

رقم:.....

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



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان

ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وإنعكاساته على الإلتزان الانفعالي
لفتيات المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة)

دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية بسكرة

تحت إشراف:
- د. فاطمة الزهراء زيدان

من إعداد :
- الحاج ضحوة
- عقبة لعشي

السنة الجامعية : 2023 / 2024

الله اعلم
الحمد لله
والصلاة والسلام
على سيدنا محمد
وآله الطيبين الطاهرين
الطاهرين

شكر وعرفان

قال تعالى: "وإن شكرتم لأزيدنكم" صدق الله العظيم .

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

فاللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا، الشكر والحمد لله سبحانه
وتعالى الذي بتوفيقه وقدرته تم إنجاز هذا العمل .

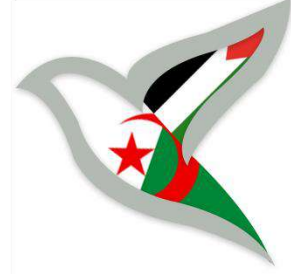
نتوجه بالشكر الجزيل للأستاذة المشرفة " د . فاطمة الزهراء زيدان " التي لم تبخل
علينا بتوجيهاتها ونصائحها القيمة طوال مدة إنجاز هذه الدراسة .

كما نتوجه بأسمى عبارات الشُّكر والامتنان إلى مدير معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر - بسكرة، وكل إدارات وأساتذة
المعهد، دون أن ننسى أعضاء لجنة المناقشة .

كما نوجه تحية شكر وتقدير إلى أسرة ثانوية الأخوين عبيد الله - العالية وثانوية
العقيد سي الحواس - بسكرة، إلى السادة المدراء والطاقم الإداري وتربوي وإلى
كل تلاميذ الثانويتين، الذين أبدوا تعاونهم ومساعدتهم لنا في إنجاز هذا البحث .
كما لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر إلى كل من أعاننا ولو بكلمة طيبة ونصيحة قيمة .



إهداء



إلى غزة الصامدة ،المجاهدة،الشهيدة ...

إلى كل المجاهدين والشهداء

إلى كل الأسرى ، المحاصرين

النازحين والمرحطين

إلى كل أطفال غزة وحرانها....

إلى كل رجالها البواسل..

الحاج ضحوة

عقبة لعشي

قائمة المحتويات

قائمة المحتوى

الصفحة	العنوان
/	بسملة
/	شكر وعرفان
/	إهداء
/	قائمة المحتويات
/	قائمة الجداول والأشكال
أ - ت	مقدمة
الجانب التمهيدي	
4	إشكالية الدراسة
4	التساؤل العام
5	التساؤلات الفرعية
5	فرضيات الدراسة
5	الفرضية العامة
5	الفرضيات الجزئية
6	أهداف الدراسة
6	أهمية الدراسة
7	أسباب اختيار موضوع الدراسة
8	المفاهيم المرتبطة بالدراسة
12	الدراسات السابقة والمشابهة
18	التعقيب على الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي التربوي	
26	تمهيد
27	تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي
27	تعريف النشاط
27	تعريف النشاط البدني

قائمة المحتوى

27	تعريف النشاط البدني والرياضي
28	أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي
28	ألعاب هادئة
28	ألعاب بسيطة
28	ألعاب المنافسة
29	أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي
32	المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي
33	أهمية النشاط الرياضي
33	النشاط الرياضي المدرسي
33	مفهوم النشاط المدرسي
34	عمليات تطور مفهوم النشاط المدرسي
34	وظائف النشاط المدرسي
35	شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي
36	الخصائص النفسية في حياة الرياضي
36	الخصائص النفسية العامة
37	الخصائص النفسية الخاصة
38	خلاصة
39	قائمة المراجع المستعملة في الفصل الأول
الفصل الثاني : الاتزان الانفعالي	
41	تمهيد
42	تعريف الانفعال
43	أسباب الانفعال
43	أثر الانفعال على السلوك
44	أثر الانفعال في التفكير
45	أثر الانفعال على الصحة النفسية
47	مفهوم وتعريف الاتزان الانفعالي

قائمة المحتوى

47	العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي
48	الأسرة
48	المدرسة
49	دور العبادة
49	تأثير جماعة الأصدقاء
49	سمات الأفراد المتزنين انفعاليا
50	خلاصة
51	قائمة المراجع المستعملة في الفصل الثاني
الفصل الثالث : المراهقة	
54	تمهيد
55	تعريف المراهقة
56	مراحل المراهقة
56	المراهقة المبكرة
56	المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
56	المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
57	أشكال المراهقة
58	خصائص مرحلة المراهقة
61	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
62	خلاصة
63	قائمة المراجع المستعملة في الفصل الثالث
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
66	تمهيد
67	الدراسة الاستطلاعية
67	منهج البحث
68	مجتمع وعينة البحث
68	مجالات البحث

قائمة المحتوى

69	متغيرات البحث
70	أدوات البحث
70	مواصفات مقياس الاتزان الانفعالي
71	الخصائص السيكومترية لأداة البحث
73	الأساليب الإحصائية
74	خلاصة
الفصل الخامس : عرض وتحليل نتائج البحث	
76	تمهيد
77	عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة
78	عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى
79	عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الفرعية الثانية
80	عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الفرعية الثالثة
81	عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الفرعية الرابعة
82	خلاصة
الفصل السادس : مناقشة النتائج وتفسيرها	
84	تمهيد
85	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
90	الاستنتاجات
91	الخلاصة العامة
92	الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
المصادر والمراجع	
الملاحق	

قائمة المحتوى

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يمثل توزيع عينة الدراسة على المؤسسات	68
02	يمثل توزيع فقرات مقياس الاتزان الانفعالي على الأبعاد	70
03	يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاتزان الانفعالي	71
04	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الاتزان الانفعالي مع درجته الكلية	71
05	يوضح معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي ودرجته الكلية	72
06	يوضح معامل الثبات الفاكرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي	73
07	يوضح معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية لمقياس الاتزان الانفعالي	73
08	يوضح الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات	77
09	يوضح الفروق في مستوى الاستقرار الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات	78
10	يوضح الفروق في مستوى التفاؤل لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات	79
11	يوضح الفروق في مستوى الشعور بالرضا لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات	80
12	يوضح الفروق في مستوى العلاقات الاجتماعية لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات	81
الرقم	الأشكال	الصفحة
01	الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي	77
02	الفروق في مستوى الاستقرار الانفعالي	78
03	الفروق في مستوى التفاؤل	79
04	الفروق في مستوى الشعور بالرضا	80
05	الفروق في مستوى العلاقات الاجتماعية	81

مقدمة

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي من أهم الممارسات التي تؤثر على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد. فهو يساعد على تحقيق التوازن والتكامل في نمو الجوانب المختلفة للشخصية، وذلك من خلال ما يوفره من فرص للتعبير عن الذات وإشباع الحاجات النفسية والاجتماعية.

ويعتبر النشاط البدني الرياضي أحد أهم الأنشطة التي تكون التلميذ من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، كما يعتبر ميدان من ميادين التربية العامة حيث يزود الفرد بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وتجعله قادراً على تشكيل حياته، حيث يكسب النشاط البدني الرياضي طابعاً خاصاً وهدفاً في بناء المجتمعات حتى صار علماً قائماً بذاته له فلسفته الخاصة ونمطه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها، بدأت ممارستها تأخذ مكانها في عصرنا هذا حيث أصبحت كمادة منهجية في المدارس باعتباره جزءاً متكامل من التربية العامة.

في هذا السياق، تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة والمهمة في حياة الفرد، حيث تشهد تغيرات فسيولوجية واضحة وتحولات نفسية واجتماعية تؤثر بشكل كبير على سلوك الفرد وتوافقه النفسي والاجتماعي، كما تعتبر مرحلة حاسمة في تطور الشخصية، حيث يشهد المراهق تغيرات كبيرة على المستويين الجسدي والعاطفي، يتسم فيها النمو الجسدي بالسرعة مع ظهور السمات الجنسية الثانوية، أما على الصعيد العاطفي، فيتميز المراهقون بتقلب المشاعر والاهتمام المتزايد بالمظهر الخارجي والتواصل مع الأقران، كما تتطور قدراتهم على التفكير المنطقي والتجريد، في هذه المرحلة يسعى المراهقون لتشكيل هويتهم الشخصية واكتساب الاستقلالية عن الأسرة. وتمثل هذه الفترة تحدياً كبيراً بالنسبة للمراهق وأسرته على حد سواء، ولعل من أبرز المتغيرات النفسية التي تتأثر في هذه المرحلة هو الاتزان الانفعالي.

والاتزان الانفعالي يعد من المؤشرات الهامة للصحة النفسية للفرد، حيث يُشير إلى قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته والتعبير عنها بطريقة مناسبة، بما يُحقق له التوافق مع نفسه ومع الآخرين. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لها دور كبير في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى المراهقين.

كما يعد الاتزان الانفعالي أحد أهم مؤشرات الصحة النفسية والعاطفية للمراهقين. فالقدرة على ضبط الانفعالات والتعامل معها بإيجابية تلعب دوراً محورياً في تكيف المراهق وتحقيق التوازن النفسي.

و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي بألوانه المتعددة وأساسه ونظمه ميدانا من ميادين التربية عموما، وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك إعدادة إعدادا متكاملا بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا وذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، ومع زيادة موجات التغيرات العالمية والتطور الهائل يمر المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية واقتصادية وسياسية وثقافية متعددة ظهر في ظلها الكثير من المشكلات كنتائج، وتأثيراتها المختلفة على المجتمع . (ماجد، 2006، صفحة 08)

وانطلاقاً من هذه الأهمية، يهدف هذا البحث إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على مستوى الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية (15-18 سنة)، وذلك من خلال دراسة مختلف أبعاد هذا الاتزان الانفعالي والمتمثلة في الاستقرار الانفعالي، والتفاؤل، والشعور بالرضا، والعلاقات الاجتماعية.

تبرز أهمية هذا البحث في كونه يسعى إلى إثراء المعرفة العلمية حول تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الصحة النفسية للمراهقين، وتقديم توصيات يمكن أن تساهم في تعزيز هذه الممارسة وتطويرها بما يحقق الفوائد المرجوة منها على الصعيد النفسي والاجتماعي.

وبغرض الإلمام بموضوع الدراسة من مختلف الجوانب، نرى أنه من الضروري تقسيمها ب الشكل التالي :

الجانب التمهيدي : وقد خصصناه للتعريف بالدراسة من حيث، طرح الإشكالية وصياغة الفرضيات، وإبراز أهداف وأهمية الموضوع، تحديد أهم مصطلحات الدراسة، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة.

الجانب النظري : وتناولنا فيه ثلاثة فصول كانت على الشكل التالي :

الفصل الأول : تناولنا فيه متغير النشاط البدني الرياضي التربوي .

الفصل الثاني : تناولنا فيه متغير الاتزان الانفعالي .

الفصل الثالث : تناولنا فيه متغير المراهقة أو المرحلة العمرية 15 - 18 سنة .

الفصل الرابع : تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية من حيث المنهج المتبع، إجراءات الدراسة الاستطلاعية ومجالات الدراسة المكاني الزمني، مجتمع وعينة الدراسة، وأدوات الدراسة .

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة .

وفي الأخير انصب الاهتمام على تقديم أهم وأبرز الاستنتاجات، ثم خلاصة عامة حول النتائج المتحصل عليها من خلال الجانبين النظري والتطبيقي، ليتم صياغة التوصيات والاقتراحات، خاتمة الدراسة، ثم قائمة المصادر والمراجع والملاحق .

الجانب التمهيدي

- 1- إشكالية الدراسة
- 1-1 التساؤل العام
- 2-1 التساؤلات الفرعية
- 2- فرضيات الدراسة
- 1-2 الفرضية العامة
- 2-2 الفرضيات الجزئية
- 3- أهداف الدراسة
- 4- أهمية الدراسة
- 5- أسباب اختيار موضوع الدراسة
- 6- المفاهيم المرتبطة بالدراسة
- 7- الدراسات السابقة والمشاهدة
- 8- التعقيب على الدراسات السابقة

1 - إشكالية البحث :

تعد النشاطات الرياضية التربوية وسيلة مهمة لتحقيق الأهداف التربوية التعليمية، لأن المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا مطلوباً تحقيقه وإنما أصبحت تلك النشاطات وسائل يستثمرها المدرس للوصول عن طريقها إلى تحقيق الأهداف المحددة بحسب مفهوم الطلابية الحديثة. (مصطفى م.، 2001، صفحة 15) في فترة المراهقة، يكون النشاط البدني الرياضي التربوي محوراً مهماً لتطوير صحة الفتيات الجسدية والنفسية، تساهم ممارسة النشاط البدني في تعزيز اللياقة البدنية والقدرة على التحمل، كما تساهم في تعزيز الصحة العامة والوقاية من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يلعب النشاط البدني دوراً هاماً في تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الصحة النفسية، وهو أمر مهم خاصة في سياق التغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث خلال مرحلة المراهقة.

ومن المعروف أيضاً أن النشاط البدني يمكن أن يساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق وتحسين مزاج الفتيات، مما يجعله عنصراً مهماً للحفاظ على الاتزان الانفعالي خلال هذه المرحلة الحساسة من الحياة.

الاتزان الانفعالي لدى المراهقات يمثل جانباً حيويًا من تطورهن النفسي والاجتماعي خلال هذه المرحلة الحيوية، يواجهن تحديات متعددة تشمل التغيرات الهرمونية، وضغوط المدرسة، والتفاعلات الاجتماعية، والبحث عن الهوية الشخصية، يمكن أن يؤدي هذا الجمع المعقد من العوامل إلى تقلبات في المزاج والانفعالات، وقد تواجه المراهقات صعوبة في إدارة تلك التحولات النفسية بالتالي يصبح الاتزان الانفعالي أمراً حيويًا لصحة وسلامة الفتيات خلال هذه الفترة .

تعزيز الاتزان الانفعالي يمكن أن يساهم في تعزيز مرونتهن النفسية وقدرتهن على التكيف مع التحديات اليومية والضغوط المحيطة بهن، من خلال فهم هذه الجوانب وتقديم الدعم اللازم، يمكن تعزيز الاتزان الانفعالي لدى المراهقات وتعزيز صحتهن النفسية والاجتماعية .

من خلال ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة على النحو التالي :

1- تساؤلات البحث :

1 - 1 التساؤل العام :

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟

1 - 2 التساؤلات الفرعية :

- (1) هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاستقرار الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟
- (2) هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التفاؤل لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟
- (3) هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرضا لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟
- (4) هل توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى العلاقات الاجتماعية لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟

2 - فرضيات البحث :

2 - 1 الفرضية العامة :

توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

2 - 2 الفرضيات الفرعية :

- (1) توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الاستقرار الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .
- (2) توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التفاؤل لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .
- (3) توجد فروق ذات دالة إحصائية في مستوى الشعور بالرضا لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .
- (4) توجد فروق ذات دالة إحصائية على مستوى العلاقات الاجتماعية لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي .

3 - أهداف البحث : تهدف الدراسة الحالية إلى :

3 - 1 الهدف العام : دراسة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية .

3 - 2 الأهداف الفرعية : ونذكر منها على سبيل المثال :

- مقارنة مستوى الاتزان الانفعالي بين فتيات ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي وفتيات غير ممارسات .
- تحديد العلاقة بين مستوى ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ومستوى الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية .
- تحليل العوامل المؤثرة على مستوى الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية، مع مراعاة ممارستهن للنشاط البدني الرياضي التربوي من عدمه .

4 - أهمية البحث : للدراسة أهمية كبيرة في عدة مجالات أهمها :

4 - 1 الأهمية العلمية : تكمن أهمية الدراسة في المجال العلمي فيما يلي :

- تساهم الدراسة في إثراء المعرفة حول تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية .
- تقدم الدراسة معلومات جديدة حول العوامل المؤثرة على الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية، مع مراعاة ممارستهن للنشاط البدني الرياضي التربوي من عدمه .
- تساهم الدراسة في تطوير نظريات علم النفس حول العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية .

4 - 2 الأهمية العملية : تكمن أهمية الدراسة في المجال العملي فيما يلي :

- تقدم الدراسة توصيات لتطوير البرامج الرياضية التربوية في المدارس، بما يساهم في تحسين الصحة النفسية للطلّابات .
- تساعد الدراسة في توعية أولياء الأمور بأهمية ممارسة فتياتهن للنشاط البدني الرياضي التربوي لتحسين الاتزان الانفعالي لديهن .
- تساعد الدراسة في توعية فتيات المرحلة الثانوية بأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي للصحة النفسية .

4 - 3 الأهمية الاجتماعية: تكمن أهمية الدراسة في المجال الاجتماعي في :

- تساهم الدراسة في تحسين الصحة النفسية للمجتمع من خلال تحسين الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية .
- تساعد الدراسة في تقليل حالات القلق والاكتئاب لدى فتيات المرحلة الثانوية .
- تساعد الدراسة في تحسين قدرة فتيات المرحلة الثانوية على التكيف مع الضغوطات والتحديات .

5 - أسباب اختيار موضوع البحث :

5 - 1 الأسباب الذاتية :

- الاهتمام بموضوع الصحة النفسية، خاصةً لدى فئة المراهقين.
- الإيمان بأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين الصحة النفسية .
- التجربة الشخصية مع التلميذات الممارسات للنشاط الرياضي وملاحظة تأثيره الإيجابي على حالتهم العاطفية والنفسية، مما دفعنا لاختيار هذا الموضوع.
- الميول الشخصي للاهتمام بالصحة النفسية والعوامل التي تؤثر عليها، ونرى أن دراسة تأثير النشاط الرياضي قد يساهم في فهم أفضل لهذه العوامل وتطبيقها على المراهقات .
- الرغبة في المساهمة في تحسين الصحة النفسية للمجتمع .

5 - 2 الأسباب الموضوعية :

- انتشار مشكلات الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية .
- قلة الدراسات التي تركز على تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية .
- الحاجة إلى تطوير البرامج الرياضية التربوية في المدارس لتعزيز الصحة النفسية للطالبات .
- اهتمام وزارة التربية والتعليم بتطوير البرامج الرياضية التربوية .

بشكل عام، تعكس الأسباب الموضوعية اهتمامًا بالتطورات العلمية والاجتماعية الحالية والحاجة إلى فهم أفضل لكيفية تأثير ممارسة النشاط البدني على الصحة النفسية والعاطفية للفتيات في مرحلة المراهقة .

6 - مصطلحات البحث :

لقد أصبح مجال البحث العلمي مزدحم بعدد كبير من المفاهيم والمصطلحات المتداخلة ببعضها البعض والمتمايزة عن بعضها وتعارض بعضها مع الآخر.

لذا كان لزاما علينا الاهتمام بموضوع مصطلحات البحث لما له من أهمية لتوضيح التصور الحقيقي للنصوص المعتمدة في بحثنا حيث أنه ومن خلال الزخم الكبير والثراء الموجود في المقاربة المعرفية والتي تحتم علينا أن نحدد المفاهيم الواردة في هذا البحث حتى لا يكون هناك خلط بين مصطلحات البحث وقد تناولناها على النحو الآتي :

6 - 1 ممارسة :

6 - 1 - 1 لغة :

الممارسة: الفعل والتكرار .

الممارسة: الخبرة والتجربة .(ابن منظور، 1974، صفحة 432)

6 - 1 - 2 التعريف الاصطلاحي :

في علم النفس : هي عملية تكرار سلوك محدد بهدف إتقانه . (ابراهيم ع.، 2010، صفحة 150)

في التربية : هي عملية تطبيق النظريات التربوية في سياق تعليمي . (محمد عثمان، أسس التربية،

2008، صفحة 200)

في علم الاجتماع : هي عملية المشاركة في أنشطة اجتماعية وثقافية محددة . (عاطف، 2012، صفحة 300)

6 - 1 - 3 التعريف الإجرائي :

في إطار دراستنا " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية (15-18 سنة)" : نعرف الممارسة بكونها المشاركة الفاعلة والمنتظمة للفتاة في أنشطة بدنية رياضية تربوية منظمة ومخطط لها، تقام في سياق تربوي محكم يهدف إلى تحقيق أهداف محددة على صعيد الصحة البدنية والنفسية والمهارات الحياتية .

6 - 2 النشاط البدني الرياضي :

6 - 2 - 1 لغة :

النشاط : العمل والحركة .

البدني : ما يتعلق بالجسم .

