

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي بتيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التربية والحركة

الموضوع:

دراسة السلوك الصدي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية لولاية تيسمسيلت

تحت إشرافه:

د/ ربوع صالح

من إعداد الطلبة:

- دباح أسماء

- داش الطيب

السنة الجامعية:

2016 - 2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلمة شكر

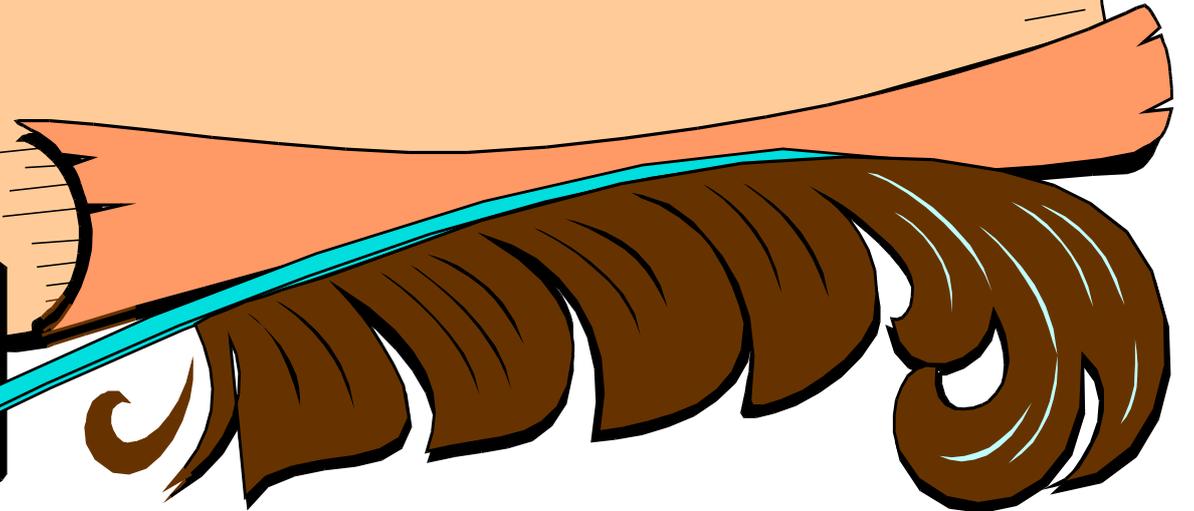
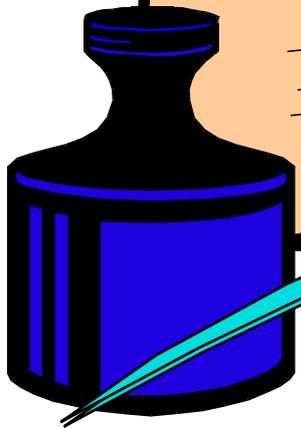
الحمد لله القائل في محكم كتابه *لئن شكرتم لأزيدكم* ، والصلاة والسلام على رسول الله
القائل * من لا يشكر الناس لا يشكر الله* .

بداية أشكر الله عز و جل الذي ساعدنا على إتمام رسالتنا ، و تفضل علينا بإتمام
هذا العمل و بعد .

كل الشكر و التقدير و العرفان بالجميل للدكتور رباح صالح على ما بذله من سعة صدره و
رحابة خاطره ، و كريم طبعه ، و توجيهها و تسديدا لأفكارنا ، بدأ بتدريسنا و انتهى بإتمام
رسالتنا على إشرافه ، فقد كان لنا أخوا كريما سهل لنا الطريق ، و أفادنا بعمله .

إلى تلك القلوب الطيبة أساتذة معهد علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية ، أنثر بين
أيديهم كلمات شكر عليها توفي لكل منهم حقه على ما بذلوه من أجلنا من إزالة للعقبات
و رفع المعنويات في طريق إنجاز هذه الدراسة .

وأخص بالذكر زميلي بلقراوة مداني و أختي و رفيقة دربي عون إلهام فألف شكر لهم و جزاهم
الله ألف خير .



* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

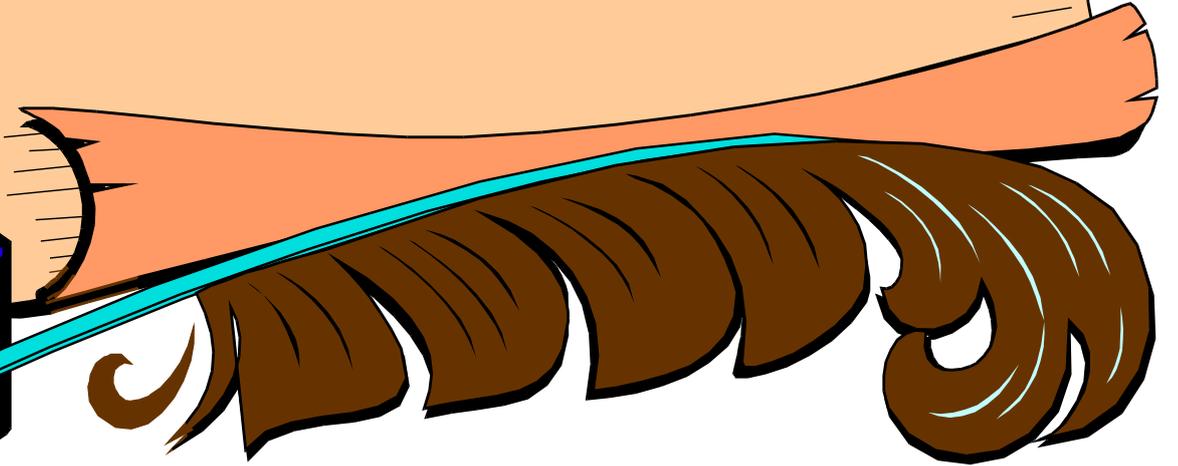
إلى رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله
وأشفاها وأطال في عمرها.

إلى من علمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علمني حب
الحياة، وحب العمل والإجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحب وكان
بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

إلى من شاركني مشاق الحياة، قرّة عيني، إخوتي: إيمان ، يوسف ،
إسلام ،إلهام .و الكتكوتة الصغيرة سندس.

أرجوا من المولى عز وجل أن يتقبل منا ثمرة هذا الإجهاد
فאלلهم إنفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعلمنا

أسماء



* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

إلى رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله

وأشفاها وأطال في عمرها.

إلى من علمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علمني حب

الحياة، وحب العمل والإجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحّب وكان

بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

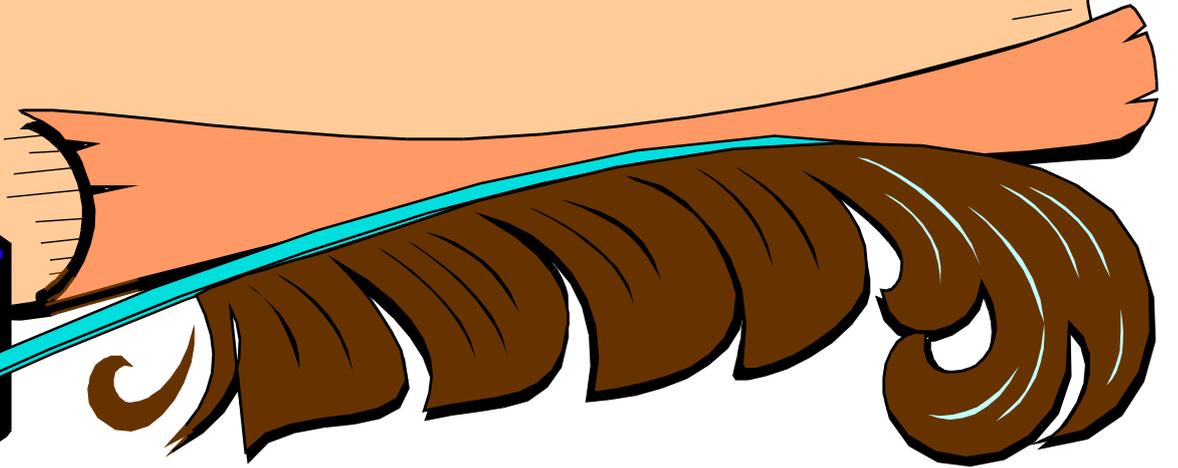
إلى من شاركني مشاق الحياة، قرّة عيني، إخوتي: بومدين، محمد، حفيظة، فاطمة الزهراء،

أرجوا من المولى عز وجل أن يتقبل منا ثمرة هذا الإجتهاد.

و إلى فريق وداد تيسمسيلت

فאלلهم إنفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعلمنا

الطيب



محتويات البحث

- كلمة شكر

- الإهداء

قائمة المحتويات

- قائمة الجداول

- قائمة الأشكال و الرسومات البيانية

- مقدمة أ- د

التعريف بالبحث

- 2 -الإشكالية 06
- 3 -فرضيات البحث 08
- 4 -تحديد المفاهيم و المصطلحات 08
- 5 أسباب إختيار الموضوع 11
- 6 أهداف الدراسة 12
- 7 أهمية الدراسة 12
- 8 للدراسات المشابهة 13
- 9 للتعقيب على الدراسات السابقة 16
- 10- التعليق على الدراسات 16

الباب الأول : الجانب النظري .

الفصل الأول: السلوك الصحي .

19	تمهيد
20	1-1 السلوك الصحي
21	1-2 علاقة السلوك بالصحة
23	1-3 تعريفات السلوك الصحي
24	1-4 انماط السلوك الصحي
26	1-5 طبيعة السلوك الصحي
27	1-6 نماذج تفسير السلوك الصحي
28	1-7 نظريات إكتساب السلوك الصحي
29	1-8 عوامل إكتساب السلوك الصحي
30	1-9 العوامل المؤثرة على السلوك الصحي
31	1-10 قياس السلوك الصحي
32	1-11 تغيير السلوك الصحي
32	1-12 مراحل تغيير السلوك الصحي
33	1-13 السلوك الصحي و النشاط البدني الرياضي
36	خلاصة

02- الفصل الثاني : المراهقة

38.....	تمهيد
39.....	1-2 مفهوم المراهقة.....
40.....	2-2 مراحل المراهقة.....
43.....	3-2 مشاكل المراهقة.....
45.....	4-2 العوامل المؤثرة في المراهق.....
46.....	5-2 علاقة المراهق بالمجتمع.....
47.....	6-2 علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية.....
48.....	7-2 خصائص و مميزات المراهقة.....
52.....	8-2 خصائص المراهق الجزائري.....
52.....	9-2 مسؤولية المجتمع في حل مشكلات المراهقين.....
54.....	خلاصة.....

03 الفصل الثالث :النشاط البدني الرياضي

56.....	تمهيد
57.....	1-3 تعريف النشاط.....
57.....	2-3 تعريف النشاط البدني الرياضي.....

3-3	أهداف النشاط البدني الرياضي	58
3-4	الآثار الصحية للنشاط البدني الرياضي على المراهق	61
3-5	الآثار النفسية للنشاط البدني الرياضي على المراهق	65
3-6	الآثار الإجتماعية للنشاط البدني الرياضي على المراهق	67
3-7	العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي	69
3-8	خصائص النشاط البدني الرياضي	71
3-9	التوعية بأهمية النشاط البدني الرياضي	72
74	خلاصة	

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

77	تمهيد
78	1- منهج الدراسة
79	2-الهدف من الدراسة
79	3-مجتمع البحث
80	4- عينة البحث
80	5-مجالات البحث

80	6-متغيرات البحث
81	7-أدوات البحث
81	8-الدراسة الإستطلاعية
82	9-الدراسة الأساسية
83	10-الخصائص السيكومترية لأداة البحث
85	11-الوسائل الإحصائية المستعملة
88	خلاصة

الفصل الثاني : عرض وتحليل و مناقشة النتائج .

90	- عرض وتحليل نتائج البعد الأول : العناية بالجسم
91	- عرض وتحليل نتائج البعد الثاني : العناية بالصحة العامة
93	- عرض وتحليل نتائج البعد الثالث : التعامل مع الأدوية
94	- عرض وتحليل نتائج البعد الرابع : النفسي الإجتماعي
96	1-مناقشة نتائج فرضيات البحث
96	1 4 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى
97	1 2 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية
98	1 3 - مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
100	1 4 - مناقشة نتائج الفرضية الرابعة
102	2-خلاصة

103..... 3-الاستنتاجات

105..... الإقتراحات و التوصيات

106..... الخاتمة

- المراجع

- الملاحق

- ملخص البحث باللغة العربية .

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
84	يوضح معامل الارتباط بيرسون لكل من الإستبيان و الدرجة الكلية
85	يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس أداة الدراسة
90	يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور العناية بالجسم بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين
91	يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور العناية بالصحة بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين
93	يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور التعامل مع الأدوية بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين
94	يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور البعد النفسي الإجتماعي بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان
90	رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت للمحور الاول
92	رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت للمحور الثاني
93	رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت للمحور الثالث
95	رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت للمحور الرابع

ملخص الدراسة

" دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية "

يحتل موضوع السلوك الصحي أهمية كبيرة في حياة الإنسان ، فالسلوك الذي يتبعه في حياته سليما كان أم خاطئا يؤثر في الصحة إما بتحسينها أو بالإساءة إليها ، فطريق الصحة و المرض مخوف بالسلوكات السليمة و غير الصحية على التوالي و المجتمع الذي نعيش فيه إما أن يسهل أو يصعب تغيير السلوكات .وبما أن ممارسة النشاط الرياضي قد تنعكس على مستوى السلوك الصحي لهذه الشريحة الهامة من المجتمع ولهذا نرى ان مجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية بقواعد السلوك الصحي و معرفة الضار و النافع منه حتى يسير وفقا لدستور صحي سليم ، و نشاطات التلاميذ اليومية تتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم لتجنب أي قصور أو خلل يؤثر في شخصية التلميذ وسلوكه ، و بالتالي قدرته للإرتقاء بمستواه في جميع المجالات .فالإنسان شابا أو كهلا لا يمكن أن يستمتع بالحياة إلا بقدر ما يمتلك من صحة و ما يتبع من سلوك صحي .

الأهداف الرئيسية للدراسة :

1. التعرف إلى مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
2. التعرف إلى مدى اختلاف مستوى السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية .
3. تطوير مقياس السلوك الصحي بما يتناسب و تلاميذ المرحلة الثانوية .
4. تأسيس قاعدة معلومات عن السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لاستخدامها في تصميم البرامج الإرشادية .

الفرض الرئيسي :

تؤثر ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

إجراءات البحث :

إتبعنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ، ثم تم التحقق من

الفرضيات من خلال البحث الميداني الذي طبقنا فيه طريقة الإستمارة الإستبائية على عينة قدرت ب 309 تلميذ و

تلميذة . و بإستعمال تقنيات جمع المعطيات تم تصنيفها و تحليلها لإستخراج النتائج بكل موضوعية .

أهم الإستنتاجات :

- ♦ إتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي كان ايجابي بالنسبة إليهم في المجال الصحي.
- ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي (العناية بالجسم) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية .
- ♦ إن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين كان على مجال النفسي الإجتماعي و اقل مستوى كان مجال التعامل مع الأدوية .
- ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي (العناية بالصحة العامة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية .
- ♦ دلت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين في مستوى السلوك الصحي .

أهم الإقتراحات :

♦ ضرورة التركيز على السلوك الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الإعلام المختلفة (التلفاز،

الصحف والمجلات) من أجل الارتقاء بالوعي الصحي.

الملخص

- ♦ إجراء دراسات أوسع للمشكلات الصحية، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة.
- ♦ زيادة الوعي الصحي لتغيير السلوك الصحي فيما يتعلق بالعناية بالجسم خاصة المحافظة على درجة من التناسب بين الطول و الوزن ، ممارسة رياضة المشي بشكل منتظم .
- ♦ إدخال الثقافة الصحية العامة و مفرداتها من خلال مساقات الثقافة العامة .

مقدمة:

لقد أصبحت حياة الكثير في عالمنا تعتمد على ما توفره الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية، فظلت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق، إضافة للضغوط النفسية والمشاكل اليومية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية. كما أن التعليم هو الأداة الأولى والأكثر فاعلية في تطور وتنمية المجتمع، لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فهو الذي يشكل التلاميذ في جميع مراحل التعليم المختلفة، فإذا أحسن التشكيل أصبحت الإفادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر، لأنهم نواة المستقبل وإشراقة الغد، وهم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل ويكونوا آباءً وأجداداً صالحين لأنفسهم ولشعوبهم.

و يحتل موضوع السلوك الصحي أهمية كبيرة في حياة الإنسان ، فالسلوك الذي يتبعه في حياته سليما كان أم خاطئا يؤثر في الصحة إما بتحسينها أو بالإساءة إليها ، فطريق الصحة و المرض محفوف بالسلوكات السليمة و غير الصحية على التوالي و المجتمع الذي نعيش فيه إما أن يسهل أو يصعب تغير السلوكات .

ويمكن القول أن الرياضة تعد أحد أوجه النشاط الإنساني التي تساهم بقدر كبير في التقليل من هذه المخاطر السلبية في المجتمع كالعنف والروتين والأمراض النفسية كالقلق والإكتئاب، فبعض المجتمعات اهتمت بهذا المجال لاعتبارات عسكرية والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل وقت الفراغ والبعض الآخر كشكل من أشكال الترويح، بينما وظفت الرياضة في حضارات أخرى كطريقة تربية مفيدة ببرامج وأهداف جد هادفة.

وفي العصر الحديث تم التطرق إلى الرياضة بكل مجالاتها يحددها الشمول وأصبح من الصعب تجاهل مغزى هذا النشاط المتنامي بعد أن بدأت أبعاده الاجتماعية والثقافية والنفسية تتضح وظل أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة ومنها تنامي التنشئة الاجتماعية وبناء شخصية اجتماعية متوازنة، ونقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان ويعتبر شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الفرد، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام.

وبهذا القدر يساهم النشاط الرياضي داخل المدرسة أو خارجها في تحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي للتلاميذ وخاصة من حيث العلاقات والاتصال والتواصل فيما بينهم وكذلك مجال لصقل الاهتمامات والرغبات وترقية المهارات وخلق جو من التنافس الشريف النظيف وتحقيق الهدف السامي وهو الرضا في تأكيد الروابط الروحية والعقلية والجسمية للتلميذ وبهذا يعد هذا المجال فرصة لتأكيد الذات.

ويتضح مما سبق أهمية السلوك الصحي للتلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي وانعكاساته الإيجابية : بدنياً، نفسياً، عقلياً، اجتماعياً وتربوياً.

كما أن سلوكات الإنسان الصحية تؤثر في حياته و إنتاجه إلى حد كبير ،لذا تهتم المؤسسات التربوية التعليمية بنشر العادات الصحية السليمة ومحاربة العادات الصحية الخاطئة حيث يتأسس وجود عوامل عديدة تؤثر في مستوى الكفاءة السلوكية للأفراد عامة .

فالتلاميذ بحاجة إلى إشباع عدة حاجات، ومنها الحاجات البدنية، الحاجات النفسية، الحاجات الاجتماعية... وغيرها وتعد الحاجة إلى استثمار وقت الفراغ في كل ما هو مفيد إحدى أهم تلك الحاجات التي يواجهها التلاميذ في هذه المرحلة الدراسية ، وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية سواء داخل المؤسسة أو خارجها من أبرز تلك المناشط التي تساعد التلاميذ على اكتشاف إمكانياته وقدراته، والمساهمة في إشباع حاجاته البدنية، النفسية والاجتماعية... وغيرها، وذلك لما تمثله هذه الممارسة من مصدر لتأكيد الذات، وتخفيف التوتر وحدة القلق، وتهذيب السلوك)

فالسلوك الصحي يؤدي إلى حماية الناس من الإصابة بالأمراض المختلفة، بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقلياً وجسدياً، ولا يخفى ما لهذا من أثر طيب في توفير ما قد ينفق من المال العام على علاج الأمراض ومكافحة الأوبئة، كذلك فإن تمتع الفرد بالصحة الجيدة يجعله أقدر على الإنتاج، وتؤدي وفرة الإنتاج إلى الرخاء الاقتصادي والرفاهة الاجتماعية، ومن هذا المنطلق فإن ما ينفق على برامج التوعية الصحية يعتبر من قبيل الاستثمار الاقتصادي الجيد، ذلك

لأنه على قدر ما ينفق المجتمع من المال العام على برامج التوعية ووسائل النشر على قدر ما يرتد ذلك عليه على شكل ثروة بشرية ثمينة وغالية يناط بها أعباء الإنتاج ومسؤولية الخدمات في المجتمع.

لذا ينبغي أن تشمل عملية التوعية الصحية جميع مجالات الحياة فلا تقتصر على جانب واحد دون غيره، فيتعين أن يوفرها المنزل، وهنا تقع على الأم بالذات مسؤولية كبرى في غرس القيم والعادات الصحية في أبنائها وتعوددهم على السلوك الصحي، وعلى الالتزام بالنظافة الشخصية والعامة، ويتعين أن تحرص المدرسة على أداء رسالتها في نشر السلوك الصحي بين تلاميذها بحيث يشبون على العادات الصحية الجيدة.

وبالمثل فإن لكل من المؤسسات الإعلامية ومؤسسات العمل والإنتاج دورا رئيسيا في بث السلوك الصحي وغرسه وترسيخه وتأصيله في نفوس أبناء المجتمع، بل المجتمع برمته مطالب بأن يسهم في نشر السلوك الصحي وتدريب الناس على الالتزام بالقواعد الصحية السليمة.

وبما أن ممارسة النشاط الرياضي قد تنعكس على مستوى السلوك الصحي لهذه الشريحة الهامة من المجتمع ولهذا نرى ان مجتمعنا بحاجة ماسة للتوعية بقواعد السلوك الصحي و معرفة الضار و النافع منه حتى يسير وفقا لدستور صحي سليم ، و نشاطات التلاميذ اليومية تتطلب سلامة النواحي الوظيفية لأجهزة الجسم لتجنب أي قصور أو خلل يؤثر في شخصية التلميذ وسلوكه ، و بالتالي قدرته للإرتقاء بمستواه في جميع المجالات . فالإنسان شابا أو كهلا لا يمكن أن يستمتع بالحياة إلا بقدر ما يمتلك من صحة وما يتبع من سلوك صحي .

و تعد مشكلة السلوك الصحي بشكل عام أحد المشكلات الاجتماعية لتأثيرها في سلامة المجتمع و أمنه وقد تشير إلى فشل المجتمع في رعاية أبنائه و حسن توجيههم و انعكست هذه المشكلة على تفكير علماء النفس و الإجتماع و التربية و القانون و حاول كل منهم أن يعالجها من وجهة نظره الخاصة و حسبما تسمح به مناهج بحثه و أدواته على أن يسهم في تفسير هذه المشكلة ، و التي من أجلها نقوم بهذه الدراسة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة مما تحتم علينا البحث عن

أحدث و أنجع الطرق التي تمكننا من تسليط الضوء على هذه المجتمعات الصغيرة و العمل على التحسين و الرفع من مستوى السلوك الصحي للتلاميذ .

وسوف نركز في هذه الدراسة على السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية .

وتطرقنا في هذه الدراسة إلى بابين رئيسيين: خصصنا الباب الأول للدراسة النظرية والباب الثاني للدراسة الميدانية.

