابات كانت لصالح "لا" بـ: 52.50% تليها "نعم" بنسبة 33.33% و أخيرا "أحيانا" بنسبة 14.16%. و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "20" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 26.45 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن مشاركة التلميذ في فرق الرياضة المدرسية تساعده على تقبل الانتقادات التي يوجهها إليه المدرب.

السؤال الواحد و العشرون : هل تنزعج عندما يكتشف الآخرون أخطائك في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى انزعاج التلميذ عند الوقوع في الخطأ.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
20	16.66	107.85	5.991	2	0.05	دال
93	77.50					
07	05.83					
						نعم
						لا
						أحيانا

الجدول (21) يمثل مدى انزعاج التلميذ عند اكتشاف أخطائه



التمثيل البياني(21) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(21)

تحليل و مناقشة النتائج :

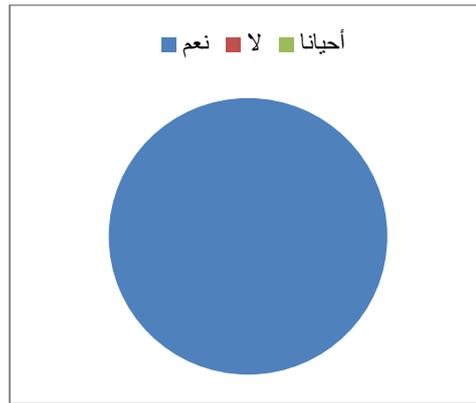
نسبة الإجابة بـ: "لا" كانت مرتفعة حيث بلغت 77.50% مقارنة بـ: "نعم" التي بلغت نسبتها 16.66% أما "أحيانا" فقد كانت إجابتها 05.83%. و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "21" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 107.85 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية فالتلاميذ الممارسين للرياضة المدرسية اللاصفية لا يشعرون بالانزعاج عند الوقوع في الخطأ.

السؤال الثاني و العشرون : هل تزداد ثقتك بنفسك في عند مشاركتك في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى ثقة التلميذ بنفسه عند مشاركته في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
120	100					دال
00	00.00	80.00	5.991	2	0.05	
00	00.00					أحيانا

الجدول (22) يمثل مدى زيادة ثقة التلميذ بنفسه عند ممارسة الرياضة اللاصفية



التمثيل البياني(22) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(22)

تحليل و مناقشة النتائج :

كل أفراد العينة أجابوا بـ"نعم" أي نسبة 100%

ومن خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "22" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 80 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 1 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومنه أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي تزداد ثقة التلميذ بنفسه و بقدراته حيث يشعر بقيمته بين زملائه.

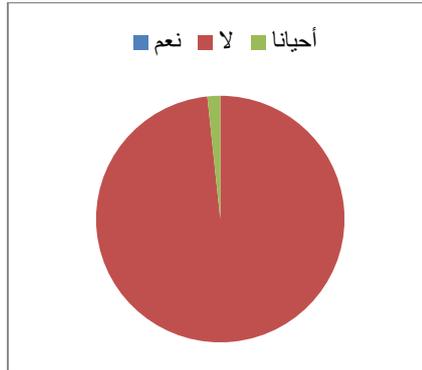
تحليل و مناقشة إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الرابع :

السؤال الثالث و العشرون : هل تشعر بالقلق و التوتر عند ممارستك الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالقلق والتوتر عند ممارسة الرياضة اللاصفية.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
00	00.00					نعم
118	98.33	112.13	5.991	2	0.05	لا
02	01.66					أحيانا

الجدول (23) يمثل مدى شعور التلميذ بالقلق والتوتر عند ممارسة النشاط البدني اللاصفي



التمثيل البياني(23) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(23)