الرياضي : ما يتعلق بالرياضة . (مجمع اللغة، 1969، صفحة 843 / 845)

6 - 2 - 2 التعريف الاصطلاحي : النشاط البدني الرياضي عرفه قاسم حسن حسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً، ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية، تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجه ايجابي لخدمه الفرد نفسه ومن خلاله خدمه المجتمع . (قاسم حسن، 1990، صفحة 65)

6 - 2 - 3 التعريف الإجرائي : في سياق بحثنا "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية (15-18 سنة، نعرف النشاط البدني الرياضي على أنه مجموعة من الأنشطة الحركية المنظمة التي تُمارس بشكل فردي أو جماعي، وتهدف إلى :

- تحسين اللياقة البدنية من خلال تنمية القدرات البدنية .
- تعزيز الصحة النفسية من خلال تقليل التوتر والقلق وتحسين المزاج .
- تنمية المهارات الاجتماعية من خلال التفاعل مع الآخرين وبناء علاقات اجتماعية إيجابية

6 - 3 الاتزان الانفعالي :

6 - 3 - 1 لغة :

الاتزان الانفعالي : هو قدرة الفرد على إدارة مشاعره بشكل فعال، وهو قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره بشكل صحي . (عبد الستار، 1986، صفحة 14)

6 - 3 - 2 التعريف الاصطلاحي : الاتزان الانفعالي هو قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات . (أحمد، 1999، صفحة 22)

6 - 3 - 3 التعريف الإجرائي : لأغراض دراستنا، نعرف الاتزان الانفعالي بكونه مجموعة من القدرات التي تتمتع بها الفتاة، وتشمل:

- الوعي الذاتي الانفعالي : قدرة الفتاة على التعرف على مشاعرها وفهمها بشكل دقيق .
- التنظيم الانفعالي : قدرة الفتاة على التحكم في مشاعرها والتعبير عنها بشكل مناسب .
- التكيف الانفعالي : قدرة الفتاة على التكيف مع المواقف الصعبة والحفاظ على هدوئها .
- المهارات الاجتماعية قدرة الفتاة على التفاعل مع الآخرين بشكل إيجابي وبناء علاقات صحية .

6 - 4 الفتيات :

6 - 4 - 1 التعريف اللغوي :

الفتاة : بنت صغيرة، جمعها فتيات .

الفتاة : امرأة شابة، جمعها فتيات . (مجمع اللغة، 1969، صفحة 857)

6 - 4 - 2 التعريف الاصطلاحي :

❖ تعريف الفتيات من منظور علم النفس:

(1) الفتاة هي أنثى الإنسان في مرحلة المراهقة، التي تبدأ عادة في سن 12 وتنتهي في سن 18 تتميز هذه المرحلة بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة، تصبح الفتاة في هذه المرحلة أكثر استقلالية واعتمادا على نفسها، وتبدأ في تكوين هويتها الشخصية وتحديد أهدافها في الحياة . (محمد ع.، 2010، صفحة 15)

(2) الفتاة هي أنثى في سن المراهقة، وتتراوح أعمارها بين 12 و 18 عامًا، المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ، وتتميز بالتغيرات الجسدية والنفسية والعاطفية . (محمد عبد الرحمان، 2018، صفحة 234)

❖ **تعريف الفتيات من منظور القانون :** الفتاة هي أنثى الإنسان التي لم تبلغ سنّ الرشد القانوني، يختلف سنّ الرشد القانوني من دولة إلى أخرى، في أغلب الدول، يبدأ سنّ الرشد القانوني للفتيات في سنّ 18 سنة . (أحمد فتحي، 2005، صفحة 30)

6 - 4 - 3 التعريف الإجرائي : يمكن تعريف الفتيات على أنهن الإناث اللاتي يتراوح أعمارهن بين 15 و 18 سنة ويتابعن تعليمهن في المرحلة الثانوية في بعض ثانويات بلدية بسكرة. يتم اختيار هذه الفئة العمرية والمجتمعية كمجموعة هدف للدراسة المقارنة لفهم تأثير ممارسة النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لهذه الفتيات.

6 - 5 المراهقة (15-18 سنة):

6 - 5 - 1 لغة :

المراهقة : هي مرحلة انتقالية في حياة الفرد تبدأ من سن البلوغ وتنتهي عند نضوج الشخصية، وهي مرحلة يمر فيها الفرد بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية تؤثر على سلوكه وتفاعله مع الآخرين . (محمد ع.، 2014، صفحة 245)

المراهقة : هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، تتميز بتغيرات جسمانية ونفسية واجتماعية، وهي مرحلة يزداد فيها استقلال الفرد ووعيه بذاته، كما تصبح العلاقات الاجتماعية أكثر أهمية . (نادية، 2017، صفحة 11)

6 - 5 - 2 : التعريف الاصطلاحي :

أ - حسب معجم مصطلحات التربية وعلم النفس : (محمد عثمان، 1988، صفحة 248)

المراهقة : هي مرحلة انتقالية تمتد من سن البلوغ إلى سن الرشد، تتميز بـ :

الخصائص : تبدأ المراهقة في سن 11-13 سنة وتنتهي في سن 18-21 سنة .

التغيرات : تشهد هذه المرحلة تغيرات جسدية ونفسية واجتماعية .

ب - حسب كتاب علم النفس التربوي :

المراهقة هي مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، تبدأ عادة بتغيرات جسدية ونفسية ملحوظ ، وتستمر حتى بلوغ النضج الجسدي والعاطفي . (محمد علي، 2018، صفحة 253)

6 - 5 - 3 التعريف الإجرائي : المراهقة هي مرحلة انتقالية معقدة بين الطفولة والرشد، تتميز بتغيرات جسدية ونفسية واجتماعية كبيرة لأغراض دراستنا، نعرف المراهقة بكونها مرحلة عمرية محددة تشمل الفتيات 15-18 سنة وتتميز ب :

تغيرات جسدية : تشمل التغيرات الجسدية التي تحدث للفتيات في هذه المرحلة (النمو السريع، وبلوغ سن الرشد، وتغيرات هرمونية، وتطور الأعضاء الجنسية، وتغيرات في شكل الجسم) .

تغيرات نفسية : تشمل التغيرات النفسية التي تحدث للفتيات في هذه المرحلة (التقلبات المزاجية، والبحث عن الهوية، وتكوين العلاقات الاجتماعية، والشعور بالاستقلالية، والتفكير في المستقبل) .

تغيرات اجتماعية : تشمل التغيرات الاجتماعية التي تحدث للفتيات في هذه المرحلة مثلاً (الرغبة في الاستقلال عن العائلة، وتكوين علاقات مع أصدقاء جدد، والمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، وتكوين العلاقات العاطفية) .

7 - الدراسات السابقة والمشابهة :

7 - 1 الدراسة الأولى : محمد بن عبد الله العتيبي، دراسة بعنوان : "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" 2014

نوع الدراسة : رسالة دكتوراه

الهدف من الدراسة : التعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية.

الفرضيات:

- توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي واتزان فتيات المرحلة الثانوية.

- تختلف مستويات الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية باختلاف ممارستهنّ للنشاط البدني الرياضي التربوي.

المنهج المعتمد: المنهج الوصفي التحليلي.

العينة المختارة: (200) طالبة من طالبات المرحلة الثانوية.

أداة جمع البيانات: استبيان الاتزان الانفعالي.

النتائج المتوصل إليها:

- توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي واتزان فتيات المرحلة الثانوية.
- تختلف مستويات الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية باختلاف ممارستهنّ للنشاط البدني الرياضي التربوي.

أهم التوصيات:

- ضرورة الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في المدارس لتعزيز اتزان فتيات المرحلة الثانوية.
- توعية أولياء الأمور بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لأبنائهنّ.

7 - 2 - الدراسة الثانية : هبة محمد إبراهيم، دراسة بعنوان : "دور ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات" 2018 .

نوع الدراسة: دراسة منشورة في مجلة علم النفس التربوي

الهدف من الدراسة : التحقق من دور ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات.

الفرضيات:

- توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط الرياضي وتحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات.
- تختلف مستويات الصحة النفسية لدى الفتيات المراهقات باختلاف ممارستهنّ للنشاط الرياضي.

المنهج المعتمد : المنهج التجريبي.

العينة المختارة : (100) فتاة من طالبات المرحلة الثانوية.

أداة جمع البيانات : مقياس الصحة النفسية.

النتائج المتوصل إليها :

- توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط الرياضي وتحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات.
- تختلف مستويات الصحة النفسية لدى الفتيات المراهقات باختلاف ممارستهنّ للنشاط الرياضي.

أهم التوصيات :

- ضرورة توفير برامج رياضية متنوعة للفتيات المراهقات في المدارس.
- توعية الفتيات المراهقات بأهمية ممارسة النشاط الرياضي لتحسين صحتهم النفسية.

7 - 3 - الدراسة الثالثة : ل : فاطمة الزهراء بوعلام، دراسة بعنوان "أثر النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية" 2020 .

نوع الدراسة: رسالة ماجستير .

الهدف من الدراسة :

- التحقق من وجود أثر للنشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- تحديد أبعاد الاتزان الانفعالي التي تتأثر بالنشاط البدني.

الفرضيات :

- تفترض الدراسة وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- تفترض الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات في مستوى اتزانهم الانفعالي.

المنهج المعتمد : المنهج الوصفي التحليلي .

العينة المختارة : 200 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية .

أدوات جمع البيانات : استبيان لقياس مستوى الاتزان الانفعالي .

النتائج المتوصل إليها :

- أظهرت الدراسة وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- أظهرت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات في مستوى اتزانهنّ الانفعالي .

أهم التوصيات :

- ضرورة تشجيع طالبات المرحلة الثانوية على ممارسة النشاط البدني بشكل منتظم .
- إدراج برامج للنشاط البدني في المناهج الدراسية للمرحلة الثانوية .

7 - 4 - الدراسة الرابعة : ل : سمية بن عمار، دراسة بعنوان "ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" 2018 .

نوع الدراسة : رسالة ماجستير .

المهدف الدراسة : معرفة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية

الفرضيات :

- هناك علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي واتزان فتيات المرحلة الثانوية .
- تختلف مستويات الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية باختلاف ممارستهنّ للنشاط البدني الرياضي .

المنهج المعتمد : المنهج الوصفي .

العينة المختارة : 100 طالبة من المرحلة الثانوية .

أداة جمع البيانات : استبيان لقياس مستوى الاتزان الانفعالي .

النتائج المتوصل إليها :

- هناك علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي واتزان فتيات المرحلة الثانوية .
- تختلف مستويات الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية باختلاف ممارستهنّ للنشاط البدني الرياضي .

أهم التوصيات :

- ضرورة توعية فتيات المرحلة الثانوية بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي لتحسين اتزانهنّ الانفعالي .
- العمل على تحسين برامج التربية البدنية والرياضية في المدارس لتعزيز اتزان فتيات المرحلة الثانوية .

7 - 5 - الدراسة الخامسة : ل : منى محمد أحمد، دراسة بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية" 2018 .

نوع الدراسة : رسالة ماجستير .

الهدف من الدراسة :

- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والأداء الأكاديمي .

الفرضيات :

- تتمتع طالبات المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي .
- هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الاتزان الانفعالي والأداء الأكاديمي .

المنهج : المنهج الوصفي الارتباطي .

العينة : 300 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية .

أداة جمع البيانات : مقياس الاتزان الانفعالي، واختبار تحصيلي في مادة اللغة العربية.

النتائج :

- تمتعت طالبات المرحلة الثانوية بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي .
- وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين الاتزان الانفعالي والأداء الأكاديمي .

التوصيات :

- ضرورة الاهتمام بتعزيز الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- إدراج برامج تنمية الاتزان الانفعالي في المناهج الدراسية .

7 - 6 - الدراسة السادسة : ل : هبة عبد الرحمن محمد دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي في مهارات الذكاء الانفعالي على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية" 2020 .

نوع الدراسة : رسالة دكتوراه

الهدف من الدراسة :

- تصميم برنامج تدريبي في مهارات الذكاء الانفعالي .
- تقييم فعالية البرنامج في تحسين الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية .

الفرضيات :

- البرنامج التدريبي له تأثير إيجابي على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية التي طبقت عليها البرنامج وطالبات المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج في مستوى الاتزان الانفعالي .

المنهج : المنهج التجريبي .

العينة : 60 طالبة من طالبات المرحلة الثانوية، تم تقسيمهن إلى مجموعتين تجريبية وضابطة .

أداة جمع البيانات : مقياس الاتزان الانفعالي .

النتائج :

- كان للبرنامج التدريبي تأثير إيجابي على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المجموعة التجريبية .
- وجدت فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات المجموعة التجريبية وطالبات المجموعة الضابطة في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات :

- ضرورة تطبيق برامج تدريبية في مهارات الذكاء الانفعالي على طالبات المرحلة الثانوية
- نشر الوعي حول أهمية الاتزان الانفعالي في الحياة اليومية .

8- التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة : تحديد أوجه التشابه وأوجه الاختلاف في كل دراسة مع

دراستنا :

الدراسة الأولى : عنوان الدراسة : "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" .

أوجه التشابه :

- تشترك الدراستان في نفس الموضوع، وهو تأثير النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية .
- استخدمت الدراستان نفس المنهجية، وهي دراسة مقارنة بين فتيات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات .
- توصلت الدراستان إلى نفس النتائج، وهي وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والاتزان الانفعالي .

أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراستان في نوع النشاط البدني الذي تم دراسته .
- اختلفت الدراستان في مدة البرنامج التدريبي .
- اختلفت الدراستان في العوامل التي تم دراستها .

الدراسة الثانية : عنوان الدراسة : "دور ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات" .

أوجه التشابه :

- تشترك الدراستان في نفس الموضوع، وهو تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية للفتيات .
- استخدمت الدراستان نفس المنهجية، وهي دراسة مقارنة بين فتيات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات .
- توصلت الدراستان إلى نفس النتائج، وهي وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني وتحسين الصحة النفسية .

أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراستان في نوع النشاط البدني الذي تم دراسته .
- اختلفت الدراستان في مدة البرنامج التدريبي .
- اختلفت الدراستان في العوامل التي تم دراستها .

الدراسة الثالثة : عنوان الدراسة : "أثر النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية"

أوجه التشابه :

- تشترك الدراستان في نفس الموضوع، وهو تأثير النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية .
- استخدمت الدراستان نفس المنهجية، وهي دراسة مقارنة بين فتيات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات .
- توصلت الدراستان إلى نفس النتائج، وهي وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والاتزان الانفعالي .

أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراسات في نوع النشاط البدني الذي تم دراسته .
- اختلفت الدراسات في مدة البرنامج التدريبي .
- اختلفت الدراسات في العوامل التي تم دراستها .

الدراسة الرابعة : عنوان الدراسة : "ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" .

أوجه التشابه :

- تشترك الدراسات في نفس الموضوع، وهو تأثير النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية .
- استخدمت الدراسات نفس المنهجية، وهي دراسة مقارنة بين فتيات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات .
- توصلت الدراسات إلى نفس النتائج، وهي وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والاتزان الانفعالي .

أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراسات في نوع النشاط البدني الذي تم دراسته .
- اختلفت الدراسات في مدة البرنامج التدريبي .
- اختلفت الدراسات في العوامل التي تم دراستها .

الدراسة الخامسة : عنوان الدراسة : " الاتزان الانفعالي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية" .

أوجه التشابه :

- اتفقت الدراسات على أهمية الاتزان الانفعالي للفتيات في المرحلة الثانوية .
- أظهرت الدراسات أن تحسين الاتزان الانفعالي يساعد في تحسين الأداء الأكاديمي .

- أكدت الدراسات على ضرورة تخصيص برامج تساعد في تحسين الاتزان الانفعالي للفتيات .

أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراسات في تركيزها، ركزت دراستنا على العلاقة بين النشاط البدني والاتزان الانفعالي، بينما ركزت الدراسة الخامسة على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والأداء الأكاديمي .
- اختلفت الدراسات في المنهجية المستخدمة، استخدمت دراستنا منهج المقارنة، بينما استخدمت الدراسة الخامسة المنهج الوصفي الارتباطي .
- اختلفت الدراسات في النتائج، أظهرت دراستنا وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والاتزان الانفعالي، بينما أظهرت الدراسة الخامسة وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي والأداء الأكاديمي .

الدراسة السادسة : عنوان الدراسة " : تأثير برنامج تدريبي في مهارات الذكاء الانفعالي على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية " .

أوجه التشابه :

- اتفقت الدراسات على أهمية تحسين الاتزان الانفعالي للفتيات في المرحلة الثانوية .
- أظهرت الدراسات أن تحسين الاتزان الانفعالي يُساعد في تحسين الصحة النفسية للفتيات.
- أكدت الدراسات على ضرورة تخصيص برامج تُساعد في تحسين الاتزان الانفعالي للفتيات .

أوجه الاختلاف :

- اختلفت الدراسات في تركيزها، ركزت دراستنا على العلاقة بين النشاط البدني والاتزان الانفعالي، بينما ركزت الدراسة السادسة على تأثير برنامج تدريبي في مهارات الذكاء الانفعالي على الاتزان الانفعالي .
- اختلفت الدراسات في المنهجية المستخدمة، استخدمت دراستنا منهج المقارنة، بينما استخدمت الدراسة السادسة المنهج التجريبي .
- اختلفت الدراسات في النتائج، أظهرت دراستنا وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والاتزان الانفعالي، بينما أظهرت الدراسة السادسة أن البرنامج التدريبي في مهارات الذكاء الانفعالي قد أدى إلى تحسين الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية .

9- جدول يحدد النقاط التي استفدنا منها في دراستنا من الدراسات السابقة :

رقم	الدراسات السابقة	النقاط التي تم الاستفادة منها في موضوعنا
01	عنوان الدراسة: "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" (2014)	• تحديد نوع النشاط البدني المستخدم في الدراسة. • تحديد مدة البرنامج التدريبي. • تحديد العوامل المؤثرة على العلاقة بين النشاط البدني والاتزان الانفعالي.
02	عنوان الدراسة: "دور ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات" (2018)	• تحديد أنواع النشاط البدني المستخدمة في الدراسة. • تحديد مدة البرنامج التدريبي. • تحديد أدوات قياس الاتزان الانفعالي.
03	عنوان الدراسة: "أثر النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية" (2020)	• تحديد نوع النشاط البدني المستخدم في الدراسة. • تحديد مدة البرنامج التدريبي. • تحديد الفروق الفردية في العلاقة بين النشاط البدني والاتزان الانفعالي.
04	عنوان الدراسة: "ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" (2018)	• تحديد نوع النشاط البدني المستخدم في الدراسة. • تحديد مدة البرنامج التدريبي. • تحديد تأثير النشاط البدني على بعض جوانب الاتزان الانفعالي.

• تحديد أهمية الاتزان الانفعالي للفتيات في المرحلة الثانوية. • تحديد العوامل التي تُؤثر على الاتزان الانفعالي. • تحديد تأثير الاتزان الانفعالي على الأداء الأكاديمي.	عنوان الدراسة: "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالأداء الأكاديمي لدى طالبات المرحلة الثانوية" (2018)	05
• تحديد أهمية مهارات الذكاء الانفعالي للاتزان الانفعالي. • تحديد برامج التدريب التي تُحسن مهارات الذكاء الانفعالي. • تحديد تأثير مهارات الذكاء الانفعالي على الاتزان الانفعالي.	عنوان الدراسة: "تأثير برنامج تدريبي في مهارات الذكاء الانفعالي على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية" (2020)	06

المصدر : إعداد الطالبان

قائمة المراجع للفصل التمهيدي:

- 1) ابراهيم عبد الستار. (1986). قاموس علم النفس (ط 1). مصر: مكتبة الانجلو.
- 2) أحمد عاطف. (2012). علم الاجتماع (ط 3). مصر: دار النهضة العربية.
- 3) الرفاعي محمد عبد الرحمان. (2018). علم النفس التربوي (ط 1). مصر: دار النهضة العربية.
- 4) العربية مجمع اللغة. (1969). المعجم الوسيط (الإصدار ط 1). القاهرة.
- 5) الورداني محمد علي. (2018). علم النفس التربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 6) حسين قاسم حسن. (1990). علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية. العراق: مطبعة بغداد.
- 7) سرور أحمد فتحي. (2005). القانون المدني (ط 1). مصر: دار النهضة العربية .
- 8) سهير كامل أحمد. (1999). مدخل الى علم النفس. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- 9) عبد الله محمد. (2010). علم نفس المراهقة (ط 1). مصر: دار المعارف الجامعية.
- 10) عبد الوهاب محمد. (2014). علم النفس التربوي (ط 1). مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 11) عبد الستار ابراهيم. (2010). علم النفس (ط 2). مصر: دار المعارف.
- 12) محمد بن مكرم بن علي أبو الفضل جمال الدين ابن منظور. (1974). لسان العرب (ط 1). دار المعارف.
- 13) محمد مصطفى. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية (ط 1). مصر: مطبعة الاشعاع.
- 14) محمود الصباغ نادية. (2017). سيكولوجيا المراهقين (ط 2). مصر : مكتبة الانجلو المصرية.
- 15) نجاتي محمد عثمان. (2008). أسس التربية (الإصدار ط 1). مصر: دار الفكر العربي.
- 16) نجاتي محمد عثمان. (1988). معجم مصطلحات التربية وعلم النفس (ط 1). مصر: دار الفكر العربي.