الباب الأول: خاص بالدراسة النظرية ويتكون من ثلاث فصول.

الفصل الأول: السلوك الصحي ومن خلاله تطرقنا لمختلف التعاريف وتحدثنا عن مفهومه، و علاقته بالصحة ، عوامل إكتسابه ، مراحل تغييره ، ونماذج تفسيره و العوامل المؤثرة عليه .

الفصل الثاني: خصص هذا الفصل لدراسة المرحلة العمرية من خلال التطرق إلى المراحل ، المشاكل ، الأنواع والخصائص .

الفصل الثالث: خصص هذا الفصل لدراسة النشاط البدني الرياضي من خلال التطرق إلى تعريفه ، آثاره ، خصائصه .

الباب الثاني: خاص بالدراسة الميدانية ويتكون من فصلين.

الفصل الأول: خصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية العلمية للبحث لعرض منهج الدراسة ومجتمعها وعينيتها والأداة المستعملة في الدراسة ومجالات وصعوبات هذه الدراسة.

الفصل الثاني: خصص هذا الفصل لعرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها في ضوء الفرضيات المقترحة.

ومن هنا جاءت فكرة هذه الدراسة للوقوف على: السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال

ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية .

الإشكالية :

إهتم علماء النفس بالسلوك في بدايات القرن العشرين و ذلك بعد ظهور نموذج مشهور أطلق عليه في وقت لاحق (السلوكية) و التي تهدف إلى معرفة أو فهم العقل البشري دون الاستفادة من التجارب العلمية ، كما كانت السلوكية تبنى على ما يمكن أن يرى النظر فقط . و قد يكون السلوك شائعا أو غير عادي و مقبولا أو غير مقبول ، حيث يضع المجتمع أسسا لتقييم السلوك بإستعمال المعايير الإجتماعية و ينظمون سلوكهم وفقا للتحكم الإجتماعي ، ويعتبر السلوك في علم الإجتماع دون معنى و غير موجه للأشخاص الآخرين فبالتالي هو أبسط الأعمال الإنسانية على الرغم من أن السلوك يمكن أن يكون له دور فعال في تشخيص بعض الأمراض النفسية.

و لذلك فإن السلوك هو نشاط يصدر عن الكائن الحي نتيجة لتفاعله مع ظروف بيئة معينة لمحاولة تعديلها و تغييرها، و ما النشاط الذي يصدر عن الكائن الحي إلا مجموعة من الإستجابات التي يقوم بها للرد على مثيرات و منبهات معينة و قد تكون تلك الإستجابات حركية ، لفظية ، فيسيولوجية ، إنفعالية ، و معرفية و هو مصدر يسمى به الفعل أو رد الفعل لغرض معين أو عضوية معينة . وغالبا مايرتبط بالبيئة كما يمكن أن يكون واعيا أو غير واعى ويؤثر السلوك بشكل مباشر على العالم الخارجي الذي يحيط بالكائن الحي مما يؤدي إلى نشوء بعض المشكلات الإجتماعية في علاقات الناس ببعضهم و حدوث أثر نفسي على الفرد و على محيطه فيكون أثر السلوك بمثابة تغذية راجعة تجعل الفرد مدركا لسلوكه .

و تعد ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية عاملا مهما في حياة الإنسان كونها تهدف إلى إعداد الفرد ليكون نافعا لمجتمعه، من منطلق أنها تخدمه من عدة نواحي، فمن الناحية البدنية تعمل ممارسة الرياضة على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم، واكتساب اللياقة البدنية وغيرها. و من ذلك فائدها من الناحية النفسية وذلك بالحصول على شخصية متزنة تساعد على تخطي مشاكل الحياة وصعوباتها من خلال إخراج رغباته ومكبواته النفسية في ممارسة النشاط الرياضي. و يواجه المراهق

صراعاً قوياً حيث يميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به و تعتبر الرياضة أحد العوامل التي تساعد المراهق على تجاوز مشكلاته .

و قد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين السلوك و الصحة إلى حدوث تحولات كبيرة و يحتاج إلى جهد و بذل من قبل الأفراد في سبيل تحقيقها و الحفاظ عليها ومن أجل هذا تعد دراسة وفهم الممارسات السلوكية المضرة بالصحة و المنمية لها و الإتجاهات نحو الصحة و السلوك الصحي الخطوة الأولى نحو إيجاد الموارد المنمية للصحة و العمل على تطويرها،و تعد مشكلة السلوك الصحي بشكل عام أحد المشكلات الإجتماعية لتأثيرها في سلامة المجتمع و أمنه .

ومن منطلق هذه الظروف تأتي هذه الدراسة للإجابة على مختلف التساؤلات الخاصة

التساؤل العام :

هل تؤثر ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الاجزئية :

1-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و العناية بالجسم في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و العناية بالصحة العامة في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و التعامل مع الأدوية في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في السلوك الصحي و البعد النفسي اجتماعي في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية بين الممارسين و غير الممارسين ؟

الفرضية العامة :

تؤثر ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية على السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- توجد علاقة بين السلوك الصحي و العناية بالجسم في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية
- توجد علاقة بين السلوك الصحي و العناية بالصحة العامة في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية
- توجد علاقة بين السلوك الصحي و التعامل مع الأدوية في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية
- توجد علاقة بين السلوك الصحي و البعد النفسي اجتماعي في ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية .

تحديد المفاهيم و المصطلحات :

الصحة :

لغة : جاء في المعجم الوجيز مجمع اللغة العربية حول مفهوم الصحة مايلي : الصحة في اللغة العربية : البرئ من كل عيب أو ريب فهو صحيح ، أي سليم من العيوب و الأمراض .¹

* و الصحة هي مفهوم نسبي من القيم الإجتماعية للإنسان ، حاول الكثير من العلماء إعطائها مفهوما كبيرا من وجهة نظرهم.

اصطلاحا : فقد عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من السعادة و اكتمال المعافاة و السلامة البدنية و العقلية و الإجتماعية و ليست فقط مجرد خلو الجسم من الأمراض و العلل و العاهات و العجز .²

¹ أميرة منصور يوسف " المدخل الإجتماعي للمجالات الصحية الطبية و النفسية " - دار المعرفة الجامعية - الاسكندرية، دط 1997- ص 16 .

² سلامة بهاء الدين إبراهيم - الصحة و التربية الصحية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر 1997 ، ص 74

التعريف الإجرائي : هي الحالة التي يكون عليها أفراد العينة المدروسة سواء كانوا مرضى أو معافين من جميع الجوانب البدنية و النفسية و الإجتماعية و العقلية... الخ

السلوك :

لغة : السلوك في اللغة حسب ما ورد في لسان العرب هو من المصدر للفعل سَلَكَ طريقاً، وسلك المكان يسلكه سلكاً، وسَلَكَتُ الشيء في الشيء أي أدخلته فيه.

اصطلاحاً: فهو سيرة الفرد واتجاهاته ومذهبه، حيث يُقال أنّ شخصاً سيء السلوك أو حسن السلوك، كما أنّ السلوك من الأعمال الإرادية التي يقوم بها الإنسان كالكذب، والصدق، والكرم، والبخل، ونحوها .

التعريف الإجرائي : يعرف السلوك الإنساني بأنه كل الأفعال والنشاطات التي تصدر عن الفرد سواءً كانت ظاهرة أم غير ظاهرة. ويعرفه آخرون بأنه أي نشاط يصدر عن الإنسان سواءً كان أفعالاً يمكن ملاحظتها وقياسها كالنشاطات الفسيولوجية والحركية أو نشاطات تتم على نحو غير ملحوظ كالتفكير والتذكر والوساوس وغيرها.

السلوك الصحي :

هو مفهوم جامع لأنماط السلوك و المواقف القائمة على الصحة و المرض و على استخدام الخدمات الطبية و يعرف السلوك الصحي كذلك على أنه أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية و تطوير الطاقات الصحية عند الفرد .

المراهقة :

لغة : إن كلمة المراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLEXERE ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي و الجنسي و العقلي و الإجتماعي¹

¹ محمد مصطفى زيدان .نبيل السماطولي -علم النفس التربوي - دار الشروق/ط2 الرياض -السعودية 1985/ص 153.

وكلمة المراهقة تفيد معنى الإقتراب و الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء اللغة العربية هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى اقترب أو لحق أو دنا .

اصطلاحا : المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و هو الفرد الغير ناضج إنفعاليا ، جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة ، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد واكتمال النضج ، فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة نفسية إجتماعية في نهايتها ¹.

مرحلة التعليم الثانوي :

لغة : يتم فيها إعداد التلميذ للإلتحاق بالتعليم مدته ثلاثة سنوات، يهدف إلى إكساب التلاميذ للمعارف الضرورية لمتابعة الدراسات العليا كتسمية قدرات التحليل و التعميم و التكيف مع مختلف الوضعيات و تنمية روح البحث و القدرة على التقييم الذاتي إذ يتلقى التلميذ مواد عدة من قبل أساتذة مختصين في كل مادة تعليمية ².

اصطلاحا: شعور الأستاذ بعدم قدرته على مواجهة أحداث و متطلبات مهنة التدريس من جهة، و تشكل هذه المتطلبات تهديدا لذاته من جهة أخرى ينتج عنه معدلا عاليا من الإنفعالات السلبية ، التي تصاحبها تغيرات فيسيولوجية و سلوكية كرد فعل تنبهي لتلك الضغوط.

ممارسة النشاط البدني الرياضي :

لغة : النشاط : خف و أسرع. **البدن :** (ج) أبدان، و هو جسد الإنسان ومنه هو خفة جسم الإنسان و سرعته .

اصطلاحا : النشاط : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر من الإستجابة ³.

¹ رباح تركي .أصول التربية والتعليم ،ديوان المطبوعات الجامعية ،بدون طبعة .الجزائر 1990 . ص 241.242

² وزارة التربية الوطنية ،الأنظمة التربوية 2008 .ص 12 .

³ أحمد زكي ، معجم العلوم الإسلامية ،لبنان ،مكتبة لبنان 1977 .

الممارسة الرياضية : هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك .

وتعرف الممارسة الرياضية على أنها الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية و العقلية الاجتماعية و الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية .¹

النشاط البدني الرياضي : و هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية و الرياضية بالإضافة للنشاط البدني و الرياضي التربوي التدريبي التنافسي و هو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكتملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي و هي عبارة عن التربية البدنية الخاصة بالممارسة من طرف الأستاذ .²

أسباب إختيار موضوع الدراسة :

من أهم الأسباب التي جعلتنا نختار هذا البحث :

الأسباب الذاتية :

1. حداثة الموضوع وافتقار مكتبة التربية البدنية و الرياضية لمثل هذا النوع من الدراسات .
2. الإهتمام بالمواضيع الحديثة و الرغبة في البحث و الإطلاع على هكذا مواضيع.
3. ميولتنا نحو الموضوع و الشعور بأهميته الكبيرة .

أسباب موضوعية :

1. محاولة فهم موضوع السلوك الصحي و علاقته بالممارسة الرياضية .
2. الوصول إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي على التلميذ من الجانب الصحي.

¹ عرار خالد ياسين. التربية البدنية و الرياضية و علاقتها النفسية .ط1 ابن خلدون ، فلسطين 2003.
² قاسم حسن حسين ، - علم النفس الرياضي و مبادئه و تطبيقه في مجال التدريب - بغداد .مطابع التعليم العالي 1990 .

أهداف الدراسة :

تأتي هذه الدراسة لتحقيق الأهداف التالية :

1. التعرف إلى مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
2. التعرف إلى مدى اختلاف مستوى السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية .
3. تطوير مقياس السلوك الصحي بما يتناسب و تلاميذ المرحلة الثانوية .
4. تأسيس قاعدة معلومات عن السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لاستخدامها في تصميم البرامج الإرشادية .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في دراسة السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في أن هذه السلوكيات لا تشكل تهديدا على الصحة الجسمية فقط . بل إن لها مترتبات نفسية و إجتماعية قد تتداخل و تتعارض مع إنجاز المهام الموكلة للفرد ، ومن ثم فإن تجنب هذه السلوكيات و الممارسات من شأنه أن يحسن من الصحة النفسية و الجسمية للفرد، و من ظروف الحياة عموما .

و يتوقع للدراسة الحالية أن تقدم عدة إسهامات على المستويين النظري و التطبيقي . فأما إسهاماتها على المستوى العلمي النظري فإنها ستساهم في تعزيز المعرفة العلمية في مجال السلوكيات الصحية لدى التلاميذ عامة .

أما على المستوى العلمي التطبيقي فإن الدراسة الحالية ستقدم مادة علمية عملية للعاملين في برامج الرعاية و الخدمات الإرشادية . كما ستساعد نتائج هذه الدراسة العاملين في مجال الرعاية الصحية و الإجتماعية على اتخاذ القرارات المناسبة لتحسين مستويات السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية .

كما تأتي أهمية الدراسة الحالية إلى ضرورة الإهتمام بهذه الفئة العمرية ، حيث تعتبر من المراحل التي يقع فيها الفرد تحت تهديد أو خطر ممارسة السلوك الصحي السلبي مثل إساءة إستخدام الأدوية النفسية و

التدخين و كلها ممارسات صحية سلبية من شأنها أن تجعل الفرد أكثر استهدافا لتطوير عادات سلبية أخرى .

ويستمد البحث أهمية من كونه يدرس إحدى الظواهر الإجتماعية (الصحة) بما لها من آثار إقتصادية وإجتماعية ونفسية ، و يحاول التعرف على الخصائص المختلفة لهذه الفئة الهامة من شريحة المجتمع .

الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى : دراسة واردل و ستبتو و بلسل و دافيو

(Wardle.Steptoel.Blisle.Davou)1997

سلوك الحمية الصحية بين الطلاب الأروبيين . قاموا بإستخدام إستبيان السلوك الصحي إلى عينة إشمتمت على أكثر من 16000 طالبا و طالبة من 21 بلد أوروبي بلغت أعمارها بين (19-29) سنة بمتوسط مقداره (21.3). و أظهرت هذه الدراسة وجود إنخفاض في مستوى ممارسة العادات الصحية ،وقد أظهرت الإرتباطات الأحادية المتغير لعادات الحمية الصحية وجود إرتباطات دالة بين السلوك الصحي و الجنس و الوزن .

الدراسة الثانية : دراسة شكري 1999

هدفت هذه الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين أنماط السلوك الصحي و أساليب أخرى لمواجهة مواقف المشقة ، من خلال توزيع مقياس السلوكات الصحية و مقياس أساليب مواجهة المشقة على عينة مكونة من 200 فردا راشدا . كشفت التحليلات الإحصائية عن أن العناية الصحية الذاتية و تناول الطعام الصحي و ممارسة التمرينات الرياضية هي من أهم أساليب مواجهة مواقف المشقة .

الدراسة الثالثة : دراسة الصبورة و المحمود 2007

فحص العلاقة بين أنماط السلوك الصحي كالرياضة و التدخين و إساءة إستخدام الأدوية و قيادة السيارة و سلوك النوم وكل من فعالية الذات و الإكتئاب . شارك في الدراسة 565 طالبا و طالبة من جامعة الكويت أجابوا عن عدة مقاييس من ضمنها مقياس السلوك الصحي ، كشفت النتائج عن وجود علاقة

إرتباطية دالة بين أنماط السلوك الصحي الإيجابي وكل من فعالية الذات و تقديرها. ووجود علاقة سلبية بينها و بين الإكتئاب .

الدراسة الرابعة : دراسة أحمد و النفاخ 2008

دراسة السلوك الصحي و اتجاهاته لدى الرياضيين على لاعبي أندية الدرجة الأولى، (كرة القدم - كرة السلة - كرة الطائرة) في العراق لموسم 2008/2007، إذ بلغ المجموع الكلي لأفراد مجتمع البحث (294) لاعبا و هي تشكل نسبة (47.6%) من المجموع الكلي لمجتمع البحث وكان الإختيار بالطريقة العشوائية الطبقية حسب نوع الفعالية و بأسلوب الإختيار المتساوي إذ تم إختيار (10) لاعبين لكل فعالية و من كل نادي، و توصل الباحثون إلى الإستنتاجات الآتية :

1. وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخنون السجائر .
2. إرتفاع نسبة الرياضيين الذين يتناولون المواد المنبهة .
3. إنخفاض نسبة أفراد العينة الذين يتخذون إجراءات صحية و قائية .

الدراسة الخامسة : دراسة أبو ليلي و العموش 2009

أجريت دراسة ميدانية في الإمارات استهدفت الكشف عن مدى وعي و إدراك أفراد العينة في ظل تفاوت الخلفية الثقافية و الإجتماعية و الإقتصادية لهم و التي يترتب عليها بالتالي إختلاف الممارسات و الإجراءات السلوكية نحو الصحة و الوقاية من الأمراض ، و التي بدورها تعبر عن مجموعة من التصورات و المعتقدات حول الصحة و المرض و كذلك الإهتمام بدراسة و معالجة السلوك الصحي ، كما تكمن أهمية هذه الدراسة في محاولتها الكشف عن جانب مهم من جوانب التنمية الصحية للإهتمام بجانب المستوى الصحي و الممارسات المتعلقة به ليساهم بدوره في عملية الإرشاد الصحي . و قد بلغ حجم الإستبانة التي تمت الإعتماد عليها (444) إستبانة و هي تمثل عين عشوائية عنقودية و كان الإختلاف من حيث مكان الإقامة أو المنطقة السكنية .

و دلت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين متغير الدخل و السلوك الصحي ، و أظهرت كذلك إلى أن الحالة التعليمية تتناسب طرديا مع الحالة الصحية في المجتمع و أن الذكور أكثر ميلا و التزاما من الإناث من حيث الممارسات و الإجراءات الصحية و الوقائية .

الدراسة السادسة : دراسة خطاب 2011

هدفت إلى تحديد العلاقة بين فعالية الذات و الإفصاح عن الذات من جهة و أنماط السلوك الصحي لدى 100 الراشدين أجابوا على عدة مقاييس من ضمنها مقياس السلوك الصحي ، كشفت النتائج عن وجود معامل إرتباط إيجابي دال إحصائيا بين فعالية الذات و السلوك الصحي ، و قدرة تنبؤية عالية لفعالية الذات بالسلوك الصحي .

الدراسة السابعة : دراسة شويخ 2012

هدفت إلى تعرف العلاقة بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الإنبساط و الإنفتاح على الخبرة و القبول و الإلتقان) من جهة و أنماط السلوك الصحي من جهة ثانية . شارك في الدراسة 400 طالبا و طالبة من جامعة جنوب الوادي في مصر من خلال الإجابة عن مقياس أنماط الشخصية و مقياس السلوك الصحي . كشفت التحليلات الإحصائية عن وجود علاقة إرتباطية موجبة ودالة بين الإنبساط و الإنفتاح على الخبرة و القبول و الإلتقان من جهة و أنماط السلوك الصحي من جهة ثانية ، كما تبين وجود علاقة سالبة دالة بين الإكتئاب و أنماط السلوك الصحي .

الدراسة الثامنة : دراسة حديثة أجراها صمادي 2013

كان من بين أهدافها التعرف على مستوى السلوك الصحي لطلبة جامعة اليرموك و مدى إختلافه بإختلاف الجنس و الكلية و الدخل الإقتصادي و المستوى الدراسي للطالب و للأسرة و مستوى تعليم الأب . شارك في الدراسة (955) طالبا و طالبة من طلاب جامعة اليرموك بالأردن تم إختيارهم عشوائيا من جميع التخصصات و جميع المستويات . و لجمع البيانات تم تطوير مقياس السلوك ، أظهرت النتائج أن السلوك لدى طلبة جامعة اليرموك كان ضمن المستوى المتوسط ، و هناك فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير الجنس و ذلك لصالح الإناث و متغير مستوى تعليم الأب لصالح الطلبة الذين كان تعليم آبائهم دبلوم أو بكالوريوس أو ماجستير فأكثر مقارنة مع من كان مستوى تعليم آبائهم توجيهي فما دون .

التعقيب على الدراسات السابقة :

حظي موضوع السلوك الصحي بشكل عام بالعديد من الدراسات السابقة في العالم كأحد الموضوعات الهامة في علوم الصحة العامة ، حيث تناولت بعض دراسات السلوك الصحي من حيث مستوى ممارسته (Wardle.Steptoel. Bellisle.Davou) (خطاب 2011).

كما أجريت بعض الدراسات حول علاقة السلوك الصحي بمتغيرات أخرى كالسلامة العقلية و فعالية الذات ، و أساليب مواجهة الفرد لمواقف المشقة (شكري 1999) و المزاجية (الصبورة و المحمود 2007) و سمات الشخصية (شويخ 2009) .

باستعراض الدراسات السابقة يلاحظ أهمية السلوك الصحي كأحد الموضوعات الهامة في الصحة العامة حيث حظي بالعديد من الدراسات على المستوى العالمي ، لذا تأتي هذه الدراسة التي يتوقع منها أن تضع حجر الأساس لدراسات لاحقة تسد الفراغ و تعالج النقص ، كما يتوقع من الدراسة الحالية أن توفر قاعدة بيانات لإدارة الخدمات و الرعاية لتلاميذ المرحلة الثانوية و التي تساعد في تخطيط البرامج الإرشادية و التثقيفية .

استفاد الباحث¹ من الدراسات السابقة في عدة نقاط منها :

1. كتابة الإطار النظري لهذه الدراسة .
2. تحديد و تطوير مقياس السلوك الصحي .
3. التعرف على المتغيرات ذات العلاقة بالسلوك الصحي
4. الإستعانة بهذه الدراسات لمناقشة نتائج الدراسة الحالية .

¹مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي تحت عنوان مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات إعداد إسماعيل الحارثي - 2014 .

تمهيد:

إن تثقيف الأفراد وإثارة وعيهم لغرض تغيير سلوكهم وعاداتهم خاصة في حالة انتشار الأمراض داخل المجتمع، وكذلك غرس العادات والتقاليد الاجتماعية التي من شأنها تدعيم الجانب الصحي وتطوره مثل ممارسة الرياضة والتغذية الصحية والعادات القوامية السليمة، أن مسألة اللعب في الوعي الصحي والنجاح في تأسيسه لدى الأفراد له علاقة وثيقة بتشكيل جانب مهم من جوانب شخصيتهم، ولهذا فإن هذه المسألة يجب أن تلقى عناية مخطط لها ومقصودة شأنها في ذلك شأن العملية التعليمية النظامية في أي مستوى دراسي. والهدف أيضا رفع المستوى الصحي للأفراد بصفة عامة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج والتقليل من معدلات الإنفاق العلاجي، حيث تظهر العلاقة وثيقة بين تناول الغذاء الجيد والنشاط الرياضي للتمتع بالصحة، وإرشاد الأفراد إلى الطرق التي يستطيعون بواسطتها تقييم حالتهم الصحية.

ولكن منذ منتصف السبعينيات اخذ تعريف الصحة يأخذ منحى شموليا ويعتبر الصحة في الوقت الحاضر مقسما إلى 6 أقسام رئيسية وهي الصحة البدنية والعقلية والاجتماعية والروحية والوظيفية أو المهنية والغذائية وحسب هذا التعريف الذي تبنته منظمة الصحة العالمية فان غياب المرض الجسمي في حالة وجد مشاكل في الأقسام الأخرى لا يعتبر صحيا أو تعريفا للصحة.