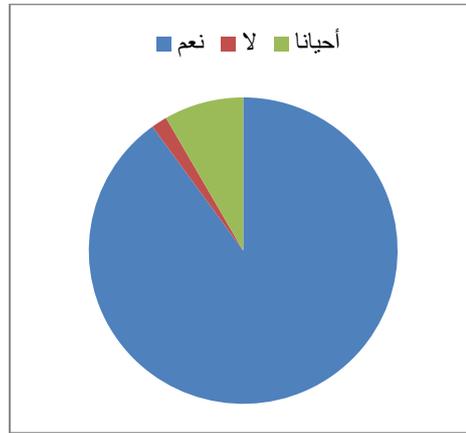
تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ أن الإجابة ب"نعم" انعدمت ونسبة الإجابة بـ: "لا" بلغت 98.33% و نسبة الإجابة "أحيانا" فقد بلغت 01.66%. و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "23" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 112.13 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية النشاط الرياضي و اللعب في الرياضة اللاصفية يبعد عن التلميذ المراهق الإنهاك والتوتر يجعله في راحة.

السؤال الرابع و العشرون : هل تزداد ثقتك بالآخرين خلال ممارسة الرياضة اللاصفية؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى ثقة التلميذ بالآخرين خلال ممارسة الرياضة اللاصفية.

التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
108	90.00	174.20	5.991	2	0.05	دال
02	01.66					
10	08.33					

الجدول (24) يمثل مدى زيادة ثقة التلميذ بزملائه



التمثيل البياني(24) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(24)

تحليل و مناقشة النتائج :

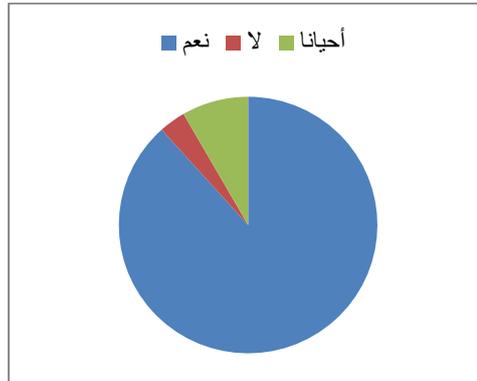
أكبر نسبة من الإجابات كانت بـ: "نعم" بلغت 90% ثم تليها "أحيانا" بلغت 08.33% وأخيرا "لا" بنسبة 01.66%. و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "24" نجد أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 174.20 في حين بلغت قيمة ك² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية مشاركة التلميذ في فرق الرياضة المدرسية يساعد في اكتساب الثقة بالآخرين من خلال الاندماج في المجموعة .

السؤال الخامس و العشرون : هل تساعدك الرياضة المدرسية اللاصفية في التقليل من القلق؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى مساهمة الرياضة اللاصفية في التخفيف من القلق.

التكرار	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
106	88.33	163.80	5.991	2	0.05	دال
04	03.33					لا
10	08.33					أحيانا

الجدول (25) يمثل دور الرياضة اللاصفية في التقليل من القلق



التمثيل البياني(25) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(25)

تحليل و مناقشة النتائج :

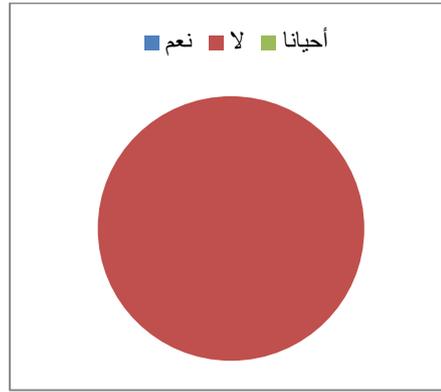
نلاحظ أن الإجابات وزعت كآآتي: "نعم" 88.33% "لا" 03.33% أما أحيانا 08.33% و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "25" نجد أن قيمة ك² المحسوبة بلغت 163.80 في حين بلغت قيمة ك² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن للنشاط الرياضي اللاصفي دور مهم في تخفيف القلق و التوتر لدى التلميذ المراهق و ذلك بمشاركته في الأنشطة الحيوية التي تشعره بالمرح و السرور.

