



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر / بسكرة
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص تربية حركية للطفل والمراهق

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة
الذهنية لدى تلاميذ الطور المتوسط (12 الى 15)

دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين في مؤسسات التعليم المتوسط ببلدية أريس

إشراف الدكتور:

دشري حميد

إعداد الطالب :

تما قوت محمد الصالح



السنة الجامعية : 2011 / 2012 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ وَقُلْ رَبِّي زِدْنِي عِلْمًا }

طه " 114 " .

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله والصلاة والسلام على خير خلق الله محمد (ص) أما بعد...
بداية احمد الله تبارك وتعالى حمدا كثيرا واشكره على فضله ونعمته في إتمام
هذا البحث المتواضع.

كما يدعوني واجب الوفاء والعرفان بالجميل وأنا على أهبة هذا البحث أن
نتقدم بالشكر العميق إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا
البحث ، والذي انصب من خلاله إلى المساهمة في تطوير مادة التربية
البدنية والرياضية لكي تكون مواكبة للتطورات الحاصلة على الساحة التربوية
ونخص بالشكر الدكتور المحترم والفاضل " دشري حميد " على متابعته
الدائمة لي وتوجيهاته القيمة، لي مني ألف شكر وجزاه الله خيرا.
كما يسعدني أن اعبر عن تقديري العميق لجميع أساتذة التربية البدنية
والرياضية بجامعة بسكرة ، وكل من ساهم في تكويننا وإرشادنا .
وبالمناسبة أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لي ولو
بكلمة طيبة .

إلى هؤلاء جميعا أقول وفقني الله وإياكم لما يحبه ويرضاه.

إهداء

- إلى كل شهداء الوطن.
 - إلى إخواننا المضطهدين في العراق وفلسطين وفي كل مكان.
 - إلى الذين قال فيهما المولى سبحانه وتعالى "وبالوالدين إحساناً".
 - إلى من سهرت لأجلي، إلى من تألمت لألمي وفرحت لفرحي، إلى التي علمتني أن الحياة كفاح ووراء كل تعب نجاح.
أسأل الله أن لا يحرمني من حنانها وبحفظها..... أمي
الحنون.
 - إلى صاحب الفضل في تكوين شخصيتي، إلى الذي أفنى عمره من أجل تعليمي وتربيتي ولم يخل علي بأي شيء، إلى الذي علمني أن الإخلاص هو أساس النجاح.
أسأل الله أن يسكنه فسيح جنانه..... أبي
العزیز.
 - إلى كل إخوتي وأفراد العائلة الصغيرة والكبيرة .
 - إلى جميع من علمني ولو حرفاً وساهم في تكويني لأصل إلى هذا اليوم.
 - إلى كل زملائي في الدراسة وكل الأصدقاء بدون استثناء.
- وفي الأخير أرجوا من الله عز وجل أن يهدينا ويرشدنا إلى ما فيه الخير والعافية وصلي اللهم على سيدنا محمد شفيع الأمة إلى يوم الدين .

فهرس المحتويات

1

مقدمة

الجانب التمهيدي

1-الإشكالية

2- فرضيات البحث

3- أهمية البحث في موضوع الدراسة

4- عوامل اختيار موضوع الدراسة

5- أهداف الدراسة

6- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة

7- الدراسات السابقة لموضوع الدراسة

الجانب النظري

الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية

تمهيد

1. التربية البدنية والرياضية

1/1- مفهوم التربية البدنية

1/2- مفهوم التربية الرياضية

1/3- تعريف التربية البدنية والرياضية

1/4- الفرق بين التربية البدنية والرياضية

2. طبيعة التربية البدنية والرياضية

3. أهمية التربية البدنية والرياضية

4. أهداف التربية البدنية والرياضية

5. مهام التربية البدنية والرياضية

6. حصة التربية البدنية والرياضية

6/1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية

6/2- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

7. مكونات وأنماط حصة التربية البدنية والرياضية

1/7- مكونات حصة التربية البدنية والرياضية

2/7- أنماط درس التربية البدنية والرياضية

3/7- الطرق المستخدمة في التربية البدنية والرياضية

8. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

1/8- تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية

9. المبادئ الأساسية لانجاز حصة تعليمية

10. أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية

11. علاقة النشاط البدني الرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية

12. أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق

13. دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية

للمراهق

خلاصة

الفصل الثاني: الصحة النفسية

تمهيد

1. مفهوم الصحة النفسية

2. تعريف الصحة النفسية

3. مدارس علم النفس

1/3- مدرسة التحليل النفسي

2/3- المدرسة السلوكية

3/3- المدرسة الإنسانية

4. مشكلات الصحة النفسية

5. المنطلقات النظرية في الصحة النفسية

6. مناهج الصحة النفسية

1/6- المنهج الوقائي

- 2/6- المنهج العلاجي
- 3/6- المنهج الإنساني
- 7. معايير الصحة النفسية
- 8. مظاهر الصحة النفسية
- 9. مؤشرات الصحة النفسية
- 10. عوامل الصحة النفسية
- 11. خصائص الصحة النفسية
- 12. أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع
- 13. أهداف الصحة النفسية
- 14. العلاقة الصحة النفسية بالعلوم الأخرى
- 15. مستويات الصحة النفسية
- خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

- تمهيد
- 1. مفهوم المراهقة
- 2. تعريف المراهقة
- 3. مراحل المراهقة
- 1/3- المراهقة المبكرة
- 2/3- المراهقة الوسطى
- 3/3- المراهقة المتأخرة
- 4. التحديد الزمني للمراهقة في
..... الشريعة الإسلامية
- 5. حاجات المراهق
- 6. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 7. نمو مفهوم الذات عند الفرد

.....	8. أشكال المراهقة
.....	1/8- المراهقة المتوافقة
.....	2/8- المراهقة المنطوية
.....	3/8- المراهقة العدوانية
.....	4/8- المراهقة المنحرفة
.....	9. مشاكل المراهقة
.....	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

.....	خطوات سير البحث الميداني
.....	تمهيد
.....	1. المنهج المتبع في الدراسة
.....	2. مجتمع الدراسة
.....	3. عينة الدراسة
.....	4. مجالات الدراسة
.....	1/4- المجال المكاني
.....	2/4- المجال الزمني
.....	3/4- المجال البشري
.....	5. أدوات جمع البيانات
.....	1/5- استمارة الاختبار
.....	6. أساليب المعالجة الإحصائية
.....	1/6- المتوسط الحسابي
.....	2/6- الانحراف المعياري
.....	3/6- الاختبار التائي

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

.....	I. عرض نتائج الدراسة
.....	I. 1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالذكور الممارسين وغير الممارسين
.....	I. 1/1- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالصحة الجسمية
.....	I. 1/2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية
.....	I. 1/3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالأنشطة الاجتماعية
.....	I. 2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالإناث الممارسات وغير الممارسات
.....	I. 1/2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالصحة الجسمية
.....	I. 2/2- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية
.....	I. 2/3- عرض وتحليل النتائج الخاصة بالأنشطة الاجتماعية
.....	II. مناقشة نتائج الدراسة
.....	1. مناقشة النتائج الخاصة بالذكور الممارسين وغير الممارسين
.....	2. مناقشة النتائج الخاصة بالإناث الممارسات وغير الممارسات
.....	الاستنتاج العام
.....	الاقتراحات والتوصيات
	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الأشكال

I. الأشكال

-
.....
1. التمثيل البياني لمقارنة نتائج الصحة الجسمية عند الذكور الممارسين وغير الممارسين
-
.....
2. التمثيل البياني لمقارنة نتائج الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية عند الذكور الممارسين وغير الممارسين
-
.....
3. التمثيل البياني لمقارنة نتائج ممارسة الأنشطة الاجتماعية عند الذكور الممارسين وغير الممارسين
-
.....
4. التمثيل البياني لمقارنة نتائج الصحة الجسمية عند الإناث الممارسات وغير الممارسات
-
.....
5. التمثيل البياني لمقارنة نتائج الحالة النفسية و ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية عند الإناث الممارسات وغير الممارسات
-
.....
6. التمثيل البياني لمقارنة نتائج ممارسة الأنشطة الاجتماعية عند الإناث الممارسات وغير الممارسات

مقدمة

مقدمة:

منذ أن يولد الإنسان و هو في حالة تطور و تغير سواء في الصفات الجسدية أو النفسية أو العقلية، و لعل أكبر مرحلة يمر بها الإنسان هي المراهقة و هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية ونفسية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. كما نجد أن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى المجتمع و بناء الجماعة من اجل التعايش و من اجل كسب الأصدقاء و تحقيق النجاح الاجتماعي و النهوض بعلاقاته الاجتماعية.

كما تعد التربية البدنية و الرياضية من بين الاستراتيجيات الفعالة لتحقيق ذلك بكونها جزءا من التربية العامة أو مظهرا من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم و من جميع الجوانب، إذ أن تطور التربية البدنية و الرياضية و انتشار ممارستها يعود أساسا إلى الإمكانيات المادية للدولة و مدى تطور علومها، الشيء الذي جعل الدول الكبرى تتنافس فيما بينها مبرزة تفوقها الحضاري؛ و من المؤكد أن بلدنا يرى مستقبله في الجيل الصاعد من الشباب الذي يكون بدوره مهياً من جميع الجوانب خاصة منها الجانب النفسي والاجتماعي. كما تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في منظومتنا التربوية، والتي لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها بكونها تقوم بتنمية وصقل لكل مركباته البدنية، النفسية، الفكرية، والاجتماعية المؤسسة له كما أيضا تهتم بصيانة الجسم و سلامته و هذا بممارسة النشاط البدني الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية و حتى يكون هناك تهيئة و مراعاة للجانب النفسي والاجتماعي و النهوض بهما، أردنا تسليط الضوء على الدور الفاعل الذي تلعبه حصة ت.ب.ر في تحسين الصحة النفسية للمراهق حتى يتمكن من تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

من خلال كل المعطيات السابقة والتي دفعت الباحثين إلى طرح هذا الموضوع قيد الدراسة النظرية والميدانية هادفين من ورائه إفادة جميع العاملين في مختلف مجالات التربية البدنية والرياضية وإطلاع المدرسين والموجهين في مجال التربية عامة والتربية البدنية خاصة، ومن خلال كل هذا قمنا بالإحاطة بقدر الإمكان بجميع الجوانب المهمة في الموضوع، وذلك من خلال فصل تمهيدي وجانبين أولهما نظري والثاني تطبيقي، حيث تم التطرق في الفصل

التمهيدي إلى التعريف بموضوع الدراسة من خلال طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات ، والتطرق لأهمية البحث في موضوع الدراسة وكذا عوامل اختيار الموضوع وأهداف الدراسة ، وأخيرا التعاريف الإجرائية والدراسات السابقة المشابهة لموضوع بحثنا.

أما **الجانب النظري** فقد قسم بتسلسل منطقي إلى ثلاثة فصول تمثل المحاور الرئيسية لعنوان الدراسة ، فقد تطرقنا في **الفصل الأول** إلى التربية البدنية والرياضية بصفة عامة من خلال مختلف المفاهيم المتعلقة بها ، وطبيعة هذه المادة وأهميتها وأهدافها ، ثم الانتقال إلى الحديث عن حصة التربية البدنية والرياضة في الطور المتوسط ، من خلال مفهومها وأقسامها وكذا خصائصها وأهدافها ، والمبادئ الأساسية لإنجاز الحصة وبعض التوجيهات ، وكذا تبيان أهداف مختلف الأنشطة الرياضية سواء الفردية أو الجماعية ودورها في الحد من سلوكات التلميذ المراهق في هذه المرحلة.

في حين تناولنا في **الفصل الثاني** موضوع الصحة النفسية وذلك بتقديم مفهوم الصحة النفسية والمدارس التي كانت مهتمة بدراستها وكذلك المشاكل والمنطلقات النظرية كما تم أيضا التطرق إلى المناهج المستخدمة فيها والمعايير التي من خلالها يتم الحكم على الفرد بالسوي أم بالمرض ثم المظاهر والمؤشرات التوافق في الصحة النفسية والعوامل المؤدية إلى الصحة النفسية وأخيرا تمت الحديث عن أهميتها بالنسبة للفرد والمجتمع وأهدافها ومستوياتها.

أما **الفصل الثالث** والذي يخص مرحلة المراهقة حيث تم التطرق فيه إلى مفهوم المراهقة من الناحية اللغوية والناحية الاصطلاحية وكذلك مراحلها والحاجات الخاصة بهذه المرحلة سواء كانت مادية أو معنوية ثم خصائص النمو في هذه المرحلة كما تم التطرق في الأخير إلى أشكالها والمشاكل بمختلف أنواعها والتي يعاني ويمر بها المراهق. وأما **الجانب التطبيقي** : فقد ضم فصلين ، **الفصل الأول** وهو **الرابع** في ترتيب الفصول فقد تناول الأسس المنهجية للدراسة الميدانية من خلال خطوات سير البحث الميداني ، وتحديد منهج ، مجتمع وعينة البحث ، ولأكثر دقة تم التطرق إلى مجالات الدراسة سواء منها المكاني والزمني والبشري ، وأخيرا تعرضنا إلى أدوات جمع البيانات و أساليب المعالجة الإحصائية ، أما **الفصل الخامس** فقد كان لعرض ومناقشة نتائج الدراسة من خلال مختلف محاور الاختبار وأخيرا استنتاج عام وحوصلة لمختلف نتائج كل فرضية و ملخص عام للدراسة كخاتمة للبحث وبعض التوصيات والاقتراحات.

الجانب التمهيدي

- 1_ الإشكالية
- 2_ فرضيات البحث
- 3_ أهمية البحث في موضوع الدراسة
- 4_ عوامل اختيار موضوع الدراسة
- 5_ أهداف الدراسة
- 6_ التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة
- 7_ الدراسات السابقة لموضوع الدراسة

1/الإشكالية:

وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة والتي تعمل على تنمية النشء بطريقة متكاملة جسميا ونفسيا وعقليا وروحيا، داخل إطار من القيم والتقاليد والأعراف بهدف تهيئته للمواطنة الصالحة، والتي بدورها تهدف وتركز بنفس القدر أو أكثر إلى تحقيق تلك الغايات السامية.

كما نجد أن الدولة الجزائرية أعطت اهتماما كبيرا للتربية البدنية والرياضية وسخرت إمكانيات كبيرة في سبيل الوصول بالتربية البدنية والرياضية في مختلف المؤسسات التربوية إلى المستوى الذي يحقق ذلك النمو المتكامل لجميع التلاميذ ، وهذا من خلال جهودها المتمثلة في الإصلاحات الجذرية وتطوير المناهج الدراسية وجعل التربية البدنية والرياضية من الأولويات وكذا العناية الكبيرة بالتدريس والقائمين عليه، إذ لا أحد منا ينكر الدور الكبير الذي يمكن أن تلعبه التربية البدنية والرياضية في حياة التلميذ ، وأنا الأنشطة التي تقدم فيها لا تقف عند حد تنمية العضلات ، وإنما تمتد إلى كل ما تحمله كلمة التربية البدنية والرياضية من معاني وأهداف ولعل من بين هذه الأهداف تحسين الصحة النفسية لدى التلميذ وذلك من اجل تحقيق التوافق مع الذات والآخرين وكذا التكيف مع المستجدات العلمية والعالمية بكونها تعرف بأنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي خاليا من التأزم والاضطرابات مليئا بالتحمس، وان يكون خلاقا مبدعا ويشعر بالسعادة والرضا وقادرا على استخدامها في امثل صورة ممكنة فمثل هذا الشخص يعتبر في نظر الصحة النفسية شخصا سويا يتميز بقدره السيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط والعيش في سلام مع نفسه من جهة و مع الآخرين من جهة أخرى .ومن ثم إعتبر معظم مختصي الصحة النفسية في المجال المدرسي أن حصة التربية البدنية والرياضية تعد من بين الاستراتيجيات المستعملة في تنمية وتحسين الصحة النفسية لدى التلميذ وخاصة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي المراهقة لكونها تشتمل على عدة تغيرات فزيولوجية وانفعالية عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، والتي تعمل على إحداث اضطرابات سلوكية وانفعالية. وكل هذا يؤدي إلى إعاقه الصحة النفسية مما يجعل التلميذ غير قادر على تحقيق التوافق مع نفسه ومع المحيط الذي يعيش فيه .ومن هذا المنطلق تبادرا في أذهاننا طرح التساؤل التالي وهو:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط؟.

2/التساؤلات الجزئية:

*هل توجد فروق في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟.

*هل توجد فروق في الصحة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟ .

*هل توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية؟ .

*هل توجد فروق في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية؟.

*هل توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية؟.

*هل توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية؟ .

3/الفرضيات:

3/1/الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط

3/2/الفرضيات الجزئية:

*لا توجد فروق في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

*توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية .

*توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية .

*توجد فروق في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

*توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية.

*توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية .

4/أهداف الدراسة: لا يستطيع الباحث أن يضع ويطبق التخطيط السليم لبحثه إلا إذا تمكن من تحديد الأهداف المنشودة والمرتبقة كنتائج لمجهوده ، وكما يرى عبد الباسط حسن (1982) أن هناك عاملين يحددان الهدف من البحث هما الدافع العلمي والدافع العملي:

1/4/الدافع العلمي :

الهدف من البحث في موضوع الدراسة هو الإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة انطلاقاً من معالجة نظرية وإحصائية تحليلية لمعطيات أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

توضيح العلاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية.

الاستفادة من نتائج هذه الدراسة لتكون وثيقة علمية لمعالجة بعض مشكلات الصحة النفسية التي تواجه المراهقين

2/4/الدافع العملي:

-هو محاولة الاستفادة المباشرة من نتائج الدراسة في تحسين الصحة النفسية وذلك عن طريق تشخيص المشكلة ، وتقديم الاقتراحات كحلول مستقبلية.

-معرفة أهمية حصة التربية البدنية في تحسين الصحة النفسية لدى التلميذ والمراهق.

5/أهمية البحث:

تتجلى أهمية بحثنا في النقاط التالية:

-معرفة أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع

-الكشف عن التقدم العلمي في تحسين الصحة النفسية

-معرفة دور الصحة النفسية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق

-دراسة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية بالنسبة للمراهق

-معرفة الفرق في مستويات الصحة النفسية عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية

-البحث عن الأسباب المؤدية إلى إعاقة الصحة النفسية

6/أسباب اختيار الموضوع :

يعود اختيار موضوع الدراسة لعدة عوامل هي:

1. أهمية الدراسة في حد ذاتها.

2. قلة الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.

3. إثراء مكتبتنا بهذه الدراسة والتي في الحقيقة تفتقر تماما لمثل هذا النوع من الدراسات

4. كونه حساس و هام في الوسط الاجتماعي

7/التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة:

1/7/حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم و مهيكّل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير البدن و مكوناته و من جميع الجوانب العقلية النفسية الاجتماعية، الخلقية و الصحية و هذا ضمان تكوين الفرد و تطويره و انسجامه في مجتمعه و وطنه.

2/7/الصحة النفسية:

تعني الصحة النفسية بأنها تكيف الفرد مع نفسه ومع مجتمعه الخارجي تكيفا يؤدي إلى أقصى مايمكن من الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه هذا الفرد.

3/7/المراهقة:

فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

و يتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد.