الدراسة النظرية

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

- تمهيد
- تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي
- أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي
- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي
- المراحل وممارسة النشاط البدني الرياضي
- أهمية النشاط الرياضي
- النشاط الرياضي المدرسي
- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي
- الخصائص النفسية في حياة الرياضي
- خلاصة

تمهيد :

يمثل النشاط البدني الرياضي التربوي حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد المتكاملة، فهو يُشكل رافعة أساسية لتنمية مختلف جوانب الإنسان، الجسدية والنفسية والعقلية والاجتماعية، فعلى المستوى الجسدي، يُعزّز النشاط الرياضي الصحة البدنية من خلال تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية وتطوير القدرات الحركية، ناهيك عن دوره في الوقاية من الأمراض المزمنة وتعزيز المناعة، أما على المستوى النفسي، فيسهم النشاط البدني في تخفيف حدة التوتر والقلق وتحسين المزاج وتعزيز الشعور بالسعادة والثقة بالنفس، كما يعزز مهارات الاسترخاء والتحكم بالمشاعر.

وعلى المستوى العقلي، يساعد النشاط الرياضي على تحسين التركيز والانتباه والذاكرة، كما يعزز مهارات التفكير النقدي وحل المشكلات، ناهيك عن دوره في تنمية الإبداع والابتكار، وعلى المستوى الاجتماعي، يلعب النشاط الرياضي دورًا هامًا في تعزيز التعاون والروح الرياضية واحترام الآخر، كما يساعد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية وتكوين صداقات جديدة.

لذلك يعد دمج النشاط البدني الرياضي التربوي في العملية التربوية ضرورة ملحة لضمان تنمية إنسانية شاملة تساهم في بناء مجتمعات صحية وسعيدة.

1 - تعريف النشاط البدني الرياضي التروي:

1-1 تعريف النشاط :

هو وسيلة تربية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (محمد و أمين أنور، 1996، صفحة 20)

1 - 2 تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكمي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (أمين أنور، 2001، صفحة 12)

1 - 3 تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمنان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي، أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً عليه، ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي بقواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. (أمين أنور، 2001، صفحة 22)

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعه على الجانب الصحي والبدني فقط بل أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى منها نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، بشكل جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا ومتكاملا. (علي يحيى، 1971، صفحة 25)

2 - أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز، وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي.

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

2 - 1 ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

2 - 2 ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

2 - 3 ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا، إذن بما أن المنافسة يشترط فيها توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط أـلا صفيي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملـة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي. (محمد وكمال، 1965، صفحة 20)

3 - أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي :

3 - 1 أهداف التنمية البدنية :

يعبر هدف التنمية عن إسهام النشاط البدني الرياضي في الارتقاء بالأداء الوظيفي للإنسان، ولأنه يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية و هو من أهداف النشاط البدني الرياضي إن لم يكن أهمها على الإطلاق ، ويطلق عليه كذلك التنمية العضوية، لأنه من الأهداف المقتصرة على النشاط البدني الرياضي. لا يدعي أي علم أو إسهام آخر فهو يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب، و هذا يسري على سائر المواد التربوية و التعليمية الأخرى بالمدرسة أو خارجها كالأندية. و تتضمن هذه التنمية البدنية و العضوية قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح لأن تكون أغراضه ملائمة، ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي و تتمثل فيما يلي :

- اللياقة البدنية .
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات .
- السيطرة على البدانة والتحكم في وزن الجسم .
- التركيب الجسمي المتناسق و الجسم الجميل . (عصام، 1982، صفحة 14)

3 - 2 أهداف التنمية المعرفية :

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام، ويهتم الهدف بتنمية المعلومات، و المهارات المعرفية كالفهم والتطبيق و التحليل والتقديم لجوانب معرفية في جوهرها رغم انتمائها للنشاط الرياضي مثل :

- تاريخ الرياضة و سيطرة الأبطال .
- المصطلحات و التعبيرات الرياضية .
- مواصفات الأدوات و الأجهزة و التسجيلات .

- قواعد اللعب و لوائح المنافسات .
- الصحة و طرق الأداء الفني للمهارات و أساليبها .
- الخطط و إستراتيجيات المنافسة .
- الصحة الرياضية و المنافسة .
- أنماط التغذية و طرق ضبط الجسم . (عصام، 1982، الصفحات 14-15)

3 - 3 أهداف التنمية النفسية :

يعبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخيارات و الخصال الانفعالية المقبولة ، التي يكسبها برنامج النشاط البدني الرياضي للممارسين له، حيث يمكن إجمال هذه التأثيرات في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول و التكامل كما يؤثر النشاط البدني على الحياة الانفعالية للفرد بالتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك .

ولقد أوضحت الدراسات التي أجراها رائد علم النفس الرياضي الانجليزي "ديفيد أوجيلفي David Ogilvy" على خمسة عشر ألف من الرياضيين (15000 رياضي) وتتكون من التأثيرات النفسية و هي كالآتي:

- اكتساب الحاجة التي تحقق أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم لاكتساب المستوى الرفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل : " الثقة بالنفس - الاتزان الانفعالي - التحكم في النفس - انخفاض التوتر - انخفاض في التغيرات العدوانية " .

3 - 4 أهداف التنمية الحركية :

يتمثل هدف التنمية الحركية في عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاؤها بكفايتها وتوصف هذه المفاهيم "بالمهارة الحركية" وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة وبإنجاز هدف محقق .

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوما للوصول إلى رفع مستويات المهارة الحركية، بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة على حركاته .

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم الجهد البدني الرياضي من خلال برمجة الأنشطة الحركية وأنماطها ومهارتها المتنوعة في سبيل اكتساب ما يلي :

➤ الكفاءة الإدراكية الحركية.

➤ الطاقة الحركية.

➤ المهارة الحركية.

في اكتساب المهارة الحركية لها منفعة كبيرة، وفوائد ذات أبعاد نذكر منها على سبيل مثال :

➤ المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات و تكسب الثقة بالنفس .

➤ المهارة الحركية تطور طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .

➤ المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس و زيادة فرص الأمان (عصام، 1982، صفحة 17)

3 - 5 أهداف التنمية الاجتماعية :

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني أحد الأهداف المصممة الرئيسية، فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي، ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية أو النشاط البدني والقيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة، والتي تنمي الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعايير الأخلاقية .

وقد استعرض "كوكلي Cookley" الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط البدني الرياضي فيما يلي :

➤ الروح الرياضية .

➤ تقبل الآخر بعض الفروق .

➤ التعود على القيادة و التبعية .

➤ التعاون .

➤ متنفس للطاقة .

➤ اكتساب المواطنة الصالحة .

➤ التنمية الاجتماعية .

➤ الانضباط الذاتي . (عصام، 1982، صفحة 19)

3 - 6 أهداف الترويح و أنشطة الفراغ :

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية البدنية الهادفة التي تساهم في تحقيق الحياة المتوازنة، وهو الهدف الذي يرمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية والرياضية، زيادة عن المعلومات والمعارف المحصلة وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية وبشكل اتجاهات إيجابية، حيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاط تروحي يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي في : (عصام، 1982، صفحة 11)

- الصحة واللياقة البدنية .
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي .
- تحقيق الذات ونمو الشخصية .
- التوجه للحياة وأداء الواجبات بشكل أفضل .
- نمو العلاقات الاجتماعية السليمة وتوطيد العلاقات والصدقات.

4- المراهق وممارسة النشاط البدني الرياضي :

إن خصائص النمو للتلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وفق قواعدها ونظمها الرسمية، التي يراعى أن تشمل برامج التربية البدنية والرياضية والنشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على تنوع وتعدد الألعاب الرياضية المنظمة، والاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنوع وتتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية. (فاطمة الزهراء، 2017-2018، صفحة 160)

كما تساعد التربية البدنية والرياضية المراهق على التعرف على قدراته البدنية و إضافة بطبيعة الحال إلى اكتسابه العقلية، ويكشف من خلالها عن مواهبه للسلوك السوي، حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية والروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق قوانين وقواعد اللعب، وتحمل المسؤولية والتنافس في سياق تعاوني . لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، واكتساب القيم الأخلاقية.

5- أهمية النشاط الرياضي :

تعد التربية الرياضية ذات أهمية بالغة لما لها من دور فعال في تحقيق الأهداف المرغوبة في المجتمع وفي إعداد الفرد لتجعله قادرا على أن يحيا حياة ناجحة عن طريق إبراز مواهبه وقدراته فهي تعتبر كأداة التغيير الاجتماعي لتحقيق التقدم في مجالات الحياة.

تذكر ليلي عبد العزيز زهران - 2000 أن أهمية النشاط الرياضي في العصر الحديث ترجع إلى تأثيرها الإيجابي في تقليل مسببات التعرض لبعض الأمراض وبالتالي التغلب على المشكلات التي تؤثر على كفاءتها وقدرتها الوظيفية، كما أن لها عائد اجتماعي مشجع يمكن الفرد من التعبير عن ذاته وانفعالاته، وبالتالي يكسب القدرة على تقدير وتميز السلوك والتحكم في الانفعالات، كما أنها تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الشامل والمناسب لوقت الفراغ.

ويشير عصام الدين متولي عبد الله " 2012 إلى أهمية النشاط الرياضي في التربية الأخلاقية والاجتماعية لذلك حين نمدح خلقا نقول انه خلق رياضي لذلك فهو من أفضل المجالات التي تساهم في تحقيق الدور الأخلاقي للعملية التربوية . (فاطمة الزهراء، 2017-2018، صفحة 161)

6- النشاط الرياضي المدرسي :

1-6 مفهوم النشاط المدرسي :

لقد تعددت تعريفات النشاط المدرسي التي ساقها الكتاب والباحثون، ويرجع هذا التعدد إلى الظهور المتتالية لأنشطة مدرسية وتربوية جديدة أخذت أشكالاً مختلفة، ولهذا قد تطلب تعريفها باستمرار ومن هذه التعاريف " هو ذلك البرنامج الذي تنظمه المدرسة متكاملًا مع البرنامج التعليمي الذي يقبل عليه الطالب برغبة، ويزاوله بشوق وميل تلقائي، بحيث يحقق أهدافا تربوية، سواء إرتبطت هذه الأهداف بتعليم المواد الدراسية أو بإكتساب خبرة أو مهارة أو إتجاه علمي أو عملي داخل الفصل أو خارجه أثناء اليوم المدرسي أو بعد إنتهاء الدراسة، على أن يؤدي ذلك إلى نمو خبرة الطالب وتنمية هواياته وقدراته في الإتجاهات التربوية والاجتماعية المرغوبة . (جلال، 1987، صفحة 21)

وعرف النشاط المدرسي بأنه " البرامج والتمارين والتدريبات التي تحتم بالمتعلمين وتعني بصقل مواهبهم، وبما يبذلونه من جهد عقلي وبدني في ممارسة ما يتناسب مع قدراتهم وميولهم واهتماماتهم داخل المدرسة وخارجها، بحيث يساعد على إثراء الخبرة واكتساب مهارات متعددة تخدم مطالب النمو لديهم، وتحقيق

متطلبات تقدم المجتمع وتأكيد قيمته ". (سالم، 2018، صفحة 43)

6-2 عمليات تطور مفهوم النشاط المدرسي:

- يكون للطالب دورا إيجابيا وفعالا عندما تتاح له الفرصة من خلال الأنشطة لإبراز قدراته وإبداعاته وابتكاراته فالأنشطة المدرسية لم تعد مظهرا شكليا بل هي أساسية في المنهاج الدراسي .
- صح مفهوم الأنشطة يركز على أن التعليم هو أساس العملية التعليمية ولذلك يجب العمل أهمية وفاعلية الأنشطة المدرسية في المواقف التعليمية المختلفة وتحت إشراف رواد الفصول والمشرفين عليها.
- يكتسب المتعلم المزيد من الخيارات الجديدة والنابعة من حاجاته الشخصية عندما يتفاعل مع هذه الأنشطة ، وتتلائم هذه الخبرات مع الفروق الفردية بين الطلبة .
- يعزز النشاط المدرسي جميع جوانب نمو الطلبة سواء البدنية ، أو العقلية ، أو المهارية أو الوجدانية ، أو الانفعالية أو الإجتماعية . (حسن، 2006، الصفحات 21-22)

6-3 وظائف النشاط المدرسي :

6-3-1 تنمية مهارات معرفية لدى المتعلم:

المتعلم حينما يشارك في مواقف تعليمية تتطلب منه نشاطا من نوع ما ، تجد أنه يستغل كافة طاقاته ومهاراته المعرفية، فقد يحتاج الموقف إلى مقارنة أو إيجاد علاقات ربط، تكامل، تفسير، إستنتاج أو غيرها.

6-3-2 تنمية الميول والإتجاهات والقيم :

هذه الجوانب لا تحظى في التعليم التقليدي بجانب كثير من الاهتمام، على الرغم من أنها تعد موجهات لسلوك الفرد، ومن ثم فإن الإهتمام بها وتوجيهها على النحو السليم يعد من قبيل بناء الإنسان، وتعديل الخاطئ منه، بل ويساعد على تهيئة خبرات جديدة تضيف إلى الرصيد المتكون للمتعلم هذه الجوانب المهمة .

3-3-6 الربط بين النظرية والتطبيق :

الكثير مما يدرسه المتعلم داخل جدران الفصل الدراسي يظل دون دلالة أو معنى حتى يثبت له صحته أو خطاه، والسييل لذلك أن يشاهد المتعلم ما يدل على ما قدم له من معارف، فحينما يقال شيء عن الحركة أو إنتقالها أو عن قوانين نيوتن، فإنها لا تخرج عن اللفظية إلا حينما تجرى تجربة في المواد أو غيرها من النشاطات التي تقيم الصلة بين الحقائق النظرية وتطبيقاتها العلمية .

4-3-6 تنمية مهارات الإتصال :

فالمتعلم في الموقف التعليمي التقليدي لا تتاح له الفرصة لإنماء تلك المهارات، لأنه يكون في موقف سلبي، ولذلك فإن النشاط المدرسي بمختلف أشكاله يساعد المتعلم على ممارسة مهارات الإتصال والتدريب عليها، حيث يكون في حاجة للقراءة والكتابة والتحدث والاستماع، بالإضافة للمواقف الحقيقية بين المتعلمين ، حيث يتم خلالها تعرف كيفية التعبير عن الرأي وضرورة إحترام الآخر، وكيفية حل المشكلات الشخصية والمتعلقة بالعمل ذاته بأسلوب بعيد عن العقوبة أو الإنفعال .

5-3-6 تعلم التخطيط والعمل في الفريق :

هناك مشاريع يقوم بها المتعلمون، وهناك زيارات ومقابلات و دراسات ومقالات يقوم المشاركون بالتخطيط لها، والعمل على تحقيق أهدافها التي شاركوا في تحديدها وصياغتها، على أن هذه المهارات لا تتم فقط من خلال توجيه الطلاب إلى خطوات أو إجراءات معينة يجب القيام بها ولكن بجانب ذلك يجب أن يعيش المشاركون في النشاط مواقف يلمسون فيها عائد التخطيط السليم والعمل الجماعي، على أنه ليس بالضرورة أن يكون العائد ماديا، فقد يشعرون بالسعادة والرضا حينما يحققون ما يريدون .

(عبدالعزیز بن حضيري، 2019، الصفحات 47-49)

7- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي :

تستدعي ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بعض الشروط لجميع الفئات على إختلاف أعمارهم يمكن تلخيصها في ما يلي :

• **الشروط الذاتية (النفسية) :** تتمثل في الإستعداد النفسي الذي يعبر عن الإتجاه الذي يعرف على أنه تكوين فرضي يشير إلى توجه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه واستعداده للقيام بأعمال معينة نحو موضوع من المواضيع ويمثل درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظيا أو أدائيا وهذا يعنى أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد واتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والإقبال عليه .

• **الشروط الجسدية (البدنية) :** تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتضمن سلامة الجسم (النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتين، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن، والحالة العصبية، ويشترط هذا لممارسة كل النشاطات البدنية والرياضية .

• **الشروط المادية :** تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية، أدوات اللعب، تجهيزات، مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانيات التلميذ المادية والتربوية الفردية مثل اللباس الرياضي . (علي، 1959، الصفحات 70-71)

8- الخصائص النفسية في حياة الرياضي :

8-1 الخصائص النفسية العامة :

يمكن تلخيص أهم الخصائص السيكولوجية العامة للميزة للنشاط الرياضي فيما يلي :

➤ إن الرياضة عبارة عن نشاط، و ما نشاط الفرد إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع الاجتماعية ولا يتعلق في المرتبة الأولى بالدوافع أو الحاجات الفيزيولوجية.

➤ إن أي نشاط يقوم به الفرد ما هو إلا تعبير عن مستواه وشخصيته ككل وهو ما ينطبق على النشاط الرياضي، إلا أن وسيلة التعبير عن الشخصية تتمثل في النواحي النفسية والحركية.

➤ يختلف النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي للإنسان من ناحية المتطلبات والأعباء البدنية والنفسية، فالجهود البدنية الكبير المرتبط بالنشاط الرياضي يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يحتاج لدرجة عالية من الانتباه والتركيز .

➤ إن النشاط الرياضي يحمل في طياته الطابع التنافسي، وذلك بالنسبة لرياضة المستويات العالية التي يهدف فيها الفرد إلى الوصول لأعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي، ويعتبر بعض

العلماء أن كل نشاط بدني له صيغة اللعب ويتضمن تنافساً مع الذات ومع الغير أو مواجهة مع العناصر الطبيعية فهو رياضة.

8-2 الخصائص النفسية الخاصة :

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية التي تشمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا كالإدراك التصور، التذكرة التفكير أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة كال تعاون، الشجاعة، قوة الإرادة ضبط النفس، المثابرة .

وقد حاول بعض علماء النفس الرياضي تصنيف الأنشطة الرياضية إلى مجموعات طبقاً لمتطلباتها النفسية وكانت كما يلي :

- أنشطة رياضية تتطلب التوافق ما بين اليد والعين (الرماية).
- أنشطة رياضية تتطلب تعبئة طاقات الجسم المختلفة، القوة التحمل السباحة الدراجات)
- أنشطة رياضية تتطلب التوافق الكلي للجسم (الجمباز).
- أنشطة رياضية ترتبط باحتمال الإصابة (الملاكمة المصارعة).
- أنشطة رياضية تتطلب توقع حركات للآخرين (حسن و حسن، 1981، الصفحات 65-66)

خلاصة:

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط البدني الرياضي له تأثير ايجابي واضح على نفسية المراهق وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك أفضل في بناء شخصية متزنة، هادئة ورزينة بالنسبة للتلميذ المراهق، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع من الخبرات المختلفة، لذ تكتسب الرياضة دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات التي تدرس داخل المؤسسة وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة .

قائمة المراجع المستخدمة في الفصل الأول:

1. الحمامي محمد، و الخولي أمين أنور. (1996). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
2. الخولي أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي.
3. المنصور علي يحيى. (1971). الثقافة والرياضة ط 1، المجلد الجزء الاول). مصر: مطبعة بوشلو.
4. بن سيفي العروي عبدالعزيز بن حضيري. (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ط 1. مصر: المكتبة الرياضية الشاملة.
5. حلمي علي. (1959). رعاية الشباب بالتربية النظامية والرياضية والاجتماعية ط 1. الاسكندرية، مصر: مطابع رمسيس.
6. زيدان فاطمة الزهراء. (2017-2018). المعالجة الصحفية لموضوع ممارسة المرأة لمنشأط البدني الرياضي. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه /معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
7. شحاته حسن. (2006). النشاط المدرسي مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه ط 8. مصر: الدار المصرية اللبنانية.
8. شلتوت حسن، و معوض حسن. (1981). التنظيم الإداري في التربية الرياضية. العراق: مطبعة الفكر العربي.
9. عادل خطاب محمد، و الدين زكي كمال. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
10. عبد الخالق عصام. (1982). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات 02. مصر: دار الكتب الجامعية.
11. عبد الوهاب جلال. (1987). النشاط المدرسي مفاهيمه ومجالاته وبحوثه ط 1. لبنان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
12. محمود الحراشة سالم. (2018). الشباب والأنشطة اللا منهجية ط 1. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.

الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

- تمهيد
- تعريف الانفعال
- أسباب الانفعال
- أثر الانفعال على السلوك
- أثر الانفعال في التفكير
- أثر الانفعال على الصحة النفسية
- مفهوم وتعريف الاتزان الانفعالي
- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي
- سمات الأفراد المتزنين انفعاليا
- خلاصة

تمهيد

إن حياة الفرد عبارة عن مزيج من المشاعر والانفعالات المختلطة بين الفرح والحزن والسيطرة والغضب، فهي ليست كحياة الجماد، ويعد الاتزان الانفعالي أمر ضروريا في حياتنا ، لأنها مليئة بالمعاملات الإنسانية والمواقف المختلفة التي تحتاج إلى الاتزان الانفعالي، وحتى تسير هذه المعاملات والمواقف في مسارها الصحيح لابد من توجيه تلك الانفعالات توجيهها سليما.

تعد الانفعالات ركناً هاماً في حياة كل فرد، فهي تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية، وتجعل من حياة الفرد اليومية شيئاً ممتعاً ومتنوعاً، ومن دونها تصبح الحياة بلا معنى وقاحلة، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من نواح وعواطف وسلوك وانفعالات مختلفة .
(محمد حسن، 2011، صفحة 41)

ودائماً حياة الفرد لا تمضي على وتيرة واحدة، وإنما هي مليئة بالخبرات والتجارب المتنوعة التي تبعث فيها مختلف الانفعالات والحالات الوجدانية وهكذا نجد أن حياة الإنسان في قلب مستمر وتغير دائم، وهذا لا شك يضيف على الحياة جزءاً كبيراً مما لها من قيمة وما لها من متعة قبلاً هذه الحالات الوجدانية والانفعالات المختلفة تصبح حياة الفرد مملّة لا متعة فيها كحياة الجماد . (محمد، 2008/2007،
صفحة 45)

وبالنهاية فإن حياتنا النفسية لا تسمى حياة بلا انفعالات ومن هنا كان موضوع الانفعالات في علم النفس من المواضيع الأساسية التي ترتبط دائماً بالدوافع النفسية والصحة النفسية والمزاج والتناغم والانسجام والعمليات المعرفية العقلية من تذكر وتفكير وتصور وتخيل وذكاء فضلاً عن العلاقة الوطيدة بين الانفعالات وصحة البدن من ناحية والانفعالات والأمراض السيكوسوماتية "النفس جسمية" من ناحية أخرى .
(راضي، 1998، صفحة 212)

1- تعريف الانفعال :

في اللغة الانفعالات في جمع انفعال، والانفعال: مأخوذ من الفعل انفعل بمعنى تأثر فقد عرف مجمع اللغة العربية انفعال ومنفعل بتأثر به انبساطا وانقباضا . (مصطفى، 2009/2010، صفحة 110)

رغم أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في علم النفس، إلا أنه لا يوجد تعريف اصطلاحى واحد يعترف به جميع المتخصصين في مجال علم النفس، فهو كما يرى "دافيروف" بأنه حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرى معين، وهو ينزع الظهور فجأة ويصعب التحكم فيه . (صالح و وهيب، 1999، صفحة 140)

وعرف الزغلول والهنداوي الانفعال على أنه "حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث الكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا . (عماد و علي، 2012، صفحة 420)

ويرى الطويل أن الانفعال الشعور همجي مضطرب وخلل عام يصيب الفرد كله نفساً وجسداً ويؤثر إلى حد كبير في تصرفاته وأفعاله وخبراته الحسية والشعورية وأعضاء جسمه الحشوية الداخلية الفسيولوجية وتحدث الانفعالات نتيجة الأسباب نفسية اجتماعية وبيئية . (راضي، 1998، صفحة 212)

بينما عرفه "مطاوع" على أنه حالة توتر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية وتنشأ هذه الحالة من التوتر عن مصدر نفسي . (ابراهيم، 2004، صفحة 290)

أما "ورتمان وآخرون" Wortman et al, 1992 فكان لهم رأي آخر حيث أن الانفعال هو ردود لا إرادية إلى حد كبير تشمل تغيرات عميقة سواء منظورة أو غير منظورة (Camille B & Elizabeth F, 1992, p. 350)

ويرى عبد الخالق أن الانفعال حالة تنبه داخل الكائن العضوي. لها مكونات فزيولوجية ومعرفية وموقفية، وتتسم بإحساس وسلوك تعبيرى معين، وهي تنزع إلى الظهور فجأة ويصعب التحكم فيها (أحمد محمد، 1990، صفحة 455)

والانفعال من وجهة نظر "عويضة" هو وجدان تائر يشمل الجسم بالتغير والاضطراب ، ويتسبب عن إدراك طارئ ملائم وغير ملائم . (كامل، 1996، صفحة 65)

وعرف زيدان على أنه حالة تؤثر في الكائن الحي تصاحبها تغيرات فسيولوجي، يختلف الحسین مع زيدان فهو يرى الانفعال على أنه تغير مفاجئ، وهو أمر فطري، يشمل الإنسان كله نفسياً وجسدياً، ويؤثر

فيه كله، في سلوكه الخارجي، وفي شعوره، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية، ويعين لإنسان على الحياة وعلى البقاء . (أسماء، 2002، صفحة 115)

وباعتبار الانفعالات تتعلق بالمشاعر التي تنتابنا من فرح أو حزن أو غضب ، فقد عرفها الوقفي " بأنها حالة من اللا توازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تفد بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقتراب من شيء أو الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوية، فالأصل أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم مطالبا الفيزيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى . (مختار، 2010/2009، صفحة 66)

ومما سبق يمكن تعريف الانفعال على أنه مشاعر فطرية تظهر بشكل واضح نتيجة تأثير حدث معين يؤثر على الكائن الحي من جميع النواحي النفسية والعقلية والسلوكية والاجتماعية والفيزيولوجية وتهدف إلى المحافظة على بقاءه.

2- أسباب الانفعال:

لخصها " الهاشمي عبد الحمد محمد " في ثلاث نقاط:

- عندما تتم الإعاقة لدافع أساسي من دوافعنا، بحيث يمنع الدافع من الوصول إلى هدفه .
- عند استشارة دافع فينا وذلك حيث يهان أحدنا في كرامته الشخصية بصورة مفاجئة أمام الناس ولا يستطيع الاستجابة المناسبة السريعة لها أمام وقع الصدمة المفاجئة.
- عندما يتم إشباع بعض دوافعنا بصورة فجائية لا نترقبها أو تتحقق بعض آمالنا بغتة كحال مريض كان لا يرجو شفاء عاجل فإذا به تزول علته فجأة بعد أن يأس. (الهاشمي، 1984، الصفحات 165-166)

ومنه نجمع أسباب الانفعال في إعاقه دافع من الدوافع الأساسية، إشباعه بطريقة تفاجئ الفرد فيقوم بانفعالات قد تكون سلبية أو إيجابية استشارة انفعالات الفرد بشكل متعمد.

3- أثر الانفعال على السلوك :

تلعب الانفعالات دورا حيويا في سلوكنا الدافعي، فالحياة بدون انفعال تصبح راكدة وتتوقف كل معانيها، والانفعالات شأنها شأن الدوافع تماما يوجه به السلوك نحو موضوع مرغوب أو بعيد عن موضوع

مكروه، إلا أنه يختلف عن الدوافع البيولوجية في أن الانفعال يظهر نتيجة لاستجابة معرفية لمثير خارجي .
(صابر، 2003، صفحة 130)

فحالات الخوف والغضب أو الفرح والمحبة هي في حقيقتها حالات من التوتر النفسي القوي أو الضعيف "حسب الموقف" ويدفع هذا التوتر صاحبه إلى السعي الحثيث إلى سلوك يضمن له إشباع ذلك الدافع لتخفيف شدة ذلك التوتر وتنفيس طاقته. (الهاشمي، 1984، صفحة 122)

فالخوف الشديد يؤدي إلى تفكك السلوك كالرعب في الحرائق والذي يصيب بعض الناس بالشلل أو دوس بعضهم البعض في محاولات عمياء للنجاة، والغضب الشديد قد يؤدي إلى عدوان أعمى يقترن بالاعتداء الجسمي.

وقد دلت دراسات تجريبية كثيرة على أن القلق وموقف الخطر والتأزم الشديد يخفض من مرونة السلوك أي يميل به إلى التصلب فإذا الفرد يصطنع في هذه المواقف وفي حل مشاكل الحياة طرعا كانت مجدية في حلها من قبل لكنها لم تعد مجدية اليوم كما هي الحال لدى العصبي (أي المصاب بمرض نفسي) فهي أكثر تصلبا في سلوكه وتفكيره واتجاهاته كما دل التجريب أيضا أن هذا التصلب يقل متى زاد شعور الفرد بالأمن . (أحمد، 1984، صفحة 101)

أي أن الانفعال هو الذي يحدد السلوك مثلا عندما يغضب الفرد يقوم بسلوكات عنيفة، فالغضب هو الانفعال والعنف هو السلوك، بهدف إشباع الفرد لدوافعه .

4- أثر الانفعال في التفكير :

إن الانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادئ المنظم، ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده في فكرة واحدة لسبب غير موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يعميه عن رؤية الكثير ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم، وآية ذلك ندم المنفعل على ما يتخذه من قرارات أو يصدره من أحكام أو يصل إليه من نتائج أثناء انفعاله، وقد دل التجريب على أن هناك تناسبا عكسيا بين مرونة التفكير وبين القلق وعدم الطمأنينة والتأزم النفسي.

إن الوجدان والتفكير متداخلان تداخلا وثيقا، وحتى يتمكن الطفل من اكتساب معلومة أو خبرة من الخبرات فلا بد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق، حيث يزداد تركيزه و تزداد قدراته على استدعاء الخبرات السابقة وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقليا ومنطقيا .

ف عندما تكون الخبرة مصحوبة بانفعال ايجابي كالفرح أو الانجاز مثلا، يزداد إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها، وذلك لأن الناقلات العصبية في الدماغ البشري تفرز مواد كيميائية تعطي شعور بالراحة والمرح وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية فيسجل الدماغ هذه المعلومة ويعتبر هذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة بمثابة مكافأة ذاتية للدماغ، وهي التي تدعو العقل مستقبلا لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاستكشاف والانجاز لأن المخ في هذه الحالة يكون آمنا ، وأما إذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية ومؤلمة كالتهديد والقلق والخوف، فإن المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ تجعل الفرد متحفزا للرد.

بالمقاومة (مقاومة دخول المعلومة أو تعلم المهارة) وذلك للمحافظة على نفسه وبالتالي يتدنى الانتباه والتركيز والتعلم . (سليمان، 2008، صفحة 25)

أي أن الانفعال يؤثر على تفكير الفرد وفهمه للمواقف وكيفية التعامل معها، فإذا كان ايجابي فهو يساعد الفرد على الابتكار والتعلم والاكتساب واستعادة الأفكار وإذا كان سلبي يؤثر على العمليات العقلية كالتركيز والانتباه والتعلم .

5- أثر الانفعال على الصحة النفسية :

يوجد عدد من الأمراض النفسية مصدرها انفعالات أصابها أحد عاملين هامين، إما أنها انفعالات متطرفة أرهقت أعصاب صاحبها ولم يحاول أن يقوم بعملية ضبط نفسي متوازن لها، فالخوف إذا اشتد واستمر فإنه قد يتعدى إلى مخاوف وهمية أو أن يصل إلى مرحلة (القلق المرضي) أو (وسوسة فكرية مستعصية).

كذلك الغضب إذا استمر وقوي فإنه يصل إلى سلوك تخريب وقد ينتهي إلى انحراف نفسي وسلوك إجرامي.

والعامل الثاني هو محاولة كبت الانفعالات الصحية الفطرية الهامة، فالكبت الصارم أو القمع القوي لا يميت هذه الانفعالات الفطرية في الإنسان بل يحولها إلى هم أو غم أو اكتئاب أو عزلة أو تشاؤم وانطواء وقد ينتهي ذلك إلى نقمة على النفس، ثم إلى الانتحار كما هو الحال في بيئات غير مؤمنة، فالغضب أصلا كانفعال لا يجوز كبته بل ينبغي تحويل طاقته إلى تنافس الخير أو حسب الجهاد أو إلى مباراة رياضية أو تسابق نحو الإصلاح وكذلك الخوف فالانفعال لا يجوز قمعه كلياً، بل لابد من تحويل طاقته نحو الخوف المرض والقذارة ولإتباع السبل الصحيحة، وخوف العار لالتزام سبل الأمانة والشرف، أما الغضب المكبوت

كلنا فقد يؤدي إلى إلقاء النفس في المهالك والأخطار، وكل ذلك اختلال نفسي يدعو لمزيد من الاضطرابات والأمراض النفسية . (الهاشمي، 1984، صفحة 174)

ولكي يتمتع الفرد بالصحة الانفعالية التي تؤهله لحياة سعيدة مستقرة يجب عليه توجيه طاقته نحو:

- التمتع بالصحة البدنية التي تساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية، لأن الذي يعاني من أمراض جسدية يجد صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاته .
- اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق الفرد ذاته ويثبت فيها كيانه .
- الاستقرار الأسري ضروري لكي يشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالية .
- الحصول على قدر كاف من الراحة، ذلك لأن العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي إلى التوتر والاضطراب الانفعالي .
- تجنب الضغوط غير الضرورية .
- مساعدة الفرد على حل المشكلات المحيطة به، ذلك لأن تراكم المشكلات وتركها دون حل عادة ما يؤدي بالفرد إلى التوتر والقلق وإلى اضطرابات الفعالية .
- تهيئة القرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه وذلك عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة والأنشطة المحببة إلى النفس .
- محاولة التمتع بكل ما هو جميل وحسن في هذا الكون وعدم التركيز فقط على مستبشر يتمتع بالهدوء والاتزان الانفعالي .
- الترويح عن النفس، فالروتينية والرتابة في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية .
- تهيئة النفس والاستعداد دائما للطوارئ في الحياة اليومية لمواجهة المواقف التي تثير الانفعال بقدر كبير من الثبات والهدوء .

ومنه فالانفعال يؤثر على الصحة النفسية والجسمية للفرد فهو يخلف العديد من الأمراض في حالة قيام الفرد بكبت انفعالاته أو يمكن أن يؤدي بالإنسان إلى القيام بسلوكات إجرامية هذه الأخيرة تؤثر على حياته و تؤدي به للالتحار لهذا يجب على الفرد التنفيس وتفرغ انفعالاته بطريقة إيجابية كالرياضة مثلا مساعدته في حل مشكلاته.

6- مفهوم وتعريف الاتزان الانفعالي:

تختلف الآراء وتتنوع المفاهيم حول الاتزان الانفعالي، ويرجع هذا إلى اختلاف وجهات نظر الباحثين والعلماء في الوصول إلى مستوى من الاتزان الانفعالي .

حيث يرى " الخالدي " أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية، التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استشارة أو عدم اتزان التعالي، مما يدفعه إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان . (الخالدي، 2002، صفحة 49)

ويرى "مصطفى خليل" أن الشخص الصحيح نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفائها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماماً بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة لواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه . (مصطفى خليل، 1983، صفحة 39)

أما "بني يونس" فيرى أنه أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصبية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادي الرزين الثابت المنضبط، غير العدواني، المتفائل الدقيق . (محمد ب.، 2012، صفحة 333)

الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته حيال المواقف المختلفة التي يتعرض لها ومعرفة كيفية التعامل معها، وأن يتمتع بالاستقرار والتوافق النفسي والمرونة الوجدانية.

7- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي :

تعددت العوامل التي تؤثر على الاتزان الانفعالي ولكل منها وزنه وتأثيره النسبي على بناء شخصية الفرد بل إنها تترك بصماتها واضحة على شخصيته منذ الطفولة المبكرة حتى الرشد ومنها :

7-1 الأسرة:

إن السياق النفسي الاجتماعي داخل الأسرة يسهم في تشكيل السمات الشخصية للأبناء، ويختلف دور الأسرة في مساعدة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، فإذا وضعت الأسرة أساساً سوياً نما الطفل سوياً متمتعاً بالصحة النفسية قادراً على التكيف السليم وعكس ذلك ينمو الطفل مريضاً عاجزاً عن التكيف. كما إن للأسرة تأثيرها المباشر الواضح مدى الحياة على بناء شخصية الفرد ويظهر ذلك في ردود انفعالهم تجاه الآخرين والمواقف التي يتفاعل فيها، وأن سلوك الوالدين غير المحب للطفل واتجاهاتهم المضادة نحوه يشعره أنه طفل منبوذ ويكون أقل تعاوناً وأقل استقراراً وطمأنينة ويصبح غير محب لأي نشاط اجتماعي ويكون نشاطه زائداً وغالباً ما يأخذ شكلاً عدوانياً مع الآخرين . (عبد اللطيف، 2008، صفحة 106)

ولا يقتصر دور الأسرة على توجيهات سلوكيات الفرد بل تساعده على تكوين مفهوم ذاتي إيجابي عن نفسه فمفهوم الذات لدى الفرد ينشأ بالدرجة الأولى من خلال الأسرة وتدعيمه ويمتد تكوينه من خلال المدرسة وجماعة الرفاق والنادي ودور العبادة . (سمير سعد، 1993، صفحة 65)

7-2 المدرسة :

المدرسة مؤسسة تربوية نظامية رسمية منحها المجتمع سلطة ومهماً كثيرة إلى جانب وظيفتها الاجتماعية، ومن أجل مساعدة الأفراد على النمو السوي فالمدرسة هي الموثقة التي تظهر بداخلها شخصية الطالب فهي تساعده على تكوين مفهوم ذاتي إيجابي عن النفس والقدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرار . (زكريا ويسرية، 1996، صفحة 17)

والمدرسة لها دور كبير غير مراحل نمو الفرد المختلفة، إذ أنها توفر أنشطة اجتماعية يستطيع الطالب من خلالها أن ينضج انفعالياً وتزويده بالخبرات التي يكتسبها أثناء تعامله مع الآخرين بالإضافة إلى تزويده بالجوانب المعرفية وتكوين هويته الاجتماعية، وهي عامل من عوامل النشاط الاجتماعي فهي تثير الطموح والحافز للإنجاز والنجاح في الحياة الاجتماعية (عبد الحليم، 1993، صفحة 196)

7-3 دور العبادة :

يساعد تردد الفرد على أماكن العبادة على تكوين رابطة انفعالية بين الفرد والمكان بالإضافة إلى ممارسته للعبادات الدينية أمر يحقق له الإحساس بالأمن والطمأنينة الانفعالية بل يتعلم من خلالها معايير السلوك السوي . (عبد الحليم، 1993، صفحة 45)

7-4 تأثير جماعة الأصدقاء:

إن لجماعة الأصدقاء تأثير مباشر على تكوين شخصية الفرد ابتداء من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد فهي تساعد الفرد على الخروج من دائرة التفاعل الأسري المحدود إلى دائرة التفاعل مع كل الأفراد، فالصدقة تساعد على تفريغ الطاقات الانفعالية للطلبة من خلال الأدوار التي يقوم بها وسط الأصدقاء مما يساعد على اكتساب كثير من الاتجاهات النفسية في مقدماتها تكوين شخصيته . (عبد الرحمان و محي الدين، 1993، صفحة 132)

8- سمات الأفراد المتزنين انفعاليا:

يتصف الأفراد المتزنين انفعاليا بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء وغيرها من الصفات التي تحدث عنها الغامدي فهو يرى أن الأشخاص المتزنين انفعالياً يتصفون بالصفات التالية :

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه المثابرة عليه أطول مدة ممكنة .
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات
- أخلاقية معينة . (صالح يحي جار الله، 2009، صفحة 198)

خلاصة:

إن الاتزان الانفعالي شرط أساسي للصحة النفسية ومؤشر مباشر على سواء الشخصية، ومن خلال الطرح السابق الذي حاولت الدراسة من خلاله التعريف بالاتزان الانفعالي وتحديد علاقة الاتزان الانفعالي ببعض المفاهيم، تعداد بعض سمات المتزن انفعاليا، ومرورا بالنظريات التي حاولت تفسيره، وأخير ذكر عدد من طرق تحقيق الاتزان الانفعالي .

قائمة المراجع المستعملة في الفصل الثاني:

- 1) أديب الخالدي. (2002). المرجع في الصحة النفسية ط 2. ليبيا: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- 2) الحسين أسماء. (2002). المدخل الميسر الى الصحة النفسي و العلاج النفسي ط 1. الرياض، المملكة العربية السعودية: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- 3) الداهري صالح، و الكبيسي وهيب. (1999). علم النفس العام. الاردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 4) الزغلول عماد، و الهنداوي علي. (2012). مدخل في علم النفس. الامارات العربية: دار الكتاب الجامعي.
- 5) السيد عبد الحليم. (1993). الاسرة وابداع الابناء دراسة نفسية اجتماعية لمعاملة الوالدين في علاقتها بقدرات الابداع لدى الابناء. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- 6) الشرييني زكريا، و صادق يسرية. (1996). تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملة ومواجهة المشكلات. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 7) الشرقاوي مصطفى خليل. (1983). علم الصحة النفسية. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
- 8) الغامدي صالح يحي جار الله. (2009). اضطراب الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. جامعة ام القرى / رسالة دكتوراه ، المملكة العربية السعودية.
- 9) القادري عبد اللطيف. (2008). التفكير الابداعي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة دكتوراه كلية التربية، سوريا: جامعة دمشق.
- 10) الوقفي راضي. (1998). مقدمة في علم النفس ط 3. عمان، الاردن: دار الشروق.
- 11) بني يونس محمد. (2012). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- 12) حامد سمير سعد. (1993). تباين اساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بسمات الشخصية. القاهرة، مجلة علم النفس، مصر: النهضة المصرية العامة للكتاب.
- 13) خليفة صابر. (2003). مبادئ علم النفس. عمان، الاردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.

- 14) سعيد مبارك سليمان. (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية جامعة الموصل.
- 15) عبد الحميد محمد الهاشمي. (1984). أصول علم النفس العام. عمان، الاردن: دار الشروق.
- 16) عبد الخالق أحمد. (1984). أسس علم النفس. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 17) عبد الخالق أحمد محمد. (1990). الابعاد الاساسية للشخصية ط 4. مصر: دار المعرفة الجامعية .
- 18) عدس عبد الرحمان، و توق محي الدين. (1993). المدخل الى علم النفس. عمان، الاردن: مركز الكتاب الاردني.
- 19) عويضة كامل. (1996). علم النفس الشخصية. بيروت، دار الكتب العلمية، لبنان.
- 20) قطناني محمد حسن. (2011). تطوير الذات دورات تدريبية. السعودية: دار جرير للنشر والتوزيع.
- 21) مطاوع ابراهيم. (2004). اعرف نفسك علم النفس للجميع. بيروت، لبنان: دار العالمية للنشر والتوزيع.
- 22) ابراهيم مصطفى. (2010/2009). الانفعالات النفسية عند الانبياء في القرآن الكريم. نابلس، جامعة النجاح الوطنية/ رسالة ماجستير، فلسطين.
- 23) فضيلة عرفات محمد. (2008/2007). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معهد اعداد المعلمين والمعلمات ، دراسة مقارنة. رسالة ماجستير. العراق: كلية التربية جامعة بغداد.
- 24) وحيد مصطفى مختار. (2010/2009). دراسة مقارنة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات في الريف والحضر. رسالة ماجستير. مصر: كلية التربية جامعة الزقازيق.
- 25) Wortman Camille B و Loftus Elizabeth F. (1992). Psychology. New York ، Mcgraw ، États-Unis.

الفصل الثالث: مرحلة المراهقة

- تمهيد
- تعريف المراهقة
- مراحل المراهقة
- أشكال المراهقة
- خصائص مرحلة المراهقة
- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
- خلاصة

تمهيد

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، فهي تتسم بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة أو بآخرى على حياته، كما أنها مرحلة دقيقة وحساسة في حياة الفرد، أي التلميذ لأنها مرحلة نمو مستمرة، وهو بذلك في حالة تقدم دائم نحو النضج في كافة مظاهره الجنسية البدنية، النفسية والاجتماعية، وقد اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة لما تكتسبها من أهمية وأثر على الفرد في المستقبل، حيث تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها التلميذ هذه التغيرات تكون جسمية، يزداد فيها وزن الجسم، نمو العضلات و العظام مما ينتج عنه تغيرات نفسية وعقلية، يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعل المراهق سريع التأثر، الانفعال الغضب، وقليل من الصبر، كما أن النمو الوجداني يعد أهم صفات المرحلة. ولهذا فإن المدرسة هي الأرض الخصبة للنمو المتوازن في جميع نواحي الشخصية، ولأن كل مرحلة من مراحل الإنسان لها تأثيرها الخاص، وجب علينا التعرض إلى كل ما يتعلق بهذه المرحلة من خصائص وعرضها للدراسة.

1- تعريف المراهقة:

1-1 تعريف المراهقة لغة :

تعني كلمة مراهقة في اللغة العربية الاقتراب من الحلم أو الدنو من الحلم، نقول رفق الغلام أي قرب الحلم أو بلغ حد الرجل أي أن المراهق هو الفتى الذي قارب الحلم، وكلمة المراهقة كذلك تعني الطغيان والزيادة لعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق، وهذا المعنى اللغوي لا يختلف كثيرا عن المعنى العلمي السيكولوجي للمراهقة . (نصر الدين، 1974/1973، صفحة 121)

2-1 تعريف المراهقة اصطلاحا :

لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج جسميا وعقليا وانفعاليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة .
وبهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد تعرف بأنها عملية بيولوجية وحيوية وعضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني " Adolescon " أو " Grow.v.p ومعناها التدرج نحو النضج الجسمي الجنسي، العقلي الانفعالي والاجتماعي .
ومن جهة أخرى تطلق كلمة المراهقة على الفترة التي تستغرق سنة أو سنتين قبل البلوغ الجنسي أو الاحتلام .

3-1 تعريف بعض العلماء :

1-3-1 تعريف ن سلامي:

المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة وسن الرشد، تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية وتبدأ عند 12-13 سنة " وتنتهي حتى " 18-20 سنة " وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة مدتها تختلف حسب الجنس والظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، وتتصف هذه الفترة بتحديد النشاط الجنسي ونضجه، وثبتت المصالح المهنية الاجتماعية، الرغبة التحرر والاستقلال، والحياة الانفعالية، والتنوع في الذكاء .

2-3-1 تعريف م ديبس " M. DEBESSE " :

إنها فترة التحويلات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد.

3-3-1 تعريف ه لوهال " H. LEHALLE " :

كون المراهقة مرحلة جديدة في عملية التحرر لمختلف أشكال التبعية.

2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

1-2 المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (أكرم، 2000، صفحة 257)

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق والآخرين 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 في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

2-2 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. فالمرهقون والمرهقات 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.

3-2 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 والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3- أشكال المراهقة:

قام صمائيل مغاريوس 1957 بدراسة أشكال المراهقة في مصر وعني باستطلاع أحوال المراهقين المصريين وصور مراهقتهم وما يحيط بها من ظروف، توصل إلى أن هناك أربعة أشكال للمراهقة هي . (حامد عبد السلام، 1995، صفحة 438)

3-1 المراهقة التوافقية:

تتسم بالاعتدال والهدوء، الميل والاستقرار، الاتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة ككل والتوافق الاجتماعي والرضى عن النفس .
➤ العوامل المؤثرة فيها :

المعاملة الأسرية التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق، وتوفير جو الاختلاط بالجنس الآخر في حدود الأخلاق والدين وحرية التصرف في الأمور الخاصة، وشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي .

3-2 المراهقة الانسحابية المنطوية :

تتسم بالانطواء والاكتئاب والعزلة والخجل والشعور بالنقص والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين والإسراف في الجنسية الذاتية، والاتجاه نحو النزعة الدينية المتطرفة بحثاً عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب .

➤ العوامل المؤثرة فيها :

اضطراب الجو النفسي في الأسرة وسيطرة الوالدين والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق، ونقص ممارسة النشاط الرياضي.

3-3 المراهقة العدوانية المترددة:

تتسم بالتمرد نحو الثورة ضد الأسرة والمدرسة، والانحرافات الجنسية، والعناد بقصد الانتقام الخاص من الوالدين والإسراف الشديد في الإنفاق، والشعور بالظلم ونقص التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي. (حامد عبد السلام، 1995، صفحة 440)

➤ العوامل المؤثرة فيها :

نبذ الرياضة والنشاط الترفيهي والتربية الضاغطة والمتسلطة من طرف الوالدين وقلة الأصدقاء وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط.

3-4 المراهقة المنحرفة:

تتسم بالانحلال الخلقي، والانحيار النفسي الشامل، والسلوك المضاد للمجتمع والانحراف الجنسي، وبالتالي بلوغ الذروة في سوء التوافق.

➤ العوامل المؤثرة فيها :

الشعور بالنقص في الفشل الدراسي والمرور بصدمات عاطفية عنيفة، وقصور الرقابة الأسرية أو تجاهها وضعفها، وقد وجد الباحث أن شكل المراهقة يتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وأن هذه تكاد تكون هي القاعدة، كما أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .

4- خصائص مرحلة المراهقة:

4-1 الخصائص الحركية:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا، وينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق كأن يكون كسولا وخاملا، قليل النشاط والحركة كذلك يكون توافقه الحركي غير دقيق ويساعد على عدم استقراره الحركي للتغيرات الجسمية الواضحة، وعندما يصل المراهق قدرا من النضج تصبح حركته أكثر توافقا ويزداد نشاطه مع إتقان بعض المهارات الحركية الرياضية التي تحتاج إلى الدقة الحركية . (خليل ميخائيل، 1994، صفحة 340)

كما يرى " ميكلامان وتويهانوس " بأن المراهقة فترة الاضطرابات والفوضى الحركية التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي . (محمد حسن، 1994، صفحة 14)

4-2 الخصائص المورفولوجية:

تتميز بالنمو الجسمي خلال هذه الفترة بعد الانتظام فنجد أن الطول يزداد زيادة سريعة ويتسع المنكبان ويزداد طول الجذع والذراعين والساقين، إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل فتتنامو العضلات ويزداد طول الجسم، ونجد أن الشكل العام للوجه يبدأ في التغير، فتتغير ملامح الطفولة فيزول تناسق الوجه وتحقق أعضاء الجسم المختلفة تناسق عند بلوغ الرشد والنضج . (خليل ميخائيل، 1994، صفحة 332)

كما يزداد نمو قوس الحوض عند الفتاة وتوطنه للقيام بوظيفة الحمل، أما عند الفتى فيزداد اتساع المنكبين لازدياد نموه وتوطنه لقيامه بالعمل الشاق . (محمود عبد الحليم و عفاف، 2001، صفحة 202)

4-3 الخصائص الفيزيولوجية :

إن مظاهر النمو الفيزيولوجي التي تطرأ على المراهق ذات أثر كبير على سيكولوجية المراهقين وإن اكتمال غدد الجنس ذات أثر بالغ على الجسم وعلى الحالة المزاجية ويمكن أن نلخصها فيما يلي :

4-3-1 تغيرات في عدد الجسم :

تنشط عدد الجسم وهي المبيضان عند الأنثى والخصيتين عند الذكر تفرز الحيوانات المنوية، ويصاحب ذلك نمو الأعضاء الجنسية. (خليل ميخائيل، 1994، صفحة 198)

4-3-2 تغيرات في إفراز الغدد الصماء:

فنجند أن هرمونات الغدد النخامية لها أثر كبير على النمو عادة، وعلى هرمونات الغدد الجنسية ونمو العظام خلال مرحلة المراهقة .

4-3-3 تغيرات في الغدد فوق الكلوية (الكظرية) :

وخاصة الفترة التي تؤثر في النمو الجسمي بوجه عام، وبسبب زيادة إفرازها وإسراع في النمو الجنسي وكل هذه الغدد الصماء تصب إفرازاتها في الدم . (محمود عبد الحليم و عفاف، 2001، صفحة 198)

4-3-4 تغيرات في الغدد العرقية :

تزداد إفرازاتها في هذه المرحلة، وهو ما يجعل المراهق أكثر تعرقاً من غيره وبعد استقرار النمو العام للفتى ترجع إفرازات الغدد العرقية إلى حالتها الطبيعية . (معروف، 1986، صفحة 19)

4-3-5 تغيرات عضوية في الأجهزة الداخلية :

يزداد حجم القلب وسعته، وكذلك زيادة ضغط الدم الذي تحدث عنه حالات مختلفة من الصداع والتوتر والقلق، ونلاحظ زيادة سعة المعدة مما يؤدي إلى زيادة شهية المراهق، أما بالنسبة للجهاز العصبي فلا يتأثر تأثيراً كبيراً في نموه نظراً إلى أن الجهاز العصبي تكون خلاياه قد اكتملت في نموها مع بداية حياة الطفل . (محمود عبد الحليم و عفاف، 2001، صفحة 202)

كما يواجه المراهق تضخم صوته وتغيره على نحو مفاجئ دون استقراره على نغمة واحدة. (خليل ميخائيل، 1994، صفحة 332)

4-4 الخصائص النفسية :

إن الزيادة المفاجئة في الشكل والتغيرات الجسمية السريعة في هذه الفترة بالإضافة إلى المعاملة المتناقضة التي يتلقاها مع الآخرين حساسية المراهق، نمو جسمه أو ذاته، وهذا يؤثر في عملية توافقه وتكيفه مع الآخرين، وقد تؤدي حساسية المراهق الشديدة إلى الانسحاب والانطواء من الموافق . (محمود عبد الحليم و عفاف، 2001، صفحة 202)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية فترة المراهقة رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة وميله نحو الاعتماد عن النفس، فنتيجة التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلاً قاصراً أي في قضاء حاجته الاقتصادية وفي توفير الأمن والطمأنينة .

4-5 الخصائص الاجتماعية:

وتتميز العلاقة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزاً وأكثر اتساعاً وشمولاً فينمو الفرد وتزداد علاقته الاجتماعية وتستمر عملية التطبيع الاجتماعية .

ويمكن تلخيص خصائص ومظاهر النمو الاجتماعي فيما يلي :

- **الاستقلال:** يميل المراهق إلى الاستقلال والتمرد عن القيود الأسرية.
- **الولاء والطاعة:** وذلك للأصدقاء ومجموعته.
- **التمرد والقوة:** بحيث يتحدى الأسرة وتمرداً على المدرسة والمجتمع.
- **الزعامة:** بحيث يحاول إبراز شخصيته إذ تتميز بالقوة والتماسك.
- **الميل للجنس الآخر:** ويكون هذا الميل في البداية خفي، ثم يتطور هذا الميل ويصبح ميلاً واقعياً واضحاً، بحيث يحاول المراهق أن يجذب إليه انتباه الجنس الآخر.

4-6 الخصائص المتعلقة بنمو العمليات المعرفية :

4-6-1 الانتباه: ينمو الانتباه في شدته ومستواه، فالطفل يكون انتباهه محدود بينما المراهق يستطيع استيعاب مشكلات طويلة ومعقدة في سهولة ونمو القدرة على الانتباه يتوقف على نمو القدرة العقلية العامة.

3-6-2 الإدراك: ينمو الإدراك من المستوى الحسي المباشر عند الطفل إلى المستوى المعنوي المجرد عند المراهق .

4-6-3 التذكر: تنمو عملية التذكر وينمو معها الحفظ والتعرف فالطفل يتعرف عن طريق السرد دون فهم عناصر الموضوع، بينما المراهق يعتمد على عملية الفهم والاستنتاج والعلاقات بين عناصر الموضوعات المتذكرة.

4-6-4 عملية التفكير: يتأثر المراهق في التفكير بالبيئة المحيطة بها وبما تتضمنه من ألوان مختلفة حتى يستطيع أن يتكيف تكيفاً صحيحاً مع بيئة معقدة.

4-6-5 عملية التخيل: يرتبط التخيل بالتفكير ارتباطاً قوياً، ويزداد هذا الارتباط كلما اقترب الفرد من الرشد واكتمال النضج، فتزداد عند المراهق القدرة على التخيل المجرد المبني على الألفاظ أي على الصور اللفظية ولعل هذا يرجع إلى اللغة التي تكاد تكون في طورها النهائي .

5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، هدفه تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، وله دور كبير وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المرافق من حركات، أما من الناحية الاجتماعية في وجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية .

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة يتفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة في العمل على اكتساب الطفل للمواصفات السنية حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دوراً كبيراً حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ .

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق النشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلاً، وهكذا ترى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية. (غيات، 1983، صفحة 17)

خلاصة:

في خلاصة القول نستنتج بأن النمو في مرحلة المراهقة يحدث على شكل تغيرات جسمية خارجية يستطيع أن يلاحظها المراهق بنفسه كما يلاحظ المحيطون به، كما أن هناك تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء العضوية والنفسية كل هذه التغيرات تؤدي إلى إحساس المراهقة بأنها أصبحت شابة "امرأة" وإلى المراهق بأنه أصبح رجلاً بالغاً وفي هذه المرحلة بالذات ينبغي أن توجه عناية كبيرة لتنمية التفكير المنطقي المنظم في حل ما يواجههم من مشكلات نفسية واجتماعية .

قائمة المراجع المستعملة في الفصل الثالث:

1. البراوي نصر الدين. (1974/1973). مجلة تكوين التربية.
2. بوفلجة غيات. (1983). علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
3. رزيق معروف. (1986). خفايا المراهقة ط 2. دمشق، سوريا: دار الفكر العربي.
4. رضا اكرم. (2000). مراهقة بلا ازيمات ط 3. مصر: دار التوزيع والنشر الاسلامي.
5. زهران حامد عبد السلام. (1995). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة، مصر : عالم الكتب.
6. علاوي محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي ط 9. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
7. معوض خليل ميخائيل. (1994). سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ط 3. الاسكندرية، مصر: دار الفكر الجامعي.
8. منسي محمود عبد الحليم، و بنت صالح محضر عفاف. (2001). علم نفس النمو. مركز الاسكندرية للكتاب.

الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- تمهيد
- خطوات سير البحث الميداني
- منهج البحث
- مجتمع وعينة البحث
- مجالات البحث
- متغيرات البحث
- أدوات البحث
- الأساليب الإحصائية
- خلاصة

مقدمة :

نتناول في هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني لهذا البحث، بناء على ما جاء في الجانب النظري و إشكالية البحث، وفرضياته، ومن خلال ما تم عرضه من أهمية وأهداف البحث، حيث تضمن تحديد منهج الدراسة، وعينة الدراسة الاستطلاعية، ومجتمع الدراسة الأصلي، والعينة التي طبقت عليها الدراسة، والأدوات التي استخدمت في الدراسة، وإجراءات اختبار صدق وثبات هذه الأدوات، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات لاختبار صدق وثبات الأدوات من أجل التحقق من مدى ملائمتها للدراسة الأساسية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة البحث حيث شملت في الدراسة الحالية تلميذات المرحلة الثانوية، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للعينة المختارة، ومدى مناسبتها لخصائص هذه العينة، من حيث سهولة ووضوح العبارات لأفراد العينة.

أهداف الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى توفر الفرصة للباحث لتقويم مدى مناسبة البيانات التي يحصل عليها للدراسة، كما يتأكد من صلاحية الأدوات التي يستخدمها لهذه الدراسة وتساعد الدراسة الاستطلاعية الباحث على اختبار أولي للفروض. (رجاء، 2011، صفحة 97)

والهدف من الدراسة الاستطلاعية في هذه البحث هو:

- استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة.
- التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة للعينة المختارة (تلميذات المرحلة الثانوية).
- التعرف على مدى فهم عينة الدراسة الاستطلاعية لعبارات الاستبيان قبل تطبيقه على العينة الأساسية.
- الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي قد تعترض سبيل الباحث لتفاديها في الدراسة الأساسية .
- معاينة ظروف ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لدى التلميذات محل الدراسة.
- معاينة أسلوب تعامل ومعاملة التلميذات داخل المؤسسة.

2- منهج البحث :

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة انطلاقاً من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكنها بناء دائم ، ويرى "بوحوش ودنيبات" "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة "ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية". (عمار و محمد، 1995، صفحة 89)

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، الذي يتلاءم مع طبيعة مشكلة البحث ونظراً لوضوح خطواته والتي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ومن ثم وضع الفرضيات ليتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

3- مجتمع وعينة البحث :

3-1 مجتمع البحث : يمثل مجتمع الدراسة طالبات المرحلة الثانوية (15-18 سنة) المسجلات في المرحلة الثانوية ببلدية بسكرة خلال السنة الدراسية 2023-2024.

3-2 عينة الدراسة الاستطلاعية: للتأكد من الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة، قمنا بتطبيق أداة الدراسة (مقياس الاتزان الانفعالي) على عينة قوامها (30 تلميذة) من مجتمع الدراسة الأصلي، والمتمثل في تلاميذ السنة الأولى والثانية والثالثة ثانوي بولاية بسكرة، تم اختيارها بطريقة عشوائية بسيطة.

3-3 العينة الأساسية للبحث: مكونة من 60 فتاة من طالبات المرحلة الثانوية (15-18 سنة) تم تقسيم العينة إلى مجموعتين :

✓ المجموعة الأولى: 30 فتاة تمارسن النشاط البدني الرياضي التربوي بانتظام.

✓ المجموعة الثانية: 30 فتاة لا تمارسن النشاط البدني الرياضي التربوي.

جدول رقم: 01 يمثل توزيع عينة الدراسة على المؤسسات

المؤسسات	ممارسين النشاط البدني	غير ممارسين النشاط البدني	المجموع	النسبة
ثانوية الأخوين عبيد الله العالية	10	10	20	40 %
ثانوية العقيد سي الحواس بسكرة	20	20	40	60 %

4- مجالات البحث: يمكن تحديد مجالات البحث على النحو التالي:

(1) المجال البشري: شمل مجتمع البحث فتيات المرحلة الثانوية (15-18 سنة) وعدد أفراد العينة :

❖ 30 تلميذة من الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

❖ 30 تلميذة من الغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي

(2) المجال المكاني: تم إجراء البحث في بلدية بسكرة بكل من :

01- ثانوية الأخوين عبيد الله العالية 02- ثانوية العقيد سي الحواس بسكرة

(3) المجال الزمني: تم إجراء الدراسة خلال الموسم الدراسي 2023/2024 في الفترة من

2024/02/01 إلى 2024/04/30 شملت عدة مراحل نذكر منها:

المرحلة الأولى : من 04 إلى 08 فيفري 2024 الحصول على الموافق من مديرية التربية للقيام بزيارة ميدانية الملحق رقم: 09-10 قمنا مباشرة بزيارة المؤسسات وعقد جلسة مع السيد المدير وأساتذة التربية البدنية للتعارف وشرح أهداف الزيارات الميدانية .

المرحلة الثانية: من 18 إلى 22 فيفري 2024 انتقاء أفراد العينة الاستطلاعية 30 تلميذة، توزيع المقياس وشرح طريقة الإجابة عليه بالإضافة إلى جمع المعلومات عن ظروف التمدرس.

المرحلة الثالثة : من 10 إلى 13 مارس 2024 وبعد اختبار الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي تم توزيعه مع استمارة جمع المعلومات على أفراد عينة الدراسة الأساسية.

5- متغيرات البحث: في سياق دراستنا المعنونة بـ: "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية (15-18 سنة)، وانطلاقاً من مشكلة البحث والفرضيات المطروحة، يمكن تحديد متغيرات البحث على النحو التالي:

المتغير المستقل: ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي (فتيات ممارسات، فتيات غير ممارسات).

المتغير التابع: الاتزان الانفعالي بأبعاده (الاستقرار الانفعالي، التفاؤل، الشعور بالرضا، العلاقات الاجتماعية)

أي أن الدراسة قائمة على المقارنة بين مستوى الاتزان الانفعالي (والأبعاد المكونة له) لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي.

كما يمكن أن تشمل متغيرات البحث المشوشة ما يلي:

- **الاهتمامات والأنشطة الأخرى:** قد يكون للفتيات الممارسات للنشاط البدني الرياضي اهتمامات وأنشطة أخرى تساهم في تحسين الاتزان الانفعالي، مثل ممارسة الفنون، القراءة، التطوع.
- **الحالة الصحية:** قد تعاني بعض الفتيات من مشاكل صحية تؤثر على الاتزان الانفعالي، بغض النظر عن ممارستهن للنشاط البدني الرياضي.
- **الدعم الأسري:** قد تحظى بعض الفتيات بدعم أسري قوي يساهم في تحسين اتزانهن الانفعالي، بغض النظر عن ممارستهن للنشاط البدني الرياضي.
- **العوامل الثقافية:** قد تلعب العوامل الثقافية دوراً في تحديد ممارسة الفتيات للنشاط البدني الرياضي، وتؤثر على توقعاتهن ومشاعرهن حول ممارسة الرياضة.

6- أدوات البحث:

قد تتباين وتتعدد وسائل وأدوات الحصول على المعلومات غير أن الباحث عليه أن يختار من هذه الوسائل وسيلة أو أكثر للحصول على البيانات التي يريدتها لدراسة الظاهرة من كافة جوانبها، بناءً على طبيعة البيانات التي يراد جمعها، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، وللكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التروي والالتزان الانفعالي، لهذا اخترنا الأدوات الأكثر ملائمة لتحقيق أهداف الدراسة وتمثلت في استمارة جمع معلومات عن ممارسة النشاط البدني من عدمه بالإضافة إلى مقياس الالتزان الانفعالي. حيث تم الاعتماد على مقياس الالتزان الانفعالي للباحثة أحلام نعيم عبد الله سمور 2012.

6-1 مواصفات مقياس الالتزان الانفعالي:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على مقياس الالتزان الانفعالي للباحثة أحلام نعيم عبد الله سمور 2012 الذي يحتوي على 39 فقرة موزعة على أربعة أبعاد أساسية هي: ملحق رقم (01)

- (1) الاستقرار الانفعالي: قدرة الفرد على التحكم في مشاعره والتكيف مع المواقف الصعبة.
- (2) التفاؤل: نظرة إيجابية للحياة وتوقع حدوث أشياء جيدة في المستقبل.
- (3) الشعور بالرضا: شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته وعن نفسه.
- (4) العلاقات الاجتماعية: قدرة الفرد على تكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين.

جدول رقم: 02 يمثل توزيع فقرات مقياس الالتزان الانفعالي على الأبعاد

الأبعاد	عدد العبارات	أرقام العبارات
الاستقرار الانفعالي	14	01 . 02 . 07 . 08 . 13 . 17 . 19 . 21 . 22 . 25 . 35 . 36 . 37 . 38
التفاؤل	04	10 . 18 . 20 . 34
الشعور بالرضا	11	9 . 12 . 14 . 16 . 23 . 24 . 28 . 29 . 31 . 33 . 39
العلاقات الاجتماعية	10	03 . 04 . 05 . 06 . 11 . 15 . 26 . 27 . 30 . 32

حيث أعطى لكل فقرة وزن متدرج وفق سلم ثلاثي (نعم - محايد - لا) وأعطيت الأوزان (1-2-3) وبذلك تنحصر درجات أفراد عينة الدراسة ما بين (39 - 117) درجة.

2-6 الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

1-2-6 الصدق:

1. صدق المقارنة الطرفية:

جدول رقم: 03 يوضح صدق المقارنة الطرفية لمقياس الاتزان الانفعالي

التقدير	الدلالة Sig	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	العينة	
دال	,000	18	8,456	101,70	10	الدرجات العليا
إحصائيا عند 0.01				73,80	10	الدرجات الدنيا

من خلال الجدول رقم: 03 تتضح لنا الفروق بين الدرجات الدنيا والعليا لمقياس الاتزان الانفعالي حيث بلغت قيمة **t-test 8.456** والدلالة **0.000** وهي قيم دالة عند مستوى الدلالة **0.01** مما يعني أن المقياس يتمتع بالصدق.

2. صدق الاتساق الداخلي:

جدول رقم: 04 يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات مقياس الاتزان الانفعالي مع درجته الكلية			
الدرجة الكلية	العبارات	الدرجة الكلية	العبارات
,450*	العبارة 21	,738**	العبارة 1
,425*	العبارة 22	,529**	العبارة 2
,891**	العبارة 23	,529**	العبارة 3
,529**	العبارة 24	,738**	العبارة 4
,738**	العبارة 25	,427*	العبارة 5
,631**	العبارة 26	,420*	العبارة 6
,631**	العبارة 27	,532**	العبارة 7

العبارة 8	,437*	العبارة 28	,738**
العبارة 9	,387*	العبارة 29	,738**
العبارة 10	,755**	العبارة 30	,481**
العبارة 11	,518**	العبارة 31	,481**
العبارة 12	,694**	العبارة 32	,755**
العبارة 13	,524**	العبارة 33	,518**
العبارة 14	,524**	العبارة 34	,694**
العبارة 15	,506**	العبارة 35	,437*
العبارة 16	,430	العبارة 36	,387*
العبارة 17	,506**	العبارة 37	,481**
العبارة 18	,631**	العبارة 38	,506**
العبارة 19	,481**	العبارة 39	,631**
العبارة 20	,481**		
الارتباط دال عند (0.01)**		الارتباط دال عند (0.05)*	

معامل ارتباط أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي بدرجة الكلية:

جدول رقم: 05 يوضح معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي ودرجة الكلية

الأبعاد	معامل الارتباط بالدرجة الكلية
بعد الاستقرار الانفعالي	,720**
بعد التفاؤل	,869**
بعد الشعور بالرضا	,796**
بعد العلاقات الاجتماعية	,720**

من خلال الجدول رقم: 05 تتضح لنا معاملات الارتباط بين درجات أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي ودرجة الكلية والتي سنعرضها كالتالي:

- بعد الاستقرار الانفعالي: بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لبعء الاستقرار الانفعالي مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي 720^{**} , وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01
- بعد التفاؤل: بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لبعء التفاؤل مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي 869^{**} , وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01.
- بعد الشعور بالرضا: بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لبعء الشعور بالرضا مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي 796^{**} , وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01.
- بعد العلاقات الاجتماعية: بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون لبعء العلاقات الاجتماعية مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي 720^{**} , وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01.

2-2-6 الثبات:

جدول رقم: 06 يوضح معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي.

عدد البنود	معامل الفا كرونباخ
39	0.837

من خلال الجدول رقم: 06 يتضح أن المقياس المستخدم يتمتع بثبات عال.

معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم: 07 يوضح معامل الثبات بأسلوب التجزئة النصفية لمقياس الاتزان الانفعالي.

معامل الارتباط قبل التصحيح	تصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان-براون	العينة
0.773	0.872	30

07- الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث في هذا البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- (1) برنامج الحزمة الإحصائية لمعالجة البيانات في العلوم الاجتماعية spss v26
- (2) المتوسطات الحسابية
- (3) اختبار الفروق t-test
- (4) معامل الارتباط بيرسون
- (5) معامل الارتباط سبيرمان براون
- (6) معامل الثبات الفا كرونباخ

خلاصة:

بالرجوع إلى المحتوى المفصل والمعمق الذي تم استعراضه في هذا الفصل، نستطيع استخلاص مجموعة من العناصر الأساسية والحيوية التي تمكننا من فهم واستيعاب المنهجية العلمية المتبعة في إجراء هذه الدراسة بشكل شامل وموضوعي، لقد تم التطرق بالتفصيل إلى الأدوات والوسائل البحثية المتنوعة التي تم الاعتماد عليها في عملية جمع البيانات والمعلومات ذات الصلة بموضوع الدراسة، كما تم تحديد وتوضيح نطاق هذه الدراسة من الناحيتين المكانية والبشرية، مما يشكل إطارًا محددًا للبحث، هذه النقاط الأساسية شكل القاعدة المتينة والشاملة التي تمهد الطريق أمامنا لتنفيذ هذه الدراسة بطريقة دقيقة ومنهجية وواضحة المعالم، إن استيعابنا الشامل لهذه المقومات الأساسية سيكون له انعكاس إيجابي وملاموس على جودة وموضوعية النتائج التي ستسفر عنها هذه الدراسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج البحث

➤ تمهيد

➤ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة

➤ عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى

➤ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الفرعية الثانية

➤ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الفرعية الثالثة

➤ عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة الفرعية الرابعة

➤ خلاصة

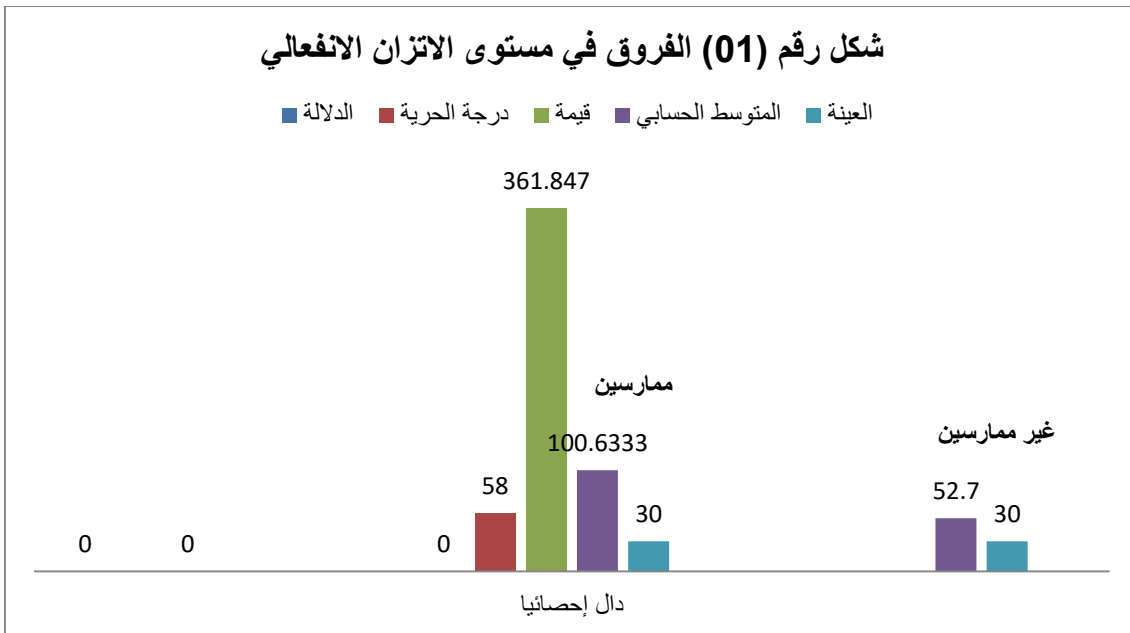
مقدمة:

تحليل نتائج البحث هو خطوة أساسية في أي مشروع بحثي، سواء كان علمياً أو أكاديمياً أو حتى تقنياً. الهدف من هذه العملية هو تقييم البيانات المجمعة من خلال مختلف أساليب البحث، فهم معناها، واستنتاج النتائج والاستنتاجات التي تجيب على أسئلة البحث الأصلية. بشكل أكثر تفصيلاً، تنطوي عملية تحليل نتائج البحث على مراجعة وتفسير البيانات التي تم جمعها خلال البحث، يتم فحص هذه البيانات بعناية لتحديد الاتجاهات والأنماط الرئيسية، والربط بين مختلف العناصر والمتغيرات، وصولاً إلى استنتاجات منطقية تجيب على الأسئلة البحثية الأساسية، تعتبر مرحلة تحليل نتائج البحث من المكونات الحاسمة والضرورية لإنجاز أي مشروع بحثي ناجح وذو مغزى.

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية العامة:

جدول رقم: 08 يوضح الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات

التقدير	الدلالة sig	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	العينة	
دال إحصائيا	,000	58	361,847	100,6333	30	ممارسة للنشاط البدني الرياضي
				52,7000	30	غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي

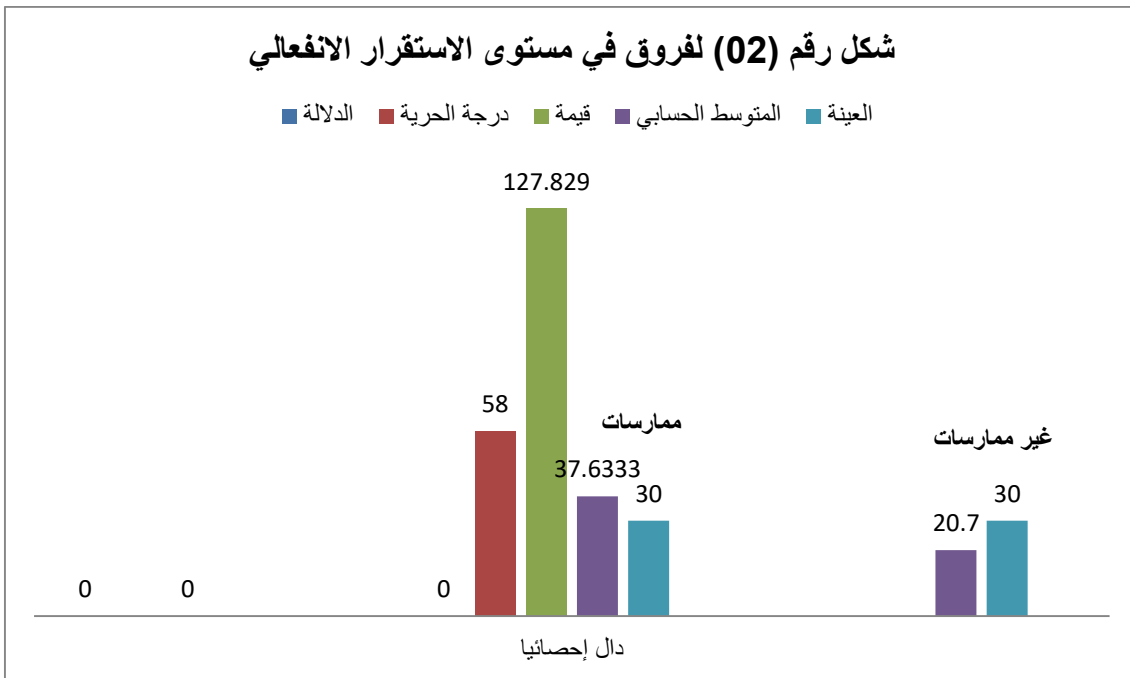


من خلال الجدول رقم : 08 تتضح لنا الفروق في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t - 361,847$ والدلالة ,000، وهي قيم دالة إحصائية مما يعني انه توجد فروق في متوسطات الاتزان الانفعالي وعليه فقد تحققت الفرضية العامة.

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

جدول رقم: 09 يوضح الفروق في مستوى الاستقرار الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات

التقدير	الدلالة sig	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	العينة	
دال إحصائيا	,000	58	127,829	37,6333	30	ممارسة للنشاط البدني الرياضي
				20,7000	30	غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي

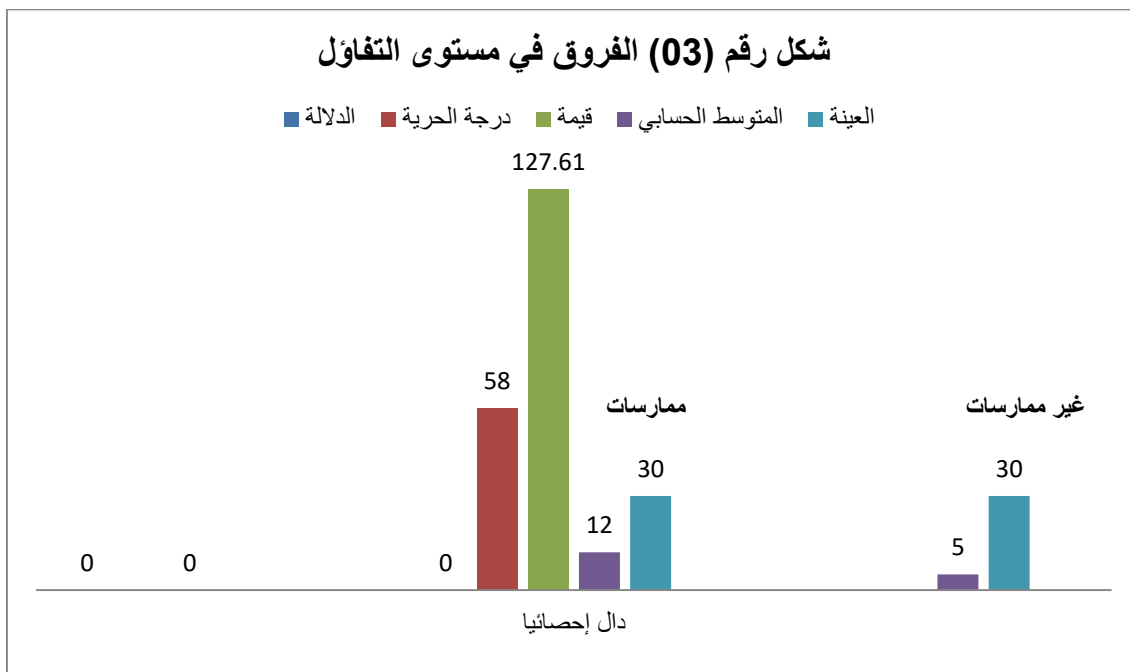


من خلال الجدول رقم : 09 تتضح لنا الفروق في متوسطات الاستقرار الانفعالي لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t = 127,829$ والدلالة 0,000، وهي قيم دالة إحصائية مما يعني انه توجد فروق في متوسطات الاستقرار الانفعالي وعليه فقد تحققت الفرضية الفرعية الأولى.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

جدول رقم: 10 يوضح الفروق في مستوى التفاؤل لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات

المتوسط الحسابي	العينه	المتوسط الحسابي	قيمة t	درجة الحرية	الدلالة sig	التقدير
12,0000	30	5,0000	127,61	58	,000	دال إحصائيا
						ممارسة للنشاط البدني الرياضي
						غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي



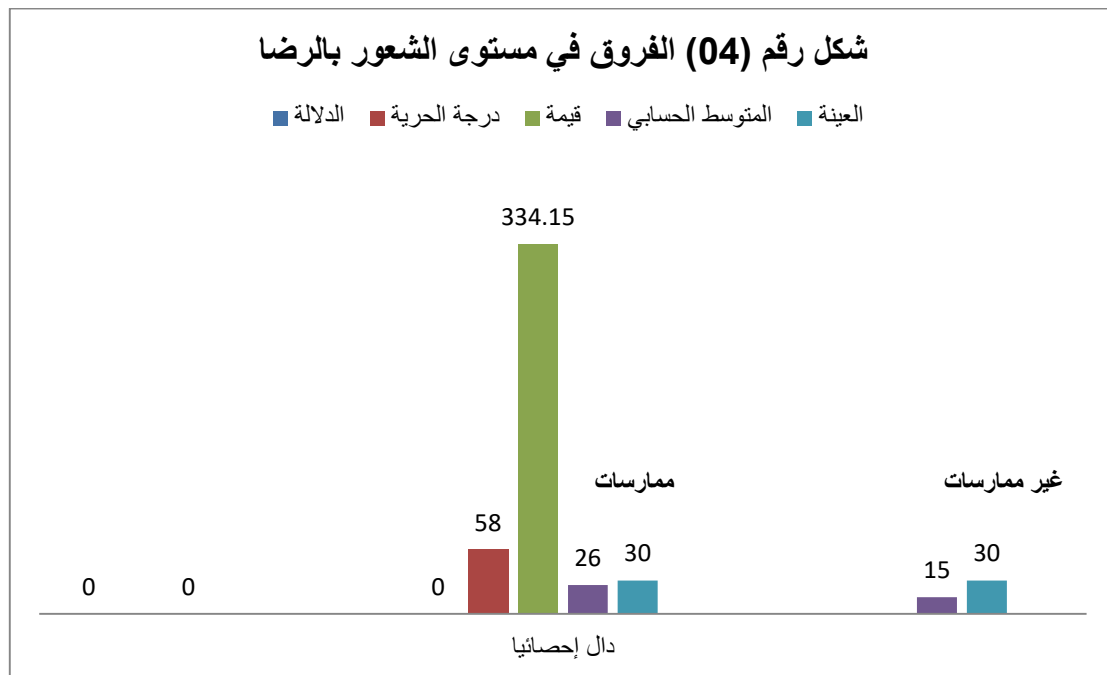
من خلال الجدول رقم : 10 تتضح لنا الفروق في متوسطات التفاؤل لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التبروي، حيث بلغت قيمة $t = 127,61$ والدلالة $0,000$ ، وهي قيم دالة إحصائيا مما يعني انه توجد فروق في متوسطات التفاؤل لدى فتيات المرحلة الثانوية وعليه فقد تحققت الفرضية الفرعية الثانية.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الثالثة:

جدول رقم: 11 يوضح الفروق في مستوى الشعور بالرضا لدى فتيات المرحلة الثانوية الممارسات

لنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات

التقدير	الدلالة sig	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	العينة	
دال إحصائيا	,000	58	334,15	26,0000	30	ممارسة للنشاط البدني الرياضي
				15,0000	30	غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي



من خلال الجدول رقم : 11 تتضح لنا الفروق في متوسطات الشعور بالرضا لدى عينة الدراسة حسب

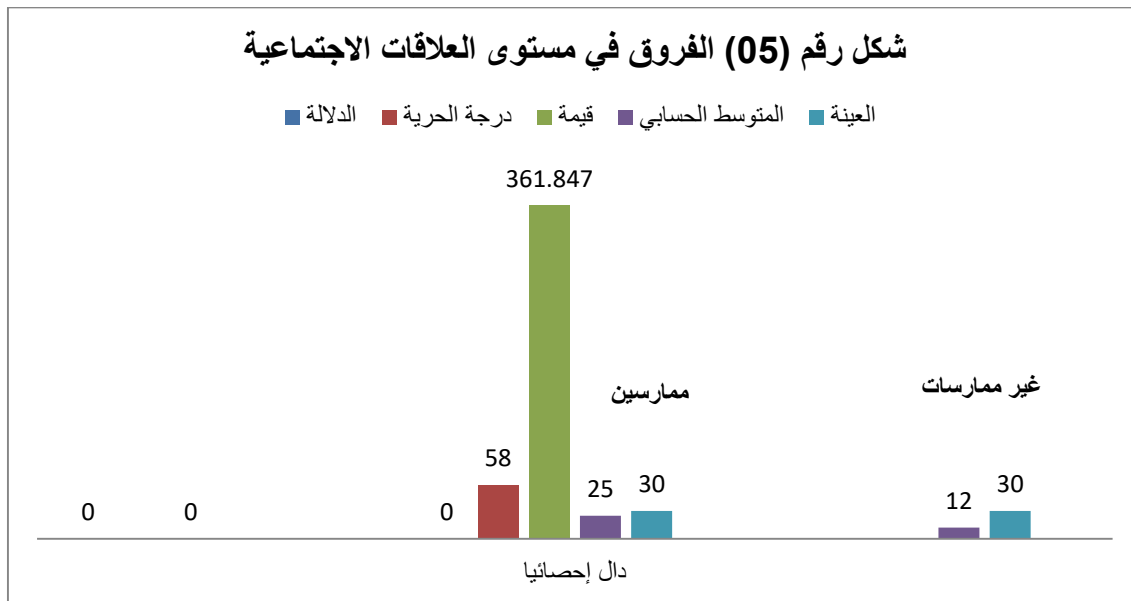
ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t - 334,15$ والدلالة $,000$,

وهي قيم دالة إحصائية مما يعني انه توجد فروق في متوسطات الشعور بالرضا وعليه فقد تحققت الفرضية الفرعية الثالثة.

5. عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الرابعة:

الجدول رقم: 12 يوضح الفروق في مستوى العلاقات الاجتماعية لدى فتيات المرحلة الثانوية
الممارسات للنشاط البدني الرياضي وغير الممارسات

التقدير	الدلالة sig	درجة الحرية	قيمة t	المتوسط الحسابي	العينة	
دال إحصائيا	,000	58	361,847	25,0000	30	ممارسة للنشاط البدني الرياضي
				12,0000	30	غير ممارسة للنشاط البدني الرياضي



من خلال الجدول رقم : 12 تتضح لنا الفروق في متوسطات العلاقات الاجتماعية لدى عينة الدراسة

حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t - 361,847$ والدلالة ,000، وهي قيم

دالة إحصائية مما يعني انه توجد فروق في متوسطات العلاقات الاجتماعية وعليه فقد تحققت الفرضية

الفرعية الرابعة.

خلاصة:

في هذا الفصل، قمنا بعرض ومناقشة النتائج الرئيسية التي توصلنا إليها من خلال البحث. تم عرض البيانات والمعلومات التي تم جمعها وتحليلها بعناية، بالإضافة إلى استخلاص الاستنتاجات والاستنتاجات الرئيسية، تم توضيح الاتجاهات والأنماط الملاحظة من البيانات، ومناقشة ما تعنيه هذه النتائج بالنسبة إلى موضوع البحث.

بشكل عام، أظهرت نتائج البحث وجود فروق في متوسطات الاتزان الانفعالي هذه النتائج تؤكد وتدعم الفرضيات الأساسية للبحث "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي"، كما توجد فروق في مستويات "الاستقرار الانفعالي، التفاؤل، الشعور بالرضا والعلاقات الاجتماعية".

الفصل السادس: مناقشة النتائج تفسيرها

➤ تمهيد

➤ مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

➤ الاستنتاجات

مقدمة:

في هذا الفصل، سوف نقوم بمناقشة النتائج الرئيسية التي توصلنا إليها من خلال البحث وتفسيرها بشكل مفصل. سيتم ربط هذه النتائج بالأهداف والفرضيات الأساسية للدراسة، مع تقديم التحليلات والتفسيرات المناسبة لها.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج عدد من الدراسات السابقة التي أكدت على العلاقة الإيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والصحة النفسية لدى الأفراد، سوف نستعرض هذه النتائج بالتفصيل وندرس الآليات والعمليات التي تفسر هذه العلاقة.

كما سنحلل ونناقش التأثيرات المختلفة للنشاط البدني على المكونات المتنوعة للصحة النفسية، بما في ذلك الاتزان الانفعالي، الاستقرار الانفعالي، التفاؤل، الشعور بالرضا، والعلاقات الاجتماعية. سنستكشف الأسباب والعمليات الكامنة وراء هذه التأثيرات الإيجابية.

علاوة على ذلك، سنتناول التوصيات العملية التي تنبثق من هذه النتائج، والتي تؤكد على أهمية تشجيع ودعم فتيات المرحلة الثانوية لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية من أجل تعزيز صحتهم النفسية والعقلية.

هذه المناقشة والتفسير المفصل للنتائج سيساعد في تعميق فهمنا للعلاقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة النفسية، وتقديم رؤى قيمة تفيد في تطوير الممارسات والسياسات المستقبلية في هذا المجال.

1) تفسير نتائج الفرضية العامة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي".

من خلال الجدول رقم: 08 تتضح لنا الفروق في متوسطات الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t = 361,847$ والدلالة 0,000، وهي قيم دالة إحصائية مما يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، وعليه فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحقيقها.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء التأثيرات الإيجابية المعروفة لممارسة النشاط البدني الرياضي على الجانب الانفعالي للفرد، فالنشاط البدني يؤثر على إفراز مجموعة من الهرمونات مثل الإندورفين والسيروتونين، والتي تساهم في تحسين المزاج وإحداث توازن انفعالي.

كما أن ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد على تطوير مهارات إدارة الانفعالات والتحكم فيها. فخلال التمرينات البدنية، يتعلم الفرد كيفية التعامل بفعالية مع المشاعر المختلفة كالقلق والغضب، مما ينعكس على ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لديه.

إضافة إلى ذلك، فإن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تعزز الشعور بالثقة بالنفس والسيطرة على الذات، وهذه العوامل تساهم جميعها في تحسين الاتزان الانفعالي لدى الفتيات.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن النتائج تؤكد على الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تعزيز الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية.

2) تفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستقرار الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي".

من خلال الجدول رقم : 09 تتضح لنا الفروق في متوسطات الاستقرار الانفعالي لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t = 127,829$ والدلالة 0,000، وهي قيم دالة إحصائية، مما يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستقرار الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، إذن فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحقيقها.

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء التأثيرات المعروفة للنشاط البدني على التنظيم والاستقرار الانفعالي لدى الأفراد، فالممارسة المنتظمة للرياضة تساعد على خفض مستويات التوتر والقلق، وتعزز القدرة على التعامل بفعالية مع المشاعر السلبية كالغضب والإحباط.

كما أن النشاط البدني يؤدي إلى إفراز هرمونات مثل السيروتونين والدوبامين، والتي تلعب دورًا محوريًا في تنظيم الحالة المزاجية وتحقيق الاستقرار الانفعالي، فارتفاع مستويات هذه الهرمونات يساهم في التقليل من التقلبات المزاجية واضطرابات المزاج.

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للممارسة المنتظمة للنشاط البدني أن تعزز الثقة بالنفس والشعور بالسيطرة على الذات، وهذه العوامل تساعد على تحقيق المزيد من الاستقرار الانفعالي لدى الفتيات.

وبناءً على ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تؤكد على الدور الكبير الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تحسين الاستقرار الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية.

3) تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي".

من خلال الجدول رقم : 10 تتضح لنا الفروق في متوسطات التفاؤل لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t = -127,61$ والدالة 0,000، وهي قيم دالة إحصائية، مما يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، وعليه فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحقيقها.

يمكن تفسير هذه النتائج من خلال الآثار النفسية والعاطفية الإيجابية المرتبطة بممارسة الرياضة، فالنشاط البدني المنتظم يساعد على إطلاق هرمونات السعادة مثل السيروتونين والدوبامين، مما يعزز الحالة المزاجية الإيجابية والشعور بالتفاؤل.

كما أن ممارسة الرياضة تساهم في تحقيق الإنجازات الشخصية وتعزيز الثقة بالنفس، وهذه العوامل تشكل أساسًا قويًا للنظرة الإيجابية للحياة والشعور بالأمل والتفاؤل.

بالإضافة إلى ذلك، فإن التفاعل الاجتماعي الذي ينشأ من خلال الأنشطة الرياضية الجماعية يمكن أن يساهم في تعزيز المشاعر الإيجابية والرؤية التفاؤلية للمستقبل.

وبناءً على ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تحسين مستوى التفاؤل لدى فتيات المرحلة الثانوية.

(4) تفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالرضا لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي".

من خلال الجدول رقم : 11 تتضح لنا الفروق في متوسطات الشعور بالرضا لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t - 334,15$ والدلالة $0,000$ ، وهي قيم دالة إحصائية، مما يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالرضا لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، إذن فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحقيقها .

يمكن تفسير هذه النتائج في ضوء الآثار النفسية الإيجابية المصاحبة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، فالنشاط البدني ينطوي على تحقيق الإنجازات الشخصية والشعور بالكفاءة والسيطرة، مما يساهم في تعزيز مشاعر الرضا والقناعة الذاتية.

كما أن ممارسة الرياضة تتيح للفرد فرصاً للتفاعل الاجتماعي والاندماج في المجموعات، وهذا العامل الاجتماعي يساهم بشكل كبير في إشباع الحاجات النفسية للانتماء والتواصل، مما ينعكس على ارتفاع مستوى الشعور بالرضا.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تعزز الصحة البدنية والعافية العامة، وهذا بدوره يساهم في تحسين الحالة المزاجية والشعور بالرضا عن الحياة.

وبناءً على ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تؤكد على الأهمية البالغة للنشاط البدني الرياضي في تعزيز مشاعر الرضا والقناعة الذاتية لدى فتيات المرحلة الثانوية.

(5) تفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العلاقات الاجتماعية لفتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي".

من خلال الجدول رقم : 12 تتضح لنا الفروق في متوسطات العلاقات الاجتماعية لدى عينة الدراسة حسب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، حيث بلغت قيمة $t - 361,847$ والدلالة $0,000$ ، وهي قيم دالة إحصائية مما يعني انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العلاقات الاجتماعية لفتيات المرحلة

الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، وعليه فقد تم التحقق من صحة الفرضية وتحققها .

يمكن تفسير هذه النتائج بالآثار الإيجابية للممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية والرياضية على الجانب الاجتماعي للفرد، فالنشاط البدني يوفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي والاندماج في مجموعات الأقران، مما يساهم في تعزيز المهارات الاجتماعية وبناء علاقات إيجابية.

كما أن الأنشطة الرياضية الجماعية تتيح للفتيات فرصاً للتعاون والعمل بروح الفريق، وهذه العمليات تساهم في تطوير مهارات التواصل وبناء علاقات اجتماعية متينة.

بالإضافة إلى ذلك، فإن ممارسة الرياضة قد تعزز الشعور بالانتماء إلى مجموعة أو فريق معين، وهذا الشعور بالانتماء يساهم في تحسين جودة العلاقات الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد.

وبناءً على ذلك، فإن نتائج هذه الدراسة تؤكد على الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في تعزيز وتحسين مستوى العلاقات الاجتماعية لدى فتيات المرحلة الثانوية.

❖ ربط نتائج البحث بالدراسات السابقة:

تتوافق نتائج هذه الدراسة مع العديد من الدراسات السابقة التي أكدت على العلاقة الإيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي والالتزان الانفعالي لدى الأفراد مثلاً:

1- أظهرت دراسة محمد بن عبد الله العتيبي، بعنوان "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاسه على الالتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" 2014

- وجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي واتزان فتيات المرحلة الثانوية.
- اختلاف مستويات الالتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية باختلاف ممارستهنّ للنشاط البدني الرياضي التربوي.

2- أظهرت دراسة هبة محمد إبراهيم، بعنوان "دور ممارسة النشاط الرياضي في تحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات" 2018 .

- وجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط الرياضي وتحسين الصحة النفسية للفتيات المراهقات.
- اختلاف مستويات الصحة النفسية لدى الفتيات المراهقات باختلاف ممارستهنّ للنشاط الرياضي

3- أظهرت دراسة فاطمة الزهراء بوعلام، دراسة بعنوان "أثر النشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية" 2020 .

- وجود أثر إيجابي للنشاط البدني على الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات ممارسات للنشاط البدني وغير ممارسات في مستوى اتزان الانفعالي

4- أظهرت دراسة سميرة بن عمار، دراسة بعنوان "ممارسة النشاط البدني الرياضي وانعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية" 2018

- هناك علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني الرياضي واتزان فتيات المرحلة الثانوية .
- تختلف مستويات الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية باختلاف ممارستهن للنشاط البدني الرياضي

وبالتالي تأتي نتائج هذه الدراسة لتؤكد على هذه الآليات وتعزز الأدلة السابقة حول الأثر الإيجابي للنشاط البدني الرياضي على الاتزان الانفعالي للأفراد.

الاستنتاجات

بناءً على ما تم مناقشته في هذا الفصل، يمكن استخلاص الاستنتاجات الرئيسية التالية:

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين فتيات المرحلة الثانوية الممارسات للنشاط البدني الرياضي والغير ممارسات، تشير هذه النتائج إلى الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني في تحسين الاتزان الانفعالي لدى الفتيات.

تم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاستقرار الانفعالي بين المجموعتين، هذه النتائج تؤكد على أهمية ممارسة النشاط البدني في تعزيز الاستقرار الانفعالي والقدرة على التحكم بالمشاعر لدى فتيات المرحلة الثانوية.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التفاؤل بين الفتيات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني، هذه النتيجة تؤكد على الأثر الإيجابي للنشاط البدني في تحسين المزاج الإيجابي والشعور بالأمل والتفاؤل.

تبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الشعور بالرضا بين المجموعتين، هذا يشير إلى أن ممارسة النشاط البدني يساهم في تعزيز مشاعر الرضا والقناعة الذاتية لدى فتيات المرحلة الثانوية.

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العلاقات الاجتماعية بين الفتيات الممارسات وغير الممارسات للنشاط البدني، هذه النتيجة تؤكد على الدور الإيجابي للنشاط البدني في تحسين المهارات الاجتماعية وبناء علاقات اجتماعية إيجابية.

بشكل عام، يمكن استنتاج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي لها تأثيرات إيجابية متعددة على الصحة النفسية لفتيات المرحلة الثانوية، بما في ذلك تحسين الاتزان الانفعالي، الاستقرار الانفعالي، التفاؤل، الشعور بالرضا، والعلاقات الاجتماعية.

في ضوء نتائج هذه الدراسة، يظهر بشكل واضح أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي له انعكاسات إيجابية كبيرة على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية، فقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي الكلي، والمتغيرات الفرعية المتمثلة في الاستقرار الانفعالي، التفاؤل، الشعور بالرضا، والعلاقات الاجتماعية، وكانت هذه المستويات أعلى بشكل ملحوظ لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني مقارنة بغير الممارسات.

هذه النتائج تؤكد على الأهمية البالغة للنشاط البدني في تعزيز جوانب الصحة النفسية والانفعالية لدى الطالبات في هذه المرحلة العمرية الحساسة، فالممارسة المنتظمة للرياضة تساهم في خفض مستويات التوتر والقلق، وتحسين المزاج والحالة الانفعالية، كما أنها تساهم في بناء الثقة بالنفس والشعور بالسيطرة على الذات.

لذا فإن نتائج هذه الدراسة تؤكد على ضرورة تشجيع وتمكين طالبات المرحلة الثانوية من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، وذلك من خلال دمج هذه البرامج في المناهج الدراسية، وتوفير البيئة المناسبة والمرافق اللازمة، كما ينبغي زيادة الوعي المجتمعي بأهمية النشاط البدني في تعزيز الصحة النفسية والانفعالية لدى الفتيات في هذه المرحلة الحرجة من حياتهن.

في الختام، تشكل هذه النتائج إضافة قيمة للمكتبة العلمية، وتؤكد على الحاجة الماسة لمزيد من الدراسات المستقبلية للكشف عن جوانب أخرى لهذه العلاقة، بما يساهم في تحسين برامج التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية.

بناءً على نتائج هذه الدراسة والاستنتاجات التي تم التوصل إليها، يمكن اقتراح عدد من التوجهات البحثية المستقبلية كما يلي:

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

1. دراسة أثر ممارسة أنواع مختلفة من الأنشطة البدنية والرياضية (فردية، جماعية، تنافسية، تعاونية) على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية.
2. التحقق من العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي ومتغيرات أخرى كالتحصيل الأكاديمي والسلوك الاجتماعي لدى الطالبات الممارسات للنشاط البدني.
3. دراسة دور المتغيرات الوسيطة كالعمر والمستوى الاقتصادي الاجتماعي في العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والاتزان الانفعالي.
4. إجراء دراسات مقارنة بين طالبات المناطق الحضرية والريفية في مستويات الاتزان الانفعالي ومدى ارتباطها بممارسة الأنشطة البدنية.
5. تصميم برامج تدريبية للنشاط البدني والرياضي موجهة خصيصاً لتحسين الاتزان الانفعالي لدى طالبات المرحلة الثانوية، ثم قياس أثرها.
6. استكشاف الآليات والعمليات النفسية الكامنة وراء تأثير ممارسة النشاط البدني على الاتزان الانفعالي، مثل دور المتغيرات الفسيولوجية والمعرفية.
7. توسيع نطاق الدراسة لتشمل مراحل عمرية أخرى كالمرحلة الابتدائية والجامعية، للكشف عن أثر ممارسة النشاط البدني على الاتزان الانفعالي خلال مختلف مراحل النمو.

المصادر والمراجع

- (1) الزيود ماجد. (2006). الشباب والقيم عي عالم المتغيرات. الاردن: دار الشروق.
- (2) ابراهيم عبد الستار. (1986). قاموس علم النفس ط 1. مصر: مكتبة الانجلو.
- (3) أحمد عاطف. (2012). علم الاجتماع ط 3. مصر: دار النهضة العربية.
- (4) الرفاعي محمد عبد الرحمان. (2018). علم النفس التربوي ط 1. مصر: دار النهضة العربية.
- (5) العربية مجمع اللغة. (1969). المعجم الوسيط ط 1. القاهرة.
- (6) الورداني محمد علي. (2018). علم النفس التربوي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (7) حسين قاسم حسن. (1990). علم النفس الرياضي والميداني وتطبيقاته في مجال التربية. العراق: مطبعة بغداد.
- (8) سرور أحمد فتحي. (2005). القانون المدني ط 1. مصر: دار النهضة العربية .
- (9) سهير كامل أحمد. (1999). مدخل الى علم النفس. مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
- (10) عبد الله محمد. (2010). علم نفس المراهقة ط 1. مصر: دار المعارف الجامعية.
- (11) عبد الوهاب محمد. (2014). علم النفس التربوي ط 1. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (12) عبد الستار ابراهيم. (2010). علم النفس ط 2. مصر: دار المعارف.
- (13) محمد بن مكرم جمال الدين ابن منظور. (1974). لسان العرب ط 1. دار المعارف.
- (14) محمد مصطفى. (2001). اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية ط 1. مصر: مطبعة الاشعاع.
- (15) محمود الصباغ نادية. (2017). سيكولوجيا المراهقين ط 2. مصر : مكتبة الانجلو المصرية.
- (16) نجاتي محمد عثمان. (2008). أسس التربية ط 1. مصر: دار الفكر العربي.
- (17) نجاتي محمد عثمان. (1988). معجم مصطلحات التربية وعلم النفس ط 1. مصر: دار الفكر العربي.
- (18) الحمامي محمد، و الخولي أمين أنور. (1996). أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (19) الخولي أمين أنور. (2001). أصول التربية البدنية والرياضية ط 2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (20) المنصور علي يحيى. (1971). الثقافة والرياضة ط 1، المجلد الجزء الاول). مصر: مطبعة بوشلو.

- (21) بن سيفي العروي عبدالعزيز بن حضيري. (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظرية والتطبيق ط 1. مصر: المكتبة الرياضية الشاملة.
- (22) حلمي علي. (1959). رعاية الشباب بالتربية النظامية والرياضية والاجتماعية ط 1. الاسكندرية، مصر: مطابع رمسيس.
- (23) شحاته حسن. (2006). النشاط المدرسي مفهومه ووظائفه ومجالات تطبيقه ط 8. مصر: الدار المصرية اللبنانية.
- (24) شلتوت حسن، و معوض حسن. (1981). التنظيم الاداري في التربية الرياضية. العراق: مطبعة الفكر العربي.
- (25) عادل خطاب محمد، و الدين زكي كمال. (1965). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- (26) عبد الخالق عصام. (1982). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ط 02. مصر: دار الكتب الجامعية.
- (27) عبد الوهاب جلال. (1987). النشاط المدرسي مفاهيمه ومجالاته وبحوثه ط 1. لبنان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- (28) محمود الحراشة سالم. (2018). الشباب والأنشطة اللا منهجية ط 1. عمان: دار الخليج للنشر والتوزيع.
- (29) أديب الخالدي. (2002). المرجع في الصحة النفسية ط 2. ليبيا: الدار العربية للنشر والتوزيع.
- (30) الحسين أسماء. (2002). المدخل الميسر الى الصحة النفسية والعلاج النفسي ط 1. الرياض، المملكة العربية السعودية: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- (31) الداهري صالح، و الكبيسي وهيب. (1999). علم النفس العام. الاردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- (32) الزغلول عماد، و الهنداوي علي. (2012). مدخل في علم النفس. الامارات العربية: دار الكتاب الجامعي.
- (33) السيد عبد الحليم. (1993). الاسرة وابداع الابناء دراسة نفسية اجتماعية لمعاملة الوالدين في علاقتها بقدرات الابداع لدى الابناء. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- (34) الشربيني زكريا، و صادق يسرية. (1996). تنشئة الطفل وسبل الوالدين في معاملة ومواجهة المشكلات. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- (35) الشرقاوي مصطفى خليل. (1983). علم الصحة النفسية. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.

- (36) القادري عبد اللطيف. (2008). التفكير الابداعي وعلاقته ببعض المتغيرات. رسالة دكتوراه كلية التربية، سوريا: جامعة دمشق.
- (37) الوقفي راضي. (1998). مقدمة في علم النفس ط 3. عمان، الاردن: دار الشروق.
- (38) بني يونس محمد. (2012). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (39) حامد سمير سعد. (1993). تباين اساليب التنشئة الوالدية وعلاقتها بسمات الشخصية. القاهرة، مجلة علم النفس، مصر: النهضة المصرية العامة للكتاب.
- (40) خليفة صابر. (2003). مبادئ علم النفس. عمان، الاردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- (41) عبد الحميد محمد الهاشمي. (1984). أصول علم النفس العام. عمان، الاردن: دار الشروق.
- (42) عبد الخالق أحمد. (1984). أسس علم النفس. الاسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (43) عبد الخالق أحمد محمد. (1990). الابعاد الاساسية للشخصية ط 4. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- (44) عدس عبد الرحمان، و توق محي الدين. (1993). المدخل الى علم النفس. عمان، الاردن: مركز الكتاب الاردني.
- (45) عويضة كامل. (1996). علم النفس الشخصية. بيروت، دار الكتب العلمية، لبنان.
- (46) قطناني محمد حسن. (2011). تطوير الذات دورات تدريبيه. السعودية: دار جرير للنشر والتوزيع.
- (47) مطاوع ابراهيم. (2004). اعرف نفسك علم النفس للجميع. بيروت، لبنان: دار العالمية للنشر والتوزيع.
- (48) البراوي نصر الدين. (1974/1973). مجلة تكوين التربية.
- (49) بوفلجة غيات. (1983). علم النفس. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- (50) رزيق معروف. (1986). خفايا المراهقة ط 2. دمشق، سوريا: دار الفكر العربي.
- (51) رضا اكرم. (2000). مراهقة بلا ازمات ط 3. مصر: دار التوزيع والنشر الاسلامي.
- (52) زهران حامد عبد السلام. (1995). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة. القاهرة، مصر : عالم الكتب.
- (53) علاوي محمد حسن. (1994). علم النفس الرياضي ط 9. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

- 54) معوض خليل ميخائيل. (1994). سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ط 3. الاسكندرية، مصر: دار الفكر الجامعي.
- 55) منسي محمود عبد الحليم، و بنت صالح محضر عفاف. (2001). علم نفس النمو. مركز الاسكندرية للكتاب.
- 56) ابوعلام رجاء. (2011). منهج البحث في العلوم النفسية والتربوية (الإصدار ط 6). مصر: دار النشر للجامعات.
- 57) بوحوش عمار، و دنيبات محمد. (1995). منهج البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 58) سعيد مبارك سليمان. (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين. مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية جامعة الموصل.
- 59) زيدان فاطمة الزهراء. (2017-2018). المعالجة الصحفية لموضوع ممارسة المرأة لمنشأ البدني الرياضي. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه /معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.
- 60) الغامدي صالح يحيى جار الله. (2008/2009). اضطراب الكلام وعلاقتها بالثقة بالنفس وتقدير الذات لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة. جامعة ام القرى / رسالة دكتوراه ، المملكة العربية السعودية.
- 61) فضيلة عرفات محمد. (2007/2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معهد اعداد المعلمين والمعلمات ، دراسة مقارنة. رسالة ماجستير. العراق: كلية التربية جامعة بغداد.
- 62) وحيد مصطفى مختار. (2009/2010). دراسة مقارنة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات في الريف والحضر. رسالة ماجستير. مصر: كلية التربية جامعة الزقازيق.
- 63) ابراهيم مصطفى. (2009/2010). الانفعالات النفسية عند الانبياء في القرآن الكريم. نابلس، جامعة النجاح الوطنية/ رسالة ماجستير، فلسطين.

الملاحق

المرتبطة بالبحث

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

نضع بين يديكم :

هذه الاستمارة لجمع البيانات حول ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الهدف من هذه الاستمارة :

جمع معلومات حول ممارستكم للنشاط البدني الرياضي التربوي لاستغلالها في إطار البحث العلمي

لذا يرجى منكم الإجابة على الأسئلة بكل بصدق ودقة .

شكرا لحسن تعاونكم مع تمنياتنا لكم بدوام التقدم والتوفيق

تحت إشراف

من إعداد

د . فاطمة الزهراء زيدان

- الحاج ضحوة

- عقبة لعشي

رقم التلميذة : القسم :

المؤسسة : السن :

الأسئلة :

1. هل تمارسين أي نوع من النشاط البدني الرياضي ؟

لا

نعم

2. إذا كان الجواب "نعم" ذكر نوع النشاط الذي تمارسينه :

.....
.....
.....

3. كم مرة تمارسين هذا النشاط في الأسبوع ؟

أكثر من ثلاث مرات

ثلاث مرات

مرتين

مرة واحدة

4. كم من الوقت تقضينه في ممارسة هذا النشاط في كل مرة ؟

أكثر من ساعة

60 دقيقة

45 دقيقة

30 دقيقة

5. ما هي أسباب ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

قضاء وقت ممتع

التخلص من التوتر

تحسين الصحة النفسية

تحسين الصحة البدنية

غير ذلك (يرجى ذكر السبب) :

6. ما هي فوائد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالنسبة لك ؟

تحسين المزاج

تحسين التركيز

زيادة الثقة بالنفس

تحسين اللياقة البدنية

غير ذلك (يرجى ذكر الفائدة):

7. ما هي الصعوبات التي تواجهينها في ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

عدم وجود رغبة

نقص المرافق

نقص الدعم من العائلة

نقص الوقت

غير ذلك (يرجى ذكر التحدي):

8. ما هي اقتراحاتك لتحسين ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى فتيات المرحلة الثانوية؟

.....
.....
.....

شكراً على تعاونكم .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : النشاط البدني الرياضي التربوي

في إطار إعداد مذكرة لنيل شهادة الماستر تخصص نشاط بدني رياضي تربوي

نضع بين يديكم :

هذا المقياس والذي وضع لغرض علمي الهدف منه قياس بعض أبعاد الاتزان الانفعالي .

➤ يرجى منكم قراءة كل عبارة ووضع إشارة (×) في المكان المناسب والذي ترين انه ينطبق عليك .

➤ ارجوا توخي الدقة في الإجابة ، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و لكن أنتي

تضعين الإجابة التي تتناسب معك .

➤ ارجوا أن تختارين إجابة واحدة وهي الأقرب لتحديد ما ينطبق عليك ، و لا تتركين أية فقرة دون

الإجابة عليها.

ملاحظة: المعلومات التي تكتب في المقياس تحاط بالسرية التامة ولا تستخدم إلا لهدف البحث العلمي.

شكرا لحسن تعاونكم مع تمنياتنا لكم بدوام التقدم والتوفيق

تحت إشراف

د . فاطمة الزهراء زيدان

من إعداد

- الحاج ضحوة

- عقبة لعشي

مقياس الاتزان الانفعالي

الرقم	الفقرة	نعم	إلى حد ما	لا
01	أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات			
02	أشعر كثيراً بالمعاناة في حياتي			
03	أنا حساس جدا من سخريه و تحكم الآخرين			
04	أشعر كثيرا بالخوف والرهبه من المواقف الجديدة			
05	يجب على الإنسان ألا ينسى الإساءة مهما طال الزمن			
06	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
07	أعاني كثيرا من الصداع			
08	يمكنني أن أعيش في الضوضاء و في المناطق المزدحمة			
09	أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان			
10	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي			
11	الحياة الدنيا مليئة بالمتاعب.			
12	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين			
13	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا			
14	أقبل النقد حتى و لو كان في غير محله			
15	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب			
16	بسهولة اعترف بخطأي و أقدم الاعتذار المناسب			
17	أتضايق من كثرة المناقشة و الجدل			
18	أشعر بالرضا تماما عن حياتي و نفسي			
19	تنتابني كثيرا حالات الفتور و اللامبالاة			
20	أشعر أن كل يوم جديد سيكون أفضل			
21	أتناول العقاقير المهدئة و المنومة			
22	أعاني كثيرا من الأرق			
23	أبدأ غالبا بمصالحة من يخاصمني			
24	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت			
25	أثور بسهولة و لأسباب تافهة			

26	أشعر بالهزل عند التحدث أمام الآخرين		
27	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به		
28	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية		
29	أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم		
30	كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني		
31	اعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي		
32	أشعر بالارتياح في حلقات النقاش		
33	بسهولة أجد التعرف على أصدقاء جدد		
34	أنا قادر على انجاز ما أطمح إليه		
35	عندما أنفعل وأثور أعاني من التأناة و التلعثم		
36	اشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب		
37	انظر إلى نفسي كثيرا على أنني فاشل		
38	أجد صعوبة في البقاء وحدي لفترة من الزمن		
39	أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر		

ملحق رقم: 03

Statistiques de groupe					
	الممارسة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
مجموع الاستقرار الانفعالي	تمارس الرياضة	30	37,6333	,55605	,10152
	لا تمارس الرياضة	30	20,7000	,46609	,08510
مجموع التفاؤل	تمارس الرياضة	30	12,0000	,00000 ^a	,00000
	لا تمارس الرياضة	30	5,0000	,00000 ^a	,00000
مجموع الشعور بالرضا	تمارس الرياضة	30	26,0000	,00000 ^a	,00000
	لا تمارس الرياضة	30	15,0000	,00000 ^a	,00000
مجموع العلاقات الاجتماعية	تمارس الرياضة	30	25,0000	,00000 ^a	,00000
	لا تمارس الرياضة	30	12,0000	,00000 ^a	,00000
المجموع الكلي	تمارس الرياضة	30	100,6333	,55605	,10152
	لا تمارس الرياضة	30	52,7000	,46609	,08510
a. t ne peut être calculé car les écarts types des deux groupes sont nuls.					

ملحق رقم: 04

Test des échantillons indépendants										
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
مجموع الاستقرار	Hypothèse de variances égales	2,874	,095	127,829	58	,000	16,93333	,13247	16,66817	17,19850
	Hypothèse de variances inégales			127,829	56,283	,000	16,93333	,13247	16,66800	17,19867
المجموع الكلي	Hypothèse de variances égales	2,874	,095	361,847	58	,000	47,93333	,13247	47,66817	48,19850
	Hypothèse de variances inégales			361,847	56,283	,000	47,93333	,13247	47,66800	48,19867

ملحق رقم: 05

Récapitulatif de traitement des observations			
		N	%
Observations	Valide	30	73,2
	Exclue ^a	11	26,8
	Total	41	100,0
a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.			

ملحق رقم: 06

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,576
		Nombre d'éléments	20 ^a
	Partie 2	Valeur	,799
		Nombre d'éléments	19 ^b
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			,773
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,872
	Longueur inégale		,872
Coefficient de Guttman			,857
a. Les éléments sont : 1س, 3س, 5س, 7س, 9س, 11س, 13س, 15س, 17س, 19س, 21س, 23س, 25س, 27س, 29س, 31س, 33س, 35س, 37س, 39س.			
b. Les éléments sont : 2س, 4س, 6س, 8س, 10س, 12س, 14س, 16س, 18س, 20س, 22س, 24س, 26س, 28س, 30س, 32س, 34س, 36س, 38س.			

الملاحق الإدارية

ملحق رقم: 07



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

نيابة مديرية المعهد المكلفة بالدراسات والمسائل المرتبطة بالطلبة



بسكرة في : 24/01/2024

الرقم : 37 / ن م م م م م ط / 2024

إلى السيد : مدير المعهد

لولاية بسكرة

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب : العبد العبد

في انجاز دراسة كمطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص : نشاط بدني رياضي من السيد

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير



إلى سادة أعضاء
المواصفة
24/01/2024
أبو علي عبد الرحمن

ملحق رقم: 08



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد طيغر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى السيد (ة) : مدير ثانوية
الإخوة عبده الله العالية
بسكرة

لهم : التربية الحركية
الرقم : م / ع. ت. ب. ب. / 2024

الموضوع : طلب إجراء تربص

في إطار التربصات الخاصة بالطلبة في الوسط المهني ونظرا لما لها من أهمية
على الصعيد العلمي و المهني يشرفني أن أطلب من سيادتكم الموافقة على استقبال الطلبة
الواردة أسمائهم من أجل إجراء تربص تطبيقي في وحدتكم .

ر.ت	إسم و لقب الطالب	الإختصاص	السنة	مكان التربص
01	الحاج ضحوة	تربية حركية	2023/2024	ثانوية الاخوة عبده الله العالية

رأي و ختم المؤسسة المستقبلة

رئيس القسم



رئيس قسم التدريب الرياضي
وخية عاوي

نلحق رقم: 09

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في: 2024/02/15

مدير التربية

إلى

السيد(ة): مدير ثانوية سي الحواس

بسكرة

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين والتفتيش

/الأمانة/

الرقم: 455 / م.ت.ت/ 2024

الموضوع: الموافقة على إجراء زيارة ميدانية

المرجع: مراسلة جامعة محمد خيضر-بسكرة- تحت رقم: 03/م ع ت ن ب ر/م م/ 2024 المؤرخة في: 2024/01/17

بناء على المرجع المشار أعلاه، وفي إطار الاتفاقية المبرمة بين مديرية التربية لولاية بسكرة وجامعة محمد خيضر-بسكرة-، لفائدة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء زيارة ميدانية.

للطالب(ة): العشي عقبة

قسم: نشاط بدني رياضي مدرسي

السنة: الثانية ماستر

وهذا ابتداء من: 2024/02/12 إلى غاية: 2024/03/13.

على مستوى مؤسساتكم، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم،

مدير التربية



ملحق رقم: 10

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية

يسكرة في: 2024/02/08

مدير التربية

إلى

المسيد(ة) مدير ثانوية الاخوة عبيد الله

العالية - يسكرة

مديرية التربية لولاية يسكرة

مصلحة التكوين والتفتيش

/الأمانة/

الرقم: 455 / م.ت.ت/ 2024

الموضوع: الموافقة على إجراء "زيارة ميدانية"

المرجع: مراسلة جامعة محمد خيضر-يسكرة تحت رقم: 19/ن م م م م ط 2023/ المؤرخة في: 2024/01/14

بناء على المرجع المشار أعلاه، وفي إطار الاتفاقية المبرمة بين مديرية التربية لولاية يسكرة وجامعة محمد خيضر-يسكرة، لفائدة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء زيارة ميدانية.

للطالب(ة): ضحوة الحاج

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

السنة: الثانية ماستر

وهذا ابتداء من: 2024/02/01 إلى غاية: 2024/04/30.

على مستوى مؤسستكم، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم.

مدير التربية

عبد الدين





Okba Lachi



Elhadj Dhahoua

Study Summary

Title of the Study: Physical Education activities and their Impact on the Emotional Balance of Secondary School Girls aged 15-18.

Study Objectives:

- Investigating the impact of educational physical activity on the emotional balance of high school girls.
- Determining the role of physical education and sports in achieving emotional balance among high school girls.
- Highlighting the importance of practicing educational physical activity in achieving emotional balance.

Study Purpose:

- Presenting scientific findings that support the importance of practicing educational physical activity in promoting mental health for high school girls.
- Providing recommendations to educational institutions to promote the practice of educational physical activity among high school girls.
- Raising awareness among parents about the importance of practicing educational physical activity for their daughters' psychological health.

Sample: 60 female students, selected randomly: 30 practicing physical activities , 30 with no physical activities , representing 11.53%.

Instrument Used: Data collection form in addition to the Emotional Balance Scale set by Ahlam Naeem Abdullah Samour.

Key Findings: Significant differences were found regarding the emotional balance between those who practice sport and those with no physical training or activity, with a remarkable positive impact on those who engage in physical activities.

Key Suggestions:

1. Giving more importance to physical education in secondary schools.
2. Organizing more attractive physical education programs and activities for secondary school girls.
3. Providing the appropriate infrastructure to practice sport in secondary schools.
4. Training educational staff in physical education methods and techniques.

Key Recommendations:

1. The necessity of conducting further studies on the impact of practicing educational physical activity on other psychological and social variables.
2. Strengthening cooperation between educational and sports institutions to develop school physical education programs.
3. Conducting comparative studies across different age groups to understand the impact of practicing educational physical activity.
4. Prioritizing qualitative (how) studies to explore the experiences of practicing and non-practicing girls.

Keywords:

Main keywords include: Physical education activities, Emotional Balance, Secondary School Girls (15-18 years).

Sub-keywords related to the dimensions of emotional balance associated with physical activity practice and non-practice.



عقبة لعشي



الحاج ضحوة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وانعكاساته على الاتزان الانفعالي لفتيات المرحلة الثانوية 15-18 سنة.
تهدف الدراسة إلى:

- معرفة انعكاس النشاط البدني الرياضي التربوي على الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الثانوية.
- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلميذات المرحلة الثانوية.
- الوقوف على أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الاتزان الانفعالي.

الغرض من الدراسة:

- تقديم نتائج علمية تدعم أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز الصحة النفسية لفتيات المرحلة الثانوية .
 - تقديم توصيات للمؤسسات التعليمية لتعزيز ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى طالبات المرحلة الثانوية .
 - توعية أولياء الأمور بأهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لصحة بناتهن النفسية.
- العينة:** 60 تلميذة، تم اختيارها: بطريقة عشوائية، 30 ممارسات للنشاط البدني الرياضي، 30 غير ممارسات، نسبتهما: 11.53 %
- الأداة المستخدمة:** استمارة جمع معلومات بالإضافة لمقياس الاتزان الانفعالي للباحثة أحلام نعيم عبد الله سمور.
- أهم الاستنتاجات:** وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين فتيات المرحلة الثانوية الممارسات والغير ممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، بالإضافة إلى وجود تأثير إيجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي على مختلف إبعاد الاتزان الانفعالي.
- أهم الاقتراحات :**

1. زيادة الاهتمام بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ضمن المناهج التعليمية للمرحلة الثانوية.
2. تنظيم برامج وأنشطة رياضية تربوية جاذبة لفتيات المرحلة الثانوية.
3. توفير البنية التحتية المناسبة للممارسة الرياضية في المدارس الثانوية.
4. تدريب وتأهيل الكوادر التربوية على طرق وأساليب تنفيذ الأنشطة الرياضية التربوية.

أهم التوصيات:

1. ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على متغيرات نفسية واجتماعية أخرى.
2. تعزيز التعاون بين المؤسسات التربوية والرياضية لتطوير برامج الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية.
3. إجراء دراسات مقارنة لفئات عمرية مختلفة لمعرفة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
4. الاهتمام بإجراء دراسات نوعية (كيفية) لاستكشاف تجارب الفتيات الممارسات وغير الممارسات

الكلمات المفتاحية: الرئيسية تشمل: النشاط البدني الرياضي التربوي، الاتزان الانفعالي ، فتيات المرحلة الثانوية (15-18 سنة).

تندرج تحتها الكلمات المفتاحية الفرعية المتعلقة بأبعاد الاتزان الانفعالي والممارسة، و عدم ممارسة النشاط البدني.