السلوك الصحي :

يشير السلوك الصحي إلى تفاعل الفرد مع بيئته الذي يمكن من خلاله تحري حركة الفرد أو حركة جزء منه في المكان والزمان وهكذا فإن سلوك الفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها. إن السلوك مصطلح يتصف بالعمومية و الشمولية فهو عادة يشير إلى مجموعة من الأفعال التي تتصف ببعض الخصائص المحددة كالسلوك الإجتماعي على سبيل المثال.¹

أما السلوك الصحي فيشير إلى مجموعة السلوكيات التي يمارسها الفرد للحفاظ على مستوى صحي مناسب انطلاقاً من نظرية الإختيار ونظريات النظم والتي تنظر إلى الصحة العامة للفرد كمحصلة لتكامل جميع جوانب الفرد الجسمية و العقلية والحركية والإنفعالية على إعتبار أن صحة الفرد هي من خلال قيام جميع أجهزة الجسم بوظائفها على أكمل وجه وإنسجام.

ويعد السلوك الصحي جزءاً من الإدراك الواعي من الرعاية الصحية الذاتية والذي يعني بتحسين السلوك ويشتمل على مجموعة من الخبرات المنظمة و المصممة لتسهيل التنبؤ الإرادي لسلوكيات المعززة لصحة الأفراد و الجماعات و المجتمع فهو بالتالي سلوك توافقي تكون انعكاساته على صحة الفرد و البيئة والمجتمع، ويمتاز بنسبيته إذ يختلف من مجتمع لآخر باختلاف المستويات الحضارية وتنوع الثقافات والديانات فيما يبدو سلوكاً صحياً عند بعض الأفراد أو بعض الجماعات قد لا يكون كذلك عند بعضهم الآخر، وقد أكدت بعض الدراسات في علم الإجتماع الطبي و الأنثروبولوجيا الطبية أن التنشئة الإجتماعية والأعراف والمعايير الإجتماعية والسلوكية تؤدي دوراً أساسياً في تحديد طبيعة السلوك الصحي وتفاوتته من بيئة اجتماعية لأخرى².

¹ - الخطيب جمال - تعديل السلوك الإنساني - ط2 - 2003 - ص 102

² - الطحان محمد خالد - مبادئ الصحة النفسية - دبي - دار القلم - 1996 - ص 96

علاقة السلوك بالصحة¹ :

لم يعد فهم الصحة يقتصر على فهم البعد العضوي الحيوي فقط وإنما أصبحنا ننظر إليه على أنه تداخل عوامل ثلاثة هي: العضوية الحيوية والنفسية والسلوكية و الاجتماعية .

وإن التعريف الشامل للسلوك يعطينا فهما أفضل لعلاقته بالصحة وسلامتها .

فيعرف السلوك بأنه كل مصدر يصدر عن الإنسان من فكر و مواقف وكلام وعواطف وأفعال .ومن هذا التعريف ندرك كيف يرتبط السلوك ببعض جوانب الصحة. ويعطينا كذلك طريقة للتدخل وتعديل السلوك عن طريق تغيير بعض الأفكار أو المواقف أو الأفعال - السلوك = فكر + مواقف + كلام + عواطف + أفعال -

يؤكد محمود 1979 العلاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي للأفراد، حيث ذكر أنه توجد علاقة بين السلوك الصحي و المستوى الصحي للفرد فكلما إرتفع السلوك للفرد إنعكس أثره على مستواه الصحي فهو يتصرف تصرفات صحية تساعده على إرتفاع مستواه الصحي .

ولشرح علاقة السلوك بالصحة يفيد أن نذكر من جوانب هذه العلاقة الأمور التالية:

أ: طبيعة الأمراض و التيكلها تتأثر بالسلوك الإنساني:

-أمراض القلب و الأوعية الدموية.

- السرطانات و الأورام كالناجمة عن دخان السجائر

- الأمراض المتعلقة بالحمية الغذائية كالسكري والسمنة.

¹ - مسعود كمال - طه عبد الرحيم - أثر برنامج ترويجي رياضي على السلوك الصحي و التعايش مع الإعاقة في المملكة العربية السعودية ، بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية ، بنين - جامعة الزقازيق ، مصر - 2000 - ص 331 - 359 .

- الإدمانات .

- العرصة للإصابات بالإلتهابات و حوادث الجروح .

ب: طبيعة بعض السلوكيات الوثيقة الصلة بالصحة و الأمراض :

- نمط الحياة كالنظافة و غيرها.

- طبيعة الإستفادة من النظام الطبي أو الصحي المتوفر .

- طبيعة طلب الخدمة الطبية و العلاجية .

- حسن التعاون مع النصائح الطبية ومنها تناول العلاج الموصوف .

إن معظم النجاحات التي حققتها الإنسانية في مجالات الصحة العامة للشعوب إنما قامت من خلال تقليل مخاطر التعرض للإصابة بالأمراض كتحسين شروط ونظافة ماء الشرب في العالم. ولتحقيق مستوى جيد من الصحة العامة لابد من تظافر كل المؤسسات الحكومية و الغير حكومية في المجتمع .

في ضوء ما سبق نرى أن هناك علاقة وثيقة بين المرض وسلوك الإنسان فإن المرض ينشأ بسبب سلوكيات الشخص الخاطئة فإذا كان الشخص يمارس سلوكيات سليمة مثل الأكل الصحي وممارسة الرياضة فإنه يحافظ على صحة جيدة، أما الشخص الذي يمارس سلوكيات خاطئة كالتدخين أو غيره فإنه يعرض حياته و صحته إلى خطر¹.

¹ - الغياشي - سهير - إتجاهات حديثة في علم نفس الصحة - المجلة الإجتماعية القومية - 2002 - ص 105

تعريفات السلوك الصحي¹ :

قسم علم الاجتماع الطبي السلوك الصحي إلى مجموعتين هما :

السلوك الصحي : ويعرف بأنه تلك الأنشطة التي يقوم بها الأشخاص ليقبوا أصحاء وذلك بهدف منع المشاكل الصحية .

السلوك المرضي : ويعرف بأنه تلك الأنشطة التي يقوم بها الشخص الذي يشعر بالمرض وذلك بهدف تعريف المرض و البحث على حل لذلك .

ويعرف السلوك الصحي كذلك على أنه كل أنماط السلوك التي تهدف إلى تنمية وتطوير الطاقات الصحية عند الفرد.

بينما يميز الصبورة و المحمود -2007- بين نمطين من أنماط السلوك الصحي :

أولهما : السلوكيات التي تسبب ضررا بالصحة وتسمى بأبعاد السلوك الصحي وعرفها على أنها : أي فعل أو نشاط يقوم به الفرد أو الجماعة بشكل واع ومخطط ومقصود وبشكل متكرر ، سواء أكان الفرد بمفرده ومدفوعا ذاتيا أو بتيسير الجماعة أو بضغط منها . الأمر الذي يترتب عليه زيادة معدلات الإستهاداف للمرض أو الأذى البدني أو النفسي .

ثانيهما : أبعاد السلوك الصحي الإيجابي وعرفها على أنها تلك الأفعال أو النشاطات المنتظمة المقصودة أو غير المقصودة التي يمارسها الأفراد أو الفرد الواحد لمساعدته في الوقاية من الإصابة بالمرض أو تمنعه من الأذى و الضرر البدني أو النفسي ، ومن أنماط السلوك الصحي الإيجابي ممارسة التمرينات الرياضية والنوم الكافي و العادات الغذائية الصحية السليمة و الوقاية الصحية نفسيا و بدنيا .

¹ نفس المرجع السابق - ص 125

وهناك صورا للسلوك الصحي منها :

أ: السلوك الصحي الوقائي :

وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يعتقد أنه معافى ، بغرض الوقاية ضد الأمراض .

ب: السلوك الصحي المرضي:

وهو أي نشاط يقوم به الفرد الذي يدرك أنه مريض ليصل إلى حالة من الصحة و الشفاء بالعلاج المناسب له من خلال

ممارسة التمرينات الرياضية و تناول الطعام الصحي .

وسوف نقدم وصفا موجزا لهذه الأنماط السلوكية ¹:

1) سلوك ممارسة التمرينات الرياضية :

يشار إليه بأنه أي نشاط جسمي مخطط و قصدي ومكرر لأعضاء الجسم بغرض تحسين الصحة و استمرار اللياقة البدنية.

ولممارسة التمرينات الرياضية فوائد كثيرة منها : زيادة كفاءة الجهاز التنفسي و الدوري ، والوصول الى وزن الجسم المثالي ،

و الحفاظ على قوة العضلات ، وتخفيض مستوى الكولسترول في الدم ، و تكفل استمرارية اللياقة البدنية ، و تسهل عملية

التمثيل الغذائي ، و تقوي الأنسجة العضلية و مرونة المفاصل ، كما أن الأفراد الذين يمارسون التمرينات الرياضية بمعدل

منتظم يكونون أقل تعرضا للإصابة ببعض الأمراض مثل : هشاشة العظام و الاورام السرطانية .

¹ - شكري - مايسه - أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة مواقف المشقة . دراسات نفسية . رابط الأخصائيين النفسيين المصرية . 1999 - ص 559 . 584 .

(2) سلوك تناول الغذاء الصحي :

تناول الطعام الصحي يتمثل في اتباع نظام غذائي يحتوي على كافة العناصر الغذائية و حجم النشاط البدني و الدهني الذي يقوم به ،ومن ثم يوصف سلوك الطعام الصحي بأنه : تناول غذاء مكتمل العناصر الغذائية و عدم الإفراط في تناول الغذاء بصفة عامة أو الإقتصار على تناول مواد غذائية محددة

وهناك إرتباط وثيق بين نوع الطعام و الأمراض التي تصيب الإنسان ، فقد كشفت إحدى الدراسات على عينة قوامها 25671 مريضاً ، أن نوع الغذاء يسهم بنسب متباينة في حدوث بعض الأمراض ،فيسهم في حدوث أمراض الجهاز الهضمي بنسبة 44.1% و الأمراض الجلدية بنسبة 15.5% و أمراض الجهاز الحركي و الآلام و إنتهاب المفاصل بنسبة 6.8% و أمراض الجهاز العصبي بنسبة 11.9% و الإضطرابات النفسية بنسبة 8.5% و أمراض الجهاز التنفسي بنسبة 10% . لذا فإن تغيير النظام الغذائي للفرد يمكنه أن يحسن من حالته الصحية ،فعلى سبيل المثال إرتفاع نسبة الألياف في الغذاء قد تحمي الفرد من السمنة و أمراض القلب والأوعية الدموية .

(3) سلوك الرعاية الذاتية :

يعد أحد أنماط السلوك الصحي الإيجابي و الهدف منه دعم الصحة من خلال إجراءات الحفاظ على الأفراد الأصحاء ،سواء كان ذلك من خلال الوقاية من الإصابة بالأمراض أو بتعزيز أساليب الحياة الصحية .

ومن سلوكيات هذا النمط نجد : تنظيف الأسنان ، و استخدام الأدوات الشخصية ، الحفاظ على النفس من إصابات الحوادث¹ .

¹ - خطاب كريمة - فعالية الذات كمحدد لكل من الإفصاح عن الذات و أنماط السلوك الصحي لدى عينة من الراشدين .مجلة دراسية عربية في علم النفس ،

4) سلوك النوم :

يعرف بأنه حالة طبيعية متكررة من الراحة للجسم و العقل ، يتوقف فيها الكائن الحي عن اليقظة ، ويرى

-ليندساي 2000- أنه و بالرغم من أن سلوك النوم حالة غير متغيرة من الإستثارة المنخفضة فإنه يتسم بنشاطات متنوعة و مستمرة في حركة الجسم و الأحلام و النظم الفيسيولوجية و البيوكيميائية .

5) سلوك تجنب التدخين و المواد النفسية :

يعد من أهم أنماط السلوك الإيجابي فالتدخين يعمل بوصفه عامل خطر للإصابة بإضطرابات التنفس و بالأورام السرطانية ، فقد أكدت أغلب الدراسات أن التدخين الكثيف للسجائر يسهم في الإصابة بأمراض الإلتهاب الرئوي .

طبيعة السلوك الصحي :

في ضوء تحديد المظاهر المختلفة للسلوك الصحي يلاحظ أن جميع هذه السلوكات مكتسبة و متعلمة من خلال مؤسسات التنشئة الأسرية المختلفة والتي تبدأ من لحظة تكون الجنين وتمثل السلوكات الصحية بمجموعة من الأنماط و العادات السلوكية في مجالات الحياة المختلفة و التي يوظفها الفرد من أجل تحقيق أهدافه المنبثقة من دوافعه النفسية و حاجاته الأساسية . هذه السلوكات هي ما اصطلح عليه بأسلوب الحياة في نظرية أدار و التي ركزت على أن الفرد يسعى للتغلب على مركب النقص . من خلال تبني هدف خيالي و للوصول إلى الهدف يطور الفرد أسلوب حياة من خلال تفاعله مع الأسرة¹ .

¹ الصمادي - عدنان و الزبيدي - عبد القوي - مبادئ علم النفس النمو . صنعاء . وزارة التربية و التعليم اليمنية - 1998 ص 89

نماذج تفسير السلوك الصحي :

(1) نموذج القناعات الصحية :

ينظر هذا النموذج للتصرفات الإنسانية بأنها محددة منطقياً ، و يعتبر السلوك الصحي في هذا النموذج وظيفة لعمليات الإختيار الفردية القائمة على أساس الحسابات الذاتية للفوائد و التكاليف ، ويتم إفتراض وجود قابلية مترابطة للتنبؤ بالإتجاهات المتعلقة بالصحة ، وتسهم القناعات الصحية التي ترتبط مع المتغيرات الإجتماعية الديمغرافية والظروف الموقفية في بناء أو تشكيل قرار منطقي من أجل القيام بسلوك صحي .

(2) نظرية الفعل المعقول :

لا تركز هذه النظرية على السلوك نفسه وإنما تركز على تشكل المحددات الممكنة للنوايا السلوكية .

و تتحدد مقاصد أو نوايا التصرف من خلال عاملين :

-الإتجاهات نحو السلوك المشكوك فيه .

- المعيار الذاتي أي من خلال ضغط التوقعات الناجمة عن الآخرين .

وتشكل القناعات المعيارية و الشخصية الطلائع المعرفية لمركبات هذا النموذج .

و تتجه القناعات الشخصية نحو النتائج الممكنة للسلوك المشكوك فيه و نحو التقييمات . أما القناعات المعيارية فتقوم على

التوقعات من جانب أشخاص أو مجموعات الإطار المرجعي للشخص¹ .

¹ رضوان - و ريشكه ، كونارد - السلوك الصحي و الإتجاهات نحو الصحة . شؤون إجتماعية - 2001 - ص 25 . 66

3) نموذج دافع الحفاظ على الصحة :

أو نظرية دافع الحماية "الرجز" و يقوم هذا النموذج على التمثل المعرفي للمعلومات المهددة للصحة و إتخاذ القرارات بالقيام بإجراءات ملائمة ، و يمكننا في هذا النموذج التفريق بين أربع مركبات :

1-الدرجة المدركة من الخطورة المتعلقة بتهديد الصحة .

2- القابلية المدركة للإصابة بهذه التهديدات الصحية .

3- الفاعلية المدركة لإجراء ما من أجل الوقاية .

و تسهم هذه المركبات في تشكيل طلائع ممارسة سلوك صحي ما .

نظريات إكتساب السلوك الصحي :

بما أن الفرد يكتسب السلوكات الصحية و غير الصحية من خلال مؤسسات التنشئة الإجتماعية المختلفة والتي تعد الأسرة و المدرسة من أهمها على الإطلاق فإن أفضل النظريات لتفسير إكتساب هذه السلوكيات هي نظريات التعلم المختلفة وتعد المدرسة السلوكية من أهم و أقدم هذه النظريات على الإطلاق ، و في إطار المدرسة السلوكية تنظر نظرية الإشتراط الكلاسيكي لمؤسسها "إيفان بافلوف" إلى أن بعض السلوكات الصحية كالسلوكات الدفاعية و السلوكات غير الصحية كالمخاوف المرضية يكتسبها الفرد من خلال عمليات الإشتراط المختلفة .

أما أصحاب نظريات الإشتراط الإجرائي وعلى رأسهم "سكنر" فينظرون إلى السلوكات الصحية و غير الصحية كعادات سلوكية بفعل المعززات التي تتبع القيام بها .¹

¹ الخطيب ، جمال . تعديل السلوك ، عمان . الأردن . 2003 ص 25

وينظر أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي وعلى رأسهم " باندورا" إلى أن الفرد يكتسب معظم سلوكياته المتعلمة بواسطة المحاكاة و التقليد من خلال الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه توقعاً للحصول على التعزيز.¹

عوامل إكتساب السلوك الصحي :

نظراً لطبيعة إكتساب السلوك الصحي وأهميته ليحيا الفرد حياة صحية بحيث يتمتع الفرد بأعلى درجات التكيف و التوافق و أعلى مستويات الصحة النفسية و الجسدية ، يعتقد الفرد أن هناك العديد من العوامل النظرية التي يمكن أن تساهم في اكتساب العادات السلوكية السليمة لدى الفرد ، يمكن إنجازها في مايلي²:

1. التنشئة الأسرية : يعتقد أن نمط التنشئة الأسرية التي يتعرض لها الطفل من أهم العوامل التي تساهم في تكوين أسلوب الحياة و الذي يعد المكون الرئيسي للسلوكيات الصحية ، فنمط التنشئة الأسرية الديمقراطية و التي تتسم بالإشراف المباشر و غير المباشر و المتابعة و المتسامحة تساهم بشكل مباشر في إعداد أفراد يتمتعون بمستوى عال من المسؤولية الاجتماعية و الصحة النفسية .

2. المدرسة : تساهم المدرسة بشكل مباشر و غير مباشر في تعليم الطلبة أنماط السلوكيات الصحية من خلال البيئة المدرسية التي تتضمن تفاعل الطلبة مع مكونات المناهج المختلفة كالكتب الدراسية و الأنشطة المنهجية و اللامنهجية و مع المعلمين و مع زملائهم الطلبة .

3. وسائل الإعلام : تعمل وسائل الإعلام المرئي و المسموع و المقروء على رفع مستوى أنماط و مظاهر السلوك الصحي المختلفة من خلال برامج التوعية و التثقيف الصحي سواء في الإذاعات أو التلفزيون أو الصحف أو الكتب أو النشرات المختلفة

¹ أحمد و العمادي - علم النفس التربوي و تطبيقاته - ط 3 . العين دولة الإمارات : مكتبة الفلاح - 1998 ص 80

² أحمد و عبد الله - عبد القادر - المشكلات النفسية التي يفرضها نظام الأسرة العربية : دراسة تحليلية . مجلة الإرشاد النفسي . ص 114

4. مؤسسات الدولة في مجال التنمية الاجتماعية : تعمل الدول على رفع مستوى السلوكيات الصحية ، و استنادا إلى مبدأ الوقاية خير من العلاج على تطوير البرامج الإجتماعية الوقائية و العلاجية من خلال المؤسسات و دور الرعاية التي تهدف إلى خدمة الفئات الخاصة و ذوي الإحتياجات الخاصة في مختلف المناطق ، وذلك لإعداد أجيال تتمتع بمستوى عال من الصحة النفسية و الاجتماعية و الجسدية .

5. مؤسسات الدولة في مجال الصحة العامة : تحدد الدول رفع مستوى المجتمع في مجال الصحة العامة لذا تتبنى الدول سياسات وقائية و علاجية من خلال إنشاء المستشفيات و المراكز الصحية التي تقدم الرعاية الصحية العلاجية و تقدم البرامج الوقائية و التثقيفية للمجتمعات المحلية من أجل تحقيق أهدافها في رفع مستوى الصحة الجسدية و النفسية لأبنائها.

العوامل المؤثرة في السلوك الصحي :

1.العوامل المتعلقة بالفرد و البيئة [السن ، تاريخ الحالة ، المعارف ، المهارات ، الإتجاهات ...الخ]

2. العوامل المتعلقة بالجماعة و المجتمع [المهنة ، التأهيل أو التعليم ، توقعات السلوك و متطلباته المتعلقة بمركز الشخص ، الدعم الإجتماعي ...الخ]

3. العوامل الإجتماعية الثقافية على مستوى البلديات [العروض المتوفرة ، سهولة الاستخدام و الوصول إلى مراكز الخدمات الصحية بمعنى التربية و التوعية الصحية منظومات التواصل العامة ...الخ]

4. العوامل الثقافية الإجتماعية عموماً [منظومات القيم الدينية و العقائدية ، الأنظمة القانونية ...الخ]

5. عوامل المحيط المادي [الطقس ، الطبيعة ...الخ]¹

¹ محمود - أحمد حلمي . التربية الصحية - المطبعة الرابعة ، الطبعة الثانية . القاهرة ص 98

قياس السلوك الصحي :

في المجتمعات العربية فقد قام [عبد السلام 2001] بتطوير مقياس يقيس بعض أنماط السلوكيات الصحية لدى عينة من الطلبة المعلمين من طلبة كلية التربية وكلية التربية الرياضية في جامعة أسيوط في جمهورية مصر العربية تكون المقياس من فقرة (43) تقيس المرافق الصحية و الصحة البيئية و الصحة الشخصية و النشاط الرياضي و التغذية وأهمية الراحة و النوم و التدخين و تمتع المقياس بخصائص سيكومترية عالية .

أما في الأردن قام [صمادي و الصمادي 2011] ببناء أداة تقيس السلوكيات الصحية لدى طلبة الجامعات الأردنية .تكون المقياس من (45)فقرة تم تجريبها على عينة مكونة من (1849) طالبا و طالبة يمثلون (7) جامعات حكومية و خاصة و قد تمتع المقياس بمؤشرات صدق عديدة كصدق المحتوى و صدق البناء و الصدق التمييزي ، كذلك تمتع المقياس بمؤشرات اتساق داخلي و ثبات مقبولة يقيس المقياس السلوكيات الصحية في : البعد النفسي الإجتماعي ، و بعد العناية بالصحة العامة ، و بعد التعامل مع الأدوية ، و بعد العناية بالجسم.

أما فيما يخص دراسة السلوكيات الصحية و أساليب الحياة في التراث النفسي و الطبي في المجتمعات العربية عامة يلاحظ قلة اهتمام الباحثين بهذا الموضوع ، لذا لم يتمخض البحث في المصادر المكتبية العربية عن وجود دراسة شاملة تعالج موضوعات السلوك الصحي لدى التلاميذ عامة و تلاميذ ثانوية 11ديسمبر خاصة ، حيث يقوم هذا البحث على دراسة السلوك الصحي في الأبعاد التالية¹ :

البعد الأول : بعد النظام الغذائي و يشير هذا البعد إلى قياس الدرجة التي يختار فيها الفرد غذاءه بطريقة تنسجم مع المعايير الدولية للغذاء المناسب .

¹ نفس المرجع السابق ، ص 100

البعد الثاني : بعد العناية بالصحة الجسدية و يشير هذا البعد إلى قياس السلوكيات التي تساعد الفرد في تجنب أو التنبيه إلى الأمراض المبكرة ، و المحافظة على لياقة بدنية من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية .

البعد الثالث : بعد استخدام الأدوية و يشير هذا البعد إلى قياس درجة قيام الفرد بوظائفه الحيوية دون استخدام الأدوية غير اللازمة .