8/الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة:

" الدراسات السابقة هي تلك الدراسات التي تتبع و تحترم القواعد المنهجية في البحث العلمي ، سواء كانت مجلات ، بحوث ، كتب ، مخطوطات ، أو المذكرات والرسائل والأطروحات الجامعية، شريطة أن تكون أهداف الدراسة واضحة وقد توصلت إلى نتائج محددة ، والدراسة السابقة إما أن تكون مطابقة ويشترط حينئذ اختلاف ميدان الدراسة، أو أن تكون دراسة مشابهة وفيها يدرس الباحث الجانب الذي يهيمه في الدراسة.⁽¹⁾

¹ - رشيد زرواني : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، دار هومة ، المسيلة ، 2002 ، ص.91 .

1/8/الدراسات المشابهة والخاصة بالمتغير الأول (حصة التربية البدنية والرياضية)

الدراسة الأولى:

وهي مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تحت عنوان (اتجاهات تلاميذ المرحلة الثانوية نحو القوة الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية) دراسة ميدانية ب ثانويات ولاية الجلفة من إعداد الطالب بلخير حاشي تحت إشراف الدكتور بن عكي محند أكلي خلال السنة الجامعية 2008/2007 بجامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرالدة وهذا انطلاقا من إشكالية مفادها هل لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية خلال حصة التربية البدنية؟ وقد استعمل الباحث المنهج التحريبي في الدراسة وذلك من خلال تطبيق أداة القياس المتمثلة في الاختبار حيث تم إجراء الاختبار على عينة مكونة من 180 تلميذ وتم اختيارها بطريقة عشوائية .

ثم قام بتحليل الاختبار تحليلا إحصائيا باستعمال النسب المؤوية وتوصل إلى مايلي:

أن لتلاميذ المرحلة الثانوية اتجاهات نحو القوة الاجتماعية لتحقيق ذواتهم من خلال حصة التربية البدنية والرياضية وكذلك تحقيق المكانة الاجتماعية و الاحترام في وسطه المدرسي والاجتماعي

2/8/الدراسات المشابهة والخاصة بالمتغير الثاني(الصحة النفسية)

الدراسة الأولى: هذه رسالة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تحت عنوان(العنف ضد الزوجة وعلاقته

بالصحة النفسية)

دراسة ميدانية بمدينة (مالمو) بالسويد من إعداد الطالبة قدرة عبد الأمير المر تحت إشراف الأستاذ الدكتور اسعد شريف الإمارة خلال السنة الجامعية 2008/2007 بجامعة الدنمارك وبالاكاديمية العربية المفتوحة وهذا انطلاقا من إشكالية مفادها هل للعنف ضد الزوجة علاقة بالصحة النفسية؟ وقد استعملت الباحثة منهج البحث العلمي في دراستها وذلك من خلال تطبيق أداة القياس والمتمثلة فيمايلي:

-القائمة السورية للأعراض التي صممها الدكتور سامر جميل رضوان

-مقياس الصحة النفسية للدكتور صلاح فؤاد محمد مكاوي

-مقياس (SCL90) بصورته السويدية والمترجم من الصورة الأمريكية حيث تمت ترجمته إلى اللغة العربية من قبل

طالبة

حيث تم توزيع الاختبار على عينة مكونة من (83) امرأة من المتزوجات العربيات و التي تم اختيارها بطريقة عشوائية ومن بين الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة المعلومة مايلي:

-معامل الارتباط بيرسون

-معامل الارتباط ألفا للاتساق الداخلي (معادلة كرونباخ-ألفا-)

-الاختبار التائي لإجراء المقارنات للكشف عن الصحة النفسية لدى المعنفات

-المتوسط الحسابي لمعرفة البعد الأكبر ارتباطا وتأثيرا في العنف

فتوصلت الباحثة في نتائجها إلى مايلي:

أن أكثر أنواع العنف شيوعا لدى عينة البحث هو العنف الجسدي بنسبة 68%. ثم العنف الاقتصادي بنسبة 19%. ويليه العنف الجنسي بنسبة 13%. وفي ضوء هذه النتائج توصلت الباحثة بوجود علاقة قوية بين العنف والاضطرابات النفسية بالصحة النفسية وبالتالي تكون قد تحققت الفرضية.

الدراسة الثانية: هذه رسالة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تحت عنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته

بالصحة النفسية لطلبة الثانية ماستر عيادي) دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر-بسكرة- من إعداد الطالبتان

شيحة سمية عبد القاني فتيحة تحت إشراف الأستاذ قبوق عيسى خلال السنة الجامعية 2010/2011 بجامعة

محمد خيضر بسكرة وهذا من انطلاقا من إشكالية مفادها ما العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وقد

استعملت الباحثة المنهج الوصفي وذلك من خلال استعمال أداة القياس والمتمثلة فيمايلي:

-مقياس الذكاء الانفعالي

-مقياس الصحة النفسية

حيث تم توزيع الاختبار على عينة مكونة من (50) طالب من قسم علم النفس و التي تم اختيارها بطريقة عشوائية

ومن بين الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة المعلومة مايلي:

-معامل الارتباط

وبعد المعالجة الإحصائية للمعلومات توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

بان هناك ارتباط وثيق بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى الفرد وتفاعله الايجابي مع المحيط الذي يعيش فيه

لان الاستقرار النفسي هو الدعامة الباعثة على التفاعل الايجابي والحيوية والإبداع في الحياة.

الدراسة الثالثة: هذه رسالة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس تحت عنوان (مكونات العلاقة بين الصحة النفسية والاتجاه نحو الخصخصة لدى عينة من عمال الصناعة) دراسة ميدانية لبعض الشركات من إعداد الطالبة فيقر محمد الهادي عبد الرزاق تحت إشراف الأستاذ الدكتور أبو النيل خلال السنة الجامعية 2001/0200 بجامعة عين شمس وهذا انطلاقاً من إشكالية مفادها الكشف عن المكونات الأساسية التي تربط بين صحة العامل النفسية واتجاهه نحو الخصخصة وقد استعملت الباحثة منهج البحث العلمي في دراستها وذلك من خلال تطبيق أداة القياس والمتمثلة فيما يلي:

-المقاييس الخاصة بالأعراض البدنية

-المقاييس الخاصة بالنواحي المزاجية والانفعالية

حيث تم توزيع المقاييس على عينة مكونة من (150) عاملاً والذي تم تقسيمهم إلى مجموعتين

*المجموعة الأولى وهي مكونة من 75 عاملاً من عمال شركة الدلتا الصناعية

*المجموعة الثانية وهي مكونة من 75 عاملاً من عمال شركة النصر للهندسة والتبريد

و التي تم اختيارها بطريقة عشوائية ومن بين الوسائل الإحصائية المستعملة في معالجة المعلومة مايلي:

-الاختبار التائي لإجراء المقارنات أو للكشف عن الفروق

-المتوسط الحسابي

-الانحراف المعياري

فتوصلت الباحثة في نتائجها إلى مايلي:

انه توجد مكونات أساسية تكشف عن العلاقة بين متغيرات الصحة النفسية والاتجاه نحو الخصخصة لدى كل من مجموعتي الدراسة .

***توظيف الدراسات السابقة في موضوع البحث :**

لقد تم توظيف الدراسة السابقة الأولى والخاصة بالمتغير الأول في الجانب النظري وكذا طرح الإشكالية بينما كانت الاستفادة من الدراسات السابقة الخاصة بالمتغير الثاني في كيفية تطبيق الاختبار وكذلك طريقة اختيار العينة ومعرفة المنهج المستخدم والوسيلة الإحصائية المستعملة في معالجة المعلومة.

الجانب النظري

الفصل الأول حصة التربية البدنية و الرياضية

*تمهيد

- 1- التربية البدنية والرياضية
- 2- طبيعة التربية البدنية والرياضية
- 3- أهمية التربية البدنية والرياضية
- 4- أهداف التربية البدنية والرياضية
- 5- مهام التربية البدنية والرياضية
- 6- حصة التربية البدنية والرياضية
- 7- مكونات وأنماط حصة التربية البدنية والرياضية
- 8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
- 9- المبادئ الأساسية للانجاز حصة تعليمية
- 10- أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية
- 11- علاقة النشاط البدني الرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية
- 12- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق
- 13- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق

خلاصة

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية ، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها ولهذا نريد أن نتطرق في هذا الفصل إلى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية بكونها مهمة في حياة التلميذ وخاصة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي المراهقة و ما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل مركباته البدنية ، النفسية ، الفكرية ، والاجتماعية المؤسسة له .

كما تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزء من التربية العامة فهي تهتم بصيانة الجسم و سلامته و هذا بممارسة النشاط البدني و الرياضي أثناء الحصص التربوية للمادة داخل المؤسسات التربوية كما تهتم أيضا بنمو الجسم و لياقته البدنية.

1- التربية البدنية والرياضية :**1/1 مفهوم التربية البدنية:**

التربية البدنية "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لذلك"

كما تعرف من وجهة نظر الحركة على أنها "التربية من أجل الحركة ومن خلالها"⁽¹⁾

ومن الناحية الفسيولوجية فتعني " جميع العمليات المختلفة والمتواصلة التي تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لتغيير البناء المورفولوجي والوظيفي لحياة الفرد."⁽²⁾

وهو تغير تؤكد أهميته بالنسبة للمراهق العديد من الدراسات والبحوث في مجال فسيولوجيا النمو والتعلم الحركي.

ومن خلال مجمل التعاريف السابقة التي تعرف التربية البدنية من نواحي مختلفة يمكن القول أن التربية البدنية هي:

مجموعة الأساليب والطرق التي تستخدم بطريقة منظمة ومنهجية لتحقيق النمو الفسيولوجي والحركي للفرد.

1-2- مفهوم التربية الرياضية

يفهم البعض من الناس التربية الرياضية على أنها ممارسة أنواع الرياضة فقط ، والبعض الآخر يظن أنها تنمية

القدرات الجسمية فقط ، إلا أنها تتعدى تلك المفاهيم ويمكن توضيح ذلك من خلال التعاريف التالية:

" التربية الرياضية هي تربية عن طريق الرياضة "

والتربية تعني بمفهومها العام "جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من

أشكال القيم الإيجابية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه."⁽³⁾

فبهذا المعنى فالتربية الرياضية تنمي وتعزز الجوانب الإيجابية للسلوك من خلال تربية وتنمية البدن.

¹ - أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : "مناهج التربية البدنية المعاصرة " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص25

² - ريسان مجيد ولؤي غالب : " التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة " ، ط1 ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 ، ص 61

³ - هنية محمود الكاشف : " دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي " ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية، 2004، ص13

انطلاقاً من تعريف التربية فالتربية الرياضية هي عملية اكتساب الفرد للمهارات وتعمل على تطوير الخصائص والصفات البدنية ، وتكوين العادات الصحية السليمة للفرد.

ويعرفها تشارلز بوتشر على أنها "جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي المختلفة وذلك عن طريق ممارسة أنواع من النشاط البدني".⁽¹⁾

إن التربية الرياضية أصبحت علم ، لأن العلم بمفهومه الحديث يساوي التجربة فمختلف النظريات الخاصة بالتربية الرياضية حديثاً تستمد من تلك البحوث والتجارب التي تقام في المعاهد وكليات التربية الرياضية.⁽²⁾

1-3- تعريف التربية البدنية و الرياضية:

«تعرف ويست، بوتشر West and Butcher 1990 التربية البدنية على أنها: 'هي العملية التربوية التي

تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك'

و ذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل

التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، و بعد تعريفها لكل هذه التعبيرات (...)، أبت إلا أن تدلي برأيها في

صياغة تعريف على النحو التالي: 'التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و

العقلية و الاجتماعية، و اللياقة من خلال النشاط البدني'.

و من تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك Kopesky Kozlik: "التربية البدنية جزء من

التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني

المختار لتحقيق الهدف'⁽³⁾

1-4- الفرق بين التربية البدنية والرياضية :

*من حيث الأهداف:

الرياضة تسعى وراء النتيجة وتحقيق الأرقام القياسية والسعي وراء الشهرة أما التربية البدنية والرياضية فتهدف إلى

تربية التلميذ تربية شاملة.

¹ - عبد الحميد شرف : " التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة" ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 ، ص17-18

² - محمد سعيد عزمي : "أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق" ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2004 ، ص 12

³ - أمين أنور الخولي : "أصول التربية البدنية والرياضية" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص35

***من حيث الوسائل:**

تعتمد الرياضة على التدريب الشاق والتكرار أما التربية البدنية والرياضية فتعمل على تكيف المحتويات لمستوى التلاميذ، باستعمال طرق نشطة .

***من حيث الشروط:**

تعتمد الرياضة على المهارات الفنية العالية والمراقبة الطبية المستمرة أما التربية البدنية والرياضية فهي مخصصة لجميع المتدربين . وهو ما يؤكد أن التربية البدنية والرياضية لا تحتاج إلا إلى الحد الأدنى من اللياقة البدنية لممارستها وتحقي التعلم والتربية من خلالها.⁽¹⁾

1- طبيعة التربية البدنية والرياضية :

يمكن النظر إلى مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب:

***التربية البدنية والرياضية كبرنامج :**

وهو المنظور القديم للتربية البدنية والرياضية ويعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة حركية منتقاة بتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم.

***التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي:**

ويظهر ذلك من خلال دراسة عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي الميكانيكا الحيوية ومناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية .

***التربية البدنية والرياضة كمهنة :**

وهذا من خلال العدد المعترف من الأخصائيين المتخرجين من كليات التربية البدنية والرياضية والمعاهد، والمتوجهين لعملية التدريس، وكذلك بفضل الجهود الرامية إلى منح الفرصة للمؤهلين في هذا المجال لتطوير مناهج وأساليب التدريس.⁽²⁾

3-أهمية التربية البدنية و الرياضية:إن التربية الرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ و إكسابه المهارات الأساسية و زيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلل الحركات المؤداة في المسابقات و التمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين. أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام

1 - اللجنة الوطنية للمناهج : " الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط " ، الديوان الوطني للطبوعات المدرسية ، الجزائر ، 2005 ، ص103

2- أمين أنور الحوي وجمال الدين الشافعي : مرجع سابق ، ص25

أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة .

التربية الرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، و لها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ. إن التلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة و عادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد و قادرين على التعامل مع الجماعات يمكنهم عقد صداقات مع زملائهم.⁽¹⁾ وكما تتضح أهميتها أيضا باعتبارها مادة أساسية في المنهج الدراسي المعتمد، وتقر إدارة التربية والتشغيل، على أن التربية البدنية والرياضية تنمي القدرات التنافسية البدنية والثقة لدى التلاميذ، كما تنمي قدرتهم على استخدامها في أداء عدد من الأنشطة، كما تعزز المهارات البدنية ونمو الجسم والمعرفة به في وضع الحركة واكتشاف التلاميذ لقدراتهم ورغباتهم ويختارون النشاط البدني الذي سوف يمارسونه طوال الحياة.⁽²⁾

4-أهداف التربية البدنية و الرياضية:

إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف -يجب تشجيع كل شخص على الاشتراك في أوجه النشاط التي تتلائم مع حالته الجسمية ومقدرته وميولاته الاجتماعية.

- يجب العمل على النهوض بكل ما هو من شأنه نشر التربية البدنية للحصول على أقصى فائدة تربوية
- مساعدة التلميذ على تبني أي اختيار يواجهه في الحياة والمبادرة في أخذ القرارات وسط الجماعة.
- المساهمة في إدراك العلوم التي لها علاقة بالرياضة ، كالبيولوجيا وعلم النفس الرياضي
- تدعيم المعارف الضرورية لتسيير وتنظيم العمل الذي يفيد في تنظيم وتسيير حياته الطبيعية .
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتبني المسؤوليات .
- تنمية وتأسيس تقدير الذات للتلميذ من خلال تنمية الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جديدين للذات الجسمية.

- الارتقاء بالكفاءة البدنية وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية نافعة.⁽³⁾

- المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها

- تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.

1- ناهد محمد سعيد زغلول نبلي رمزي فهميم : " طرق التدريس في التربية الرياضية " ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004 ، ص22-23

2 - اللجنة الوطنية للمناهج : مرجع سابق ، ص96

3- هنية محمود الكاشف : مرجع سابق، ص19

- قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.

- تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العامة.

- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.

- تحسين قدرتهم الابتكارية.⁽¹⁾

5- مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المتوسط:

إن الغرض التربوي للتربية البدنية يهدف إلى تنمية الناشئين تنمية متكاملة من النواحي الصحة ، الجسمانية العقلية ، الاجتماعية . (مع مراعاة نمو المراهق وإعداد برامج تتماشى مع ميوله ورغباته وتكوينه الجسمي وإعدادة الصحي، حتى يصل إلى المطالب المنشودة ، وعليه ندرج الأهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

1.5. تنمية القدرة الحركية:

ترجع تنمية هذه القدرة أثر من الناحية البدنية التي تأهل الجسم، لأنه يؤدي جميع الحركات في الكفاءات على حساب رشاقة الجسم ومرونة المفاصل ، و سلامة أجهزته بشكل مكنه من ممارسة مختلف الألعاب بطلاقة، بمراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حسب ما تستطيع أن تتحملة القدرة العقلية لكل حركة و لكل نشاط.

2.5. تنمية الكفاءة المهنية:

هو أن يكون الجسم سليما من الناحية الفيزيولوجية ذا أجهزة خالية من الأمراض :الجهاز الدموي ، التنفسي والمضمي والعصبي.

إضافة إلى إعداد الجسم لما يناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه، وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية لجهاز الهضمي والتنفسي، وكل الأجهزة الأخرى.

3.5. تنمية العلاقات الاجتماعية:

الاعتماد على النفس والنظام واحترام القوانين تقبل النشاط والحيوية في التربية البدنية والرياضية تعمل على توزيع برامجها لتتيح الفرصة لكل فرد لكي يكتسب ميوله واحتياجاته.

4.5. تنمية الكفاءة العقلية:

لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل والنمو للقوى العقلية ، فهي وسيط للتعبير عن العقل والإرادة ، وأن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية التفكير العميق وتشغيل العقل.⁽²⁾

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول نبلي رمزي فهميم : مرجع سابق، ص23

² - علي بشير الفائدي: " المرشد التربوي الرياضي "، المنشآت العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، 1983 ، ص16

6- حصة التربية البدنية و الرياضية:**6-1- مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية:**

إن الحصة هي "الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة". حيث تمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية من خلاله نقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج.

حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة التي تحمل كل خصائص البرنامج، فالخطة العامة لمنهاج التربية البدنية والرياضية تشمل أوجه النشاط الذي يطلب أن يمارسه التلميذ وأن يكتسب المهارات إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر ويتوقف نجاح خطة الدرس على صفة تحضيره وإعداده وإخراجه مع مراعاة أيضا حاجات التلميذ.⁽¹⁾

تعتبر حصة وسيلة هامة في العملية التربوية والتعليمية لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها التلميذ في حياته اليومية على المستوى التعليمي البسيط في إطار منظم والمهيكل تعمل على تحسين وتنمية الجسم ومكوناته من كل النواحي العقلية، النفسية، الخلقية الصحية، وهذا لضمان تكوينه وانسجامه في مجتمعه، وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها هي الممارسة.⁽²⁾

إن حصة التربية البدنية والرياضية هي أداة للوصول بالفرد إلى الغايات المرجوة والمستهدفة من قبل التربية العامة التي تتميز بها التربية البدنية والرياضية، بحيث تعتمد على الميدان التحريبي للتربية والتكوين عن طريق ألوان ونشاطات بدنية ورياضية التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل له إشباع رغباته وكيف مهاراته وللتعامل بها مع محيطه.