السؤال السادس و العشرون : هل تتناكب الرغبة في العزلة عن الآخرين خلال أنشطة الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالرغبة في العزلة عن الآخرين.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
00	00.00	80.00	5.991	2	0.05	دال
120	100					
00	00.00					
						نعم
						لا
						أحيانا

الجدول (26) يمثل مدى رغبة التلميذ في العزلة عن الآخرين.



التمثيل البياني(26) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(26)

تحليل و مناقشة النتائج :

كل أفراد العينة أجابوا بـ"لا"

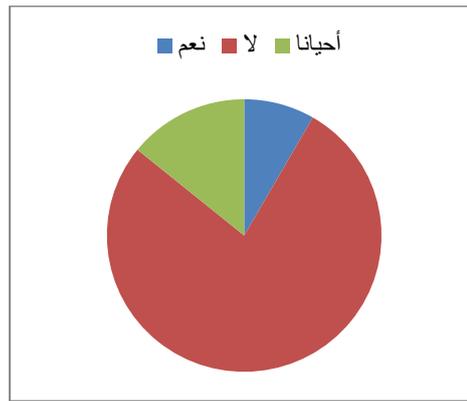
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "26" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 80.00 في حين بلغت قيمة كا² الجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية ومنه التلاميذ ومن خلال ممارسة أنشطة الرياضة المدرسية اللاصفية يسعون إلى الاندماج في المجموعة ويتجنبون العزلة والابتعاد عن الزملاء.

السؤال السابع و العشرون : هل سبق لك وان شعرت بأنك قد خيبت أمل زملائك في فريق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بتخيب أمل زملاء.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
10	08.33	105.95	5.991	2	0.05	دال
93	77.50					
17	14.16					

الجدول (27) يمثل مدى شعور التلميذ بتخيب أمل زملاء



التمثيل البياني(27) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(27)

تحليل و مناقشة النتائج :

كانت إجابات أفراد العينة كالاتي:

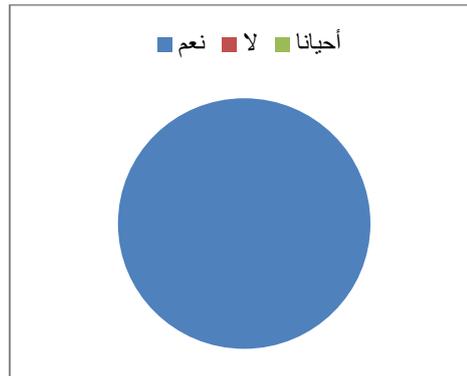
08.33% أجابوا ب"نعم" و 77.5% أجابوا ب"لا" و 14.16% أجابوا ب"أحيانا" .
و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "27" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 105.95 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وبالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية أي أن التلاميذ لا يشعرون بأنهم قد خيبتوا أمل زملائهم خلال النشاط اللاصفي وهذا ما يكسبهم الثقة بالنفس.

السؤال الثامن و العشرون : هل تشعر بالارتياح النفسي عند الانضمام إلى فرق الرياضة المدرسية اللاصفية ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالارتياح عند الانضمام إلى فرق الرياضة المدرسية اللاصفية.

التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
120	100	80.00	5.991	2	0.05	دال
00	00.00					لا
00	00.00					أحيانا

الجدول (28) يمثل شعور التلميذ بالارتياح النفسي عند الانخراط في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية



التمثيل البياني(28) يوضح إجابات التلاميذ حول العبارة(28)

تحليل و مناقشة النتائج :

كل أفراد العينة أجابوا بـ"نعم" أي نسبة 100%

و من خلال ملاحظتنا لنتائج الجدول "28" نجد أن قيمة كا² المحسوبة بلغت 80.00 في حين بلغت قيمة كا² المجدولة 5.991 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 و بالمقارنة بينها نجد أن القيمة المحسوبة أكبر وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية الأنشطة اللاصفية تعمل على خلق جو من المرح و السرور بين التلاميذ و هذا ما يدفعهم إلى الشعور بالارتياح النفسي و يسمح لهم باستغلال قدراتهم الذهنية والجسدية و يبعدهم عن الشعور بالإحباط و الملل.