البعد الرابع : البعد النفسي و الإجتماعي و يشير هذا البعد إلى قياس درجة وعي الفرد و تقبله لمشاعره و سيطرته عليها و استغلال عقله لأقصى درجة ممكنة ، بحيث يتمتع هذا المقياس بدرجة معقولة من الصدق و الثبات .

تغيير السلوك الصحي:

التثقيف الصحي عملية متصلة ومستمرة وتراكمية محصلتها النهائية هو تغيير سلوك الأفراد والمجتمع. وتغيير السلوك يمر بسلسلة من المراحل قبل إتباع السلوك الجديد ويجب على كل من يقوم بالتثقيف الصحي فهم هذه المراحل جيداً لكي يكون مصراً على محاولات من أجل التغيير وهذه المراحل كالاتي¹:

أ. **مرحلة الوعي:** وهي مرحلة الإلمام بالمعلومات والحقائق الصحية.

ب. **الاهتمام:** وهي المرحلة التي يبحث فيها الفرد عن تفاصيل المعلومات ويكون مرحباً بالاستماع أو القراءة أو التعلم عن الموضوع.

ج. **التقييم:** وأثناء هذه المرحلة يزن الفرد الإيجابيات والسلبيات لهذا السلوك ويقوم بتقييم فائدتها له ومثل هذا التقييم هو نشاط ذهني ينتج عنه اتخاذ القرار بمحاولة إتباع السلوك المقترح أو رفضه.

د. **المحاولة:** وهي المرحلة التي يتم فيها تنفيذ القرار عملياً ويحتاج الفرد لمعلومات إضافية ومساعدة أثناء هذه المرحلة للتغلب على المشاكل التي تعترض طريق التطبيق.

¹ السعادات - خليل إبراهيم . تغيير السلوك الصحي . كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض . مركز البحوث التربوية . 2009 ص 65

هـ. الإتياع: وفي هذه المرحلة يكون الفرد مقتنعاً ويقرر صحة السلوك الجديد وإتباعه. وهذه المراحل ليست أجزاءً مستقلة حرفياً عن بعضها حيث تتداخل مع بعضها أثناء تنفيذها ويمكن للأشخاص المختلفين الذين تعرضوا لنفس المعلومات أن يمروا بمراحل مختلفة من عملية الإتياع وهو ما يمكن تشجيعه بالسلوك الجماعي الإيجابي حيث يكون بطيئاً في البداية ويزداد كلما اتبعه عدد أكبر من الأفراد.

السلوك الصحي و النشاط البدني الرياضي¹ :

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفويًا أو مخططاً له.

ينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي وآخر غير هوائي، حيث يتم استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء النشاط البدني الهوائي، بينما لا يتم استخدام الأكسجين أثناء النشاط البدني غير الهوائي. وتعبير آخر فإن النشاط البدني الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة، الذي يمكن للشخص من الاستمرار في أداءه بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه. وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة، مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة أو العادية، السباحة، ونظ الحبل، وما شابه ذلك، وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض. ومعظم الفوائد الصحية المعروفة في يومنا هذا تنتج عن النشاط البدني الهوائي (أي التحملي). أما النشاط البدني اللاهوائي فهو نشاط

¹ أكرم زكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية البدنية، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان ، الاردن، 1997، ص173

بدني مرتفع الشدة لا يمكن الاستمرار في أدائه إلا فترة قصيرة تصل إلى دقيقة أو أقل، كالجري لشخص غير متدرب على الجري، أو استخدام الدراجة بسرعة عالية.

وعلى الرغم من أن فوائد النشاط البدني وتأثيراته الايجابية على الصحة لم تكن وليدة يومنا هذا، إلا أن العقدين الماضيين شهدا، العديد من الدراسات العلمية والملاحظات التجريبية التي أكدت نتائجها قوة العلاقة بين النشاط البدني والصحة. لقد تم ذلك بطريقة غير مباشرة من خلال دراسة الآثار السلبية المترتبة على الخمول البدني من جراء ملازمة السرير، أو الآثار المترتبة على فقدان الجاذبية الأرضية من خلال بحوث رحلات الفضاء الخارجي، وكذلك بناءً على نتائج الدراسات الوبائية التي أجريت على عدد كبير من الناس، وأكدت على وجود العلاقة بين الخمول البدني والإصابة بالعديد من أمراض العصر، وبينت الدور الوقائي والعلاجي الذي تسهم به ممارسة النشاط البدني في مجابهة العديد من الأمراض المزمنة.

وتتعدد الفوائد الصحية الناجمة عن الممارسة المنتظمة النشاط البدني لتشمل صحة أجهزة عديدة في الجسم، مثل: القلب والدورة الدموية، والرئتين والجهاز التنفسي، والجهاز العصبي، والعضلات والمفاصل والعظام، بالإضافة إلى الصحة النفسية. وهنا نوضح الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني لدى كل من الراشدين والناشئة¹

¹ نفس المرجع السابق ، ص 174

1. الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى الراشدين :

- ارتفاع كفاءة القلب والرئتين.
- تحسن لياقة العضلات ومرونة المفاصل.
- انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض شرايين القلب التاجية.
- زيادة حساسية خلايا الجسم للأنسولين، مما يخفض سكر الدم.
- زيادة مصروف الطاقة، مما يساعد على الوقاية من السمنة.
- زيادة كثافة العظام، مما يقلل احتمال تعرضها للكسر.
- خفض القلق والكآبة.

2. الفوائد الصحية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني بانتظام لدى الناشئة :

- تنمية مستوى كفاءة القلب والرئتين.
- تنمية مستوى لياقة العضلات ومرونة الجسم.
- خفض نسبة الشحوم في الجسم، ومكافحة السمنة.
- زيادة كثافة العظام، خاصة عند ممارسة الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، مثل الهرولة والجري والقفز ونط الحبل، وتمارين القوة العضلية.¹

¹ نفس المرجع السابق ، ص 175-176

خلاصة :

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة الرياضية كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظلّ التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق. ويرجع هذا الاهتمام إلى نتائج الدراسات التي أظهرت بصورة متكررة أن أغلب فئات المجتمع لا يمارسون قدرًا كافيًا من النشاط الرياضي لتحقيق الصحة المثالية والعافية خاصةً في ضوء قلّة حركة الأفراد نتيجةً لاستخداماتهم للتقنيات التي تقدمها الاختراعات التكنولوجية الحديثة والتي تكفل لهم الراحة في حياتهم العامة سواء في مجالات العمل أو المنزل دون الحاجة للحركة.

والنشاط الرياضي له فوائد صحية، ونفسية، واجتماعية عديدة فهو يساعد عادةً على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وحياة أطول وأكثر نشاطًا، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، وداء السكري، وآلام أسفل الظهر، والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية.

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها وذلك لما تحمله من عدة تغيرات جسمية ونفسية وعقلية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وكذلك قلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل حيث وصفتها جل الدراسات أنها فترة العواطف والتوتر والمعانات والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق وعلى هذا كله وجب دراسة ما يحدث في جسم المراهق من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية ونفسية وسلوكية، ولقد اتفق علماء التربية ومفكروها بان ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترقية وتهذيب سلوك المراهق من جهة وتحقق له الكفاية النفسية من جهة أخرى ، وما دمنا نبحت عن تأثير ممارسة التربية البدنية على صورة الجسم فإنه من الواجب معرفة طبيعة وخصائص هذه المرحلة ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل إلى التطرق لمراحل المراهقة وأشكالها وخصائصها وأهمية التربية البدنية للمراهق حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع

3-1) مفهوم المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الراشد ومكمن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد ، وهي التغيرات في مظاهر النمو (الجسمية الفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية ... الخ) وما يتعرض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية ، ولذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادة أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي

3-1-1) المعنى اللغوي للمراهقة

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام أي قارب الإحتلام ، ورهق أي: قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد¹ والفعل (راهق) بمعنى آخر يقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد ، فالراهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج²

3-1-2) المعنى الاصطلاحي للمراهقة:

إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني adolescence ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والإنفعالي والاجتماعي³

وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد ، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها:

¹ - سعد جلال ، محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار النهضة العربية - ط2 - بيروت لبنان - 1982 ص 21

² - البهي فؤاد السيد - الأسس النفسية للنمو - دار الفكر العربي - ط4 القاهرة - مصر - 1975 ص 257

³ - محمد سلامة ، آدم وتوفيق حداد - علم النفس الطفل - معاهد التكنولوجيا للتربية - ط1 - 1973 - ص 104

فتعرفها البهي فؤاد السيد: على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية فيزيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها

ويعرفها ديبس: المراهقة بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد، وحسب هذا التعريف الكلاسيكي ، المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتم فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما :

تغيرات جسمية: وتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء الداخلية والخارجية

تغيرات نفسية: تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي والتجرد¹

3-2) مراحل المراهقة

لقد اختلف العلماء في المدة الزمنية التي تسمى (المراهقة) وتختلف من مجتمع إلى آخر ، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها تكون طويلة ، كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر ، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكمال النمو الجسمي للراشد ويميل معظم الناس للتفكير بأن المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها مع أطفالهم وتوجد في الحقيقة ثلاث مراحل حسب تقسيم الباحثين والعلماء وهي مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة وذلك لتسهيل مجال الدراسة والبحث وضبط كل المتغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة ، فكل طفل ينمو وينضج بطريقة مختلفة جسديا وعقليا واجتماعيا حسب الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية²

¹ - أحمد فلاق - تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة - رسالة ماجستير غير منشورة - قسم التربية البدنية والرياضية - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر 2001 - ص 103

² -M sillamy - dictionnaire usuel de psychologie bordas - 1983 - p 14

3-2-1 المراهقة المبكرة (الأولى)

تمتد فترة المراهقة المبكرة ما بين 11-14 سنة تقريبا وتتميز هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية سريعة ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يتعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل مما يجعل الأمر صعبا ومربكا للوالدين ، ففي هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله ، وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة باكتشاف نفسه جنسيا وتزداد حاجته للخصوصية والإنفراد بنفسه وقد يبدو في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولذا عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجاته ، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيته المستقلة والخاصة

3-2-2 المراهقة الوسطى

تمتد فترة المراهقة الوسطى ما بين عمر 14-17 سنة تقريبا ويطلق عليها المرحلة الثانوية وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية

واستمرار النمو الفكري للمراهق في هذه المرحلة ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل فيجرب الكثير من المراهقين الأمور الممنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل ومصادقة الأشخاص المشبوهين كنوع من التحدي للأهل ولغرض رأيهم الخاص

3-2-3 المراهقة المتأخرة

تمتد فترة المراهقة المتأخرة ما بين 18-21 سنة ويطلق عليها إسم مرحلة الشباب حيث يصبح الشاب والفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات ويستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة مستقلة ،¹ ورغم إنهماكهم بقضايا تتعلق برسم ملامح هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم ويعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل **3-3 أنواع المراهقة**

¹ - حامد عبد السلام - علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة - عالم الكتب - ط4 - القاهرة مصر - 1982 - ص 289

يري الدكتور "صمويل مفاريوتس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهق يمكن تلخيصها فيما يلي¹:

3-3-1 المراهقة المكيفة

وتعرف بأنها المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الإستقرار وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة وغالباً تكون علاقة المراهق بالذين يحيطون به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق في هذه الفترة بتقدير المجتمع له ، وتوافقه معه كما أنه يشعر بثقة متزايدة بنفسه ونجد المراهق لا يسرف في أحلام اليقظة أو الخيال أو الإتجاهات السلبية أي المراهق هنا يميل إلى الاعتدال

3-3-2 المراهقة الإنسحابية الانطوائية

ومثل هذه المراهقة نجدها تحمل صورة مكتئبة تميل إلى العزلة و الانطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، حيث نجد مجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة ومحدودة ، كما يصرف الجانب الكبير في تفكيره إلى نفسه وحل مشكلة حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية ، كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة ، حيث تصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية إلى مطابقة المراهق بينه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها

3-3-3 المراهقة العدوانية المتمردة

يكون المراهق فيها أكثر ثائراً متمرداً على السلطة سواء كانت السلطة للوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي ، كما يميل المراهق إلى محاولة تأكيد نفسه والميل إلى التشبه وتقليد الآخرين كالشارب أو اللحية.

¹ - عبد الرحمن العيساوي - سيكولوجية الجنوح - دار النهضة العربية للطباعة - لبنان - 1984 - ص 57

3-3-4 المراهقة المنحرفة

ويظهر هذا النوع من المراهقة في الشكليات المنسحب والعدواني ، فإن كانت الصورتان السابقتان غير متوافقة أو غير متكيفة إلى مدى الانحراف يصل إلى خطورة أقصاها حيث لا نجد الانحلال الخلقي والانهيار حيث يقوم بتصرفات تخالف عادات المجتمع وقيمة التمرد حيث يحصرها البعض في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي¹

3-3-4 مشاكل المراهقة

3-4-1 المشاكل الجنسية والعاطفية

في هذه المرحلة يتحول اهتمام الفرد إلى الجنس الآخر فيصبح المراهق ميال للتحدث مع الفتيات والإطلاع على حياتهن الخاصة وخلال هذه الفترة تتغير نظرة المراهق من الرومانتيكية إلى الميول الجنسية الصريحة ، ومن نظرة مثالية إلى نظرة جنسية ، ويظل المراهق متأرجحا بين الحب الرومانتيكي وبين دوافعه الجنسية حتى تنتهي فترة المراهقة²

3-4-2 العنف وعدم الإستقرار

المراهق يتأثر لأتفه الأسباب موجها الطاقة الإنفعالية للغضب إلى الخارج تارة بتحطيم الأشياء وتدميرها وتمزيقها ، أو إلى الداخل تارة أخرى موقعا الأذى بنفسه أو ممتلكاته ويظهر عدم الإستقرار في التغلب المزاجي من حيث آخر ما بين أمل واسع ثم إحباط ويأس شديدين ومن ثقة بالنفس فشعور بالنقص وهكذا .

3-4-3 ثورة المراهق على السلطة الأسرية

ليس من الضروري في ثورة المراهق وتمرده أي دليل على إنحرافه أو شذوذه أو خروجه فالثورة هنا ليس معناها الكره والحقد ، إنما هي خاصية طبيعية عادية تتميز بها هذه المرحلة ، وهي من خصائصها وهي غالبا ما تنصب على أقرب الناس إلى قلب المراهق وأحبهم إليه وهي تكون موجهة إلى الأب والأم والإخوة والأقارب لأن هؤلاء هم

¹ - مصطفى زيدان - علم النفس نمو الطفل والمراهق - دار الشروق للنشر - 1990 - ص 162

² - سهير كامل أحمد - سيكولوجية نمو الأطفال - مركز الإسكندرية للكتاب - دون تاريخ - ص 148

الذين يحيطونه بالعطف والرعاية وهذا الحنان هو قيود الأسرة يحاول المراهق أن يكسره لأن هذا القيد يذكره بأيام الطفولة بما فيها من خضوع واستسلام وتبعية

3-4-4) ثورة المراهق على السلطة المدرسية

السلطة المدرسية تتعرض لسلطة المراهق فالطالب يحاول أن يتخطاها ويتمرد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى أن سلطة المدرسة ، أشد من سلطة الأسرة فقد يكون في مقدوره أن يثور على الأسرة ثورة صريحة وقد يفلح في الحد منها أما المدرسة فليس من السهل أن يفعل فيها ذلك في أغلب الأحيان ، وقد يأخذ مظهرها سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والوقار و التكلف أو الاستهانة بالدرس وقد تصل به الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج على السلطة المدرسية بوجه عام وعلى المدرسين بوجه خاص لدرجة قد تصل إلى العدوان وتمرد المراهق على السلطة المدرسية يزيد قريبا من الرفاق في المدرسة لأن هؤلاء الرفاق إنما هو امتداد لذاته فهم يحسون بإحساسه ويشعرون بنفس شعوره.

3-4-5) ثورة المراهق على المجتمع

يقف المراهق موقف الثورة والنقد للمجتمع بنظمه وتقاليده وعاداته وقيمه الأخلاقية والدينية فالمراهق يبحث في النواحي عن النقص والعيوب السائدة في المجتمع ويحاول أن ينفذها إما في مذكراته الخاصة أو على صفحات مجلات المدرسة ، ودعوة المراهق إلى نقد المجتمع ومتطلباته بإصلاحه وعلاجه تأتي نتيجة رغبته في تأكيد رجولته وأحقية الانضمام إلى مجتمع الرجال ورغبته أيضا في تقديم خدمة للمجتمع الذي يعيش فيه¹

¹ سهير كامل أحمد - سيكولوجية نمو الأطفال - مركز الإسكندرية للكتاب - دون تاريخ - ص 149

3-4-6) تأثير جماعة الرفاق على المراهق

تتألف هذه الجماعة من أفضل الأصدقاء ، فمع البلوغ يختار الفتى صديقا وثيق الصلة به ليكون موضع سره وكذلك الفتاة وهذا الفتى أو الصديق يشبع لدى المراهق الكثير من حاجاته الاجتماعية حيث يقضي معه وقتا أطول مما يقضيه مع الآخرين ، وعادة ما يكون الرفيق من الجنس نفسه ،¹

ولديه الميول والقدرات نفسها وتكون العلاقة بينهما وثيقة إلى الحد الذي يتأثر فيه كل منهما بالآخر ، وعلى الرغم مما ينشئ بينهما من إختلاف إلى أن صلة الصداقة بينهما تكون قوية بحيث يتم تجاوز كل ذلك وتعود الأمور إلى طبيعتها بينهما من جديد

3-5) العوامل المؤثرة في المراهق :

تتمثل العوامل المؤثرة في المراهقة فيما يلي² :

3-5-1) الوراثة : تشير في معناها العام إلى انتقال صفات معينة من جيل إلى جيل وفي هذا الإطار يسميها البعض النقل الثقافي بالوراثة الاجتماعية، ويرون أن شخصية الإنسان هي نتاج الوراثة الاجتماعية والوراثة البيولوجية التي تنتقل عن طريق الجينات من الآباء إلى الأبناء إلى الأحفاد.

3-5-2) العوامل البيولوجية : لاشك أن سلوك الفرد ونموه يتأثر بتكوينه البيولوجي فقد تبين في السنوات الأخيرة أهمية تأثير التفاعل الكيميائي في الجسم على السلوك ولها علاقة كبيرة بالجينات التي تحدد وجود أو غياب إنزيم ويحدد طبيعته أي التأثير الجسدي العام، وما يتصل به من صحة أو مرض ووفرة الغذاء.

3-5-3) البيئة : يقصد بها العوامل التي يتفاعل معها الفرد، ويشير إلى هذه العوامل أحيانا بأنها جميع المواقف أو المسيرات التي يستجيب لها الفرد ويرى البعض أنها تشمل البيئة الداخلية والخارجية مثل العوامل الطبيعية كالحرارة

¹ - خليل ميخائيل معوض - سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة - ط3 - دار الفكر الجامعي الإسكندرية - 1994 - ص: 116.

² - انتصار يونس - السلوك الإنساني - المكتبة الجامعية سنة 2002 - مصر - ص: 53.

والرطوبة وأي مثيرات ضوئية أو صوتية فشخصية الفرد تتكون تدريجياً في المحيط الاجتماعي الذي ينشأ فيه، ولذلك تعتبر الأسرة أول بيئة اجتماعية تتلقى الطفل وهي تعتبر أهم و أول وسط في عملية التطبيع، كما تتأثر المراهقة بالعوامل المتاحة إذ تبدأ في المناطق الباردة من 15-16 سنة وفي المناطق المعتدلة من 12-13 سنة وفي المناطق المدارية والاستوائية من 11-12 سنة.

3-5-4) **النضج** : يتميز بان يكون السلوك عاما في كل أفراد الجنس إذ يحدث في الكائن الذي لم يصل إلى درجة من النضج تمكنه من تكوين واكتساب عادات ثابتة أي يظهر السلوك عند الكائن دون سابق فرصة لأي خبرة أو معرفة أو عن طريق الفرد الآخر¹.

3-5-5) **الجنس** : تصل البنات إلى مرحلة المراهقة قبل البنين سنة أو سنتين، فقد أكدت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية على البنين لا يبلغون 14 سنة ونصف في حين تصل البنات إليها في 13 سنة ونصف أي أن البنات يرهقن قبل البنين دائما

3-5-6) **التعلم** : هو عملية أساسية في حياة الفرد ، فمعظم أنواع نشاط البشر يتضمن عملية التعلم بعدة طرق ، وكثيرا ما يرتبط السلوك بالمثيرات الخارجية التي تزيد قوة التعلم ففي مواقف الحياة الواقعية نجد أن الفرد يتعلم أنواع السلوك التي تتفق مع معايير الجماعة وتتقبل الجماعة هذا والعلاقات الاجتماعية التي تتفاعل بداخلها الفرد وقد تساعد على تعلمه لسلوك غير سوي².

3-6) علاقة المراهق بالمجتمع

3-6-1) **علاقة المراهق بالثانوية** : إن البيت والأسرة يعتبران الوسط الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه الوجه الناجح المتكامل ثم تأتي بعد ذلك المدرسة أو المنظومة التربوية والتي تعتبر وحدة اجتماعية تقوم بدورها وحجر الأساس والطرف الفعال في هذه المؤسسة التربوية هو المرابي الذي يعتبر المسؤول الأول الذي

¹ - محمد التومي الشيباني - الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب - دار الثقافة - سنة : 1973 - مصر - ص: 137.

² - إنتصار يونس - مرجع سابق - ص 56

يجب عليه تحقيق التوافق الاجتماعي الانفعالي لتلاميذ، كما أن الثانوية تعتبر من أدق المراحل التعليمية لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء ومؤهلين ليكونوا على دراية بأسرار المراهقة ومشاكلها¹.

3-6-2) علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية :

إن ممارسة التربية البدنية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية نفسية بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني، كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة كما أن التربية البدنية والرياضية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها الدائمة والمنظمة، تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتنهى الإحساس بالملل والضجر وتملأ وقت فراغ التلاميذ الذي يضيعونه في أشياء تافهة².

3-6-3) علاقة المراهق بمربي التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين المراهق والمربي والمراهق قوية وحسنة لا بد على المربي من أن يهتم بمتطلباته ورغباته كذلك، على المربي أن لا يترك أي موقف بيداغوجي يمر عليه دون التطرق إليه، إذن فالعلاقة بين المربي والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الوجهة السليمة ولتجنب النتائج السلبية، يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية لتلاميذ ومنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم وعدم توبيخهم أمام زملائهم، فلا بد على المربي أن يهتم بالمراهق وينمي العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط فالمعلم الكسول يهمل عمله ولا يجد من الحيوية ما يحركه للقيام بواجبه وقد يكون الكسل نتيجة ضعف أو مرض قد يكون سيئاً نفسياً وعلى أية حال فالتلميذ هو الذي يعاني من الكسل

¹ - توفيق الحداد - علم نفس الطفل - ط2 - دار النشر - عمان - ص: 102.

² - بوظالي بن جدو - مرجع - سابق - ص- 145.