6-2- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد التلاميذ ليس المهارات فقط والخبرات الحركية، ولكنها تدمهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين الجسم لدى الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا خصيصا لهذا الغرض.⁽³⁾

1- عباس احمد صالح السمراني: "طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية" ط1، دار النشر والتوزيع، بغداد، 1981، ص 91

2- حسن سيد معوض: "البطولات والدورات الرياضية وتنميتها"، دار المعارف، مصر، 1977، ص65

3- محمد عوض بسيوني: "نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص25

عرفت التربية بأنها عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائل التربوية بتنمية النواحي النفسية ، الاجتماعية والخلقية .

ومن ذلك فإن التربية البدنية تعتبر أحد أوجه الممارسات لما تحققه من أهداف ، ولكن على مستوى المدرس فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية ، طبقا لمراحلهم السنوية وتدرج قدراتهم الحركية ويعطي الفرصة للبالغين منهم للاشتراك في أوجه النشاطات التنافسية داخل وخارج المؤسسة .

بهذا الشكل فإنّ درس التربية البدنية لا يغطي مساحة زمنية فقط ، ولكنه يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات .

من هذا فإن درس التربية البدنية والرياضية ذو أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ. فهو يراعي جميع الجوانب العلمية قصد تطوير القبلات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، بسبب الأسلوب الحديث المستعمل في اختيار الطريقة المناسبة لاختيار خطة البرنامج منذ البداية .

كما يزودهم بالمعلومات والمعارف الصحية اللازمة، ويفتح لهم المجال واسعا للاستفادة من أوقات الدراسة والتمتع بها . كذلك يساعد على توجيه حياة التلاميذ بأهداف ذات قيمة نافعة للتكيف داخل الوسط الاجتماعي كعناصر مفيد. (1)

7- مكونات و أنماط حصة التربية البدنية والرياضية:

7- 1 -مكونات حصة التربية البدنية والرياضية:

يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الخلية الأساسية في بناء المنهاج التعليمي التربوي فالدرس يحدد مركز الاهتمام تبعاً للأهداف المنشودة من خلال الأجزاء الخاصة بها والذي يساهم كل واحد في التمهيد للمحور التالي، ويتكون درس التربية البدنية والرياضية من المراحل التالية:

المرحلة التحضيرية ، الرئيسية ، الختامية.

أولاً المرحلة التحضيرية:

وهي المرحلة الأولى، وتستمر من 15 إلى 20 دقيقة وهذا حسب هدف الحصة . وتنقسم هذه المرحلة بدورها إلى أقسام تكونها وتعطي الهيكل العام للمقدمة والتحضير ، وتمثل في الإجراء الإداري ، الإحماء ، الألعاب التربوية التي تساهم في إبراز الدافعية والميول. (2)

¹ - عباس أحمد صالح السمراي: مرجع سابق ، ص 95

² - محمد سعيد عزمي : " أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية " ، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1996 ، ص 126

وفيها التحضير النفسي والاستعداد البدني لخوض مجريات النشاط البدني الرياضي، فيجب على المدرس مراعاة الزيادة المتدرجة للحمولة والتركيز على تنشيط الدورة الدموية والأوتار والمفاصل، مما يقلل من احتمالات الإصابة، كما يفضل في التربية البدنية والرياضية في المدرسة الإكثار من الألعاب الشبه رياضية التي تتميز بالإثارة والحركة والمزاح وذلك لكي لا يشعر التلميذ بالملل ومن الحركات الروتينية.⁽¹⁾

والإحماء يلعب دورا هاما وأساسيا في تجديد الطاقة وتحسين عمل الجهاز الهضمي وتجدد الدم، وهذا ما يسمح للتلميذ بالاستنشاق الجيد للهواء أثناء النشاط، لذا على المدرس أن لا يكون سلطويا أثناء السبع أو التسع دقائق الأولى من الحصة فيسمح للتلاميذ بالانتشار والتشكل الحر، لاكتساح أكبر مساحة لتتوسع رقعة النشاط كما يفضل أن تتخلل تلك الألعاب حركات ووضعيات تمس مختلف أجزاء الجسم هذا من الناحية البدنية، وممارسات وتنقلات تمس الجانب الرئيسي من الحصة حتى تسمح للتلميذ الشعور والإحساس بالتوازن، وتوفر الفرصة له للتعبير وتوطيد العلاقة مع زملائه.⁽²⁾

الأهداف:

ترمي هذه المرحلة إلى أهداف هي:

- تليين وتقوية العضلات وخاصة التي تكون خلال النشاط العادي.
- تحفيز الرغبة في مواصلة التمارين (التنشيط التنفسي).
- مراجعة بعض الحركات أو التمارين البسيطة التي تكون ضرورية في المرحلة الرئيسية.

المحتوى:

- تمرينات الجري والتنقل لتنشيط الجهاز الدموي.
- تمرينات لتليين المفاصل (الكتف، الجذع، الركبة، ...).
- تمرينات بسيطة بالكرة أو تمارين الجمباز في شكل ألعاب.

ثانيا المرحلة الرئيسية:

وهي المرحلة التي تأتي مباشرة بعد المرحلة التحضيرية.

وهي صلب درس التربية البدنية والرياضية والذي يتمركز حول المهارات والتقنيات المراد تعليمها والمهدف التربوي المراد بلوغه، وتحتوي هذه المرحلة بدورها على:

1 - عدنان درويش وآخرون: "التربية الرياضية"، ط 3، دار الفكر العربي، لبنان، 1994، ص 125

2- عبد العلي نصيف: "الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية"، مطبعة الميناء، بغداد، 1971، ص 6

أ / النشاط التعليمي : ويقدم فيه المهارات والخبرات الواجب تعليمها سواء كانت لعبة أو تقنية فردية أو جماعية كالجري والقفز أو الكرة الطائرة أو كرة اليد . وطريقة التعلية تلعب دورا هاما في استيعاب التلميذ للمهارات والخبرات المتعلمة ، ويتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة المقدمة جديد، صعبة ، معروفة⁽¹⁾ كما أن هناك قدرات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الدروس الأولى من الدورة والعام الدراسي ويتحدد منه أيضا على المهاري للتلميذ وعلى ذلك يكون الهدف من النشاط التعليمي إما تعلم المهارات الجديدة أو تثبيت وتحسين مهارات معروفة مسبقا ويراعي مدرس التربية البدنية والرياضية في هذا النشاط عدة نقاط أهمها:

اتخاذ المكان المناسب أثناء الشرح وهذا لغرض الاستيعاب الجيد للتلاميذ من مهارات ، وهذا ما يستدعي فيما بعد أساليب السند والتابعة المستمرة.⁽²⁾

ب / النشاط التطبيقي : ويقصد به نقل الحقائق والشواهد و المفاهيم لاستخدام الوعي في نقل الواقع العلمي ويقدم ذلك في الألعاب الفردية كالجماز وألعاب القوى والمصارعة... وفي الألعاب الجماعية ككرة اليد والطائرة... وأهم ميزة يتميز بها النشاط التطبيقي هي بروز روح التنافس بين التلاميذ مما يؤدي إلى نجاح الحصة التعليمية. يعتبر النشاط التطبيقي فرصة ساحة للمدرس للتأكيد على روح الفريق الواحد والقدرة على القيادة ، كما أنها فرصة لإبراز مهارات أخرى مثل التحكم والتسجيل ، ويمكن في بعض الأحيان إشراك التلاميذ المعفيين.⁽³⁾

الأهداف:

هذه المرحلة بالذات، يجب أن تتضمن مادة واحدة سواء كانت ألعابا جماعية أم فردية ، وتتمثل فيما يلي:

- شرح التمارين المراد إنجازها.
- تجربة إجمالية.
- تدريبات تحليلية متنوعة بتطبيق عام تنتهي دائما بتطبيق التمارين تطبيقا حقيقيا.

ثالثا المرحلة الختامية:

هي الأخيرة أي خاتمة الحصة . وتدعى فترة الهدوء والرجوع إلى الحالة الفيزيولوجية الأولى ، والهدف منها هو العودة بالجسم إلى حالته البدنية الأولى ، حيث يتضمن تمارين التهدئة و الاسترخاء، كما أن فترة الرجوع إلى الحالة الطبيعية تتميز بالبطء والسهولة ، و بها ينتهي الدرس.

1 - محمد عوض بسبوني : مرجع سابق ، ص110

2 - عدنان درويش وآخرون ، مرجع سابق ، ص127

3 - عباس احمد صالح السمراني: مرجع سابق، ص96

الأهداف:

هي المرحلة التي نجر فيها التلاميذ إلى وضعية الراحة، أي إرجاع الجسم إلى حالته الطبيعية، وخاصة تهدئة التلاميذ من الناحية النفسية.

7-2- أنماط درس التربية البدنية والرياضية:

يتحدد درس التربية البدنية والرياضية تبعا للهدف الرئيسي الذي يسعى لتحقيقه وله عدة أنماط منها:

- درس يهدف إلى تنمية شخصية التلاميذ.
- درس يهدف إلى اكتساب الصفات البدنية للتلاميذ.
- درس يهدف إلى اكتساب المهارات الحركية.
- درس يهدف إلى تحسين وتطوير مستوى الأداء.
- درس يهدف إلى قياس المستوى الذي وصل إليه التلاميذ (التقويم).⁽¹⁾

7-3- الطرق المستخدمة في درس التربية البدنية والرياضية:

عموما في حصص التربية البدنية والرياضية، هناك طرق شائعة الاستعمال، ولكل طريقة خصائصها ومميزاتها. وهي كالتالي:

أولا الطريقة الدكتاتورية:

تقوم هاته الطريقة على المبادئ التالية:

تركيز السلطة في يد شخص واحد هو أستاذ التربية البدنية والرياضية، حيث يعتبر فيها صاحب السيادة والحاكم، وأنه فوق المحكومين أي التلاميذ.

- عدم الثقة في التلاميذ من حيث ذكائهم واستعداداتهم، وكذا تدبير شؤون الحصة.
- يعمل أستاذ المادة ما يريد، ويعتقد أنه هو المصدر الصحيح، دون اعتبار آراء الآخرين.
- يفرض نظاما جديدا صارما، حيث يعتقد أن النظام لا يكون إلا إذا انعدمت الحرية.
- الإكثار من العقاب والتقليل من المرح والثواب.

هذه الطريقة إذا سادت في حصة التربية البدنية والرياضية تنعكس سلبا على التلاميذ، ويجعل الأستاذ من نفسه يدا عليا. فهو يتحكم في التلاميذ ولا يفرض عليهم سوى الخضوع، حيث تصبح الحصة شبيهة بسجن منعزل يسودها الضغط والشدة والعقاب مما يؤدي إلى نفور التلاميذ منها.⁽¹⁾

¹ - أكرم زكي خطايبية: "المنهج العصرية الرياضية"، ط 1، دار الفكر العربي، لبنان، 1997، ص 140

كما نلاحظ انعدام الحيوية وقلة التجاوب فيها

ثانيا طريقة الحرية المطلقة:

إن هذه الطريقة تختلف عن الطريقة السالفة الذكر اختلافا واضحا معاكس لها تماما، ويتجلى ذلك في ترك الأستاذ الحرية المطلقة للتلاميذ يفعلون ما يشاءون أي يتركهم لميولهم وأهوائهم لتحقيق رغباتهم ولكن هناك عدة سلبيات لهذه الطريقة وهي:

إحلال الفوضى محل النظام الصارم.

وجود محل الصرامة ، الكآبة واللهو والعبث.

ثالثا الطريقة الديمقراطية:

تقوم هذه الطريقة على أن الفرد أو للتلميذ قيمة عليا في ذاته إذا توفرت له الأعداد الصحيحة، فإنه يستطيع تصريف شؤون نفسه والاشتراك بمقدار معين في تحديد أهداف الجماعة ورسم الخطة لتحقيقها وتنفيذها . كما تقوم على مبدأ التكافؤ في الفرص والحرية لجميع التلاميذ . وليس المقصود بالتكافؤ المساواة المطلقة على مبدأ تكافؤ الفرص لجميع التلاميذ.

وكذا يتجلى في التعاون بين التلاميذ والأستاذ تعاوننا يستهدف الصالح العام دون أنانية أو انفراد أحدهما بمصالحه وشؤونه . وما يميز هذه الطريقة هو النشاط والحركة والحيوية والايجابية في تحقيق الأهداف ، وكذا التعاون بين الأستاذ والتلاميذ وتبادل وجهات النظر والاشتراك في تحمل المسؤوليات.(2)

8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة

8-1- تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية:

إن هذا التقسيم تطور مع تطور مفهوم التربية البدنية والرياضية من خلال نظرية وحدة الفرد وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية واجتماعية).⁽³⁾

وهو ما ذهب إليه "بلوم" في تصنيفه للأهداف، والذي يعتبر من أشهر التصنيفات، وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف، والذي يتألف من ثلاثة مجالات رئيسية:

* **المجال المعرفي (الإدراكي) :** وهذا المجال يهتم بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير، ويقسم إلى ستة مستويات(الحفظ والتذكر، الفهم والاستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيب والتقييم) .

1- محمد عون بسبوي:مرجع سابق، ص218

2 - محمد سعيد عزمي :مرجع سابق، ص227

3 - عبد الحميد شرف : " تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية " ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص25

- معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.

- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.

- معرفة قواعد الوقاية الصحية.

- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.

- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي.

- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

*المجال الوجداني (الانفعالي): وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات وينقسم إلى المستويات التالية

(الاستقبال، الاستجابة، التقدير، تنظيم القيم وأخيرا تمثيل هذه القيم وتجسيدها).

*المجال النفس حركي: وهو عبارة عن مجموعة المهارات المكتسبة عبر عدة خطوات كما يلي: (المحاكاة، التناول

والمعالجة، الدقة، الترابط، الإبداع). فتقسيم بلوم هذا يتفق مع أغلب التقسيمات ، وهو المعمول به كونه يربط بين

مختلف نواحي وجوانب الشخصية.⁽¹⁾

9- المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية :

وهي مختلف الأسس التي يجب مراعاته لنجاح الحصة وهي كما يلي:

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية، وتستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ.

- تستدعي سلوكات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم

- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ.

- استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تتناسب وطبيعة التعلم .

- المزج بين المهارات الفنية الرياضية والسلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة .

- تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط ، ومؤشرات الكفاءة المنتظرة.

- تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة الفعلية للتلميذ .

- تستجيب لرغبة التكامل وخدمة المواد التعليمية الأخرى، وتساعد على التطلع والاكتشاف والتجربة .

- بالإضافة إلى المبادئ المذكورة، يجب الأخذ بعين الاعتبار طبيعة وخصائص التلاميذ الذين سوف يتم تعليمهم ،

وفقا لمبدأ مراعاة الفروق الفردية .

¹ - ناهد محمد سعيد زغلول وآخرون : "تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية " ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001، ص37

10- أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:***الأنشطة الجماعية:**

التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعاشية الجماعية ، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي ، التوازن ، احترام الغير...الخ.

تدعيم هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي ، عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتنميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

***الأنشطة الفردية:**

تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ(التييسير الذاتي) وشعوره بروح المسؤولية ، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه.

كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة ، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف .⁽¹⁾

11- علاقة النشاط البدني والرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية:

يقول الدكتور رسمي علي عابد في هذا الصدد " يعتبر النشاط البدني جزءا مهما ومكملا لحصة التربية الرياضية، بشكل خاص، وللتربية العامة بشكل عام، وهو جانب مهم في بناء الشخصية للطالب، وتغطي الجانب الجسدي، ويجب أن تكون النشاطات الرياضية مدروسة دراسة واقعية لكل فئة من الطلبة، توافق قدراتهم الجسدية، وتوافق الهدف الاجتماعي التربوي، المتوخى منه.⁽²⁾

12- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية للمراهق:

تتميز أهمية الحصة كمادة مساعدة ومنشطة ومكيفة لنفسية المراهق وتحقق له فرص لاكتساب الخبرات والمهارات البدنية والحركية التي تزيد رغبة وتفاعلات في الحياة، وتجعله يتحصل على القيم التي يعجز على توفيرها له، وتقوم بصقل مواهبه البدنية والعقلية بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر. لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن لا تقف عائق لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكليف ساعات الرياضة داخل و خارج الثانوية، لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والضجر والقلق وعندما يتعب الرياضي المراهق . نفسه يستسلم للراحة والنوم بدلا من أن

¹-- اللجنة الوطنية للمناهج : مرجع سابق ، ص 107-140

²-- رسمي علي عابد : "النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث" ، ط 1 ، دار الكندي، عمان ، الأردن ، 1998 ، ص261

يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته بما لا تحمد عقباه ولا يستعيد نشاطه الفكري والدراسي بعد ذلك، وبما أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة هي جزء متكامل من التربية العامة والميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت لغرض تحقيق هذه الأغراض فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأهداف وعلى مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ، ويحقق احتياجاتهم البدنية مع مراعاة المرحلة السيئة للتلاميذ حيث عدل الانتظام في النمو.

إن هذا النمو يكون سريعا من الناحية الوزن والطول، حيث تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكل العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، يستطيع المرابي أن يحول بين الطفل و الإبتهاات الغير مرغوب فيها، والتي تكون سلبية كالغيرة مثلا، ومن هذا يرى أن باستطاعة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ سليم العواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة والتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.⁽¹⁾

13- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة، هذا بفضل حنكة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال:

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي.

- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .

- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري .

- استخدام أساليب التدريس الحديثة (حل المشكلات، الوسائط المتعددة...).

- العناية بالفروق الفردية .

- إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط .

- توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية كونها عفوية من أثر اللعب .

- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل .

- تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة .

- إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي .

¹ - محمد عون بسموني: مرجع سابق، ص 9

- السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة.
- إن ما يصدر من سلوكات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات النفسية والنفسية، وكذلك المؤثرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.⁽¹⁾

¹ - اللجنة الوطنية للمناهج : مرجع سابق ، ص 101

الخلاصة:

انطلاقاً مما تناولناه في هذا الفصل توصلنا إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية ودور كبير في حياة الفرد والمجتمع وخاصة في المؤسسات التعليمية بكونها المادة الوحيدة التي تنمي الجوانب المختلفة لشخصية التلميذ سواء على المستوى البدني ، الذهني النفسي أو الاجتماعي و هذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير بحيث يكون المشرف عليها مدركاً كل الإدراك الهدف المنشود وراء هذه الحصة كما يجب عليه مراعاة جانب إحساس التلميذ بالمتعة.