- مناقشة الفرضية الأولى:
- " تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية ايجابيا على الجانب الوجداني و العاطفي للتلميذ".

من خلال تحليل إجابات التلاميذ حول عبارات المحور الأول والمتعلق بـ" الرياضة المدرسية اللاصفية وعلاقتها بالجانب الوجداني والعاطفي " والذي يضم ثمانية عبارات (من العبارة الأولى إلى العبارة الثامنة) نجد أن الرياضة المدرسية اللاصفية تساعد التلاميذ في ترسيخ صفة المحبة وإصلاح العلاقات بينهم داخل المؤسسة وخارجها وهذا من خلال حاجة التلاميذ لبعضهم البعض وهذا ما يدفع التلميذ إلى التقرب من زملائه والتعاطف معهم وكذا تشجيعهم على التصرفات الحسنة وبالتالي يشعر التلميذ أنه شخص مميز بين زملائه وهذا ما يدفعه إلى الشعور بالسعادة وبهذا تكون ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية كنشاط ترويجي تخدم وبشكل فعال الجانب العاطفي و الوجداني.

- وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الأولى المقترحة في بحثنا هذا والتي تقول " تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية ايجابيا على الجانب الوجداني و العاطفي للتلميذ".

مناقشة الفرضية الثانية:

- " تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية ايجابيا على الجانب الاجتماعي للتلميذ" بعد عرضنا لنتائج اجابات التلاميذ حول عبارات المحور الثاني والذي يضم سبعة عبارات (من العبارة التاسعة إلى العبارة الخامسة عشر) نجد أن الرياضة المدرسية لها علاقة مهمة بالجانب الاجتماعي للتلميذ فهي تساهم في تكوين التلميذ اجتماعيا من خلال مساعدته على بناء العلاقات مع الزملاء داخل المؤسسة وخارجها وسهولة اتصاله معهم،بالإضافة إلى دفعه إلى التكيف الاجتماعي مع مختلف الظروف وبالتالي يمكن اعتبار الرياضة المدرسية اللاصفية وسيلة للتعارف وتكوين العلاقات المبنية على الاحترام وحسن المعاملة والثقة بالنفس،كما أنها تساعد التلميذ المراهق في اظهار قدراته وتميزه وتفتح له باب لتعلم عملية التكيف الاجتماعي والتفاعل مع أقرانه والابتعاد عن العزلة.
- ومن هنا يمكن لنا الجزم بصحة الفرضية الجزئية الثانية المقترحة في هذه الدراسة والتي تقول " تؤثر الرياضة المدرسية اللاصفية ايجابيا على الجانب الاجتماعي للتلميذ. "

- مناقشة الفرضية الثالثة:
- يظهر لنا من خلال تحليل عبارات المحور الثالث والذي يضم سبعة عبارات (من العبارة السادسة عشر إلى العبارة الثانية والعشرون) نجد أن مشاركة التلميذ في فرق الرياضة المدرسية اللاصفية يساعده في بناء شخصيته من مخلف الجوانب فهي تعمل على تجديد وقوية ثقة التلميذ بنفسه وبالآخرين وتبعده عن الشعور بالخجل، كما تدفعه إلى محاولة فرض رأيه بين الزملاء حتى يشعرون بقيمته بينهم، وبالتالي تجنب الشعور بأنه شخص غير مرغوب فيه، وهذا ما يدفعه إلى إبراز قدراته الخاصة.
- مما سبق نكون قد تحققنا من صحة الفرضية الجزئية الثالثة المقترحة في هذه الدراسة والتي تقول " مشاركة التلميذ في الرياضة المدرسية اللاصفية تساعده في بناء الشخصية السليمة."