3-6-4) علاقة المراهق بالأسرة:

للروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئة المراهق، فتعاون الوالدين واتفقهما والاحتفاظ بالكيان الأسري يعود بالإيجاب على المراهق حيث ينشأ ملتزماً، أما حدوث العكس وتعرض المشاكل كالطلاق مثلاً يؤدي غالباً التأثير السلبي على الأبناء من عدم استقرار في الدراسة وكثرة العيادات و الهروب، لذلك لابد من توفير نوع من المساعدة التي تهيئ للمراهقين مجالاً صحيحاً في استخدام استقلاليتهم استخداماً بناءً وإيجابياً كذلك سياسة الضغط من الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة باستخدام العقاب البدني أو الحرمان أو الشتم أو التهديد له اثر في القدرة على التركيز والاستعاب¹

3-7) خصائص ومميزات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة عن باقي مراحل النمو في حياة الإنسان بشيء هام ألا وهو التحولات أو التغيرات في مظاهر النمو المختلفة من الناحية الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والنفسية والإنفعالية والاجتماعية والحركية التي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة ولذلك ارتأى البحث أن يلم بهذه الجوانب التي يتعرض لها المراهق كون المعرفة والإلمام بها له أهمية خاصة للعاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية وبالتالي تحديد ميولهم واحتياجاتهم الأساسية

3-7-1) الخصائص الجسمية والفيزيولوجية: إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين:

3-7-1-1) الناحية الفيزيولوجية: والتي تشمل على نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية

3-7-1-2) الناحية الجسمية: والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن، وتختلف بين الذكور والإناث فتبدو الفتاة أطول ويتسع الوركين بالنسبة إلى الكتفين والخصر، عند الذكور تكون الساقين طويلتين بنسبة لبقية الجسم إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل وتسبق الأطراف العليا في الجسم الأطراف السفلى في نمو معدلاً واحداً في سرعة

¹ - بوطالي بن جدو - مرجع - سابق - ص - 145.

النمو في جميع جوانب الجسم ومن هذا النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة¹، وتختلف الأنثى عن الذكر من الناحية التشريحية فتكون عظامه أكثر صلابة وحجما أما كمية النسيج العضلي فتكون عند الذكر أكثر مما عند الأنثى والتي تمتاز بنسيج دهني كثيف وسعة حيوية أقل ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية نتيجة نمو بعض الغدد².

3-7-2) الخصائص الحركية: إن حركات المراهق خلال المرحلة الأولى للمراهقة تتميز بالاختلال في التوازن والدقة والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام، نتيجة النمو غير المتوازن في العظام والعضلات ويرى (ميكلمان نوبهارس) في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في صيانتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة إلى النواحي النوعية للنمو الحركي، كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك، وهذا الاضطراب يحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق فترة في غضون هذه المرحلة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافق وانسجاما من ذي قبل وكثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه عند الجري، ونعني بذلك عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات³،

فترى عدم استطاعة المراهق مثلا توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن، وفي بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي فيؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص وهذا يعني عدم قدرته على

¹ -علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب - المرشد الرياضي التربوي - المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان - طرابلس - ليبيا -

بدون سنة - ص 150

² - عمر محمد الشيبانين - الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب - دار الثقافة - بيروت - لبنان - بدون صفحة - ص 45

³ - محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - ط8 - مصر - 1994 - ص: 141.

ضبط القوى المحركة للعضلات، ونجد ان المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر مما يساهم في عدم اكتسابه واستيعابه للحركات الجديدة¹

3-7-3) الخصائص الاجتماعية: إن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يفرض عليه قوانين وتقاليد وعادات يجب عليه احترامها لكنه لا يريد التمسك بها والخضوع لها لأنها تحد من حريته وبالتالي يحاول التمرد عليها، ويخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية فيبدأ في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بمستوى النضج الذي وصل إليه، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية ويظهر في سلوكه الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي بالمسؤولية الاجتماعية، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية (الاتجاهات الدينية والعادات والتقاليد) وجماعة الرفاق في المدرسة².

وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين في البيت أو الأستاذ في المدرسة ويعتبرها تجاهلاً لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائماً تقليد الكبار وخاصة النجوم، وكثيراً ما يتعرض المراهق إلى الإحباط والصراع، صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها وصراع بين مختلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراعات بين طموحاته المتزايدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته وصراع بين الغرائز الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق، لذا يلجأ إلى اختيار ناضج يجب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة و صديق يستمع

¹ - كورت منيل - التعلم الحركي - ترجمة عبد العالي نصيف - ط2 - بغداد العراق - 1987 - ص: 274.

² - محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - مرجع سابق - ص: 149.

إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك يوجهه ويساعده في حل مشاكله، لذا فإن هذه المرحلة تتطلب توجيهها سليماً حتى يكون هذا المراهق نافعا لنفسه ومجتمعته¹

3-7-4) **الخصائص النفسية:** إن التحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية تفاجئ المراهق وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب وتعتبر هذه الفترة أزمة حقيقية يعاني منها المراهق، ويجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث اللواتي يملن إلى تكوين صداقات مع الجنس الآخر وشعورهن بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، وينتج عن سرعة النمو هذه إحساس المراهق بالخمول والكسل والتراخي إذا قام بمجهود عقلي أو بدني وهنا ينبغي أن يراعي حجم الدروس وفيما يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

3-7-5) **الخصائص الانفعالية:** تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثباتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في مظاهرها الخارجية ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوكه بين الأطفال وتصرفات الكبار²، ويشكل النمو الانفعالي جانباً أساسياً في عملية النمو في مرحلة المراهقة وتعتبر دراسة هامة جداً وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل وللخوض في أعماق ذاته المتحول بكل ما تحمله من عواطف وأفكار³، وتتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسدية التي تؤدي إلى القلق الجنسي ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف وبين الانسراح والاكتئاب وبين التدين والإلحاد وبين الانعزالية وبين الحماس واللامبالاة، ومن مظاهر الانفعال في هذه المرحلة :

¹ - مصطفى فهمي - سيكولوجية الطفولة والمراهقة - دار مصر للطباعة - ط1 مصر 1974 - ص: 302.

² - كمال محمد محمد عويضة - علم النفس النمو - دار الكتب العلمية - ط1 - بيروت - لبنان 1996 - ص: 153.

³ - مخايل إبراهيم اسعد - مشكلات الطفولة ومراهقة - منشورات دار الافاق الجديدة - ط2 - بيروت - لبنان 1991 - ص: 255.

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو.
- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم.
- اهتمام الأفراد في هذه المرحلة بالملابس الزاهية (مظهرهم الشخصي) وبطريقة الجلوس والشعور بان له الحق في إبداء رأيه ويكون عواطف اتجاه الأشياء الجميلة يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية التي كان يرتكز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانه في الجماعة.
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس وتعتبر مشاعر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له¹.

3-8) خصائص المراهق الجزائري:

الشباب الجزائري كغيره من الشباب العالمي يمر بمرحلة المراهقة وهي حسب تعريف "احمد بن دانية" مرحلة المراهقة من المراحل العمرية تمتاز بتغيرات نفسية من مجتمع إلى آخر باختلاف العالم الثقافي الذي يطبع كل امة ومختلف خصائصها وتميزها عن باقي الأمم باختلاف الثقافات وأنماط العيش².

ومن هنا نستنتج أن المراهق الجزائري لديه خصائص يمتاز بها راجعة إلى نوعية التربة والثقافة فهو يعاني من أزمات نفسية حادة راجعة حسب الأستاذ إلى عدة عوامل منها : العامل الاقتصادي حيث تعاني معظم الأسر الجزائرية من الدخل البسيط وغلاء المعيشة مما يجعل الأسرة الجزائرية تعجز عن تلبية حاجياتها المادية فينعكس هذا الموضوع سلبا عليها، بالإضافة إلى العامل الاجتماعي والتربوي الذي نركز عليه، بحيث انه في فترات غير بعيدة لم يكن المراهق الجزائري يعاني بنفس الحدة (الانحرافات الاجتماعية الأخلاقية) التي هو عليها حاليا لان اهتمام الأسرة بتربية وتوجيه ومراقبة الأبناء جعل مشكلة الانحراف غير واردة أو على الأقل قليلة جدا.

¹ - كمال محمد محمد عويضة - علم النفس النمو - مرجع سابق - ص: 154.

² - احمد بن دانية - جريدة المدرسة والحياة - جريدة شهرية - العدد 14 نوفمبر - 1993 - ص: 7.

3-9) مسؤولية المجتمع في حل مشكلات المراهقين

إن ما نعانیه اليوم من أزمات ومشاكل في عالم المراهقين إنما هو ناتج عن التربية المعاصرة ولقد تركت المجتمعات المعاصرة أثرها عليهم من خلال جوانب عدة منها:

-أولاً : تلقي العلوم الإنسانية عن العالم الغربي تلقائياً و حرفياً وتسيطر المعايير الغربية في الحكم على الانحراف والسوء ولهذا صار الوالدين وأهل التربية يتعاملون مع الشباب ومع الفتاة في هذه المرحلة وفي هذا السن على أنهم معذورون لكونهم مراهقين وصارت كثير من المظاهر التي تعد انحرافاً بالمعايير الشرعية مظاهر عادية عندهم.

-ثانياً : نظام التعليم المعاصر في المجتمعات يسهم في طول مرحلة المراهقة، وذلك أن الشباب يعيش في التعليم إلى أن يصل سن الثالثة والعشرون يعيش أولاً بعيداً عن الزواج وتحمل المسؤولية ثم هو من خلال هذه المرحلة يعتمد على أبويه اعتماداً تاماً بل حتى نظام التعليم يعيش فيه الطالب على التسول العلمي فهو يتلقى المعلومات من الأستاذ الذي هو في الآخر يلقيها كما جاءت في الكتاب فلا يمارس جهداً ذاتياً في التعليم وغاية ما يقوم به الاستماع الجيد وان يحفظ ما في الكتاب ثم يعبر عنه بعد ذلك في الامتحان، وهذا يولد شخصية نفسية على الغير.

-ثالثاً: الإثارة والمغريات و حياة الترف المعاصرة فقد صارت الأجهزة الإعلامية تبالغ في الإثارة النفسية أمام المراهقين والمراهقات، وحتى أصحاب السلع المادية لترويج سلعهم .

خلاصة

لم يأتي اختيار مراحل المراهقة عند علماء العصر الحديث من فراغ، وإنما لما تكتسبه هذه المرحلة من أهمية بالغة في تكوين المراهق ليصبح عنصراً فعالاً في المجتمع قادراً على تحمل أعباء الحياة فهناك تتكون الشخصية وتبنى القيم والمبادئ التي سيمشي عليها في المستقبل، وتكون بداية الفرد لمواجهة مشاكل اجتماعية ونفسية تعرقل نموه لذلك فإن المراهق يحتاج العناية الخاصة من طرف الأسرة خاصة في طريقة التعامل كما يجب أن نعطيه الحرية والقدرة على اختيار الصورة المناسبة لجسمه للتعبير عن قدراته وإمكانياته لاستغلال هذا الجسم بطريقة جيدة وإيجابية من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية ومن جهة تحقيق النجاح في مختلف المجالات الأخرى.

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي أحد العوامل الذي يكون له دور كبير في تكوين الفرد من عدة نواحي.

فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، واكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدلة وغيرها، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها والحصول على شخصية متزنة وقوية تساعد على تحطيم المشاكل المختلفة التي يواجهها في المجتمع، أما من الناحية النفسية فتقوم ممارسة النشاط البدني الرياضي بتهدئة الفرد نفسيا وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود عليه بالفائدة على فكره وبدنه ونفسيته، ويتعلم كيف يواجه مشاكله وعقده النفسية المختلفة.

لذلك فإن ممارسة أي نشاط بدني رياضي يساعد الفرد على مواجهة الواقع ويتعلم المثابرة وعدم الاستسلام والاتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

1-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية¹.

1-2- تعريف النشاط البدني الرياضي:

النشاط البدني الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام.²

كما عرفه " شارل مان " بأنه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي للجسم، و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.³

إذا فالنشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية.

كما يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة لمختلف الأفراد، فبواسطته يعبرون على رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب، كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني.

فالنشاط البدني الرياضي هو أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان.

¹ - محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 29.

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 13.

³ المرجع نفسه، ص 09.

وإن مزاولة النشاط البدني والرياضي لأي غرض كان هو طريق سليم نحو تحقيق الصحة، حيث أنه من خلال مزاولة هذا النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية، والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتھا منظمة الصحة العالمية " بأنها ليست خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية.¹

1-3- أهداف النشاط البدني الرياضي :

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب والتمارين البدنية والرياضية، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب بل تتعداها إلى منافع في الجانب الاجتماعي والجانب العقلي المعرفي.

ومن هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف للنشاط البدني الرياضي الذي يمس عدة جوانب وأهمها:

1-3-1- الجانب الصحي:

- إن النشاط البدني يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للفرد، حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤدي إلى تحسين الصحة العقلية للفرد وتطوير نموه.

- إن الممارسة اليومية للنشاط البدني الرياضي تساعد الفرد على تقوية حجم العضلات والعظام.

- النشاط البدني الرياضي يعمل على تنشيط الجسم وهذا ما ذكره المرابي الألماني: جوتس موتسر "أن الناس تلعب من

أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم."²

¹ - بهاء الدين إبراهيم سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001، ص61.

² - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص193.

1-3-2- الجانب الاجتماعي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة والتعاون عن طريق لعبهم معا، كما يساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها. ويهيئ النشاط البدني الرياضي خلال أوجه نشاطاته العديدة فرصة من أثنى الفرص لهذه العمليات الاجتماعية.

كما يساعد الفرد على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام وكذلك يساعده على أن يكون مواطنا صالحا، ضف إلى ذلك حصوله على شخصية متزنة وقوية تساعد على التأقلم مع أفراد المجتمع.

وتعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم بشراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة¹، ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي الإيجابية والتي يجب الاعتناء بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة، حيث يعتبران من صفات الشخصية الجيدة والمتزنة، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء².

1-3-3- الجانب النفسي :

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن النشاط البدني الرياضي له أهداف كبيرة للصحة النفسية، وبناء الشخصية السوية المتكاملة.

¹ - أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996، ص169.

² - خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص72.

إضافة إلى هذا إن من أهداف النشاط البدني الرياضي تنمية الجانب النفسي من مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية الطيبة والمقبولة للمشاركين به، حيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما أنه يتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

ويساهم النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب النفسي للفرد بإنتاجه فرص المتعة والبهجة لأن أصل مختلف الأنشطة البدنية هو اللعب والحركة بحيث يتحرر الإنسان من التوتر والضغوط ويشعر بنشاط يتيح له اللذة ويمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط والتوترات والأحداث المزعجة.

كما يعمل النشاط البدني على تخفيف الاضطرابات والقلق ورفع معنويات الفرد.

وأهمية النشاطات البدنية والرياضية من الناحية النفسية فقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية، وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة، والعمل داخل الفوج وتحارب فيه الأناية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي.¹

أما الدكتور "أمين أنور الخولي" بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة، وإن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج نتائج معينة سببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد بذاته وينتمي بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث إذا انخرط في مستوى ارفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية.²

¹ - أنطوان الجوزي، طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، ط 1، بيروت، لبنان، 1980، ص133.

² - موهوبي عيسى، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، 2007، ص73.

1-3-4- الجانب المعرفي:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي حيث يمكن للنشاط البدني الرياضي أن يساهم في التنمية المعرفية والفهم والتحليل والتركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ الألعاب وسيرة أبطالها وأرقامها القياسية قديماً وحديثاً والقواعد خاصة وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن... الخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

ومما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد الفرد على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها: التركيز واليقظة، وسرعة الاستجابة لمختلف المنبهات والرؤية المركزية والمحيطية والتصور الذهني لمواقف اللعب، فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند الفرد من أجل إدراك مكان في اللعب ومكان زملائه ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي معرفة الفرد والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعد على التصور والإبداع.¹

1-4- الآثار الصحية للنشاط البدني الرياضي على المراهق:**1-4-1- أثر النشاط البدني الرياضي على القوام:**

إن النشاط البدني الرياضي له تأثير كبير على جسم الإنسان خاصة على القوام وقوام الإنسان ما هي إلا:

¹ - عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العملية، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1994 ص 20 .

هيكل عظمي يتكون من مجموعات مختلفة من المفاصل ويغطي الهيكل العظمي مجموعة من العضلات، وتحرك هذه الأعضاء أجهزة حيوية بداخل الجسم وتحكم في أدائها، وهذا التركيب المتكامل للجسم الإنساني يعمل في تعاون وتناسق مختلف أعضاء الجسم.¹

وإن ممارسة أي نشاط بدني يساعد على المحافظة على الجسم حيث أن للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة وأثر واضح على قوام الفرد ونوضح ذلك فيما يلي:

- النشاط البدني الرياضي يعمل على التنمية الشاملة والمتزنة لجميع عضلات الجسم.
- التنمية الشاملة والمتزنة للعضلات تعمل على حماية الهيكل العظمي من أي انحناءات قد تتسبب في حدوث تشوهات فيه.
- زيادة قوة وقدرة المنطقة السفلى من عضلات البطن والناطقة عن النشاط البدني، يصاحبه ارتفاع في المعدة وقيامها بعملها بكفاءة ويمنع تمدد عضلات البطن وارتخاؤها الذي ينتج عنه حدوث الكرش.
- القوام الجيد لا يشكل عبئا على الأجهزة الداخلية والأوعية الدموية والأعصاب مما يزيد كفاءة عمل كلا منها.
- النشاط البدني الرياضي يلعب دورا كبيرا في معالجة بعض الانحرافات القوامية وبعض من حالات الشلل.

1-4-2- أثر النشاط البدني الرياضي على تنمية عناصر اللياقة البدنية:

نتيجة لممارسة الأنشطة البدنية الرياضية المختلفة والحركات المستمرة لعم العضلات تنمو لدى المراهق عناصر اللياقة البدنية الأساسية كالقوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة، التوازن... الخ، مما يرفع الكفاءة البدنية للفرد لمواجهة متطلبات الحياة اليومية.

ويختلف مفهوم اللياقة البدنية لدى الرياضي عنه لدى الفرد العادي، فعلى الرياضي ليكون لائقا امتلاك القدرة على تحمل الجهد العضلي طويل المدة والتحمل لأداء النشاط الرياضي المطلوب منه.¹

¹ - بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مذكرة ليسانس 2009 ص72.

وكلما ازدادت المقدرة على تحريك العضلات زادت المرونة وكلما ازداد نمو العضلات وتدريبها على تحمل الجهد ازدادت اللياقة من قوة عضلية ورشاقة ومقدرة على أداء حركات المتابعة السريعة.²

وإن معرفة اللياقة البدنية للمراهق يمكن أن تستخدم كمرشد في اختيار النشاط البدني المناسب للمراهق.

1-4-3 أثر النشاط البدني الرياضي على بعض الأجهزة الحيوية في الجسم:

1-4-3-1 أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز الدوري:

إن ممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة تعمل على زيادة حجم عضلة القلب وبالتالي تزداد قوتها فتزداد كمية الدم التي تصل إلى جميع أعضاء الجسم مع ثبات معدل نبضات القلب في الدقيقة.

نتيجة ممارسة الأنشطة البدنية يتكيف الجهاز الدوري سريعاً مع المجهود المطلوب بذله وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يؤدي ما هو مطلوب منه بكفاءة و مهارة.

عند الانتهاء من أداء المجهود البدني يعود الجهاز الدوري إلى حالته الطبيعية بسرعة عند الإنسان الممارس للرياضة أسرع من الإنسان غير الممارس للرياضة.

الرياضة تعمل على الإقلال من الاحتمال بالإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وفي هذا الصدد يقول الدكتور "هوارد سيراج" أخصائي القلب بمدينة بوسطن " إن أحسن ضمان ضد أمراض الشرايين هو النشاط الرياضي ".

كما أثبتت التجارب أن الزيادة في ضغط الدم للفرد المدرب أقل منها عند غير المدرب كما أنه ينصح لبعض المصابين بارتفاع ضغط الدم بمزاولة الرياضة على أن تكون رياضة معتدلة معقولة وليست رياضة عنيفة وأن تكون تحت إشراف مختص.

ممارسة النشاط الرياضي تساعد على سرعة تعويض كريات الدم الحمراء التالفة.

¹ - خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان 2013، ص84.

² - المرجع نفسه، ص84

كما أن درجة تركيز حمض اللاكتيك تتم في فترة أبطأ بما يسمح للفرد بأداء المجهود لمدة أطول دون الشعور بالتعب.

1-4-3-1- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز العصبي: إن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية يكون لها

أثر واضح على الجهاز العصبي ويتضح ذلك فيما يلي:

- النشاط البدني يعمل على تحديد المسارات العصبية بحيث تشترك في العمل العضلي العضلات التي يتطلبها العمل بالفعل دون غيرها مما يمنع حدوث حالات الإجهاد الشديد مع المساهمة في تحقيق انسيابية الحركة وزيادة كفاءة العمل العضلي.

- النشاط البدني يعمل على الارتفاع بعمل الجهازين العضلي والعصبي وزيادة التوافق والتنسيق بينهما مما يحقق تكامل الأداء الحركي وتوافقه.

- النشاط البدني يعمل على تنمية الإحساس الحركي الجيد وتحقيق التوازن بين عمليات الكف والاستمرار واكتساب التوافق الحركي الجيد وسرعة الاستجابة الحركية وتأخر ظهور التعب هذا فضلا على أن النشاط البدني يساهم بدرجة كبيرة في التخلص من ضغط الحياة المعاصرة والحد من حالات القلق والتوتر العصبي.

وإن للتمرينات الرياضية تأثير كبير على الجهاز العصبي وفي هذا يقول خالد محمد الحشوش: "إن أعراض معظم الأمراض المعروفة تؤدي إلى تغيرات في أنسجة الجسم، كنتيجة لعدم التوازن الكيميائي، وتراكم السموم، ونقص تروية الأعضاء بالدم... الخ، ولفهم آلية تطور الأمراض لابد لنا في البداية من فهم ما الذي يحدث في أعضائنا، والجهاز العصبي والدم والغدد وذلك لفهم التغيرات التي تؤدي إلى تأرجح المرض وطريقة حدوثه، ومن كل هذه المنطلقات فإن التشخيص بواسطة قزحية العين يلعب دورا مهما في عمليات التقييم الأولية لتحديد أنجح الطرق العلاجية الخاصة بكل مرض، وعند الضرورة يمكن أن يحتاج إختصاصيو العلاج الشمولي لبعض الفحوصات الإضافية، ولا يقوموا بإعطاء أي نوع من أنواع العلاجات التقليدية التي تساعد في قمع أعراض المرض فقط، ولكن الطبيب المعالج يقوم في نفس الأثناء بعمل برنامج

متكامل حتى يتمكن الجسم من تجنيد قدراته الداخلية في عمليات العلاج الذاتي وصولاً إلى أعلى درجات الصحة بالنسبة إلى الجسم المريض.¹

1-4-4- أثر النشاط البدني الرياضي على الجهاز الهضمي:

يعمل النشاط البدني على زيادة كمية الدم المدفوعة من القلب واستيعاب كمية أكبر من الأكسجين، أي أن كمية الدم المؤكسد في الجسم تزداد فيكون نصيب الجهاز الهضمي منها أكبر عند الشخص الرياضي فتزيد كفاءة المعدة والأمعاء في عملية الهضم كما يزيد نشاط الغدد الهضمية وتزيد الحركة في الأمعاء فتقل فترة بقاء الطعام بالمعدة نتيجة لكفاءتها في سرعة عملية الهضم.