الفصل الثاني

الصحة النفسية

*تمهيد

- 1/ مفهوم الصحة النفسية
- 2/ تعريف الصحة النفسية
- 3/ مدارس علم النفس الصحة النفسية
- 4/ مشكلات الصحة النفسية
- 5/ المنطلقات النظرية في الصحة النفسية
- 6/ مناهج الصحة النفسية
- 7/ معايير الصحة النفسية
- 8/ مظاهر الصحة النفسية
- 9/ مؤشرات التوافق في الصحة النفسية
- 10/ عوامل الصحة النفسية
- 11/ خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية
- 12/ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع
- 13/ أهداف الصحة النفسية
- 14/ علاقة الصحة النفسية بالعلوم الأخرى
- 15/ مستويات الصحة النفسية

*خلاصة

تمهيد:

موضوع الصحة النفسية موضوع يهم الصغير والكبير على السواء وهذا يعني الفرد و المجتمع وهي تخص علم النفس والطبيب وعالم التربية والباحث في ميادين الخدمة الاجتماعية .
وهي تهم المسؤول في الأسرة و المسؤول في المدرسة وهي تشغل بال الكثيرين وخاصة من يحتل مركز الإدارة في المجتمع وتنظيمه ، فالصحة النفسية اكتسبت مكانتها من سعادة الفرد والأسرة والمجتمع لذلك الاهتمام بها بالغ الأهمية ليبقى مسانرا لأسس الصحة النفسية وإجراءاتها وأنجازاتها.

1/ مفهوم الصحة النفسية:

يختلف العاملون فيما بينهم عندما يحددون مفهوم الصحة النفسية ، وذلك باختلاف منحاهم الفكري الرئيسي ، وهم أيضا يختلفون فيما بينهم باختلاف نظرهم إلى طبيعة الإنسان وما ينبغي أن تكون عليه صحته النفسية . إلا أن الأمر يختلف عندما نتحدث عن مفهوم الصحة النفسية ، فنحن لانستطيع تحديده في ضوء الخلو من الأعراض المرضية، وهناك العديد من المحاولات التي أرادت تحديد معنى الصحة النفسية والتي اختلفت فيما بينها في العديد من الأبعاد.⁽¹⁾

فالمقصود بالصحة النفسية له دلالات مختلفة عند مدارس علم النفس فنجد:

***المدرسة التحليلية:** ويرى فروي دان مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها بما يتفق ومتطلبات الواقع الاجتماعي يحقق الصحة النفسية .

***المدرسة السلوكية:** فيرى السلوكيين أن الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد.

***المدرسة الإنسانية:** رفضت هذه المدرسة المسلمات التي جاءت في المدرستين السابقتين ، واعتبرت أن الإنسان خير في نمو ونشاط مستمرين والخبرة الحاضرة لها أهميتها كما يدركها الفرد وليس الآخرون و أن الفهم السليم لنشاط الإنسان وسلوكه لا يتم إلا بدراسة الأصحاء وليس المرضى كما فعل فرويد. فترى المدرسة الإنسانية الصحة النفسية تبدو في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا.

***المدرسة المعرفية:** القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية، تمكن الفرد من المحافظة على الأمل واستخدام مهارات وادراكات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وحل المشكلات.⁽²⁾

2/ تعريف الصحة النفسية:

لقد تعددت تعريفات الصحة النفسية وتتنوع حسب تنوع توجهات العلماء والمدارس التي انطلقوا منها . -ويمكن القول أن الصحة النفسية بأنها حالة دائمة نسبيا ، حيث يشعر الإنسان بأنه متوافق مع نفسه ومع غيره

¹- هشام الخطيب: "الصحة النفسية للطفل" ، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، 2001، ص9-10
²- عطاء الله فؤاد الخالدي: "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق" ، ط1، دار الصفاء، عمان، 2009، ص24-25

ويجس بالرضى والسعادة والامن والسلام والإقبال على الحياة بالإضافة شعوره بالنشاط والقدرة على تحقيق ذاته
-وعرفها الدكتور منسي1998بانها الحالة التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية،والاتزان
،والسلوك السوي وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطاتها والتغلب على أزماتها.
-أما اركسون فقد أسس نظرية نفسية اجتماعية في النمو،ورى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على
مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح.⁽¹⁾

-الصحة النفسية تجعل الفرد يسلك السلوك المفيد بالنسبة له وبالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.
-تتمثل الصحة النفسية في قدرة الفرد على التوافق والتكيف.⁽²⁾

*منظمة الصحة العالمية: world Health organisation. حيث ترى هذه المنظمة أن الصحة النفسية
السليمة لايمكن أن تحدد فقط على أساس انقضاء الأعراض المرضية،ولكن تعني الدرجة القصوى من الصحة
الجسمية والعقلية والاجتماعية للكائن البشري وتحصيل واكتساب المزيد من القدرات الوظيفية.⁽³⁾

3/مدراس علم النفس الصحة النفسية:

1/3- مدرسة التحليل النفسي:فالعلاقة بين أجزاء الشخصية الثلاثة "الهو،الأنا،الأنا الأعلى"هي التي تحدد
سلوك الإنسان، حيث الصراع الذي يحدث بين الهو بما يحتويه من دوافع لايقبلها ولا يقرها المجتمع والان الأعلى
بمثله العليا التي تحدد على أساسها الصواب والخطأ،أو ما يمكن أن يقبله أو يرفضه المجتمع، وما نقوم به الأنا من
دور أساسي ومهم في الوصول إلى حل لنا ينشا من صراع بين الهو والان الأعلى.

ويمكن القول بان الصحة النفسية السليمة كما يراها أصحاب التحليل النفسي هي مدى قدرة الفرد الأنا على
إحداث التوازن أو التوافق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع الاجتماعي أو في قدرة الأنا على الوصول
إلى حل لما ينشا من صراع بين هذه الأجزاء الثلاثة والمطالب الاجتماعية حيث الاختلاف بين ماتطلبه الأجزاء
وبين الواقع الذي يعيشه الفرد،فالإنسان لا يستطيع أن يصل إلى مستوى بسيط من الصحة النفسية السليمة،ذلك
لأنها بينت أن الإنسان يعيش في صراع دائم ومستمر سواء أكان هذا الصراع ناتج عما يحدث بين محتويات الهو
التي تضل ملحة في إزالة التوتر الذي ينشا عن رغبة الغرائز في البحث عن إشباع وخاصة الغريزة الجنسية ومطالب
الواقع الاجتماعي بمعايير وقوانينه التي استقر عليها.هذا فضلا عن وجود الأنا الأعلى بمثله العليا وعلى الأنا أن
تقوم بالتوفيق بين ذلك حتى تحقق درجة من التوازن.

¹-نازك عبد الحليم قطيشات وآخرون: "فضايا في الصحة النفسية"، ط1، دار الكنوز المعرفة للنشر والتوزيع،عمان،2009،ص15-16

²-محمد جاسم محمد: "مشكلات الصحة النفسية"، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع،عمان،2004،ص10

³-حسيني علي فايد: "الدراسات في الصحة النفسية"، ط1، المكتب الجامعي،الازاريطية،2001،ص51

2/3- المدرسة السلوكية: يرى أصحاب هذه النظرية أن الصراع الذي ينشأ داخل الفرد نتيجة الظروف التي عاش فيها ويعيشها سواء كان ذلك بين والديه أو داخل المجتمع الذي ينتمي إليه، وأن الفرد لا يكون مهيباً منذ صغره لمواجهة المتطلبات المعقدة للتعلم حتى إذا كانت متسقة وذلك لأن هذه المطالب لم يكن الفرد قد زود بها، حتى يستطيع أن يتعدى ما قد يصيبه من إحباط واضطرابات انفعالية. كما أن من أسباب الصراع وما ينشأ عنه من اضطرابات نفسية ما يحدث نتيجة الصراع أو التصادم بين الاستجابات الايجابية والإجابات السلبية، أو بين العمليات المؤدية إلى النشاط، والعمليات المؤدية إلى الكف أو نتيجة لما يحدث من سوء التكيف تجاه المواقف الجديدة ولعل سبيل ذلك هو عدم قدرة الفرد على ترك الاستجابات القديمة وتعلم استجابات جديدة تتلائم مع حياة الفرد بما تحقق له الاستقرار والراحة، حيث يمكن القول أن الصحة النفسية السليمة تتمثل في اكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة وحسم الصراع، واتخاذ القرار المناسب الذي يمكنه من حسن التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة سعيدة في المجتمع الذي عيش فيه وينتمي إليه.

3/3- المدرسة الإنسانية:

فالكشف عن حقيقة جوهر الإنسان وأصالته عن طريق دراسة الجانب الصحيح للكشف عن النواحي الايجابية التي تحقق الصحة النفسية للإنسان، وهذا على عكس ما يحدث عند الفرويديين الذين حصلوا على معلوماتهم وبياناتهم عن طريق دراسة الحالات المرضية، بينما يؤكد أصحاب المدرسة الإنسانية على أن يفهم الإنسان، لا بد من دراسة الأصحاء منهم، ومنه استطاعوا الوصول إلى مستويات مناسبة من تحقيق الذات الذي يعتبره كثير من العلماء مرادفا للصحة النفسية، كما يدعون كذلك الضرورة التوسع في عملية التعرف على المطالب والحاجات الحقيقية اللازمة للنمو الشخصي وتحقيق الذات، أي التعرف على العوامل والحاجات اللازمة لتحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية السليمة. وبالتالي معرفة الجوانب الايجابية ووضع الأسس وهئية الظروف والأوضاع التي يعيش فيها الإنسان بما يمكنه من تحقيق مستوى أفضل من الصحة النفسية.⁽¹⁾

4/مشكلات الصحة النفسية:

1/4/الإحباط: يعرف الإحباط بأنه عملية تتضمن إدراك الفرد لعائق ما يعيق إشباع حاجة له أو توقع حدوث هذا العائق في المستقبل مع تعرض الفرد من جراء ذلك لنوع من أنواع التهديد.

¹-نبيه إبراهيم إسماعيل: "الصحة النفسية وعوامله"، ط2، دار المعرفة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001، ص50-86

*أنواع الإحباط:

يمكننا تصنيف الإحباط على الوجه التالي:

1/ الإحباط الأولي: ويتضمن شعور الفرد بالحاجة مع عدم وجود ما يحقق إشباع هذه الحاجة، ومثال ذلك عطش التائه في الصحراء والماء يعني وجوده.

2/ الإحباط الثانوي: ويتضمن وجود الحاجة ووجود الشيء اللازم لإشباعها ولكن هناك عائق يحول دون ذلك، وعلى سبيل المثال قد يشعر الإنسان بالعطش والماء قريب لكن هناك آخر يمنعه عنه .

3/ الإحباط الايجابي: وينتج عن وجود عائق يرافقه تهديد قوي يحول دون إشباع حاجة ملحة ومثال ذلك رجل يرغب في الخروج من بيته لشراء حاجة ملحة لكن دوي الرصاص يمنعه من ذلك.

4/ الإحباط السلبي: وينتج عن وجود عائق لا يرافقه تهديد قوي يحول دون تحقيق الحاجة ومثال ذلك فتات ترغب في شراء فستان لكنها تعزف عن ذلك.

2/4/ الصراع: حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا، أو نوعين من الدوافع ويكون كل منهما قائما لديه وهذه الحالة من الممكن أن تؤدي به إلى القلق و الاضطراب.

*أنواع الصراع:

-قسم ليفين الصراع تبعا لجاذبية الهدف الايجابية والسلبية أو على أساس الإقدام والإحجام، إلى أنواع عدة وهي:

1/ صراع الإقدام والإقدام: وينشأ نتيجة موقفين جذابين وهو لا يستمر لفترة طويلة

2/ صراع الإحجام والإحجام: وينشأ عن وجود موقفين منفردين لكليهما جاذبية سلبية⁽¹⁾

3/ صراع الإقدام والإحجام: وهو الصراع الناتج عن الاختيار بين هدفين احدهما له جاذبية ايجابية والأخر له جاذبية سلبية.

4/ صراع الإقدام والإحجام المزدوج: هو نوع من التطور الذي يطرأ على صراع الإقدام والإحجام السابق ذكره.

ترتبط نظرية التحليل النفسي الصراع بجوانب الشخصية وفيما يأتي يوضح ذلك:

5/ الصراع بين دوافع الهو

6/ الصراع بين دوافع الهو والانا الأعلى

7/ الصراع بين مكونات الأنا الأعلى

¹ - نازك عبد الحليم قطيشات وآخرون: مرجع سابق، ص114-115-116-117

3/4/القلق: إشارة إنذار بكارثة توشك أن تقع، وإحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية، مع عدم القدرة على التركيز، والعجز عن الوصول إلى حل مثمر، وهذا وبالإضافة إلى ما يرافق ذلك من مظاهر الاضطراب البدني.

*أنواع القلق: يقسم الباحثين القلق إلى نوعين أساسيين هما:

1/القلق العادي أو الموضوعي: وهذا النوع من القلق اقرب من إلى الخوف وذلك لان مصدره يكون واضحا فالفرد مثلا يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان .

2/القلق العصابي المرضي: هو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته، وكل ما هناك انه يشعر بحالة من الخوف الغامض، ويعرف القلق العصابي بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر مثلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض و أعراض⁽¹⁾.

5/المنطلقات النظرية في الصحة النفسية:

1/5/الصراع والقلق: منذ ظهور الإنسان على هذه الأرض وهو يعيش سلسلة من الصراعات المفروضة عليه من الخارج ففي بداية حياة الإنسان كان مفروض عليه أن يصارع الطبيعة بكل ما فيها من مؤثرات فهي مصدر لحياته وفي الوقت نفسه مصدر لمخاوفه وفي كل الأحيان لم يكن يعرف عن المؤثرات إلا الشيء القليل والنادر وقد أدى هذا بالإنسان أن يقلق ومع تطور الحياة بدا صراع آخر يفرض نفسه وهو الصراع بين إنسان وأخر ثم تطورت الصراعات حين تطور الإنسان.

2/5/الحضارة المعاصرة: تركز على الانفجار المعرفي وما نتج عنه من تطبيقات لهذه المعرفة تكنولوجيا وأصبح

العصر الحالي يسمى بعصر العلم والانفجار المعرفي، وواعية في نفس الوقت انفجار قيم داخلي⁽²⁾.

3/5/أساليب التنشئة الاجتماعية: تتباين أساليب التنشئة الاجتماعية أو التطبع الاجتماعي من مجتمع لآخر وفق الثقافة السائدة، فالطفل منذ ولادته يستجيب ويتعلم وقد يلجا الآباء والأمهات في أحوال كثيرة إلى استخدام أساليب خاطئة في عملية التنشئة الاجتماعية، مثل الحماية الزائدة والدلال المفرط أو الإهمال الزائد وإذا كان هذا حال التنشئة الاجتماعية فان الطفل سينشأ على الخوف وعدم قدرته على تحمل المسؤولية ويصاحب ذلك القلق وتغلب عليه النظرة المتشائمة.

4/5/التربية والرعاية: التربية عامة مجموعة الإجراءات المقصودة وغير المقصودة التي تحيط بالفرد منذ ولادته وحتى وفاته وتبدأ الإجراءات المقصودة بالتنشئة الاجتماعية يلي ذلك نوع التعلم الذي يتعرض له الفرد منذ دخوله رياض

¹ - نازك عبد الحليم قطيشات وآخرون: مرجع سابق، ص 117-118-119

² - صالح حسن الدايري: "أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية"، ط1، دار الصفاء، عمان، 2008، ص 16

الأطفال، إلى أن يتخرج من الجامعة ويسمى هذا بالتربية النظامية أو الشكلية يرافق ذلك مجموعة أخرى من الإجراءات ومؤشرات كثيرة من خلال وسائل الإعلام والاتصال.

6/مناهج الصحة النفسية: وتستخدم هذه المناهج لحفاظ على صحة الجسم وصحة النفس فنجد:

1/6/المنهج الوقائي: يعتبر المنهج الوقائي من أهم المناهج التي تهدف إليها الصحة النفسية وحيث يعرف هذا المنهج "بأنه مجموعة من الجهود التي يبذلها القائمون على الصحة النفسية للتحكم في السيطرة على عدم حدوث الاضطرابات النفسية الناتجة عن سوء التوافق والتي تؤدي إلى الاضطرابات والأمراض النفسية وأيضا التقليل من العوامل والمسببات التي تؤدي إلى الأمراض العقلية ويعد هذا المنهج ذو أهمية بالغة مما يحتم الاهتمام بالوقاية لمنع حدوث المرض أصلا وحتى تنخفض معدلات الإصابة به مستقبلا وأيضا تركز جهود الوقاية على المؤسسات التربوية الأخرى والتي تساهم في التنشئة الاجتماعية بالمدرسة ووسائل الإعلام ومؤسسات رعاية الطفولة بهدف دعم هذه الأجهزة بحيث تصبح أفضل قدرة على نشر الصحة النفسية ويمر المنهج الوقائي بثلاث مراحل⁽¹⁾.

***الوقاية الأولية:** وتهدف مسبقا منع حدوث اضطرابات نفسية وغيرها من أنواع الشذوذ النفسي السلبي.

***الوقاية الثانوية:** والهدف منها إنقاص شدة الاضطرابات النفسية وذلك عن طريق اكتشافها مبكرا.

***الوقاية في المرحلة الثالثة:**تهدف إلى خفض العجز الناتج عن المرض النفسي في بدايته وإنقاص المشكلات المترتبة عليه، واستخدام الوسائل التي تهدف إلى منع الانتكاسة.

2/6/المنهج العلاجي:إذا كان المنهج الوقائي يهدف إلى الاهتمام بغالبية الناس التي يمكن أن تقع في الاضطرابات والانحرافات والأمراض النفسية فان المنهج العلاجي يهتم بالقلّة المرضية وهذا يعد هدفا نبيلًا وإنسانيًا لذلك كان اهتمام المسؤولين عن الصحة النفسية بالانصراف إلى الاهتمام بالمرضى النفسيين والعقلين كما يركزون على عدة نواحي منها:

*دراسة النظريات المختلفة للأمراض النفسية ومعرفة أعراضها ومسبباتها.

*تحديد أساليب والوسائل والطرق المختلفة لعلاج الأمراض النفسية والحد من مشكلات الأمراض العقلية.

*توفير الرعاية والخدمات المناسبة للمرض والمعوقين والجائحين

*استخدام أفضل الوسائل وإحداثها في العلاج والتأهيل والإرشاد.

*إعداد فريق المعالجين والمرشدين النفسيين الأكفاء.