- مناقشة الفرضية الرابعة:

- من خلال تحليل ومناقشة اجابات التلاميذ حول عبارات المحور الرابع والذي يشمل على ستة عبارات (من العبارة الثالثة والعشرون إلى العبارة الثامنة والعشرون) نجد أن الرياضة المدرسية اللاصفية تساهم وبشكل فعال في إبعاد التلميذ المراهق عن الشعور بالإحباط والملل وهذا من خلال شعور التلميذ بالارتياح النفسي عند الانخراط في صفوف فرق الرياضة المدرسية التي تعتبر نشاط رياضي إضافي يلجأ عليه التلميذ من أجل تفريغ مكبوتاته وطاقاته الزائدة وهي تعتبر نشاط تروحي يساهم في إبعاد التلاميذ عن كل المصادر إلي تدفعه إلى الشعور بالإحباط والملل والقلق.

وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الرابعة المقترحة في هذا البحث والتي تقول.

" تساعد الرياضة المدرسية اللاصفية التلاميذ على التخلص من الشعور بالإحباط والملل"

ومن خلال تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية المقترحة في هذه الدراسة وعلى ضوء الدلالة الإحصائية للمحاور الأربعة نجد أن الفرضية العامة المقترحة في هذا البحث والتي تقول " تلعب الرياضة المدرسية اللاصفية دورا ايجابيا في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" قد تحققت.

خاتمة :

إن الشعور بالوحدة النفسية يمثل مشكلة مهمة في حياة التلميذ .و تعتبر هذه المشكلة بمثابة نقطة البداية بالنسبة لكثير من المشكلات التي يعانيتها، و يشكو منها الإنسان، فكثير ما يترتب على شعور الفرد بالوحدة النفسية مشكلات عدة، فيصبح الفرد يحس بوجود فجوة تباعد بينه و بين زملائه في الجماعة التي ينتمي إليها.إلى درجة أنه يشعر معها بافتقار التقبل و التواد و الحب من جانب الآخرين، بحيث يترتب على ذلك حرمان الفرد من أهمية الانخراط في علاقات مثمرة و مشبعة و لا يمارس دوره في الوسط الذي هو فيه بشكل عادي.

وبما أن التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة والرياضة المدرسية اللاصفية بصفة خاصة تهتم في مجال عملها بالأنشطة البدنية فإنها تتعامل مع شخص ككل. و ليس من الناحية البدنية فقط و هي بذلك تتبنى فكرة زيادة قدرة التلميذ على مواجهة مصاعب الحياة و مشكلاتها و تحقيق التكيف النفسي و الاجتماعي لهذا الأخير فإن للأنشطة الرياضية التي يمارسها التلميذ خارج ساعات الدوام دورا هاما في تحقيق ذلك فمن خلال ممارسة الفرد النشاط الرياضي و التنافسي يتمكن التلميذ المراهق من إشباع العديد من حاجاته و خاصة تلك التي ترتبط باختبار ذاته و التحكم في انفعالاته ، كما يعتقد بعض العلماء أن عملية التكيف الاجتماعي ناتجة من خلال الممارسة و الاشتراك في النشاط يعد تكامل شخصية التلميذ المراهق شرطا أساسيا للصحة النفسية و التوافق الاجتماعي و إن الفرد تعتدل صحته النفسية و يسيء توافقه الاجتماعي إذا تعرض للعوامل التي تخل بهذا التكامل .

و الصحة الشخصية للتلميذ المراهق هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها التلميذ متوافقا نفسيا و اجتماعيا و انفعاليا مع نفسه و مع بيئته التي يعيش فيها مما يؤدي إلى إحساسه بالسعادة و تحقيق ذاته و الاستفادة من قدرته و إمكانيته إلى أقصى حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة.

التوصيات و الاقتراحات:

فيما يلي بعض التوصيات و الاقتراحات التي نتمنى أن نفيذ بها من يهمله أمر البحث العلمي في مجال التربية البدنية و الرياضية و حتى مجالات أخرى :

- الاهتمام بإعطاء ألعاب رياضية التي لها علاقة بتحسين الجانب النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين.