1-5- الآثار النفسية للنشاط البدني الرياضي على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، وتذوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه، و نتيجة هذا فالنشاط البدني والرياضي حريص على أن يكون مصدره ورائده التطور الطبيعي لسلوكيات المراهق، ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه.

كما أن النشاط البدني الرياضي يعالج الانحرافات النفسية عند التلاميذ وتوجههم إلى الطريق الصحيح حتى يتحقق التوازن النفسي وكذلك له دور في توجيه الرغبات والتحرر من الكبت، وعند الاضطراب والحركة نجد أن النشاط البدني مسلك ناجح يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العزم والاكتمال.

وقد أجريت عدة بحوث أثبتت الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي للفرد عامة والمراهق خاصة، نذكر منها دراسة أنجزت سنة 1973 وسنة 1975 تتعلق بأشخاص بلغوا سن الرشد، حيث كانوا يقومون

¹ - خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 67.

برنامج من التدريب البدني المتواصل، وذلك لمدة أربعة أشهر والنتيجة أن التدريب أحدث لهم تعديلا في ثوابتهم الفيزيولوجية وكذلك تعديلا في خصائصهم النفسية، ولاسيما فيما يخص استقرارهم العاطفي.¹

وهناك تجربة قام بها العالم جونز أثبتت وجود العلاقة بين القوة البدنية و الآثار النفسية التي تتركها في الفرد حيث قام بمقارنة عشرة من الصبيان الأقوياء بعشرة من الضعفاء وأظهرت الدراسة أن تقويم الضعفاء للأقوياء يختلف اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء للضعفاء فقد كان لضعاف البنية صورة وضيفة في أعين أقرانهم.²

إذا فإن النشاط البدني يؤدي دورا هاما في نمو الجانب النفسي، حيث أنه من أهم عوامل بناء الشخصية الناضجة السوية من جهة ومن جهة أخرى فهو يعتبر من أهم عوامل التعلم، كما أن النشاط البدني يعالج الكثير من الانحرافات النفسية عند التلاميذ ويوجههم إلى الطريق القويم حتى يحقق الاتزان والتوافق النفسي إضافة إلى أنه يعطي الفرصة للمراهق لتحرر من الكبت، حيث أن الانعزال التام يساعد على اشتداد الكبت وبالتالي يتحول إلى مرض نفسي.

كما أن النشاط البدني يسمح للمراهق بالتعلم التدريجي والسيطرة على المحيط وكذا التحكم في وجوده، فعن طريق اللعب الذي يعد أحد أنواع النشاطات البدنية والرياضية، يجد المراهق الوسيلة لكي يكون أكثر انتباها وأكثر استعدادا للعمل، كما أنه يطور فيه الحرية والإرادة والجرأة ويحفز الرؤية الفكرية بمعرفة قواعد اللعب والمفهوم والواجب، كما ينمي النشاط البدني الرياضي الجانب النفسي المعرفي وهذا عن طريق وضع المراهق في وضعيات مشكلة تسمح له بالتأقلم مع الوضعية الموجود فيها من حيث السيطرة على حقل الرؤية والمكان ومنه تنمية الإحساس الحركي، كما يتأقلم مع الوضعية من خلال تحركه في الحيز المحدد، ومحاولة اللعب مع الزملاء، وبذلك يتضح لديه مفهوم التوجيه في الفضاء وكذلك المسافة بينه وبين الزميل أو الخصم، وكيفية التعامل مع ذلك من خلال تمرير الكرة أو استقبالها أو الكشف عن مهارات حركية أخرى عن طريق روح الإبداع.³

¹ بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مرجع سابق، ص 78.

² - مالك سليمان مخول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981، ص 237، 823.

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986، ص 120.

1-6- الآثار الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي على المراهق:

ومن الجهة الاجتماعية فإن النشاط البدني الرياضي يقوي الرغبة في النشاط والعمل، ويخلق في المراهق روح الجماعة والتعاون والتضامن ويغذي لدى الفرق المتنافسة روح الجماعة والشعور باللعب الصادق الذي لا تمليه فكرة معينة. وتكون الآثار الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي على المراهق في التنشئة الصالحة له وتمكين المواطنين أفراد وجماعات من الانتفاع بإمكانياتهم وإمكانيات مجتمعهم لتحقيق أعلى مستوى إنتاجي يمكن الوصول إليه وفقا للمستوى المعيشي في العالم.

إن للنشاط البدني الرياضي دخل كبير في إعداد المواطن الصالح، إذ لا بد لهذا الأخير أن تتاح له الفرص لإثبات شخصيته، وأن ينال من النشاط البدني الرعاية الصحية والاجتماعية قسطا يدعم إيمانه بنفسه، ومن هنا ندرك أن الصلة بين النشاط البدني الرياضي والجانب الاجتماعي وثيقة، خاصة تلك التي لها صلة بالخدمة الاجتماعية أو الجماعية أو العمل مع الجماعات.¹

وتعتبر البرامج الرياضية من الوسائل الهامة في تربية المراهق وتنشئته وتنمية حواسه واستعداداته والانتقال به من مرحلة إلى أخرى وإعدادة لحياته المستقبلية، والنشاط البدني الرياضي يلقي ميلا ورغبة من الأفراد والجماعات وهدفه إيجاد الفرص المناسبة لإشباع ميل الفرد الطبيعي للنشاط البدني وتنمية جسمه تنمية متزنة وإكسابه التناسق في حركاته، واكتساب صفات اجتماعية وخلقية متعددة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل الجماعة. إن للنشاط البدني الرياضي دور أساسي، إذ هو الوسيلة لنمو الجسم نموا سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على إكساب الفرد مهارات رياضية تمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة مما يوفر له إشباع حاجاته النفسية في القيادة، فمثلا الأعضاء المتفوقون في الأنشطة الرياضية ككرة القدم يحتلون مراكز مرموقة في الجماعة ويلعبون أدوارا هامة في ديناميكية الجماعة وتوجيه تفاعلها الجماعي.

¹ - بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مرجع سابق.

كما يتيح النشاط البدني الرياضي الفرصة للأفراد لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية. وإن النشاط البدني الرياضي وسيلة تروية إلى جانب أنه وسيلة ترويجية، فكل لعبة لها قوانينها ونظمها الخاصة فكل عضو في الجماعة عليه إتباعها أثناء اللعب إذا شاء الاستمتاع بهذا النشاط.¹

والنشاط البدني الرياضي نشاط ديمقراطي في أساسه، يخلق حالة عامة من الرضا نتيجة المشاركة فيه فتختفي الفوارق فيصبح اللاعبون على اختلاف مراكزهم في الحياة على قدم المساواة ولا يوجد أقوى من اللعب كوسيلة لدعم الصداقة والتفاهم بين الناس، وكل هذه القوى بلا شك تؤدي إلى تماسك وحدة المجتمع.

كما أننا نجد النشاط البدني الرياضي أنه عامل هام في بناء الأخلاق الكريمة فهو لا شك يقتل عناصر الجريمة في النفوس، ولا عجب أن تلجأ المؤسسات الاجتماعية إلى النشاط الرياضي باعتباره حليفا قويا لتقويم سلوك المراهق، وكلما كانت الرغبة في ممارسة الرياضة قوية عند الشباب فاحتمال ظهور الجريمة في المجتمعات ينقص، لأن انشغال الأطفال والشباب المراهقين في الملاعب يحول دون اشتراكهم أو تفكيرهم في الجريمة (فالطفل مثلا الذي يجد في اللعب مجالا لإشباع حاجاته الطبيعية ... لا يحتاج إلى أشياء بطرق مكبوتة)²

وهناك دراسة تبين أن الرياضيين هم أقل جنوحا من الأفراد الذين لا يمارسون نشاطا رياضيا، ومن هنا فإن ممارسة أي نشاط بدني يعود بالفائدة على الفرد والمجتمع للقضاء على بعض الآفات الاجتماعية منها: التدخين، المخدرات، حيث قام Resvelt Theodor بفتح قاعات مجانية للملاكمة بضواحي نيويورك فحقق بذلك ضعف في نسبة الإجرام. بالإضافة إلى هذا فإن الباحث Rosemberger يؤكد على وجود علاقة ايجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوافق النفسي الاجتماعي للتلميذ المراهق.

¹ - محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة 1965، ص 20، 19.

² - محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، مرجع سابق، ص 21.

و من هنا نستنتج أن للنشاط البدني دور فعال وإيجابي يلعبه في جعل التلميذ المراهق أكثر توازنا اجتماعيا وعلى تنمية شخصيته وهذا بعيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة.

1-7- العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي: من أهم العوامل

التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
 - الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
 - التربية البدنية والرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشمل عليه من مثيرات ومنبهات.
 - التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
 - المهرجانات والمنافسات الرياضية.
 - الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون... الخ.
 - التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية¹
- وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي² إلى: دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة.

1-7-1- الدوافع المباشرة: يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:

- الإحساس بالرضا للإشباع كنتيجة لممارسة النشاط البدني.

¹ - زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات الانفعالية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2001، ص 57.

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992، ص 161.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة.

- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.¹

1-7-2- الدوافع غير المباشرة: من أهم الدوافع غير المباشرة ما يلي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا ويشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.²
- لكن إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناوّلها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.
- إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد، كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة بكل مرحلة من مراحل ممارسة النشاط الرياضي، حتى يستطيع أن يحفز الفرد على الممارسة كما ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على

¹- المرجع نفسه، ص162.

²- محمد حسن علاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1987، ص183

خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن يحاول صيغ هذه الدوافع الطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة، وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية، والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها ببعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يمارس الطفل أو المراهق النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع اكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعد على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة في التدريب للوصول للمستويات العالية ويقسم "بوني": الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.

- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.

- مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية).¹

1-8- خصائص النشاط البدني والرياضي :

النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع، حيث يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص وتمثل في:

- من خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة.

- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، وهو أهم أركان النشاط الرياضي، كما يحتاج إلى درجة كبيرة من المتطلبات

والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

¹ - محمد حسن علاوي: علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 160.

- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.¹

1-9- التوعية بأهمية النشاط البدني الرياضي:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفر الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية، فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والحمول مترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية.

وإن إمكانيات تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص. والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لأفراد المجتمع لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة.

والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً واجتماعياً لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني. ولا يخفى دور الإعلام في ذلك وخاصة بمشاركة الرياضيين النجوم حيث سيكون تأثيرهم على صغار السن والشباب في إبراز دور الرياضة و تأثيرها على المظهر العام للفرد ولنبتدعهم على العادات الضارة والسيئة كالتدخين والإيضاح لهم بأن الرياضة هي وسيلة لكسب مهارات بدنية ومقدرات جسمانية وتحسين الحالة النفسية والمزاجية، مع الإيضاح بأن الرياضة

¹ - عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 02 دار الكتب الجامعية، مصر 1972، ص 14، 15.

هي وسيلة للمحافظة على الصحة والرعاية من الأمراض المزمنة والمساعدة في علاجها حيث أن التغييرات الفسيولوجية الإيجابية تأتي نتيجة طبيعية للنشاط الجسماني.¹

¹ - خالد محمد المشحوش، النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 88، 87.

خلاصة

إن النشاط البدني الرياضي هو وسيلة لتنمية الفرد من مختلف النواحي، فمن الناحية البدنية يعمل على المحافظة على الصحة العامة للجسم حيث يكسبه لياقة بدنية جيدة، ومن الناحية الاجتماعية يعمل على تنمية الفرد تنمية صالحة تجعله شخص له وزن في مجتمعة من منطلق أن النشاط البدني الرياضي يساهم في إعطاء الفرد الأخلاق الكريمة، وينمي من الناحية النفسية من خلال إخراج جميع مكبوتاته ورغباته في ممارسة نشاطه البدني الرياضي، ضف إلى ذلك تنميته من الناحية المعرفية الثقافية.

وان النشاط البدني الرياضي من أهم العوامل التي تساعد على تحطيم مرحلة المراهقة بسلام ويتمثل دوره في نمو الجسم نموا سليما وفضلا عن هذا فإنه يعمل على اكتساب المراهق مهارات رياضية تمكنه من اكتساب مكانة طيبة بين أعضاء الجماعة كما يتيح النشاط البدني الرياضي الفرصة للمراهقين لكي يعبروا عن أنفسهم بحرية وطلاقة أثناء الممارسة للألعاب الرياضية.

لذلك فواجب علينا أن نساهم ولو بالقليل لأن نبين أهمية مختلف النشاطات البدنية الرياضية لأفراد المجتمع وأن نساهم في نشر الثقافة الرياضية كي نستطيع تطوير مستوى الرياضة.

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية.

نتناول في هذا الفصل وصفاً للطريقة والإجراءات التي اتبعناها في تنفيذ هذا البحث، يشمل ذلك وصفاً لمجتمع البحث وعينته، وطريقة إعداد أدواته، والإجراءات التي اتخذناها للتأكد من صدقها وثباتها، والطريقة التي اتبعناها لتطبيقها، والمعالجات الإحصائية التي تم بموجبها تحليل البيانات ومناقشة نتائج التساؤلات، كما يشمل الفصل تحديداً ووصفاً لمنهج البحث.

1-منهج الدراسة :

بناء على مشكلة الدراسة و تساؤلاتها فإن المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج الوصفي المسحي حيث يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا، و يعبر عنها تعبيراً كمياً، فالتعبير الكمي يعطينا وصفاً رقمياً لمقدار الظاهرة ، أو حجمها .

إن المنهج الوصفي هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي والمنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة أو المشكلة وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة¹.

استخدمنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك نظراً لملائمته لأغراض الدراسة.

واختارنا المنهج الوصفي بالطريقة المسحية للأسباب التالية:

- ♦ لمعرفة مستوى السلوك الصحي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية .
- ♦ إنه المنهج الأنسب لمثل هذا النوع من الدراسات. حيث تم استخدامه في معظم الدراسات السابقة.
- ♦ هو أنسب منهج لجمع معلومات عن الظاهرة قيد البحث وذلك بقصد التعرف على الظاهرة وتحديد الوضع الحالي لها.

2-الهدف من الدراسة الميدانية:

كل دراسة ميدانية علمية لا بد أن تكون لها أهداف، لأن بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها، ويمكن تحديد أهداف دراستنا الميدانية في:

- ♦ التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.
- ♦ الخروج ببعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات والفرضيات المستقبلية.

¹ سامي محمد ملحم : "مناهج البحث في التربية و علم النفس"، الأردن ، دار الميسر للنشر و التوزيع ، 2002 ص 324

♦ تدعيم الدراسات السابقة وفتح المجال أمام دراسات أكثر تعمقاً في الظاهرة أو الموضوع.

3 مجتمع البحث :

هو جميع الأفراد أو الأشخاص الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة و تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع تلاميذ المرحلة الثانوية و يتوزع مجتمع البحث هذا على ثلاث ثانويات هي :

1. ثانوية 11 ديسمبر

2. ثانوية محمد بونعامه

3. ثانوية المصالحه الوطنية

يتوزع التلاميذ في أقسام مختلفة من حيث العدد حسب كل ثانوية وبلغ عددهم 1600 تلميذ و تلميذة .

4 عينة الدراسة :

لضمان تمثيل مجتمع البحث تمثيلاً جيداً ، حيث تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية إذ تم إختيار مجموعة من الأقسام من كل ثانوية وذلك بسحب قسمين من كل ثانوية وبلغ حجم عينة الدراسة 309 تلميذ و تلميذة بواقع 19.31% من حجم مجتمع الدراسة

5 مجالات البحث :

المجال المكاني للدراسة :تمت الدراسة في ولاية تيسمسيلت

المجال الزمني للدراسة :إنطلقت الدراسة الميدانية ،في النصف الثاني من شهر أفريل 2017 و امتدت إلى منتصف شهر ماي و دامت بذلك شهر .

6 متغيرات البحث :

- المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

تحديد المتغير المستقل : . ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية .

المتغير التابع

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع¹.

تحديد المتغير التابع : دراسة السلوك الصحي للتلاميذ .

7- أدوات البحث :

7-1- مقياس السلوك الصحي :

لتحقيق أهداف الدراسة إستخدم الباحث الإستبيان كأداة للدراسة الحالية ، حيث أن الإستبيان من أكثر أدوات البحث إستخداما و الأكثر ملائمة للدراسة الحالية ، ولقياس السلوك لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فقد تبينا مقياس السلوك الصحي لطلبة الجامعات الأردنية (صمادي و الصمادي ، 2011) يتكون المقياس بصورته الأصلية من (45) فقرة تقيس سلوكيات التلاميذ في مجالات : النفسي الإجتماعي ، مجال العناية بالصحة العامة ، و مجال التعامل مع الأدوية ، و

¹ محمد حسن علاوي -أسامة كامل راتب -البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس - دار الفكر العربي بدون طبعة -القاهرة مصر 1999- ص219

مجال العناية بالجسم . ووضع أمام كل فقرة تدرج خماسي نوع لا يكرت (دائما =5 ، غالبا =4 ، أحيانا =3 ، نادرا =2 ، مطلقا =1) . فوجهنا الإستبيان إلى تلاميذ المرحلة الثانوية و كونه وسيلة من الوسائل العلمية لجمع البيانات و المعلومات مباشرة من مصدرها الاصيلي

8- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله، وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي، إذ من خلالها يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها و وضوحها¹. فالدراسة الاستطلاعية إذا هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها، و صدقها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني، وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (مقياس السلوك الصحي) ، كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق.

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي :

- ✓ معرفة حجم المجتمع الأصلي (تلاميذ المرحلة الثانوية، ثانوية 11 ديسمبر تيسمسيلت) و مميزاته وخصائصه.
- ✓ التأكد من صلاحية أداة البحث (مقياس السلوك الصحي) وذلك من خلال التعرض للجوانب التالية :
- ✓ وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها .
- ✓ التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدم (الصدق و الثبات)
- ✓ التأكد من وضوح التعليمات .

¹ محي الدين مختار : بعض تقنيات البحث و كتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1995 ص 47 .

✓ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية، و بالتالي تفادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا، المتمثل في (تلاميذ المرحلة الثانوية , ثانوية 11 ديسمبر تيسمسيلت)

9- الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية وتحديد العينة والتأكد من صلاحية أدوات الدراسة وتحديد منهج الدراسة، استخدمنا المقياس كأداة لجمع المعلومات من عينة الدراسة بهدف اختبار فروض البحث، وقد تم توزيع المقياس في صورته النهائية على عينة البحث المتمثلة في تلاميذ المرحلة الثانوية، وبعد الإجابة عليه قمنا بتفريغ نتائجها وتبويبها وتحليلها.

10- إبراز الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

1 - الصدق :

أولا /الصدق الظاهري (صدق المحكمين) : صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه ، كما يقصد بالصدق "شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية وضوح فقراتها و مفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه"¹. و لضمان صدق الإستبيان تم توزيع الإستمارة على أربعة أستاذة فقاموا بدورهم بتصحيح ما يجب تصحيحه وبالتالي توصلنا إلى عبارات محكمة و مصححة و متفق عليها بنسبة أكثر من 80% من الأساتذة المحكمين حتى نخدم بحثنا بالطريقة المثلى . و وفقا لتوجيهاتهم و مقترحاتهم تم تعديل صياغة بعض الفقرات لغويا ، و إضافة و حذف بعضها ليصبح عدد الفقرات 42 عبارة موزعة على 4 أبعاد :

2 فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة : أسس البحث العلمي ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر 2002 . ط 1 ص 23

البعد الأول : العناية بالجسم ، 8 فقرات من (1 إلى 8)

البعد الثاني : العناية بالصحة العامة ، 13 فقرة من (9 إلى 21)

البعد الثالث : بعد التعامل مع الادوية ،8 فقرات من (22 إلى 29)

البعد الرابع : البعد النفسي الإجتماعي ، 13 فقرة من (30 إلى 42).

ثانيا/ الصدق الذاتي : يقصد به الصدق الداخلي للإختبار ، و هو عبارة عن درجات تجريبية للإختبار المنسوبة

للدراجات الحقيقية الخالية من أخطاء القياس ، و يقاس عن طريق حساب الجذع التربيعي لمعامل الثبات .

وبما أن معامل الثبات يساوي : 0.90 ، فإن معامل الصدق الذاتي يساوي : 0.94

محاور المقياس		معامل الإرتباط	النتيجة
جميع فقرات	1	0.93	دال
المقياس	2	0.96	دال
	3	0.93	دال
	4	0.95	دال
المجموع		0.96	دال

جدول رقم 01: يوضح معامل الإرتباط بيرسون لكل من الإستبيان و الدرجة الكلية

الثبات : مقدم عبد الحفيظ : أنه مدى دقة و استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على نفس العينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين ، تحت نفس الظروف نحصل على نفس النتيجة "1 و لضمان ثبات الإستبيان قمنا بحساب الثبات

¹ مقدم عبد الحفيظ : الإحصاء و القياس النفسي و التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993 ، ط 1. ص 52

بطريقة التجزئة النصفية وبما أن الطريقة تعتبر ثبات نصف الإستبيان فقط. و قد تم التحقق من ثبات إستبيان السلوك

الصحي من خلال معامل ألفا كرونباخ ، كما هو مبين في الجدول التالي :

معايير المقاييس		معايير ألفا كرونباخ	
عدد العبارات	القيمة		
08	0.90	1	البعد الأول العناية بالجسم
13	0.93	2	البعد الثاني العناية بالصحة العامة
08	0.87	3	البعد الثالث التعامل مع الأدوية
13	0.91	4	البعد الرابع النفسي الاجتماعي
42	0.93	جميع فقرات المقاييس	

جدول رقم 02: يبين قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس أداة الدراسة

11- الوسائل الإحصائية المستخدمة لمعالجة النتائج النهائية : لغرض الوصول إلى نتائج البحث استخدمنا الوسائل

الإحصائية التالية :

1. التكرارات و النسب المئوية لوصف عينة الدراسة بالنسبة للبيانات العامة :

$$\text{طريقة الحساب : } n = \frac{(k \times 100)}{ع}$$

ع

النسبة المئوية : عدد التكرارات في 100/عدد العينة

حيث ك : يمثل عدد التكرارات .

ع : يمثل عدد أفراد العينة.

ن :تمثل النسبة المئوية %

2. معامل الارتباط بيرسون لحساب صدق الاتساق الداخلي بين مجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة.

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

س = درجة الاختبار الاول

ص = درجة الاختبار الثانية

ن = عدد التلاميذ

م = المجموع

ر = معامل الارتباط .

4. معادلة ألفا كرونباخ لبيان درجة التباين لمجالات الدراسة والدرجة الكلية للأداة.

∞ = معامل الثبات كرومباخ

ر = معامل الثبات

2 و 1 = الثوابت

5. المتوسط الحسابي :

م س ن

س = _____ حيث:

ن

-س: المتوسط الحسابي للقيم

-مج س ن: مجموع القيم.

-ن: عدد القيم الانحراف المعياري.