¹ فوزي محمد جيل: "الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية"، ط1، المكتب الجامعي، الأزاريطة، 2001، ص23-24

6/3/ المنهج الإنشائي: ويهدف إلى العمل مع الأسوياء بقصد الوصول بصحتهم النفسية إلى أقصى حدودها الممكنة والوصول إلى أعلى درجات الشعور بالسعادة والكفاءة والرضي عن الذات والآخرين في مجال الأسرة والمهنة و المجتمع ككل.⁽¹⁾

7/ معايير الصحة النفسية:

- * الخلو من الاضطراب النفسي
- * التكيف بأبعاده وإشكاله المختلفة
- * تفاعل الشخص مع محيطه الداخلي والخارجي
- * تقبل الفرد الواقعي لحدود إمكانياته
- * المرونة والاستفادة من الخبرات السابقة⁽²⁾
- * التوافق الاجتماعي
- * الاتزان الانفعالي
- * القدرة على مواجهة الإحباط
- * التكيف للمطالب أو الحاجات الداخلية والخارجية
- * القدرة على العمل والإنتاج الملائم
- * التوافق الشخصي⁽³⁾

8/ مظاهر الصحة النفسية:

- * التوافق الذاتي: هو نجاح الإنسان في التوافق بين دوافعه وحسن تكيفه مع نفسه ورضاه عنها والتحكم فيها
- * التوافق الاجتماعي: ويقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات
- * الشعور بالسعادة وراحة البال : كالشعور بالطمأنينة والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها والاستمتاع بالحياة
- * معرفة قدرات النفس وحدودها: لكل منا جوانب قوة وجوانب الضعف.⁽⁴⁾
- * تكامل الدوافع النفسية: حيث تؤدي الشخصية وظائفها بصورة متكاملة جسميا وعقليا وانفعاليا
- * تحمل الفرد مسؤولية أعماله وأفكاره ومشاعره

1- فوزي محمد جيل: مرجع سابق، ص27

2- محمد قاسم عبد الله: "مدخل إلى الصحة النفسية"، ط4، دار الفكر، عمان، 2008، ص22

3- نازك عبد الحليم قطيشات وآخرون: مرجع سابق، ص36-37

4- بطرس حافظ بطرس: "التكيف والصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة، عمان، 2008، ص41

*تقدير الحياة والشعور بالرضى للوجود فيها

*التعاون والمبادأة:الإسهام في تحسين البيئة المحيطة والخدمة والعطاء

*الاتزان الانفعالي:الشخص الصحيح هو الذي يسيطر انفعالاته

*ثبات السلوك:ويعني التمسك بالمبادئ المعينة التي يرتضيها الفرد⁽¹⁾

9/ مؤشرات التوافق في الصحة النفسية:

1/9/ النظرية الواقعية للحياة: كثيرا ما نلاحظ حالات تعاني من عدم قدرتها على تقبل الواقع المعاشي ونجد أن الفرد الذي يعاني متشائما رافضا تعسا كل ذلك إلى سوء التوافق أو اعتلال الصحة النفسية له وفي المقابل قد نجد فردا آخر مقبلا على الحياة بكل ما فيها من أفراح وأتراح واقعيا في تعامله متفائلا سعيدا ويشير هذا إلى توافق الشخص في هذا المجال الاجتماعي الذي ينخرط فيه.

2/9/ مستوى طموح الفرد: لكل فرد مطامح وأمال فبالنسبة للمتوافق تكون طموحاته في مستوى إمكاناته وفي ضوء مقدرته على تحقيقها كما يوجد هناك أفراد يطمحون إلى أن يصلوا ويلحقوا ويحققوا مطامح وأمال بعيدة تماما عن امكانياتهم كمن يلجا إلى المضاربة أو المقامرة.

3/9/ الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد: الإحساس بإشباع الحاجات النفسية للفرد يعد مؤشرا مهما للصحة النفسية أو التوافق الفرد ومن أهم هذه الحاجات النفسية الإحساس بالأمن والتواد وانه محبوب وقادر على حب الآخرين وكذلك إحساسه بأنه قادر على الإنجاز ويمثل ذلك في نجاحاته في العمل.

4/9/ توافر مجموعة من السمات الشخصية: مراحل نمو الإنسان تتشكل له مجموعة من السمات ذات الثبات النسبي كما يمكن قياس هذه السمات ومن أهم السمات الشخصية التي تشير إلى التوافق والتي تعد في نفس الوقت احد المؤشرات للصحة النفسية للفرد مثل: الثبوت الانفعالي اتساع الأفق التفكير العلمي مفهوم الذات.. الخ

5/9/ توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية: تتمثل في الاتجاهات التي تسير حياة الفرد فالتوافق يتلازم مع الاتجاهات المختلفة الخاصة والعامة التي تتمثل في احترام العمل بغض النظر عن نوعيته وتقدير المسؤولية وكذلك الاعتراف بعاداته وتقاليده السائدة في ثقافته.⁽²⁾

¹-دلال سعد الدين العلمي وآخرون: "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف"، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع؛عمان، 2009، ص17-18

²- محمد جاسم محمد: مرجع سابق، ص17-18-20

10/عوامل الصحة النفسية الصحيحة:

10/1/ حرية الإرادة: ويرى كل من رانك(1936) وسماي (1967) أن حرية الإرادة مفهوم ليس جديدا في مجال علم النفس، بل سبق استخدامه من قبل، وذلك لأهميته في بناء الشخصية، ويربط هذان الباحثان بين قدرة الإنسان على التصرف بحرية والصحة النفسية السليمة.

10/2/ الإحساس بالطمأنينة الانفعالية: يرى عدد من علماء النفس أن الإحساس بالأمن والطمأنينة النفسية من بين الجوانب الأساسية التي تمكن الإنسان أن يعيش حياة نفسية سليمة فإذا أسهم الإنسان في إشعار الآخرين بالطمأنينة فانه بلاشك سيشعر في نفس الوقت بأنه سعيد معهم وينعكس عليه بما يحقق له الشعور نفسه.

10/3/ الإحساس بالأمن الاقتصادي: يرى علماء النفس أن إحساس الفرد بالأمن الاقتصادي يجعله يقبل على الحياة ويضطلع بأدواره فيها وهو مطمأن على حياته وحياته من يعول عليهم كما أن هذه المساعدات تقي الفرد والأسرة من الوقوع في الصراع النفسي الذي يحرم الإنسان من التمتع بالصحة النفسية السليمة.

10/4/ الاستقلال الذاتي: يتجه بعض علماء النفس إلى القول بان الاستقلال الذاتي يعتبر من الجوانب النفسية الأساسية التي تتيح للفرد إمكانية الإحساس بالثقة بالنفس، وهو إحساس الفرد بقدرته على تسير أمور حياته دون المساعدة من الآخرين، وهو الأمر الذي يجعله دائما مستعدا للقيام بدوره في الحياة وتحمل مسؤولية هذا الدور والتغلب على الصعاب التي تواجهه.

10/5/ الانفتاح على الخبرة: يتفق الكثير من علماء النفس على أن انفتاح الإنسان على الخبرة وقبوله لمختلف الصور والأشكال الثقافية يمكنه من ممارسة حياة بصورة سهلة ويساعده على تجنب كثير من المواقف التي تسبب له القلق والحيرة ولهذا دعا جيرارد سيدني(1963) إلى ضرورة الاهتمام بتثقيف الإنسان لان الصحة النفسية تعتمد ضمن ما تعتمد على انفتاح الفرد على مختلف أنواع الثقافات .⁽¹⁾

11/خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :**11/1/ التوافق:** وينقسم إلى التوافق الذاتي والتوافق الاجتماعي:

دلائل التوافق الذاتي: الرضا عن النفس وذلك بالتوفيق بين دوافعه وضر وفه الخاصة وأدواره الاجتماعية المتعددة، والتوافق الاجتماعي يشمل التوافق الأسري والمدرسي المهني، أي التوافق الاجتماعي بمعناه الواسع قدرة الفرد على التلاؤم مع مجتمعه وذلك بتكوين علاقات اجتماعية سليمة مع الآخرين، وتعديل سلوكه الخاطئ وتعتبر ما هو سد في مجتمعه.

¹ - نبيه إبراهيم إسماعيل: مرجع سابق، ص97-107-111-115-151

الشعور بالرضا عن النفس: الشعور بالسعادة والراحة النفسية والاستفادة من مسرات الحياة وإشباع الدوافع والحاجات النفسية الأساسية والشعور بالأمن والطمأنينة والثقة ووجود اتجاه متسامح هو الذات واحترام النفس وتقبلها والثقة فيها ونمو مفهوم موجب للذات وتقدير الذات، وتحقيق الذات أي الثقة بالنفس والقدرة على إقامة علاقات اجتماعية سليمة، وتوفر المهارة في تكوين هذه العلاقات والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعي.

11/2/ القدرة على مواجهة مطالب ومشكلات الحياة:

وتمثل المشكلات والأحداث اليومية الكثير من القلق والتوتر والأزمات النفسية في حياتنا النفسية وهذا ما يؤدي إلى سوء صحتنا النفسية لذا كلما كان الفرد قادرا على مواجهة مشاكله وحلها بطريقة سوية كلما كان قادرا على معالجة الأحداث اليومية التي تمر عليه بتكيف سليم كان كاف في هذا مدعاة تدعيم صحته النفسية ودلائل ذلك نظرة الفرد السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشكلاتها والمرونة الإيجابية في مواجهة الواقع والقدرة على مواجهة معظم الاحباطات والمواقف التي يقابلها.

11/3/ الاتزان الانفعالي والتكامل النفسي:

الاتزان الانفعالي أهم مؤشرات الصحة النفسية ويتوقف الاتزان الانفعالي على توازن الجهاز، والتوافق بين مطالب القوى النفسية أما التكامل النفسي من أهم دلائله وعلاقاته الأداء الوظيفي المتكامل والمتناسق للشخصية ككل جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا والتمتع بالصحة والسلوك السوي، والعلم يعمل على تحسين الصحة النفسية والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.⁽¹⁾

12/ أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد والمجتمع:

12/1/ علاقة الفرد مع نفسه، كما تظهر في صلته مع عواطفه، وتفاعله مع الخبرات المختلفة التي يمر بها، وموقفه من قدراته وأهدافه، نستطيع الوقوف على ثلاثة مظاهر رئيسية لهذه العلاقة هي :

* فهم الفرد لدوافعه ورغباته وتقديره لذاته، وقبوله ماهو عليه في ذاته، وما عنده كشخص له هويته ووحدته، لذلك يجب على الفرد أن يقدر ذاته تقديرا يقترب فيه من تقدير أهله ورفقائه.

* سعي الفرد وراء إنماء قدراته، وتحقيق ذاته بشكل مناسب ومن هنا نلاحظ سعي الفرد وراء أغناء معارفه وتهذيب ذوقه وإنضاج عواطفه.

* وحدة الشخصية وتكاملها وتماسكها من مختلف الجوانب .

¹-أميرة منصور يوسف علي: "مدخل للمجالات الطبية والنفسية"، ط1، دار المعرفة، الإسكندرية، 1997، ص167

2/12/ علاقة الفرد مع محيطه بكل ما ينطوي عليه ذلك المحيط من شروط اجتماعية وطبيعية، والحديث عن هذا

المظهر يقودنا للحديث عن أربع نقاط رئيسية:

*تحكم الشخص بذاته في مواجهة الشروط المحيطة به

* إدراك الشخص للعالم كما هو ومواجهته بما يقتضيه وهو حين يفعل ذلك يعمل في حدود خياله.

* سيطرة الفرد على شروط محيطه وتحكمه بها .

* الشعور بالأمن والطمأنينة داخل الفرد من حيث كون هذا الشعور نتيجة العلاقة بينه وبين ما يحيط به. (1)

* الصحة النفسية ضرورية لأنها تساعد على تحقيق التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

* تساعد على تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي وتقبل الواقع وتكوين قيم واتجاهات ايجابية.

* تساعد على ضبط سلوك الفرد لكي يحقق التوافق النفسي ويكون مواطن صالح في المجتمع.

* الصحة النفسية للأبوين تساعد على تماسك الأسرة وخلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل. (2)

13/ أهداف الصحة النفسية:

13/1/ الهدف النمائي:

وهو تجنيد المعارف النفسية في تحسين ظروف الحياة بشكل عام أو في مساعدة الأفراد على تنمية مواهبهم وقدراتهم وميولهم، فيشعرون بالكفاءة ويسعون إلى تنمية علاقات المودة والمحبة، فتتمو صحتهم النفسية لقد بات كثير من علماء الصحة النفسية مقتنعين بأهمية الجهود النمائية في الصحة النفسية و اعتبروها وقائية من الدرجة الأولى، لان التنمية توفر عوامل الصحة وتقضي على عوامل الوهن، كما يدعوا هذا العلم إلى ضرورة إعادة النظر في مهمة اختصاصي الصحة النفسية وتدريبه على كيفية التعامل مع الفرد مباشرة من دافع الخبرة الحياتية.

13/2/ الهدف الوقائي:

فهو يعمل على الكشف الأفراد الذين يعيشون تحت ضغوط و احباطات وصراعات وبالتالي تقدم المساعدة لهم وإرشادهم ومتابعتهم إلى أن تتحسن ظروفهم وتلقي الجهود الوقائية في مجال الصحة النفسية اهتمام كبيراً من علماء الصحة النفسية، ويعتبرونها وقائية من الدرجة الثانية، فهدفها تقليل انتشار الاضطرابات والانحرافات والإسراع في علاج المشكلات وتقليل أمدتها والتخفيف من نتائجها السلبية، فلو وجد اختصاصي الصحة النفسية في

¹ - هشام الخطيب: مرجع سابق، ص 18-19

² - حنان عبد الحميد العناني: "الصحة النفسية"، ط 1، دار الفكر العربي، عمان، 2000، ص 34

المدرسة أطفالا لا يعيشون في ظروف أسرية مفككة ساعدت في التغلب عليها بالحاقة أسرة بديلة، أو إصلاح أسرته بالإضافة إلى رعاية المتخلفين عقليا والمتأخرين دراسيا والإحداث الجانحين.⁽¹⁾

13/3/الهدف العلاجي:

والمقصود تشخيص وعلاج ورعاية المضطربين نفسيا وعقليا ومدمني المخدرات والكحوليات والمنحرفين سلوكيا أو السيكوباتيين، ويعتبر علماء الصحة النفسية الجهود العلاجية وقائية من الدرجة الثالثة والاضطرابات وإيقاف التدهور في حالات المنحرفين إلى اقل حد ممكن وتنمية مألديهم من قدرات واستعدادات، مما يقلل احتمالات العودة، ويقلل من انتشار انحرافات والاضطرابات وكذلك تقديم المساعدة للإفراد الذين يواجهون صعوبات أو مشكلات سوء التوافق وذلك من خلال تقديم الخدمات الملائمة التي تتوفر في ميادين الإرشاد والعلاج النفسي.⁽²⁾

14/علاقة الصحة النفسية بالعلوم الأخرى:

14/1/علم النفس النمو: وخاصة علم النفس الطفل الذي يدرس سلوك الطفل ونمه خلال مراحل تطوره وعوامل هذا النمو، والمبرر الرئيسي لدراسة نمو الطفل هو أن بذور التكيف أو سوء التكيف، السواء تظهر في مراحل اللاحقة.

14/2/علم النفس الشخصية: الذي يدرس تركيب الشخصية ونظرياتها وديناميتها وطرق قياسها، ان فحص الشخصية ماهو إلا دراسة الصحة النفسية في سوائها وانحرافها فالشخصية محور الصحة النفسية .

14/3/علم النفس الاجتماعي: الذي يدرس سلوك الأفراد ضمن الجماعة وعملية التفاعل الاجتماعي والتنشئة الاجتماعية والاتجاهات والإعلام ومشكلات التعاون والتنافس والعدوان لأنها تلعب دورا هاما في تشكيل سلوك الفرد.

14/4/علم النفس العيادي: وهو من أهم الفروع التطبيقية التي تتدخل مع الصحة النفسية لأنه يطبق المبادئ النفسية والسلوكية في فهم المشكلات والاضطرابات النفسية من اجل علاجها انه يضم مثلا الفحص والتشخيص والعلاج وتصل هذه العلاقة بين علم النفس الذي يقدم خدمات الإرشادية النفسية والتوجيه للأفراد الذين يعانون من بعض المشكلات الانفعالية البسيطة أو التربوية أو الاجتماعية ومساعدته في حلها.

¹- مروان أبو حويج: "مدخل إلى الصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة، عمان، 2009، ص20

²--صالح حسن الدايري: مرجع سابق، ص24

14/5/ الطب النفسي: ويدرس الأمراض النفسية و العصبية وتشخيصها وعلاجها وبالرغم من التداخل بين علم النفس العيادي والصحة النفسية من جهة والطب النفسي من جهة ثانية إلا أن هناك اختلافا في طرق الفحص والتقييم والتشخيص والعلاج وفي تخصص كل منهما.

14/6/ علم الأوبئة: وهو الدراسة العلمية لتوزيع الأمراض والإصابات وانتشارها وتحديد معدلات حدوثها .

14/7/ الصحة العامة: وتهدف إلى المحافظة على الصحة ووقايتها وتحسينها من خلال جهود منظمة في المجتمع.

14/8/ علم الاجتماع: ويدرس آثار العلاقات الاجتماعية والاقتصادية وجمع البيانات ودراسة الحالات بهدف المساعدة في العلاج.⁽¹⁾

15/ مستويات الصحة النفسية:

15/1/ الأصحاء نفسيا بدرجة عالية:

عدهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 2.5%. وهم الذين تبدو عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة، وتندر أخطائهم وقد اعتبرهم (مسكويه) خيرين بطبعهم وعتبرهم علماء التحليل النفسي أصحاب أنا قوية قادرة على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا الأعلى والهو والواقع، وعتبرهم علماء السلوكية أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من تحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه، ووصفهم علماء المذهب الإنساني بالإنسان الكامل الذي نجح في تحقيق ذاته واثبات كفاءته وفي التعبير عن نفسه بصدق.

تندرج سلوكيات هذه الفئة في مستوى السلوك الممتاز في مقياس رتب السلوك الذي وضعته جمعية علم النفس « A.P.A ». فهم فعالون في علاقاتهم الاجتماعية وفي العمل وفي قضاء أوقات الفراغ .

ونعتقد أن وصف هذه الفئة من الناس بالأسياء ليس كافيا لان السواء يعني في علم النفس: العادي او المتوسط، وهم أعلى من الشخص العادي في الاستواء والنضوج النفسي. وقد سبق لنا تحديد شروط تحقيق الذات والتوازن والتوافق مع المجتمع التي تدل على التمتع بالصحة النفسية، وهذه الشروط متوفرة عندهم بدرجة عالية.

15/2/ الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 13.5%. وهم أصحاء نفسيا أيضا حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتنخفض درجة الوهن، وينطبق عليهم مقاله الغزالي وابن تيمية وابن القيم عن الفئة الأولى، لكن بدرجة اقل منها، فقلوبهم سليمة عامرة بالتقوى وتندرج سلوكياتهم في فئة السلوك الجيد جدا في مقياس « A.P.A » وينطبق عليهم أيضا مقاله علماء النفس عن الفئة الأولى ولكن بدرجة اقل منها.

¹ -عبد الرحمان العيسوي: "موسوعة ميادين علم النفس" ط1، دار الراتب، لبنان، 2004، ص107

3/15/ العاديون في الصحة النفسية:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68٪ وهم أصحاب نفسيا بدرجة متوسطة او قريبة من المتوسط، وأخطائهم محتملة وانحرافاتهم ليست فجة لتعوق توافقهم، ولا تمنعهم من تحمل مسؤوليتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين. وتظهر عليهم⁽¹⁾

علامات الصحة النفسية في السراء ومظاهر الوهن في الضراء، حيث يشعرون بالشقاء والتوتر والقلق كلما أصابتهم مصيبة او تعرضوا لبلاء ولكن بدرجة محتملة، يمكن تبديلها او تغييرها بالإرشاد والتوجيه والنصح من المتخصصين وغير المتخصصين.