- توفير الحيز الملائم لممارسة الرياضة المدرسية و كذا الوسائل الممكنة كي يتسنى للتلميذ تفريغ مكبوتاته و التخلص من الضغوطات النفسية بصورة منظمة دون عراقيل تزيد من حداثها.

- التأكيد على أهمية النشاطات الرياضية الترويحية في حصة التربية البدنية و الرياضية التي من شأنها كسر الفروقات الفردية من خلال مشاركة التلميذ في الألعاب الجماعية.

- التأكيد على الدور الذي يلعبه أستاذ المادة في تلبية الحاجات و الرغبات الجسمية و النفسية و الاجتماعية لتنمية عناصر الانتماء و المسؤولية الاجتماعية و تكوينها لدى تلاميذ الثانويات.

- الاستفادة من نتائج البحث في الإرشاد و التوجيه لمواجهة مشكل الشعور بالوحدة النفسية و غيرها من المشكلات النفسية و الاضطرابات سلوكية و العمل على الحد منها.

- إجراء مزيد من الأبحاث على مراحل التعليم المختلفة لأن معرفة خصائص هؤلاء التلاميذ ذوي الشعور بالوحدة النفسية صار مطلباً هاماً في وقت تتعقد و تتشابك فيه منظومات المعارف.

- الدعم و التشجيع من طرف الوالدين و المسؤولين للتلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها و ذلك نوع من الدافعية و الحماسة لدى التلاميذ لتفادي ظهور مختلف المشاكل النفسية وغيرها.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي "تيسمسيلت"
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

إستبيان موجه إلى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية بالمرحلة
الثانوية

بحث مقدم لتحضير شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
عنوان البحث "دور الرياضة المدرسية اللاصفية في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة"

الطلبة :

- سهلي رشيد
- بسام مصطفى

المشرف :

- حمزة الصديق

إلى أعزائي التلاميذ بالمرحلة الثانوية .
عزيزي التلميذ يشرفني أن أضع بين يديك هذا الاستبيان والذي درج في إطار إنجاز بحث علمي
لتحضير شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية راجيا منكم الإجابة بكل صدق و موضوعية
عن هذه الأسئلة .
و بذلك تكون قد ساهمت بقسط كبير في إنجاز هذا البحث تحت عنوان "دور الرياضة المدرسية
اللاصفية في التخفيف من الشعور بالوحدة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (15-18) سنة"

ملاحظة :

- * لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة بل كل الإجابات صحيحة.
- * الإجابة تكون بوضع (×) في الخانة المناسبة.
- * الإجابة بكل صدق و موضوعية.

المحور الأول : الرياضة المدرسية و علاقتها بالجانب الوجداني و العاطفي.

-السؤال الأول:

-هل يساعدك النشاط البدني اللاصفي في ترسيخ صفة المحبة؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الثاني:

-هل تجد نفسك في حاجة إلى الآخرين دوما خلال ممارستك للرياضة المدرسية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الثالث:

-هل تدفعك الرياضة المدرسية إلى الاقتراب من الآخرين ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الرابع:

-ما هو شعورك وأنت تمارس الرياضة المدرسية ؟

أشعر بالسعادة شعور عادي

- السؤال الخامس:

-هل تساعدك الرياضة المدرسية في إصلاح العلاقات بينك وبين أصدقائك في الفريق؟

نعم لا أحيانا

- السؤال السادس:

-كيف يكون تصرفك مع زملائك في فرق الرياضة المدرسية ؟

أتعاطف معهم تصرف عادي

- السؤال السابع:

-كيف يكون رد فعل أصدقائك ومدربك اتجاه تصرفاتك خلال ممارستك للرياضة المدرسية؟

التأييد دائما الخلاف دائما حسب نوع التصرف

- السؤال الثامن :

-هل تجعلك ممارسة الرياضة المدرسية اللاصفية شخص مميز بين زملائك؟

نعم لا

المحور الثاني: الرياضة المدرسية الالصفية و علاقتها بالجانب الاجتماعي

- السؤال الأول:

