



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



قسم: تربية حركية

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في التربية الحركية

تخصص: تربية حركية

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

-دراسة ميدانية في ثانويات بلدية -سيدي عقبة -بسكرة

إشراف الدكتور:

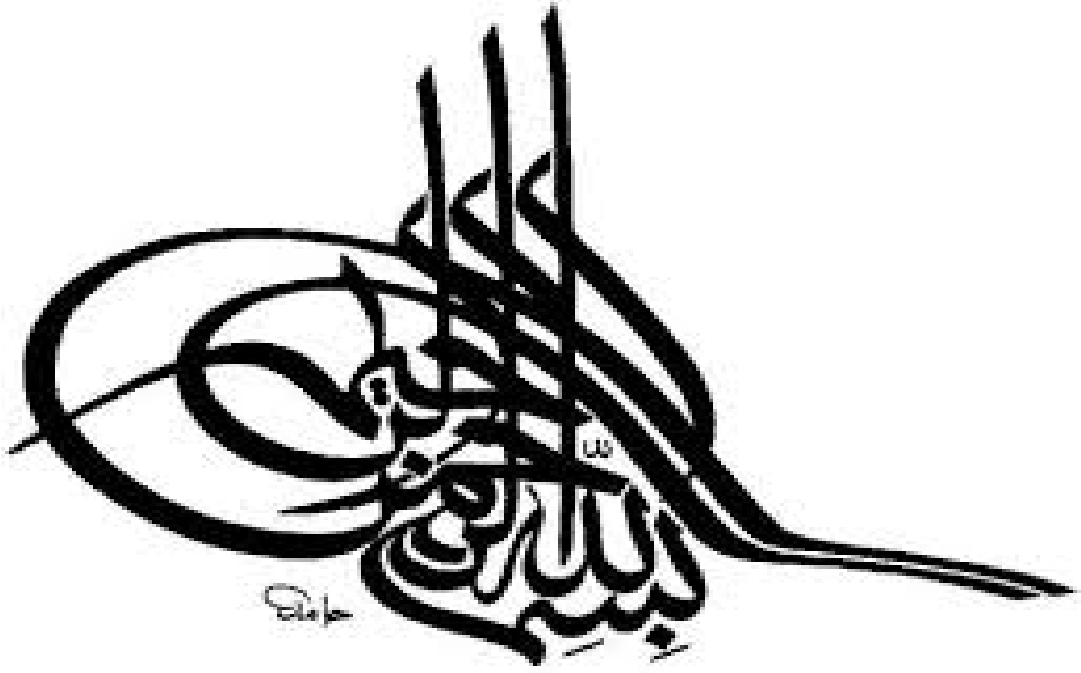
- أحمد بن شعيب

إعداد الطالبان:

- سفيان بلعشي

- هاشم عقبة بورافعي

السنة الجامعية: 2019-2020



﴿ وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي
بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

صدق الله العظيم

(سورة النمل، الآية: 19)

إهداء

قال الرسول - صلى الله عليه وسلم:

« من لم يشكر الناس لم يشكر الله » - رواه البخاري -

إلى من حملتني في بطنها...

وكانت خير معين في التغلب على هموم ومصاعب الحياة.

وضحت بالكثير لأتمكن من الوصول إلى هذه الدرجة بعون الله وبعونها.

إلى العزيزة الغالية أمي... ثم أمي... ثم أمي...

وإلى من رباني وأنار درب حياتي وعلمي فضائل الأخلاق

إلى أبي الغالي...

إلى كل إخواني وأخواتي...

إلى كل أحوالي وخالاتي وأبنائهم....

إلى كل أعمامي وعماتي وأبنائهم....

إلى كل الأصدقاء والصديقات وكافة الزملاء

إلى كل الأحباب الذين يعرفونني....

وإلى كل الذين مد لي يد العون ولو بكلمة تشجيع.

وإلى كل الذين يعرفوني من قريب أو من بعيد.

وإلى هؤلاء أهدي هذا العمل

وأسأل الله سبحانه وتعالى

أن يجعله ذا فائدة على الذين من بعدي إن شاء الله.

شكر وعرّفان

بعد حمدًا لله وشكره الذي وهبنا القوة والإرادة والصبر لإنجاز هذا العمل المتواضع

لا نملك إلا أن نتوجه بخالص شكرنا وتقديرنا لكل يد أسهم في انجازه

ولكل صاحب فكر أو رأي فتح أمامنا آفاق أرحب ومجالات أوسع للمعرفة...

ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الفاضل

" أحمد بن شعيب " لإشراف على هذا البحث

ولما قدمه من توجيهات ونصائح وإرشادات منهجية

وما غمّرتنا به من سعة قلب ورحابة صدر

ندعو الله أن يمتعه بالصحة والهناء لما قدمه ويقدمه لغيرنا من نصائح وتوجيهات.

كما نتقدم بموفور الشكر والعرّفان لدكاترة " رابع حشاني، مفتاح مبروك " و الدكتورة

" ريان إشراق لوغلاني "

على تقديم يد العون والمساعدة.

سفيان بلعشي / هاشم عقبة بورافعي

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
.....	الإهداء
.....	شكر وعرفان
.....	فهرس المحتويات
أ - ب	مقدمة
الجانب التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
4	1- الإشكالية
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
7	5- تحديد المصطلحات الأساسية للدراسة
9	6- الدراسات السابقة والمشابهة
12	7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية	
15	تمهيد
16	1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
16	2- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
17	3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
19	4- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
19	5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
21	6- فوائد حصة التربية
21	7- بناء حصة التربية البدنية والرياضية
23	8- تحضير حصة التربية البدنية
24	9- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية

24	10- شروط حصة التربية البدنية والرياضية
25	11- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
25	12- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية
26	13- استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية
27	14- طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية
28	15- العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية
29	16- أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية
30	17- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
30	18- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية
31	خلاصة
الفصل الثاني: الصحة النفسية	
33	تمهيد
34	1- الصحة النفسية
35	2- تعريف الصحة النفسية
36	3- علم الصحة النفسية
37	4- مظاهر الصحة النفسية
40	5- مستويات الصحة النفسية
41	6- أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع
44	7- هدف الصحة النفسية
44	8- معايير الصحة النفسية
46	9- الصحة النفسية والرياضة
46	10- مناهج الصحة النفسية
47	11- الصحة النفسية ودورها في المدرسة
49	12- الوقاية من مشكلات الصحة النفسية
52	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
54	تمهيد
55	1- مفهوم المراهقة

55	2- تعريف المراهقة
57	3- تحديد مراحل المراهقة
59	4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
59	5- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة
64	6- حاجات المراهق
67	7- أشكال من المراهقة
70	8- مشاكل المراهقة
72	9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
72	10- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين
74	خلاصة
الجانب التطبيقي: الإجراءات المنهجية للدراسة	
76	تمهيد
77	1- الجانب التطبيقي
77	2- مجتمع وعينة الدراسة
78	3- أدوات الدراسة
78	4- الدراسة الاستطلاعية
79	5- الأسس العلمية للدراسة
79	6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة
82	خاتمة
84	قائمة المراجع
90	الملاحق

مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية نظام مستحدث يستمد وينظم الغريزة الفطرية للعب، من خلال أهداف تربية في جوهرها ومضمونها سواء كانت ثقافية أو اجتماعية أو نفسية وهي بذلك جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي لتكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية.

إذا قمنا بإطلالة على المجتمعات الحديثة نجد أنها تتمتع بالكثير من التطورات والرقى والازدهار في جميع المجالات سواء العلمية والاجتماعية بل نجد حتى التربية البدنية والرياضية قد أصبحت تعد من بين المجالات الهامة في حياة الفرد والمجتمع بحيث كل شخص يحتاج إليها من جانب معين وبدرجة محددة والتربية البدنية والرياضية تعتبر جزءاً لا يتجزأ عن التربية العامة أو الشاملة بحيث تعتبر عاملاً أساسياً لتسير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية والرياضية عنصراً هاماً للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سوء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته.

وعلى هذا النحو احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تحقيق بعض مظاهر الصحة النفسية كالتوافق الذاتي والاجتماعي والمساهمة في تحكّم التلميذ في انفعالاته وتلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة، وجب الانتماء والجماعة الاحترام والمكانة وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تحقيق الصحة النفسية.

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظراً لما يظهر من ضغوط نفسية وكما تعتبر من أصعب المراحل كونها تتفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية عند مراهقي المرحلة الثانوية وللإجابة على هذا التساؤل وجب الإلمام بجميع جوانب الموضوع مما دفعنا إلى تقسيم الدراسة:

الجانب التمهيدي؛ يحتوي على فصل واحد الإطار العام لدراسة يحتوي على إشكالية الدراسة، تساؤلاتها، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة، التعليق على الدراسات السابقة، وتحديد للمفاهيم والمصطلحات.

الجانب النظري: يحتوي على ثلاثة فصول:

- **الفصل الأول :** حصة التربية البدنية والرياضية تعريفها وأهميتها وأهدافها أغراضها وفوائدها حصة التربية البدنية والرياضية وكيفية بنائها والأسس التي يجب مراعاتها أثناء إعداد حصة التربية وأبعاد التربية للأنشطة الرياضية.
- **الفصل الثاني:** الصحة النفسية وتعريفها ومستوياتها ومظاهرها وأهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع وتحدثنا عن كيفية الوقاية من المشكلات الصحية وأبعادها والصحة النفسية ودورها في المدرسة وعلاقة الصحة النفسية بالرياضة.
- **وجاء الفصل الثالث:** حول المراقبة من خلال تعريفها تغيراتها مع ذكر أنواعها، وخصائصها وأشكالها ومشاكلها وأهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراقبة وفي الأخير نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراقبين.
- وأخيرا **الجانب التطبيقي:** يحتوي على فصل واحد وهو الإجراءات المنهجية للبحث من دراسة استطلاعية والمنهج المستخدم ومجتمع وعينة البحث والإجراءات الميدانية للدراسة والأسس العلمية للدراسة وكذلك الأساليب الإحصائية.

الجانب التمهيدي:

الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية فنا وعلمًا، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، وقد أكد ذلك " كوسكي كوزليك " بقوله أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه⁽¹⁾.

انطلاقا من أن ممارسة الرياضة تعتبر ضرورة للصحة النفسية للفرد أوضحت الأبحاث في مجال علم النفس الرياضي، إن الفرد المنتظم باستمرار في تنفيذ برامج التدريب بأحمال مقننة تتحسن لديه " الوظائف الذهنية " كفاءة الأداء في اتخاذ القرارات الهامة في حياته وتحسن الأداء الأكاديمي للفرد⁽²⁾. فالصحة النفسية تعني التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وهي البدء من أعراض المرض العقلي أو النفسي.

كما أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التوتر والاضطرابات مليئة بالتحمس وحب الحياة وللصحة النفسية علامات ومظاهر عديدة والمقصود بها هي أشكال السلوك التي يقوم بها الشخص ويعبر وجودها عن درجة صحته النفسية وتكيفه فيسأل الشخص؛ كيفية شعورك تجاه نفسك؟ كيفية شعورك اتجاه الآخرين؟ كيفية مواجهتك مطالب الحياة؟

هناك إجابات عديدة على هذا السؤال بعضها ناتج عن دراسات تجريبية وبعضها الآخر من الممارسة العيادية والعلاجية ولأن جميع علماء الصحة النفسية يتفقون على المظاهر والعلامات التالية: التكيف بأشكاله المختلفة؛ النفسي، البيولوجي، الاجتماعي، والشعور بالسعادة مع الآخرين فهم الذات وتحققها مواجهة مطالب الحياة وأزماتها واحباطاتها والنجاح في العمل والإقبال على الحياة والمشاركة

(1) أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الكويت، 1998، ص35.

(2) منى عبد الحليم، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، دار الوفاء لدنيا للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009، ص28.

الفعالة في المجتمع والتكامل النفسي والالتزان الانفعالي والسلوك العادي والعيش في سلامة وسلام هذه كلها مظاهر علامات الصحة النفسية.

وبما أن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلفية والإرادية، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق والضغوط النفسية من بينها الاسترخاء والمساعدة الاجتماعية وكذا ممارسة الرياضة حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعال وتصور الذات، ووجهة الضبط والتحكم النفسي والثقة بالنفس والميول الذاتية والقدرة على التكيف والعمل والنوم، كما تعالج الرياضة حالات القلق النفسي والاكتئاب وتؤدي إلى تحديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم⁽¹⁾.

انطلاقاً من الخلفية النظرية لموضوعنا لإبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية التي يراها المختصون على أنها جزءاً لا يتجزأ عن باقي العلوم الأخرى. هذا ما دفعنا في بحثنا بطرح التساؤل العام.

1-1- التساؤل العام:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق بعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وهذا ما دفعنا على طرح التساؤلات الفرعية التالية

1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً مهماً في تحقيق التوافق الذاتي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي؟
- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لتلاميذ الطور الثانوي؟
- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحكم تلميذ الطور الثانوي في انفعالاته؟

(1) أحمد عزت راجح، أصول علم نفس، دار المعارف، القاهرة، 1979، ص 27.

2- فرضيات الدراسة:**2-1- الفرضية العامة:**

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا مهما في تحقيق التوافق الذاتي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق الاجتماعي لتلاميذ الطور الثانوي.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لتلاميذ الطور الثانوي.
- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحكّم تلميذ الطور الثانوي في التحكّم في انفعالاته.

3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة في:

- إعطاء صورة واضحة على تأثير التربية البدنية والرياضية على التلميذ من النواحي النفسية.
- تساعد هذه الدراسة في إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسيا.
- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة ت.ب.ر.
- معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- محاولة الكشف عن الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية.
- التعريف بإسهامات الأنشطة الرياضية في توفير حياة شخصية وعائلية زاخرة بالسعادة والاستقرار.
- التعريف بالأثر الإيجابي الذي تتركه حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين المردود الدراسي في جميع المواد.
- صحة النفسية وأهميتها بالنسبة للفرد والجماعة.

4- أهداف الدراسة:

- إظهار دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في المساهمة بتحكّم تلاميذ الطور الثانوي في انفعالاتهم.
- معرفة الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الذاتي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية.
- إبراز مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- تحديد المصطلحات الأساسية للدراسة:

5-1- حصة التربية البدنية والرياضية:

أ. اصطلاحا:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف هذه المواد لكونها تمتد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل: التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين اعدوا لهذا الغرض.

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات والعاب بسيطة⁽¹⁾.

ب. إجرائيا:

هي عبارة عن الوحدة الصغيرة المترجمة للبرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية تشمل كل أوجه النشاطات المراد من الأستاذ تطبيقها على التلاميذ لتحقيق الأهداف واكتساب المهارات.

(1) السعيد مزروع، تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، دار الخلدونية، بسكرة، الجزائر، 2016، ص49.

5-2- تعريف الصحة النفسية:

أ. اصطلاحاً:

يعرفها حامد زهران بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً واجتماعياً وانفعالياً مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع يعيش فيه، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية أو يكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام.

فالصحة النفسية تعني التوافق التام والمتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وهي البدء من أعراض المرض العقلي أو النفسي⁽¹⁾.

ب. إجرائياً:

الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التوتر والاضطراب مليئة بالتحمس وحب الحياة.

5-3- المراهقة:

أ. لغة:

مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة ADOLESCER بمعنى يكبر أي نمو على تمام النضج وعلى إن بلغ مبلغ سن الرشد⁽²⁾.

ب. اصطلاحاً:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً حسماً وعقلياً من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة في نهايتها⁽³⁾.

ج. إجرائياً:

هي مرحلة من المراحل العمرية التي يمر بها الإنسان تحدث فيها مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية تبدأ من البلوغ وتنتهي عند النضج.

(1) منى عبد الحليم، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، المرجع السابق، ص 10-11.