4/15/ الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 13.5٪ وهم الذين تنخفض عندهم الصحة النفسية وتزداد علامات وهنها فتكثر الأخطاء، وتعدد الآثام الباطنة والظاهرة او تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالله وبالناس وبأنفسهم، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين، وقد يعالجون وهم يعيشون في المجتمع او في أماكن متخصصة في علاج مشاكلهم وانحرافاتهم. ويطلق علماء النفس المحدثين على هذه الفئة غير الأسوياء او المنحرفين نفسيا او الشواذ، او المرضى نفسيا فهم عند علماء التحليل النفسي أصحاب أنا ضعيف غير قادر على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا الأعلى والهو والواقع. وعند علماء السلوكية أشخاص سيئو التوافق مع المجتمع، أما لأنهم تعلموا سلوكيات غير مقبولة او فشلوا في تعلم سلوكيات متبدلة، وتعلموا سلوكيات متناقضة أمام الموقف الواحد مما يسبب لهم الصراع النفسي. أما علماء المذهب الإنساني فيعتبرونهم فاشلين في تحقيق الذات، وفي إثباتها وفي إطلاق طاقتها الحيرة بسبب ضغوط البيئة التي يعيشون فيها.

5/15/ الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 2.5٪ وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم، ويسوء توافقهم وقد يفقدون صلتهم بالواقع، ولا يقدرّون على تحمل مسؤولية أفعالهم، ويصبح وجودهم مع الناس خطرا عليهم وعلى غيرهم وتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة ولكن بدرجة اشد، فانحرافاتهم فجة ومشكلاتهم معقدة واضطراباتهم شديدة، وجرائمهم شنيعة ليس لها ما يبررها وقلوبهم ميتة وعقولهم مختلة، فقدت القدرة على الإدراك المميز والاختيار المسؤول.

¹ - عصام الصفدي: "المدخل إلى الصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2009، ص 63-64

وتضم هذه الفئة فئات عديدة منهم المضطربين عقليا وعتاه المجرمين واليسكوباتيون وغيرهم مما يحتاجون إلى العلاج والرعاية في مصحات ومراكز تأهيل وعناية مركزية بحالتهم النفسية.⁽¹⁾

¹-عصام الصفدي: مرجع سابق، ص65

خلاصة:

الصحة النفسية كحالة من الأحوال النفسية شأنها شأن الصحة النظر إليها على أنها منتهى ما يسمى إليه الفرد من خلال سلوكه وتفاعله مع الحياة من حوله وعلى هذا فهي منتهى طريق طرفه الأخر هو المرض النفسي، فالفرد الصحيح نفسياً هو الشخص الذي يعي دوافع سلوكه مؤثراً في البيئة من حوله بفعالية وإنشائية موجهاً للمثيرات المختلفة الواقعة على الآخرين ومهيئاً لهم الفرصة للاستجابة بطريقة تكيفية حينما تواجه مواقف حياته تستدعي ذلك.

الفصل الثالث المراهقة

*تمهيد

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- تعريف المراهقة
- 3- مراحل المراهقة
- 4- التحديد الزمني للمراهقة في الشريعة الإسلامية
- 5- حاجات المراهق
- 6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
- 7- نمو مفهوم الذات عند الفرد
- 8- أشكال المراهقة
- 9- مشاكل المراهقة

*خلاصة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبارات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته. ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة، وأطوار المراهقة، وخصائص الفئة العمرية (12-15 سنة) ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع .

1- مفهوم المراهقة:

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي، حتى اكتمال نمو العظام⁽¹⁾، وهي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁽²⁾

المراهقة هي فترة عواطف تؤثر بشدة تكثفها الأزمات النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبات التوافق.⁽³⁾

وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج.⁽⁴⁾

أما حسب "دوروي روجر" هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.⁽⁵⁾

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها ويرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة.⁽⁶⁾

2- تعريف المراهقة:**1-2- لغة:**

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم " راهق " بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه⁽⁷⁾، والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة " وتعني الإقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.

كما جاء في المعجم الوسيط مايلي: " الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد."⁽⁸⁾

1 - محمد عماد الدين إسماعيل: " النمو في مرحلة المراهقة"، دار القلم، الكويت، 1986، ص 19

2 - فؤاد يحي السيد: "الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997، ص 257-272

3 - شادلي مول: "علم نفس الطفل المراهق"، ط5، دار المعارف، بيروت، لبنان، 1981، ص 291

4 - مريم سليم : " علم النفس النمو " ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002 ، ص 379

5 - ملك مغول سليمان: "علم النفس الطفولة والمراهقة" ط2، جامعة دمشق، سوريا، 1985، ص 206

6 - عبد العلي الجسماني: "سيكولوجية الطفل والمراهقة" ط1، الدار العربية للعلوم ، 1994، ص 129

7 - محمد السيد محمد الزعبلوي : " خصائص النمو في المراهقة". ط 1 ، مكتبة التوبة، مصر، 1998، ص 14

8- إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972، ص 275.

2-2 اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد.⁽¹⁾

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات".⁽²⁾

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة.

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.⁽³⁾

أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.⁽⁴⁾

أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة *adolescere* وتعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة، وهي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة، ولكنه تدريجي ومستمر ومتصل فالمرهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مرهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل انتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.

فالمراهقة تعد امتداد لمرحلة الطفولة وان كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة. ولهذا فهي مرحلة حساسة جدا مما يستوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي تجنب انحرافها.⁽⁵⁾

3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري

1 - عبد المنعم المليحي وحلمي المليحي: "النمو النفسي"، ط4، دار النهضة العربية، لبنان، 1973، ص 301

2 - محمد مصطفى زيدان: "علم النفس الاجتماعي"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص 31

3 - عبد الرحمان العيسوي: "دراسات في تفسير السلوك الإنساني"، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان، 1999، ص 100.

4 - تركي رايح: "أصول التربية والتعليم" ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989، ص 24

⁵ - <http://www.islam web.net/family/adulance2. le 15/11/2011 a 10.00h>

فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

1/3- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁽¹⁾

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلتمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه .

2/3- المراهقة الوسطى (15 إلى 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 .

3/3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

1 - أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .⁽¹⁾

4- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور .
جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

في عهد النبي أتى احد الأطفال وعرض على النبي أن ينضم إلى الجيش فرفضه ولما عاود الكرة وهو ابن خمسة عشرة سنة فقبله و لهذا أخذ الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير و الكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

5- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية والعقلية ، و لما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن مرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما 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 بضمان الصحة الجيدة ، وعلم

¹ - حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، ط 5 ، عالم الكتب ، مصر ، 2001 ، ص 252 - 262

الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلاً أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية . ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة و متنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .⁽¹⁾

5-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته ، وأسرته ، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه .المراهق يرد أن يكون شخصاً هاماً في جماعته ، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، وأن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريباً أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعاً 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 .

5-3- 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 .

5-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحاً ، 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 .

1 - موسوعة : "التغذية وعناصرها" ، الشركة الشرقية للطبوعات ، لبنان ، 1982 ، ص38 .

2 - فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ط3 ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002 ، ص 125 .

5-5- 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. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجنب عن أسئلته دونما تردد.⁽¹⁾

6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها ، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد .وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة ، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال ، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي ، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد او التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق Adolescence معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي ، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي:

النمو الجسمي:

لقد اثبت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تناها طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

¹ حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 435 ، 436 .

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين.⁽¹⁾

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت *chetlort* سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى مايلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.

- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.

- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30 كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2 كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ.⁽²⁾

النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن *Gorkin*" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "ميكلمان" و"نوبهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.⁽³⁾

النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثيراً قوياً على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن

1 - محمد سلامة آدم: "علم النفس الرياضي" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص45.

2 - سلامة لكرم توفيق: "علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984، ص 45.

3 - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية النمو للمربي الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 127.

المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبلد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فان التعبير الانفعالي عند المراهقين دائما يكون غير ملائم ، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي ، صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف ، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار ، وكذلك نمو نزعات دينية صوفية.⁽¹⁾

النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق ، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة ، هي مرحلة المتوسطة ، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق ، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

- رغبة المراهق في تأكيد ذاته ، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها ، وفي الأخير يكون نظرة للحياة.
- الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي ، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية ، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلسل والتعصب وتقديم التقاليد.⁽²⁾

1 - مجدي احمد محمد عبد الله : "النمو النفسي بين السواء والمرض" ط1، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، بيروت، لبنان، 2003، ص256.

2 - محمد عماد الدين إسماعيل : مرجع سابق ، ص 76 .

النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية الفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر. وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة.

- الذكاء:

وهو القدرة العقلية الفطرية والمعرفية العامة يلاحظ عنه نمو مطرداً وتظهر فيه الفروق الفردية حيث يمكن الكشف شيء من الدقة عن قدرات أفراد هذه المرحلة، وبالتالي يمكننا توجيههم تعليمياً حسب استعداداتهم العقلية.

- الانتباه:

تزداد قدرة البالغ على الانتباه سواء في مدته أو مداه.

- التذكر:

يبني تذكر المراهق على أسس الفهم والميل، فتعتمد عملية التذكر على القدرة في استنتاج العلاقات الجديدة، فلا يتذكرون موضوعاً إلا إذا فهموه وربطوه بغيره من المواضيع.

- التخيل: يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي تتجاوز من خلال حواجز الزمان والمكان، وله وظائف عدة أن يحددها المراهق، فهو أداة ترويجية كما انه مسرح للمطامع غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك إن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشاكل بالنسبة للمراهق، بل يعتبر وسيلة هامة لتحقيق الانفعالات.⁽¹⁾

7- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى :

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمركز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى ، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب

¹ - نور حافظ: "المراهق"، ط2، دار النشر، بيروت، لبنان، 1990، ص48.

التحولات التي يتعرض لها ، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق ، وإذا شعر أن ذاته الجسدية ليس كما يتصورها ، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية ، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسراره ، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له ، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته.

8- أشكال من المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

8-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المترن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. 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 .

معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.⁽²⁾

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

1 - محمود حسن : " الأسرة ومشاكلها " ، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

2 - راجح تركي : " أصول التربية والتعليم " ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990 ، ص 173

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

8-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو 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 الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواءً.⁽¹⁾

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

. 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 .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

8-3- المراهقة العدوانية : (المتمرده) من سماتها

. التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة

السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ.⁽²⁾

. العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية

مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ،

ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.⁽³⁾

1 - يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، لبنان ، 2001 ، ص 160

2 - عيد الغني الإيدي : " ،ظواهر المراهق وخفاياه " ط1 ، دار الفكر للملايين ، لبنان، 1995 ، ص 153

3 - يوسف ميخائيل اسعد : نفس المرجع ، ص 157

4-8- 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 وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
 - . القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ .
 - . الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
 - . الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء⁽¹⁾

9-مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة، يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية، في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر، ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والحجل والخطأ، فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:

9-1 المشكلات النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في

1 - حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 440

انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرّون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيّمته.

9-2 المشكلات الصحية:

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولان أهله لا يفهمونه.⁽¹⁾

9-3 المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

9-4 المشكلات الاجتماعية:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذل عن طريق القيام بأعمال تثبيت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.

9-5 مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر

1 - خليل ميخائيل عوض : " مشكلات المراهقة في المدن والريف " ط1، دار المعارف ، مصر ، 2000، ص72

وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الأخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.⁽¹⁾

¹ - نعمى عادل, وآخرون: " أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر " ،مذكرة ليسانس ،كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة، 2008،ص95-96

خلاصة:

بعد تقديمنا لهذا الفصل تبين لنا بأن المراهقة هي فترة النمو و التقلبات و أنها من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسية المراهق والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه . فكلما زادت الرعاية من طرف الأسرة و المؤسسات التربوية و المجتمع لهذه الشريحة، كانت النتيجة و 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 هذه المرحلة.

الفصل الرابع : الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

*تمهيد

* خطوات سير البحث الميداني

1. منهج البحث
2. مجتمع الدراسة
3. عينة الدراسة
4. مجالات الدراسة
5. أدوات جمع البيانات
6. أساليب المعالجة الإحصائية

تمهيد:

يعتبر الإطار المنهجي للبحث أحد الجوانب الهامة ، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه ، وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه ، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لا بد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي يتم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي ، وتيسر للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه .

وقد جاء هذا الفصل ليوضح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة وذلك من خلال عرض طبيعة المنهج المتبع فيها ، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال الزمني والمكاني ، وكذا أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة.

*خطوات سير البحث الميداني:

1/ منهج البحث :

من المؤكد أن البحث العلمي ما هو إلا سلسلة منظمة من المراحل المضبوطة بجملة من القواعد ، والتي تسعى و في كل العلوم إلى الوصول إلى حقيقة ، سمتها الموضوعية و الدقة و الترتيب ، ولقد تعددت المناهج العلمية للبحث تبعا لتعدد مواضيع الدراسة في العلوم الإنسانية والاجتماعية ، وذلك من أجل الوصول إلى الحقائق بطريقة علمية دقيقة.

ويعرف المنهج بأنه: هو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في معالجة مشكلة البحث بقصد الوصول إلى حلول لها⁽¹⁾ وتماشيا مع أهداف وطبيعة موضوع الدراسة تم استخدام المنهج التجريبي والذي يركز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية الحديثة بهدف اكتشاف وإبراز أية علاقة نسبية بين واحد أو أكثر من المتغيرات في إطار محكم الضبط والتنظيم للأدلة والبراهين حيث يتم إخضاع الفروض لتحقيق من صحتها أو عدم صحتها وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو اقرب مناهج البحث لحل المشكلة وتمثل الفكرة الأساسية التي يعتمد عليها هذا المنهج في محاولة الباحث التحكم في الموقف المراد دراسته .

تعريف المنهج التجريبي: يعرف المنهج التجريبي في مجال دراسة الظواهر المرتبطة بالتربية البدنية والرياضية بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغير أو أكثر بينما تثبت المتغيرات الأخرى.⁽²⁾

2/ مجتمع الدراسة:

إن موضوع الدراسة متعلق بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية، وبالتالي فإن مجتمع البحث يمثل جميع تلاميذ الطور المتوسط بولاية باتنة.

3/ عينة الدراسة:

إن الموضوعية في البحث العلمي هو أن نستقصي الحقيقة لدى كل عناصر مجتمع البحث الذي نهتم لدراسته، إلا أن اتساع العدد الإجمالي لهذه العناصر مع عدم قدرة الباحث على الوصول إلى كل الأفراد ، يفرض عليه أخذ عينة ممثلة للمجتمع الكلي تتناسب و طاقاته.

¹-محمد عوض العائدي: "مناهج البحث" ، مركز الكتاب ، 2005، ص36

²-بوداود عبد اليمن: "مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي"، ديوان المطبوعات الجامعية ، 2010، ص126-127

و استعمال العينة في البحوث الاجتماعية يسمح بالاعتقاد في الجهد و الوقت معا وقد تم اختيار عينة مقصودة في هذه الدراسة وتسمح هذه الطريقة للباحث اختيار عينة يرى من وجهة نظره أو وجهة نظر الخبراء معرفة بعض المعالم الإحصائية لمجتمع معين وخصائصه أنها تمثل المجتمع الأصلي تمثيلا حقيقيا حيث تتكون هذه العينة من 20 تلميذا من الممارسين و20 من غير الممارسين.

4/مجالات الدراسة:

المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة في ولاية باتنة بمتوسطة البشير الإبراهيمي ومحمود بن عكشة بلدية -أريس

المجال الزمني: يمثل المجال الزمني الوقت الذي تستغرقه الدراسة ولقد كانت الانطلاقة في هذه الدراسة ، وكذا تحديد الموضوع تحديدا دقيقا وطرح الإشكالية وهذا في شهر فيفري 2012 م والذي يتزامن مع مرحلة جمع المعلومات الخاصة بالإطار النظري ، أما مرحلة البحث الميداني فكانت مع أوائل شهر أفريل حيث قمنا بتطبيق الاختبار على تلاميذ الطور المتوسط .، وقد استغرقت مدة إجراء الاختبار أسبوع ، أما عملية تفرغ البيانات فقد بدأت يوم 2012/04/12 لتنتهي مع نهاية الشهر.

المجال البشري: وهو يمثل مجتمع البحث والمتمثل في تلاميذ الطور المتوسط الممارسين وغير الممارسين لخصبة التربية البدنية والرياضية.

5/أدوات جمع البيانات:

-مقياس الصحة النفسية: والذي هو عبارة عن استمارة الصحة النفسية للمراهق والذي تم إعداده من طرف الأستاذة الدكتورة ببيع أستاذة التعليم العالي -قسم علم النفس- كما تهدف الاستمارة الحالية إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تتعلق بمقومات الصحة النفسية للمراهق وذلك بغرض توفير مؤشرات موضوعية ، حيث تحتوي هذه الاستمارة على 75 بند حيث قسمت إلى ثلاث محاور من 1 إلى 25 خاص بالصحة الجسمية ومن 26 إلى 50 بند خاص بالحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية ومن 51 إلى 75 بند خاص بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية.

6/أساليب المعالجة الإحصائية:

1/6- المتوسط الحسابي:

يعتبر أهم الطرق الإحصائية وأكثرها استخداما خاصة في مراحل التحليل الإحصائي وهو عامل قسمة مجموع مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس س1، س2، س3.....س ن. على عدد القيم ويصطلح عليه عادة ب: "س"

$$\frac{\text{مجموع } s}{n} = -s$$

ويعطى بالصيغة العامة التالية: -s

حيث: s-: يمثل المتوسط الحسابي.

مجموع s: يمثل مجموع القيم ل: s.

n: يمثل عدد أفراد العينة.

2/6- الانحراف المعياري:

هو من أهم المقاييس التشتت لأنه أدق حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي و يرمز له بالرمز: "ع" فإذا كان قليلاً أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن قيم متقاربة و العكس صحيح

$$\text{ويكتب بالصيغة التالية: } ع = \sqrt{\frac{\text{مجموع } (s-s)^2}{n-1}}$$

حيث: ع: الانحراف المعياري.

s: قيمة عددية "نتيجة الاختبار".

s-: المتوسط الحسابي.

n: عدد القيم.

3/6- اختبار ستيودنت:

"التوزيع التائي": ويستعمل هذا الاختبار لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية و تباينه يعتمد على حجم العينة حيث تعتمد قيمة التباين للتوزيع أو الاختبار على قيمة ما يطلق عليه درجة الحرية "v".

- و تشير درجة الحرية إلى عدد الدرجات التي يمكن أن تخصص قيمها بشكل حر و تساوي $r = n-1$ و بما أن العينة أقل من 30 فرد نستعمل صيغة T و يعطى تباين العينة بالعلاقة التالية :

$$S^2 = \frac{(n_1-1)s_1^2 + (n_2-1)s_2^2}{n_1+n_2-2}$$

حيث: n_1 : حجم العينة المسحوبة للمجتمع (1).

n_2 : حجم العينة المسحوبة للمجتمع (2).

S_1^2 : الانحراف المعياري للعينة (1).

S_2^2 : الانحراف المعياري للعينة (2).

حيث : X : متوسط العينة.

M : متوسط المجتمع.

n : حجم العينة.

$$X - M$$

$$T = \frac{\quad}{S \sqrt{n}}$$

الفصل الخامس

معرض ومناقشة نتائج الدراسة

I. عرض وتحليل نتائج الدراسة

I. 1/ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالذكر

I. 2/ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالإناث

II. مناقشة وتفسير نتائج الدراسة

1. مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالذكر

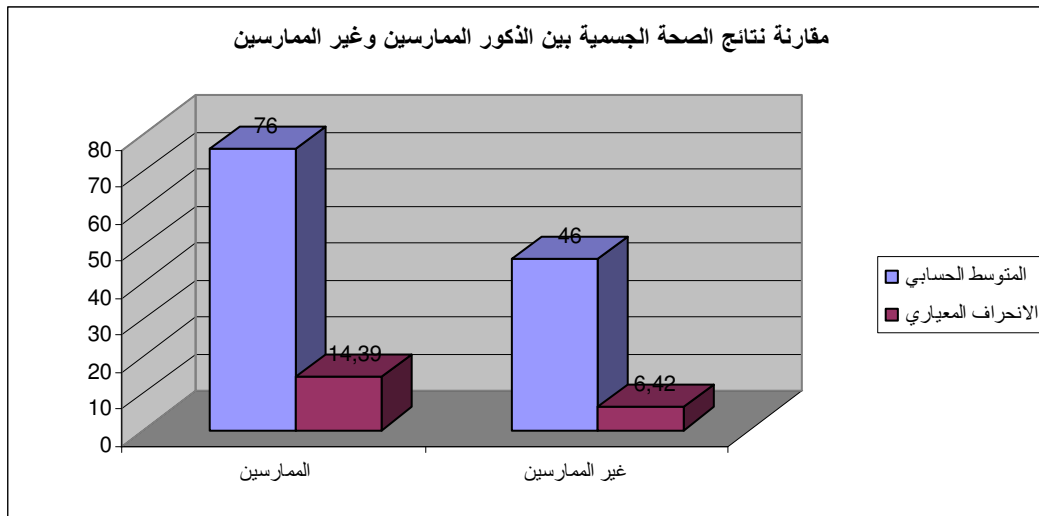
2. مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالإناث

I. عرض نتائج الدراسة:

I. 1/ عرض النتائج الخاصة بالذكور:

I. 1/1- عرض النتائج الخاصة بالصحة الجسمية.

الهدف: معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية .



الشكل رقم 01

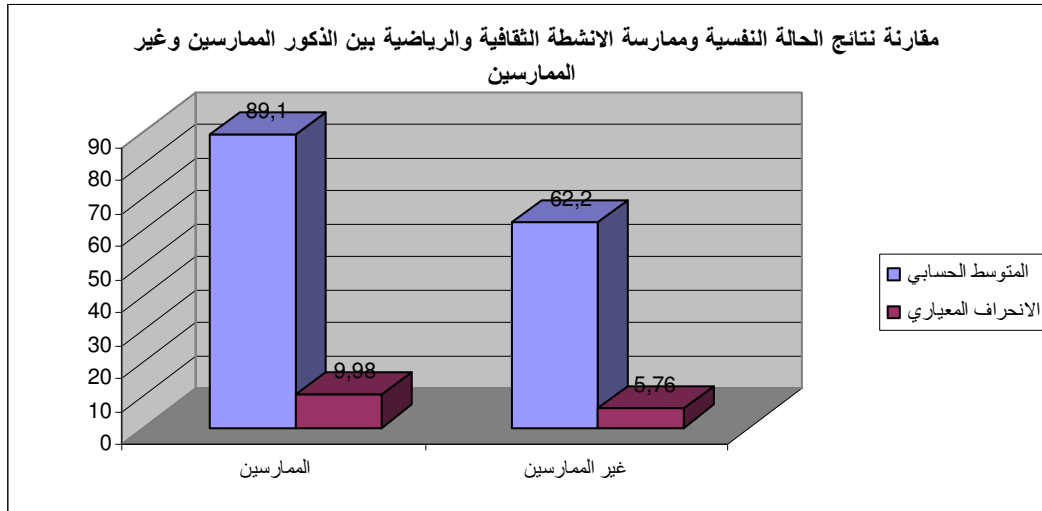
من خلال الشكل 01 يتضح لنا أن هناك فروق في نتائج الصحة الجسمية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تحصل الذكور الممارسين على متوسط حسابي والذي يقدر ب76 وانحراف معياري 14.39

- أما بالنسبة للذكور غير الممارسين فقد تحصلوا على متوسط حسابي والذي يقدر ب46 وانحراف معياري 6.42

- من خلال كل هذا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية بين الممارسين وغير الممارسين بحيث هذه الفروق ترجع لصالح الذكور الممارسين.

I. 2/1- عرض النتائج الخاصة بالحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية.

الهدف: هو معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين لحصة غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 02

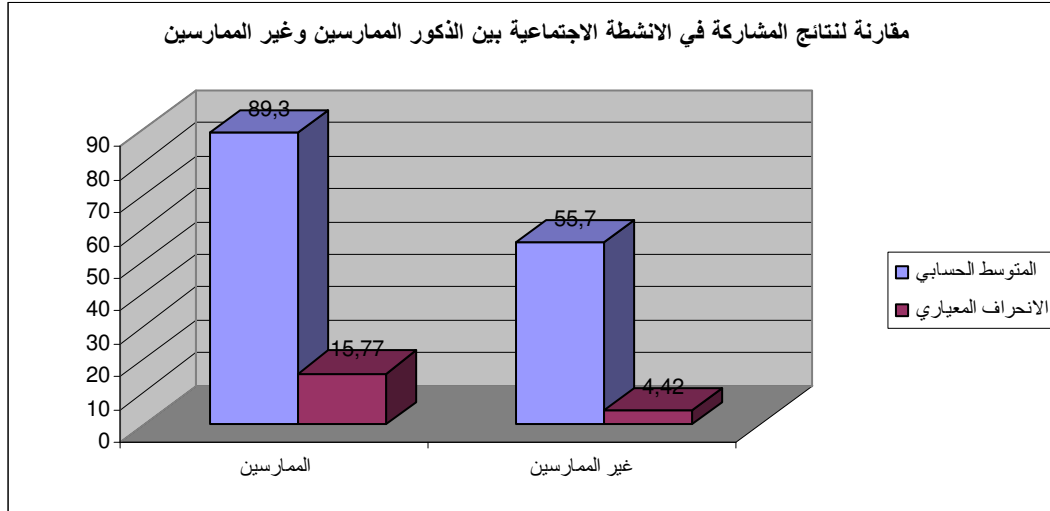
من خلال الشكل 02 يتضح لنا أن هناك فروق في نتائج الحالة النفسية و ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تحصل الذكور الممارسين على متوسط حسابي والذي يقدر ب 89.1 وانحراف معياري 9.98

- أما بالنسبة للذكور غير الممارسين فقد تحصلوا على متوسط حسابي والذي يقدر ب 62.2 وانحراف معياري 5.76

- من خلال كل هذا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الممارسين وغير الممارسين بحيث هذه الفروق ترجع لصالح الذكور الممارسين.

I. 3/1- عرض النتائج الخاصة بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية .

الهدف: هو معرفة ما إذا كانت هناك فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية و غير الممارسين.



الشكل رقم 03

من خلال الشكل 03 يتضح لنا أن هناك فروق في نتائج المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تحصل الذكور الممارسين على متوسط حسابي والذي يقدر ب89.3 وانحراف معياري 15.77

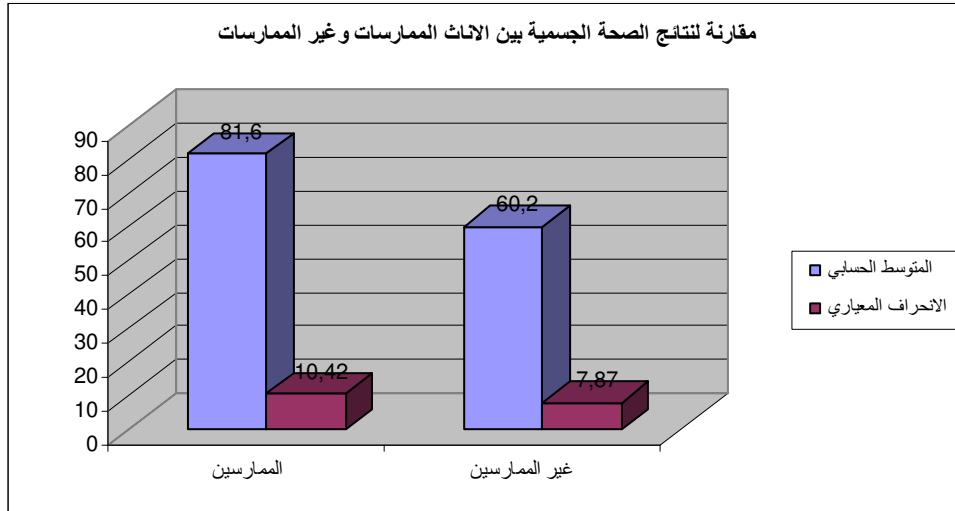
- أما بالنسبة للذكور غير الممارسين فقد تحصلوا على متوسط حسابي والذي يقدر ب 55.7 وانحراف معياري 4.42

- من خلال كل هذا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين بحيث هذه الفروق ترجع لصالح الذكور الممارسين.

I. 2- عرض النتائج الخاصة بالإناث:

I. 1/2- عرض النتائج الخاصة بالصحة الجسمية.

الهدف: هو معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 04

من خلال الشكل 04 يتضح لنا أن هناك فروق في نتائج الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تحصل الإناث الممارسات على متوسط حسابي والذي يقدر

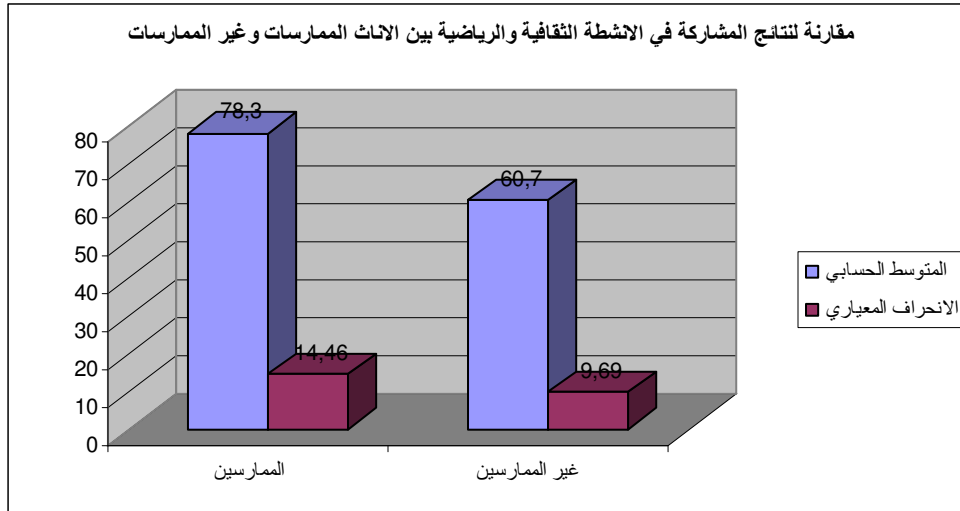
ب 81.6 وبانحراف معياري 10.42

- أما بالنسبة للإناث غير الممارسات فقد تحصلوا على متوسط حسابي والذي يقدر ب 60.2 وبانحراف معياري 7.87

- من خلال كل هذا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات، الفروق ترجع لصالح الإناث الممارسات.

I. 2/2- عرض النتائج الخاصة بالحالة النفسية و ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية .

الهدف: هو معرفة ما إذا كانت هناك فروق في الحالة النفسية و ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية و غير الممارسات.



الشكل رقم 05

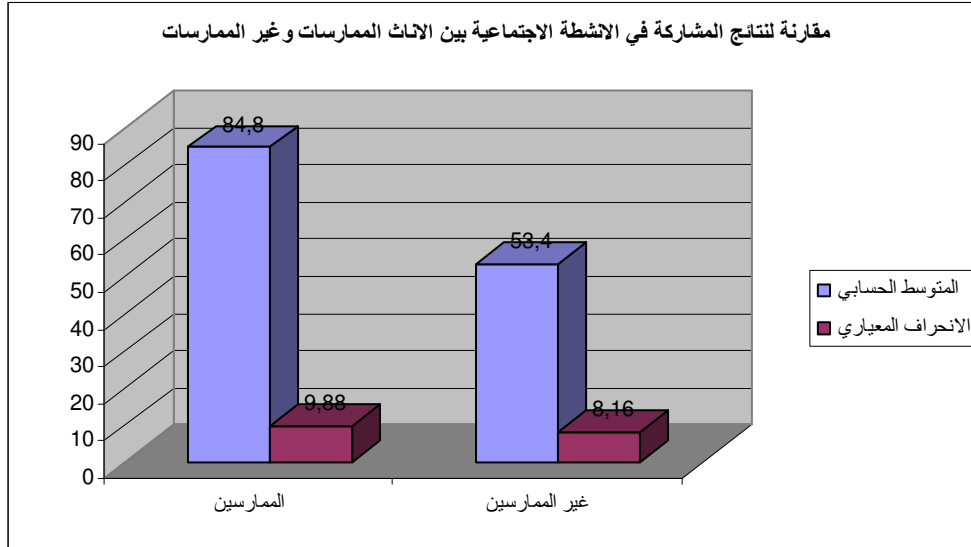
من خلال الشكل 05 يتضح لنا أن هناك فروق في نتائج الحالة النفسية و ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات و غير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تحصل الإناث الممارسات على متوسط حسابي والذي يقدر ب78.3 وانحراف معياري 14.46

- أما بالنسبة للإناث غير الممارسات فقد تحصلوا على متوسط حسابي والذي يقدر ب60.7 وانحراف معياري 9.69

- من خلال كل هذا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة النفسية و ممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الممارسات و غير الممارسات ، الفروق ترجع لصالح الإناث الممارسات.

I. 3/2- عرض النتائج الخاصة بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية .

الهدف: هو معرفة ما إذا كانت هناك فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية و غير الممارسات.



الشكل رقم 06

من خلال الشكل 06 يتضح لنا أن هناك فروق في نتائج المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية حيث تحصل الإناث الممارسات على متوسط حسابي والذي يقدر ب84.8 وانحراف معياري 9.98

- أما بالنسبة للإناث غير الممارسات فقد تحصلوا على متوسط حسابي والذي يقدر ب 53.4 وانحراف معياري 8.16

- من خلال كل هذا يمكن القول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الممارسات وغير الممارسات لكن هذه الفروق ترجع لصالح الإناث الممارسات.

II. مناقشة وتحليل نتائج الدراسة:

1/ مناقشة وتفسير نتائج الذكور:

*مقارنة نتائج الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية

المشاركة في الأنشطة الاجتماعية		الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية		الصحة الجسمية		
الذكور الممارسين	الذكور غير الممارسين	الذكور الممارسين	الذكور غير الممارسين	الذكور الممارسين	الذكور غير الممارسين	
55.7	89.3	62.2	89.1	46.3	76	المتوسط الحسابي
4.42	15.77	5.76	9.98	6.42	14.39	الانحراف المعياري
2.24		5.18		4.63		ت المحسوبة
1.83		1.83		1.83		ت الجدولية
معرفة		معرفة		معرفة		النتيجة

الجدول رقم 01

1/1/الصحة الجسمية:

من خلال الجدول رقم 01 الذي يبين مقارنة لنتائج الصحة الجسمية لدى الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كما اتضح لنا انه توجد فروق كبيرة في المتوسطات الحسابية حيث تحصل الممارسون على متوسط حسابي يقدر ب 76.7 وهذا مقارنة مع الذكور غير الممارسين الذين تحصلوا على متوسط حسابي اقل والذي يقدر ب 46.3 وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 4.63 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 عند مستوى معنوية 0.05 وجدنا أن ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين .

2/1/ الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية:

من خلال الجدول رقم 01 الذي يبين مقارنة لنتائج الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية لدى الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كما اتضح لنا انه توجد فروق كبيرة في المتوسطات الحسابية حيث تحصل الممارسون على متوسط حسابي يقدر ب 89.1 وهذا مقارنة مع الذكور غير الممارسين الذين تحصلوا على متوسط حسابي اقل والذي يقدر ب 62.2 وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 5.18 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 عند مستوى معنوية 0.05 وجدنا أن ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الممارسين وغير الممارسين.

3/1/ المشاركة في الأنشطة الاجتماعية:

من خلال الجدول رقم 01 الذي يبين مقارنة لنتائج المشاركة في الأنشطة الاجتماعية لدى الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية كما اتضح لنا انه توجد فروق كبيرة في المتوسطات الحسابية حيث تحصل الممارسون على متوسط حسابي يقدر ب 89.3 وهذا مقارنة مع الذكور غير الممارسين الذين تحصلوا على متوسط حسابي اقل والذي يقدر ب 55.7 وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 2.24 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 عند مستوى معنوية 0.05 وجدنا أن ت المحسوبة اكبر من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين .

2/مناقشة وتفسير نتائج الإناث:

مقارنة نتائج الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

المشاركة في الأنشطة الاجتماعية		الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية		الصحة الجسمية		
الإناث غير الممارسات	الإناث الممارسات	الإناث غير الممارسات	الإناث الممارسات	الإناث غير الممارسات	الإناث الممارسات	
53.4	84.8	60.7	78.3	60.2	81.6	المتوسط الحسابي
8.16	9.88	9.69	14.46	7.87	10.42	الانحراف المعياري
1.94		2.50		3.14		ت المحسوبة
1.83		1.83		1.83		ت الجدولية
غير معرفة		غير معرفة		غير معرفة		النتيجة

الشكل رقم 02

1/2/الصحة الجسمية:

من خلال الجدول رقم 02 الذي يبين مقارنة لنتائج الصحة الجسمية لدى الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية كما اتضح لنا انه توجد فروق في المتوسطات الحسابية حيث تحصل الإناث الممارسات على متوسط حسابي يقدر ب 81.6 وهذا مقارنة مع الإناث غير الممارسات الذين تحصلوا على متوسط حسابي اقل والذي يقدر ب 60.2 وكذلك بعد مقارنتنا ل ت المحسوبة والمقدرة ب 3.14 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 عند مستوى معنوية 0.05 وجدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق في الصحة الجسمية بين الممارسات وغير الممارسات .

2/2/ الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية:

من خلال الجدول رقم 02 الذي يبين مقارنة لنتائج الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية لدى الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية كما اتضح لنا انه توجد فروق في المتوسطات الحسابية حيث تحصل الإناث الممارسات على متوسط حسابي يقدر ب 78.3 وهذا مقارنة مع الإناث غير الممارسات الذين تحصلوا على متوسط حسابي اقل والذي يقدر ب 60.7 وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 2.50 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 عند مستوى معنوية 0.05 وجدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الممارسات وغير الممارسات .

2/3/ المشاركة في الأنشطة الثقافية والرياضية:

من خلال الجدول رقم 02 الذي يبين مقارنة لنتائج المشاركة في الأنشطة الاجتماعية لدى الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية و الرياضية كما اتضح لنا انه توجد فروق في المتوسطات الحسابية حيث تحصل الإناث الممارسات على متوسط حسابي يقدر ب 84.8 وهذا مقارنة مع الإناث غير الممارسات الذين تحصلوا على متوسط حسابي اقل والذي يقدر ب 53.4 وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 1.94 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 عند مستوى معنوية 0.05 وجدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وهذا ما يدل على وجود فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الممارسات وغير الممارسات .

الاستنتاج العام:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الفرضية الأولى: توجد فروق في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 وبعد مناقشتها وتحليلها وجدنا أن التفوق في الصحة الجسمية كان لصالح الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 4.63 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 و جدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي الفرضية محققة أي نقبل الفرضية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين ونرفض الفرضية البديلة والتي تقول بأنه لا توجد فروق في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين .

الفرضية الثانية: توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 وبعد مناقشتها وتحليلها وجدنا أن التفوق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية لصالح الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 5.18 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 و جدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي الفرضية محققة أي نقبل الفرضية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين ونرفض الفرضية البديلة والتي تقول بأنه لا توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين .

الفرضية الثالثة: توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 وبعد مناقشتها وتحليلها وجدنا أن التفوق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية لصالح الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 2.24 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 و جدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي الفرضية محققة أي نقبل الفرضية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين ونرفض الفرضية البديلة والتي تقول بأنه لا توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين .

الفرضية الرابعة: توجد فروق في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 وبعد مناقشتها وتحليلها وجدنا أن التفوق في الصحة الجسمية لصالح الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 3.14 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 و جدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي الفرضية محققة أي نقبل الفرضية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات ونرفض الفرضية البديلة والتي تقول بأنه لا توجد فروق في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات .

الفرضية الخامسة: توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 وبعد مناقشتها وتحليلها وجدنا أن التفوق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية لصالح الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 2.50 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 و جدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي الفرضية محققة أي نقبل الفرضية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحالة النفسية وممارسة

الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات ونرفض الفرضية البديلة والتي تقول بأنه لا توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية للإناث الممارسات وغير الممارسات .

الفرضية السادسة: توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية.

- من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 وبعد مناقشتها وتحليلها وجدنا أن التفوق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية لصالح الإناث الممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بعد مقارنة ل ت المحسوبة والمقدرة ب 1.94 مع ت الجدولية والمقدرة ب 1.83 و جدنا أن ت المحسوبة أكبر من ت الجدولية وبالتالي الفرضية محققة أي نقبل الفرضية التي تقول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات ونرفض الفرضية البديلة والتي تقول بأنه لا توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية للإناث الممارسات وغير الممارسات .

وبعد تحقق كل الفرضيات وتطبيق مفتاح الاختبار في معرفة درجة الصحة النفسية نجد أن الذكور الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قد تحصلوا على درجة كبيرة من الصحة النفسية والتي تقدر ب 255.1 وهذا مقارنة بالذكور غير الممارسين الذين تحصلوا على درجة اقل والتي تقدر ب 164.2 كما كان الفرق ب 90.9 درجة. أما بالنسبة للإناث الممارسات فقد تحصلن على درجة أفضل في الصحة النفسية والتي تقدر ب 244.7 وهذا مقارنة بالإناث غير الممارسات الذين تحصلن على درجة اقل والتي تقدر ب 174.3 حيث كان الفرق ب 70.4 درجة وفي ضوء تحقق الفرضيات ومعرفة الدرجات الصحة النفسية نقول بان الفرضية العامة قد تحققت.

الخاتمة

الخاتمة:

يحاول هذا البحث تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ في الطور المتوسط، و الذي كان يشتمل على جانبين احدهما نظري وآخر تطبيقي وبعد تحليل ومناقشة النتائج والتي تدعمها الناحية النظرية توصلنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحسين الصحة النفسية، وذلك من اجل إعداد تلميذا سليما نفسياً ذي الشخصية المتكاملة، يقبل على تحمل المسؤولية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ مستغلا طاقاته وقدراته بما يتناسب مع شخصيته. كما أن هذا البحث ليس سجلا لآراء الآخرين، وإنما وجهات نظر استفدنا منها لوضع مشكلة الدراسة في صيغة تظهر أنها غير تقليدية تسمح بتقديم إستراتيجية شاملة للصحة النفسية في الحياة المدرسية واليومية.

كما يجب أن يضاف إلى عملية البحث والتحصيل العلمي الوسائل التي تساعد على اكتساب المعارف والمعلومات التي تهتم بتحقيق التوافق للتلميذ شخصياً واجتماعياً وبيئياً، أي الاهتمام بصحته النفسية من خلال تعزيز عادات سلوكية سليمة، وقيم واتجاهات موجبة نحو الذات والمجتمع بمفهومه العام.

الاقتراحات والتوصيات :

- فسح المجال أمام التلاميذ نحو الممارسة الرياضية
- تنمية مفهوم الصحة النفسية عند التلاميذ لاسيما المراهقين منهم من خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
- الاهتمام بالجانب التثقيفي حول الصحة النفسية لدى التلميذ وذلك من خلال الحملات التحسيسية في المحيط المدرسي .
- التنوع في الأنشطة الرياضية بحيث يتيح فرص عديدة أمام التلميذ لتحسين صحته النفسية .
- إعادة النظر في البرنامج المدرسي لإدراج حصص أخرى في التربية البدنية والرياضية .
- يجب الاهتمام بالدورات الرياضية المدرسية .
- الاهتمام بالإجراءات الوقائية من الاضطرابات النفسية عبر نشر مبادئ الصحة النفسية .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

- 1- هشام الخطيب: "الصحة النفسية للطفل"، ط1، دار العلمية للنشر والتوزيع، عمان، 2001
- 2- عطاء الله فؤاد الخالدي: "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق"، ط1، دار الصفاء، عمان، 2009
- 3- نازك عبد الحليم قطيشات وآخرون: "قضايا في الصحة النفسية"، ط1، دار الكنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، 2009
- 4- محمد جاسم محمد: "مشكلات الصحة النفسية"، ط1، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004
- 5- حسين علي فايد: "الدراسات في الصحة النفسية"، ط1، المكتب الجامعي اللازاريطة، 2001
- 6- نبيه إبراهيم إسماعيل: "الصحة النفسية وعوامله"، ط2، دار المعرفة للنشر والتوزيع، القاهرة، 2001
- 7- صالح حسن الدايري: "أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية"، ط1، دار الصفاء، عمان، 2008
- 8- فوزي محمد جيل: "الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية"، ط1، المكتب الجامعي اللازاريطة، 2001
- 9- محمد قاسم عبد الله: "مدخل إلى الصحة النفسية"، ط4، دار الفكر، عمان، 2008
- 10- بطرس حافظ بطرس: "التكيف والصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة، عمان، 2008
- 11- دلال سعد الدين العلمي وآخرون: "الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف"، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان، 2009
- 12- أميرة منصور يوسف علي: "مدخل للمجالات الطبية والنفسية"، ط1، دار المعرفة الإسكندرية، 1997
- 13- حنان عبد الحميد العناني: "الصحة النفسية"، ط1، دار الفكر العربي، عمان، 2000
- 14- مروان أبو حويج: "مدخل إلى الصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة، عمان، 2009
- 15- عبد الرحمان العيسوي: "موسوعة ميادين علم النفس"، ط1، دار الراتب، لبنان، 2004
- 16- عصام الصفدي: "المدخل إلى الصحة النفسية"، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2009
- 17- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000
- 18- ريسان مجيد ولؤي غالب: "التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة"، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002

- 19- هنية محمود الكاشف : " دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي " ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2004
- 20- عبد الحميد شرف : " التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة " ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005
- 21- محمد سعيد عزمي : " أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق " ، ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، 2004
- 22- أمين أنور الخولي : " أصول التربية البدنية والرياضية " ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001
- 23- اللجنة الوطنية للمناهج : " الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط " ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية ، الجزائر ، 2005
- 24- ناهد محمد سعيد زغلول نيلي رمزي فهميم : " طرق التدريس في التربية الرياضية " ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004
- 25- علي بشير الفائدي : " المرشد التربوي الرياضي " ، المنشآت العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ، 1983
- 26- عباس احمد صالح السمراي : " طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية " ط 1 ، دار النشر والتوزيع ، بغداد ، 1981 ،
- 27- حسن سيد معوض : " البطولات والدورات الرياضية وتنميتها " ، دار المعارف ، مصر ، 1977
- 28- محمد عوض بسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992
- 29- محمد سعيد عزمي : " أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية مصر ، 1996
- 30- عدنان درويش وآخرون : " التربية الرياضية " ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، لبنان ، 1994
- 31- عبد العلي نصيف : " الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية " ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1971
- 32- أكرم زكي خطايبي : " المنهج العصرية الرياضية " ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، لبنان ، 1997
- 33- عبد الحميد شرف : " تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية " ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2000 ،
- 34- ناهد محمد سعيد زغلول وآخرون : " تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية " ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001

35-رسمي علي عابد : "النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث" ، ط1 ، دار الكندي،عمان ،
الأردن ، 1998

36-محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة" ، دار القلم، الكويت، 1986

37-فؤاد بهي السيد: "الأسس النفسية للنمو" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997

38-شادلي مول: "علم نفس الطفل المراهق" ، ط5، دار المعارف، بيروت، لبنان، 1981

39-مريم سليم : " علم النفس النمو " ، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002

40-ملك مغول سليمان: "علم النفس الطفولة والمراهقة" ، ط2، جامعة دمشق ،سوريا، 1985

41-عبد العلي الجسماني: "سيكولوجية الطفل والمراهقة" ، ط1،الدار العربية للعلوم ، 1994

42-محمد السيد محمد الزعبلوي : " خصائص النمو في المراهقة" ، ط1 ، مكتبة التوبة،مصر، 1998

43-إبراهيم أنيس وآخرون: المعجم الوسيط، 1972

44-عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي: " النمو النفسي " ، ط4،دار النهضة العربية ،لبنان، 1973

45-محمد مصطفى زيدان : "علم النفس الإجتماعي " ،ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995

46-عبد الرحمان العيسوي: "دراسات في تفسير السلوك الإنساني" ، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان،

1999

47-تركي رابع: "أصول التربية والتعليم" ط1، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر ، 1989

48-أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، مصر ، 2000

49-حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، ط5 ، عالم الكتب ، مصر ، 2001

50-موسوعة : "التغذية وعناصرها " ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، لبنان ، 1982

51-فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، ط3 ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002

52-محمد سلامة آدم: "علم النفس الرياضي" ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984

53-سلامة لكرم توفيق: " علم النفس الرياضي" ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1984

54-محمد حسن علاوي: "سيكولوجية النمو للمربي الرياضي" ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998

55-مجدي احمد محمد عبد الله : "النمو النفسي بين السواء والمرض" ط1، دارا لمعرفة الجامعية للتوزيع

والنشر،بيروت،لبنان، 2003

56-نور حافظ: "المراهق" ، ط2 ، دار النشر، بيروت، لبنان، 1990

- 57-محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها "، دار النهضة العربية ، لبنان ، 1981
- 58-رابح تركي : " أصول التربية والتعليم "، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990
- 59-يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين "، دار غريب للطباعة والنشر ، لبنان ، 2001
- 60-عبد الغني الإيديي : " ،ظواهر المراهق وخفائيه " ط1، دار الفكر للملايين ، لبنان، 1995
- 61-خليل ميخائيل عوض : " مشكلات المراهقة في المدن والريف"، ط1، دار المعارف ، مصر ،
2000
- 62-نعمي عادل, وآخرون : " أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر"، مذكرة
ليسانس ، كلية العلوم الاقتصادية وعلوم التجارية وعلوم التسيير ، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ، جامعة المسيلة،
-2008
- 63-محمد عوض العابدي : "مناهج البحث " ،مركز الكتاب ،2005
- 64-بوداود عبد اليمن : "مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي"، ديوان
المطبوعات الجامعية ،2010
- الانترنت:

1-http/ www.islam web.net/ family/adulance2. le 15/11/2011 a 10.00h

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر /بسكرة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم التربية البدنية والرياضية

مقياس الصحة النفسية للمراهق من إحداد ا.د.نادية بعبوع

الطالب: تما قوت محمد الصالح السنة الثانية ماستر بقسم التربية البدنية والرياضية تخصص التربية الحركية بصدد
انجاز مذكرة تخرج تحت عنوان أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور
المتوسط .

السنة الجامعية 2011 / 2012

مقياس الصحة النفسية للمراهق:

أخي..أختي..التلميذ(ة).

تحية طيبة وبعد....

اتقدم اليكم بهذه الاستمارة والتي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تتعلق بمقومات الصحة النفسية للمراهق وذلك بغرض توفير مؤشرات موضوعية عن (صحته الجسمية وحالته النفسية والاجتماعية وكذا ممارسته للأنشطة العلمية الرياضية والثقافية ...). والتي من شأنها أن تساعد على تبني مجموعة من السلوك الصحية يمارسها في حياته اليومية من اجل تحقيق حياة أفضل.

وأخيرا أحيطكم علما أن إجاباتكم الواردة في هذا المقياس لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي لذلك ادعوكم للإجابة على العبارات بدقة، مع الرجاء عدم ترك أي عبارة دون الإجابة عنها .
ولكم مني أسمي عبارات الشكر والتقدير على تعاونكم معي .

البيانات:

الجنس :

السن :

المستوى التعليمي :

محل الإقامة (الولاية /الدائرة/البلدية)

محور خاص بالصحة الجسمية

رقم العبارة	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	احرص على إجراء الفحوصات الطبية					
2	اهتم بتنظيف أسناني					
3	أعاني من اضطرابات في التنفس					
4	أعاني من الحساسية					
5	أعاني من الألم في الظهر					
6	احرص على زيارة الطبيب بشكل منتظم					
7	اعمل على اختيار الأكل المتوازن					
8	احرص على ممارسة أي نوع من الرياضة					
9	العقل السليم في الجسم السليم					
10	ازور الطبيب كلما تطلب الأمر ذلك					
11	أفضل وجبات الأكل السريعة					
12	استطيع أن استغني على المشروبات الغازية					
13	احرص على اخذ الكمية اللازمة من الفواكه					
14	أفضل الأطباق المملحة أكثر					
15	يشعري تناول السكريات بالغبطة والسرور					
16	احرص على تناول فطور الصباح					
17	أتناول كمية كافية من البروتين(لحم-بيض-سمك)					
18	أؤمن بان الوقاية خير من العلاج					
19	أؤمن بان التدخين مضر بالصحة					
20	اهتم بمتابعة المعلومات الصحية الجديدة					
21	أفضل أن أكل في البيت					
22	لايهمني الأكل المهم أن اشبع					
23	أؤمن بان النظافة من الإيمان					
24	أنام الوقت الكافي					
25	اشعر بان شهيتي ضعيفة					

محور خاص الحالة النفسية وممارسة الأنشطة العلمية الرياضية والثقافية

رقم العبارة	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
26	أعاني من صعوبة في التذكر					
27	حب الشباب يشعرني بالتوتر					
28	اشعر بالتعب دون بذل جهد					
29	اطلب المساعدة من الأخصائي النفسي					
30	أعاني من النسيان					
31	اشعر بالحزن					
32	اغضب لأنفه الأسباب					
33	اشعر بالإرهاق					
34	اكتب خواطري اليومية					
35	اشعر بالقلق					
36	تناول المخدرات تحل المشاكل					
37	اقضي وقت الفراغ في التفكير في المستقبل					
38	تبادر في ذهني أفكار انتحارية					
39	اشعر بالتوتر					
40	أحب التجول في الغابات					
41	اقضي وقت طويل أمام التلفاز					
42	احرص على زيارة المتاحف					
43	أحب أن أقرأ الشعر					
44	اقضي وقت طويل في الانترنت					
45	اشعر بأنني لا أخذ القسط الكافي من النوم					
46	أفضل مطالعة القصص العاطفية					
47	اهتم بمظهري الخارجي					
48	اخصص وقت لحفظ القران					
49	أحب أن أمارس الرياضة					
50	انزعج من زيارة الأخصائي النفسي					

محور خاص بالأنشطة الاجتماعية

رقم العبارة	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
51	أساعد في تنظيف الحي الذي اسكن فيه					
52	اهتم بتكوين صدقات جديدة					
53	اعمل على تقوية الروابط الأسرية					
54	اقضي وقت ممتع أمام التلفاز					
55	اهتم بتحسين علاقتي مع الغير					
56	أفضل أن اقضي وقت الفراغ مع عائلتي					
57	أشارك في الأعمال التطوعية					
58	أشارك في المظاهرات السلمية					
59	أشارك في الواجبات المنزلية					
60	أشجع الفريق المحلي					
61	أفضل أن اقضي وقت الفراغ مع أصدقائي					
62	اهتم بالمشاركة في القرارات الأسرية					
63	أبادر لربط العلاقات مع الآخرين					
64	أفضل مشاهدة البرامج الدينية					
65	انتمي إلى فرقة فنية					
66	أفضل مشاهدة البرامج التثقيفية					
67	اطلب المساعدة من الغير					
68	أفضل المخيمات الصيفية لقضاء العطلة					
69	أفضل أن أكون مستقلا ماليا					
70	أفضل البقاء خارج المنزل					
71	احرص على زيارة المناسبات العائلية					
72	أحب العناية بالحيوانات الأليفة					
73	احضر الحفلات الغنائية					
74	أشارك في نشاطات الحي					
75	أفضل الرحلات الجماعية					

ملخص:

عنوان الدراسة

أهمية حصّة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية لتلاميذ الطور المتوسط.

هدف الدراسة

- معرفة أهمية حصّة التربية البدنية في تحسين الصحة النفسية لدى التلميذ والمراهق

- هو محاولة الاستفادة المباشرة من نتائج الدراسة في تحسين الصحة النفسية وذلك عن طريق تشخيص المشكلة ، وتقديم الاقتراحات كحلّول مستقبلية.

إشكالية الدراسة

هل حصّة التربية البدنية والرياضية أهمية في تحسين الصحة النفسية لتلاميذ الطور المتوسط ؟

الفرضية العامة:

حصّة التربية البدنية والرياضية أهمية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط

الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق في الصحة الجسمية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين حصّة التربية البدنية والرياضية.

* توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين حصّة التربية البدنية والرياضية .

* توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الذكور الممارسين وغير الممارسين حصّة التربية البدنية والرياضية .

* توجد فروق في الصحة الجسمية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات حصّة التربية البدنية والرياضية.

* توجد فروق في الحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات حصّة التربية البدنية.

* توجد فروق في المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الإناث الممارسات وغير الممارسات حصّة التربية البدنية والرياضية .

العينة :

تم اختيار العينة بطريقة مقصودة

المنهج :

تم استخدام المنهج التحريبي

الأداة المستعملة :

استمارة الاختبار

النتائج المتحصل عليها:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة الجسمية والحالة النفسية وممارسة الأنشطة الثقافية والرياضية وكذا المشاركة في الأنشطة الاجتماعية بين الممارسين وغير الممارسين.

- أن حصّة التربية البدنية والرياضية أهمية في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

التوصيات:

- فسح المجال أمام التلاميذ نحو الممارسة الرياضية

- التنوع في الأنشطة الرياضية بحيث يتيح فرص عديدة أمام التلميذ لتحسين صحته النفسية .

- إعادة النظر في البرنامج المدرسي لإدراج حصص أخرى في التربية البدنية والرياضية .

- يجب الاهتمام بالدورات الرياضية المدرسية .

- الاهتمام بالإجراءات الوقائية من الاضطرابات النفسية عبر نشر مبادئ الصحة النفسية .

- الاهتمام بالجانب التثقيفي حول الصحة النفسية لدى التلميذ وذلك من خلال الحملات التحسيسية في المحيط المدرسي .