-هل تشعر بالألفة مع الآخرين أثناء ممارسة الرياضة المدرسية الالصفية؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الثاني:

-هل الرياضة المدرسية الالصفية تساعد في العلاقات خارج المؤسسة وداخلها؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الثالث:

-هل تشعر بالتوافق مع زملائك في فرق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الرابع:

-هل تدفعك الرياضة المدرسية الالصفية الى التكيف الاجتماعي؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الخامس:

-هل تساهم الرياضة المدرسية الالصفية في سهولة اتصالاتك وتعاملك داخل المجتمع؟

نعم لا أحيانا

- السؤال السادس :

-هل تشعر بالفخر حينما تكون عضوا نشطا في الجماعة التي تنتمي إليها خلال ممارسة الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

-السؤال السابع:

-هل يمكنك بدء وفتح الحوار بسهولة مع زملائك في فرق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

المحور الثالث : الرياضة المدرسية الالصفية و علاقتها بشخصية التلميذ

- السؤال الأول:

-هل تظهر شخصيتك خلال حصة الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الثاني:

-هل تخجل عند متابعة الآخرين لواجباتك أثناء الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الثالث:

-هل يشعر زملاؤك بقيمتك في فريق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الرابع:

-هل تستطيع فرض شخصيتك خلال مضايقة ومعاكسة الآخرين لك أثناء ممارسة الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال الخامس:

-هل تنزعج من النقد الذي يوجه إليك أثناء ممارسة الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال السادس :

-هل تنزعج عندما يكتشف الآخرون أخطائك في فرق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

- السؤال السابع:

-هل تزداد ثقتك بنفسك في عند مشاركتك في فرق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

المحور الرابع : الرياضة المدرسية الالصفية و علاقتها بالإحباط و الملل.

-السؤال الأول:

-هل تشعر بالقلق و التوتر عند ممارستك الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الثاني:

-هل تزداد ثققتك بالآخرين خلال ممارسة الرياضة الالصفية؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الثالث:

-هل تساعدك الرياضة المدرسية الالصفية في التقليل من القلق؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الرابع:

-هل تتناكب الرغبة في العزلة عن الآخرين خلال أنشطة الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

-السؤال الخامس:

-هل سبق لك و ان شعرت بأنك قد خيبت امل زملائك في فريق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

-السؤال السادس :

-هل تشعر بالارتياح النفسي عند الانضمام إلى فرق الرياضة المدرسية الالصفية ؟

نعم لا أحيانا

الباب الأول:

الجانب النظري

الفصل الثاني:

خصائص المرحلة

العمرية (15-18) سنة

الفصل الثالث :

الشعور بلوحة النفس

الجانِب

التَّمهِيْدِي

الفصل الأول:

الرياضة المدرسية

الباب الثاني

الجانب التطبيقية

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني:

عرض وتحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثالث:

مناقشة فرضيات البحث



الصلاة والبرامج

الملائكة



الكتب:

1. إبراهيم محمد سلامة: اللياقة البدنية، اختبارات وتدريب، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1980.
2. أبو بكر مرسى، أزمة الهوية في المراهقة و الحاجة للإرشاد النفسي، بدون طبعة، 2002.
3. أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية، المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر، العربي، القاهرة، 1996.
4. جريدة الخبر، الجزائر، 1997/11/26.
5. جميل صلبا: المعجم الفلسفي، دار الكتاب اللبناني الجزء 02، ب ط، لبنان، 1979.
6. حسن شلتوت وآخرون التنظيم والإدارة في التربية البدنية الرياضية-دار الفكر العربي*القاهرة*.
7. حسن عبد القادر محمد:معجم علم النفس والتحليل دار النهضة العربية والنشر، ب ط، بيروت، 1989.
8. حمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية القاهرة، 1995.
9. خليل ميخائيل معوض، قدرات و سمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 2000.
10. خليل ميخائيل معوض، قدرات و سمات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 2000.
11. الدسوقي مجدي محمد، مقياس الشعور بالوحدة النفسية، القاهرة، مكتبة الانجلو مصري، القاهرة، 1998.
12. رزيق معروف، خفايا المراهقة، دار الفكر العربي للطباعة، بيروت، 1986.
13. رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة الجامعية الإسكندرية، بدون طبعة، مصر، 1997.
14. سلوى محمد عبد الباقي، آفاق جديدة في علم النفس الاجتماعي، الإسكندرية، مركز الإسكندرية للكتابة، بدون طبعة، مصر، 1998.
15. صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد الحميد: التربية وطرق التدريب، ط1، درا لمعارف، مصر، 1993.
16. عبد الحميد الشاذلي، علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، الطبعة الثانية، الإسكندرية، 2001.
17. عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجيا النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة، بيروت.