5. الإنحراف المعياري :

مج (س - س)

ع = _____

ن - 1

حيث: ع: الانحراف المعياري .

س: المتوسط الحسابي .

س: القيم لكل مجموعة.

ن: عدد أفراد العينة.

6. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين **T.test** .

س ف = متوسط الفروق

$$s_f = \frac{\text{مجم ف}}{n}$$

$$ح ف^2 = ف - س ف$$

$$\text{درجة الحرية} = n - 1$$

ملاحظة: تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (SPSS) الإحصائي .

الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية هذا البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا بعض الأدوات والأساليب المستخدمة في البحث، وكذا عينة البحث وخصائصها المتمثلة في توزيع العينات وكيفية إجراء المقياس، وتحديد مجالات البحث، إضافة إلى المعالجة الإحصائية، حيث سمحت لنا هذه الإجراءات الاستخدام المنظم لعدد من الأساليب التي تسمح بالحصول على وسيلة مساعدة لتحليل النتائج المتحصل عليها، وتوظيف العمل الميداني في أسلوب منهجي للبحث العلمي.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج الدراسة الحالية التي تم التوصل إليها، نستنتج ما يلي:

- ♦ اتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية نحو ممارسة النشاط الرياضي كان ايجابيا بالنسبة إليهم في المجال الصحي.
- ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي (العناية بالجسم) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية .
- ♦ إن أعلى مستوى للوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين كان على مجال النفسي الإجتماعي و اقل مستوى كان مجال التعامل مع الأدوية .
- ♦ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى السلوك الصحي (العناية بالصحة العامة) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية .
- ♦ دلت النتائج على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و الغير ممارسين في مستوى السلوك الصحي .

الخاتمة:

تعد التربية البدنية والرياضية احد الأنشطة الإنسانية المهمة وتحتل مكانا بارزا في البرامج المدرسية نظرا للمكاسب التي يمكن تحقيقها عن طريق درس التربية والأنشطة المكملة له ، فهي وان كانت حركية في مظهرها إلا أنها عقلية ووجدانية واجتماعية ونفسية وحقلية في أهدافها إذ أنها تهدف إلى النمو المتكامل للتلميذ من جمع الجوانب الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية والروحية والأخلاقية ، كما أنها تعالج الكثير من الانحرافات النفسية و تربي المراهق على الجرأة والثقة بالنفس والتحمل وتجعله يفرض ذاته ويصنع المكانة الاجتماعية لنفسه في المجتمع ، أما من الناحية الجسمية فالمراهق دائما حريص على هيئته المورفولوجية الخارجية ويتأثر تأثيرا كبيرا بهذه الناحية ومن خلالها أيضا يمكنه كسب اللياقة البدنية اللازمة والقوام السليم الخالي من العيوب والتركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل والسيطرة على الوزن للمحافظة على سلوكه الصحي . الذي يعد جزءا من الإدراك الواعي من الرعاية الصحية الذاتية والذي يعني بتحسين السلوك ويشتمل على مجموعة من الخبرات المنظمة و المصممة لتسهيل التبنى الإرادي لسلوكيات المعززة لصحة الأفراد و الجماعات و المجتمع فهو بالتالي سلوك توافقي تكون انعكاساته على صحة الفرد و البيئة والمجتمع.

و من خلال النتائج التي توصلنا إليها والتي هدفت إلى التعرف على مستوى السلوك الصحي للتلاميذ من خلال ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية .

حيث كانت الفروق دالة إحصائيا لذلك اتضح لنا أهمية السلوك الصحي وذلك يتمكن التلاميذ من ممارسة النشاط الرياضي والقدرة على الرفع من مستواهم الصحي.

ومن هنا يمكننا القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية لها دور كبير في ارتقاء الخبرة الغذائية والاهتمام بالصحة الشخصية وزيادة القابلية في الممارسة إضافة إلى اكتساب القوام الجيد وتنمية الكثير من العوامل النفسية والاجتماعية والتي تعتبر عاملا من عوامل الصحة النفسية وبناء فرد سليم.

وأخيرا يبقى أن نأمل أننا وفقنا ولو بأدنى قدر من البساطة في تسليط الضوء على بعض النقاط المتعلقة بمستوى السلوك الصحي وتأثيره على التلاميذ من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية ومالها من فوائد صحية ونرجو أن نكون قد ساهمنا في فتح باب صغير أمام الطلبة لإثراء موضوع دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، ببحوث أكثر تعمقا، وذلك لأن البحث يفتح آفاقا جديدة للتواصل بين أفراد المجتمع.

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

بعد التوصل إلى النتائج النهائية والتي بينت وجود اتجاه ايجابي للتلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي ومستوى السلوك الصحي لديهم عال، فإننا نقترح بعض الاقتراحات ونوصي ببعض التوصيات تبعا لما دلت عليه نتائج البحث.

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها نوصي بالاقتراحات الآتية:

- ◆ زيادة الوعي الصحي لتغيير السلوك الصحي فيما يتعلق بالعناية بالجسم خاصة المحافظة على درجة من التناسب بين الطول و الوزن ، ممارسة رياضة المشي بشكل منتظم .
- ◆ إقامة المزيد من النشاطات والتجمعات الرياضية التي تعزز العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وتزيد من الوعي الصحي.
- ◆ من أجل الارتقاء بمستويات السلوك الصحي، والممارسة الفعلية للنشاط الرياضي ، ترقية التربية الصحية والعمل في المجال التوعوي على مختلف الأصعدة لاسيما وسائل الإعلام، وفي مختلف المؤسسات التربوية والتعليمية والمهنية وحتى الإنتاجية.
- ◆ إعادة النظر في المناهج الدراسية ذات العلاقة بالصحة، بضرورة عقد ورشات عمل حول تنمية السلوك الصحي للطلبة والاهتمام به مثل: الرياضة والصحة، التربية الصحية والصحة العامة.
- ◆ ضرورة التركيز على السلوك الصحي في جميع مؤسسات الوطن من خلال وسائل الإعلام المختلفة (التلفاز، الصحف والمجلات) من أجل الارتقاء بالوعي الصحي.
- ◆ إجراء دراسات أوسع للمشكلات الصحية، بما يساعد على تشخيص الأوضاع الصحية لتكون خطوة أولى لتحسين مستوى الصحة العامة.
- ◆ العمل على إجراء دراسات على غرار الدراسة الحالية لدى عينات من تلاميذ المدارس والثانويات.

- ♦ تطوير البرامج الإرشادية (الوقائية والعلاجية التي تستهدف معالجة السلوكيات السلبية كالتدخين .
- ♦ توفير البرامج الصحية التي توفر الرعاية و الفحص الطبي الدوري مع التأكيد على غرس الثقافة الصحية لدى التلاميذ .
- ♦ تطوير البرامج التي تستهدف تثقيف العناية بالجسم و خاصة برامج اللياقة و التغذية السليمة .
- ♦ إدخال الثقافة الصحية العامة و مفرداتها من خلال مساقات الثقافة العامة .
- ♦ الإهتمام بالتعليم و التثقيف الصحي .
- ♦ إجراء المزيد من الدراسات حول السلوك الصحي و ربطها بمتغيرات أخرى .

عرض و تحليل نتائج الدراسة:

1-1. التساؤل الأول: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السلوك الصحي والعناية بالجسم بالنسبة للتلاميذ

الممارسين و الغير ممارسين؟

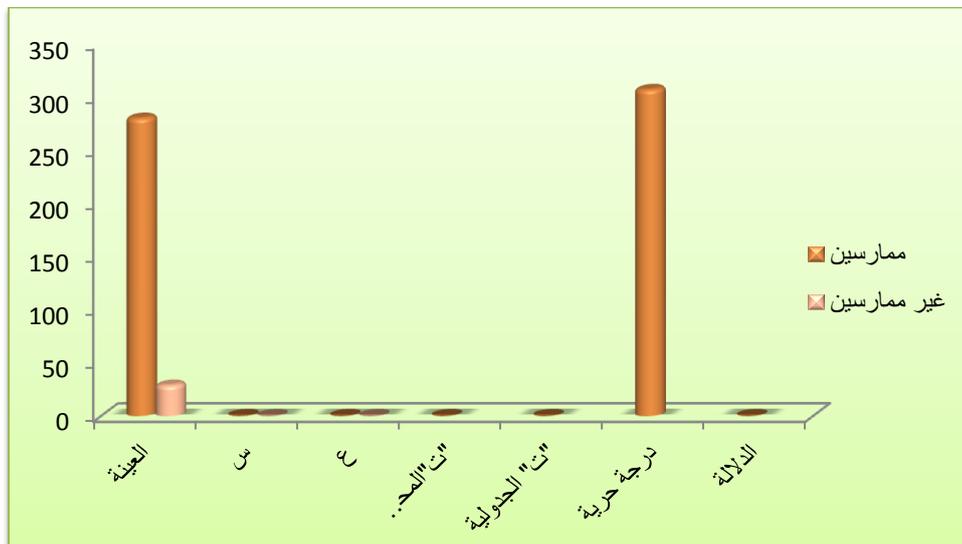
1-2. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى السلوك الصحي و العناية بالجسم بالنسبة للتلاميذ

الممارسين و الغير ممارسين

الجدول رقم (01) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور العناية بالجسم

بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين.

الدلالة	درجة حرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	ع	س	العينة	
دال	307	1.96	2.15	13.18	49.63	280	ممارسين
				10.76	44.17	29	غير ممارسين



رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت" للمحور الاول

1-3. تحليل النتائج:

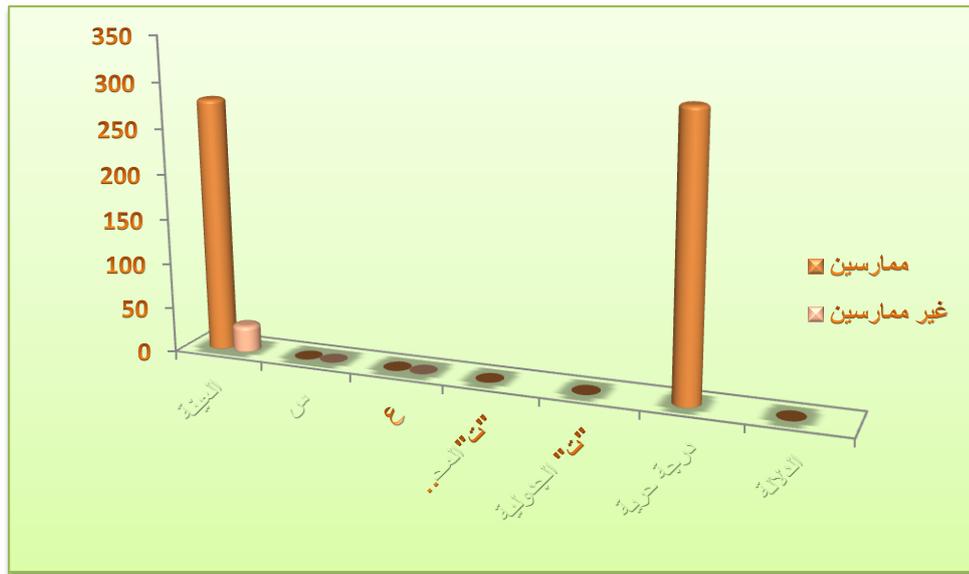
تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (1) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك (ت) المحسوبة لتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي يمثل مقارنة لمستوى السلوك الصحي لديهم في بعد (العناية بالجسم) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (49.63) و هذا بانحراف معياري قدره (13.18) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ب: (44.17) بانحراف معياري قدره (10.76) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب(2.15) و(ت) الجدولية المقدرة ب(1.96) و بدرجة حرية (307) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن النتائج ذات دلالة احصائية اي هناك فروق دالة .

1-1. التساؤل الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين السلوك الصحي و العناية بالصحة العامة بالنسبة للتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين؟

1-2. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى السلوك الصحي و العناية بالصحة العامة بالنسبة للتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين

الجدول رقم (01) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت" لمحور العناية بالصحة العامة بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين.

الدلالة	درجة حرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	ع	س	العينة	
دال	307	1.96	2.89	15.16	42.5	280	ممارسين
				13.38	40.93	29	غير ممارسين



رسم بياني يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت للمحور الثاني

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (2) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك (ت)

المحسوبة لتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي يمثل مقارنة لمستوى السلوك

الصحي لديهم في بعد (العناية بالصحة العامة) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية

البدنية و الرياضية قد بلغ (42.5) و هذا بانحراف معياري قدره (15.16) في حين بلغ المتوسط الحسابي

لدرجات التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ب: (40.93) بانحراف معياري قدره (13.38)

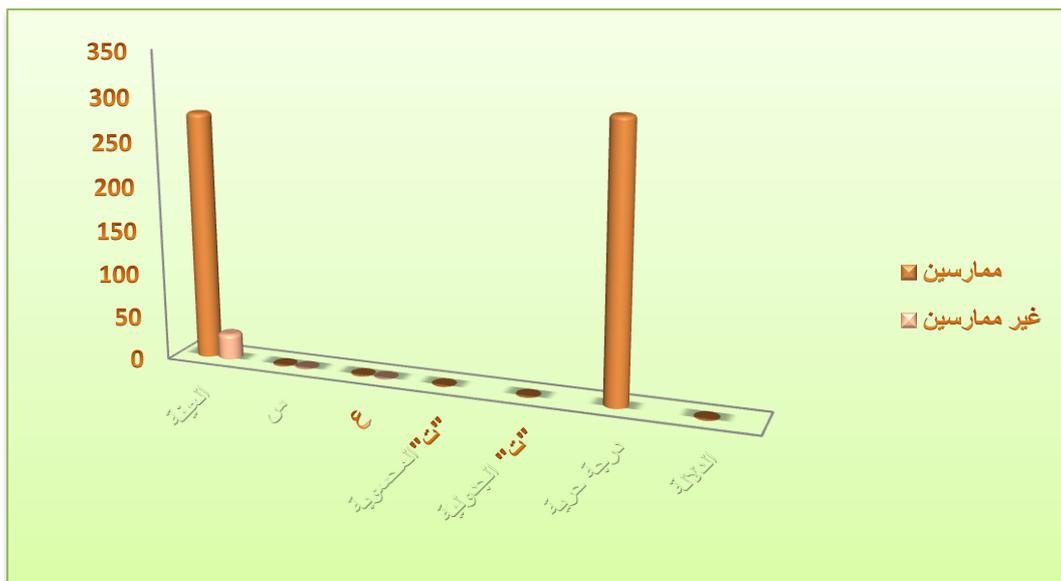
المقدرة ب(1.96) ودرجة حرية (307) حيث كان تقيمة(ت) المحسوبة المقدرة ب(2.89) و(ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة .

1-1. التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي و التعامل مع الأدوية بالنسبة للتلاميذ الممارسين و الغير الممارسين ؟

1-2. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى السلوك الصحي و التعامل مع الأدوية بالنسبة للتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين

الجدول رقم (01) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت" لمحور التعامل مع الأدوية بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين.

الدلالة	درجة حرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	ع	س	العينة	
غير دال	307	1.96	0.76	15.59	42.33	280	ممارسين
				14.03	42.55	29	غير ممارسين



رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم"ت" للمحور الثالث

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (3) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك (ت) المحسوبة لتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي يمثل مقارنة لمستوى السلوك الصحي لديهم في بعد (التعامل مع الأدوية) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (42.33) و هذا بانحراف معياري قدره (15.59) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ب: (42.55) بانحراف معياري قدره (14.03) حيث كان مستوى حرية (307) عند المقدرة ب: (1.96) و بدرجة المقدرة ب (0.76) و (ت) الجدولية (ت) المحسوبة قيمة الدلالة (0.05) مما يدل أن النتائج غير دالة إحصائياً أي هناك فروق غير دالة .

1-1. التساؤل الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السلوك الصحي والبعد النفسي الاجتماعي

بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين؟

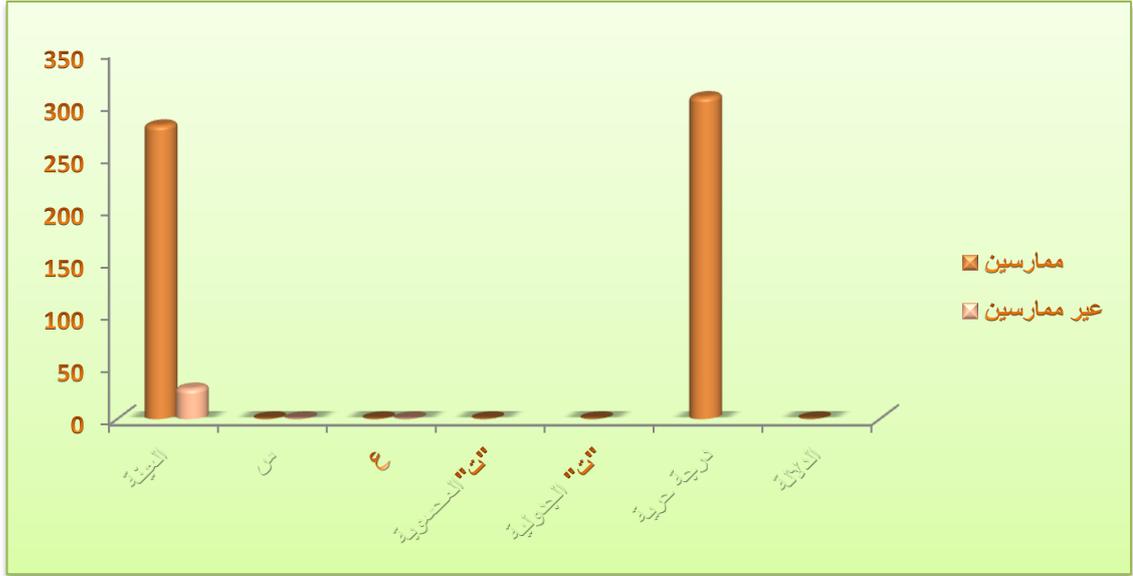
1-2. الغرض من التساؤل: التعرف على الفرق في مستوى السلوك الصحي والبعد النفسي الاجتماعي بالنسبة

للتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين.

الجدول رقم (01) يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" لمحور البعد النفسي

الإجتماعي بالنسبة للممارسين و الغير ممارسين

الدلالة	درجة حرية	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	ع	س	العينة	
دال	307	1.96	2.36	13.20	49.69	280	ممارسين
				10.09	43.72	29	غير ممارسين



رسم بياني يوضح يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيم "ت" للمحور الرابع

تشير النتائج الواردة في الجدول رقم (4) و المتعلقة بقيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذلك (ت) المحسوبة لتلاميذ الممارسين و الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي يمثل مقارنة لمستوى السلوك الصحي لديهم في بعد (البعد النفسي اجتماعي) ان قيمة المتوسط الحسابي لدرجات تلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية قد بلغ (49.69) و هذا بانحراف معياري قدره (13.20) في حين بلغ المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ب: (43.72) بانحراف معياري قدره (10.09) حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة المقدرة ب (2.36) و (ت) الجدولية المقدرة ب: (1.96) وبدرجة حرية (307) عند مستوى الدلالة (0.05) مما يدل أن النتائج ذات دلالة إحصائية أي هناك فروق دالة .

مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

عند اجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين تبين ان درجة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و

الرياضية كانت اكبر مقارنة مع درجة مجموعة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

أي(44.17<49.63) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و

الرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي (10.76<13.18) أما بالنسبة لقيمة

"ت" المحسوبة و المقدرة ب:(2.15) فقد كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب:(1.96) أي

(1.96<2.15) عند درجة الحرية (307) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات

دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية

البدنية و الرياضية على مستوى المحور الأول (العناية بالجسم) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى السلوك

الصحي بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية و على ضوء هذه النتائج المحصل

عليها نقبل الفرضية الأولى للدراسة و التي حققت: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير

ممارسين للمحور الأول (العناية بالجسم) واستنادا الى الجانب النظري حيث يشير بهاء الدين سلامة 1997

بأن التربية الصحية جزء هام من التربية العامة فلذلك هي تعمل على تعديل و تطوير سلوكهم الصحي التي تساعد

الفرد في تجنب أو التنبه إلى الأمراض المبكرة و المحافظة على لياقة بدنية من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية ، و

أثبتت الدراسات العلمية بوجود الإهتمام بالأنشطة الرياضية من الناحية العملية لرفع المستوى الصحي و خاصة

كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي كونهما المسؤولان بشكل مباشر عن الأجهزة الأخرى و خاصة الجهاز

العصلي. و مما سبق فإن التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية يكتسبون معارف و سلوكيات صحية

مثل : الأكل الصحي ، للمحافظة على لياقتهم البدنية و كل هذا يكتسب من خلال الممارسة الرياضية، فبتالي

أستاذ التربية البدنية يلعب دورا فعالا في إكساب التلاميذ المعارف و الإتجاهات الصحية الإيجابية فهو يعتبر الموجه لسلوك التلاميذ من خلال تأثيره على الجانب المعرفي لديهم فيقوم بتقديم النصائح كضرورة تناول وجبة الإفطار الصباحية و تجنب الأكل بكمية كبيرة قبل النشاط الرياضي و تجنب شرب الماء البارد بعد إنتهاء الحصة و هذا ما يجعل مستوى السلوك الصحي لديهم مرتفع لحصة التربية البدنية و الرياضية في مجال العناية بالجسم .

مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

عند اجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين تبين ان درجة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كانت أكبر مقارنة مع درجة مجموعة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي ($40.93 < 42.5$) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي ($13.38 < 15.16$) أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة و المقدرة ب: (2.89) فقد كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب: (1.96) أي ($1.96 < 2.89$) عند درجة الحرية (307) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى المحور الثاني (العناية بالصحة العامة) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى السلوك الصحي بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية و على ضوء هذه النتائج المحصل عليها نقبل الفرضية الأولى للدراسة و التي حققت: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للمحور الأول (العناية بالصحة العامة) واستنادا الى الجانب النظري حيث يعتقد الكثير أن ميدان التربية الرياضية يؤهل الفرد للعمل في مجال التربية الصحية ، و يعتقد آخرون أن التربية الرياضية و التربية الصحية برنامجان متحالفتان ، لأنهما يعبران عن شئ واحد و هو ضرورة الإهتمام بتربية الأفراد ، و يمكن القول أنه في حالة الإعداد الصحيح يستطيع مدرس التربية الرياضية القيام بدور هام جدا في نشر السلوك الصحي

السليم و تعليمه من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية و هذا ما نلاحظه في أستاذ التربية البدنية و الرياضية فهو القائد الرئيسي للعملية التربوية داخل الحصة ، فعليه تقع مسؤولية تربية التلاميذ تربية صحية من خلال تعديل سلوكهم الصحي لذلك ينبغي على الأستاذ أن يكون نموذجاً حسناً من حيث قوة الشخصية و حسن المظهر و النظافة و الطموح و الثقة بالنفس... إلخ حتى يكون قدوة لتلاميذه ليصلون إلى مستوى عالي من الصحة ، و يرى **المتوكل** : أن التربية الصحية الشخصية تتعلق بتوعية الفرد بأهمية الصحة و مزاوله النشاط الرياضي و النظافة و النوم و الراحة ، إذ يجب على الفرد أن يحرص على نظافة جسمه باستمرار ، و تناول الأغذية المفيدة ، و الإبتعاد عن التدخين و أخذ الوقت اللازم للراحة و لكي يحافظ الفرد على صحته عليه أن :

-يحرص على سلامة بدنه و بيئته من خلال السلوك الإيجابي و بهذا فإن مزاوله النشاط الرياضي يعتبر طريقاً سليماً نحو تحقيق الصحة فممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى تحسين عمل كفاءة و أجهزة الجسم المختلفة ، و مما سبق يتم ترسيخ السلوك الصحي و التوعية الصحية و الذي ترجم إلى أهداف تربوية و سلوكية بمساهمة الأستاذ بحيث يتم تجسيدها من طرف التلاميذ في الواقع العلمي .

و هذا ما يجعل مستوى السلوك الصحي لديهم مرتفع مقارنة للتلاميذ الغير ممارسين في مجال العناية بالصحة العامة.

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

عند اجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين تبين ان درجة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كانت اكبر مقارنة مع درجة مجموعة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي(42.33<42.55) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي (14.03<15.59) أما بالنسبة لقيمة

"ت" المحسوبة و المقدرة ب:(0.76) فقد كانت أصغر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب:(1.96) أي (1.96>0.53) عند درجة الحرية (307) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود فروق غير دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى المحور الثالث (التعامل مع الأدوية) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى السلوك الصحي بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية و على ضوء هذه النتائج المحصل عليها نقبل الفرضية الأولى للدراسة و التي لم تحقق : وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للمحور الأول (التعامل مع الأدوية) واستنادا الى الجانب النظري حيث يشير إلى قياس درجة الفرد بوظائفه الحيوية دون استخدام الأدوية غير اللازمة ، وتهدف منظمة الصحة العالمية إلى جعل الناس قادرين على الاستغلال الكامل لكفاياتهم الفيزيائية والذهنية والانفعالية من أجل بناء حياة منتجة اجتماعياً واقتصادياً والتغلب على العوامل المسببة للضرر في الصحة و الأمراض على نحو العوامل الناجمة عن ظروف العمل والحياة التقنية والطبيعية والاجتماعية والثقافية. فالصحة هي هدف رئيسي للتربية فالتربية الصحية من أولى الأهداف التي يسعى الجميع إلى تحقيقها فتسعى إلى إكساب الأفراد مجموعة من المعلومات و المكتسبات بالأساليب التربوية المناسبة و هذا ما يجعلهم يتعدون عن إستخدام الادوية المهدئة و من أشخاص غير مؤهلين لوصفها و ذلك لوقاية أنفسهم من المخاطر التي تتسبب في تهديد مستوى سلوكهم الصحي فالتربية الصحية عبارة عن المعلومات و المهارات و الإتجاهات و السلوكيات التي تمس إحتياجات و إهتمامات الأفراد و تمكنهم من ممارسة السلوك الصحي السليم و هذا ما جعل التلاميذ مستوى السلوك الصحي لديهم مرتفع و إبتعادهم عن إستخدام الأدوية دون إشراف الطبيب .

مناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

عند اجراء مقارنة بين المتوسطين الحسابيين لدى العينتين تبين ان درجة التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كانت اكبر مقارنة مع درجة مجموعة التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي(49.69<43.72) كما أن الانحراف المعياري كان كبير عند التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة بالتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية أي (13.20<10.09) أما بالنسبة لقيمة "ت" المحسوبة و المقدرة ب:(2.36) فقد كانت أكبر من قيمة "ت" الجدولية و المقدرة ب:(1.96) أي (2.36<1.96) عند درجة الحرية (307) و مستوى الدلالة (0.05) و هذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ الغير ممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية على مستوى المحور الرابع (النفسي الإجتماعي) من خلال استبيان دراسة مقارنة لمستوى السلوك الصحي بين التلاميذ الممارسين و التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية و على ضوء هذه النتائج المحصل عليها نقبل الفرضية الأولى للدراسة و التي حققت: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للمحور الرابع (النفسي الإجتماعي) واستنادا الى الجانب النظري حيث يشير في درجة التوافق النفسي والإجتماعي مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية و بالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم و تلبية مطالبهم البيولوجية والاجتماعية مما يؤدي إلى خفض التوتر و تحقيق الاتزان و الانسجام مع البيئة المحيطة بهم و مسايرة المعايير الاجتماعية و التغيير الإجتماعي و إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الالتزام بأخلاقيات المجتمع و هم أكثر تقبل للنقد و المشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية و التي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع البيئة المحيطة به و الشعور بالسعادة و تحديد أهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها . إذن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي

ويشير إلى قياس درجة و عي الفرد و تقبله لمشاعره و سيطرته عليها و استغلال عقله لأقصى درجة ممكنة و بالتالي بناء الشخصية المتكاملة و المتوازنة من جميع النواحي .

خلاصة :

انطلقت هذه الدراسة من إشكالية مفادها البحث مستوى السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، و بذلك اتجهت الدراسة إلى البحث في التربية الصحية و السلوك الصحي و كذلك أهمية و أهداف التربية الصحية و مجالاتها كما تطرقنا إلى السلوك الصحي من حيث مفهومه و عوامل اكتسابه و مراحل تغييره و من خلال الدراسة تم التطرق إلى المراهق من حيث المفهوم و المراحل و المشاكل و إلقاء لمحة عن ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية من حيث مفهومها و اهدافها و خصائصها . و عليه من خلال مناقشة نتائج الاستبيان تم التوصل إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور إيجابي في تنمية السلوك الصحي لبعض أبعاده لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في تنمية السلوك الصحي للتلاميذ و تعمل على تطويره و مساعدتهم على تحقيق السلامة و الكفاية البدنية بغرض إعدادهم و تربيتهم تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته و هذا من خلال استغلال أوجه الأنشطة المقدمة و نصائح الأستاذ في تنمية المعلومات و المعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوكيات يطبقها في حياته اليومية .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جامعة أحمد بن يحيى الونشريسي

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الاستاذ الفاضل :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته " تحية طيبة "

نضع بين يديكم هذا الإستبيان لغرض دراسة موضوع بعنوان " دراسة السلوك الصحي لتلاميذ المرحلة الثانوية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية "

تحت إشراف الأستاذ/د ربوح صالح و هذا لاستكمال متطلبات الحصول على شهادة ماستر في التربية البدنية و الرياضية .

يرجى منكم إقتراح آرائكم في فقرات المقياس وذلك من حيث :

1. إنتماء الفقرات للأبعاد المدرجة تحتها .

2. الدقة و السلامة اللغوية للفقرات .

3. ملائمة الفقرات لتلاميذ المرحلة الثانوية .

شاكرين لكم حسن تعاونكم معنا

أبعاد المقياس و فقراته

البعد	مناسبة	غير مناسبة	صياغة جديدة
<p><u>أولا/بعد العناية بالجسم</u> يشير هذا البعد إلى قياس السلوكيات التي تساعد الفرد في تجنب أو التنبه إلى الأمراض المبكرة، و المحافظة على لياقة بدنية من خلال ممارسة بعض الأنشطة الرياضية</p>			
1/أحافظ على درجة من التناسب بين وزني و طولي من خلال ممارسة التريية البدنية الرياضية .			
2/ أتابع برامج التثقيف الصحي الخاصة بالرياضة و الغذائي			
3/ أمارس بعض الانشطة البدنية و الرياضية كالجري أو كرة القدم أو غيرها .			
4/ أمارس رياضة المشي بشكل يومي أو منتظم .			
5/ أقلل من الأغذية الغنية بالزيوت و الدهون الحيوانية			
6/ أتجنب المشروبات الغنية بالسرعات الحرارية			
7/ أقلل من تناول الأغذية الغنية بالسكر			
8/ أركز في غذائي على نسبة قليلة جدا من الأملاح البيضاء (الملح الأبيض المكرر).			

البعد	مناسبة	غير مناسبة	صياغة جديدة
ثانيا/بعد العناية بالصحة العامة ويطلق عليه أيضا بعد النظام الغذائي ويشير هذا البعد إلى قياس الدرجة التي يختار فيها الفرد غذاءه بطريقة تتسجم مع المعايير الدولية للغذاء المناسب ومع حجم و برنامج الممارسة الرياضية .			
9/عندما أختار البروتين الحيواني فإنني أتناول اللحوم البيضاء و الأسماك التي تتناسب مع حجم التدريب .			
10/ أتناول وجبة الإفطار يوميا و بانتظام قبل الممارسة الرياضية أو بعدها .			
11/أتناول الخضار و الفواكه الطازجة بشكل يومي مع ما يتناسب من سعرات حرارية .			
12/ أكثر من شرب المياه النقية (السوائل) خاصة مباشرة بعد الممارسة .			
13/ أنواع في الأغذية التي أتناولها			
14/أقوم بإجراء الكشف المناسب عندما أعاني من أي ألم			
15/ أحافظ على تنظيف أسناني بعد تناول وجبات الطعام			
16/أحصل على كفايتي من النوم			
17/ أهتم بمتابعة قياس ضغط الدم بشكل منتظم			
18/ أتخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية			
19/ أحافظ على الفحص الطبي الدوري كل سنة			
20/ أراجع طبيب الأسنان دوريا للتأكد من سلامة أسناني			
21/ أتجنب استخدام أدوات أو أغراض الآخرين الشخصية			

البعد	مناسبة	غير مناسبة	صياغة جديدة
ثالثا/ بعد التعامل مع الأدوية			
ويشير هذا البعد إلى قياس درجة قيام الفرد بوظائفه الحيوية دون استخدام الأدوية غير اللازمة			
			22/ أُلجأ إلى استخدام الأدوية عند الضرورة فقط
			23/ لا أستخدّم أي نوع من التبغ
			24/ أتجنّب تناول الأدوية المهدئة إلا بوصفة الطبيب
			25/ أتجنّب تناول الأدوية المنومة إلا بوصفة الطبيب
			26/ أراعي بدقة التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب
			27/ أتجنّب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها (فقط من الأطباء)
			28/ أحاول التعرف على الأعراض الجانبية لأي دواء أتناوله
			29/ أتجنّب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب

البعد	مناسبة	غير مناسبة
رابعاً / البعد النفسي الإجتماعي		
ويشير هذا البعد إلى قياس درجة وعي الفرد و تقبله لمشاعره و سيطرته عليها و استغلال عقله لأقصى درجة ممكنة		
		30/ أساهم في توفير الدعم الإجتماعي لمن يحتاج له
		31/ أحاول أن أحظى بالقبول من جميع أفراد أسرتي
		32/ أعامل الناس كما أحب أن يعاملونني
		33/ لدي إحساس جيد بالمرح
		34/ أشعر بالرضا عن ذاتي
		35/ أتمتع في حياتي بدرجة مقبولة من الإثارة و النشاط و المتعة
		36/ أشعر بأن حياتي العائلية مستقرة
		37/ لدي الثقة التامة بقدراتي الشخصية
		38/ من السهل أن أكون محبوباً من الآخرين
		39/ أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها و أتقبلها
		40/ أعبر عن مشاعري بسهولة
		41/ أتحمّل نتائج جميع تصرفاتي
		42/ أضع لنفسني أهدافاً واقعية ، بحيث يمكن تنفيذها
		43/ أتخذ قرارات بدون الشعور بالضغط أو الإنزعاج
		44/ أفهم مشاعر الآخرين و وجهات نظره
		45/ أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ القرار

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي المدرسي

عزيزي الطالب /

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته

بين يديك (42) عبارة ، و المطلوب منك إبداء رأيك بمنتهى الصدق و الصراحة ، ونؤكد لك بأن إجابتك ستحاط بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط .

و الدليل على ذلك أننا لم نطلب منك كتابة الإسم وإنما بعض البيانات التي ستساعدنا في فرز الإجابات .

لذا يرجى القراءة ومن ثم وضع إشارة (x) في المربع الذي يقع بجانب الكلمة التي تنطبق على سلوكك و تلائمك أكثر

مع تمنياتي للجميع بدوام التوفيق و السداد

الرقم	الفقرة	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
1	أحافظ على درجة من التناسب بين وزني و طولي من خلال ممارسة التربية البدنية الرياضية .					
2	أتابع برامج التثقيف الصحي الخاصة بالرياضة و الغذائي					
3	أمارس بعض الانشطة البدنية و الرياضية كالجري أو كرة القدم أو غيرها .					
4	أمارس رياضة المشي بشكل يومي أو منتظم .					
5	أقلل من الأغذية الغنية بالزيوت و الدهون الحيوانية					
6	أبتجنب المشروبات الغنية بالسعرات الحرارية					
7	أقلل من تناول الأغذية الغنية بالسكر					
8	أركز في غذائي على نسبة قليلة جدا من الأملاح البيضاء (الملح الأبيض المكرر).					
9	عندما أختار البروتين الحيواني فإنني أتناول اللحوم البيضاء و الأسماك التي تتناسب مع حجم التدريب					
10	أتناول وجبة الإفطار يوميا و بانتظام قبل الممارسة الرياضية أو بعدها .					
11	أتناول الخضار و الفواكه الطازجة بشكل يومي مع ما يتناسب من سعرات حرارية مناسبة .					
12	أكثر من شرب المياه النقية (السوائل) مباشرة بعد الممارسة					
13	أنوع في الأغذية التي أتناولها					
14	أقوم بإجراء الكشف المناسب عندما أعاني من أي ألم					
15	أحافظ على تنظيف أسناني بعد تناول وجبات الطعام					
16	أحصل على كفايتي من النوم					
17	أهتم بمتابعة قياس ضغط الدم بشكل منتظم					
18	أأخذ الإجراءات اللازمة للوقاية من الأمراض المعدية					
19	أحافظ على الفحص الطبي الدوري كل سنة					
20	ألجأ إلى إستخدام الأدوية عند الضرورة فقط					
21	لا أستخدم أي نوع من التبغ					
22	أبتجنب تناول الأدوية المهدئة إلا بوصفة الطبيب					
23	أبتجنب تناول الأدوية المنومة إلا بوصفة الطبيب					
24	أراعي بدقة التعليمات المرفقة مع الدواء الذي يصفه الطبيب					

مطلقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرة	
					أتجنب الحصول على الأدوية من أشخاص غير مؤهلين لوصفها	25
					أحاول التعرف على الأعراض الجانبية لأي دواء أتناوله	26
					أتجنب الخلط بين الأدوية دون إشراف الطبيب	27
					أساهم في توفير الدعم الاجتماعي لمن يحتاج له	28
					أحاول أن أحظى بالقبول من جميع أفراد أسرتي	29
					لدي إحساس جيد بالمرح	30
					أشعر بالرضا عن ذاتي	31
					أتمتع في حياتي بدرجة مقبولة من الإثارة والنشاط و المتعة	32
					أشعر بأن حياتي العائلية مستقرة	33
					لدي الثقة التامة بقدراتي الشخصية	34
					من السهل أن أكون محبوبا من الآخرين	35
					أنا على وعي تام بجميع المشاعر التي أعيشها و أتقبلها	36
					أعبر عن مشاعري بسهولة	37
					أتحمل نتائج جميع تصرفاتي	38
					أضع لِنفسي أهدافا واقعية ، بحيث يمكن تنفيذها	39
					أأخذ قراراتي دون الشعور بالضغط أو الإنزعاج	40
					أفهم مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم	41
					أجمع المعلومات الضرورية قبل اتخاذ القرار	42

قائمة الأساتذة المحكمين

مؤسسة العمل	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب	الرقم
المركز الجامعي تيسمسيلت	أستاذ مساعد "ب"	حمزة صديق	01
	استاذ محاضر	رعاش كمال	02
	أستاذ محاضر "أ"	سعايدية هواري	03
	أستاذ محاضر "أ"	بن نعجة محمد	04

قائمة الأساتذة المحكمين

مؤسسة العمل	الدرجة العلمية	الإسم و اللقب	الرقم
المركز الجامعي تيسمسيلت	أستاذ مساعد "ب"	حمزة صديق	01
	استاذ محاضر	رعاش كمال	02
	أستاذ محاضر "أ"	سعايدية هواري	03
	أستاذ محاضر "أ"	بن نعجة مُجَد	04

الباب الأول:

الجانب النظري

الباب الثاني:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

السلوك الصحي

الفصل الثاني:

المرحلة العمرية

الفصل الثالث:

النشاط البدني الرياضي

الفصل الأول:

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني:

عرض و تحليل النتائج ومناقشتها

المصادر والمراجع

الملاحق

التعريف بالبحث

قائمة المراجع

- 1- أحمد بن دانية - جريدة المدرسة والحياة - جريدة شهرية - العدد 14 نوفمبر -1993 - ص: 7.
- 2- أحمد فلاق - تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة
- 3- أحمد و العمادي - علم النفس التربوي و تطبيقاته - ط 3 . العين دولة الإمارات : مكتبة الفلاح - 1998 ص 80 .
- 4- أحمد و عبد الله - عبد القادر - المشكلات النفسية التي يفرزها نظام الأسرة العربية : دراسة تحليلية . مجلة الإرشاد النفسي . ص 114 .
- 5- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص193.
- 6- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، 1996، ص169.
- 7- انتصار يونس - السلوك الإنساني - المكتبة الجامعية سنة 2002 - مصر - ص: 53.
- 8- أنطوان الجوزي، طالب الكفاءة التربوية، المؤسسة الكبرى للطباعة، ط 1، بيروت، لبنان، 1980، ص133.
- 9- بهاء الدين إبراهيم سلامة، الجوانب الصحية في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، مصر، سنة 2001، ص61.
- 10- البهي فؤاد السيد - الأسس النفسية للنمو - دار الفكر العربي - ط4 القاهرة - مصر - 1975 ص 257
- 11- بوداود طارق، يوسف عمر، التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق، مذكرة ليسانس 2009 ص72. بيروت لبنان - 1982 ص 21
- 12- توفيق الحداد - علم نفس الطفل - ط2 - دار النشر - عمان - ص: 102.
- 13-

13- حامد عبد السلام - علم النفس النمو - الطفولة والمراهقة - عالم الكتب - ط4 - القاهرة مصر - 1982 -
ص 289

14- خالد محمد الحشوش، النشاط الرياضي، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان 2013، ص84.

15- خطاب كريمة - فعالية الذات كمحدد لكل من الإفصاح عن الذات و أنماط السلوك الصحي لدى عينة من
الراشدين .مجلة دراسية عربية في علم النفس ، مصر 2011 . ص - 154

16- الخطيب ، جمال . تعديل السلوك ، عمان . الأردن . 2003 ص 25

17- الخطيب جمال - تعديل السلوك الإنساني - ط2 - 2003 - ص 102

18- خليل ميخائيل معوض - سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة - ط3 - دار الفكر الجامعي الإسكندرية -
1994 - ص: 116.

19- خير الدين علي عويس، عصام الهلايلي، الاجتماع الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997،
ص72.

20- رسالة ماجستير غير منشورة - قسم التربية البدنية والرياضية - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر 2001 - ص 103

21- رضوان - و ريشكه ، كونارد - السلوك الصحي و الإتجاهات نحو الصحة . شؤون إجتماعية - 2001 - ص
25 . 66 .

22- زحاف محمد، العلاقات الاجتماعية للتلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وانعكاساتها على السمات
الانفعالية، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، 2001، ص57.

23- سامي محمد ملحم : "مناهج البحث في التربية و علم النفس "، الأردن ، دار الميسر للنشر و التوزيع ، 2002
ص 324

24- السعادات - خليل إبراهيم . تغيير السلوك الصحي . كلية التربية ، جامعة الملك سعود ، الرياض . مركز البحوث التربوية . 2009 ص 65.

25- سعد جلال ، محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار النهضة العربية - ط 2 -

26- سهير كامل أحمد - سيكولوجية نمو الأطفال - مركز الإسكندرية للكتاب - دون تاريخ - ص 148

27- شكري - مایسه - أنماط السلوك الصحي كأساليب لمواجهة مواقف المشقة . دراسات نفسية . رابط الأخصائيين النفسيين المصرية . 1999 - ص 559 . 584 .

28- الصمادي - عدنان و الزبيدي - عبد القوي - مبادئ علم النفس النمو . صنعاء . وزارة التربية و التعليم اليمنية - 1998 ص 89 .

29- الطحان محمد خالد - مبادئ الصحة النفسية - دبي - دار القلم - 1996 - ص 96

30- عبد الرحمان العيساوي - سيكولوجية الجنوح - دار النهضة العربية للطباعة - لبنان - 1984 - ص 57

31- عدنان درويش، أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عدنان، التربية الرياضية المدرسية، دليل المعلم والطالب، التربية العملية، دار الفكر العربي، ط 3، القاهرة، 1994 ص 20 .

32- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط 02 دار الكتب الجامعية، مصر 1972، ص 14،15.

33- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب - المرشد الرياضي التربوي - المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان - طرابلس - ليبيا - بدون سنة - ص 150

34- عمر محمد الشيبانين - الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب - دار الثقافة - بيروت - لبنان - بدون صفحة -

- 35- الغياشي - سهير - إبحات حديثة في علم نفس الصحة - الملة الإجماعية القومية - 2002 - ص 109،
125.
- 36- فوزية غرابية: "أساليب البحت العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية"، ط3، عمان، الأردن، دار وائل للنشر،
2000. ص 33 .
- 37- كمال محمد عويضة - علم النفس النمو - دار الكتب العلمية - ط1 - بيروت - لبنان 1996 - ص:
153.
- 38- كورت منيل - التعلم الحركي - ترجمة عبد العالي نصيف - ط2 - بغداد العراق -1987- ص: 274.
- 39- مالك سليمان مخلول، علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة دمشق، 1981، ص 237، 823.
- 40- محمد التومي الشيباني - الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب - دار الثقافة - سنة : 1973 - مصر - ص:
137.
- 41- محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990،
ص29.
- 42- محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي - دار المعارف - ط8 - مصر - 1994 - ص: 141.
- 43- محمد حسن علاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1987، ص183
- 44- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط1، 1986، ص120.
- 45- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 8، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1992، ص 161 .
- 46- محمد سلامة ، آدم وتوفيق حداد - علم النفس الطفل - معاهد التكنولوجيا للتربية - ط1 - 1973 - ص

- 47- محمد عادل خطاب، كمال الدين تركي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة 1965، ص 20، 19.
- 48- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط 2 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 13.
- 49- محمود - أحمد حلمي . التربية الصحية - المطبعة الرابعة ، الطبعة الثانية . القاهرة ص 98 .
- 50- مخائيل ابراهيم اسعد - مشكلات الطفولة ومراهقة - منشورات دار الافاق الجديدة - ط2 - بيروت - لبنان 1991 - ص: 255.
- 51- مسعود كمال - طه عبد الرحيم - أثر برنامج ترويجي رياضي على السلوك الصحي و التعايش مع الإعاقة في المملكة العربية السعودية ، بحوث التربية الرياضية - كلية التربية الرياضية ، بنين - جامعة الزقازيق ، مصر - 2000- ص 331 - 359 .
- 52- مصطفى زيدان - علم النفس نمو الطفل والمراهق - دار الشروق للنشر - 1990 - ص 162
- 53- مصطفى فهمي - سيكولوجية الطفولة والمراهقة - دار مصر للطباعة - ط1 مصر 1974 - ص: 302.
- 54- موهوبي عيسى، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير، 2007، ص 73.
- 55- مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي تحت عنوان مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات إعداد إسماعيل الحارثي - 2014 .