(2) كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997، ص 100.

(3) رايح تركي، أصول التربية والتعلم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 241-242.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

• الدراسة الأولى:

دراسة العمرابي هارون ومنتشوك أحمد سنة 2013/2012 تحت عنوان دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. حيث هدفت الدراسة إلى إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجههم وإظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية ومعرفة آراء التلاميذ وانطباعهم حولها وإبراز مدى أهميتها في مساعدة التلاميذ في تحسن حالتهم المزاجية وإظهار دورها في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع متكون من 800 تلميذ مقبل على شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 80 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة والتي تم تحليلهم باستعمال النسبة المئوية والدرجة المئوية وكاف تريبع. حيث توصل الباحثون إلا أن التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر ويرتاحون حين ممارستها وتشعرهم بالهدوء وتخفف من حالة القلق لديهم ويعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه. كما تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان وتزيل التوتر الذي يشعرون به هدفه اكتساب الراحة النفسية بسبب حبهم ولعهم بها باعتبارها الوسيلة والمنتفس الوحيد لإخراج مكبوتاتهم وضغوطاتهم النفسية وأوصى الباحثون على:

- توعية التلاميذ بأهمية تربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد في جميع الجوانب خاصة النفسية لدى التلاميذ.

- معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة بالبكالوريا.

• الدراسة الثانية:

دراسة حدادي وسردوك سماح سنة 2013/2012 تحت عنوان تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق العام لدى المراهق في المرحلة الثانوية حيث كانت مشكلة البحث كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية وهدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة ت.ب.ر في التخفيف من درجة القلق لدي المراهق ومعرفة الحالات السيكولوجية والنفسية للمراهق ومعرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية ومساهمته في التقليل من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع متكون من 1500 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 150 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فهي تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة وقد تم تحليلهم إحصائيا بالاستعمال النسب المئوية وكاف تربيع ودرجة الحرية حيث توصل الباحثون إلى أن الضغط النفسي والمشاكل الأسرية تؤدي إلى حدوث القلق لدى المراهق إضافة إلى أن البيداغوجية المستعملة من طرف الأستاذ يجعل من حصة ت.ب.ر. مجالا للتفيس والتقليل من القلق للمراهق في المرحلة الثانوية. وأهم ما أوصى به الباحثون:

- إعطاء الأهمية اللازمة لمرحلة المراهقة كونها حساسة بالنسبة للتلميذ المراهق.
- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمراهق.

• الدراسة الثالثة:

دراسة دلمي رحمة ولعمرأوي خولة وغنائى فطيمة وحميدي نجوى 2008/2009 بجامعة قسنطينة تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط- دراسة ميدانية ببعض أكماليات ولاية أم البواقي. حيث هدفت الدراسة إلى معرفة الحالات النفسية السيكولوجية لدى تلاميذ الرابعة متوسط وإبراز دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط محاولة معرفة الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع متكون من 1000 تلميذ من الرابعة المتوسط في عينة متمثلة في 100 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فهي تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة وقد تم تحليلهم إحصائيا بالاستعمال النسب المئوية وكاف تربيع ودرجة الحرية حيث توصل الباحثون إلى أن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. وأهم ما أوصى به الباحثون:

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية والاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية. والإكثار من الرياضات الجماعية خاصة في مرحلة المراهقة.

• الدراسة الرابعة:

دراسة تتيات سليمان 2016/2015 بجامعة بسكرة تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة. حيث هدفت إلى محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية ومعرفة التغيرات التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 670 تلميذ من مرحلة المتوسط في عينة متمثلة في 120 تلميذ تم اختيارهم بطريقة قصدية أما بالنسبة لأدوات الدراسة تمثلت في الاستبيان وقد تم تحليلهم إحصائياً باستعمال النسب المئوية وكاف تربيع ودرجة الحرية حيث توصل الباحثون على تأكيد الفرضيات التي توصلوا إليها في بحثهم وهم ما أوصى به الباحثون:

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية للتلاميذ.
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاهات التلاميذ نحو رياضة ما.
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء.

• الدراسة الخامسة:

مذكرة نيل شهادة ماجستير بعنوان مساهمة الألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية من إعداد الطالب بن عبد الرحمن سيد علي (2009/2008) حيث هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب شبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني وإبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب شبه الرياضية.

اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب شبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أم اللعبة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديد الأفراد الغير الممارسين للألعاب شبه الرياضية تم اختيارهم بطريقة عشوائية. واستعمل الاستبيان وتم تحليلها النتائج إحصائياً. حيث توصل الباحث على النتائج التالية:

- الألعاب شبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق مع نفسه ومحيطه أي المجتمع، وتحسين اللياقة البدنية والحالة النفسية للتلميذ.

• الدراسة السادسة:

دراسة للطلاب قفاظ السعيد تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في إحداث التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية الشلف حيث دمج الفرضية التالية: التربية البدنية والرياضية تساهم في اندماج تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 140 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية واستعمل الاستبيان وتم تحليل النتائج إحصائياً حيث توصل الباحث إلى النتيجة التالية: أن التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل الموجودة لتحقيق التكيف الاجتماعي وإشاعة روح الجماعة بين الأفراد وذلك نتيجة مجالات عريضة وواسعة من فرص اللقاء والتعارف والأخذ والعطاء.

❖ الدراسات العربية: (الدراسة الأولى):

دراسة عبد الإله بن أحمد الصولي 2006 بعنوان معوقات ممارسة الأنشطة النرويجية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على:

- معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين في المملكة العربية السعودية.
- اعتمد الباحث المنهج الوصفي في الدراسة في مجتمع مكون من 950 طالب كم قام الباحث بتصميم استبيانته لتحقيق الغرض من إجراء الدراسة واستخدم الباحث في المعالجة الإحصائية الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية.

7- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال استعراض الباحث للدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع دراستنا الحالي، والتي جاءت بعد عملية المسح العلمي لمجموعة من المجلات والكتب والمذكرات والمواقع الإلكترونية ومن خلال تلك الدراسات يمكن الخروج بمجموعة من الاستنتاجات والتي هي:

- غالبية هذه الدراسات اتبعت المنهج الوصفي التحليلي كما هو الحال في هذه الدراسة.
- كل الدراسات المعروضة لها علاقة بأحد متغيرات الدراسة الحالية.
- إن الدراسة الحالية تتفق مع غالبية الدراسات المذكورة من حيث الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية وهو الاستبيان للطلبة والأساتذة.
- تشير الدراسات السابقة في توصيتها إلى ضرورة القيام بدراسات أخرى لتحديد المهارات اللازمة لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- تشير غالبية الدراسات إلى أهمية وفاعلية حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية.

الجانب النظري

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ حصص التربية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية، مهارية ومعرفية، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة.

1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمدده أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض⁽¹⁾.

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر، وتعليم غير مباشر⁽²⁾.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

2- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعريف بعض العلماء نجد من بينهم " محمود عوض البسيوني " والذي يقول تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الكيمياء، واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها أيضا تمدهم بالكثير من المعارف والمعلومات بنكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة (الجماعية والفردية) التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض⁽³⁾.

(1) محمود عوض بسيوني وآخرون، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص294.

(2) حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص102.

(3) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص09.

ويحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حضا من غيرهم⁽¹⁾.

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كمال عبد الحميد " إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات والفهم...⁽²⁾.

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحل الثلاثة.

3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

3-1- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية⁽³⁾، والتي يتطلب إنجازها سلوكا معينة وأداءً خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفا يحتاج إلى تصرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف.

(1) أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، دار الكتب، بغداد، 1988، ص 218.

(2) كمال عبد الحميد، مقدمة التقويم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 177.

(3) ناهد محمود سعد نبلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، دار المسيرة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1968، ص 64.

3-2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:⁽¹⁾

أ. التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي نكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة⁽²⁾.

ب. التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل وهذه الصفات كلها تهيب التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية.

وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية والرياضية كأعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

ج. التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انساب ورشاقة وقوة وتوافق. وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة، كأن يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص وتشتمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي⁽³⁾.

(1) محمد عوض البيسوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 94.

(2) عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 30.

(3) عنايات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 11.

4- الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسيهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والوجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ⁽¹⁾.

5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من " عباس أحمد صالح السمرائي " و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي⁽²⁾.

ومن جهة أخرى أشارت " عنيات محمد أحمد فرج " إلى ما يلي: "... وينبثق عن أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوي"⁽³⁾.

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

5-1- تنمية الصفات البدنية:

يرى " عباس أحمد السمرائي و " بسطويسي أحمد بسطويسي " أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة، وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم

(1) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 95.

(2) محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 21.

(3) عباس أحمد السمرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1984، ص 27.

المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

وتقول " عنيات محمد أحمد فرج " الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية. ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الإنسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والإرادية للفرد⁽¹⁾.

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول " محمد حسن العلاوي " ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية⁽²⁾.

5-2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية، مثل: العدو المشي القفز... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية.

وترى " عنيات محمد أحمد فرج " في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية⁽³⁾.

5-3- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة⁽⁴⁾.

(1) قاسم المنذلاوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989، ص21.

(2) محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، المرجع السابق، ص21.

(3) عنيات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ص11.

(4) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص111-112.

6- فوائد حصة التربية:

- لقد تحددت فوائد ووجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:⁽¹⁾
- مساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
 - المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز الرمي، الوثب.
 - المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة... الخ.
 - التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة
 - تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق.
 - تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية.
- ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

7- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتببة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء:⁽²⁾

7-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعي مايلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.

(1) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص96.

(2) إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999، ص35.

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجلد العضلي، الرشاقة، المرونة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.
- يفضل استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

7-1- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية، كما يشتمل هذا الجزء على قسمين: (1)

أ. النشاط التعليمي:

يقوم هذا القسم على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة " بالشرح والتوضيح "، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة. ويجب على الأستاذ الالتزام بالنقاط التالية: (2)

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحاً الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
 - تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
 - يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، ويستعملها لصالح التلاميذ، وذلك

من خلال:

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

(1) السيد فؤاد البهي، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979، ص22.

(2) أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص161.

ب. النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العملي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

ج. الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة، كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج الترويحية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعاراً للفصل، أو نصيحة ختامية⁽¹⁾.

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي فيمكن تصعيد الجهد عن طريق ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ⁽²⁾.

8- تحضير حصة التربية البدنية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكناً من مادته مخلصاً في بذل الجهود، ديمقراطياً في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحاً من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

1. إشراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامج، وأنه لم يفرض عليه بل اشترك في وضعه، فيكون تفاعله معه قوياً، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر، أو بمعنى آخر الخروج عن النظام الموضوع.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم، الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 203.

(2) المرجع نفسه، ص 205.

2. أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم، وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

3. إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال، مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

4. أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها⁽¹⁾.

9- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

- يجب تحديد الهدف التعليمي والتربوي لكل حصة.
 - تقسيم المادة وتحديد طريقة التدريس التي سوف تتبع.
 - مراعاة التقسيم الزمني للحصة.
 - مراعاة عدد تكرارات التمارين وفترة الراحة.
- الاهتمام بالنقاط التعليمية المرتبطة بالحركة يجب على الأستاذ أن يقوم بتخطيط الملعب حتى يمكن الوصول إلى الديناميكية الجيدة في الأداء.

10- شروط حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب أن تتماشى حصة التربية البدنية والرياضية مع الظروف التي تملئها طبيعة الجو من جهة، وعامل السن والجنس من جهة أخرى، ولا يمكن إهمال دور الأجهزة والأدوات المتوفرة، لذا يجب أن تخضع للشروط التالية:⁽²⁾

- يجب أن تحتوي تمارين متنوعة تخدم حاجة الجسم في النمو والقوة.
- أن يتكرر أداء التمرين الواحد في حصة عدة مرات وذلك من أجل الوصول للهدف من وضع التمرين من ناحية، ويسهل حفظه وأدائه من ناحية كافية، ويجب الأخذ بعين الاعتبار عدم الإطالة في التمرين كي لا يصبح مملا.

(1) المرجع نفسه، ص 210.

(2) فايز مهند، التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987، ص ص 124-125.

- إذا كانت بعض حركات التمرين تدرب جهة واحدة من الجسم، عندها يتوجب تدريب الناحية الثانية كتدريب أولي، وبصورة خاصة تمرينات الجذع، فمثلا إذا أعطي تمرين فني في الجذع في الجانب الأيسر يجب إعادته في الجانب الأيمن، وذلك خوفا من إحداث تشوهات في الجسم.
- يجب أن تتوافق الحصة مع الزمن المخصص لها كي يصل الأستاذ إلى الغاية الموجودة في الإفادة، وأن لا يضطر إلى حذف بعض التمرينات أو الإسراع في البعض الآخر.
- تعويد التلاميذ على الاعتياء بالأدوات والأجهزة وترتيبها، ويجب أن يسير العمل في نظام وطاعة ومرح.
- يجب الأخذ بعين الاعتبار فارق السن واختلاف الجنس بين التلاميذ وانتقاء التمرين المناسب⁽¹⁾.

11- خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

- تبدأ أولى خطوات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية عند مقابلة الأستاذ للتلاميذ بحجرة الدراسة مرة أخرى عقب تأديتهم لأوجه النشاط الرياضي المخصصة للحصة، ويكون التسلسل الطبيعي للخطوات التنفيذية للحصة عادة كما يلي:
- قابلة الأستاذ للتلاميذ.
- خلع الملابس واستبدالها بملابس التربية الرياضية أو تخفيفها.
- الذهاب إلى المكان المخصص للحصة.
- تنفيذ أوجه نشاط الحصة.
- الاصطفاف لأخذ الغياب، والاصطفاف بعد الانتهاء من الحصة لأداء النشاط الختامي.

12- متطلبات تنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية:

- هناك متطلبات أساسية يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاتها عند تنفيذ الحصة، وتتمثل فيما يلي:⁽²⁾
- يجب على الأستاذ الصعود إلى القسم لمقابلة التلاميذ ثم النزول بهم إلى المكان المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية، ويساعده في ذلك مسؤول القسم من التلاميذ.
- أن يسود الهدوء والنظام أثناء توجه التلاميذ من القسم إلى المكان المخصص للحصة.

(1) المرجع السابق، ص 127.

(2) محمود عوض بسيوني وآخرون، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، المرجع السابق، ص 94.

- يبدأ تنفيذ أجزاء الحصة طبقا للنظام الموضوع لذلك.
- يجب أن يقف الأستاذ في مكان يرى منه جميع التلاميذ ويروونه.
- يحسن إرشاد التلاميذ إلى النقاط المهمة أثناء قيامهم بالحركات، وتشجيعهم بالمعززات الموجبة بصفة مستمرة.
- أن يقف التلاميذ أثناء حصة التربية الرياضية بعيدا عن الأقسام الدراسية والورشات في المدارس التقنية.
- يجب على الأستاذ الاهتمام بتوزيع الحمل على أجزاء الحصة.
- أن يكون الشرح أثناء تنفيذ الحصة موجزا ومفيدا وبصوت مناسب يسمعه ويفهمه جميع التلاميذ، وأن يكون باعثا على النشاط، وأن يتناسب صوت الأستاذ مع عدد التلاميذ ومكان الحصة، فلا يكون مرتفعا منكرًا، ولا منخفضا فاترا يدعو إلى الملل.
- يجب أن يكون تحرك الأستاذ بين التلاميذ بشكل سليم في الوقت المناسب الذي يتطلب ذلك.¹
- يجب على الأستاذ الاهتمام بمظهره الشخصي.
- أن يكون الملعب المعد للحصة نظيفا وخاليا من العوائق.
- يجب على الأستاذ استعمال الصفارة، بشكل مناسب وفي الوقت المناسب أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب عدم ترك التلاميذ في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- يجب أن يهتم الأستاذ بالتربية النظافية في مقدمة الحصة وفي الجزء الختامي.
- يجب أن يهتم الأستاذ بجمع التلاميذ أثناء الحصة ويعاملهم معاملة واحدة.
- يجب أن يكون لدى التلاميذ قدرة على للابتكار أثناء تنفيذ الحصة.
- يجب استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.
- عدم استخدام الوسائل التعليمية في الحصة.
- أن تتسم الحصة بالاستمرارية وعدم التوقف.
- عدم استخدام الألفاظ غير المناسبة تربويا مع التلاميذ.

13- استمرارية حصة التربية البدنية والرياضية:

- لكي يتمكن الأستاذ من استمرارية الحصة بدون توقف، يجب مراعاة ما يلي:
- أن يكون هناك ترابطا بين أجزاء الحصة أثناء التنفيذ.
- تجنب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف، القاطرات، الدوائر).

- تأدية جميع أجزاء الحصة والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب.
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.
- تجهيز الأدوات والأجهزة في الملعب قبل بداية الحصة.
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين.
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات.
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة⁽¹⁾.

14- طرق إخراج حصة التربية البدنية والرياضية:

يقصد بطرق إخراج الحصة هو استخدام جميع الوسائل والإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن من خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة. أما الطرق الشائعة في إخراج حصة التربية البدنية والرياضية هي كالاتي:

أ. **الطريقة الجماعية:** في هذه الطريقة يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين بشكل جماعي ويعمل موحد من خلال استخدام الوسائل الموجودة، وهذا النوع من الإخراج للحصة يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه، الجري، السباحة، وكذلك يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم، كرة الطائرة... ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ، حيث يستطيع من خلالها تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء، وتلعب وضعية وموقع الأستاذ في الحصة دورا كبيرا في ملاحظة أداء التلاميذ⁽²⁾.

ب. **طريقة الأداء التتابعي:** في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة تلو الأخرى وبدون توقف، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانيات المتوفرة. ومن مميزات أنها تتيح للأستاذ الفرصة في معرفة الفروق الفردية بين التلاميذ، إلى جانب تماسك وحدة الحصة مع تنظيم العمل بشكل أفضل، وتستعمل هذه الطريقة في الجمباز، إلا أن عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره لهذه الطريقة.

(1) مروان عبد المجيد إبراهيم، مرجع سابق، ص 203-205.

(2) مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغول، منهاج التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999، ص 102.

ج. **طريقة المناوبة:** وفيها يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم الأولى بأداء التمرين ثم ترجع إلى الخلف لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء، هكذا يركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي، الوثب الطويل... الخ.

د. **طريقة المجاميع:** في هذه الطريقة يقسم الأستاذ التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل منفصل، حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب، ويقوم الأستاذ بالمرور بين المجموعات الواحدة تلو الأخرى لتصحيح الأخطاء والإستعانة بالتلاميذ الممتازين في ذلك.

هـ. **الطريقة الفردية:** تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الأستاذ اكتشاف القدرات المتوفرة لدى التلاميذ، وتصحيح وتدارك الأخطاء المرتكبة⁽¹⁾.

15- العوامل المساعدة في إنجاح الحصة النظرية:

دلت العديد من الدراسات أن الجانب النظري من الدروس التطبيقية لها أثر فعال في تدعيم وتثبيت وتفسير كل ما له علاقة بالجانب التطبيقي (المهارة، الخطط... الخ)، وحتى تبلغ الحصة النظرية الغاية التي تسعى إليها يجب توفير ما يلي:

- توفير قاعة أو مكان تنفيذ الحصة.
- تحديد المدة الزمنية التي تجري خلالها الحصة.
- الإدراك والفهم الجيد لنتائج الحصة من قبل التلاميذ والمعلمين أنفسهم.
- الوسائل السمعية البصرية باعتبارها توضيح للمادة المدرسة⁽²⁾.

إن أهم عنصر هو وجود المكتبة الرياضية المدرسية باعتبارها من مقومات المدرسة الحديثة فهذا الأمر لا بد وان توجه له العناية وتوفر مكتبة المدرسة على الكتب الرياضية والمجلات التي تخدم النشاط الرياضي بصفة عامة، فإنها تعمل على توصيل ومساعدة المدرس لنشر الوعي.

إن الشيء المؤمن به هو قلته إن لم تقل انعدام النشرات والمحاضرات المكتوبة في جل المؤسسات التربوية إن توفرها يعتبر من أهم الأمور التي ترشد التلميذ إرشادا قويا إذا ما تم إحراجها⁽³⁾.

(1) عبد العالي نصيف، الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1998، ص 25.

(2) عبد العالي نصيف، مرجع سابق، ص 26.

(3) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 21.

16- أنواع الحصص في التربية البدنية والرياضية:

- أ. **حصة الإعداد البدني العام:** وتقدم هذه الحصة لجميع الفئات في مختلف الأعمار وفي شتى الأماكن كالمدراس، والروضات، والمعاهد، وتتميز هذه بأنها تحتوي على مختلف الأنشطة التعليمية ذات العمل النسبي والتي تتفق مع الإمكانيات البدنية للممارسين.
- ب. **حصة تدريب الرياضيين:** تخصص هذه الحصة لكل من يزاول أنواع الرياضة المختلفة والمختارة، مثل: ألعاب القوى، السباحة وغيرها... وفي جميع الأحوال تحتاج هذه الحصة إلى تحضير وإلى الجلباز، لكل من هذه الأنواع، طرق خاصة تشتمل على قواعد التدريب الرياضي ونظريات التدريس وفي هذا النوع من الحصص تعطى الأهمية الكبيرة لجرعة وعامل الأمن والسلامة.
- ج. **حصة التمرينات التعويضية:** يقوم هذا النوع من الحصص بتتمية بعض النواحي البدنية الخاصة بمهنة معينة سواء في (المصانع المعامل، أو المزارع)، حيث تقدم تمرينات تعويضية للأجزاء الناشطة في الجسم خلال عملية الإنتاج⁽¹⁾.
- د. **حصة المهن التطبيقية:** يقوم هذا النوع من الحصص بإعداد الشباب أو الفتيان الذين يلتحقون بعمل معين ويحتاجون إلى إعداد بدني خاص يتناسب مع هذا العمل.
- هـ. **حصة التعارف:** يتميز هذا النوع من الحصص بالخصوصية وليس له نشاط معين، وتهدف هذه الحصة إلى اكتشاف قدرات الممارسين الجدد، وكذلك التعرف على المادة الجديدة المقدمة، وتهدف أيضا إلى التعرف على استجابات التلاميذ في بيئة معينة، واتجاهاتهم نحو التربية البدنية والرياضية.
- و. **حصة التدعيم والتثبيت:** تقدم هذه الحصة للتلاميذ الذين سبق لهم أن تعلموا مهارات معينة ولم يتم تثبيتها، والهدف منها تدعيم المهارات المتعلمة من ناحية وتثبيتها من ناحية أخرى بحيث تصل إلى مستوى الخبرة.
- ز. **الحصة المختلطة:** وفيها تقدم مادة جديدة مع مادة قديمة، حيث تعطى الأهمية للمادة الجديدة التي تأخذ وقتا إضافيا، حيث يقسم التلاميذ إلى مجموعتين، إحداهما تزاول المادة الجديدة والأخرى المادة القديمة، ومن ثمة تجرى عملية تبديل الأماكن حسب الوقت المحدد.
- ح. **حصة التقويم (الاختبار):** في هذه الحصة تجرى اختبارات لتقويم المستوى الذي وصل إليه التلاميذ، حيث يعلم ذلك مسبقا عن الموضوع الذي سيختبر فيه، ومن الممكن أن يكون لقياس الصفات الحركية

(1) محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 21.

أو اللياقة البدنية أو المهارية، ومن الأفضل أن تقدم بعض الألعاب الترويحية بعد إجراء هذا النوع من الحصة⁽¹⁾.

17- الأدوات والأجهزة المستخدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن إعداد مكان الحصة وتزويدها بالأدوات والأجهزة اللازمة، يتطلب دراسة مسبقة شاملة الظروف المؤسسة وإمكانياتها من الملاعب والأجهزة والأدوات، من حيث يشمل استخدام بعضها في أكثر من غرض واحد، فقد يكون بالمؤسسة ملعب واحد لكرة السلة فقط وعدم وجود ملعب لكرة الطائرة لا يعني إلغاء اللعبة من البرنامج الدراسي، بل يمكن استخدام ملعب كرة السلة وتخطيطه بحيث يمكن استخدامه للعبتين معاً، على أن يكون هناك خطة موضوعية يحددها جدول زمني لاستخدام الملعب، وبذلك تتعدد أوجه النشاط بالبرنامج⁽²⁾.

ولا يقتصر على عدم محدود من الأنشطة بسبب صغر المساحة المتاحة، أو بسبب عدم وجود ملاعب بالعدد الكافي، فالمهم حسن التنظيم⁽³⁾.

ويجب أن يتوفر في كل مؤسسة على الأقل ملعب، حفرة وثب، كرات طبية يتراوح وزنها من (نصف كلغ إلى واحد كلغ)، حبل الوثب العالي، جير لرسم الملعب، ساعة ميفاتية، شريط قياس، كرات صغيرة أعلام صغيرة، شواخص، كرات السلة والطائرة واليد⁽⁴⁾.

كما يجب تعويد التلاميذ على التعامل مع هذه الأجهزة برفق، وجلبها ووضعها في الأماكن المخصصة لها بشكل جيد، وإرجاعها أيضاً وحملها بشكل أمين، وحمايتها من الأمطار وعدم تعريضها للشمس المحرقة، كل ذلك يساعد الأستاذ من الاستفادة القصوى من الأدوات⁽⁵⁾.

18- تقويم حصة التربية البدنية والرياضية:

يجب على معلم التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الحصة بصفة مستمرة من خلال مايلي:

(1) محمد عوض البيسوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 120.

(2) صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982، ص 312.

(3) حسن شلتوت، حسن معوض، مرجع سابق، ص 111-112.

(4) عنايات محمد أحمد فرح، مرجع سابق، ص 14.

(5) عقيل عبد الله وآخرون، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد، 1986، ص 77.

- ◀ التقويم البدني والمهاري والمعرفي للحصة (تقويم شامل).
- ◀ قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الحصة.
- ◀ استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الحصة.
- ◀ استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هذه الحصة.
- ◀ تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك.
- ◀ استخدام أساليب مختلفة أثناء التقويم فيما يلي: بطاقة التسجيل، التقرير، الملاحظة⁽¹⁾.

خلاصة:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماما كبيرا سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب، وذلك يتجلى في الإمكانيات والبرامج ونقاط التغيير التي تطرأ على المنظومة التربوية بقرارات من مسؤولي الدولة والوزارة الوصية، لكن الغياب الفاضح للهيئات المعنية بالاهتمام بالنشاط الرياضي قد يكون أكبر خسارة عرفتها ولا تزال تعرفها حصة التربية البدنية والرياضية، ذلك لطبيعة العلاقة بين الحصة والنشاط.

(1) مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، منهاج التربية الرياضية، المرجع السابق، ص102.

الفصل الثاني:

الصحة النفسية

تمهيد:

الصحة النفسية ضرورية لكل إنسان في كل مرحلة من كل عمر وحتى نحقق الصحة النفسية لأنفسنا ونعيش في سلام وأمان لأبد من السعي باستمرار لتنمية ذواتنا، والعمل على العيش في الحاضر في المرحلة العمرية التي نمر بها؛ نعود للماضي لنأخذ العبرة منه ونثري عقولنا بذكرياته، ونعد أنفسنا للمستقبل بعقل منفتح متوقد بكثير من الحب والإيمان والعمل والبهجة، ولا بد لنا من أن نتعلم ونعلم ونفهم الأشياء والآخريين من حولنا لأن الإنسان لا يستطيع تقدير قيمة مالا يفهم أو تقبله.

والصحة لا تكون في الجري وراء امتلاك الأشياء المادية... بل في الشعور بالرضا في صفو النفس في تقبل الذات واحترامها، في الشعور بالآخرين والتواصل معهم والعمل على إسعادهم، البذل والإنتاج، في الرعاية والحب المتجدد البناء فقد أوضحت الدراسات أن الحرمان من الحب والرعاية من الأسباب الرئيسية للأمراض النفسية. وإن الحرمان النفسي في الطفولة المبكرة يعيق نمو الطفل من جميع النواحي.

1- الصحة النفسية:

ليس من السهل وضع مفهوم للصحة النفسية لأن هذا التعريف يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتحديد معنى السوء والأسوأ في علم النفس وأصبح مصطلح الصحة النفسية شائعاً بين عامة المتقنين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس كالعقد النفسية، والانهيار العصبي والهستيريا، إذ نجد الكثير منها يستعمل هذه الألفاظ بمناسبة وغير مناسبة، في معاني لا تتفق مع المفهوم العلمي لهذه الألفاظ، حيث أن مفاهيمها ليست واضحة تماماً في أذهان الكثيرين وللصحة النفسية مفاهيم متعددة ونوضح مفاهيم من هذه المفاهيم.

1-1- المفهوم الأول المفهوم السلبي:

يوضح أن الصحة النفسية الصحة في البدء من أعراض المرض النفسي أو العقلي⁽¹⁾، وهذا المفهوم يقبل قبولاً لدى أصحاب ميادين الطب العقلي ولكن إذا ما قمنا بتحليله، نجد أنه مفهوم ضيق محدود فحينما نقول أن الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي فهذا التعريف يعد تعريفاً سلبياً فليس معنى خلو الإنسان من المرض النفسي دلالة على تمتعه بالصحة النفسية، كما يذكر على أن الصحة البدنية أو الجسمية معناها خلو الجسم من الأمراض العضوية.

إذ أن الخلو من الاضطرابات أي كانت لا تعني الصحة سواء أكانت بدنية أو نفسية، فالمعروف أن المرض الجسمي أو النفسي لا يأتي فجأة كما يتوهم البعض ولكن ينمو وقد لاحس الفرد به ويزداد نمو الخلل أو الاضطرابات من الناحية الكمية حتى يصل إلى مرحلة التغيير الكيفي (المرض) وهنا فقط يتضح الخلل أو الاضطراب في الجسم أو النفس.

1-2- المفهوم الثاني (المفهوم الإيجابي):

يذهب بالقول بأن الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والانتزان الانفعالي، خالياً من التأزم والاضطراب مليئاً بالثهم وأن يكون إيجابياً خلافاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا، قادراً أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته، واعياً بإمكانياته الحقيقية، قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر

(1) أحمد عزت راجح، الأمراض النفسية والعقلية أسبابها وعلاجها وآثارها الاجتماعية، دار المعارف، القاهرة، 1965، ص5.

الصحة النفسية شخصاً سوياً⁽¹⁾، لأنه يتميز بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس والعيش في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة، ومع غيرهم في محيط الأسرة أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى⁽²⁾.

في ضوء ما سبق تؤثر الأخذ بالاتجاه الإيجابي في تعريف الصحة النفسية لأنه اتجاه واسع متكامل يؤمن فعالية الفرد وقدرته على التأثير والتأثر بالاستجابات السلوكية المختلفة في مجال الحياة. وذلك في حدود الخصائص تميز بها الطبيعة الإنسانية في إطار قيم ومعايير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد والتي توجه سلوكه وتحدد علاقته مع الآخرين.

2- تعريف الصحة النفسية:

لقد ظهرت للصحة النفسية تعاريف عديدة نذكر منها:

- الصحة النفسية تجعل الفرد يسلك السلوك المفيد له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.
- تمثل الصحة النفسية في "قدرة الفرد على التوافق والتكيف الصحة النفسية هي قدره الفرد على التعلم في المواقف المختلفة والتكيف لها.
- كما هناك بعض التعاريف التي ذاع انتشارها بين العاملين بالصحة النفسية هذه التعاريف هي:
 - إن الصحة النفسية هي "خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي" وهذا التعريف نادى به العاملون في ميدان الطب العقلي أو النفسي.
 - تعريف آخر للصحة النفسية نادى به منظمه الصحة العالمية وهذا التعريف هو: "الصحة النفسية ليست مجرد خلو الفرد من المرض العقلي أو النفسي فقط وإنما هو فوق ذلك حالة من الاكتمال الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد"⁽³⁾.

(1) سعد جلال، في الصحة العقلية والأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، 1970، ص8.

(2) صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1997، ص16.

(3) محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987، ص18.

- هناك تعريف شامل للصحة النفسية وهو أهم تعريفاتها هذا التعريف يعرف الصحة النفسية بأنها تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى ما يمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد⁽¹⁾.
- الصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض النفسي أو العقلي ويلقى هذا التعريف قبولا بين المتخصصين في مجال الطب النفسي⁽²⁾.
- يعرف القوسي " الصحة النفسية " بأنها " التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان مع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية"⁽³⁾.

3- علم الصحة النفسية:

علم الصحة النفسية هو الدراسة العلمية للصحة النفسية ويستهدف مكافحة الاضطرابات النفسية والعقلية بمختلف أنواعها وأشكالها ودرجاتها مضافا إلى ذلك الضعف العلمي ولهذا العلم جوانبه التطبيقية وجوانبه الوقائية.

أما الجانب النظري فيهتم بمعرفة الكيفية التي ينمو بها السلوك السوي والعوامل التي تجعله ينحرف عن مساره ويخرج إلى حدود اللاسواء والانحراف وربما تمثل هذا الجانب أكثر ما تمثله في علم النفس الشواذ.

أما الجانب التطبيقي فيهتم بالاستفادة من القوانين التي يصل إليها الجانب النظري في تقديم العون والمساعدة إلى المرضى وتقديم العلاج المناسب لهم. وربما تمثل هذا الجانب أكثر ما يتمثل في علم النفس الإكلينيكي.

أما الجانب الوقائي فيعتمد على تقديم الاستشارة لمن يحتاجها ومساعدة الأفراد على مواجهة المشكلات التي تقابلهم سواء في المجال الأسري أو المجال المهني أو المجال الاجتماعي أي إن هذا الجانب من الصحة النفسية يتعامل مع الأسوياء، أو العاديين ويساعدهم في مواجهة مشاكلهم حتى لا تتحول هذه المشكلات في حالة الفشل في مواجهتها إلى ضغوط وتوترات على الأفراد، قد تتكاثف مع

(1) محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أعراضها وعلاجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004، ص1.

(2) صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، صحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005، ص22.

(3) عبد العزيز القوسي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص09.

عوامل أخرى لتخرجهم من مجال السواء إلى مجال عدم السواء، ويتمثل هذا الجانب الوقائي للصحة النفسية في علم النفس الإرشادي⁽¹⁾.

4- مظاهر الصحة النفسية:

يميل معظم المهتمين بالصحة النفسية للأخذ باتجاه الإيجابي القائل بأنها حالة إيجابية تبدو في التناسق الكائن بين الوظائف النفسية المختلفة، وهي تؤدي عملها ضمن وحدة الشخصية وفيما يأتي عرض لأربعة أشكال من مظاهر الصحة النفسية.

4-1- الصحة النفسية كما تظهر في التناسق العام بين الوظائف النفسية:

تبنى هذا الرأي (هاد فيلد) بقوله " إن الصحة النفسية هي التعبير الكامل والحر عن كل طاقاته الموروثة والمكتسبة، وهي تعمل بالتناسق فيما بينها في اتجاهها نحو هدف أو غاية للشخصية من حيث هي ككل نلاحظ من خلال هذا الرأي، أن الصحة النفسية تكون في المظاهر الحرة المحورة عن طاقاتها الموروثة والمكتسبة وتكون في التناسق بين هذه الطاقات وهي تعمل حرة في إطار وحدة الشخصية فإذا طرأ على عمل هذه الطاقات ما يعطل أو يغير اتجاهها، ويحرفه عن التعبير عن الشخصية يوصفها وحدة فإن الاضطراب، عندئذ هو الذي يجب أن نبحث عنه، ومن الواضح أن هذا الرأي ينطلق من مقارنة الصحة النفسية يصح الجسد فصحة الجسد لا تكون إلا بقيام الأعضاء بوظائفها بشكل متكامل ومتناسق⁽²⁾.

4-2- الصحة النفسية كما تظهر من خلال عدد من المعايير:

حدد عدد من الباحثين أن الصحة النفسية بمعايير أساسية تذكر منها على سبيل المثال لا الحصر المعايير التي حددها (أولمان) والمعايير التي وضعها (عبد السلام عبد الغفار). ذكر " أولمان " أربعة محكات أساسية في تحديد مستوى الصحة النفسية للفرد وهي:

الإنجاز في حدود الفرد وقدراته والاتزان العاطفي صلاحية الوظائف العقلية والتكيف الاجتماعي وقد قدم لنا "عبد السلام عبد الغفار" دراسة عربية توصل من خلالها إلى عدد من محكات الصحة النفسية وهذه المحكات هي: الرضا عن النفس، النمو الالتزام، الوسطية وأخيرا العطاء.

(1) عبد الحميد محمد شادلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001، ص 14-15.

(2) حنان عبد الحميد الغاني، الصحة النفسية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000، ص 21.

4-3- الصحة النفسية كما تظهر في نقاط الاتفاق بين عدد من الدراسات التحليلية:

لقد قامت دراسات في بيئات مختلفة كان من بين أهدافها معرفة مظاهر الصحة النفسية وقد تركت نقاط الاختلاف بين هذه الدراسات وعدة نقاط الاتفاق من مظاهر الصحة النفسية، ويمكننا إيجاز هذه المظاهر في النقاط الآتية:

أ. **المحافظة على شخصية متكاملة:** وتتضمن التوازن بين القوى النفسية والنظرة الموحدة للحياة ومواجهة أشكال الضغط والشدة وتميمته جوانب الشخصية من جميع النواحي بحيث تستطيع أداء عملها بشكل متناسق ومتكامل.

ب. **التوافق مع المتطلبات الاجتماعية:** ونعني بها التناسق بين معايير الفرد ومعايير المجتمع والقدرة على التكيف الاجتماعي وذلك من غير أن يخسر الإنسان عنصر النماء والإبداع الذي يعد من مظاهر الشخصية المتكاملة.

ج. **التكيف مع شروط الواقع:** ويشمل هذا الجانب قدرة الفرد على قيم الواقع وقبوله كما هو وعدم الهروب منه باتجاه أحلام اليقظة.

د. **المحافظة على الثبات:** وتشمل عدم التردد المتكرر والثبات المناسب فيما يتصل باتجاهات التي تبناها الفرد ثباتاً يسمح للملاحظة وأن يتنبأ بما يحتمل أن يفعله.

هـ. **النمو مع العمر:** وتعني به أن زيادة سنوات الفرد يجب أن يرافقها نمو في معارفه وخبراته وإبداعاته وعلاقاته الاجتماعية وقدراته.

و. **المحافظة على قدر مناسب من الانفعالية:** ونقصد بذلك الاتزان الانفعالي وأن تكون حساسية الفرد متناسبة مع ما تستدعيه الظروف التي تحيط به.

4-4- الصحة النفسية في التفاعل بين الفرد ومحيطه:

إن الاتجاه الإيجابي للصحة النفسية في مجال التفاعل بين الفرد ومحيطه يظهر نوعين من العلاقة التفاعلية علاقة الإنسان مع نفسه وعلاقته مع العالم حوله.

❖ **أولاً:** إذا أخذنا علاقة الفرد مع نفسه، فإننا نستطيع الوقوف عند ثلاثة مظاهر لهذه العلاقة:

- فهم الفرد لنفسه، دوافعه ورغباته وتقديره لذاته وقبوله ما هو عليه. فنحن نرى أن العديد من الآلام والإضرابات قد تأتي من جهل الفرد بدوافعه ورغباته.

- نموه وتطوره ونظرته إلى المستقبل، فإذا كان المظهر الأول يشير إلا أن الإنسان في قيمه لنفسه ودوافعه، فإن المظهر الثاني يشير إلى ما يفعله الفرد من أجل مستقبله ومن أجل تحقيق ذاته وتميمتها نموا متكاملًا.
- وحدة الشخصية وتماسكها تماسكا ينطوي على التغيير المناسب من جهة والثبات الكافي.
- ❖ **ثانياً:** يتضمن النوع الثاني علاقات الفرد مع محيطه بكل ما ينطوي عليه هذا المحيط من ظروف اجتماعية وطبيعية، ويقودنا هذا الأمر إلى الحديث عن المظاهر الرئيسية الآتية:
- تحكم الشخص في ذاته في مواجهة الشروط المحيطة به، ونعني به قدرته على اتخاذ وتنفيذ قراراته المتصلة بمحيطه ضمن شروط وظروف محيطه.
- إدراك الفرد للعالم كما هو ومواجهة بما يقتضيه، فإدارة الفرد لواقعه ومواجهة ظروفه الطارئة بما يلزم يساعد على التفاعل المثمر بين الفرد ومحيطه.
- سيطرة الفرد على شروط محيطه وتحكمه بها، وذلك يهدف زيادة سيطرته على المحيط وإحداث تغيير فيه بحيث تأتي النتائج مناسبة لتكوينه هو، كأن يعمل على تغيير الشروط المحيطة به لإبعاد ما فيها من خطر أو ضرر.
- الشعور بالأمن والطمأنينة، والذي يتحقق نتيجة لنجاح الفرد في علاقته مع نفسه ومع ما يحيط به⁽¹⁾، يتضح لنا من الشكل الرابع لمظاهر الصحة النفسية أنها تنبثق من علاقة الفرد مع نفسه من ناحية، ومن علاقته مع ما يحيط به من ظواهر اجتماعية وطبيعية، بمعنى أن الصحة النفسية تظهر في قدرة الإنسان على التكيف مع الذات ومع المحيط ونجاحه في تحقيق نوع من التوازن بين حاجاته وقدراته وشروط المحيط بشقيه المادي والاجتماعي⁽²⁾.
- من وجهة نظرنا، وبعد قراءة تعريفات ومظاهر الصحة النفسية، يمكن القول أن مظاهر الصحة النفسية لا تخرج عن الآتي:

 1. تكامل الذات.
 2. توازن الذات.
 3. العيش مع الآخرين والتواصل معهم والتكيف مع المحيط.
 4. العمل والعطاء.

(1) حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص ص 22-23.

(2) نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، جامعة دمشق، سوريا، 1997، ص 21.

5- مستويات الصحة النفسية:

للصحة النفسية مستويات متتالية للحصول على التوازن وهذه المستويات هي:

5-1- المستوى الدفاعي:

ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها ويستمر بالدفاع عن نفسه وبقائه وقيمه الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية والمتخلفة ويتم التوازن بالدفاع والهجوم معا وهذا المستوى مشروع من الصحة يتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى من حقه في الحياة الآمنة مادامت قدراته وإمكانياته مجتمعة لم تسمح له بغير هذا المستوى ولعل هذا المستوى هو ما أشار إليه " لامبو " في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا: أن مفهوم التقبل والتلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية ثم إن الإنسان في تطوره يحتاج إلى الكم الذي منه يخرج الكيف.

5-2- المستوى المعرفي:

وهنا يعرف الإنسان ويدرك العديد من دوافعه وغرائزه كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ويتقبل هذا وذلك ليحصل على التوازن وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلي الكثير من الحيل الدفاعية إذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق وهو يصل إلى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما القراءة أو المناقشة العقلية ويصل الفرد إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق محلل أو طبيب والتوازن في هذه المرحلة لا يخلو من أساليب دفاعية أو ممارسه بعض النشاطات الخالقة.

ولكن ليس نشاط بالضرورة للتغيير رغم أصالته وهذا المستوى ربما يصف من يطلق عليهم المثقفون، وعلى الرغم انه يعتبر أرقى من سابقه وأقرب إلى الصفات الإنسانية إلى أنه من الصعب اعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون فاهما مرتاحا وكأن هذا هدفا عظيما في حد ذاته حتى يغرى بأن يكون غاية أمل الفرد فعلا إلا أنه لا يحمل إرادة التطور والتغيير ولكنه يخدم اتساع دائرة المعرفة الإنسانية التي تخدم بدورها ولو بطريقة غير مباشرة شحذ البصيرة الإنسانية ومن ثم الانطلاق إلى المرحلة التالية ويتم وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة يعرف كيف يرضي

نفسه ويساير من حوله ويقبل الموجود ويتمتع بالممكن يمارس عمله وبعض هواياته ولكن هذا المستوى مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن.

5-3- المستوى الإنساني:

هذا المستوى وإن وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا يطلب إلا على ندره من الناس في المرحلة الحالية لتطور الناس وهذا المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع والإنسان كفرد لأنه إذا امتد معنى التكيف إلى اهتمام الإنسان بوجوده زمنيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانها كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طوليا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس الآمهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل الخلاق ولم يدخل كل ذلك بحياته اليومية ولم ينتقص من قدرته على كسب عيشه أو تكوين أسرة ورعايتها فإنه يكون قد حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة⁽¹⁾.

6- أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع:

إن انتشار الاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية بعد الحرب العلمية وظهور الحركات الاجتماعية والإنسانية والتي تؤكد على حقوق الإنسان في الحرية والأمان كان من الأسباب القوية التي أدت إلى الاهتمام بالصحة النفسية والتأكيد عليها لأهميتها القصوى لتحقيق حياة كريمة للفرد وفي تنمية الفرد وازدهاره.

6-1- أهمية الصحة النفسية للفرد:

تعد الصحة النفسية مهمة جدا للفرد لأنها تميزه بالخصائص الآتية:

- أ. فهم الذات: ونعني بها القدرة على معرفة الذات، لحاجاتها وأهدافها
- ب. وحدة الشخصية: ودلائل ذلك الأداء الوظيفي الكامل المتناسق للشخصية (جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) والتمتع بالنمو والصحة.
- ج. التوافق: ونعني به التوافق الشخصي (الرضا عن النفس)، والتوافق الاجتماعي.
- د. الشعور بالسعادة مع النفس: ودلائل ذلك الإحساس بالراحة والأمن والطمأنينة والثقة، ووجود اتجاه متسامح مع لذات واحترامها وتقبلها ونمو مفهوم إيجابي نحوها وتقديرها حق قدرها.

(1) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب جامعته، القاهرة، 1995، ص30.

هـ. الشعور بالسعادة مع الآخرين: ودلائل ذلك، حب الآخرين والثقة بهم واحترامهم والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية والانتماء للجماعة ولقيام بالدور الاجتماعي المناسب والقدرة على التضحية والسعادة الأسرية والتعاون وتحمل المسؤولية الاجتماعية.

و. القدرة على مواجهة مطالب الحياة: النظرة السليمة والموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية، والعيش في الحاضر والواقع والمرونة والابجابية وتحمل الصعوبات والمسؤوليات الاجتماعية وتحمل مسؤولية السلوك الشخصي والسيطرة على الظروف البيئية كلما أمكن والتوافق معها⁽¹⁾.

ز. العيش في سلام وسلامة: ودلائل ذلك، التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية، والسلم الداخلي والخارجي والإقبال على الحياة والتمتع بها، والتخطيط للمستقبل بثقة وأمان⁽²⁾.

ح. تساعد الفرد على الفرد على تدعيم الصحة البدنية: إن الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية ولأن الكثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على الفرد البدنية والصحية.

إن أهميتها بالنسبة للفرد كونها تساعده على التوافق الصحيح في المجتمع وكذلك تساعد الفرد على انسياب حياته النفسية وجعلها خالية من التوترات والصراعات المستمرة مما يجعله يعيش في طمأنينة وسعادة وأن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع نفسه والذي لم تستنفذ الصراعات بين قواه الخلية وطاقته النفسية.

كما أن الصحة النفسية تجعل الفرد أكثر قدرة على الثبات والصمود حيال الشدائد والأزمات ومحاولة التغلب عليها دون الهرب منها.

6-2- أهمية الصحة النفسية للمجتمع:

ترجع أهمية الصحة النفسية للمجتمع إلى الآتي:

- تساعد المجتمع على التعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية: إن المجتمع الذي يتسم أفراداه بالصحة النفسية يكون متماسكا ويتسمون بالتعاون وتكوين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين يؤدي أيضا إلى انسجام التفاعل مع بعضهم البعض مما يجعلهم وحدة متكاملة ضد كثير من مشكلات والأخطار يتعرضون إليها والتي تهدد مجتمعهم

(1) عبد العزيز القوصي، مرجع سابق ص 47-48.

(2) حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص 32.

- مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية في المجتمع: الصحة النفسية السليمة تساعد أفرادها على مواجهة الظواهر المرضية والسلوكية التي يتعرض لها المجتمع كإدمان المخدرات وتناول العقاقير المخدرة والانحرافات الجنسية.
 - تساعد المجتمع على زيادة التعاون مع أفراد المجتمع: إن المجتمع الذي يسود أفرادها بالصحة النفسية يكونوا على قدر عالي من التعاون والتماسك والتفاعل والتكافل والتآلف لتحقيق أهداف هذا المجتمع ورفقيه كما يسوده السلام الاجتماعي ويقبل فيه الصراع الطبقي ويبدلون أقصى جهد ويستخدمون قدراتهم إلى أقصى حد ممكن لتحقيق الأهداف ورفاهية المجتمع وازدهاره والابتعاد عن الصراعات والمنازعات وغيرها⁽¹⁾.
- وتقاليد المجتمع الذي يعيشون فيه ويواجهون الأفراد الخارجين على نظام المجتمع ويقبل من السلوكيات العدوانية والانحرافات الغير سوية التي تهدد المجتمع وتصدعه وتسبب له الانهيار⁽²⁾.
- والصحة النفسية مهمة للمجتمع، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد، وعلى المجتمع الذي يعيش فيه ومن هذه المشكلات. الضعف العقلي والتأخر الدراسي كما أن الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تساعد على ضبط سلوك الفرد وتقويمه لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطناً صالحاً في المجتمع.
- والصحة النفسية للمجتمع بشكل عام في غاية الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض والمجتمع الذي تسوده عوامل الهدم والإحباط والصراع والتعقيد والمشكلات الأسرية والتربوية ويسوده الجهل والتعصب هو مجتمع مريض والمجتمع الذي يعاني من استمرار تدهور نظام القيم السليمة وتحل به الكوارث الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وغرائب يواجه هذا المجتمع مشكلاته النفسية والصعوبات الاجتماعية والاقتصادية المسببة لها بجهود جبارة وغرائب قوية للقضاء على كل الصعوبات التي تسبب اضطرابه وتأخره.
- مما سبق نستنتج أهمية الصحة النفسية للمجتمع، وقدرتها على تحقيق التكامل والنماء والسعادة لأفرادها.

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق ص14.

(2) صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغاني، مرجع سابق، ص57.

7- هدف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية أساسا إلى بناء الشخصية السوية (whalsheme personality) بهذا الصدد يذكر شوبن (shobeb 1957) في كتابه نحو مفهوم الشخصية العادية، يقول أن الكثير من الدراسات الممارسات الإكلينيكية تركز على الجوانب المرضية للشخصية أي على حالات سوء التوافق، وهي تقوم بدراسة ديناميكيات الشخصية فأصبح متاحا للدارس أدبيات كثيرة (تراث سيكولوجي) ومعلومات وافرة معظمها مبني على الخبرة (expérience) أي تجريبي (emprical) عن المرض الأسواء سوء التوافق الانحراف العصاب الذهان... الخ؛ بيد أن المعلومات المتاحة عن الشخصية السوية.

السليمة قليلة إلى حد يثير العجب وقد ترك هذا القصور انطبعا لدى الكثيرين من علماء النفس بأن السوي خرافة، وإن الطبيعي هو القرب أو البعد عن المرض النفسي أو العقلي لكل مرض ولكن البعض لا يؤهله مرضه وما ينجم عنه من سلوك غير سوي أو سلوك غير متوافق لدفع به في مصحة عقلية أو نفسية أو حجزه بأية صورة من الصور وعليه يوجد الكثير من الناس يعملون ويعيشون وربما بنجاح داخل أسرهم وأعمالهم وحياتهم بصفة عامة ونجدهم في ميادين كثيرة ولكنهم ليسو بأسوياء (الأصحاء تماما من الوجهة النفسية) إذ يوجد من السواء أو سوء التوافق ولكن بدرجة لا تعجزهم عن ممارسة الأداءات المطلوبة منهم في حياتهم اليومية داخل الأسرة أو أعمالهم خارجها.

وعليه يقع السواء والمرض متصل (continuum) الأمراض العقلية... الأمراض النفسية الأعصاب... الذهان السواء... لا سواء متصل واحد (continuum)، وبعد السواء الكامل تجريدا غير واقعي كما أن الأسواء الكامل (المرض الكلي) يعد أيضا تجريد غير واقعي⁽¹⁾.

8- معايير الصحة النفسية:

في ضوء ما تقدم نستطيع أن تحدد بعض المؤشرات التي يمكن في ضوءها الاستدلال بصورة عامة على الصحة النفسية لفرد ما وأهمها:⁽²⁾

أ. **تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته:** إحدى الوسائل لتعرف على الصحة النفسية لفرد من الأفراد نسأل: إلى أي حد يدرك هذا الفرد حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس ومدى اتساع هذه الفروق؟ وكيف يرى هذا الفرد نفسه بالمقارنة مع الآخرين وما هي فكرته عن مميزاته الخاصة وعن حدود

(1) محمد جاسم محمد، مرجع سابق ص ص 12-13.

(2) أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، المرجع السابق، ص 27.

قدرته؟ وما يستطيعه وما لا يستطيعه؟ وسنجد أن بعض الناس لهم بصيرة لا بأس بأنفسهم، ويفهمون ذواتهم فهما واقعيًا أو قربًا من الواقع.

وهذا يهيئ لهم تجنب الكثير من الإحباط والفشل ويساعد على الإنجاز والتوافق السليم ولكن ما سنلاحظ أيضا كثيرين يبالغون في تصور قدراتهم ويتوهمون في أنفسهم أكثر مما يستطيعونه فعلا، كما يحاول البعض الآخر أن يهون من شأن نفسه ويركز على عيوبه ونقائصه ولا يستطيع لسبب ما يعاني منه من مشاعر النقص أن يرى كل إمكانياته وقابليته رؤية واضحة، ويمكن أن تدرك بسهولة أن تصور الفرد بشخصه لا يساعد كثيرا على توافقه النفسي أو على التعامل الناجح مع الآخرين⁽¹⁾.

ب. المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة: السوي لديه الخبر على التكيف والتعديل والتغيير بما يتناسب مع ما يجد من الموقف بما يحقق التكيف. وقد يحدث التعديل نتيجة لتغيير طرأ على حاجات الفرد أو أهدافه أو بيئته كما أنه يعدل من سلوكه بناء على الخبرات السابقة ولا يكرر أي سلوك فاشل لا معنى له.

ج. التوافق الاجتماعي: قدرة الفرد على عقد صلات اجتماعية راضية مرضية تتسم بالتعاون والتسامح والإيثار لا يحدث بها ما يعكرها من عدوان أو الريبة أو الاتكال أو عدم الاكتراث بمشاعر الآخرين معا وان يرتبط بعلاقات دافئة مع الآخرين.

د. الاتزان الانفعالي: ونعني به قدره الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات⁽²⁾.

هـ. التكيف للمطالب أو الانفعالات الداخلية أو الخارجية: من أهم الشروط التي تحقق الصحة النفسية هي أن تكون البيئة التي يعيش فيها الفرد من النوع الذي يساعد إشباع حاجاته المختلفة، أما إذا لم يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات في البيئة فإنه يتعرض للكثير من عوامل الإعاقة والإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع الاختلال في التوازن أو عدم الملائمة فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يؤدي إلى الاستقرار النفسي ومن الممكن تقسيم هذه الحاجات والمطالب إلى حاجات داخلية أو أولية (حاجات عضوية فيزيولوجية) وحاجات خارجية أو حاجات ثانوية (حاجات نفسية واجتماعية أو حاجات ذاتية وشخصية)⁽³⁾.

(1) جابر عبد الحميد جابر، مدخل لدراسة السلوك الإنساني، دار النهضة العربية، القاهرة، 1986، ص41.

(2) صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، مرجع سابق، ص52.

(3) سعد جلال، مرجع سابق، ص63.

و. **التوافق الشخصي:** ويقصد به قدرة الفرد على التوافق بين دوافعه المتصارعة وإرضائها المتزن وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية إذ لابد من تواجها وإنما الصحة النفسية هي حسم هذه الصراعات والتحكم فيها بصورة مرضيه مع القدرة على حل الأزمات النفسية بصورة إيجابية بدلا من الهروب منها في شكل أعراض مرضية⁽¹⁾.

ز. **القدرة على العمل والإنتاج الملائم:** يقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيوته واستعداداته الجسمية إذ كثير ما يكون العقود والكسل والخمول دائم على شخصيات غذتها الصراعات واستنفذت غذتها الصراعات واستنفذت طاقتها المكبوتة، كما أن قدرة إحداث تغيرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية.

9- الصحة النفسية والرياضة:

إن الحصة النفسية والرياضة يؤثر كل منها في الآخر، وان مستوى الصحة المتكاملة للفرد ويرتبط بمدى ممارسته للرياضة الصحية المقننة فالرياضة احد المراحل الأساسية لتحقيق النمو المتكامل للشخصية (جسما وعقليا وانفعاليا واجتماعيا).

وتعتبر التنمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية والصحة البدنية والرياضية من أهم المكونات الصحية التي تؤثر في مستوى نمو بقية المكونات الأخرى، حيث أن حدوث أي خلل في الصحة النفسية سوف يواكبه تأثير مباشر على الصحة البدنية وبقية المكونات الصحية الأخرى، ويقدر التنشئة الصحية السليمة للفرد بقدر سلامة صحته العامة⁽²⁾.

10- مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاثة مناهج في الصحة النفسية:

10-1- المنهج العلاجي:

يهتم بعلاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية، يهتم هذا المنهج بـ:

◀ أسباب المرض.

◀ أعراضه.

(1) سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها ونظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975، ص17.

(2) منى عبد الحليم، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، المرجع السابق، ص27.

◀ تشخيصه.

◀ طرق علاجه.

◀ توفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية.

10-2- المنهج الوقائي (التحصين النفسي):

- يتضمن الوقاية من الوقوع في الاضطرابات والمشكلات والأمراض النفسية.
- يهتم بالأسوياء قبل اهتمامه بالمرضى.
- يعمل على الوقاية من الأمراض النفسية بالتعريف بأسبابها وإزالتها أولاً بأول.
- يهيأ الظروف التي تحقق الصحة النفسية.
- يتضمن الإجراءات الوقائية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية.
- يعمل على المساندة أثناء الفترات الحرجة.
- يهتم بالصحة العامة:
- يهتم بالنواحي التناسلية.
- يهتم بالتنشئة الاجتماعية السليمة.
- يهتم بالدراسات العلمية والتقييم والمتابعة والتخطيط العلمي السليم للإجراءات الوقائية.
- وللمنهج الوقائي ثلاث مستويات:
- المستوى الأول: الوقاية من المرض.
- المستوى الثاني: محاولة تشخيصه في مراحله الأولى.
- المستوى الثالث: محاولة تقليل أثر أزمات المرض وإعاقته للفرد.

10-3- المنهج الإنمائي (الإنشائي):

يتضمن زيادة التوافق والسعادة والكفاءة لدى الأفراد الأسوياء ليصل بهم إلى أعلى مراتب الصحة النفسية:

- يقوم بدراسة القدرات وتوجيهها التوجيه السليم نفسياً وتربوياً واجتماعياً.
- يقوم برعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

11- الصحة النفسية ودورها في المدرسة:

المدرسة هي المؤسسة العلمية الرسمية التي تقوم بعملية الصقل والتربية، وتعديل السلوك الغير سوي الذي اكتسبه الطفل في تنشئته الاجتماعية الأولى في الأسرة.

وفي المدرسة يتفاعل التلميذ مع مدرسيه وزملاءه ويتأثر بالمنهج الدراسي في معناه الواسع علما وثقافة وتنمو شخصيته مع كافة جوانبها كما تستخدم المدرسة أساليب نفسية عديدة أثناء تربية التلاميذ من هذه الأساليب دعم القيم الاجتماعية السائدة في المجتمع وتقوم بتوجيه الأنشطة التربوية المختلفة بحيث تعمل هذه الأنشطة على تشكيل وتعليم الأساليب السلوكية المرغوبة، والعمل أيضا على فطام الطفل انفعاليا في التخلص من السلوكيات التي اكتسبها الطفل في الأسرة واستبدالها بنماذج صالحة من السلوك السوي.

ولكي تؤدي المدرسة دورها بنجاح في تحقيق صحة نفسية للتلاميذ يجب أن تعمل على:

- يجب أن يكون محتوى المناهج الدراسية مناسب لقدراتهم وإمكاناتهم وأن تراعي حاجاتهم ومتطلباتهم على أن يتوافق هذا المحتوى المنهجي وأنشطته مع مرحلة النمو التي يمر بها التلميذ، كما يجب أن تكون هذه المناهج مرتبطة بمواقف الحياة الطبيعية.
- كما يجب أن يتمتع القائمون على العملية التعليمية بصحة نفسية جيدة حتى يتحقق الأمن والاستقرار النفسي للتلاميذ، وان يستعمل المعلمون الأسلوب الديمقراطي مع تلاميذهم، كما يجب ألا يكون دور المدرس نقل للمعلومات بل يجب أن يكون نموذج وشخصية جادة يحترمها التلاميذ ويتقصدون شخصيته، وكما يجب أن يكون دور المعلم أيضا هو توجيه التلاميذ وتعليمهم مهارات التوافق المختلفة وان يلاحظ على تلاميذه أي اضطرابات سلوكية ويحاول معالجته ضمنا لتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ.
- خلق الجو المدرسي الأسري بأن يكون وهناك تفاعل اجتماعي عن طريق تكوين العلاقات السوية بين المربين والتلاميذ وان تنسم هذه العلاقات بالعلاقة الأبوية، وكذلك تحقيق العلاقة السوية بين التلاميذ بعضهم البعض عن طريق جماعات الأنشطة التربوية المختلفة بالمدرسة، وكذلك أن تكون هناك صلة جادة بين المدرسة والأسرة.
- ودور المدرسة أيضا يجب أن لا يقتصر على اكتساب التلاميذ الحقائق والمفاهيم والمعارف والمعلومات، هذه من شأنها تؤدي إلى تقوية الجانب العقلي على حساب إهمال جانبيين هاميين لدى الطفل وهما الجانب المهاري أو الحركي والجانب الوجداني، الذي يؤدي الاهتمام به إلى تقوية أواصر انتماء التلاميذ لمدرسته وتكوين عادات سلوكية سليمة لديه مما يجعله متوافقا مع نفسه ومجتمعه⁽¹⁾.

(1) عادل عز الدين الأشول، علم النفس الاجتماعي، مكتب الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979، ص57.

- كما أن الأخصائي الاجتماعي المدرسي يشارك المعلم في عملية التعليم عن طريق ملاحظة التلاميذ واضطراباتهم النفسية وعدم توافق بعضهم مع المدرسة مما يؤدي إلى في العملية التعليمية فدوره القيام بعلاج هذه الاضطرابات بقدر إمكانه واستطاعته وفي الحالات التي يصعب عليه علاجه أو يوجهها للعيادات النفسية.

في ضوء ما سبق نجد أن التربية تشترك في كثير من أهدافها مع الصحة النفسية وإن اختلفت في بعض وسائل تحقيق هذه الأهداف، إن علماء التربية وعلماء الصحة النفسية على الرغم من الاختلاف في تخصصها الأكاديمي يخدمان في حقل وفي مجال تطبيقي مشترك هو مجال الأطفال والشباب والكبار، وعاملون لتحقيق هدف مشترك هو إعداد بناء الشخصية المتكاملة للمواطن الصالح للحياة بطريقة يشعر فيها بالسعادة والصحة والتوافق النفسي⁽¹⁾.

12- الوقاية من مشكلات الصحة النفسية:

أصبحت مشاكل الصحة النفسية من المشكلات الجديرة بالاهتمام في العصر الحاضر وقد بدل علماء النفس والاجتماع أقصى جهودهم في سبيل الوقاية منها والعمل على حلها، فأجروا البحوث المختلفة، وعقدوا الاجتماعات وخرجوا بتوصيات عديدة في هذا المجال كما اهتمت الدول والحكومات بهذا النوع من المشكلات فعقدت المؤتمرات الدولية وبذلت الأمم المتحدة جهودها المختلفة من أجل الوقاية من مشكلات الصحة النفسية وعلاجها، ومن ذلك مثلاً ما قدمته منظمة الصحة العالمية من برامج في الصحة العقلية.

12-1- برنامج الوقاية كما أوصت بها منظمة الصحة العالمية:

تتلخص توصيات لجنة منظمة الصحة العالمية التي راعت تطبيقاتها ومتابعتها خلال السنوات القليلة الماضية في:⁽²⁾

- الاهتمام بالوقاية مع تركيز الاهتمام على الطب العقلي الوقائي والعلاجي للطفولة.
- على هيئات الصحة العالمية أن تولي اهتماماً للصحة العقلية كما تهتم بالصحة الجسدية، وذلك بأن تقوم بتدريب كل العاملين في ميدان الصحة العامة وتزودهم بمعلومات في الصحة العقلية، وإعداد الأخصائيين للعمل في هذا المجال.
- تطويع الطرائق التي تثبت نجاحها في الدول المتقدمة لاستخدامها في الدول الأخرى.

(1) صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، مرجع سابق، ص ص 68-69.

(2) حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص ص 210-211.

- إنشاء قسم للوقاية من الأمراض العقلية والنفسية في وزارات الصحة في البلاد المختلفة.
 - إنشاء مركز للصحة العقلية في كل الدول للدراسات العليا في هذا الميدان.
 - الاهتمام برفع مستوى التمريض وإعداد الممرضات المتخصصات مع هذا النوع من المرض.
 - مد الحكومات بأحدث البيانات والبحوث العلمية في هذا المجال.
 - الاهتمام بجمع المعلومات والخدمات الإرشادية والبحث العلمي، وإجراء الدراسات لمعرفة أسباب الأمراض.
 - التعاون مع المنظمات الأخريات بهدف الرعاية الصحية مثل منظمة العمل الدولية ومنظمة الطفولة واليونسكو.
- وفي ضوء هذه التوصيات ظهرت الاتجاهات الآتية:
- ضبط العوامل البيئية؛ تعد العوامل البيئية من العوامل المؤثرة على الصحة النفسية للفرد لذلك تولي للحكومات عناية خاصة بالمواطن وظروف العمل وتبذل جهودها لنعطيها وذلك بتوفير الأمن الاجتماعي والجسماني.
 - الاهتمام بالصحة النفسية؛ تهتم الحكومات بصحة الأفراد النفسية عن طريق رفع مستوى المعيشة وزيادة الإنتاج وتقليل ساعات العمل اليومية وضبط انتشار الأمراض المعدية.
 - الاهتمام برفع المستوى الثقافي للمواطنين وتواجه الحكومات هذا الأمر لإتاحة فرص التعليم ورفع سن الالتزام وتقليل نسبة الأمية وإعداد العمال المهرة وتطوير نظم التعليم.
 - رعاية الأمهات الحوامل؛ وذلك عن طريق إجراء الفحوصات الطبية وإنشاء مراكز لرعاية الطفولة والأمومة.
 - التربية الصحية ما لا شك فيه أن التربية الصحية تساعد على رفع مستوى الصحة العامة عن طريق نشر الوعي الصحي عند الأطفال، وتعريفهم قواعد الصحة في الحياة اليومية وكبضه الوقاية من الأمراض وما إلى ذلك.
 - المستشفيات توجد مستشفيات عديدة لرعاية الصحة النفسية كما سبق وأن تبين.
 - الطب العقلي الاجتماعي؛ وهو يهدف إلى مساعدة المريض عقليا على التوافق في البيئة الاجتماعية.
 - الخدمة الاجتماعية الطب عقلية، وتتحقق عن طريق أخصائي الاجتماعي الذي يقوم بدراسة حالة المرضى ومقابلتهم بهدف تعديل بيئتهم المنزلية وإيجاد العمل المناسب لهم بعد خروجهم من المستشفى.

- البحوث العلمية وتبادل المعرفة، تهتم الدول المقدمة على وجه الخصوص بإجراء الدراسات حول المشكلات النفسية بهدف معرفة أساسها والوقاية منها وعلاجها⁽¹⁾.
 - الفئات الخاصة تولي الحكومات في الوقت الحاضر اهتماما كبيرا بأحداث المنحرفين وضعاف العقول والمعوقين⁽²⁾.
- وخلاصة القول: لكي يحقق المجتمع لأفراده الصحة النفسية لأبد من القيام بعدة إجراءات وقائية نوجزها في الآتي:
- تهيئة بيئة آمنة تسودها العلاقات السليمة والحرية والعدالة الاجتماعية.
 - الاهتمام بدراسة الفرد والمجتمع ورعاية الطفولة والشباب وكبار السن.
 - إصدار التشريعات الخاصة بالفحص قبل الزواج وبالحد من انتشار المخدرات والمسكرات، والتشريعات الخاصة بحمليه الأسرة.
 - مراجعة القيم والعادات الاجتماعية ورعاية المناسب منها.
 - رفع مستوى الوعي النفسي ونشر مبادئ الصحة النفسية من خلال وسائل الإعلام التعبئة النفسية للفرد لمواجهة الصعوبات والاهتمام بالإرشاد والتوجيه⁽³⁾.
 - ويجب التأكيد هنا على أهمية التوجيه الإنساني والتربية الأخلاقية والعيش مع الآخرين وتنقيف الذات، ووجود هوايات وأهداف سامية كالدفاع عن القضايا العادلة، وامتلاك القدرة على النمو والتعبير لأن هذه الأمور من شأنها أن تمنح الروح سكينه ورضا وتمنح النفس شعورا بالسعادة مما يدعم في نهاية الأمر صحة الفرد النفسية ويقيها من الضياع في متاهات الاضطراب⁽⁴⁾.

(1) حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص ص 211-213.

(2) سعد جلال، مرجع سابق، ص 107.

(3) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص ص 23-25.

(4) حنان عبد الحميد العناني، مرجع سابق، ص 213.

خلاصة:

نلخص إلى أن الصحة النفسية عبارة عن حالة إيجابية يلعب الشخص من خلالها الشخص أسلوب تفاعلي مع الظروف الاجتماعية والثقافية السائدة دورا فعالا في تحقيقها أو غيابها، ويصعب فهمها دون أخذ الظروف

الاجتماعية والثقافية والاقتصادية السائدة في مجتمع من المجتمعات بعين الاعتبار، كما أن الصحة لا تعني مجرد الخلو من الاضطراب أو المرض أو التضرر وإنما يمكن اعتبارها حالة من التوازن الديناميكي بين وجوه مختلف ويمكن وصفها من خلال مجموعة من سمات الخبرة والسلوك كالرضي عن الحياة واكتشاف المعنى والقدرة على مواجهة الإرهاقات والتغلب عليها ومشاعر الذات والكفاءة الذاتية، إنها عبارة عن حالة فاعلة يتم تحقيقها وبنائها بصورة شبه دائمة ويومية، وتشكل نوعية الخبرة اليومية دورا جوهريا في ذلك، والمهم بالنسبة لنوعية الخبرة ليس ما يفعله الإنسان ولكن الكيفية التي يعيش فيها هذه الخبرة فالصحة النفسية ليست عبارة عما يفعله الإنسان في سبيلها وإنما كيف يفعل ذلك، وماهية موقفه واتجاهه مما يفعل ويقوم به.

الفصل الثالث:

المراهقة

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها مشعل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء، من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد إقترب من النضج العقلي والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) " بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشئوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات "(1).

2- تعريف المراهقة:

أ. لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور " راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم وجارية مراهقة " ويقال جارية مراهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر"(2).

أما في اللغة اللاتينية: مراهقة مشتقة من النعل اللاتيني فكلمة Adolescer بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ سن الرشد(3).

قال ابن فارس: الراء والهاء والقاف أصلان متقاربان فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء، الأخير العجلة والتأخير فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه قال الله تعالى: ﴿ وَلَا يَزَهُوْا وَجُوهَهُمْ فَتَرَّ وَلَا ذَلَّةٌ ﴾(4)، والمراهق: الغلام الذي دانى الحلم... وأرهق القوم الصلاة، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى.

والرهق؛ العجلة والظلم قال الله تعالى ﴿ بَلَا يَخَافُ بَحْسًا وَلَا رَهْفًا ﴾(5)، والرهق عجلة في الكذب والعيب.

(1) عبد العالي الحسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم ناشرون، دار البيضاء، لبنان، 1994.

(2) أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1994، ج3، ص430.

(3) كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، المرجع السابق، ص100.

(4) سورة يونس، الآية:26.

(5) سورة الجن، الآية:13.

والأصلان اللذان تدور حوليهما هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منها: الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه والعجلة والهالك ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق⁽¹⁾.

ب. اصطلاحاً:

المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعالياً، جسمياً وعقلياً عن مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها⁽²⁾.

كما تستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد. تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11-12 سنة ولذلك تعرف المراهقة أحياناً باسم المرحلة العشارية ويعرف المراهقون بالعشاريين⁽³⁾.

❖ تعريف بعض العلماء:

لقد اختلف علماء النفس اختلافاً جوهرياً واضحاً في تعريفهم للمراهقة واختلفت آرائهم حول هذه المرحلة الصعبة والحرجة من حياة الفرد عرفها " ستايلي هول " أن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق⁽⁴⁾.

وعرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد" المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب ونقسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة⁽⁵⁾. المراهقة هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها... وظاهرة اجتماعية في نهايتها⁽⁶⁾.

(1) مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، القاهرة، 2000، ص 97.

(2) رابح تركي، أصول التربية والتعلم، المرجع السابق، ص 241-242.

(3) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المرجع السابق، ص 323.

(4) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 325.

(5) ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، ط2، دار الجيل للطبع والنشر والتوزيع، بيروت، 1998، ص 220.

(6) محمود عبد الحليم، علم نفس التعليمي، مركز اتحاد مكتبات الجامعات المصرية، الإسكندرية، 2001، ص 196.

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

فيقول Lehalle.h المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع وتبدأ من اثني عشر سنة إلى العشرين (12-20) سنة وهي تحدييات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل⁽¹⁾.

كما يرى أيضا Silamy.n أن المراهقة في مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية.

تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحدييات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية.

كما جاء عن Schonfeld أن المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي⁽²⁾.

ويعرفها Horrocks عام 1961 بأنها الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والاندماج فيه⁽³⁾.

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

3- تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدايته مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها أثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها؛ كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة إلى تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة

(1) Lehalleh. *Psychologies Des L'adolescent*, Sensed, 1985, P13.

(2) Silamy.N, *Dictionnaire De La Psychologies*, Ed Bordes, 1983, P14.

(3) سعدية محمد علي بدر، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحث العلمية، الكويت، 1980، ص27.

ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر.

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة لمؤلفه " حامد عبد السلام".

3-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها النطق الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

3-2 - المراهقة الوسطى (15-18) سنة:

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة⁽¹⁾.

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر

(1) Schonfeid, in memoires en psychologies Clinique apercu sur problem d'identification de l'adolescent, Algérie, 1979.

الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.

4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

تعود أهمية دراستنا لمرحلة المراهقة إلى أنها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذ يتعلم فيها الناشئون تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة ومن ثم يولد طفل وبالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد إلى الطفولة إلى الرشد وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الإنسان في الحياة⁽¹⁾.

ولا شك أن دراسة سيكولوجية المراهقة مفيدة للمراهقين وأيضاً للوالدين والمربين ولكل من يتعامل مع الشباب ومما لا جدال فيه إن الصحة النفسية للفرد طفلاً فمراهقاً ذات أهمية بالغة في حياته وصحته النفسية راشداً فشيخاً.

5- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

5-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطوراً في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤاً نسبياً في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطوراً في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين)⁽²⁾.

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى (فترة 1979) أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة.

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 328-329.

(2) أحمد بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 182-183.

وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها بالنسبة للتحمل فيرى " ايغا نوف 1965 " أن تطورا كبيرا يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة باللاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة⁽¹⁾.

5-2- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن. وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كالمس والذوق والسمع. كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد.

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا. كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك. كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعد حيث يأخذ الجسم عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز⁽²⁾.

جدول رقم (01): الطول والوزن عند المراهقين (ذكور 15-19 سنة) الأشخاص العاديين

العمر 15-19 سنة	
الوزن (كـلـغ)	الطول (الـمـتر)
51.300	1.525
52.200	1.55
53.300	1.575
54.900	1.60
61.700	1.70
65.000	1.75
67.100	1.775
69.400	1.80
71.700	1.825
73.900	1.85
78.500	1.90

المصدر: أحمد بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص182.

(1) حامد عبد السلام زهران، نفس المرجع، ص ص370-371.

(2) أحمد بسطويسي، نفس المرجع، ص182.

5-3- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتتمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة. وتتعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء. هذا ويختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها. ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة. هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد. أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي. مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم. مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأوكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد⁽¹⁾.

5-4- الخصائص الاجتماعية:

بالنسبة للجو السائد في الأسرة فالفرد يتأثر بنموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته والعلاقات القائمة بين أهله ويكتسب اتجاهاته النفسية بتقليده لأبيه وأهله وذويه. بتكرار خبراته العائلية الأولى وتعميما وبنافعالته الجادة التي تسيطر على الجو الذي يحيى في إطاره، أما بالنسبة للبيئة الاجتماعية والمدرسية فهي أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت وأسرع تأثيرا واستجابة لهذه التطورات، فهي لا تترك آثارها القوية على اتجاهات الأجيال المقبلة وعاداتهم وأرائهم ذلك لأنها الجسر الذي يعبر الأجيال من المنزل إلى المجتمع الواسع. وتكفل المدرسة للمراهق ألوان مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعد على سرعة النمو واكتمال النضج فهي تجمع بين أقرانه وبين أقاربه.

كما يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقته بمدرسته، وبمدى نفوره منهم أو حبه لهم، وتصطبب هذه العلاقات بألوان مختلفة وترجع في جوهرها إلى شخصية المدرس ونلاحظ على المراهق

(1) أحمد بسطويسي، نفس المرجع، ص 185.

اهتمامه باختيار الأصدقاء والميل إلى الانضمام على جماعات مختلطة من الجنسين. ويحدث تغيير كبير للأصدقاء بقصد الوصول إلى أفضل وسط اجتماعي. ويميل الفرد إلى اختيار أصدقائه من بين هؤلاء الذين يشبعون حاجاتهم الشخصية والاجتماعية ويشبهونه في السمات والميول ويكملون نواحي القوة والضعف لديه، ويزداد ولاء الفرد لجماعة الأصدقاء ويتمسك بالصحة بدرجة ملحوظة ولا يرضى المراهق أن توجه إليه الأوامر والنواهي والنصائح أمام رفاقه.

5-5- الخصائص الفكرية:

تهبط سرعة الذكاء في المراهقة حتى تقف نهايتها ويزداد التباين والتمايز القائم بين القدرات العقلية المختلفة ويسرع النمو ببعض العمليات العقلية في نواحيها وآفاقها المعنوية ويتغير بذلك إدراك الفرد للعالم المحيط به نتيجة لها النمو العقلي في أبعاده المتباينة وتتأثر استجاباته فهو قادر في مراهقته على أن يفهم استجابات الأفراد الآخرين فهو مختلف في مستواه وما دار به عن فهم طفولته وهو قادر على أن يخفي بعض استجاباته لأمر في نفسه يسعى لتحقيقه وهكذا يعطف في مسالك ودروب تحول بينه وبين إعلان خيبة النفس⁽¹⁾.

كما إن الفرد يميل إلى الجدل ومحاولة الفهم والإقناع كذلك ينظر إلى نفسه على أنه دخل عالم الكبار، كما يمكنه التخطيط فيما يرتبط بتنفيذ الأهداف الطويلة المدى والتواريخ والوقت يصبح عموماً لديه. كما يكتسب الفكر الاستقلالي والابتكاري.

يرى جيلفورد 1959 أن الابتكار يتضمن الوصول إلى النتائج عن طريق مختلف الطرق المطروحة ويتضمن الابتكار الإبداع والتنوع والغنى في الأفكار والنظرة الجديدة للأشياء والاستجابات الجديدة⁽²⁾.

5-6- الخصائص الانفعالية:

الخصائص الانفعالية التي تؤثر في سائر مظاهر النمو في كل جانب من الجوانب التي تتعلق بالشخصية، مشاعر الحب تتطور ويظهر الميل نحو الجنس الآخر ويفهم المراهق الفرح والسعادة عندما يكون مقبولاً والتوافق الاجتماعي يهمله كثيراً، ويسعده أيضاً إشباع حاجاته إلى الحب وكذلك النجاح

(1) فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص ص 283-285.

(2) أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000، ص 220.

الدراسي والتوافق الانفعالي ويصب تركيزه الابتعاد عن الملل والروتين وغالبا ما يستطيع المراهق التحكم في مظاهره الخارجية الانفعالية وهذا راجع لعدم التوافق مع البيئة المحيطة (الأسرة، المدرسة، المجتمع) وهذا ناتج عن إدراكه أن معاملة الآخرين لا تتناسب والتغيرات والنضج الذي طرأ عليه فيفسر مساعدة الآخرين على أنها تدخل في شؤونه وتقلل من شأنه وهذا ما يعرف بالحساسية الانفعالية وهذه الأخيرة ترجع أيضا إلى العجز المالي للمراهق الذي يحول دون تحقيق رغباته ثنائية المشاعر أو التناقص الوجداني قد يصل بالمراهق أن يشعر بالتمزق بين الكراهية وبين الانجذاب والنفور لنفس الأشياء والمواقف.

كما تظهر حالات الاكتئاب، اليأس، القنوط، الانطواء، الحزن، الآلام النفسية نتيجة الإحباط والصراع بين تقاليد المجتمع والدوافع. وكذلك خضوعه للمجتمع الخارجي واستقلاله بنفسه.

أيضا نلاحظ على المراهق القلق والسلوك العصبي بصفة عامة وتفكك الشخصية واضطراب عقلي، ونلاحظ على المراهق مشاعر الغضب والثورة والتمرد وكذلك الخوف وهذا تبعا لعدة عوامل تحدد درجة هذه الانفعالية كمصادر السلطة في الأسرة والمجتمع والشعور بالظلم قوة تضغط عليه أو مراقبة سلوكه وعدم قدرته على الاستقلال بنفسه⁽¹⁾.

5-7- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو بحيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي:⁽²⁾

1. خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.
2. إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.
3. خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة.
4. عواطف وطنية دينية وجنسية.
5. أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن

(1) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص 383-384.

(2) توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، 2000، ص 91.

الإمكانات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة التنمية المقدره عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.

5-8- النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو عن ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التنازل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث⁽¹⁾.

6- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

6-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولاسيما في فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية و(100غ) مواد بروتينية.

(1) أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مرجع سابق، ص213.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا التنوع يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة⁽¹⁾.

6-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته. وأن يعترف به كشخص ذات قيمة إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم⁽²⁾.

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

6-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

6-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدا:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

6-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء، والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها. وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

(1) موسوعة التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للطبوعات، لبنان، 1982، ص38.

(2) فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 1985، ص38.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصي عليه فهمها، حيث يطيل التفكير فيها وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة وتجييب عن أسئلته دونما تردد.

6-6- الحاجة الجنسية:

وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Freud.S نادى لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية وكما أثبتت دراسته علي أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء، آخر وهو الإشباع الجنسي⁽¹⁾.

إن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية ويبين أن ما يزيد عن 90 من Kinsy كما دلت دراسات المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة⁽²⁾.

الحاجة الجنسية عادة ما تحقق في مجتمعا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتفوق رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن ن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة فد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي.

إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من Winicolt.Freud خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى⁽³⁾.

6-7- الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد وأنه مرغوب فيه لذاته وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لابد عن إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين.

(1) كمال الدسوقي، مرجع سابق، ص134.

(2) حامد عبد السلام زهران، مرجع سابق، ص318.

(3) فاخر عاقل، مرجع سابق، ص120.

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشاركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

6-8- الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار حسية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كلعين مثلاً، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف⁽¹⁾.

كما يؤكد أيضاً أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول "إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لأبد منه من الناحية البيولوجية لأطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية. إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموماً عنيداً سهل الإثارة وليس في حالة تسمع له بالاستفادة من التحارب التي يتعلمها⁽²⁾.

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء، عن حده انقلب إلى ضده". إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقاً.

7- أشكال من المراهقة:

توجد أنواع من المراهقة:

7-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

(1) كمال الدسوقي، مرجع سابق، ص ص 121-138.

(2) عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار الفكر، دمشق، 1995، ص 56.

- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال؛ فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة⁽¹⁾.

❖ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- المعاملة الأسرية السمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة. وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعده في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشجيع حاجياته الأساسية⁽²⁾.
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

7-2- المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء⁽³⁾.

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

❖ العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

(1) محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981، ص24.

(2) رابح تركي، أصول التربية والتعليم، المرجع السابق، ص137.

(3) يوسف ميخائيل نعيمه، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، (د.ب)، (د.ت)، ص160.

- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية وال جذب العاطفي.

3-7- المراهقة العدوانية: (المتردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية، ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل اللواط. العادة السرية الشذوذ المتعة الجنسية... الخ.
- العناد: هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

4-7- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

❖ العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدعات عاطفية عنيفة وقصور في الرعاية العاطفية.
 - القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ.
 - الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.
 - الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة.
- هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة يسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء.

8- مشاكل المراهقة:**8-1- مشاكل النمو:**

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لاتهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية.

8-2- مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الحقيقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد نفسه، وتوتره وثورته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء، لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل⁽¹⁾، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يحب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمه.

8-3- مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالمرح والفخر، ولكن يشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل عن هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته⁽²⁾.

8-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

(1) ميخائيل خليل معوض، مشكلة المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971، ص ص72-73.

(2) ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص ص72-73.

- **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وأراء، يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.
 - **المدرسة:** هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.
 - **المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء، وأن يشعر بتقبل الآخرين له.
- إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينقد نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها⁽¹⁾.
- من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الأخر ولكن التقاليد في مجتمعا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الأخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعاكسة الجنس الأخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

8-6- مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها

(1) ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص ص75.

اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج⁽¹⁾.

9- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية وترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، وبدنيا كما تزوده من المهارات، والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها من الحياة الأسرية. كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيما لا يرضي الله، ولا النفس، ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، والنفسية، والعقلية التي يمر بها.

إعطاء المراهق نوعا من الحرية، وتحمله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا:

- التقليل من الأوامر والنواهي.
- مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفير الوسائل الإمكانات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسه إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

10- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة ومراحل النمو فيها والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

⁽¹⁾ معروف رزيق، خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986، ص15.

- يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.
- يجب تنميه وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة بجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لان لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق. وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية والتي تعرقل هذا النمو⁽¹⁾.

(1) أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص184.

خلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية... الخ هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد طريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه. وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة ظن كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم، وأردنا أن نلقي الضوء، ولو بالقليل عن هذه الفترة، والتي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء والمربين والمدربين من حيث أسلوب التعامل، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته. بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية وفي الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت واستغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة والابتعاد وإما الانحراف.

الجانب التطبيقي:

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم بالمنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية في جمع المعلومات ثم العمل عملاً تصنيفياً وترتيبياً وقياسياً وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت البحث المراد دراسته.

فالبحوث مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج بالضرورة إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، وطبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع دراستنا الذي يقوم على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية يحتاج إلى الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية والوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر جهد ووقت.

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، سننتقل في هذا الفصل إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، والتأكد من صحة الفرضيات، حيث سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة والأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة، والمنهج العلمي المتبع حسب متطلبات الدراسة، كل هذا من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع القائم بالدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الجانب التطبيقي:**1-1- المنهج المتبع:**

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه...⁽¹⁾.

ويعرف المنهج أيضا أنه السبيل المؤدي إلى الكشف عن الحقيقة في العلوم بواسطة مجموعة من القواعد العامة، تسيطر على سير العقل وتضبط عملياته، حتى يصل إلى نتيجة معلومة...⁽²⁾. ولقد اعتمدنا كمنهج لبحثنا على المنهج الوصفي، هذا لأنه يتلاءم مع طبيعة بحثنا، ومن المؤكد أن هذا المنهج يتم في خطوات ميدانية معينة، وهذا لكي نتمكن من دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة المظاهر أو مجموعة الأفراد وهذا يسمح لنا بتغطية موضوع الدراسة، والتعامل مع أفراد العينة والموضوع عن قرب.

2- مجتمع وعينة الدراسة:**1-2 مجتمع الدراسة:**

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو " مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو النقص..."⁽³⁾، إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع بحثنا هذا يشمل تلاميذ المرحلة الثانوية في عدة ثانويات سيدي عقبة بسكرة.

2-2- عينة الدراسة:

إن اختيار العينة له أهمية أساسية في أي بحث علمي، وهي تختلف باختلاف الموضوع، فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة، حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم

(1) رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، مطبعة دار هومة، الجزائر، 2002، ص119.

(2) عمار بوحوش، محمد محمود أنيبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية، بن عكنون، الجزائر، 2001، ص ص138-139.

(3) موريس أنجرس، منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية- تدريبات علمية: ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي، دار القصب لل نشر، الجزائر، 2004، ص22.

المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل كل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حتى تمثله تمثيلاً صحيحاً⁽¹⁾.

وانطلاقاً من موضوع البحث: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

تم توزيع الاستمارات على 53 تلميذ يمثلون نسبة 30% من مجتمع الدراسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية هم التلاميذ الذين يدرسون في ثانويات سيدي عقبة بسكرة.

3- أدوات الدراسة:

إن أدوات البحث كما يقول سيف طارق حسنين هي: الوسائل التي يستخدمها الباحث في استفتائه أو حصوله على المعلومات المطلوبة من المصادر المعينة لبحثه، وتتباين أدوات البحث في قدرتها على قياس الاستجابة المطلوبة لذا من الضروري لكل باحث أن يكون:

- مطلعاً على أدوات البحث التربوي وأنواعها حتى يختار من بينها ما يناسب بحثه.
- ملماً بخصائص أدوات البحث المختلفة من حيث مزاياها وعيوبها.

وللباحث أن يبني أداة بحثه ويطورها بنفسه أو يستخدم أدوات وضعها باحثون آخرون ولها علاقة بموضوع بحثه، بعد أن يقوم بإجراء تعديل عليها يجعلها تتلاءم وغرض البحث أو الظروف المتصلة به⁽²⁾.

على ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة من أجل اختبار فرضيات الدراسة والوقوف على مدى تحقيقها قمنا باستخدام أداة الاستبيان، موجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية لقياس تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للتلاميذ.

4- الدراسة الاستطلاعية:

تم في هذه المرحلة زيارة العديد من المكتبات والاطلاع فيها على الكثير من المذكرات التي لها علاقة بموضوع الدراسة وتصفح بعض الكتب، كما قمنا بتصفح العديد من المواقع الإلكترونية قصد الاطلاع والبحث فيها عن الدراسات السابقة أو المشابهة للموضوع، حيث تمكنا من حصر عدد كبير من المذكرات والكتب والمقالات والأدبيات المتعلقة بمتغيرات دراستنا.

(1) رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، مرجع سابق، ص 122.

(2) سيف طارق حسين العيساوي، محاضرات الكترونية، كلية التربية الأساسية، جامعة نابل، العراق، 2016.

5- الأسس العلمية للدراسة:**5-1- الصدق:**

يقول فؤاد السيد يقصد بصدق الأداة صلاحيتها لقياس الجانب الذي صممت لقياسه وكلما تعددت مؤشرات الصدق كلما كان ذلك دالا على زيادة الثقة في الأداة⁽¹⁾.

5-1-1- الصدق الظاهري:

يشير هذا النوع من الصدق إلى ما إذا كانت الأداة ظاهريا تقيس ما وضعت من أجل قياسه حيث تدل على المظهر العام للأداة كوسيلة قياس، إن أداة الدراسة التي تم اختيارها، تم بنائها من خلال مجموعة من المراجع العلمية والدراسات السابقة وكذا مجموعة من المقاييس ذات معاملات ودلالة إحصائية عالية من حيث الصدق، والتي تخص مجال التربية البدنية والرياضية ولها علاقة كبيرة بموضوع دراستنا الحالي، حيث أداة الدراسة تم استخراجها واقتباسها من هذه المراجع والدراسات، وهذا ما يجعلنا نرى ظاهريا أن أداة الدراسة الحالية صادقة.

5-1-2 - صدق المحكمين:

للتأكد من صدق أداة الدراسة من خلال صدق المحكمين، قام الباحث باستطلاع رأي السادة المحكمين من خلال توجيه استمارة تحكيم وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم ومقترحاتهم حول محاور الاستبيان وفقراتها ومدى وضوحها، وترابطها، ومدى تحقيقها لأهداف الدراسة، وبعد استعادة الاستمارة قام الباحث بتفريغ مجموعة الملاحظات التي أبداهها المحكمون، وفي ضوء آراء الخبراء قام الباحث بإعادة صياغة بعض فقرات التي تم الإجماع عليها وإعادة صياغتها.

6- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا الطريقة الإحصائية لبحثنا، وهذا لكون الإحصاء الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي، يستند عليها في البحث والاستقصاء، وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

(1) اليهي فؤاد السيد، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1979، ص549.

6-1- النسب المئوية:

بما أن البحث كان مقتصرًا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجدنا أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها، هي استخدام النسب المئوية.

❖ طريقة حسابها:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100 /$ عدد العينة.

$$\leftarrow \text{ع} \leftarrow 100\%$$

$$\leftarrow \text{ت} \leftarrow \text{س}\%$$

$$\leftarrow \text{س} = \text{ت} \times 100 / \text{ع}.$$

$$\leftarrow \text{ع: عدد العينة.}$$

$$\leftarrow \text{ت: عدد التكرارات.}$$

$$\leftarrow \text{س: النسبة المئوية}^{(1)}.$$

6-2- معامل ألفا كرومباخ.

هو معامل قياس أو مؤشر لثبات الاختبار و يتم حسابه باستخدام برنامج (SPSS) ومعناه الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية .

6-3- إختبار كاف مربع :

إختبار إحصائي غير بارومتري يستخدم عندما تكون البيانات على شكل تكرارات في فئات محدودة منفصلة عن بعضها البعض ، كما يقوم بمقارنة النسب المشاهدة لوقوع الحالات مع النسب المتوقعة لها في حالة تكون النسب المجموعات متساوية العدد . وتبين المعادلة التالية الطريقة العامة لحساب ك .

$$\text{حيث ان : ت و} = \text{التكرار الواقعي} \quad \text{ت م} = \text{التكرار المتوقع}$$

(1) محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطبع والنشر، 2003، ص75.

- اقتراحات وتوصيات .

- حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا و هاما في تنمية الصحة النفسية .
- الحالة النفسية مهمة لتلاميذ و أداء نشاطهم .
- وجوب التعامل الجيد مع التلاميذ لجلبهم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- على الاستاذ أن يعطي صورة حسنة لشخصه و فرض نفسه و مكانته و معرفة الدور الرئيسي الذي يلعبه .
- اهمية بعض مظاهر الصحة النفسية للتلاميذ التي تساعد على القيام بالنشاط عاى اكمل وجه.

خاتمة

تم من خلال هذه الدراسة دراسة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقين في مرحلة التعليم الثانوي ، و يعد موضوع الصحة النفسية من اهم المواضيع التي شغلت حيزا كبيرا من الدراسات و الابحاث التي أجريت في ميادين علم النفس ، وما يزيد من أهمية الموضوع هو حاجة المراهق لميكانيزمات هذه العملية للتوفيق بين اشباع القدر الاكبر من دوافعه و وحاجاته وحيث قمنا بالدراسة النظرية المتمثلة في الدراسات السابقة والدراسات المشابهة والإطلاع على الكتب و المجالات والمواقع واكتساب خلفية نظرية والاطار العام للدراسة و قمنا بالجانب النظري عن موضوع دراستنا لكن للأسف لم تكتمل الدراسة بحيث توقفت عند الفصل الاول من الجانب التطبيقي وهذا يعود الي الوضع الصحي و غلق المؤسسات التربوية بعد تفشي فيروس كورونا و تعذر علينا القيام بالدراسة الميدانية لتأكيد مدى صحة فرضيات الدراسة واستخلاص نتائجها .

قائمة المصادر والمراجع

- القرآن الكريم برواية ورش

I- المراجع باللغة العربية:

أولاً: كتب:

1. إبراهيم أحمد سلامة، المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1999.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1994، ج3.
3. أحمد بسطويس، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
4. أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، دار الكتب، بغداد، 1988.
5. أحمد عزت راجح، أصول علم النفس، دار المعارف، القاهرة، 1979.
6. أحمد عزت راجح، الأمراض النفسية والعقلية أسبابها وعلاجها وآثارها الاجتماعية، دار المعارف، القاهرة، 1965.
7. أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
8. أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، الكويت، 1998.
9. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000.
10. توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، ط1، المؤسسة الجامعية للدراسات، لبنان، 2000.
11. جابر عبد الحميد جابر، مدخل لدراسة السلوك الإنساني، دار النهضة العربية، القاهرة، 1986.
12. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب جامع، القاهرة، 1995.
13. حسن شلتوت، حسن معوض، التنظيم والإدارة في التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
14. رابع تركي، أصول التربية والتعلم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
15. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، مطبعة دار هومة، الجزائر، 2002.
16. سعد جلال، في الصحة العقلية والأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية، دار المطبوعات الجديدة، الإسكندرية، 1970.

17. سعدية محمد علي بدر، سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحث العلمية، الكويت، 1980.
18. السعيد مزروع، تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، دار الخلدونية، بسكرة، الجزائر، 2016.
19. السيد فؤاد البهي، علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1979.
20. سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها ونظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975.
21. سيف طارق حسين العيساوي، محاضرات الكترونية، كلية التربية الأساسية، جامعة نابل، العراق، 2016.
22. صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982.
23. صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005.
24. صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1997.
25. عادل عز الدين الأشول، علم النفس الاجتماعي، مكتب الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979.
26. عباس أحمد السمراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1984.
27. عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
28. عبد العالي الحسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم ناشرون، دار البيضاء، لبنان، 1994.
29. عبد العالي نصيف، الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1998.
30. عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975.
31. عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
32. عقيل عبد الله وآخرون، التنظيم في التربية البدنية والرياضية لكليات التربية الرياضية في العراق، جامعة الموصل، بغداد، 1986.

33. عمار بوحوش، محمد محمود أذنيبات، **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث**، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الساحة المركزية، بن عكنون، الجزائر، 2001.
34. عنايات محمد أحمد فرح، **مناهج وطرق تدريس التربية البدنية دار الفكر العربي**، القاهرة، 1988.
35. عواطف أبو العلاء، **التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية**، دار الفكر، دمشق، 1995.
36. فاخر عاقل، **علم النفس التربوي**، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 1985.
37. فايز مهند، **التربية الرياضية الحديثة**، دار الملايين، دمشق، 1987.
38. فؤاد بهي السيد، **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة**، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
39. قاسم المندلاوي وآخرون، **أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة**، بغداد، 1989.
40. كمال الدسوقي، **النمو التربوي للطفل والمراهق**، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
41. كمال عبد الحميد، **مقدمة التقويم في التربية البدنية**، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
42. محمد السيد الهابط، **دعائم صحة الفرد النفسية**، دار النهضة العربية، بيروت، 1987.
43. محمد جاسم محمد، **مشكلات الصحة النفسية أعراضها وعلاجها**، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004.
44. محمد حسن علاوي، **علم النفس التربوي**، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
45. محمد عوض البسيوني، **فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية**، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
46. محمد نصر الدين رضوان، **الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية**، ط1، دار الفكر للطبع والنشر، 2003.
47. محمود حسن، **الأسرة ومشكلاتها**، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981.
48. محمود عبد الحليم، **علم نفس التعليمي**، مركز اتحاد مكتبات الجامعات المصرية، الإسكندرية، 2001.
49. مروان عبد المجيد إبراهيم، **الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية**، دار الفكر، عمان، 2000.
50. مصطفى فهمي، **سيكولوجية الطفولة والمراهقة**، مكتبة مصر، القاهرة، 2000.
51. معروف رزيق، **خطايا المراهقة**، ط2، دار الفكر، دمشق، 1986.

52. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، **منهاج التربية الرياضية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
53. منى عبد الحليم، **مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي**، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2009.
54. موريس أنجريس، **منهجية البحث العلمي في البحوث الإنسانية- تدريبات علمية**: ترجمة بوزيد صحراوي، كمال بوشرف، سعيد سبعون، الإشراف والمتابعة مصطفى ماضي، دار القصة للنشر، الجزائر، 2004.
55. **موسوعة التغذية وعناصرها**، الشركة الشرقية للطبوعات، لبنان، 1982.
56. ميخائيل إبراهيم أسعد، **مشكلات الطفولة والمراهقة**، ط2، دار الجيل للطبع والنشر والتوزيع، بيروت، 1998.
57. ميخائيل خليل معوض، **مشكلة المراهقين في المدن والريف**، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971.
58. ناهد محمود سعد نبلي رمزي فهمي، **طرق التدريس في التربية البدنية**، دار المسيرة للنشر والتوزيع، القاهرة، 1968.
59. نعيم الرفاعي، **الصحة النفسية**، جامعة دمشق، سوريا، 1997.
60. اليهي فؤاد السيد، **علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري**، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1979.
61. يوسف ميخائيل نعيمه، **رعاية المراهقين**، دار غريب للطباعة والنشر، (د.ب)، (د.ت).

II- المراجع باللغة الأجنبية:

62. Lehalleh. **Psychologies Des L'adolescent**, Sensed, 1985.
63. Schonfeid, **in memoires en psychologies Clinique apercu sur problem d'identification de l'adolescent**, Algérie, 1979.
64. Silamy.N, **Dictionnaire De La Psychologies**, Ed Bordes, 1983.

ملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم تربية حركية



استمارة استبيان

أخي الفاضل / أختي الفاضلة:

يعتزم الطالب انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية الحركية

تخصص: تربية حركية

تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

تهدف هذه الاستمارة إلى جمع أكبر قدر من المعلومات حول موضوع الدراسة راجيا من شخصكم الكريم أن يتفضل بالإجابة على عبارات محاور هذا الاستبيان بوضع علامة (x) أمام الخانة التي تراها مناسبة. وأحيطكم علما بأن إجاباتك ستحاط بالسرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. ولكم منا الشكر سلفا على كرم تعاونكم معنا.

إشراف الأستاذ:

- أحمد بن شعيب

إعداد الطالبان:

- سفيان بلعشي

- هاشم عقبي بورافعي

السنة الجامعية: 2019-2020

الرجاء وضع علامة (x) في المكان الذي يناسبك:

البيانات الشخصية:

أنثى

ذكر

المحور الأول: تلعب حصة ت.ر.ب دوراً هاماً في تحقيق التوافق النفسي الذاتي لدى تلاميذ الطور الثانوي:

1- كيف ترى حصة ت.ر.ب بالنسبة للبرنامج المدرسي؟

ترفيهية

ثانوية

أساسية

2- هل لحصة ت.ر.ب دور في حل المشكلات التي تواجهه؟

لا

نعم

3- هل لحصة ت.ر.ب علاقة بادراك الفرد والتلميذ مواطن القوة ومواطن الضعف التي يتمتع بها الفرد؟

لا

نعم

4- في رأيك هل تساعد حصة ت.ر.ب التلميذ على الإحساس بقيمته الذاتية؟

لا

نعم

5- هل تساعد حصة ت.ر.ب الفرد على مواجهة الواقع؟

لا

نعم

6- في رأيك هل لحصة ت.ر.ب دور في التكيف مع مستوى وإمكانات وقدرات وكفاءة كل فرد؟

لا

نعم

المحور الثاني: لحصة ت.ر.ب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي:

1- حصة ت.ر.ب تساعد الفرد على التكيف مع محيطه وبيئته الاجتماعية؟

لا

نعم

2- هل تساعد حصة ت.ر.ب الفرد على الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية؟

لا

نعم

3- هل تلعب حصة ت.ب.ر دورًا في تحديد العلاقة الاجتماعية بين الفرد ومجمعه؟

نعم لا

4- حب الآخرين والسعي لخدمتهم هل لحصة ت.ب.ر دور في تحقيقه؟

نعم لا

5- تلعب حصة ت.ب.ر دورًا هامًا في مساعدة الفرد على الحرص الدائم على التفاعل مع الآخرين؟

نعم لا

6- هل حصة ت.ب.ر تساعد على تفهم الآخرين ومساعدتهم وأفكارهم؟

نعم لا

7- هل تساهم حصة ت.ب.ر في ترسيخ القيم الاجتماعية؟

نعم لا

المحور الثالث: تساهم حصة ت.ب.ر في التقليل من الضغوط النفسية لتلاميذ الطور الثانوي؟

1- هل ترى أن حصة ت.ب.ر علاقة بالجانب النفسي؟

نعم لا

2- كيف تشعر في الحصة التي تسبق حصة ت.ب.ر؟

منتبه قلق عادي

3- إذا كانت لديك مشاكل فهم لحصة ت.ب.ر دور في تخفيفها؟

نعم لا

4- هل لحصة ت.ب.ر دور في التخلص من الضغط الذي تشعر به قبلها؟

نعم لا

5- ما هي درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة ت.ب.ر مباشرة؟

منخفضة متوسطة عالية

6- هل ينضبط الضغط أثناء ممارستك لحصة ت.ب.ر؟

نعم لا

7- هل تشعر بالخوف والرهبة أثناء تحدثك مع الأستاذ ؟

لا نعم

8- هل للألعاب الجماعية دورا في تخفيف الضغط النفسي من الألعاب الفردية ؟

لا أحيانا نعم

المحور الرابع: تساهم حصة ت.ب.ر في تحكم التلاميذ في انفعالاته:

1- هل أنت سريع الانفعال ؟

لا نعم

2- هل تساهم حصة ت.ب.ر في التحكم بالقلق أثناء الحصة ؟

لا نعم

3- هل في رأيك لحصة ت.ب.ر دور في التحكم والتخفيف من خوف التلميذ ؟

لا نعم

4- هل تساعد حصة ت.ب.ر في التغلب من الانفعال السريع ؟

لا نعم

5- هل حصة ت.ب.ر لها دور كبير في تحقيق الصبر والتخلص من الضعف النفسي ؟

لا نعم

6- حصة ت.ب.ر تساعد على الشعور بالرضى والراحة النفسية ؟

لا نعم

7- هل لحصة ت.ب.ر دورا كبيرا في التخلص من الارتباك ؟

لا نعم

8- هل تساعد حصة ت.ب.ر التلميذ على تقبل النقد والتوبيخ والنصح ؟

لا نعم

ملخص الدراسة:

- عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

أهداف الدراسة: هدفت هذه الدراسة إلى:

- إظهار دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في المساهمة بتحكم تلاميذ الطور الثانوي في انفعالاتهم.
- معرفة الدور التي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الذاتي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية.
- إبراز مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- مشكلة الدراسة: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق بعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

- منهج الدراسة: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- مجتمع الدراسة: ومجتمع بحثنا هذا يشمل تلاميذ المرحلة الثانوية في عدة ثانويات سيدي عقبة بسكرة البالغ عددهم 204 تلميذ.

- الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم اختيار تقنية الاستبيان التي تعتبر من أنجع الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف ما.

اقتراحات وتوصيات .

- حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا و هاما في تنمية الصحة النفسية .
- الحالة النفسية مهمة لتلاميذ و أداء نشاطهم .
- وجوب التعامل الجيد مع التلاميذ لجلبهم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- على الاستاذ أن يعطي صورة حسنة لشخصه و فرض نفسه و مكانته و معرفة الدور الرئيسي الذي يلعبه .
- أهمية بعض مظاهر الصحة النفسية للتلاميذ التي تساعد على القيام بالنشاط على أكمل وجه.
- الكلمات المفتاحية : حصة التربية البدنية والرياضية، الصحة النفسية، المراهقة .

Study summary:

- Study title: The role of the physical education and sports class in achieving mental health for secondary school pupils.

Study Objectives: This study aimed to:

- Show the role of the physical education and sports class in achieving mental health for secondary school students.
- Highlighting the role of the physical education and sports class in contributing to the control of secondary school pupils in their emotions.
- Knowing the role that the physical education and sports class plays in achieving self-compatibility among secondary school pupils.
- Learn about the role of the physical education and sports class in achieving social harmony among secondary school students.
- Knowing the relationship that exists between physical education and mental health.
- Highlighting the contribution of the physical education and sports class in reducing psychological pressure among secondary school students.

- The study problem: Does the physical education and sports class contribute to achieving some dimensions of mental health for secondary school students?

Study Approach: The curriculum used is the descriptive one.

Study population: This community of our research includes high school students in several secondary schools in Sidi Oqba Biskra, totaling 204 students.

- The tools used in the study: the questionnaire technique was chosen, which is considered one of the most effective ways to obtain information about a topic, problem or situation.

- Suggestions and recommendations.

The physical education and sports class play a large and important role in the development of mental health.

Psychological state is important for students and their activity.

- The necessity to deal well with students to bring them to practice the physical education and sports class.

The teacher should give a good picture of his person, impose himself and his position, and know the main role he plays.

- The importance of some aspects of mental health for students, which help them to carry out the activity to the fullest.

Key words: physical education and sports class, mental health, adolescence.