18. عبد الكريم عفاف : طرق التدريس في التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر 1989.
19. عبد الله أحلام حسن محمود، سمات الشخصية، دار الفكر، الإسكندرية، 1995.
20. عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجية المراهقة ، مؤسسة الشباب الجامعية، بدون طبعة ، 2004.
21. عبد الوهاب، اماني عبد المقصود، إختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهري، 2000.
22. عبد الوهاب، اماني عبد المقصود، إختبار الشعور بالوحدة النفسية للأطفال، دليل المقياس، مكتبة الأنجلو مصري، القاهري، 2000.
23. علي فاتح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة.
24. علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، العين دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، 2002 .
25. عماد عبد الرزاق، الأعراض والأمراض النفسية وعلاجها للمراهقين والأحداث، دار الفكر، عمان، 2004.
26. فاروق السيد عثمان، سيكولوجية الفروق الفردية العقلية، دار الأمين، القاهرة، 2005.
27. فايز مهنا :التربية البدنية والرياضية الحديثة، ط2، دار الأطلس للدراسات والترجمة مصر ، 1989.
28. فؤاد افرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، بيروت ، 1995 .
29. فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1986
30. فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، مصر ، 2001.
31. فيصل عباس، أساليب دراسة الشخصية التكنيكات الإسقاطية، دار الفكر اللبناني، ط1، 1990.
32. قاسم المندلأوي وآخرون: دليل الطالب في التصنيفات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، ط2، العراق: 1990.
33. القانون العام الاتحادية الجزائرية الرياضية المدرسية الانضمام التأهيل ، الجزائر.
34. قشقوش إبراهيم زكي، خبرة الإحساس بالوحدة النفسية، العدد 2، مكتبة الانجلو مصرية، 1988.
35. قشقوش إبراهيم زكي، مقياس الوحدة النفسية لطلاب الجامعات، القاهرة، 1988.

36. محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى ، الأردن ، 2000.
37. محمد عماد إسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، لكويت، 1982.
38. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
39. مديرية التربية والتعليم منهج التربية البدنية والرياضية الديون الوطني للمطبوعات المدرسية –الجزائر 1996.
40. المعجم الوجيز (د-ت)، مجمع اللغة العربية، مصر، دار التحرير 1919.
41. نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت .
42. نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراتب الجامعي ، الطبعة الأولى ، بيروت ، 2000.
43. نوري الحافظ ، المراهقة و النمو – دار الفكر القاهرة 1996.
44. نوري الحافظ، المراهق، ط2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، الإسكندرية، 1990.
45. وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية للتدريب الرياضي دار الهدى للنشر والتوزيع .
46. وزارة التربية الوطنية لمحة عامة عن النشاط المدرسي.

المذكرات:

47. سعدي موسى، أسباب تهميش الرياضة المدرسية من برامج التلفزة الوطنية، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، 2006/ 2007.
48. عبد الله غوفالي:التسيير في التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، كلية العلوم اجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر: 2002-2003
49. لكل حبيب الله وآخرون: مكانة الرياضة المدرسية في انتقاء المواهب الرياضية، مذكرة قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، 2001.

الجرائد:

50. جريدة الخبر الجزائرية.
51. الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية.