



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية و الرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

تحت عنوان

دراسة مقارنة لبعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية المنتسبين و الغير المنتسبين للأنشطة الرياضية اللاصفية

دراسة ميدانية أجريت على التلاميذ الذكور لثانوية الإخوة عبيد الله المقاطعة واحد بسكرة

تحت إشراف الدكتور:

- بن شعيب أحمد

من إعداد الطلبة:

1- قويسم محمد العربي

2- بلغلام جمال

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الجامعة	الرتبة العلمية	لقب و اسم الأستاذ
رئيسا	جامعة بسكرة	استاذ دكتور	1. لزنك احمد
مشرفا و مقرا	جامعة بسكرة	استاذ محاضر *ب*	2. بن شعيب احمد
مناقشا	جامعة بسكرة	استاذ محاضر ا	3. مغربي مغربي

السنة الجامعية

2024 - 2023



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في التربية البدنية و الرياضية

تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

تحت عنوان

دراسة مقارنة لبعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية المنتسبين و الغير المنتسبين للأنشطة الرياضية اللاصفية

دراسة ميدانية أجريت على التلاميذ الذكور لثانوية الإخوة عبيد الله المقاطعة واحد بسكرة

تحت إشراف الدكتور:

- بن شعيب أحمد

من إعداد الطلبة:

1- قويسم محمد العربي

2- بلغلام جمال

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الجامعة	الرتبة العلمية	لقب و اسم الأستاذ
رئيسا	جامعة بسكرة	استاذ دكتور	1. لزنك احمد
مشرفا و مقرا	جامعة بسكرة	استاذ محاضر *ب*	2. بن شعيب احمد
مناقشا	جامعة بسكرة	استاذ محاضر ا	3. مغربي مغربي

السنة الجامعية

2024 - 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى من قال فيهما سبحانه وتعالى: {وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين احسانا} فافضل شيء في الحياة تشجيع الوالدين لك و تحفيزهم المتواصل لك من اجل التقدم و النجاح في المستقبل , وفي هذا الاهداء و التكرم لوالدي الحبيبة و والدي العزيز اقول لهم انهم افضل و اعظم الناس في حياتي و ادعوا من الله عزو جل ان يطيل في

عمرهم و يمدهم بالصحة و العافية. سورة الاسراء الآية 23

إلى الزوجة العزيزة لكي كل الحب و المشاعر الصادقة فاني تستحقين أكثر من ذلك بكثير أنتي الروح الطيبة الساكنة بداخلي فشكرا لدعمك المتواصل لكي مني كل الحب و التقدير على دورك العظيم في حياتي .
والى كل افراد عائلتي من اخوة واخوات كل باسمه شكرا لكم جميعا ، و إلى زملاء الدراسة ورفقاء
الدرب في العمل وإلى كل من ساعدني من قريب او بعيد بارك الله لكم جميعا .

قويسم محمد العربي

إهداء

إلى أعز ما املك من أفراد عائلتي .

إلى كل عائلة بلغلام

إلى أساتذتي الاجلاء

إلى كل زملائي وإلى كل أصدقائي الأوفياء

إلى كل من رافقني في حياتي التعليمية و المهنية

إلى كل من وقف بجاني في إنجاز هذا العمل مشاركا وموجها وناصحا

إلى كل طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

بلغلام جمال

شكر وفاء

✽ شكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، والقائل في محكم تنزيل ✽

﴿لئن شكرتم لازيدنكم﴾ سورة ابراهيم الاية 7

وتتقدم مصداقا لقول النبي عليه الصلاة والسلام

﴿من لم يشكر الناس لم يشكر الله﴾ رواه الترمذي في كتاب البر و الصلة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم

نشكر كل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل.

وتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف: " بن شعيب أحمد " الذي سهل

لنا طريق العمل ولم ييخل علينا بنصائحه القيمة، فوجهنا حين الخطأ وشجعنا حين الصواب، فكان نعم

المشرف

كما تتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا ولكل من ساهم بالكثير أو القليل، من

قريب أو حتى من بعيد في إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل.

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور الانتساب وغير الانتساب لنشاط بدني رياضي لاصفي على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية أقسام نهائية جنس الذكور من خلال معرفة المقارنة الموجودة بين المنتسبين و الغير المنتسبين و ما اثار الاهتمام بصحتهم النفسية في تقوية الشخصية و تطوير الذات ,وقد أجريت هذه الدراسة على عينة من تلاميذ سنة الثالثة ثانوي المتكون من ثلاث أقسام نهائية مجموعها 90 تلميذ. وكانت العينة المدروسة على 40 تلميذ 20 ذكور منتسبين و 20 ذكور غير منتسبين من ثانوية عبدة الله العالية بسكرة ، بحيث تم استخدام المنهج الوصفي ، و بأداة قياس تمثلت في مقياس الاستبيان يضم اسئلة تمس الجانب النفسي للتلميذ ، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي ,الانحراف المعياري، و من هنا قمنا بدراسة اثار الانتساب لنشاط بدني رياضي لاصفي و هل له دور ايجابي على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية الاقسام النهائية ذكور حسب نتائج اسئلة مقياس الاستبيان .

Abstract:

The study aimed to identify the role of membership and non-association in extracurricular physical and sporting activity on the psychological health of secondary school students, final sections, male gender, by finding out the comparison between those who are affiliated and those who are not affiliated, and the effect of paying attention to their psychological health in strengthening personality and self-development. This study was conducted. The study was conducted on a sample of third-year secondary school students, consisting of three final sections, totaling 90 students. The sample studied was 40 students, 20 affiliated males and 20 unaffiliated males, from Obaida Allah High School in Biskra. The descriptive approach was used, and a measurement tool was represented by a questionnaire scale that included questions affecting the psychological aspect of the student. The following statistical methods were used: the arithmetic mean. Standard deviation. In this study, we concluded that joining an extracurricular physical activity has a positive impact on the mental health of secondary school students, according to the results of the questionnaire scale questions.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	كلمة إهداء.
ج	كلمة شكر.
د	ملخص.
3	مقدمة.
الجانب التمهيدي: مدخل إلى الدراسة	
8	تمهيد
9	الإشكالية.
9	التساؤلات الفرعية.
9	الفرضية العامة.
9	الفرضية الجزئية.
10	أهداف الدراسة.
10	أهمية الدراسة.
10	أسباب اختيار الموضوع.
11	مفاهيم ومصطلحات.
12	دراسات سابقة ومشابهة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الصحة النفسية .	
21	تمهيد
21	1. علم النفس
22	2. علم الصحة النفسية
23	3. المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
24	4. أهمية الصحة النفسية
25	5. أبعاد و مظاهر الصحة النفسية
26	6. مؤشرات الصحة النفسية
26	7. نسبية الصحة النفسية

27	8. أهداف الصحة النفسية
28	9. العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية
28	10. مفاتيح الصحة النفسية
29	11. منهاج الصحة النفسية
30	12. منطلقات نظرية الصحة النفسية
31	13. دور الأسرة و المدرسة في الصحة النفسية للتلميذ
33	14. الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية
34	15. الصحة النفسية في المجال الرياضي
35	16. علم النفس الرياضي
36	خلاصة
الفصل الثاني: الأنشطة البدنية الرياضية اللاصفية	
38	تمهيد
38	1. الأنشطة البدنية
39	2. تطور مفهوم برنامج الأنشطة البدنية
41	3. أهداف ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و اسهامها
42	4. فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية
43	5. مفهوم التربية البدنية
45	6. انعكاسات حصّة التربية البدنية على التلاميذ
47	7. الأنشطة الرياضية المدرسية
47	8. الأنشطة الرياضية الصفية و اللاصفية
48	9. أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية
48	10. النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
52	11. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
52	12. برنامج الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية
53	13. أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية
53	14. معوقات النشاط الرياضي اللاصفي
54	خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة	
55	تمهيد
55	1 الفرق بين المراهقة و البلوغ
56	2 أهمية المراهقة
57	3 مراحل المراهقة
57	1-3 مرحلة المراهقة المبكرة Early Adolescence
57	2-3 المراهقة الوسطى
57	3-3 المراهقة المتأخرة
58	4 أشكال المراهقة
58	1-4 المراهقة المتوافقة
58	2-4 المراهقة الإنسحابية المنطوية
59	3-4 المراهقة العدوانية المتمردة
59	4 - 4 المراهقة المنحرفة
60	5 مميزات النمو عند المراهقين
60	1-5 مميزات النمو الجسمي
61_62	2-5 مميزات النمو العقلي
63	3-5 مميزات النمو النفسي
64	4-5 مميزات النمو اللغوية
64	5-5 مميزات النمو الانفعالي
64	6-5 مميزات النمو الاجتماعي
65	6 حاجات المراهقين
67_68	7 التربية في فترة المراهقة
70	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: طرق ومنهجية الدراسة.	
73	تمهيد
73	1. المنهج المتبع.
73	2. الدراسة الميدانية.

73	3. مجتمع الدراسة.
74	4. عينة الدراسة.
74	5. حدود الدراسة.
74	6. أدوات جمع البيانات.
75	7. الأدوات الاحصائية.
75	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض و مناقشة النتائج .	
77_81	1. عرض وتحليل النتائج.
82	2. مناقشة وتفسير النتائج.
82	3. الاستنتاج العام.
83	4. الاقتراحات و التوصيات.
85	5. الخاتمة.
87_89	6. المراجع.
الملاحق.	
91_96	استمارة الاستبيان
97	تحكيم الاستبيان
98	رخصة تسهيل بالقيام بمهام الدراسة الميدانية.
99	احصائيات خاصة باساتذة مادة التربية البدنية.
100	حزمة الجداول الاحصائية المتعلقة بالدراسة الميدانية.

قائمة الجداول.	
74	الجدول رقم 1: لعدد التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية
77	الجدول رقم 2: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استندنت (T-Test) في بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس للتلاميذ المنتسبين و الغير لأنشطة رياضية لاصفية
79	الجدول (3): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استندنت (T-Test) في بعد المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة للتلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية
80	الجدول (4): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استندنت (T-Test) في البعد الإنساني و القيمي للتلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية

قائمة الأشكال.	
78	الشكل رقم 01 : أعمدة بيانية تمثل اجابات التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين على العبارة الاولى في البعد الأول الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس.
80	الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل اجابات التلاميذ المنتسبين على العبارة الثانية في البعد الثاني المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة.
81	الشكل رقم 03: أعمدة بيانية تمثل اجابات التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين على العبارة الثالثة في البعد الثالث الإنساني والقيمي.

المقدمة

مقدمة

تعد الصحة النفسية عنصرا أساسيا أثار اهتمام الكثير من المختصين والباحثين والاطباء بدراساتهم وبحوثهم من اجل الفهم الصحيح والتطور في هذا المجال الحساس الذي يتجسد في الجانب النفسي وحماية الصحة العامة للفرد.

وتعتبر الصحة النفسية هي تلك الحالة التي تتسم بالثبات النسبي الذي يكون فيه الفرد متصالحا مع نفسه وبيئته، ومتسما بالاستقرار الانفعالي وكذا الشعور بالسعادة والرضا والقدرة لتحقيق ذاته وسموها، واضعا لنفسه درجة عالية من الطموح متفقا مع امكانياته و قدراته. (صالح، 2004, p. 27)

وكي نتمكن من توفير الصحة النفسية للفرد يجب تحديد العوامل المتنوعة التي تسهل على الفرد حياته وتجعلها متزنة وسوية، بحيث يتمكن من التعامل مع نفسه والآخرين بصورة طبيعية تجنبه الضغوطات النفسية ومن جهة اخرى تساهم في بناء صحة نفسية جيدة ومستقرة. (فهيم، 2008)

ومن هذا المنطلق ارتأينا انا وزميلي الباحث الى تسليط الضوء على كون النشاط البدني الرياضي من أكثر الوسائل التربوية تأثيرا في تحقيق النمو البدني و تسوية النفوس و تقويم السلوك، وكذلك شحذ المواهب الرياضية، وتكوين الشخصية المعتدلة المتزنة التي تجمع بين كل من العقل و الروح والبدن.

و نقصد بالنشاط البدني الرياضي العمل على ترسيخ المفهوم الاسمي للرياضة و تقوية الجسم و زيادة فعاليته عن طريق مزاولة النشاط الرياضي عامة و النشاط الرياضي الالاصفي خاصة مما يؤدي الى اكتشاف المواهب داخل المؤسسات التربوية فهو اكبر عامل مهم لتنمية قدرات المراهقين و جعلهم اكثر اكتساب للمهارات و الخبرات الحركية بالإضافة الى معارف و معلومات عن طريق الانشطة البدنية و الرياضية الالاصفية الداخلية مثل دورات رياضية تنافسية بين الاقسام و الخارجية كالانتساب الى نشاط خارجي رياضي الذي يساهم بشكل فعال في

تطوير قدرات التلاميذ و جعلهم ناجحين و متفوقين لأنفسهم و للمجتمع .(حضري، 2019، صفحة 56)

لتحقيق هذه الأهداف، يستخدم مربو التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية العديد من الأنشطة التي تتناسب مع خصائص التلاميذ. ومن بين هذه الأنشطة، يبرز النشاط الرياضي اللاصفي، الذي يلعب دوراً كبيراً في تحقيق الأهداف التربوية و النفسية والتعليمية. هذا النشاط يتطلب التحكم في الأدوات والأداء الجيد.

فالأنشطة الرياضية اللاصافية لا ترتبط بمرحلة سنية معينة، حيث يوجه المدرب أو المعلم هذه الأنشطة بناءً على استعدادات اللاعبين أو التلاميذ، مما يجعلها تبدو سهلة أو صعبة، بسيطة أو معقدة، حسب اختيار النشاط والتخطيط المسبق لتنفيذه بهدف تحسين الأداء الحركي وتنمية المهارات البدنية والنفسية. هذا هو جوهر تطبيق الأنشطة اللاصافية. وكما هو معلوم، تهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية خمسة جوانب أساسية: الجانب النفسي، الحركي، الاجتماعي، العاطفي، والمعرفي. تعد البيئة المتطورة اليوم من أهم العلوم التي تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه. التربية في المجال الرياضي تركز على تنمية جميع جوانب شخصية الفرد النفسية، والاجتماعية، والروحية، والبدنية. في هذا السياق، يلعب النشاط الرياضي اللاصفي دوراً هاماً من خلال تعليم وتزويد الطفل والمراهق بمختلف المهارات والخبرات الحركية التي تتطلب جهداً عقلياً ومنظماً، ضمن أنشطة تتماشى مع احتياجات التلميذ المراهق خلال مرحلة نموه التي تتميز بميوله الشديد نحو اللعب. (الخلي، 1996، صفحة 39)

وبالتالي بناءً على ما سبق ذكره يمثل النشاط الرياضي اللاصفي حاجة مهمة لصحة الفرد النفسية، حيث يساهم في تحقيق الاتزان النفسي بأبعاده المختلفة وتنمية المهارات النفسية لدى المراهقين خاصة تلاميذ المرحلة الثانوية، نظراً للمتعة التي يجلبها لهم من خلال الفرص التي يتيحها لإشباع مختلف الرغبات والحاجات التي تتطلبها مرحلة النمو بطريقة مقبولة اجتماعياً ونفسياً، مثل الحاجة إلى الانتماء وإثبات النفس.

ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة الجانب النفسي لدى التلميذ في المرحلة الثانوية من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي: وبهدف تحقيق هذه الدراسة توجه الباحثان الى تقسيم هذه الاخيرة الى اربعة فصول بين النظري والتطبيقي على الشكل التالي:

الجانب التمهيدي: التعريف بالدراسة.

يشمل هذا الجزء تعريفا بالدراسة والتي تتكون من العناصر الاتية:

تمهيد تتلوه الاشكالية العامة والتساؤلات الفرعية ومن ثم عرض للفرضيات العامة والفرعية، وبعده الاهداف المرجوة من هذه الدراسة، ثم اهمية البحث، اسباب اختيار الموضوع، مصطلحات ومفاهيم لاهم الكلمات المرتبطة بهذه الدراسة وفي الاخير دراسات سابقة ومشابهة.

الجانب النظري: يحتوي على فصلين على النحو التالي:

الفصل الاول: الصحة النفسية.

يتضمن هذا الفصل مجموعة من المفاهيم التي تساعد على توضيح توجه هذه الدراسة منها مفهوم علم النفس والصحة النفسية، ابعادها، اهميتها، مظاهرها، مؤشراتنا مرورنا الى ذكر اهدافها والعوامل المؤثرة عليها وتسلط الضوء على دور الاسرة والمدرسة في الصحة النفسية.

الفصل الثاني: الانشطة الرياضية اللاصفية.

يتناول هذا الفصل مفهوم النشاط الرياضي، انواعه، اهميته بالإضافة الى اهداف ممارسته، وتطرقنا بعد ذلك الى مفهومي التربية البدنية وحصة التربية البدنية وانعكاساتها المعرفية والنفسية والبدنية والحركية والاجتماعية على التلاميذ خاصة في المرحلة الثانوية، ويعرض ايضا هذا الفصل الانشطة الرياضية المدرسية، ومفهوم الانشطة الصفية واللاصفية، والانشطة اللاصفية الداخلية والخارجية اضافة الى معوقات النشاط الرياضي اللاصفي.

الجانب التطبيقي: يشتمل على فصلين على النحو الآتي:

الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة.

يتناول هذا الفصل طرق ومنهجية الدراسة حيث تضمن منهج الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، كذلك الحدود المكانية والزمانية للدراسة، أساليب التحليل الإحصائي المستعملة في الدراسة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يعرض هذا الفصل تحليلاً لنتائج هذه الدراسة ومناقشتها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الاستنتاج العام وأهم التوصيات المقترحة.

الجانب التمهيدي: مدخل
للدراصة

تمهيد:

تعتبر المراهقة من أكثر المراحل الحياتية حساسية التي يمر بها الإنسان، حيث يتعرض فيها للكثير من الضغوطات النفسية. نظراً لظروف العيش والبيئة التي ينتمي إليها، يجد الفرد نفسه في صراع مع ذاته ومع من يحيطون به. وقد يلجأ بعض الأفراد إلى انتهاج سلوكيات قد تلحق بهم أضراراً جسيمة.

الصحة النفسية هي حالة دائمة نسبياً، يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً (شخصياً، انفعالياً، واجتماعياً)، يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، وقادراً على تطوير ذاته واستغلال إمكانياته إلى أقصى حد. كما يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة، وتكون شخصيته متكاملة وسوية، وسلوكه عادياً، ويتصف بحسن الخلق، فيعيش في سلام وسلامة. الصحة النفسية هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة العقل وسلامة السلوك. (الخواجة، 2010، صفحة 12)

و الأنشطة الرياضية اللاصفية هي الأخرى تعتبر من أفضل الأساليب التربوية المتطورة التي تمنح الطالب فوائد متعددة، وتنمي لديه مهارات ترفع من كفاءته وتحببه بالمادة العلمية التي يتلقاها من معلميه داخل الصفوف. كما أنها تساهم في إبعاد الملل عن الدروس التي تعتمد على التلقين والحفظ. ومن خلال ملاحظتنا للتلاميذ، تبين لنا ميلهم الكبير للمشاركة في الأنشطة الرياضية اللاصفية. (حبشي، 1999، صفحة 69).

ومن خلال ما سبق أردنا معرفة مدى تأثير انتساب وعدم انتساب تلاميذ المرحلة الثانوية للأنشطة الرياضية اللاصفية على صحتهم النفسية مما أدى بنا الى طرح السؤال التالي:

ما دور ممارسة النشاط البدني الرياضي اللاصفي على الصحة النفسية لدى التلاميذ الذكور في الأقسام النهائية للمرحلة الثانوية؟

2. التساؤلات الفرعية :

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس

بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لا صفية ؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المقدرة على توظيف الطاقات و

الإمكانات في أعمال مشبعة بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة

رياضية لا صفية ؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الإنساني و القيمي بين التلاميذ

المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لا صفية ؟

3.الفرضيات :

1. الفرضية العامة :

يلعب النشاط البدني الرياضي اللاصفي دورا مهما في اتزان الحالة النفسية للمراهق خاصة لدى تلاميذ الذكور بالمرحلة الثانوية.

2. الفرضيات الفرعية :

1.توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس بين التلاميذ المنتسبين و الغير

المنتسبين لأنشطة رياضية لا صفية لصالح المنتسبين.

2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانات في أعمال مشبعة بين

التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لا صفية لصالح المنتسبين.

3 توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الإنساني و القيمي بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة

رياضية لا صفية لصالح المنتسبين

4.الاهداف :

نسعى من خلال دراستنا للوصول الى جملة من الاهداف تتمثل في:

● معرفة أثر الانتساب الى نشاط بدني رياضي لاصفي على ابعاد الصحة النفسية للتلاميذ في المرحلة الثانوية.

● معرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين المنتسبين و غير المنتسبين من تلاميذ المرحلة الثانوية للأنشطة الرياضية اللاصفية.

● معرفة الاثر الايجابي للانتساب في مختلف الأنشطة الرياضية على الاتزان النفسي للتلاميذ الذكور في المرحلة الثانوية تحديدا الاقسام النهائية.

5. أهمية البحث :

- دراسة أثر الانتساب لنشاط رياضي لاصفي على الصحة النفسية للتلميذ من خلال تسليط الضوء على مختلف العوائق النفسية التي يتعرض لها التلميذ في المرحلة الثانوية.
- معرفة الخصائص النفسية للتلاميذ في هاته المرحلة العمرية.
- العمل على تحسين نفسية التلاميذ من خلال تشجيعهم على الانتساب لنشاط بدني رياضي خارجي للتخفيف من القلق والاكتئاب الذي يصيب التلاميذ في المرحلة الثانوية عامة والاقسام النهائية خاصة.

6. اسباب اختيار البحث:

- الرغبة الشخصية في الاطلاع على الفروق الفردية التي يحدثها الانتساب الى النشاطات الرياضية اللاصفية على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية في الاقسام النهائية.
- التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة مدى تأثير بعض الابعاد النفسية بالانتساب وعدم الانتساب لنشاط رياضي لاصفي.
- تسليط الضوء على أهمية الجانب النفسي في المجال البدني الرياضي.

7. مصطلحات و مفاهيم:

- **الانتساب: affiliation** هو الاتصال بين شيئين , و اصل الكلمة من النسبة و النسب , و من معانيه الالتحاق و الانضمام و الانتماء. (موسوعة الجهمرة)

• نشاط رياضي لاصفي:

هو النشاط الذي تديره المدرسة خارج المنهاج المدرسي لكل من تضمهم هذه المدرسة , ويعتبر هذا النشاط امتداد لدرس التربية البدنية و الرياضية , ويتميز بالمزيد من حرية اختيار التلميذ لممارسه من اوجه النشاط داخل المدرسة كل حسب ميوله و قدراته و احتياجاته كما يساعد على تدريب التلاميذ على تحمل المسؤولية و اشراكهم في الاعداد و التنظيم و التحكم و التسجيل و الاعلام. (سعيد ع., 1996، صفحة 127)

الصحة النفسية: عرفت منظمة الصحة النفسية **who** بأنها ليست مجرد خلو الفرد من المرض النفسي او العقلي فقط و انما هي فوق ذلك حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و يشعر بالسعادة و الكفاية و الراحة النفسية و الاجتماعية .الدوري, 17:2003

• المراهقة:

لغة: مشتقة من الفعل اللاتيني **adolescent** "بمعنى عشا أو حلق أو دنى، فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (محمد بن منظور, 1995, ص31)

اصطلاحا: هي مرحلة من مراحل التطور تبدأ من البلوغ وتتسم بحشد من التغيرات الفسيولوجية، و النفسية والاجتماعية بجوانبها المختلفة وتدخل في إطار علم النفس النمو وهي تقع بين الطفولة والرشد واصلها اللاتينية **adolescent** والذي يعني التدرج نحو الرشد بكافة أوجهه بينما يأتي اشتقاقها في العربية من الفعل رهق .

بمعنى الحمق و الجهل بقدر ما يعني دخول الوقت و الدنو، ويقال رهق العالم أي قرب الحلم (محمد أبو النيل, ب.س, ص40)

• **بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس:** يتعلق بالأيمان بالقدرات الشخصية و القدرة على التعامل مع التحديات و تحقيق الاهداف.

• **بعد المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة:** يعني الاقبال على الحياة بنشاط و مثابة و تخطيط .

• **البعد الإنساني و القيمي:** تعني تبني اطار من القيم الانسانية و الالتزام بها مثل العدل و الامانة و الصدق و الوفاء و المساندة .الخواشي, 2004, ص03 و04.

8. الدراسات السابقة و المشابهة :

تشير الأبحاث السابقة إلى أنها تمثل مجموعة من الدراسات والأبحاث التي تناولت موضوع البحث وقدمت معلومات مفيدة لتطوير فهمنا لهذا الموضوع. تقدم هذه الدراسات مجموعة واسعة من المعلومات ذات الصلة بموضوع الدراسة، وتوفر وقتًا وجهدًا للباحث من خلال منحه فكرة عامة عن الموضوع. ومن بين الدراسات السابقة التي تتعلق بموضوع الدراسة:

الدراسة الأولى:

دراسة ماهر أحمد مصطفى البزم بعنوان: دور الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم، رسالة ماجستير، غزة، 2010 هدفت هذه الدراسة إلى :

التعرف على دور الأنشطة اللاصفية في تنمية القيم الأخلاقية- الاجتماعية- الوطنية لدى طلبة المرحلة الأساسية من وجهة نظر معلمهم بمحافظة غزة .

-الخروج بمجموعة سبل تسهم في زيادة فاعلية الأنشطة اللاصفية في تنمية قيم المرحلة الأساسية استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي وأعد الباحث استبانة تكونت من ثلاثة مجالات وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الاستبانة 57 فقرة، حيث تم تطبيقها على عينة طبقية عشوائية مكونة من 577 معلم ومعلمة -وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها :

- إن الأنشطة اللاصفية لها دور فعال في تنمية طلبه المرحلة الأساسية من وجهة نظر

معلمهم- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية

والاجتماعية تعزى لمتغير الجنس

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال القيم الأخلاقية والاجتماعية تعزى لمتغير التخصص.

الدراسة الثانية:

دراسة سلمان بعنوان دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في تنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط، رسالة ماستر بولاية ورقلة . 2013

-هدفت هذه الدراسة إلى :

-محاولة الكشف والتعرف على مجموعة الأنشطة الرياضية وأهميتها في تنمية القيم الاجتماعية لدى التلاميذ.

- التعرف على درجة مساهمة هذه الأنشطة في بناء وتنمية القيم الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة،

- التعرف على مدى رغبة التلاميذ في الأنشطة الرياضية اللاصفية استخدم الباحث

المنهج، وأعد الباحث استبانة تكونت من أسئلة مغلقة وبلغ العدد الإجمالي لفقرات الاستبانة

18 فقرة حيث تم تطبيقها على عينة عشوائية مكونة من 150 تلميذ مقسمة بالتساوي على 5 متوسطات، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها - :

— أن للأنشطة الرياضية دور في تنمية القيم الاجتماعية.

— أن التلاميذ المرحلة المتوسطة رغبة في ممارسة هذه الأنشطة.

الدراسة الثالثة:

دراسة دراقبي مالك (بعنوان " دور النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التقليل من السلوك العدواني) 2017 دراسة لنيل شهادة الماستر.

إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي اللاصفي في المرحلة الثانوية أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تكفي وحدها بحجمها الساعي الحالي.

المنهج المتبع: تم استخدام المنهج الوصفي .

العينة: تلاميذ المرحلة الثانوية جل التلاميذ الممارسين للأنشطة اللاصفية في بلدية راس الوادي لولاية برج بوعريج والبالغ عددهم (520) موزعين على ثالث ثانويات. اختيرت العينة بطريقة عشوائية تقدر ب 78 تلميذ من المجتمع الكلي .

الأداة المستعملة: استمارة استبيان.

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية: الأنشطة الرياضية اللاصفية تساهم في التقليل من درجة الغضب لدى المراهقين وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، فهي بيئة فعالة للتخلي بالروح الرياضية.

الدراسة الرابعة:

• دراسة العياط مسعود وزبيدي عبد الباسط 2014 (تحت عنوان " ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي وعلاقته بتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية) الهدف من الدراسة: إلى التعرف على مستويات تقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

التعرف على تقدير الذات البدنية من خلال العالقة بين ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي والكفاءة الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

المنهج المتبع: المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية الارتباطية .

العينة: تكونت من 80 تلميذ يمارس النشاط الرياضي اللاصفي الرياضي .

اختيرت العينة بطريقة عشوائية من خمس مؤسسات.

الاداة المستعملة: استخدم مقياس تقدير الذات البدنية .

ولقد توصل الباحث لنتائج التالية: توجد هناك مستويات لتقدير الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وبدرجة قوية، و وجود عالقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة النشاط الرياضية اللاصفي الخارجي وتنمية الصفات البدنية.

الدراسة الخامسة: دراسة بواب علاء الدين 2017) بعنوان " تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية على تنمية الميول الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية على تنمية الميول الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

اخضاع الدراسة لتحليل المنهج المتبع: تم استعمال المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع والدقيق .

العينة: تكونت من تلاميذ كل من ثانويتي ثرخوش أحمد - أحمد وكعولة تونس حيث بلغ عددهم (100) تلميذ .

الأدوات المستخدمة في البحث: استمارة استبائية للتلاميذ تتكون من أسئلة مغلقة ومفتوحة.

أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: تطوير وتنمية اللياقة البدنية يرتبط ارتباطا وثيقا بالأنشطة البدنية الرياضية في النوادي الرياضية، وأن الاهتمام بالأنشطة البدنية بساحات اللعب في الأحياء يزيد من ميول للتحدي والإثارة.

–التعليق على الدراسات السابقة:

بعد التطرق إلى بعض الدراسات السابقة والمشاهدة التي تناولت متغيرات البحث يرى الطالبان الباحثان أوجه تشابه واختلاف والتي نذكر منها:

أوجه التشابه:

- **من ناحية الهدف :** محاولة بعض الدراسات معرفة تأثير وعالقة النشاط الرياضي اللاصفي على بعض الصفات النفسية لدى عينات الدراسة التي تم استهدافها .
- **من ناحية المنهج:** استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي وذلك لملائمته طبيعة الدراسة .
- **من ناحية العينة :** جل الدراسات طبقت متغيرها الرئيسي المتمثل في النشاط الرياضي اللاصفي على تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي,
- **من ناحية الأداة المستعملة :** بعض الدراسات استعملت مقياس لقياس تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على المتغيرات التابعة.
- **من ناحية النتائج:** للنشاط الرياضي اللاصفي أثر إيجابي على المتغيرات التابعة التي تمت دراستها، وأن الصحة النفسية تعتبر مطلب أساسي لدى التلاميذ تتحقق بممارسة الأنشطة الرياضية.

أوجه الاختلاف :

بعد التطرق إلى أوجه التشابه بين الدراسات السابقة والمشاهدة، سيتم التطرق إلى أوجه الاختلاف بينهم حيث:

- من ناحية الهدف:** بحيث ان دراسة العياط مسعود وزبيدي عبد الباسط 2014 تهدف الى دراسة تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على الصحة البدنية لدى طلبة المرحلة الثانوية.
- من ناحية العينة:** قام بواب علاء الدين 2017 على سبيل المثال بأخذ العينة من مؤسستين مختلفتين.

من ناحية طريقة اختيار العينة : اختلفت طرق اختيار العينة من دراسة لأخرى رغم التشابه في الهدف بحيث اعتمد كل من العياط مسعود وزيدى عبد الباسط 2014 على استخدام الطريقة العشوائية في خمس مؤسسات من نفس الطور اما الباحثان فقد اعتمدا طريقة اختيار العينة غير العشوائية الحصصية.

من ناحية نتائج الدراسات: باختلاف المتغيرات الرئيسية قيد الدراسة في البحث (المتغير الرئيسي والمتغير التابع) تختلف نتائج البحث.

*أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والمشابهة:

- بعد التطرق إلى أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة والمشابهة التي استعان بها الطالبان الباحثان خرجا بأوجه الاستفادة التالية :
- ترتيب واختيار أهداف الدراسة وذلك بقياس مستوى تأثير الانتساب للأنشطة اللاصفية على الصحة النفسية لدى التلاميذ الاقسام النهائية ومعرفة الفروق الإحصائية في استجابات لبعض التلاميذ لأثر الانتساب لنشاط رياضي لاصفي تبعا لبعض الابعاد المتعلقة بالصحة النفسية.
- استخدام المنهج الوصفي نظرا لطبيعة الدراسة.
- اختيار عينة تتمثل في تلاميذ مستوى الثانوي (ذكور - إناث) لبعض ثانويات ولكافة الشعب والسنوات الدراسية. بينما ارتأينا انا وزميلتي الباحثة الى اختيار عينة تتمثل في تلاميذ الاقسام النهائية ذكور بثانوية الاخوة عبدة الله العالية بسكرة.
- اضافة الى ذلك طريقة اختيار العينة في دراستنا يكون غير عشوائي حصصي لمختلف الاقسام النهائية موضع الدراسة في مرحلة الثانوي تبعا للمتغيرات المؤثرة التي اخترناها لتتناسب مع أسئلة الاستبيان.
- الاستعانة بالمقياس العالمي الاستبانة للصحة النفسية ومحاولة تكيفه على عينة الدراسة من خلال التجربة الاستطلاعية.

مكانة الدراسة الحالية :

إن الجديد الذي جاءت به دراستنا الحالية، هو محاولة إعطاء اضافة علمية بعد الوقوف على الدراسات السابقة، من خلال إدراج متغير له علاقة مباشرة ومؤثرة في تنمية الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ذكور الاقسام النهائية، وعدم الاكتفاء بالدراسات الاستكشافية حيث كان المتغير الرئيسي في دراستنا تمحور في معرفة أثر الانتساب للأنشطة الرياضية اللاصفية على المتغير التابع ، ولذا ارتكزت دراستنا على إبراز دوره على تحقيق الاتزان النفسي لدى تلاميذ الذكور في المرحلة الثانوي للأقسام النهائية بحيث يقبل هؤلاء التلاميذ على اجراء امتحان مصيري ومنعرجا مهما في حياتهم الذي سيكلل في النهاية اما بالنجاح او الفشل اذ اشارت العديد من الدراسات الإحصائية لنسب الناجحين تفوق نسبة الاناث على الذكور وفقا لبيان وزارة التربية الوطنية بحيث قامت جريدة الشروق أونلاين الجزائرية بنشر هذا البيان لدورة جوان 2012 حيث قدرت نسبة نجاح الاناث بـ 38; 65 % اما نسبة نجاح الذكور فكانت ° 62, 34ب%. الشروق أونلاين

وهذا ما دفعنا الى تقييد عينة بحثنا على جنس الذكور بدراسة ما مدى تأثير الانتساب الى نشاط بدني رياضي لاصفي على تحسن وتخفيف الضغوطات النفسية التي تواجههم في هذه السنة المصيرية مما يؤدي الى زيادة في التحصيل العلمي وبناء شخصية قوية بالمقارنة مع التلاميذ غير المنتسبين من الاقسام النهائية في المرحلة الثانوي، حيث تم إنجاز الدراسة في البيئة الجزائرية وهذا كإضافة إلى تلك الدراسات من أجل المضي قدما نحو تفعيل الممارسة الرياضية للأنشطة اللاصفية داخل وخارج أسوار المؤسسات التربوية وانعكاساتها الايجابية على حياة التلميذ، أي دراسة الانتساب لنشاط رياضي لاصفي وعلاقته بالصحة النفسية في المرحلة الثانوي، وذلك من خلال دراسة مستوى أو درجة تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على تقوية و ترسيخ بعض الابعاد المهمة في الصحة النفسية لدى التلاميذ الذكور ، و مقارنة الفروق في استجاباتهم بين منتسب وغير منتسب.

الجانب النظري

الفصل الاول:

الصحة النفسية

تمهيد:

الصحة النفسية هي حالة العافية التي يحقق فيها الشخص قدراته الذاتية، ويستطيع التعامل مع ضغوط الحياة بشكل إيجابي. يمكن للفرد في هذه الحالة أن يكون إنتاجياً ومفيداً، وأن يساهم في مجتمعه.

يعتبر **مفهوم الصحة النفسية** مرتبطاً بشكل وثيق بالتوافق النفسي والاجتماعي، خاصة خلال مرحلة المراهقة التي تتميز بالتغيرات السريعة في الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية. يحتاج المراهق في هذه المرحلة إلى التوافق مع نفسه ومع الآخرين لتحقيق ذاته وتطوير قدراته، وبالتالي يكون قادراً على التعامل مع تحديات الحياة بكل فعالية ومن هنا جاءت الحاجة الى التعريف بمفهوم الصحة النفسية بمختلف ابعادها التي تشكل شخصية التلميذ وتؤثر في مشواره التعليمي ومن هنا تبلورت لدينا الفكرة نحو دراسة هذا الجزء الحساس الذي سوف نتطرق اليه بالتفصيل في هذا الفصل.

1. علم النفس:

عندما نبحث في علم النفس، لا نبحث عن جوهر النفس أو كيفية تكوينها (فذلك من اختصاص البحوث الفلسفية والدينية). بل نبحث عن الوظائف والعمليات والظواهر النفسية، دون أن نفترض وجود جوهر نفسي مستقل عن الجسم. يهتم علم النفس بدراسة الظواهر النفسية التي تنشأ عن الفرد (أو الكائن الحي) ككل.

يشير **علم النفس** إلى العلم الذي يدرس سلوك الكائنات الحية بشكل عام من خلال نشاطها المختلف. (مصطفى ، هناء، و حسين ، 2002 ، صفحة 15)

ويعرف **وودورث** علم النفس بأنه علم دراسة نشاطات الفرد في علاقتها بالبيئة. و هو علم وسط بين علم وظائف الأعضاء **psychologie** الذي يدرس خلايا و أعضاء الجس و بين علم الاجتماع **sociologie** الذي يدرس الجماعات و الأمم. **WoodWorth** (1949) ص15.

و يعرفه مـوون بأنه العلم الذي يهتم و يدرس عمليات التوافق للكائن في بيئته. **Munn** (1950) ص17.

أما عن تعريف هيل جارد عن علم النفس فهو العلم الذي يدرس سلوك الكائن الحي و خبرته **Hilliard. behavior and expérience** (1953) ص17.

وبذلك نستنتج ان هذه التعريفات المتنوعة الى ان علم النفس بناء على ما سبق هو علم يدرس السلوك من خلال اندماج وتواصل الأفراد مع بعضهم البعض في حياتهم اليومية ضمن تعاملاتهم الاجتماعية.

2. علم الصحة النفسية : Mental Health

أصبح اصطلاح الصحة النفسية شائعا بين عامة المثقفين، وهو يشبه في ذلك العديد من مصطلحات علم النفس الأخرى مثل النفسية المركبة، والانهيـار العصبي، والهستيريا. ونجد العديد من الأشخاص يستخدمون هذه الألفاظ - سواء بشكل مناسب أو غير مناسب - في سياقات لا تتماشى مع المفهوم العلمي لهذه المصطلحات، حيث أن معانيها قد لا تكون واضحة تماما في أذهان الكثيرين. (مصطفى ، هـناء، و حسين ، 2002، صفحة 18)

• وتعنى الصحة النفسية عدم وجود أي أعراض للمرض العقلي أو النفسي لدى الإنسان، ويتم قبول هذا التعريف في مجالات الطب النفسي. (عيسوي، 1992)

عند تحليل هذا التعريف، نجد أنه ضيق ومحدود، حيث يعتمد على السلب والنفي. كما أنه يقتصر على معنى الصحة النفسية كـون الشخص خالٍ من أعراض المرض العقلي أو النفسي. وهذا يعتبر جانباً واحداً فقط من جوانب الصحة النفسية.

فالشخص الذي يعاني من مخاوف وأوهام، أو الشخص الذي يشعر بالعظمة الكاذبة أو الاضطهاد الكاذب، لا يعتبران سليمين من وجهة نظر الصحة النفسية. فالأول يعاني من أعراض المرض النفسي المعروف بـ "المخاوف المرضية"، بينما الثاني يعاني من أعراض المرض العقلي المعروف بـ "البارانويا". (مصطفى ، هـناء، و حسين ، 2002، صفحة 18)

ومن هنا نرى ان التعريف يواجه صعوبات، حيث لا يشمل جميع الحالات الصحة النفسية. يمكن أن نجد شخصاً بلا أعراض مرض عقلي أو نفسي، ومع ذلك يظل غير ناضج في تعامله مع الآخرين في العمل والحياة الاجتماعية، مما يؤدي إلى اضطراب وعدم تكيف. يُعتبر هذا الشخص غير صحي نفسياً، على الرغم من عدم وجود أعراض مرضية.

والصحة النفسية كما يشير زهران هي حالة دائمة يكون فيها الشخص متوافقاً نفسياً واجتماعياً، حيث يشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين. يكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته إلى أقصى حد ممكن، وسلوكه يكون عادياً، مما يسمح له بالعيش في سلام وسلامة. (السلام ز.، 1994)

وتنقسم الصحة النفسية إلى جانبين:

الأول هو **الجانب النظري** الذي يتناول الشخصية والدوافع والحاجات وأسباب الأمراض النفسية وأعراضها وحيل الدفاع النفسي والتوافق وتعليم الناس وتصحيح المفاهيم الخاطئة، وإعداد وتدريب الأخصائيين والقيام بالأبحاث العلمية.

أما الجانب الثاني فهو **الجانب التطبيقي** العملي الذي يتناول الوقاية من المرض النفسي وتشخيص وعلاج الأمراض النفسية. (زهران، 2001)

ومنه نستخلص أن **الصحة النفسية** هي حالة جيدة تؤدي إلى المتعة الصحية العقلية والجسمية، وليست مجرد نقص أو عدم وجود ضغوط نفسية مختلفة.

3 المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية : تتميز بالخصائص الآتية.

- **التوافق الشخصي:** هو مجموعة من الردود المتنوعة التي تعكس شعور الشخص بالراحة والأمان الشخصي، وإدراك قيمته الذاتية، والشعور بالحرية في اتخاذ القرارات دون تدخل من الآخرين، والانتماء إلى مجتمع معين والابتعاد عن الشعور بالوحدة، والتخلص من الاضطرابات العقلية.
- **الإحباط:** هو عندما يواجه الفرد عوائق تعيقه عن تحقيق أهدافه وتحقيق رغباته، وهو أيضاً شعور انفعالي ودفاعي ينشأ عندما يجد الفرد عوامل تعيقه عن تحقيق ذاته وأهدافه.

- **العدوان:** يعني التصرف الضار وهو سلوك يستهدف الآخرين بهدف إلحاق الأذى النفسي والمادي، وقد يتسبب في إلحاق الضرر بالشخص نفسه أيضاً.
- **القلق:** الفرد يكتسب نوعاً مؤلماً من الانفعالات خلال المواقف التي يواجهها، وهذا النوع يختلف عن الانفعالات الأخرى غير السارة مثل الإحباط والغضب والغيرة. يتسبب هذا النوع من الانفعالات في تغيرات جسمية داخلية يشعر بها الفرد، بالإضافة إلى تغيرات خارجية تظهر بوضوح على ملامحه.
- **الصراع النفسي:** تعرض الفرد لتنافر القوى التي تدفعه باتجاهات مختلفة، مما يجعله غير قادر على اتخاذ قرار واضح، وينتج عن ذلك شعور بالضيق وعدم الراحة والقلق، وذلك بسبب صعوبة اتخاذ القرار أو اختيار الطريق الصحيح. (خليل، 1983)

4. أهمية الصحة النفسية :

تشير الأدلة التي قدمتها منظمة الصحة العالمية إلى أن نصف سكان العالم يعانون من أمراض عقلية تؤثر على احترام الذات والعلاقات الشخصية والقدرات اليومية. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤثر الصحة النفسية للفرد على صحته البدنية وتؤدي إلى ضعف الصحة العقلية والتعرض لمشاكل مثل تعاطي المخدرات والإدمان. لذا، يعد الحفاظ على الصحة النفسية أمراً مهماً جداً للعيش حياة طويلة وسعيدة. فهي قد تكون السبب الرئيسي لطول العمر، بالمقابل، الصحة النفسية السيئة تعيق الفرد عن العيش حياة أفضل. وقد ذكر ريتشارد وكامبانيا وميوس بورك في بحثهم عام 2010 "توجد أدلة متزايدة تثبت أن القدرات العاطفية مرتبطة بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية، مثل الصحة الجيدة والتحكم في التوتر. فالصحة النفسية تؤثر على الصحة الجسدية وتساهم في الوقاية من الأمراض التي قد تصيب الفرد. عادةً ما ينصح الأطباء المصابين بأمراض جسدية بالتفأول والابتعاد عن الاكتئاب والحزن وغيرها من الاضطرابات النفسية، لزيادة قدرة الجسم على الشفاء. فالحالة النفسية الجيدة للمصاب تعزز قوة جهاز المناعة في الجسم. وليست أهمية الصحة مقتصرة على الفرد فقط، بل يعتبر الفرد جزءاً من مجتمع كبير، وإذا أصاب الفرد نوعاً من الاعتدال، فسيؤثر ذلك على المجتمع بأكمله. كما أن الأمراض النفسية تسبب انتشار الجريمة والفساد والعديد من المشكلات. (الختاتنة،

(2012)

لذا، نستنتج أن الصحة النفسية تساعد الفرد على التوافق السليم والنجاح في الدراسة والعمل، وتؤثر أيضاً على علاقاته، مما يساعده على التغلب على أي خلل في تكوينه النفسي ويجعله أكثر تحملاً للضغوط النفسية.

5. ابعاد و مظاهر الصحة النفسية :

- تتميز الصحة النفسية بمجموعة من السمات والسلوكيات التي يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

- **الاتجاه نحو الذات:** يتضمن تعريف واقعي وموضوعي للذات والشعور بالهوية.
- **تحقيق الذات:** هو التطوير الشخصي يعني استثمار الفرد لقدراته ومواهبه وتوجيهها نحو تحقيق أهدافه في المستقبل.
- **تكامل الشخصية:** التوازن بين الجوانب الشخصية والقدرة على التصدي للتحديات وتحمل الإحباط يعني الاتساق.
- **التوجيه الذاتي (التلقائية، الاستقلالية):** تعني تحديد الأفراد لأهدافهم بناءً على تلبية احتياجاتهم وتعديلها بسهولة عند الحاجة.
- **إدراك الواقع:** دائماً يعني التحرر من الالتزام بمسار الواقع، والتخلص من الحساسية الاجتماعية المعقولة.
- **السيطرة على البيئة:** الكفاءة تعني أداء الواجبات بكفاءة في مختلف جوانب الحياة مثل الحب، العمل، اللعب، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بفعالية.
- **المقدرة على التفاعل:** الكفاءة تعني أداء الواجبات بكفاءة في مختلف جوانب الحياة مثل الحب، العمل، اللعب، والعلاقات الاجتماعية، وحل المشكلات بفعالية.
- **النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس:** الثبات العاطفي يعني عدم التقلب في العواطف وعدم التناقض في التعبير عنها أو التفاعل مع المواقف المتشابهة.
- **المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات:** الإقبال على الحياة يعني النشاط والمثابرة والتخطيط.

- الإقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا: رغم أهمية مظاهر الصحة النفسية التي تم ذكرها سابقاً، إلا أن العنصر الأساسي الذي يحدد صحة النفسية هو القدرة على الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة والرضا الزمني.
- وهذا يعبر عنه تفصيلاً بالتالي بـ: (* الفاعلية الاجتماعية- *العافية النفسية)(كامل، 2001)

6 . مؤشرات الصحة النفسية :

- أ. تواجد الثقة بالنفس، والقدرة على التحمل والتكيف مع التحديات، والقدرة على التواصل الاجتماعي بشكل صحيح، والقدرة على التفكير الإيجابي والتعبير عن المشاعر بشكل صحي. كل هذه العلامات تشير إلى وجود صحة نفسية جيدة للفرد.
- ب. الاستقرار العاطفي.
- ج. اتساع الأفق.
- د. التفكير العلمي.
- هـ. مفهوم الذات.
- و. المسؤولية الاجتماعية.
- ز. المرونة. (العزیز، 1975، صفحة 10)

يمكن الاستنتاج أن الصحة النفسية لها علامات ومؤشرات تشير إليها، وتتوفر العديد من هذه العلامات لدى الأفراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة. بعض هذه العلامات هي شخصية ويشعر بها الشخص نفسه، وبعضها الآخر هو خارجي ويلاحظه الآخرون..

7 .نسبية الصحة النفسية :

إذا نظرنا إلى الصحة النفسية واضطرابها، سنجد أن الأمر فيها غير واضح تماماً، تماماً كما هو الحال في الشذوذ. فلا يوجد خط فاصل بين الشذوذ والسلوك العادي، وبالمثل، لا يوجد خط فاصل بين الصحة النفسية والمرض النفسي. الصحة النفسية تشبه الصحة الجسدية، حيث أن التوازن الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة نادراً ما يحدث، ودرجة اختلال هذا التوازن هي التي تميز حالة الصحة عن غيرها، ومن أهم عناصر الصحة النفسية التي تميزها، إلى

جانب عدم وجود صراع داخلي، هو النجاح في التكيف مع البيئة. وهذا النجاح في التكيف هو أمر نسبي أيضاً، حيث لا يوجد خط فاصل يمكننا من خلاله التمييز بين حالتين تحققت فيهما التكيف مع البيئة وحالتين فشلت في ذلك. ونلاحظ أن التكيف مع البيئة يعتمد أيضاً على النمو الصحيح، فالطفل الصغير يعتبر في حالة صحية طبيعية عندما يكون قادراً على التكيف مع البيئة بشكل صحيح. (العزیز، 1975، صفحة 14)

نستنتج ان الشخصية التي تعاني من اضطرابات نفسية وانحرافات لا تكون ذات صحة نفسية جيدة، بينما الشخصية التي تخلو من أي مظاهر للاضطرابات النفسية والانحرافات تتمتع بصحة نفسية سليمة.

8. أهداف الصحة النفسية :

هناك ثلاث أهداف رئيسية و منه :

1. الهدف الوقائي: الهدف من هذا النهج هو الكشف المبكر عن الضغوط والأزمات والمشكلات، ومساعدة الأشخاص في التغلب عليها قبل أن تتفاقم وتصبح أكثر خطورة. كما يتم توضيح الطرق والوسائل التي توفر الظروف المناسبة للفرد ليحافظ على صحته النفسية.

2 الهدف النهائي: تعتمد الوظائف على استخدام المعارف النفسية المتاحة لتحسين ظروف الحياة اليومية للأفراد ومساعدتهم في تطوير قدراتهم واهتماماتهم ومواهبهم، والاستفادة منها في العمل والإنتاج والإبداع. وهذا يعود بالنفع على الأفراد أنفسهم ويسهم في رفاهية المجتمع بشكل عام.

3 الهدف العلاجي: يتم توظيف المعارف النفسية المتاحة في تشخيص وعلاج ورعاية المصابين بالاضطرابات النفسية والعقلية، بهدف تقليل الآثار السلبية لهذه الاضطرابات ووقف تدهورها إلى أدنى حد ممكن. كما يتم تطوير قدرات واستعدادات الأفراد للحد من احتمالية عودتهم للمرض وتقليل انتشار هذه الاضطرابات. (رمضان، 2011)

- نستنتج من ذلك أن أهداف الصحة النفسية تتمثل في تعزيز قدرة الفرد على بناء علاقات اجتماعية صحية مع الآخرين، وتحقيق التوافق النفسي والرضا الذاتي. كما تهدف إلى

تعزيز استمتاع الفرد بالحياة وشعوره بالسعادة والطمأنينة والأمان، وتعزيز إنتاجيته ومرونته في التعامل مع الأزمات.

9. العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية :

من بين العوامل نذكر اثنين منها :

1 . الأسرة: يشير علماء النفس إلى أن الرجل يعكس طفولته السابقة، وهذا يؤدي إلى تشكل شخصية ناضجة. وتلعب الأسرة دورًا حاسمًا في وضع الأسس والقيم الشخصية للفرد خلال السنوات الخمس الأولى من حياته. يعاني العاملون من صعوبة التوافق الجيد بسبب الصفات السلوكية السلبية التي اكتسبوها من أسرهم، مثل عدم تحمل المسؤولية وعدم احترام المواعيد وعدم الالتزام بالنظام والأنانية المفرطة. هذه الصفات تعوق نجاحهم في العمل، فالعامل الذي لا يتحمل المسؤولية ولا يحترم مواعيد عمله ولا يلتزم بالنظام المحدد للعمل، لن يكون قادرًا على تحقيق النجاح. وهذا يؤدي بدوره إلى تدهور صحته النفسية وتراجع أدائه في العمل.

2 . المدرسة: العامل الذي قضى سنوات في طفولته في مدرسة مليئة بالنظام والانضباط والحرية والديمقراطية، سيكون مستوحى من معلميه الذين يتمتعون بالإخلاص والجدية وحب العمل. هذه الصفات الصالحة ستكون له سببا في النجاح في عمله وستدعم صحته النفسية. بالمقابل، الشخص الذي نشأ في بيئة مدرسية مليئة بالفوضى والاضطرابات ونقص الاحترام، سيكون عرضة للفشل في عمله بسبب اكتسابه لصفات سلبية تؤثر على صحته النفسية. (مخيمر، 1997)

• نستنتج أن للصحة النفسية عوامل مؤثرة كالأُسرة التي تعد نواة وركيزة المجتمع وهي مجموعة معينة من الأفراد يجتمعون معا ويتفاعلون فيما بينهم، وهي في علم الاجتماع الخلية الأولى في المجتمع، كما أنها الخلية الأساسية. والعامل الثاني هو المدرسة التي تعد مؤسسة اجتماعية ضرورية، حيث تكمن أهميتها في إبقاء عملية التواصل بين الأسرة والدولة، بهدف إعداد جيل جديد يندمج في الحياة الاجتماعية.

10. مفاتيح الصحة النفسية :

يعتبر سليمان بن ناصر أن هناك 12 مفتاحاً للصحة النفسية، وهي كما يلي:

- الإيجابية، أي تكوين صورة إيجابية عن الذات.
- التخيل الابتكاري، وهو أن أتخيل نفسي وأنا أواجه الصعوبات وأن أشاهد نفسي في أحسن صورة.
- الاسترخاء.
- البعد عن القلق والغضب، فالقلق يرفع نسبة الأدرينالين في الجسم ويسبب تسريع نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.
- الصحبة الصالحة.
- نظافة المحيط والهيئة.
- الترفيه.
- أن يكون لحياقي معنى.
- التحسن المستمر بالمطالبة والتعلم.
- التوكل.
- الرضا. (ناصر، 1934)

نستنتج أن للصحة النفسية مفاتيح ذكرها سليمان بن ناصر، وبها يستطيع الإنسان أن ينمي شخصية سليمة سوية ولا يمكن بناء واحدة دون الحاجة للأخرى فهاته المفاتيح كل منها يغطي جانباً مهماً في تكامل واتزان الفرد نفسياً.

11. منهاج الصحة النفسية :

يوجد ثلاث مناهج أساسية في الصحة النفسية:

1. **المناهج النمائي:** يعتبر هذا المنهج منهجاً إنشائياً يهدف إلى زيادة السعادة والتوافق لدى الأفراد العاديين والأسوياء خلال رحلة نموهم. يهدف المنهج إلى الوصول بالأفراد إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك من خلال دراسة إمكاناتهم وقدراتهم وتوجيهها بشكل سليم من الناحية النفسية والتربوية والمهنية. كما يتم تعزيز النمو الجسمي

والعقلي والاجتماعي والانفعالي من خلال رعاية جوانب النمو المختلفة، وذلك لتوفير الفرص المناسبة للأفراد لتحقيق النضج والتوافق والصحة النفسية. (مخير، 1997، صفحة 34)

2. **المنهج الوقائي:** تشمل الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية تعريف الأفراد بها والتدخل فيها في وقت مبكر، وتعزيز نموهم النفسي السليم وتوفير البيئة المناسبة لتحقيق الصحة النفسية. يتضمن المنهج الوقائي ثلاث مستويات تبدأ بالوقاية من الإصابة بالمرض، وتشخيصه في مراحله المبكرة، وتقليل تأثيره ومدة المرض. تتمحور الإجراءات الوقائية حول الصحة العامة والنواحي التناسلية، وتعزيز النمو السليم وتطوير المهارات الأساسية والتوافق المهني، وتقديم الدعم خلال الفترات الحرجة وتعزيز التنشئة الاجتماعية السليمة. يشمل المنهج الوقائي أيضاً الدراسات والبحوث العلمية، والتقييم والمتابعة، والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية. يُعرف المنهج الوقائي أحياناً بـ "التحصين النفسي". (السلام، 2005، صفحة 83)

3. **المنهج العلاجي:** يشمل العلاج للمشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية إعادة التوازن والصحة النفسية، ويهدف هذا النهج إلى التعامل مع المرض النفسي وتشخيصه وعلاجه، وتوفير المعالجات والعيادات والمستشفيات النفسية. (السلام، 2005، صفحة 84)

12-منطلقات نظرية الصحة النفسية :

تعتمد الصحة النفسية على النظريات التالية:

1. **مدرسة التحليل النفسي** تعتبر نظرية فرويد، مؤسس مدرسة التحليل النفسي، المقاومة والكبت واللاشعور عناصر أساسية في بناء التحليل النفسي. تستند هذه النظرية إلى مجموعة من المفاهيم التي تعتبر مسلمات في السلوك النفسي، مثل الحتمية النفسية والطاقة الجنسية والثبات والاتزان ومبدأ اللذة.

يتحقق التوازن بين الهو والانا الأعلى، ويتعطل عندما لا تستطيع الأنا تحقيق التوازن بين الهو الغريزي والانا العليا المثالية. يرى فرويد أن عودة الخبرات المكبوتة تؤثر بشكل كبير في تكوين الأمراض العصبية، وأن الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية يمكنه تلبية احتياجات الهو بطرق اجتماعية مقبولة. (كامل، 2001، صفحة 153)

2. المدرسة السلوكية: يعتبر التعليم المحور الأساسي، ويمكن اكتساب السلوك المرضي والتخلص منه. تعتمد العملية التعليمية على ربط الميزات بالاستجابات. وبالتالي، تعتبر الصحة النفسية اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد على التعاون مع الآخرين في مواجهة المواقف التي تتطلب اتخاذ قرارات. إذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه، فإنه يصبح محكاً اجتماعياً. ومن أبرز المنهجيات التي تؤكد ذلك هو منهج سكينر، الذي يقول إن سوء الصحة النفسية يعود إلى أخطاء في التعليم الشرطي. (رمضان، 2011، صفحة 146)

3. النظرية الإنسانية: يعتبر الإنسان أنه يتمتع بالصحة النفسية عندما يستطيع تحقيق احتياجاته المختلفة وتحقيق ما يعرف بتحقيق الذات. يرى ما سلو أن الإنسان يحتاج إلى أمور معينة، وإذا لم يتمكن من تحقيقها فإنه يشعر بالكدر والضيق، مما يؤدي إلى صحة نفسية ضعيفة. يرون الإنسان ككائن متكامل، وأن الطبيعة البشرية خيرها بالطبع أو على الأقل محايدة. يعتبرون السلوك السيئ عرضة للأعراض، ويؤكدون على أهمية الصحة النفسية وضرورة توجيه الدراسات النفسية نحو الإنسان السليم وليس الأفراد، وتؤكد أهمية دراسة الخبرة الحالية كما يدركها الشخص نفسه وليس كما يراها الآخرون. (زبيدي، 2006، صفحة 14)

من خلال استعراض آراء ووجهات نظر المدارس، تعتبر النظرية الإنسانية أن الإنسان يعتبر كائناً متكاملًا بجوانبه المختلفة، وأنه كائن اجتماعي لديه القدرة على تحديد مصيره بنفسه بشرط توفر الظروف المناسبة. ويعتبر أن سوء صحته النفسية وراحته تتحقق من خلال التواصل مع الآخرين.

13 دور الأسرة و المدرسة في الصحة النفسية للطفل:

1. الأسرة و دورها في الصحة النفسية:

- تشير الباحثة "كاملة الفرخ شعبان" إلى أن الوالدين لهما أهمية كبيرة في صحة الطفل النفسية، حيث يؤثران على تكيفه ونموه النفسي والاجتماعي في الأسرة التي يعيشون فيها مع الإخوة والأخوات. ولا توجد أجواء منزلية واحدة، فهي تختلف من أسرة إلى أخرى. فبعض البيوت تعتبر مكاناً جيداً لرعاية الأطفال نفسياً، بينما تبدو الأخرى على العكس. وبالتالي، يتمثل دور الأسرة في عملية التنشئة النفسية الصحيحة في:

- إن الأسرة تؤثر على النمو النفسي السوي وغير السوي للطفل و تؤثر في شخصيته وظيفيا و ديناميكيا، فهي تؤثر في نموه العقلي والانفعالي والاجتماعي.
- إن الأسرة السعيدة تعتبر بيئة نفسية لنمو الطفل و تؤدي إلى سعادته.
- إن الخبرات الأسرية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من عمره تؤثر تأثيرا هاما في نموه النفسي.
- على الوالدين معاملة أطفالهم وكأنهم إخوتهم واستشارتهم بأمور الأسرة والأخذ برأيهم.
- على الوالدين تعليم أبنائهم الأخلاق الحميدة والدين الصحيح والعادات والتقاليد والقيم حتى يعيشوا حياة نفسية سعيدة. (شعبان 1999, p. 133 ,

2. المدرسة ودورها في الصحة النفسية:

- تشير الباحثة إلى أن المدرسة تقوم بدور التربية ونقل الثقافة المنظورة، وتوفير الظروف المناسبة لنمو الطفل جسدياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً. عندما يبدأ الطفل تعليمه في المدرسة، فإنه يكون قد تلقى جزءاً كبيراً من التنشئة الاجتماعية في الأسرة. وبالتالي، يدخل المدرسة مجهزاً بالعديد من المعايير والقيم الاجتماعية. تعمل المدرسة على توسيع دائرة التواصل الاجتماعي والنفسي للطفل من خلال اتباع الأساليب التالية:
- دعم المناهج بالقيم السائدة في المجتمع، وتوجيه النشاط المدرسي بحيث يؤدي على تعليم الأساليب السلوكية المرغوبة.
- العمل على فطام الطفل انفعاليا عن الأسرة بالتدرج.
- استعمال الثواب والعقاب لتعلم نماذج السلوك السوي.
- دور المدرس أن يهتم بالتلميذ الذكي والمتوسط والمتأخر، و أن يستعمل العدالة في المعاملة و إعطاء التلاميذ ما يجد في المجتمع بأمانة و موضوعية.
- إن المدرس كموجه سلوك يصحح سلوك الطفل إلى الأفضل عن طريق وضعه في خبرات سلوكية سوية. (شعبان 1999, p. 134 ,

من خلال ما تم ذكره سابقاً، يمكن الاستنتاج أن الأسرة والمدرسة لهما دور كبير في بناء شخصية سوية. فالأسرة تعتبر البيئة الاجتماعية الأولى التي يتعرف عليها الطفل ويتربى فيها،

حيث يتعلم كيفية التعامل مع المشاكل والتحديات التي تواجهه. وتعتبر المدرسة البيئة الثانية التي توجه النشاط التعليمي وتعلم السلوكيات المرغوبة والقيم الاجتماعية والأدوار، بالإضافة إلى تقديم الثواب والعقاب وممارسة السلطة التعليمية. وتعمل المدرسة على تحرير الطفل من الارتباط العاطفي بالأسرة بشكل تدريجي، وتقديم نماذج سلوكية صالحة، سواء من خلال الدروس التي تقدم للتلاميذ أو من خلال سلوكيات المدرسين في التفاعل اليومي مع الطلاب.

14. الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية :

وقد ذكر حسن منسفي كتابه ان الحفاظ على علاقات اجتماعية قوية، وممارسة الرياضة بانتظام، والتغذية السليمة، والحصول على قسط كاف من النوم، والتفكير الإيجابي، والتعبير عن المشاعر بشكل صحيح، والابتعاد عن الضغوطات النفسية، والاستمتاع بالهوايات والأنشطة هي التي تساعد على تحسين المزاج. وبذلك يمكن للإنسان أن يعيش حياة صحية نفسية متوازنة وسعيدة. من هنا كان لابد من وجود الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية منها:

1. السعي المفرط لإشباع الرغبات والحاجات والجري وراء النزوات. أدى التركيز الزائد على الرفاهية المادية وتلبية جميع الرغبات إلى تدمير النفسية لدى الأفراد. شعورهم بالوفرة المادية الزائدة جعلهم يفقدون الأمان العقلي والنفسي، مما أدى إلى الشعور بالملل والسأم من حياتهم. فالحياة بدون تحديات لا تعني وجود السعادة. لذا، كان من الضروري الاهتمام بصحتهم النفسية.

2. تخلص الأفراد من بعض الأمراض الجسمية، أظهرت الأبحاث والتجارب أن العديد من الأمراض الجسدية **Psychosomatics** التي يعاني منها الأفراد قد تكون ناتجة عن مشاكل واضطرابات نفسية معروفة بالأمراض النفسية الجسمية. لذلك، بدأت بعض الدول المتقدمة في التركيز على مساعدة هؤلاء الأفراد في التعامل مع مشاكلهم النفسية وعلاجهم من التوتر والاضطرابات العاطفية التي يعانون منها. ومن بين هذه الأمراض النفسية الجسمية الشائعة مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، اضطرابات الهضم، الصداع، آلام الظهر، قرحة المعدة، الشلل الهستيرى، الصرع وفقر الدم.

3. القلق العالي عند الأفراد عند أدائهم للحصول على الإنتاجية أو التحصيل أو النجاح. ما يحدث للأفراد في العمل والمدرسة والمنزل يعكس زيادة الضغوطات التي تفرضها الحياة الحديثة، حيث أصبحت الإنتاجية والتفوق ضرورة لا غنى عنها سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي. ومع ذلك، قد تؤدي هذه الضغوطات إلى اضطرابات نفسية وإحساس بالإحباط والإجهاد بدلاً من تحقيق الإنتاجية المرجوة. لذا، من الضروري توفير بيئة ملائمة تلبي احتياجات الأفراد وتخففهم بدرجة مناسبة، وتقلل من التوتر والقلق الذي قد يعوق أدائهم. يجب أن يكون هناك توازن بين الضغوطات والخوافز التي تساعد الأفراد على استثمار قدراتهم ومواهبهم بشكل فعال.

4. الأمان النفسي والخوافز الإيجابية تلعب دوراً هاماً في تعزيز الإنتاجية وتحقيق النجاح. وعلى الرغم من أن القلق لا يمكن القضاء عليه تماماً، إلا أن إدارته بشكل صحيح يمكن أن يساعد الأفراد على تحقيق أقصى استفادة من قدراتهم وتحقيق أهدافهم بنجاح.

5. رعاية الأحداث ورعاية الجانحين: إن غالبية الأشخاص الذين يخرجون عن القانون وينحرفون ويمتلكون سوابق جنائية يعانون من عدم الاستقرار النفسي والثبات الانفعالي في حياتهم. يعود ذلك إلى غياب الإرشاد والتوجيه النفسي في بيوتهم، ونقص الحب والدفع والحنان في أسرهم أو في المدرسة أو المجتمع. هؤلاء الأشخاص غالباً ما يكونون غير قادرين على تلبية احتياجاتهم المادية والاجتماعية والنفسية.

لذا، من الضروري الاهتمام بالصحة النفسية لهؤلاء الأفراد ومساعدتهم في حل مشاكلهم وتخفيف اضطراباتهم النفسية، وحماية المجتمع من انحرافهم وإدمانهم. يجب على البيت والمدرسة ووسائل الإعلام وأجهزة الدولة تحمل مسؤوليتها في هذا الصدد.

6. معالجة آثار الحرمان:

يتمثل ذلك في سلوكيات غير مرغوب فيها من قبل بعض الأشخاص المحبطين والمحرومين من المشاركة في الحياة العامة وعملية صنع القرار في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بشكل عام. إذا تم تجاهل هذه الفئة، فإنها ستسعى لإثبات ذاتها وتأكيد نفسها من خلال سلوكيات سلبية غير مرغوب فيها، مما يؤدي إلى تعطيل العمل والبناء في المجتمع وإيذاء الآخرين. فعدم الاستقرار النفسي في حياة الأفراد والانطواء وعدم تحقيق رغباتهم يدفعهم إلى النزاعات العدوانية

والسلبية، مما يجعلهم عامل تدمير بدلاً من أن يكونوا عامل بناء في المجتمع الذي يعيشون فيه. (منسي، 2001، p. 22),

15. الصحة النفسية في المجال الرياضي :

الحالة المطلوبة هي أن يكون الفرد الرياضي، سواء كان لاعباً أو حكمًا أو إداريًا أو مدربًا أو مدرسًا لتربية رياضية، قادرًا على التوافق النفسي والشخصي والانفعالي والاجتماعي مع بيئته. يشعر الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين عند ممارسته للأنشطة الرياضية، سواء كان ذلك من خلال التدريب أو المشاركة في المنافسات. يكون الفرد قادرًا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن. يكون الفرد قادرًا على مواجهة التحديات والمنافسات الرياضية، ويكون شخصيته متكاملة ومتوازنة. سلوكه يكون طبيعيًا ويستطيع التوافق مع بيئته من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية بشكل فعال. (مصطفى، هناك , & حسين (2002) ,

16. علم النفس الرياضي: Sport Psychologie

هو العلم الذي يدرس الظواهر النفسية والصفات التي تميز الرياضيين، بالإضافة إلى المتطلبات الذاتية للأداء الرياضي مثل السباقات والتدريب، ويكونان في نفس الوقت نتيجة موضوعية.

يشير محمد حسن علاوي (1998) إلى علم النفس الرياضي، بأنها لعلم الذي يتفهم سلوك و خبرة الشخص و عملياته العقلية في المجال الرياضي، و محاولة قياسها للاستفادة من المعارف و المعلومات المكتبية في التطبيق العلمي. يهتم علم نفس الرياضة بالإنسان ككيان واحد لا يمكن تجزئته، حيث يعتبر السلوك الإنساني متعدد الأبعاد والجوانب ولا يمكن فصله بين النواحي البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية. لذلك، يركز علم النفس الرياضي على التفاعل الإنساني ومشكلاته بشكل عام. (علاوي، 1998)

و يعرفه كل من:

سنجر Singer (1987)، بأنه علم نفس تطبيقي يدرس ويطبق مبادئه على الألعاب ومواقف اللاعبين.

وكراي Cratty (1989) بأنه فئة فرعية من علم النفس تركز اهتمامها على اللاعبين و الألعاب.

ومن هاذا نستخلص انه يمكن تعريف علم النفس الرياضي على أنه دراسة السلوك الإنساني واستجابته لتحقيق أهداف معينة من خلال التفاعل بين الفرد والبيئة النفسية الداخلية والخارجية، بهدف فهمه وتوقع مساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بجميع أشكالها.

الخلاصة

تناولنا في هذا الفصل مفهوم الصحة النفسية من مختلف النواح، وأشرنا إلى أهميتها للفرد والمجتمع، وناقشنا الحاجات الأساسية لتحقيق الصحة النفسية، بالإضافة إلى النظريات المفسرة لهذا المفهوم. كما تحدثنا عن دور الصحة النفسية في المدرسة وأهميتها في الدراسة، وقد قدمنا بعض المشكلات النفسية الشائعة في التعليم الثانوي. وفي الختام، تحدثنا عن الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية في البيئة المدرسية، من خلال تقديم الدعم المبكر قبل تفاقم المشكلات النفسية، وذلك من خلال توفير مستشارين أو أخصائيين اجتماعيين أو نفسانيين وكذا تم التطرق في اخر هذا الفصل الى اهم مفهومي وهما الصحة النفسية في المجال الرياضي و علم النفس الرياضي.

الفصل الثاني:

الانشطة البدنية الرياضية

اللاصفية

تمهيد:

النشاط البدني الرياضي هو أحد أنواع المنشطات المدرسية التي تلعب دوراً كبيراً في تكوين التلاميذ من عدة جوانب. من الناحية البدنية، يساهم النشاط الرياضي في رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم، بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل. أما من الناحية الاجتماعية، فإنه يساهم في تحقيق التكوين الاجتماعي وتعزيز الاتجاهات الإيجابية. ولتحقيق كل هذا، يتطلب التوجيه التعليمي والمهني الصحيح، ويعود ذلك بشكل كبير إلى أستاذ التربية البدنية الذي يجب عليه أن يكون على دراية تامة بمتطلبات هذا النشاط وأن يعمل بجدية لتوجيه وتشجيع التلاميذ. من الناحية النفسية، يساعد النشاط البدني في تهدئة الطلاب وتفريغ طاقتهم السلبية، مما يعود بالفائدة على جسمهم وعقولهم. بالممارسة، يتعلم الطلاب كيفية التعامل مع المشاكل وحل المشاكل النفسية، ويكتسبون مهارات الصمود والتحدي والاعتماد على أنفسهم في مواجهة تحديات الحياة اليومية.

1. الأنشطة البدنية الرياضية:

تعريف النشاط: تعتبر وسيلة تربوية تهدف إلى تلبية احتياجات الفرد وتحفيز دوافعه من خلال توفير بيئة مناسبة له في حياته اليومية. (الحماحي والخولي، 1990 صفحة 29)

النشاط البدني الرياضي: يُعتبر اللعب من أهم وسائل التعبير عن الذات للتلاميذ داخل المدرسة. من خلال اللعب، يستطيع التلاميذ التعبير عن رغباتهم واهتماماتهم ومواهبهم. يعمل اللعب على تنشيطهم جسدياً ونفسياً، مما يساهم في تحسين أدائهم البدني والعقلي. وبالتالي، يساعدهم على الابتعاد عن روتين الدروس النظرية الأخرى. (الحماحي و امين انور،

1990، صفحة 29)

باختصار، فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهو عبارة عن مجموعة الحركات والمهارات البدنية الأكثر تفصيلاً وشمولاً، إذن هو نتائج المهارات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنياً على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

2. تطور مفهوم برنامج الأنشطة البدنية :

تطور مفهوم الرياضة والنشاط البدني بشكل كبير خلال القرنين التاسع عشر والعشرين، وهذا ما وجدته الاستاذ الدكتور بوطالي بن جدو جديراً بالذكر في محاضراته بجامعة محمد لا مين دباغين بولاية سطيف بحيث قام بتقسيم تطور هذا المفهوم إلى عدة مراحل تاريخية، مما يدل على الثقافة البدنية لكل عصر والعوامل المؤثرة فيه. بناء على ما جمعه من معلومات من باحثين وعلماء من اهل الاختصاص. و باختصار يمكن تقسيم مراحل التطور إلى:

• مرحلة التدريب البدني :

تركز هذه المرحلة على اللياقة البدنية والاتجاهات والاهتمامات مثل قياسات الجسم والنمو البدني، والتي تعد من أهم ركائز البرنامج. والصحة وجهود حماية الأعضاء الحيوية والمحافظة عليها، وهو ما ينعكس في الأهداف التعليمية للبرنامج في صورة توكيد جسدي وفسولوجي خالص. (بوطالي, 2015 ,صفحة 5)

وفي نهاية القرن التاسع عشر، ظهر العالم الأمريكي دادلي سارجنت، الذي أكد على أهمية الجوانب النفسية والاجتماعية، مثل قيمة التدريب البدني ومكافآته.

• مرحلة الأنشطة البدنية:

في عام 1893، كتب العالم وود ليطلب تغيير مفهوم وأهداف البرنامج ليصبح التربية البدنية بدلاً من التدريب البدني، مشيراً إلى أن الفكرة الرئيسية للبرنامج لم تكن التربية البدنية فقط، بل كان هدفه هو الاستفادة من فرص ممارسة النشاط البدني، واستكمال العمل في مجال العلم والتعليم ثم يساهم بشكل متكامل في تشكيل حياة الأفراد سواء على المستوى البيئي أو الثقافي.

وقد أكد كلارك هيندرينجتون على هذه الأهمية، داعياً إلى ما أسماه التربية البدنية الحديثة، مؤكداً أن كلمة "رياضة" لا تعبر إلا عن بيئة تعليمية تكون الأنشطة البدنية الإطار العام لها. (بوطالي, 2015 ,صفحة 6)

• مرحلة الاستفادة من التقدم التربوي:

ومع استقرار الظروف التعليمية، أظهرت مشاريع النشاط البدني العديد من الميزات والمزايا التعليمية. وباستخدام أساليب التدريس المختلفة والمناهج والأنظمة التعليمية المعاصرة، بدأ البرنامج في التخلي عن التدريس الرسمي ذي الطابع العسكري القاسي والعنيف والممل. من برامج النشاط البدني الصارمة إلى اعتماد البرامج التي تسمح للطلاب بتلبية احتياجاتهم واهتماماتهم ومتعهم، يحتل اللعب والحركة مكاناً حرموا منه منذ فترة طويلة في البرامج المدرسية، وذلك بفضل علماء مثل هؤلاء. في عشرينيات وثلاثينيات القرن العشرين، أنشأ برايس وروجرز وماكلوي حركة نشطة في مجالات التقييم والمسح ومعايير البناء. (بوطالي، 2015، صفحة 6)

• مرحلة توظيف سيكولوجية التعلم:

مع دخول الولايات المتحدة الحربين العالميتين والحرب الكورية، ظهرت الحاجة إلى تحسين اللياقة البدنية للجنود، وركز الباحثون على ابتكار اختبارات مصممة بشكل علمي لقياس مستويات اللياقة البدنية، وسرعان ما ظهرت حركة لإنشاء الاختبارات المعرفية في الرياضة والألعاب الرياضية. الأنشطة البدنية التي يجب تجنبها تتخلف عن التخصصات الأخرى كموضوع وكنظام أكاديمي لتطوير أداء المهارات بشكل أكثر فعالية. (بوطالي، 2015، صفحة 7)

• مرحلة الاتجاه المعرفي :

ومع تطور النظريات والنماذج التي تفسر التعلم، أصبحت أهمية الجوانب المعرفية والإدراكية واضحة، وظهر اتجاه سائد للتأكيد على الجوانب المعرفية النفسية في الأساليب والاستراتيجيات والأساليب، حتى على مستوى التعلم الحركي البحث.. ويتأكد التوجه المعرفي في برنامج النشاط البدني من خلال محاولات الأطفال التأكيد على هويتهم الأكاديمية، وخاصة الجهود المبذولة لبناء هياكل معرفية قوية للأنظمة الأكاديمية العلمية.

ومع ظهور حركة أهداف البرامج السلوكية، فإنها تشجع الأساليب والأنشطة التي تعزز الاتجاهات والميول والاهتمامات الإيجابية في الرياضة والأنشطة البدنية، وتطور أساليب التفاعل الاجتماعي، وتوفر فرص التعبير عن الذات والإنجاز. (بوطالبي, 2015, صفحة 7)

3. أهداف ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و اسهامها:

كطالب و استاذ لمادة التربية البدنية و الرياضية لمدة اربعة عشرة سنة في صفوف التعليم الثانوي و تجربتي الميدانية المتواضعة مع تلاميذي اثناء الحصة وجدت ان النشاط الرياضي أو التمرين يساهم في تحقيق عدة أهداف عامة و خاصة بدنية و نفسية نذكر منها :

- نشر الوعي باللياقة البدنية والتوجه الرياضي والسعي لممارسة التمارين لتقوية الجسم لاكتساب نشاط دائم وأخذ أتباع أقوياء.

- غرس ودمج المفاهيم الصحيحة للتربية البدنية والأنشطة الرياضية، بما في ذلك دمج مفهوم روح الفريق وتحقيق البعد التعليمي الصحيح للمسابقات الرياضية.

- يطور المواقف الاجتماعية السليمة والسلوك الجيد من خلال مناصب معينة في الفريق والألعاب الفردية، ويكتسب الثقة بالنفس وينمي روح الرياضة.

- يزيل التوتر النفسي، ويقلل من العواطف، ويستخدم الطاقة الزائدة ، ويلبي الاحتياجات النفسية ، ويساهم في التكيف الاجتماعي وتحقيق الذات.

- زيادة مستوى الكفاءة البدنية للطلاب من خلال منحهم الجرعة المناسبة من التمارين لتنمية الجسم والحفاظ على القوة المناسبة.

- تزويد الطلاب بالمهارات والقدرات الحركية بناء على قواعد الرياضة والصحة، وإنشاء جسم سليم ، وأداء الواجبات بقوة وثبات في خدمة الدين والمملك والوطن والمجتمع.

- العناية والاهتمام بالطلبة الموهوبين في مختلف الألعاب الرياضية والعمل على تحسين مستواهم الفني والمهاري. (الوطنية، 2005)

ومن هذا المنطلق فإن تأثير الأنشطة الرياضية البدنية الإيجابي يظهر من خلال دورها في الحفاظ على صحة الإنسان والوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بتقدم

السن، فضلا عن الحفاظ على نشاط الجسم و تقليل الكسل و كذا حماية الإنسان من أمراض القلب و تنشيط الدورة الدموية لنقل الدم إلى جميع أنحاء الجسم.

4 . فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية:

تلعب الرياضة دورا أساسيا في أي نظام غذائي يمكن اتباعه، فهي مفيدة لجسم الإنسان وتؤدي إلى انخفاض الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والأوعية الدموية، والحفاظ على وزن مثالي وذاكرة أفضل ، وزيادة الثقة بالنفس. أثبتت دراسة عام 2022 أن الرياضة تساعد الدماغ على إطلاق مواد كيميائية مثل "الإندورفين" التي تجعل الشخص يشعر بتحسن. فهناك أيضا العديد من الألعاب الرياضية المثيرة مثل كرة القدم والوثب العالي وسباق العوائق التي أثبتت الدراسات الحديثة أنها تجلب العديد من الفوائد للجسم وتؤدي إلى:

- الحد من الإصابة بمرض السكري.
- حكم أفضل في نسبة السكر في الدم.
- الحد من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والكووليسترول.
- الحفاظ على الوزن.
- تقليل حدوث البرد.
- ذاكرة أفضل.
- نوم أفضل.
- الحفاظ على المفاصل.
- زيادة الثقة.
- أفضل الضغوطات السيطرة والتوتر. (الصباغ، 2022)

ومنه ليس عليك قضاء ساعات في صالة الألعاب الرياضية لممارسة الرياضة، كل ما تحتاجه هو إضافة القليل من الحركة إلى روتينك اليومي مع الالتزام ببرنامج غذائي صحي للحفاظ على البنية الجسمية السليمة و الاتزان النفسي و قوة الشخصية.

5. مفهوم التربية البدنية:

هناك العديد من مفاهيم التربية البدنية بين الباحثين التي تم تعريفها على أنها "عملية تعليمية تهدف إلى تحسين الأداء البشري من خلال وسائل الإعلام هي النشاط البدني المختار لتحقيق ذلك" هو لومبكين الذي قام بذكره الخولي (1998) بجانب العديد من الباحثين الا جانب في نفس المجال الذين يوضحون ان التربية البدنية هي العملية التي يكتسب بها الأفراد أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة البدنية من خلال النشاط البدني. ومن هؤلاء العلماء درجت التعريفات الآتية:

- من تشيكوسلوفاكيا (القديمة)، ينص تعريف كويسكي كزوليك على أن التربية البدنية جزء من التعليم العام، ويتم تحقيق الغرض منه من خلال النشاط البدني لعدة ألوان مختارة لتحقيق الهدف.
- من فرنسا، أوضح روبرت بوبان أن التربية البدنية هي: "تلك الأنشطة المختارة لتلبية احتياجات الفرد من الجوانب الجسدية والعقلية والنفسية الحركية لتحقيق التنمية المتكاملة للفرد."
- من المملكة المتحدة، يذكر بيتر أرنولد تعريف التربية البدنية، والذي يراه على أنه: "جزء لا يتجزأ من العملية التعليمية التي تثري وتنسق الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية والعاطفية لشخصية الفرد، بشكل أساسي من خلال النشاط المباشر."
- (الجزائر الغربي)، الذي ذكره الخولي، يعرف أن التربية البدنية هي عملية تعليمية تهدف إلى تحسين الأداء البشري من خلال وسيلة هي مجموعة متنوعة من الأنشطة البدنية لتحقيق ذلك. (الخولي، 1996، صفحة 35)

وهكذا، لا تقتصر التربية البدنية على مفهوم واحد، ومن بين العديد من الباحثين تضاعف المفهوم، وأعرب كل منهم عن رأيه الخاص ، ولكن اتضح أن التربية البدنية تتفق مع محتوى واحد: من خلال النشاط البدني لإنشاء وتشكيل فرد في جميع المجالات الجسدية والاجتماعية والعاطفية والروحية ، والعمل على أن يصبح مواطناً صالحاً يخدم وطنه.

6. مفهوم حصّة التربية البدنية :

تعتبر مادة التربية البدنية من المواد الأكاديمية مثل الفيزياء والرياضيات واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد من حيث أنها لا توفر المهارات والخبرات الحركية فحسب، بل توفر أيضا الكثير من المعلومات والمعرفة التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعرفة العلمية حول تكوين جسم الإنسان. يتم ذلك باستخدام أنشطة حركية مختلفة، مثل التمارين والألعاب الفردية والجماعية، والتي يتم تنفيذها تحت إشراف معلمين ممتازين في هذا التخصص. لذلك، نحن نفهم أن دروس التربية البدنية تشمل جميع التخصصات المتعلقة بالطالب. ومنه يوفر المجال الفكري، أي، للفكر مجموعة متنوعة من المعلومات حول ممارسة الرياضة، وتطوير الصفات البدنية المختلفة، وتحسين تنمية القدرات الفسيولوجية والفكر، وكذلك الجوانب النفسية والاجتماعية للطلاب المتعلقة باحترام الذات والاحترام المتبادل بين التلاميذ. كما يذكر في الخولي والشافعي أنه من خلال دروس التربية البدنية، تتاح للطلاب فرصة المشاركة في الأنشطة البدنية المختارة بعناية بترتيب منطقي، وتطوير الجوانب الشخصية والبشرية المختلفة، والمشاركة من خلال بيئة تعليمية منظمة من خلال فئات من الأنشطة مثل الجمباز وألعاب القوى). (امين انور & جمال الدين (2000, p. 27),

ومنه عندما يتم تعريف التربية البدنية على أنها عملية تدريس للنمو البدني والقوة البشرية، فإنها تستخدم الممارسة البدنية والتدابير الصحية وبعض الطرق الأخرى لمشاركة تطوير الجوانب النفسية بصفة خاصة والاجتماعية والأخلاقية مع وسائل الإعلام التعليمية.

وبحسب بسيوني، فإن هذا يعني أن أهم دور للتربية البدنية في المدارس هو ضمان النمو الشامل والمتوازن للطلاب، ومن خلال النشاط البدني والمعرفة الحركية، تحقيق الاحتياجات البدنية وفقا للمرحلة العمرية ومستوى المهارات الحركية. كل هذا يتم لتحمل المسؤولية عن نفسك وعن الحياة الشخصية والاجتماعية، لخلق مواطنين صالحين يستفيدون من أنفسهم ويخدمون مصالح وطنهم. (محمد عوض و فيصل ياسين، 1999، صفحة 09)

7. انعكاسات حصة التربية البدنية على التلاميذ:

1 التطور البدني: وهذا يشمل مساهمة التعليم في تحسين القدرات البدنية والوظيفية للأفراد. يرتبط هذا الجانب بالصحة الشخصية واللياقة البدنية. وبحسب الخولي، فإن هذا العنصر يشير إلى تطور الأعضاء الحيوية بطريقة مناسبة تنشيط نشاط الفرد ، وتساعد على صحته ، وتظهر الأداء الممتاز أثناء تكيف الأعضاء الحيوية مع الجهود المبذولة ، وتشفي هذا الجهد ، وتقاوم التعب وتستعيد القدرة على توفير الطاقة.(امين انور & جمال الدين الشافعي ، 2000، ص 27)

من خلال التطور، يكتسب الفرد السرعة والقوة وعمل الدورة التنفسية ، ويحسن عمل الجهاز القلبي الرئوي ، والقدرة الهوائية ، وعمل الكلى والكبد ، وهذا مذكور للآخرين.

2 .التطور الحركي :

يتضمن هذا الهدف مجموعة من التزامات التمرين، يتم التعبير عنها بالقيم والخبرة لتطويرها وزيادة الكفاءة، والتي تتجلى من خلال العمل على توافق وتنسيق الجهاز العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة، مثل المشي والجري. يتضح هذا من خلال خصائص ومفاهيم الحركة: الاتجاه، المسار، الجهد ، إلخ. وهكذا، وفقا للخولي، تتطور القدرات الحركية المختلفة، والتي يتم التعبير عنها في عملية إدارة وتنظيم ومعالجة المعلومات المستقبلية من الحواس والتفاعل من خلال السلوكيات الحركية المرصودة.(جلون، عنان محمود، و الخولي، 1998، صفحة 21)

كما ذكر سابقا غلون وآخرون، يعتمد تطوير الحركة على اللياقة البدنية والحركات الأصلية والاعتبارات الحسية المعرفية المهمة في إتقان المهارات المختلفة. ونعتقد أنه من خلال تطوير التمرين ، يمكن تلاميذ تنمية أجسادهم والتحكم فيها بشكل كبير وفعال ، وتكييف أبدانهم مع مختلف المتطلبات والمواقف الجديدة.

3 التنمية المعرفية:

تعتبر الجوانب المعرفية أساسية لأي رياضي، حيث تساعد في التحكم الدقيق في جميع جوانب النشاطات الرياضية. ويشير الخولي إلى أن التنمية المعرفية تتضمن اكتساب الممارس للمفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضات. (أمين انور و جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 151)

تشمل التنمية المعرفية للممارس المفاهيم والمبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية. ويتجلى ذلك في تطوير المعلومات والمهارات المعرفية مثل الفهم والتحليل في جوانب معرفية مثل التاريخ والقوانين وأساليب التدريب وضبط الوزن وقواعد التعددية الخاصة بكل رياضة. بالإضافة إلى ذلك، فإن طرق اللعب والخطط تساهم في تنمية المهارات الذهنية للأفراد، مما يساعدهم على التفكير بشكل أفضل وفقاً لجلون وآخرين. (جلون، عنان محمود، و الخولي، 1998، صفحة 22)

باختصار، يمكننا القول إن التنمية المعرفية للمتسبين تساعد على فهم الواجبات الحركية وبالتالي تسهل عملية تطبيقها في الميدان وكذا تكمن أهميتها في تحقيق الصحة النفسية للتلميذ مما تساهم في نجاحه في مختلف محطات حياته خاصة الدراسية.

4 التنمية النفسية :

يعتبر الجانب النفسي أمراً حاسماً في تطور الفرد في جميع جوانبه، والتنمية النفسية ضرورية لتكييف الأفراد مع جميع جوانب ممارسة الرياضة. يرى الخولي أن التنمية النفسية تعكس مجموعة متنوعة من القيم والخبرات والصفات الانفعالية الإيجابية والمقبولة، والتي يمكن اكتسابها من خلال برامج التربية البدنية المتكاملة. (أمين انور و جمال الدين الشافعي، 2000، صفحة 166)

ويعتقد البعض أن القيم النفسية المكتسبة من برامج التربية البدنية تنعكس على سلوكيات المشاركين في الملعب وخارجهم، مثل تحسين الصورة الذاتية والجسدية، وزيادة الثقة

بالنفس، وتعزيز الثقة في الذات، وتلبية الاحتياجات الاجتماعية النفسية. (جلون، عنان محمود، و الخولي، 1998، صفحة 23)

ببساطة، يمكننا القول إن التنمية النفسية تلبي احتياجات الأفراد الخاصة بهم وتعزز التوازن العاطفي، وتساعد على اكتساب مستوى عالٍ من الكفاءة النفسية المرغوبة وتقبل الذات والتشبع العاطفي.

8. الأنشطة الرياضية المدرسية :

كما سبق وذكر كوني استاذًا في الميدان التعليمي التربوي الرياضي فقد شهدت على مقدار تمكن المنظومة التربوية الجزائرية من تحقيق تقدم كبير لتصبح مركزًا اجتماعيًا ترويجيًا. لم تعد المدرسة مجرد مكان لتعليم التلاميذ، بل أصبحت مركزًا لأنشطة متنوعة لأفراد المجتمع والتلاميذ على حد سواء. إذ يتم تنفيذ برامج متعددة لصحتهم وتأهيلهم للحياة، ويتاح لهم فرصة قضاء وقت ممتع. هذا الدور الجديد للمدرسة يتيح لجميع التلاميذ اختيار الأنشطة التي تناسب اهتماماتهم ورغباتهم ومهاراتهم، تحت إشراف هيئة التدريس بالمدرسة وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية.

9. الأنشطة الرياضية الصفية و اللاصفية:

تمثل النشاط الأساسي الذي يشترك فيه جميع التلاميذ في حصص مبرمجة أسبوعيًا، ويهدف هذا النشاط إلى الترويح والتسلية والتخلص من العبء النظري. كما أن الأنشطة الرياضية اللاصفية هي مجموعة من الأنشطة التي تأتي بعد حصص التربية البدنية والرياضية، حيث يتم توجيه التلاميذ نحو تخصص معين لتطوير مهاراتهم واكتشاف مواهبهم بعناية وتوجيه من قبل اساتذة المادة. يمكن للطلاب الانضمام إلى الأندية الرياضية في المدرسة أو الجمعيات الرياضية الثقافية، أو الانخراط في الأنشطة الرياضية المدرسية على مستوى الولاية كإمتداد للنشاط الرياضي داخل المدرسة. (قاسم موندلاوي و و اخرون، 1991، صفحة 43)

10. أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية:

يتمتع هذا النشاط الذي يمارسه الطلاب بأهمية كبيرة في مستقبلهم الرياضي والصحي، وهو جزء أساسي ومهم في نجاح مناهج التربية البدنية والرياضية. إنه دعامة قوية تعتمد عليها الحركة الرياضية في المدرسة، بالإضافة إلى أنه يكمل الدروس المنهجية. يمثل هذا النشاط الرياضي المنافسات في البيئة المدرسية، وتحتاج الفرق المشاركة فيه إلى التحضير الجيد قبل المنافسة. يتم اختيار أفضل الطلاب الذين يمتلكون المواهب والقدرات الرياضية البارزة وإدماجهم في الفرق الرياضية المدرسية في بداية العام الدراسي. كما يتم تدريب هذه الفرق وإعدادها بشكل جيد. يكمن أهمية هذا النشاط في توفير فرصة للطلاب الموهوبين والتميزين في الأنشطة الرياضية الأساسية والداخلية لتمثيل مدرستهم بأفضل شكل على المستوى المحلي أو الإقليمي أو الوطني. كما يهتم برعاية المواهب الرياضية في المدرسة وتنميتها وتمثيلها. فالطلاب ذوو المواهب الرياضية يعتبرون ثروة نادرة وقيمة يجب الاهتمام بها وتقديرها لتحقيق النجاحات المرجوة. (مصطفى ا.، 2003، صفحة 74)

11. الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية :

تتميز دروس التربية البدنية والرياضية في المدارس بطابعها التعليمي والتربوي، حيث يتعلم الطلاب من خلالها المهارات والمعارف والاتجاهات والميول. ومع ضيق وقت الدراسة والنشاط الأساسي الذي يُقام مرة واحدة في الأسبوع، يكون الوقت المخصص للتطبيق العملي للمهارات غير كافٍ. لذلك، يُعتبر تنظيم برنامج النشاط الداخلي في المدرسة فرصة للطلاب لممارسة ما تعلموه وتطبيقه في منافسات بين الأقسام أو الصفوف. يجب أن يكون توقيت النشاط الداخلي متناسبًا مع الجدول الدراسي لضمان عدم تعارضهما. (حبشي، 1999، ص 68)

و من هذا المنطلق يمكن تعريف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي على انه تلك الممارسات الرياضية الاختيارية المنتظمة والمهذبة، التي يشارك فيها تلاميذ المدرسة سواء بمفردهم أو بالاشتراك مع هيئة التدريس وأولياء الأمور. (سعيد و محمد ، 1998،

صفحة 45)

تعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية فرصة لتعلم المهارات الحركية القاعدية ومتنفسا للتلاميذ ومكانا مثاليا لاكتشاف مواهب رياضية جديدة. انطلاقا من ذلك، يمكن للتلاميذ الاختيار من جدول النشاطات المتنوعة الذي يتناسب مع قدراتهم واهتماماتهم. ومن المهم أن يكون للمدرس دور في تشجيع التلاميذ على المشاركة في هذه الأنشطة وفهم دوافعهم واحتياجاتهم.

12. أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

ان ممارسة هذا النشاط تصبو الى تحقيق جملة من الأهداف نذكر منها ما يلي:

● تنمية المهارات التي يتعلمها التلاميذ في المدرسة:

تعتبر الدروس التي يقدمها برنامج التربية الرياضية محدودة جداً في تعزيز عملية التعلم. على الرغم من تنوع العناصر المقدمة في البرنامج، إلا أنها لا تتوافق في كثير من التفاصيل مع اهتمامات ورغبات العديد من الطلاب. لذلك، يجد الطلاب في الأنشطة الداخلية فرصة واسعة لتطوير مهاراتهم في النشاط الذي يفضلونه. وبالتالي، يمكن لكل طالب اختيار ما يتناسب مع رغباته ودوافعه، وبذلك يتحقق أهداف التربية البدنية بشكل أكثر شمولية.

● إتاحة فرصة الممارسة للجميع:

لأن لكل تلميذ الحق في المشاركة في أي نشاط رياضي يحبه، فإن التلميذ المتوسط أو الضعيف لا يكون مجرد مشاهد للطلاب المتميزين أثناء تدريبيهم أو مبارياتهم مع المدارس الأخرى، بل يصبح عضواً في الفريق الرياضي للنشاط الداخلي، حيث يمارس اللعبة التي يحبها

ويشارك في المنافسة الرياضية ويستمتع بفوائدها التربوية والصحية والاجتماعية، ويتعرف على متعة الفوز ومرارة الخسارة. (فرج، 1998، صفحة 76)

● التعليم عن طريق الممارسة:

النشاط الداخلي يعتبر فرصة ثمينة لجميع الطلاب الذين لديهم الدوافع لممارسة النشاط الذي يحبونه ومحاولة تطبيق المهارات الحركية التي تعلموها خلال الدرس وتدريبها لترسيخها وتثبيتها بشكل أفضل. إنه يساهم في تطوير الجانب الحسي الحركي والجانب الاجتماعي من خلال التفاعل والتعامل مع أعضاء الفريق في مواقف مشحونة بالانفعالات الإيجابية في بعض الأحيان والعنيفة في أحيان أخرى.

● الانتفاع بوقت الفراغ:

تواجه الكثير من التلاميذ مشكلة الفراغ، وخاصة في سن المراهقة، ولذلك يعتبر النشاط الرياضي الداخلي فرصة لهم للتخلص من المشاعر العدوانية وقضاء وقت فراغهم بطريقة إيجابية، بدلاً من الانجراف نحو السلبية والانحراف. (سعيد و محمد ، 1998، صفحة 47)

● تنمية روح الجماعة:

عندما يشارك التلميذ في هذه الأنشطة، يعمل على تعزيز جوانبه الاجتماعية، من خلال الولاء للجماعة أو الفريق الذي ينتمي إليه، ويسعى جاهداً لرفع مستوى أدائهم مهما كلفه ذلك من تضحيات وصعوبات. فعندما تتحد الأفراد تصنع القوة.

● العناية بالصحة:

يُقال إن الصحة هي تاج على رؤوس الأصحاء. من خلال الممارسة والتدريب الصحيح تحت إشراف قيادة سليمة، يكتسب التلميذ مجموعة متنوعة من الصفات البدنية والقوة الجسمية والرشاقة. فلا يكون هزياً أو سميناً، بل يكون لديه قوام معتدل ونشاط.

● تعلم القيادة وتحمل المسؤولية:

تشجيع المشاركة الطلابية في لجان تنظيم الأنشطة الداخلية يساهم في تنمية الشعور بالمسؤولية وتدريبهم على القيادة والطاعة. وعلى العكس من ذلك، في الدروس النظامية يتم التركيز على إنجاز برنامج محدود بأكبر قدر من النجاح، ويتم تكليف عدد قليل من الطلاب بالمهمة دون إعطاء الاهتمام للآخرين. وخلال الأنشطة اللاصفية الداخلية، يسعى المعلم إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، واكتشاف المواهب الرياضية لدى الطلاب، والتعرف على اهتماماتهم ورغباتهم لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها. وتشير التطورات الاجتماعية الحديثة إلى أهمية زيادة الاهتمام بالنشاط البدني خلال وقت الفراغ. فقد أصبح واضحاً أن الوقت المخصص للنشاط الرياضي في المناهج الدراسية غير كافٍ، وأصبح من الضروري توفير نشاط إضافي خارج الجدول الدراسي. (محمد، 1998، صفحة 57)

بالإضافة إلى حسن تنظيم وإعداد وتنفيذ الدروس، لا يمكن أن يوفر الدرس حصة التربية البدنية للتلاميذ أي ساعتان في الأسبوع الحركة الضرورية لنمو التلميذ بشكل طبيعي. لذلك يوفر النشاط الرياضي الداخلي اللاصفي للطلاب الوقت الكافي للحركة واكتساب المهارات اللازمة.

● واجبات المدرس نحو الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية :

تقع على عاتق أستاذ التربية العديد من الواجبات المتعلقة بالنشاط الرياضي الداخلي، الذي يتم تنظيمه على مستوى المؤسسة التعليمية، ومن هذه الواجبات:

. وضع جدول زمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح داخل المدرسة.

. اختيار الأنشطة وفقاً لرغبات واهتمامات وخصائص الطلاب.

. ضمان توافيق الأنشطة المختارة مع الموارد المادية المتاحة في المدرسة.

. مشاركة طلاب المدرسة أو أعضاء هيئة التدريس في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برنامج

الأنشطة.

. ضمان أن تكون برامج الأنشطة الداخلية مكملية للمنهج الدراسي اليومي.(مصطفى

ا.، 2003، صفحة 73)

13. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي: هي تلك المنافسات الرياضية التي تشارك فيها الفرق المدرسية الرسمية. و تعتبر هذه الفرق الواجهة الرياضية للمدرسة وتمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية. يتم اختيار أفضل العناصر لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، ويتم اختيار لاعبي منتخب المدارس للمشاركة في المسابقات المحلية والوطنية والإقليمية والدولية.(Hanzac, 1982, p. 49)

فالنشاط الرياضي اللاصفي الخارجي يشمل أي نوع من المسابقات الرياضية التي يشارك فيها التلاميذ ذوو الكفاءات والمواهب ضد مدارس أخرى. هذا النوع من المنافسة يكون أكثر تنظيماً من النشاط الرياضي الداخلي، ويحظى بشهرة واسعة خارج المدرسة. يمكن وصفه بأنه مجموعة من المنافسات الرياضية بين المدارس بصورة رسمية أو ودية.

14. برنامج الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية :

- ينبغي أن يتناسب برنامج النشاط الخارجي أو الرياضة المدرسية مع مرحلة تعليم التلميذ، بدءاً من المرحلة الابتدائية وحتى المرحلة الثانوية. ويتجلى ذلك فيما يلي:
- تعتبر مرحلة الثانوية امتداداً للمرحلة الأساسية، حيث يصبح البرنامج الرياضي أكثر نضجاً وتطوراً فيما يتعلق بالمنافسات الخارجية.
- يتم اختيار التلاميذ ذوي القدرات والمواهب الرياضية والاستعدادات الفطرية الكامنة ليتنافسوا ضد مدارس أخرى.
- يجب أن يكون برنامج المنافسات متوازناً ومراعياً للنواحي الصحية والتحصيل الدراسي للتلاميذ. (محمد عوض و فيصل، نظريات و طرق تربية بدنية رياضية، 1992)

15. أنواع الأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية : ينقسم الى نوعان كالآتي :

1. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي التنافسي: النشاط الرياضي الذي يشترك فيه أكثر من مدرسة مختلفة هو النشاط الرياضي المدرسي. يتضمن هذا النشاط بطولات مدرسية مختلفة، حيث يتنافس الطلاب خارج أوقات الدراسة من أجل الفوز والحصول على البطولة. تنظم وتشرف على هذا النشاط الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية على المستوى الوطني، والرباطات الولائية للرياضة المدرسية على مستوى كل ولاية. وتمثل الجمعية الثقافية الرياضية الخلية الأولى لهذا النشاط على مستوى كل مدرسة.

2. النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي الترويحي: هو النشاط الرياضي المدرسي الذي يشارك فيه عدة مدارس في مجموعة من الأنشطة الرياضية، والتي لا تكون تنافسية بل تكون ترويحية. يتم ممارسته خلال المسابقات الدينية أو الوطنية والمهرجانات الشعبية، وعادة ما يشمل هذا النشاط عددًا من طلاب المدارس المجاورة. الهدف منه هو الترويح والتسلية من خلال الرحلات التي يقوم بها التلاميذ، بإشراف استاذ التربية البدنية. يتحقق من خلال هذا النشاط العديد من القيم مثل التعاون والتكيف الاجتماعي والنفسي. (المجيد، 1997، صفحة 16)

16. معوقات النشاط الرياضي اللاصفي: يواجه أستاذ التربية البدنية والرياضية العديد من التحديات أثناء أداء مهامه، خاصة عند الاشراف على تنظيم الرياضة المدرسية. من بين هذه العراقيل:- صعوبة اختيار لجنة التحكيم.

- التكيف المستمر مع متطلبات الرابطة المدرسية فيما يتعلق بالتحكيم والتدريب والمرافقة، مما يضطره في بعض الأحيان للابتعاد عن مدرسته ومهامه.

- نقص المرافق والمنشآت وعدم توفر الصيانة الكافية للأدوات الرياضية.

- قلة الوقت المخصص لحصص التربية البدنية، مما يمنع التلاميذ من اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية اللازمة لممارسة النشاط الرياضي خارج الصفوف الدراسية. (سلامة، 1990، صفحة 77)

خلاصة :

الحقيقة التي لا شك فيها هي أن الجسم وحدة متكاملة، حيث يترابط عمل كل جزء فيه مع عمل الأجزاء الأخرى. ومن الواضح أن المعرفة بشأن الجسم وخصوصاً صحته تكون ذات فائدة كبيرة للمراهق. هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق مثل التغذية والراحة، ولكن إذا نظرنا بعناية سنجد أن الحركة هي الأهم بعد هذا التطور الكبير في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في تلبية احتياجاته. أصبح المراهق قليل الحركة مثل أي إنسان آخر، وحركته محدودة للغاية، وهذا يؤدي إلى تدهور حالته الصحية، خاصةً مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة. لذا لا يُعَدُّ غريباً أن نرى الكثير من المراهقين يعانون من الأرق والصداع والأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية، وأن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بشكل مرعب. والسبب واضح، فمعظم المراهقين يكونون قليلي الحركة، وحتى عندما يتحركون لتلبية احتياجاتهم الضرورية، فإن حركاتهم تكون محدودة للغاية وعلى مدى قصير. وهذا بالضرورة يؤدي إلى تلف أجسادهم. ولذا فإن القيام بالنشاط البدني عند المراهق ضروري جداً، حتى يتمكن من التخلص من جميع الأمراض والمشاكل الصحية التي تصيبه جراء الامتناع و الابتعاد عن الانتساب الى أي نشاط رياضي.

الفصل الثالث

المراجعة

تمهيد:

المراهقة هي مرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة، حيث تتسم بالتجند المستمر والتقدم نحو الكمال الإنساني. خلال هذه المرحلة، يحدث العديد من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، بما في ذلك التغيرات في وظائف الغدد الجنسية. تعتبر فترة المراهقة فترة خصبة في حياة الإنسان حيث تنمو القدرات البدنية والعقلية وتظهر صفات المراهق بوضوح، وتستمر في التطور حتى تصل إلى مرحلة الرشد حيث يصبح الإنسان قادرًا على ممارسة دوره في الحياة بشكل مستقل وحر.

يؤثر النمو الجسدي على المراهق نفسيًا، مما يجعله يولي اهتمامًا كبيرًا لمظهره وصحته ورشاقته، ويسعى لجذب انتباه الآخرين. أما النمو العقلي في المراهقة، فيتضمن تطور القدرات العقلية والاستعداد الوظيفي، ويتميز بنمو القدرات والمواهب، بالإضافة إلى تطور الآراء والمواقف. يمر المراهق بمرحلة نمو الانفعالات حتى يصل إلى مرحلة الرشد التي تتزن فيها انفعالاته وتنضبط.

1 : الفرق بين المراهقة و البلوغ:

يمكننا فهم المراهقة Adolescence بشكل أوضح عندما نفصلها عن مرحلة البلوغ. عندما نتحدث عن سن البلوغ Puberty ، نشير إلى التغيرات الفسيولوجية والبيولوجية التي تحدث في الأفراد. يحدث البلوغ في متوسط الثالثة عشر تقريبًا للفتيات، حيث يبدأ ظهور الثديين، ويحدث بعد ذلك بعام تقريبًا للفتيان مع تغيرات في الصوت وظهور شعر الوجه. أما المراهقة، فلا تكمن جذورها في النمو البيولوجي فقط، بل تتعلق بالاتجاهات والسلوكيات Attitudes التي تنتج عن الثقافة السائدة في المجتمع. مجدي أحمد محمد عبد الله ، ، 1996 ص ص 273 – 274)

قبل أن ندرك الظواهر التي تميز هذه المرحلة من الحياة، يجب علينا أن نحاول فهم معنى كلمتي "المراهقة" و"البلوغ" بشكل أعمق مما كان علينا في السابق. فالظواهر التي نشهدها اليوم ليست مقتصرة على الجانب الفسيولوجي فقط، بل تشمل أيضًا الجوانب النفسية. فمصطلح المراهقة لا يشير فقط إلى التغيرات الجسدية التي يمر بها الفرد، بل يعكس أيضًا التحولات النفسية التي يواجهها. وهناك تداخل بين التحولات الجسدية والنفسية في هذه المرحلة.

أ- المراحل الفسيولوجية:

- مرحلة ما قبل البلوغ
- سن البلوغ.
- مرحلة ما بعد البلوغ.

ب- المراحل النفسية:

- مرحلة ما قبل المراهقة
- مرحلة المراهقة المبكرة
- أواخر سنوات المراهقة
- النضج.

وإن كانت هناك روابط وثيقة بين النمو الفيزيولوجي والنفسي ، إلا أنه غالبا ما يكون هناك تأخير في هذا الجانب أو ذاك : على سبيل المثال ، هناك بعض الافراد لا يصلون إلى مرحلة النضج العاطفي في حين أن نموهم البدني مكتمل الأنوثة. (Payette, P., & Giroux, J. (1969), p. 61-62)

وأخيرا، يمكن القول أن مراحل النمو مترابطة ترابطا وثيقا سواء من الناحية الفسيولوجية أو النفسية، حيث أن هناك تداخل بين هذه المراحل مما يجعل أحيانا صعوبة التمييز بينها ، مثلا من الصعب التفريق بين مرحلة ما قبل المراهقة و مرحلة المراهقة المبكرة.

2 - أهمية المراهقة:

على الرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر فترة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق، إلا أنها تعتبر مرحلة هامة في حياة الفرد. ففي هذه المرحلة، يحاول المراهق التخلص من اعتماده على والديه ويتحمل مسؤولية نفسه. كما يسعى إلى الاستقلالية على الرغم من حاجته الملحة للمساعدة. يسعى المراهق أيضًا إلى تحقيق ميولاته وإشباع حاجاته المختلفة وفقًا لمعايير اجتماعية معينة. ويحاول أيضًا التفكير في اتخاذ القرارات المستقلة وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية. وعلى الرغم من وقوفه أمام صراعات فعلية تعرقل تفكيره، يحاول المراهق تحقيق الحرية.

تظهر أهمية مرحلة المراهقة أيضًا من حيث النمو الجسمي والعقلي والمعرفي والاجتماعي والجنسي. فهذه الفترة تساعد المراهق على أن يكون مستعدًا للخروج إلى المجتمع وأن يكون قادرًا على الاستفادة منه وتقديم الفائدة له. (مجدي أحمد محمد عبد الله ، ، 2003 ص 347 - 346)

3 مراحل المراهقة:

تمر المراهقة بثلاث مراحل في نموها، وقد اختلف العلماء في تحديد مدة كل مرحلة. ومع ذلك، يشير الأغلبية إلى أن المرحلة الأولى، وهي المراهقة المبكرة، تمتد من سن الثانية عشرة حتى الخامسة عشرة. أما المرحلة المتوسطة، فتبدأ من سن الخامسة عشرة حتى الثامنة عشرة. وتستمر المراهقة المتأخرة من الثامنة عشرة حتى سن الواحد والعشرين.

3-1- مرحلة المراهقة المبكرة Early Adolescence :

خلال فترة المراهقة التي لا تتجاوز عامين، يتجه سلوك المراهق نحو الانطواء ويصعب عليه التحكم في انفعالاته. يواجه صعوبة في التكيف مع القيم والعادات والاتجاهات في المجتمع الذي يعيش فيه. تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية والفيزيولوجية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة، وتختفي السلوكيات الطفولية، مما يزيد من حساسيته. "(. محي الدين مختار ، ، 1982 ص 164)

3-2- المراهقة الوسطى:

من سن 16 إلى 18 عامًا، يلاحظ الشخص في هذه المرحلة استمرار النمو في جميع جوانب حياته. تُعرف هذه المرحلة أحيانًا بمرحلة التأزم، حيث يواجه المراهق صعوبة في فهم محيطه وتكييف نفسه مع احتياجاته النفسية والبيولوجية. يجد المراهق أن كل ما يرغب في فعله يتعارض مع العادات والتقاليد، دون أن يجد تفسيرًا لذلك. تمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشرة، وتتزامن مع المرحلة الثانوية من التعليم. تُسمى هذه المرحلة "سن الغربة والارتباك"، حيث يظهر المراهق سلوكيات مختلفة تكشف عن مدى ارتبائه وحساسيته الزائدة. " (حامد عبد السلام زهران ، ، 1995 ص 297)

3 - 3 - المراهقة المتأخرة:

من سن 21 إلى 18 سنة، تعرف هذه المرحلة عادة بسن الشباب، حيث يشعر المراهق في هذه الفترة بأنه محط اهتمام الجميع. يبدأ المراهق في هذه المرحلة بالتواصل مع العالم الكبير وتقليد سلوك البالغين. يسعى

الشخص في هذه المرحلة لتكييف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه والتكيف مع المشاعر الجديدة وظروف البيئة. يحاول تحديد موقفه من البالغين ويسعى للتكيف معهم من خلال ضبط نفسه والابتعاد عن العزلة والانطواء والانضمام إلى المجموعة. (خليل ميخائيل معرض ، ، 1994ص331)

4 - أشكال المراهقة :

أظهرت الدراسات العلمية أن فترة المراهقة تتنوع وتباين حسب الثقافات المختلفة، وتتأثر بالظروف والعادات الاجتماعية والأدوار التي يلعبها المراهقون في مجتمعاتهم. تتجسد مرحلة المراهقة بأشكال متعددة، منها:

4-1- المراهقة المتوافقة:

من سمات الشخصية المتزنة والمستقرة هي الهدوء والاعتدال، والابتعاد عن العنف والتوترات والانفعالات الحادة. بالإضافة إلى ذلك، فإنها تتوافق مع الوالدين والأسرة والمجتمع الخارجي. تتميز أيضاً بالاستقرار والرضا المتوازن وعدم الانخراط في الخيال وأحلام اليقظة. وبالإضافة إلى ذلك، فإنها لا تعاني من الشكوك حول الدين.

• العوامل المؤثرة فيها:

- تلقي معاملة أسرية سمحة تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق.
- حرية التصرف في الأمور الشخصية، وتوفير الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشاكله.
- الاهتمام بممارسة الأنشطة الاجتماعية والرياضية وتحقيق التفوق الدراسي، والشعور بالأمان والاستقرار والراحة النفسية.
- توجيه الطاقة نحو ممارسة الرياضة والثقافة.

4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية:

من سمات المراهقة الانطوائية التركيز على الذات والتردد والحجل والشعور بالنقص، بالإضافة إلى الإسراف في الجنسية الذاتية والاتجاه نحو التطرف الديني للبحث عن الراحة النفسية والتخلص من مشاعر الذنب. كما يتميز هذا الشكل من المراهقة بمحاولة النجاح في الدراسة. ونظرًا لسيطرة الانطواء والعزلة، فإن العلاقات الاجتماعية في هذا الشكل محدودة جدًا. تتزامن هذه المرحلة مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ، وفيها

يهتم المراهق بمظهر جسمه ويعبر عن كراهيته لنفسه. يشغل ضغط الأقران الأهمية الكبرى في هذا العمر، ولذلك يلجأ المراهق إلى التشبه بالأقران وتقليدهم لكي يكون مقبولاً منهم. تتميز هذه المرحلة بالحساسية المفرطة للمراهق بسبب التغيرات الفيزيولوجية داخل الأسرة أو في المجتمع، مما يؤدي إلى تأخر ملحوظ في المستوى الدراسي. العوامل المؤثرة في هذه المرحلة تشمل اضطراب الجو داخل الأسرة، استخدام أسلوب التسلط وسيطرة الوالدين وحمائتهم مع إنكار الأسرة لشخصية المراهق، تركيز قيم الأسرة على النجاح الدراسي وقلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي، الفشل الدراسي وسوء الحالة الصحية، نقص إشباع الحاجة إلى التقدير والحرمان العاطفي، وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

4-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

سماتها العامة تتمثل في:

- التمرد والثورة ضد البيئة الأسرية والتعليمية وضد أي سلطة تضغط عليها.
- الانحراف الجنسي، حيث يتورط المراهق المتمرد في علاقات جنسية غير مشروعة.
- الإلحاد الديني والابتعاد عن الطوائف والمذاهب الدينية.
- الشعور بالظلم وعدم التقدير من الآخرين مما يدفع المراهق إلى الهروب إلى عوالم الخيال ليبنى عالمه الخاص.
- سلوكيات عدوانية تجاه الأسرة والأصدقاء والمعلمين.

• العوامل المؤثرة فيها:

- التربية القاسية والصارمة والمستبدة.
- تأثير الشركاء السيئين وتركيز الأسرة على الجوانب الأكاديمية فقط وإهمال النشاطات الترفيهية والرياضية.
- نقص الأصدقاء، وعدم تلبية الاحتياجات والاهتمامات..

4-4 المراهقة المنحرفة:

يتم فيها تجسيد سلوك المراهق بالفساد الأخلاقي الكامل والانهيار النفسي، بالإضافة إلى المقاومة للقيم والمعايير الاجتماعية. يصل المراهق إلى أقصى درجات عدم التوافق والابتعاد عن المجتمع، ولكن هذا لا يعني

أنه يظهر بشكل ثابت، فقد يجمع بين سمات مختلفة نظراً لتغير شكله بناءً على الظروف والعوامل المؤثرة فيه. (المرجع السابق ، ص 439)

العوامل المؤثرة فيها:

تجربة الحياة تتضمن مشاكل كبيرة، مثل الخبرات الصعبة والصدمات العاطفية القوية، وقصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها أو ضعفها، والقسوة في المعاملة، وتجاهل احتياجات المراهقين وريبتهم، والتدليل المفرط، والصحة النفسية المنحرفة، والشعور بالنقص والفشل الدراسي، والحالة الاقتصادية للأسرة.

5 - مميزات النمو عند المراهقين:

يصاحب مرحلة المراهقة تغيرات سريعة و غير عادية على مستويات مختلفة تجعل المراهق ينتقل من عالم الطفولة إلى عالم الشباب ، وتتميز هذه التغيرات بما يلي:

5-1- مميزات النمو الجسمي :

تعد مرحلة المراهقة من أهم مراحل النمو الجسمي، حيث يحدث نمو سريع بعد فترة الحمل التسعة أشهر. يتمثل هذا النمو الجسمي السريع في ظهور تغيرات مفاجئة في جميع أجزاء الجسم. يشعر المراهق بالاضطراب، حيث يشعر بأنه يدخل عالماً جديداً غير مألوف ويضطر إلى التخلي عن ما يعرفه والانتقال إلى ما لا يعرفه. هذا يؤدي إلى الخوف والقلق والصراع النفسي. سعد جلال ، ، 1985 ص 25 ويمكن حصر أهم التغيرات الجسمية في الجدول التالي:

جدول : 02 يبين مميزات النمو الجسمي للمراهق والمراهقة (محمود حمود : 1991 ص 38 - 37)

المراهقة	المراهق
-نمو سريع و مفاجئ في الطول و الوزن و في الهيكل العظمي، مع اتساع الحوض	-يحدث نمو سريع في الطول و الهيكل العظمي ، مع اتساع الكتف و الصدر
-تنشط الغدد التناسلية ، و تبدأ العادة الشهرية	-تنشط الغدد التناسلية ، و افرازات الخلايا الجنسية.
-يبرز الثديان ، و ينمو الشعر في بعض مناطق الجسم.	-يظهر الشعر في بعض مناطق الجسم
-ارتفاع الصوت و استمرار التوتر في الحبال	-تحدث تغيرات في الحنجرة و الحبال

الصوتية.	الصوتية ما يؤدي الى خشونة الصوت
-تحدث أكبر زيادة في طول الجسم و خاصة في الفترة التي تسبق أول حيض ثم تصبح الزيادة طفيفة.	-تحدث أكبر زيادة في طول الجسم
-دقة الحواس و استعدادها في التدقيق بين المدركات الحسية المتباينة.	-تحدث تغيرات بالملخ و الجهاز العصبي ، و ارتفاع مستوى الذكاء العام ، و ظهور القدرات الخاصة.

5 2:مميزات النمو العقلي:

"أثبتت الأبحاث أن النمو العقلي لا يحدث بنفس السرعة في جميع المراحل العمرية. ففي الصغر، يكون النمو بطيئاً، وبعدها يتسارع في الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة. ومن ثم، يبدأ النمو العقلي في العودة إلى البطء ابتداءً من سن السادسة عشرة. هذا التطور في عالم الطفل العقلي، وخاصة في مرحلة المراهقة، يؤثر على خبراته وقدراته العقلية المختلفة مثل التذكر والانتباه والتخيل والاستدلال.. (يوسف ميخائيل أسعد ، دون سنة ، ص . 66)

ويمكن أن نوجز أهم التغيرات العقلية في النقاط التالية:

-**النمو العقلي الملحوظ** : يتضح لكل من يتبع نمو المراهقين أن هناك نمواً عقلياً متسارعاً وهذا بسبب النمو السريع للمخ.

-**نقد أفكار الآخرين** : في هذه الفترة تبرز عملية توجيه الانتقادات إلى ما يفعله الآخرون سواء ما يعتقدونه أو ما يعبرون عنه من آراء.

-**نقد الذات** : من التطورات العقلية للمراهقين توجيه النقد إلى أنفسهم ، فهم يارجعون ما صدر عنهم من كلام وتصرفات.

-**الشغف بالجديد ونقد القديم** : وهذا يتضح من خلال انبهار المراهقين بالجديد واحتقار القديم ونبذ وتجنبه.

- **التذكر** : يقصد به استعادة ما مر في خبرة الفرد السابقة ، وتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكّرة ، ولا يتذكر المراهق موضوعاً إلا إذا فهمه وربطه بغيره من الخبرات السابقة التي مرت عليه ، كما أنه يبدل في حفظ المادة المفهومة جهداً أقل من حفظ المادة غير

المفهومة (محمد مصطفى زيدان ، 1985 ص 158)

-التخيل : يكون الم ارقق واسع الخيال ويبدوا ذلك واضحا في كتاباته ، عكس ما نلاحظه على كتابات الأطفال في المدرسة الابتدائية ، و أساليب التعبير لدى الأطفال تكون ساذجة و بسيطة على عكس أساليب المراهقين التي تعتمد على الخيال و التزييف و الزخرفة.

الاستدلال : يقول " جيتش " كلما كان الطفل صغير السن ازداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبرات مباشرة و أمور ذاتية ، وإذا ما تقدم به العمر كان أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بأمور غير مباشرة ومعالجة أمور معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة ، ويمكن ملاحظة هذه التغيرات في مرحلة المراهقة خاصة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة ، كما يظهر اهتمامه بالأمور الاجتماعية و القدرة على معالجتها ، بالإضافة إلى قدرته على إدراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية ومستقبلية (مصطفى فهمي، دون سنة ، ص 162)

-الانتباه : يعتبر من أهم العمليات العقلية ، لأنه شرط لكل عملية عقلية أخرى ، و يقصد به أن يبلور الفرد شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي ، وبهذا تزداد مقدرة المراهق على الانتباه) محمد مصطفى زيدان ، 1985 ص 158 . (

إلى جانب حب الإطلاع على المعارف المتباينة و الجديدة ، هذه مجمل الخصائص المشتركة بين المراهقين والمراهقات ، وفي الجدول التالي نوجز أهم الخصائص غير المشتركة بينهما .
جدول رقم : 03 يبين أهم الخصائص غير المشتركة بين المراهقين والمراهقات

المراهقة	المراهق
-الاهتمام بالقصص الغرامية والرومانسية	-الاهتمام بكتابة الرسائل الغرامية و بالمغامرات والبطولات
-الميل الى الواقع و قراءة التاريخ و خاصة تاريخ الشخصيات و العظماء	-الميل الى اثبات الوجود الذهني و العقلي
-الميل الى أحلام اليقظة	-الاهتمام بالمجادلات و المناظرات

3-5 مميزات النمو النفسي:

في هذه المرحلة تزداد حساسية المراهق ، فيضطرب ويشعر بالقلق نتيجة التغير السريع الذي يطرأ عليه ، فيحس بالاختلاف عن سائر الناس وتقل ثقته بنفسه ، وكذلك يلجأ إلى أحلام اليقظة ، فيتخيل أنه ثري أو قوي " (مديرية التكوين خارج المدرسة ، ، 1974 - 1973 ص 244)

ومن هنا فإن المراهق يميل إلى العزلة من حين لآخر ، و التأمل ، كما تختفي تدريجيا جماعات الطفولة التي كانت ظاهرة بصورة واضحة في مرحلة الطفولة ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس . ويمكن أن نوجز أهم الخصائص النفسية عند كل من المراهق و المراهقة في الجدول التالي (يوسف ميخائيل أسعد : د سنة ص ص 12 - 09)

جدول رقم : 04 يبين أهم الخصائص النفسية للمراهقين :

المراهق	المراهقة
-سرعة الاستجابة و الحساسية و الانفعال	-سرعة الانفعال وشدته
-التمركز حول الذات	-التقلب الوجداني
-يعشق المراهق القوة و يحب الأقوياء و يكون القوي مثله الأعلى ، مهما كان نوع القوة دينية ، سياسية ، أو رياضية.	-الحساسية المفرطة في بعض المواقف و القابلية الشديدة للإيحاء
-الاستعداد للانتقام كرد فعل على أبسط موقف مهما كانت علاقته بالمشير.	-إذا اشتد البغض بقلب المراهقة فاتحاً تنتقم بأيدي الآخرين
-الحب عند المراهق كثيراً ما يرتبط بالعدوان و الاستياء كثيراً ما يشعر بالريبة في تعذيب من يحب و عدم الاستمرار في الحب فهو يبحث عن اللذة المؤقتة	-تتصف حياتها الوجدانية أيضاً بلفت الانتباه و جذب مشاعر من حولها بالاستمرارية و الثبات النسبي في الحب في حالات.
-الأنانية في الحب و عدم الخضوع . فالمرهق لا يقدم تضحيات في سبيل الحب بل يفضل المبادرة دائماً من الطرف الثاني.	-تتصف الحياة الوجدانية لدى المراهقة بالعطاء و التضحية.

5-4- مميزات النمو اللغوية:

تتميز زيادة الحصيلة اللغوية بطريقة ملحوظة، ويعود ذلك إلى نمو المخ والنمو العقلي السريع. بالإضافة إلى ذلك، يتميز المراهق بالاستعداد والرغبة الشديدة في تعلم اللغات الأجنبية وتصحيح كلام الآخرين. يتخلى المراهق في هذه المرحلة عن كلام الطفولة، حيث يحاول التخلص من الصفات التي كان يتميز بها في مرحلة الطفولة ويبدى إعجابه بالأدباء والعظماء والمشاهير.

5-5 مميزات النمو الانفعالي:

يعتبر النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة جزءاً أساسياً من عملية النمو الشامل، حيث يلعب دوراً حاسماً في تشكيل الشخصية بشكل نهائي. لذلك، من الضروري استكشاف أعماق الذات المتغيرة وفهم الحياة الانفعالية للمراهق. وبسبب صعوبة استخدام طرق الملاحظة المباشرة في دراسة انفعالات المراهقين، تم استخدام طرق أخرى مثل المذكرات والاستبيانات.

تتميز التغيرات الانفعالية في حياة المراهق بالعمق، حيث تكون الانفعالات قوية ومتقلبة ومتناقضة أحياناً. يعاني المراهق من الحساسية الزائدة والاكتئاب نتيجة للصراع بين رغباته والقيم الاجتماعية التي يجب عليه اتباعها.

ويعتبر هذا الجانب من النمو الانفعالي للمراهق مهماً لأنه يؤثر على سلوكه. يجب على الكبار محاولة فهم المراهق وتقديم الدعم له، حيث قد يقوم بسلوكات غير مدروسة تتعارض مع قواعد المجتمع. يشعر المراهقون بأن الكبار لا يفهمونهم ويجدون صعوبة في التواصل معهم، مما يجعلهم يشعرون بالعزلة والارتباك. (حمدي عبد الحارس البخشوني : ، 1998 ص 241)

5-6 مميزات النمو الاجتماعي :

إن الفرد في مرحلة المراهقة تتسع دائرة علاقته الاجتماعية تدريجياً ، لتتجاوز الأسرة و المدرسة ، إلى محيط أوسع وهو المجتمع ، وما يتطلبه من أنماط سلوكية معينة وفق المعايير والقيم التي يرتضيها ، إذ تعتبر المراهقة مرحلة تطبيع اجتماعي ، حيث يتم فيها إكساب الفرد السلوك الاجتماعي ، من خلال تفاعله مع بقية الأفراد سواء في الأسرة أو المدرسة أو مع جماعة الرفاق ، فيدخل في علاقات اجتماعية ويجد نفسه أمام مواقف اجتماعية مختلفة عليه التصرف حيالها والتفاعل معها ، فينمو تدريجياً من خلال تجاربه الشخصية ،

وللنمو الاجتماعي كي يكون سليما

-مطالب عديدة نذكر منها :

-تكوين علاقات جديدة مع رفاق السن ، وتوسيع دائرة التفاعل الاجتماعي ، وهذا حسب ثقافة كل مجتمع وتنشئة أبنائه.

-نمو الثقة بالذات وشعور انفراد بكيانه ، حتى يتمكن مستقبلا من تحمل المسؤولية.

- التفكير في المهنة و الاستعداد لها ، جسميا و عقليا و انفعاليا واجتماعيا.

-معرفة السلوك المقبول و ممارسته واكتساب قيم مختارة متسقة مع المجتمع الذي يعيش فيه

ان مجمل هذه المطالب لا يمكن تحقيقها إلا عن طريق التنشئة الاجتماعية و التربية في الأسرة و المدرسة وباقي مؤسسات التنشئة الاجتماعية ، وتبرز هنا الظروف الاجتماعية والاقتصادية و النفسية خصوصا في الأسرة التي تعتبر المحيط الرئيسي الذي تنمو فيه الشخصية الإنسانية ومن مظاهر النمو الاجتماعي نذكر:

- الانفصال النفسي عن الأسرة : إذ تقل علاقة المراهق بأسرته و اتصاله المباشر بها ، بينما يتصل اتصالا قويا بأقرانه وزملائه ، ثم يقلل من علاقته بهم ليتصل من قريب بالمجتمع ، مما يؤدي إلى اتساع نطاق الاتصال الشخصي للمراهق والمشاركة فيالخبرات والأفكار والاتجاهات والمشاعر مع الآخرين ، غير أن المراهق يعتمد في اختياره لأصدقائه بناءا على السمات والميول المشتركة .
- الاهتمام بالمظهر الخارجي والجنس الآخر : وهذا ما يبدو من خلال الاعتناء باللباس والألوان اللافتة للنظر.
- زيادة الاهتمام بمشكلات الزواج والاستعداد لتكوين أسر جديدة ، و أيضا الاهتمام بالعمل و المهنة والشعور بالمسؤولية وظهور النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي و الاقتصادي. (ماهر محمود عمر : دون سنة ، ص :

(278)

- تكوين علاقات متعددة مع الأقران : وهذا يتطلب تشكيل اتجاه تعاوني نحو الأشخاص ذوي الميول والاهتمامات المشتركة ، كما تظهر المنافسة كمظهر من مظاهر العلاقات الاجتماعية نتيجة تفاعله مع أقرانه بصفة خاصة ، إذ يقارن المراهق نفسه دائما برفاقه ، ويحاول تقليدهم كي يكون مثلهم و أحسن منهم.
- نمو القيم وتعلم واستدخال المعايير الاجتماعية : نتيجة تفاعل المراهق مع البيئة الاجتماعية سواء في الأسرة أو المدرسة أو في المجتمع ككل ، أي من الثقافة العامة التي عاش فيها الطفل كما ينمو لديه الميل إلى مساعدة

الآخرين والعمل في سبيل الغير ، وعمل الخير ، وارتفاع المشاركة الوجدانية بين الأصدقاء من المراهقين خاصة .

- نمو الذكاء والقدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية ، وكذا زيادة الوعي الاجتماعي والميل إلى النقد وتقييم التقاليد القائمة ، والريية في الإصلاح وتغيير الأمور وفق طموحاته ومشاعره تغييراً جذرياً ، فقد يلجأ المراهق إلى العنف لتحقيق رغبته إذا لم يجد السلطة و القوة التي توجهه وتردعه إذا لزم الأمر.
- كما أن المراهق يشعر بالريية في مقاومة السلطة والميل إلى انتقاد الوالدين والتحرر عن سلطتهما ، وسلطة جميع الراشدين.
- نمو الاتجاهات وتكوين فلسفة واضحة المعالم لحياته ، فيعتز من خلالها بشخصيته ، فيكون أراء معتدلة مما يساعد على التوافق مع المعايير والقيم و التقاليد الاجتماعية
- ومع سمات شخصيته.

ومن العوامل المؤثرة في النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة نذكر :

أ - الأسرة:

لاستقرار الأسرة وتوازنها الاجتماعي و النفسي مكانة خاصة في حياة الفرد ، بحيث توفر الاستقرار والسعادة ، على عكس الأسرة المفككة ، كما أن علاقة الطفل بوالديه تتأثر بأساليب معاملتهم له منذ مراحل حياته الأولى ، بحيث نجد أن الطفل المدلل لا يستطيع الاعتماد على نفسه عندما يصبح مراهقاً ، كما أن الطفل المنبوذ يعيش مراهقة صعبة بحيث يثور لأتفه الأسباب ويميل إلى العدوانية والمشاجرة ويحاول جذب انتباه الآخرين من خلال نشاطه المفرط ، ومنه فقد يكون تكوينه الاجتماعي غير سوي ، شأنه في ذلك شأن الطفل المدلل الذي لا يستطيع مواجهة مختلف المواقف والمشكلات التي قد تعترضه ، وفي الحالتين يكون الطفل وخاصة عندما يصل إلى سن المراهقة فريسة للانحراف بأشكاله المتعددة.

كما أن الاستقرار النفسي والاجتماعي للأسرة له أثر كبير في نمو الفرد اجتماعياً ونفسياً وتنمية اتجاهاته السوية وقدراته وتشجيعه على الإبداع والابتكار ، وبناء عليه فإن شخصية المراهق تختلف ممن يعيش في كنف أسرة مستقرة ، عن الذي يعيش في أسرة غير مستقرة.

ب - المدرسة:

إن أهمية المدرسة في تكوين التلاميذ اجتماعيا لا تقل أهمية عن الأسرة ، فالمدرسة في البيئة التي يجد فيها الطفل نفسه بعيدا عن الأسرة وتوفر المدرسة للمراهق أنواعا مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو والتوافق الاجتماعي مع أقرانه ، فيتعلم فيها كيفية الحوار والمناقشة والمشاركة ، كما يتأثر نموه بعلاقته بمعلمييه ، ومدى تفاعلهم مع تلامذتهم.

ج - جماعة الرفاق:

يتأثر المراهق بجماعة الرفاق تأثرا كبيرا ، حيث ومن خلال تفاعله المستمر معهم يتعلم منهم بعض الأنماط السلوكية وتتكون لديه اتجاهات وأفكار تتناسب وقيم و اتجاهات جماعة الرفاق ، وقد أكدت بعض الدراسات أن جماعة الزفاق من أهم العوامل التي تؤثر في عملية التكوين الاجتماعي السوي أو غير السوي للمراهق ومما سبق نشير إلى ضرورة فهم مرحلة المراهقة باعتبارها مرحلة يمكن دخولها بسهولة إلى دائرة الانحراف ، وذلك نظرا لطبيعة التكوين النفسي الذي تتميز به من حيث الاختلاف في المظاهر الانفعالية و العقلية والإدراكية والاجتماعية عن المراحل العمرية في حياة الفرد (يسري محمد إِب ارهيم دعيس ، 1995ص ص118 . 115)

6- حاجات المراهقين:

إن التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة تصحبها تغيرات في حاجات المراهقين ، فتبدوا في بعض الأحيان هذه الحاجات قريبة من حاجات ال ارشدين ، إلا أن علماء الاجتماع يجدون فروقا واضحة ، خاصة في مرحلة المراهقة و يمكن تلخيصها في الجدول التالي كما يلي:

جدول رقم : 06 يمثل حاجات المراهقين (اعداد شخصي) .

حاجة المراهق	مجال الحاجة
➤ الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية ➤ الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الاسترخاء والراحة ➤ الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والبقاء حيا ➤ الحاجة إلى الحياة الأسرية الامنة والمساعدة في حل	والحاجة الى الأمن

	المشكلات ➤ الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع
الحاجة الى الحب و القبول	➤ الحاجة إلى الحب والمحبة.
➤ الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والشعبية ➤ الحاجة إلى إسعاد الآخرين.	➤ الحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي
الحاجة إلى مكانة الذات	➤ الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية إلى أن يكون قائدا ➤ الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين ➤ الحاجة إلى النجاح الاجتماعي والاقتناء والامتلاك ➤ الحاجة إلى تجنب اللوم و التقبل من الآخرين ➤ الحاجة إلى الشعور بالعدالة و المعاملة
الحاجة الى الاشباع الجنسي	➤ الحاجة إلى التربية الجنسية ➤ الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري ➤ الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه ➤ الحاجة إلى التخلص من التوتر
الحاجة الى النمو العقلي و الابتكار	➤ الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك ➤ الحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها ➤ الحاجة إلى التنظيم والخبرات الجديدة والتنوع ➤ الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ➤ الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي
الحاجة الى تحقيق و تأكيد و تحسين الذات.	➤ الحاجة إلى النمو ➤ الحاجة إلى أن يصبح سويا وعاديا ➤ الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات ➤ الحاجة إلى النجاح والتقدم

وفي حالة عدم إشباع أحد هذه الحاجات أو بعضها تظهر مشكلات عديدة.

7 - التربية في فترة المراهقة :

أ) مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين : تقوم التربية في وقتنا الحالي على التعليم المختلط بين الجنسين ، دون الأخذ بعين الاعتبار الفروق الذهنية والعاطفية والجسمية بين الجنسين ، فمن الناحية العاطفية نجد

المراهق الذكر يشعر مع يقظة الإثارة الجنسية بتنامي روح السيطرة والهجومية عنده والريبة في الاستقلال العاطفي عن الأهل ممزوجة ببعض الكراهية لهم . (عبد الغني الديدي ، 1995 ص 182) فإذا كانت الأسرة متسلطة مثلاً فإن المراهق يميل إلى الهرب أو إلى الانحراف مع جماعات الرفاق محاولاً تأكيد ذاته ورجولته ولو كان بالانحراف.

ولذلك فالتربية هي التي يمكنها أن تحد من هذه الهجومية وتعويضها واستغلالها إيجابياً عن طريق توجيهها نحو النشاطات الاجتماعية المقررة كالرياضة والفنون.

أما بالنسبة للمراهقات تكون حدة الاستقلالية عن الأهل أقل ، فتتخذ طابعاً هادئاً نوعاً ما ، وهذه الاستقلالية لدى الإناث تكون بغية إثارة الاهتمام بها ، ومن أجل كسب التأييد عن طريق الطاعة و الانصياع ، وهذه الوضعية الأنثوية تجعل الفتاة مقبولة اجتماعياً و أسرياً أكثر من الفتى الذي يؤكد ذاته ولو بالعنف والتحدي ، في حين أن الفتاة تؤكد ذاتها عن طريق التراجع بهدف الجذب والإغراء (المراجع السابق ص 183)

أما من الناحية الذهنية فيختلف الذكر عن الأنثى ، حيث يميل الذكر إلى التجريد و المنطق والمواد العلمية و الرياضية و المفاهيم العامة الثابتة والتي لا تخضع لمؤثرات العواطف وكذا الميل إلى البرهان العقلي و البحث و إلى كل ما هو تقني حسابي ، في حين أن الفتاة تميل إلى الحدس والملاحظة والتفكير في الأشياء في مجملها لا تفاصيلها وفي سطحياتها ، وهي أكثر انفعالية وهذا ما لا يؤهلها إلى ممارسة القضاء أو الأمور الفلسفية وكل ما يتطلب التجرد من العواطف.

و التربية الصحيحة هي التي تأخذ بعين الاعتبار الفروقات بين الجنسين و التي سبق ذكرها ويتم ذلك من خلال ما يلي :

- تعزيز صفة الأنوثة لدى الفتيات و احترامها واعتبارها ذات قيمة لها أهمية ، ونفس الشيء بالنسبة للذكور
- التربية السليمة هي التي تهتم بشخصية المراهق وخصائصها الطبيعية و الفطرية و مطالبها المختلفة لكلا الجنسين.

- يجب إعادة النظر في محتويات المقررات الدراسية وتعديلها ، وكذا تعديل طريقة الاختبارات والامتحانات بما يتلائم والروح العلمية.

ب) **التوعية بخصائص المراهقة وحاجاتها** : يحتاج المراهق إلى التوعية بالتغيرات الجسمية التي يمر بها ، وما تتركه من انعكاسات نفسية حتى يتمكن من تقبل هذه التغيرات و استيعابها والتأقلم معها ، ويتم كل هذا عن طريق التوعية التفهم والوعظ والارشاد دون فرض ال أري والتعصب له ، له سيؤدي إلى مزيد من التمرد.

وهذه التوعية تهدف إلى جعل المراهق يعيش مراهقته دون مشاكل ، وذلك عن طريق تعزيز الاختلاط السليم ، وتعزيز قيم الشرف والحب والصدقة واحترام الأنوثة و الرجولة واحترام شخصية الشريك ، فلا تهتك ولا ميوعة ولا انحلال من ناحية ، ولا تزمّت ، ولا كبت ولا تشتت من ناحية أخرى . (المرجع السابق ، ص 186)

خلاصة :

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل أن مرحلة المراهقة تأثير كبير على تغير سلوكيات المراهقين والتأثير على انفعالاتهم ، وهذا نظرا لاشتراك جميع وحدات الدراسة في نفس المرحلة العمرية غير أن يباب الرعاية الأسرية ، واهتمامها بأبنائها كان عاملا مساعدا في تشجيع المراهقين على التمادي في القيام بالسلوكيات العدوانية .

الجانِب التَطْيِقي

الفصل الرابع:

طرق المنهجية للدراسة

تمهيد : يلجأ أي باحث في دراسته إلى تدعيم المادة العلمية التي جمعها من موضوع دراسته للتأكد من مصداقية الفروض التي قامت عليها الدراسة فيتعرض إلى الإجراءات المنهجية ثم عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق تطبيق الأداة العلمية على عينة البحث و قد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس الصحة النفسية قصد الوصول إلى نتائج و من تم تحليلها وتفسيرها في ضوء الفرضيات و توزيع المقياس على تلاميذ الاقسام النهائية ثانوية عبيدة الله العالية بسكرة التي قامت فيها الدراسة و بعده خرجنا باستنتاجنا الذي تضمن كل ما توصلنا إليه لنصل في ما بعد إلى إعطاء مجموعة من الاقتراحات وفي الأخير خلصنا بخلاصة عامة للدراسة.

1 -منهج البحث:

المنهج العلمي هو أسلوب للتفكير و العمل يعتمد الباحث لتنظيم أفكاره و تحليلها و عرضها و بالتالي الوصول إلى نتائج و حقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة و يتمثل بالمرحلة بمعنى أنه يتكون من مجموعة من المراحل المتسلسلة و المترابطة التي يؤدي كل منها إلى المرحلة التالية , ويبدأ المنهج عادة بعد تحديد مشكلة الدراسة أو البحث مروراً بوضع و صياغة الفرضيات و اختبارها ومن ثم عرض النتائج وضع التوصيات. (عليان، 2000، صفحة 33)

و لقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي باعتباره أنو المنهج المناسب لدراسة الظواهر الإنسانية , ويستخدم المنهج الوصفي في دراسة الأوضاع الراهنة للظواهر من حيث خصائصها , اشكالها , و علاقاتها , و العوامل المؤثرة في ذلك و هذا يعني أف المنهج الوصفي يهتم بدراسة الظواهر و الأحداث, مع ملاحظة ان المنهج الوصفي يشمل في الكثير من الاحيان على عمليات تنبؤ لمستقبل الظواهر و الأحداث التي يدرسها . (عليان، 2000، صفحة 42)

2 -الدراسة الميدانية: دراسة على ارض الواقع من اجل معرفة كل التفاصيل عن الشيء المبحوث عنه وبالرغم من تعدد مجالات البحث والتي لا يمكن حصرها او احصاؤها الا ان لكل باحث شيء وهدف يبحث عنه . ويستعمل البحث الميداني في شتى العلوم الانسانية مثل الاجتماعية و البيئية و الرياضية وغيرها من العلوم . ومن ادوات جمع المادة العلمية المستخدمة في هذه الدراسة هي : الاستبيان , الملاحظة, و الاختبارات.

3 -مجتمع البحث :

يعتبر مجتمع البحث إطاراً مرجعياً للباحث في اختيار عينة البحث و قد يكوف هذا الإطار مجتمع كبير أو صغير و قد يكوف الإطار أفراد أو مدارس أو جامعات أو أندية رياضية. (ابراهيم، 2006، صفحة 10) يتكون مجتمع بحثنا هذا من 90 تلميذ من الاقسام النهائية من المرحلة الثانوية وهذا بثانوية الاخوة عبيدة الله العالية بسكرة

3- 1- عينة البحث:

العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع و كانت طريقة اختيار العينة بطريقة غير عشوائية حصصيه حيث يكون الباحث على علم بنوع المجتمع و عدد العينة.

و تتمثل عينة بحثنا هذا من التلاميذ الذكور الذين يزاولون دراستهم بالثانوية السابقة الذكر من المنتسبين و غير المنتسبين نشاط رياضي لاصفي . الذين مستواهم الدراسي السنة الثالثة ثانوي و تم اختيارها بطريقة غير عشوائية قوامها 40 تلميذ من المجتمع المقدر ب 90 تلميذ و التي أخذت بنسبة 44 % موزعة على ثلاثة اقسام سنة ثالثة ثانوي التي تم ذكرها.

الجدول رقم 1 عدد التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين لأنشطة الرياضية لاصفية

التلاميذ المستوى	التلاميذ المنتسبين	التلاميذ غير المنتسبين	العدد الاجمالي
سنة ثالثة ثانوي	20	20	40

4. حدود الدراسة:

المجال البشري: لقد تم هذا البحث على مجموعة معينة من التلاميذ الذكور من الاقسام النهائية الذين ينتمون الى ثانوية الاخوة عبيدة الله العالية بسكرة , ومنه عينة الدراسة تتكون من 40 تلميذ موزعين على ثلاثة اقسام بهذه الثانوية.

المجال الزمني: لقد تم انجاز هذا البحث في مدة زمنية موزعة كالآتي :

الجانب النظري من ديسمبر الى جانفي 2024 .

اما الجانب التطبيقي من فيفري الى ماي 2024.

المجال المكاني : تم توزيع الاستبيان على 40 تلميذ من جنس ذكور الذين يزاولون دراستهم بثانوية الاخوة عبيدة الله العالية بسكرة .

5. ادوات جمع البيانات

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث و ذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث , ومن هذا المنطلق اطلع الطالبان على وسيلة الاستبانة في جمع المعلومات , و التي بدورها

ساعدتهما في الكشف عن جوانب البحث , حيث استقر الاختيار على مقياس الصحة النفسية العالمي, باعتباره انجع أداة يمكن الاعتماد عليها في جمع البيانات.

6. مقياس الصحة النفسية العالمي: اعد هذا المقياس بواسطة فريق من الباحثين و يحظى المقياس بمواصفات و معايير قياس عالية على المستوى العالمي. المقياس يقيس الصحة النفسية الايجابية و يتألف من و يتكون من ثلاث محاور و هي على ترتيب تالي: الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس, المقدرة على توظيف الطاقات و الامكانيات في اعمال مشبعة, البعد الانساني و القيمي و مجموع الاسئلة في هذه المحاور يصل الى البعد الانساني و القيمي و مجموع الاسئلة في هذه المحاور يصل الى 38 سؤال منها على سبيل المثال : احل مشكلاتي بنفسى دون الاعتماد كثيرا على الاخرين و يتوجب على الفرد الاجابة على كل عبارة من عبارات المقياس وفقا لسلم ثلاثي متدرج: دائما , ابداء , احيانا .

7. ادوات الاحصائية المستعملة:

المتوسط الحسابي : هو حاصل المفردات القيم مقسوما على عدده.

الانحراف المعياري : وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي .

شروط استخدام الاساليب الاحصائية العلمية:

ان تكون توزيع البيانات توزيعا طبيعيا .

الحرص على مدى تجانس العينات .

يشترط في t ان تكون العينتين مستقلتين او مرتبطتين او واحدة مستقلة و اخرى ثابتة.

تم اعتماد برنامج الحزمة الاحصائية لتحليل العلوم الاجتماعية لحساب نتائج الدراسة spss. (ظاهر، 2020، صفحة 9).

الخلاصة:

يعتبر هذا الفصل الذي تعرضنا الى منهجية البحث من اهم الفصول التي ضمتها هذه الدراسة , حيث لا يخلو اي بحث من وجود هذا الفصل , لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث في رسم طريق عمله الواضحة المعالم و الابعاد , بالإضافة الى ذلك فانه يحدد الاطار المنهجي و العلمي الذي يجب على الباحث ان يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل النتائج

1. عرض و تحليل نتائج الدراسة :

فيما يلي يتم عرض نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات الواردة .

2. عرض نتائج و تحليل الفرضية الفرعية الاولى :

- البعد الاول: الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس

تنص الفرضية الاولى على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية لصالح المنتسبين.

لنتأكد من صحة هذه الفرضية قمنا بالمقارنة بين متوسطات درجات المنتسبين 20 و درجات غير المنتسبين 20 في متغير الصحة النفسية بحيث استخدم الباحثان اختبار t للفروق لعينتين غير متساويتين و الجدول الاتي يبين ذلك من بنوع من التفصيل .

- الجدول رقم 2: المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استندت (T-Test) في بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس للتلاميذ المنتسبين و الغير لأنشطة رياضية لاصفية

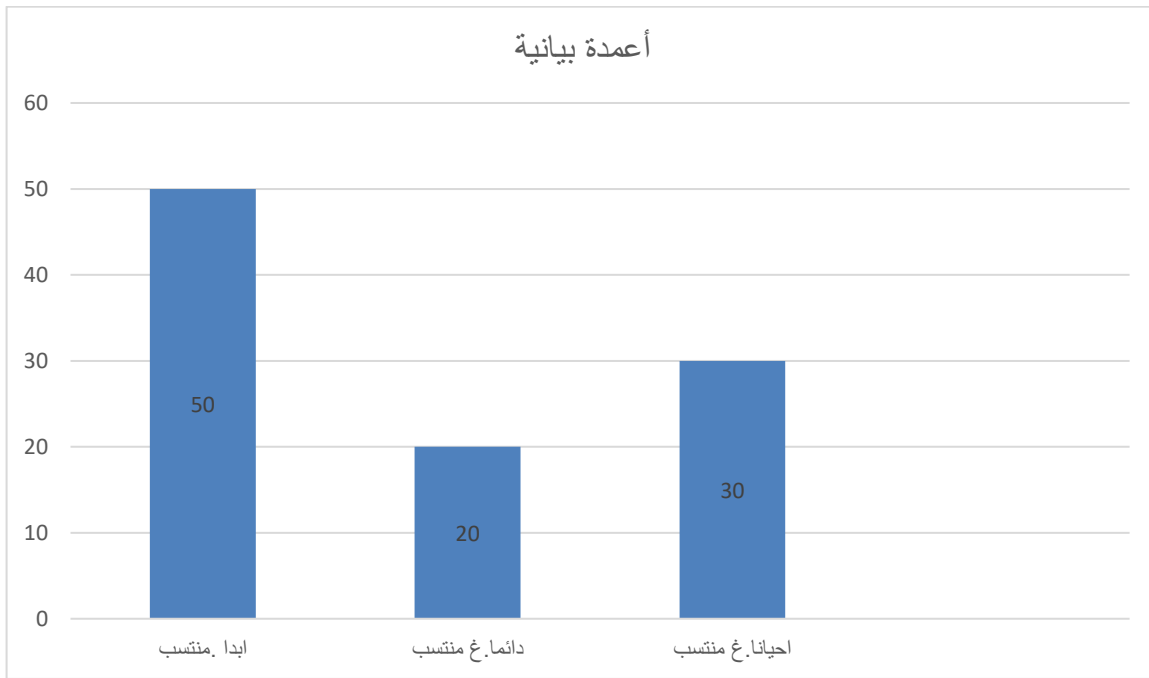
مستوى الدلالة	القيمة المعنوية (Sig)	قيمة ت المحسوبة	العينة المدروسة 40 تلميذ ذكور				البعد النفسي الأول	رقم البحر الأول
			الغير المنتسبين 20		المنتسبين 20			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.05	0.0001	3,49	3.1	34.7	2.1	58.5	الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس	

يوضح الجدول رقم 02 المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استندت (T-Test) في بعد الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس للتلاميذ المنتسبين و الغير لأنشطة رياضية لاصفية ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي في مقياس الصحة النفسية وجود فروق , حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ المنتسبين للنشاط البدني بمتوسط بلغ 58.5 و بانحراف معياري بلغ 2.1 في حين بلغ متوسط غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي 34.7 و انحراف معياري 3.1 كما جاءت نتيجة قيمة " ت 3,49 بقيمة احتمالية 0.0001 " أصغر من مستوى الدلالة 0.05 , و عليه نقرر أنو توجد فروق

دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي على الصحة النفسية للمرحلة الثانوية لصالح التلاميذ المنتسبين. وبذلك تكون المقارنة بين المنتسب وغير المنتسب واضحة بعد هذا الاحصاء ومنه الفرضية الفرعية الاولى صحيحة.

– العبارة الاولى: يعاملني والدي كما لو كنت طفلا صغيرا.

– الشكل رقم 01: أعمدة بيانية تمثل اجابات التلاميذ المنتسبين وغير المنتسبين على العبارة الاولى في البعد الاول الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس.



3. عرض نتائج و تحليل الفرضية الجزئية الثانية :

البعد الثاني : المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة.

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في بعد المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية لصالح المنتسبين.

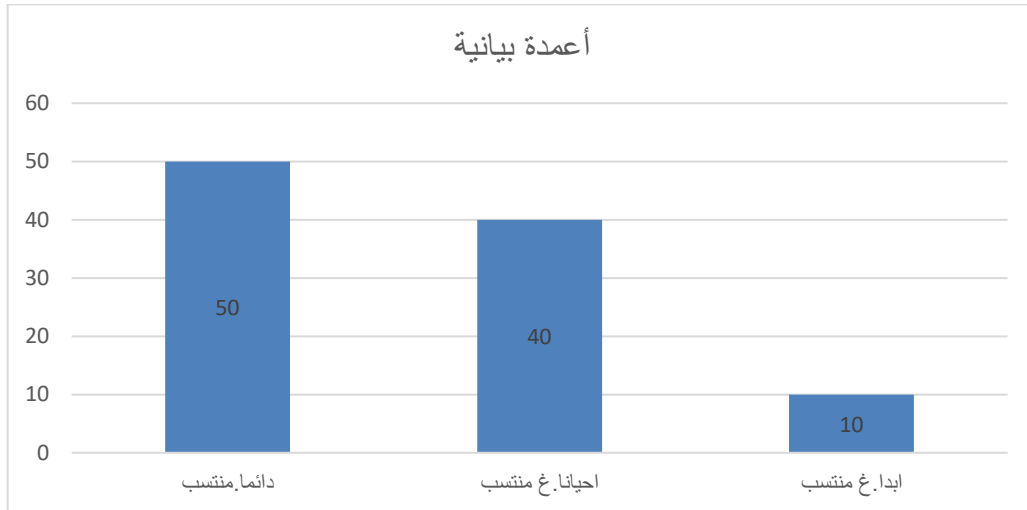
الجدول (3): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) في بعد المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة للتلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية

مستوى الدلالة	القيمة المعنوية (Sig)	قيمة ت المحسوبة	العينة المدروسة 40تلميذ ذكور				البعد النفسي الثاني	رقم البحر الثاني
			الغير المنتسبين 20		المنتسبين 20			
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0,05	0 ,0001	3,49	0,91	38,5	0,70	52,3	المقدرة على توظيف الطاقات والإمكانيات	

يوضح الجدول رقم (3): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T - $Test$) في بعد المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة للتلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي في مقياس الصحة النفسية وجود فروق , حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ المنتسبين للنشاط البدني بمتوسط بلغ 52,3 و بانحراف معياري بلغ 0,7 في حين بلغ متوسط غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي 38,5 و انحراف معياري 0,91 كما جاءت نتيجة قيمة "ت" 3,49 بقيمة احتمالية " 0.0001 أصغر من مستوى الدلالة , 0.05 و عليه نقرر أنو توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي على الصحة النفسية للمرحلة الثانوية لصالح التلاميذ المنتسبين . و بذلك تكون المقارنة بين المنتسب و غير المنتسب واضحة بعد هذا الاحصاء ومنه الفرضية الفرعية الاولى صحيحة .

العبارة الثانية: احل مشكلاتي بنفسى دون الاعتماد كثيرا على الاخرين .

- الشكل رقم 02: أعمدة بيانية تمثل اجابات التلاميذ المنتسبين على العبارة الثانية في بعد الثاني المقدر على توظيف الطاقات والإمكانيات في أعمال مشبعة.



4 عرض نتائج و تحليل الفرضية الفرعية الثالثة:

البعد الثالث : البعد الإنساني و القيمي.

تنص الفرضية الثالثة توجد فروق ذات دلالة إحصائية في البعد الإنساني و القيمي بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين للنوادي الرياضية لصالح المنتسبين.

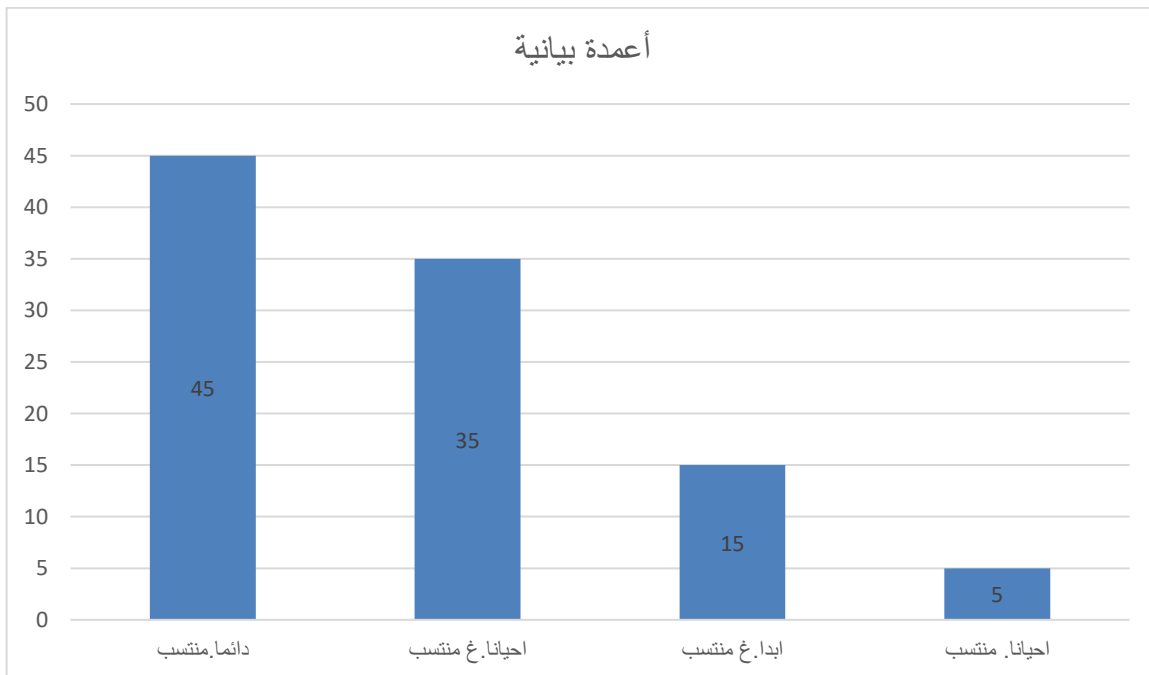
- الجدول (4): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استندت (T-Test) في البعد الإنساني و القيمي للتلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية

رقم المحور الثالث	البعد النفسي الثالث	العينة المدروسة 40تلميذ ذكور				قيمة ت المحسوبة	القيمة المعنوية (Sig)	مستوى الدلالة
		المنتسبين 20		الغير المنتسبين 20				
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
	تنمية البعد الإنساني والقيمي	44,6	0,69	35,4	0,86	3,49	0,0001	0,05

يوضح الجدول رقم (4): المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و اختبار "ت" استودنت (T-Test) في البعد الإنساني و القيمي للتلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين لأنشطة رياضية لاصفية ويتضح من خلال هذا الجدول نتائج التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي في مقياس الصحة النفسية وجود فروق , حيث كانت الفروق لصالح التلاميذ المنتسبين للنشاط البدني بمتوسط بلغ 44,6 و بانحراف معياري بلغ 0,69 في حين بلغ متوسط غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي 35,4 و انحراف معياري 0,86 كما جاءت نتيجة قيمة "ت" 3,49 بقيمة احتمالية " 0.0001 أصغر من مستوى الدلالة , 0.05 و عليه نقرر أنو توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التلاميذ المنتسبين و الغير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي على الصحة النفسية للمرحلة الثانوية لصالح التلاميذ المنتسبين . و بذلك تكون المقارنة بين المنتسب و غير المنتسب واضحة بعد هذا الاحصاء ومنه الفرضية الفرعية الاولى صحيحة .

العبارة الثالثة: احترم مشاعر الآخرين حتى و لو اختلفوا معي في الراي .

الشكل رقم 03: أعمدة بيانية تمثل اجابات التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين على العبارة الثالثة في البعد الثالث الإنساني والقيمي.



4. تفسير نتائج الفرضيات الجزئية:

- بعد عرض نتائج الفرضيات الجزئية حيث توقع الباحثان تميز التلاميذ الذكور المنتسبين لنشاط رياضي لاصفي بالثبات النفسي بالمقارنة مع تلاميذ غير المنتسبين في المرحلة الثانوية بالأقسام النهائية . و منه نستنتج ان نتائج المقارنة بين اجابات التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين على عبارات الاستبيان المميزة لكل بعد نفسي مختار في الدراسة من الابعاد الثلاثة المذكورة واضحة بان تلاميذ الصنف الاول يتميزون ب البعد الإنساني و القيمي من خلال الاعتماد على الذات و احترام مشاعر و اراء الآخرين و المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة و كذلك لديهم البعد الإنساني و القيمي اكثر بكثير من تلاميذ الصنف الثاني ومنه الفرضيات الجزئية صحيحة.

5. الاستنتاج العام :

بعد انتهائنا من عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها بمقارنة الابعاد النفسية الثلاثة استخلصنا عدة نتائج هامة من خلال الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء قيامنا بهذا البحث فتبين لنا صحة الفرضية الاولى أي ان النشاط البدني الرياضي اللاصفي يلعب دورا مهما في التميز ب البعد الإنساني و القيمي للمراهق خاصة لدى تلاميذ الذكور بالمرحلة الثانوية. وهذا ما تؤكدته النتائج المتوصل إليها وما تحققه نتائج الفرضية الأولى إذ تبين لنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المنتسبين و غير المنتسبين للنشاط البدني الرياضي لاصفي على الصحة النفسية لصالح التلاميذ المنتسبين.

أما فيما يخص الفرضية الثانية التي تتعلق بتميز التلاميذ الذكور المنتسبين لنشاط رياضي لاصفي بالمقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة بالمقارنة مع تلاميذ غير المنتسبين في المرحلة الثانوية بالأقسام النهائية وذلك بعد عرض النتائج الاحصاء الذي قمنا به انا و زميلي الباحث تبين ان التلاميذ المنتسبين يتميزون بالثبات في هذا البعد و الايجابية النفسية مقارنة بالتلاميذ غير المنتسبين .

أما فيما يخص الفرضية الثالثة التي تتعلق بتميز التلاميذ الذكور المنتسبين لنشاط رياضي لاصفي بالبعد الإنساني و القيمي بالمقارنة مع تلاميذ غير المنتسبين في المرحلة الثانوية بالأقسام النهائية وذلك بعد عرض النتائج الاحصاء الذي قمنا به انا و زميلي

الباحث تبين ان التلاميذ المنتسبين يتميزون بالعاطفة و تقبل الغير و احترام اراءهم اكثر مقارنة بالتلاميذ غير المنتسبين .

و منه و مما سبق ذكره و بعد التحقق من صحة الفرضيات الجزئية المقترحة في بداية البحث نستطيع القول بان الفرضية العامة و التي تقول : يلعب النشاط البدني الرياضي اللاصفي دورا مهما في اتزان الحالة النفسية للمراهق خاصة لدى تلاميذ الذكور بالمرحلة الثانوية بحيث أنها كانت بشكل ايجابي . ومنه الفرضية العامة صحيحة.

الاقتراحات و التوصيات

- 1 - ضرورة دعم و مساندة الانتساب لنشاط رياضي لاصفي بصورة واسعة داخل المؤسسات التربوية من أجل تدعيم الصحة النفسية للتلاميذ من أجل التحصيل الجيد و تكوين فرد صالح لنفسه و وطنه.
 - 2 - بث الوعي و الاهتمام بأهمية الأنشطة البدنية و الرياضية اللاصفية من خلال المحاضرات و الندوات , و ربطها بعلاقتها في تحقيق الصحة النفسية.
 - 4 - ضرورة إعطاء الأهمية البالغة للجانب النفسي أثناء التخطيط ببرامج الأنشطة الرياضية اللاصفية.
 - 5 - إعطاء الفرصة من الجهات الوصية بتشجيع الانتساب الى الرياضات اللاصفية الداخلية و الخارجية عن طريق تقديم فرصة للتلاميذ اختيار الرياضة الذي تتناسب مع اهتماماتهم بالانتساب الى النشاط الرياضي لاصفي و ذلك بناء على رغبتهم.
 - 6 - توفير جو اجتماعي مريح , خلال ممارستهم الأنشطة الرياضية اللاصفية من أجل بلوغ أعلى مستوى من الاتزان و الثبات النفسي.
 - 7 - العمل على تحفيز و ارشاد التلاميذ الى الانتساب و المشاركة في الأنشطة اللاصفية المدرسية لما لها من نتائج ايجابية على حياة التلاميذ خاصة الذين تظهر عليهم علامات الخلل في مستوى الثقة بالنفس و اضطرابات نفسية.
- و انطلاقا من النتائج التي تبقى في حدود عينة البحث , أملنا كبير في ان تكون هذه الدراسة المتواضعة قد اسهمت و لو بجزء بسيط في تواصل الدراسات المستقبلية المماثلة في مجال الصحة النفسية و اهميتها في حياة المراهق عامة و تلميذ المرحلة الثانوية خاصة و ابراز الدور المهم الذي يلعبه الانتساب الى نشاط رياضي لاصفي في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ.

الختامة

خاتمة

لقد حاولنا من خلال دراستنا هذه ابراز أهمية الانتساب الى نشاط رياضي لاصفي على الصحة النفسية للتلاميذ الذكور بالمرحلة الثانوية في الاقسام النهائية , فكانت الفكرة الاساسية و الهامة في بحثنا هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أدوات البحث , وبعد تحليل و استخلاص النتائج وجدنا ان التلاميذ المنتسبين للنشاط الرياضي اللاصفي يتميزون بالإيجابية و قوة الشخصية و ذوي نظرة مستقبلية أفضل و لديهم شعور بأنهم لهم دور فعال بين زملائهم داخل و خارج المدرسة و كذلك شعورهم بالحيوية و الرغبة في التحصيل العلمي و التركيز على النجاح , مما أدى بهم إلى الثبات الجيد في صحتهم النفسية , وبناء على هذه الدراسة توصلنا الى وجود تباين في الصحة النفسية عند التلاميذ المنتسبين و غير المنتسبين للنشاط البدني اللاصفي.

ان النشاط البدني الرياضي اللاصفي له انعكاسات ايجابية على الفرد و المجتمع , ولكي يبلغ مجتمعنا ما بلغته الدول المتقدمة و يصل ما توصلت إليه هاته الدول من انجازات و نجاحات , علينا أن نولي كامل الاهمية للتلاميذ و بناء شخصياتهم و اعانتهم للوصول إلى ما يصبون إليه , فالنشاط البدني الرياضي اللاصفي يساهم بإيجابية في تنمية الصحة النفسية للتلميذ و هاذا من أجل استغلال و استثمار قدراتهم لصالح المجتمع , وعلى هذا الأساس فمن الاحسن أن نقدم لهم كامل الاهتمام حتى نمكن أبنائنا من صقل شخصيتهم على افضل وجه من خلال الانتساب للنشاط الرياضي اللاصفي.

ومن هذا المنطلق فعلى الطاقم التعليمي من السلطات المعنية من المدراء الأساتذة و المدرسين و المعلمين في هذا المجال أن يدركوا الهدف المرجو من الانتساب الى نشاط رياضي لاصفي المتمثل في تكوين شخصية متزنة ,مستقرة و متكاملة نفسيا و اجتماعيا و بدنيا , وبالتالي الحصول على مواطن صالح و خدوم لأسرته و مدرسته ووطنه.

قائمة المصادر و المراجع

المصادر و المراجع العربية:

1. ابراهيم محمد سلامة. (1990). اللياقة البدنية و التدريب. القاهرة مصر: دار المعارف .
2. الخولي امين انور ، و الشافعي جمال الدين. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة (الإصدار طبعة 2، المجلد ط2). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. الخولي امين انور، و جمال الدين الشافعي. (2000). مناهج التربية البدنية المعاصرة (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
4. الداهري احمد حسن صالح. (2004). مبادئ الصحة النفسية (المجلد ط2). عمان: دار وائل.
5. السايح محمد مصطفى. (2003). اساليب التدريس في التربية البدنية الرياضية (الإصدار طبعة 1). الاسكندرية: مكتبة الاشعاع الفنية.
6. الشرقاوي مصطفى خليل. (1983). علم الصحة النفسية. بيروت: دار النهضة العربية.
7. القذافي محمد رمضان. (2011). اساسيات الصحة النفسية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
8. القوصي عبد العزيز. (1975). اسس الصحة النفسية. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية.
9. امين انور الخولي. (1996). اصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار السلام.
10. بسيوني محمد عوض، و الشاطئ فيصل ياسين. (1999). نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة (الإصدار طبعة 2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
11. بن جدو بوطالبي، 2015، محاضرات في نظرية و منهجية الانشطة البدنية و الرياضية، محاضرات ليسانس، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، سطيف، جامعة محمد لمين دباغين.
12. بسيوني محمد عوض، و ياسين فيصل. (1992). نظريات و طرق تربية بدنية رياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
13. جلال سعيد ، و حسن علاوي محمد . (1998). علم النفس التربوي الرياضي (الإصدار طبعة 7). القاهرة: دار المعارف.
14. جمانة الصباغ. (22 يناير، 2022). ما هي فوائد الرياضة للجسم و العقل. (مجلة هي) تاريخ الاسترداد 22 يناير، 2022، من هي: <https://www.hiamag.com/صحة/صحة/1137566-ما-هي-فوائد-الرياضة-للجسم->

- والعقل?&gad_source=1&page=3
gclid=Cj0KCQjw6uWyBhD1ARIsAIMcADoIXKK1JM8r-
7QwFMIOh3THDIAe-B1e-
RcYHtvx7vTRiEYVGP_7CaAaAi3hEALw_wcB
15. حامد عبد السلام زهران. (2001). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: الشركة الدولية للطباعة.
 16. حسن منسي. (2001). الصحة النفسية (الإصدار ط2). اريد الاردن: دار الكندي.
 17. حسين باهي مصطفى ، عبد حسين هناء، و احمد حشمت حسين . (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي. القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.
 18. حسين باهي هناء عبد الوهاب حسن مصطفى . (2002). الصحة النفسية في المجال الرياضي. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
 19. حمص محسن محمد. (1998). المرشد في تدريب التربية الرياضية. الاسكندرية مصر: منشأة المعارف.
 20. حيدر عبد الرزاق كاظم العبادي. (2015). اساسيات كتابة البحث العلمي في التربية البدنية و علوم الرياضة. العراق: شركة الغدير للطباعة و النشر.
 21. ربحي مصطفى عليان. (2000). مناهج و اساليب البحث العلمي النظرية و التطبيق. عمان: دار الصفاء للنشر و التوزيع.
 22. زهران حامد عبد السلام. (1994). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: دار عالم الكتب.
 23. زهران عبد السلام. (2005). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: الطبعة الرابعة القاهرة.
 24. سامي محسن الختاتنة. (2012). مقدمة في الصحة النفسية. عمان: دار حامد للنشر و التوزيع.
 25. سليمان بن ناصر. (1934). دليل الصحة النفسية المدرسية. الرياض.
 26. سهير احمد كامل. (2001). الصحة النفسية للاطفال. الاسكندرية: مركز الاسكندرية.
 27. شرف عبد المجيد. (1997). التخطيط في التربية الرياضية بين النظري و التطبيق. القاهرة: مركز الكتاب لنشر.
 28. صلاح مخيمر. (1997). المدخل الى الصحة النفسية. مصر: مكتبة انجلو المصرية.
 29. عبد الجبار شعبان. (1999). الصحة النفسية للطفل. عمان: دار الصفاء عمان.
 30. عبد الرحمن عيسوي. (1992). الصحة النفسية و العقلية. القاهرة: دار النهضة العربية .
 31. عبد السلام زهران. (2005_1426). الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: الطبعة الرابعة القاهرة.
 32. عبد العزيز بن حضري. (2019). النشاط الرياضي المدرسي بين النظري و التطبيق. المدينة المنورة: مكتبة ملك فهد .

33. عبد الفتاح الخواجة. (2010). مفاهيم أساسية في الصحة النفسية و الإرشاد. عمان: دار البداية.
34. عدنان درويش جلون، عبد الفتاح عنان محمود، و امير انور الخولي. (1998). التربية الرياضية المدرسية (الإصدار الطبعة 3). القاهرة: دار الفكر العربي.
35. عزمي محمد سعيد. (1996). اساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي. الاسكندرية: منشأة المعارف.
36. عنايات محمد احمد فرج. (1998). مناهج و طرق تدريس التربية البدنية الرياضية. القاهرة : دار الفكر العربي.
37. قاسم موندلاوي، و و اخرون. (1991). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية. العراق: جامعة الموصل.
38. كامل ابو ظاهر. (2020). الاختبارات الاحصائية للاختبارات المعلمية ولا معلمية. غزة: الجامعة الاسلامية، كلية الاداب .
39. كامل علوان زيدي. (2006). دراسات في الصحة النفسية. عمان: دار الورق عمان.
40. كلير فهم. (2008). الصحة النفسية في مراحل العمر المختلفة. القاهرة: مكتبة انجلو المصرية.
41. محمد الحماحي، و الخولي امين انور. (1990). اسس بناء برنامج التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
42. محمد حسن علاوي. (1998). مدخل في علم النفس الرياضي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
43. مجلة الشروق تراجع نسبة النجاح.. والإناث يتفوقن على الذكور في البكالوريا – الشروق أونلاين
(echoroukonline.com) 2012/06/30
44. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2006). طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية. عمان: دار الثقافة للنشر.
45. موسوعة الجهمرة. (بلا تاريخ). تم الاسترداد من موسوعة الكترونية شاملة لمفردات المحتوى :
[/https://islamic-content.com](https://islamic-content.com)
46. وجدي ونيس حبشي. (1999). الاتجاه نحو المدرسة للتلاميذ الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الطلابية في الحلقة الثانية من التعليم الاساسي. مجلة البحث في التربية و علم النفس (4)، 69.
47. وزارة التربية الوطنية. (2005). الوثيقة المرافقة للمنهاج تربية بدنية و رياضية تعليم ثانوي. الجزائر: اللجنة الوطنية للمناهج.

a. المصادر و المراجع الاجنبية:

1. Baharcstan Hanzac. (1982). *A Practice Teaching Program Modalfor Teacher*.
2. Hiligard. E. R, : *Introducation to Psychology* Harcourt, Brace, co,1953.1

3. Munn N.: *Psychology Fundamentals of Human Adjustment* "N.Y : George & Horrap, co, 1950.
4. Woodworth R. & Marquis, D: *Psychology* London, Methuen, co, 1949.

قائمة الملاحق

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

استمارة الاستبيان

إلى تلاميذنا الأعزاء تحية طيبة وبعد :

في إطار انجاز مذكرة الماستر تحت عنوان :

" دراسة مقارنة لبعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية المنتسبين و

الغير المنتسبين للأنشطة الرياضية اللاصفية"

دراسة ميدانية أجريت على التلاميذ الذكور لثانوية الإخوة عبيد الله المقاطعة واحد بسكرة

التي تأتي ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص نشاط بدني رياضي
مدرسي، يطيب لي أن أضع بين أيديكم استبانته تتعلق ببعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة
الثانوية و التي تضم ثلاثة محاور.

المحور الأول: الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس

المحور الثاني: المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في أعمال مشبعة

المحور الثالث: البعد الإنساني و القيمي.

و لتحقيق أهداف هذه الدراسة قام الباحثان بتصميم هذه الإستبانة المكونة من 38 عبارة موزعة على
ثلاثة محاور.

مع فائق الشكر والتقدير لحسن تعاون ومساعدة التلاميذ.

تحت إشراف الأستاذ:

د.بن شعيب أحمد

من إعداد الطلبة:

- قويسم محمد العربي

- بلغلام جمال

عزيزي التلميذ/ عزيزتي التلميذة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته:

فيما يلي مجموعة من العبارات، أرجو منك أن تقرأ كلا منها بتمعن و تفهمها جيدا، فإذا رأيت أن العبارة تتفق مع وجهة نظرك و ما تشعر به ضع علامة (X) في الخانة المقابلة، أي الاختيار الأكثر ملائمة بالنسبة إليك، مع العلم انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة.

لذا نرجوا أن تتأكد أنك وضعت العلامة في كل مرة أمام رقم العبارة التي سبق أن قرأتها.

مع خالص الشكر و التقدير
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

معلومات عامة

المستوى الدراسي:			
السن:			
الجنس:	ذكر: ☐	أنثى: ☐	
هل أنت منتسب	☐	أو غير منتسب	☐ لنشاط رياضي خارجي

العدد	العبارة	الإجابة		
		أبدا	دائما	أحيانا
01	أجد رغبة في الحديث مع نفسي و عن إنجازاتي أمام الآخرين.			
02	أشعر بأنه ليس لدي آراء مفيدة أقترحها على الآخرين.			
03	يعاملني والدي كما لو كنت طفلا صغيرا.			
04	أعتقد أن زملائي لا يهتمون كثيرا بما أبدية من آراء و أفكار			
05	أشعر بعدم الكفاءة و القدرة على الانجاز.			
06	أشعر أنني أفتقد الى مواهب و قدرات كثيرة لدرجة تجعلني أخجل من نفسي.			
07	ينق أقاري في مقدرتي على مساعدتهم.			
08	أشعر بعدم ثقتي بنفسي و بأنني عبأ على غيري.			
09	أشعر بصعوبة إبداء رأي مع الجماعة حتى لو كنت اعرف الموضوع الذي يتحدثون به.			
10	أجد صعوبة في الدخول في منافسات مع الآخرين حتى لو كانوا في مثل سني.			
11	أستغرق وقتا طويلا في حل المسائل مما يفوت على فرصة اتخاذ القرار في وقته المناسب.			
12	أهرب من بعض المشكلات و المصاعب لعدم مقدرتي على مواجهتها.			

العدد	العبارة	الإجابة		
		أبدا	دائما	أحيانا
01	أتمكن من مواصلة عمل ما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات و الصعوبات.			
02	يسعدني بدل أقصى جهد ممكن من أداء عملي مهما كلفني ذلك من مشقة.			
03	أحرص دائما على بدل كل في بوسعي لإتقان العمل الذي أقوم به.			
04	أرى أن الإنسان يجب أن يركز مخلصا في عمله.			
05	أحاول إنجاز عمالي في موعدها المحدد عملا بالحكمة "لا تؤجل عمل اليوم الى الغد".			
06	أشعر بأن دراستي ستقيدني كثيرا في مستقبل حياتي.			
07	أحرص على التخطيط السليم لمختلف أمور حياتي.			
08	أحل مشكلاتي بنفسي دون الاعتماد كثيرا على الآخرين.			
09	أشعر بصعوبة التركيز أثناء القراءة أو سماع محاضرة في المدرسة.			
10	أحرص على ممارسة هواياتي في أوقات الفراغ.			
11	أفكر في أهمية ما أعمله و مدى فائدته للمجتمع قبل أن أقوم به.			
12	هناك أمور كثيرة في الحياة تثير اهتمامي و تحفيزي في العمل.			
13	أحرص على تحمل المسؤولية و أداء ما هو مطلوب مني قبل أن أطلب بمصاحي.			

العدد	العبارة	الإجابة		
		أبدا	دائما	أحيانا
01	يجب أن لا يحاول الإنسان تحقيق غاياته على حساب الآخرين.			
02	أعامل الآخرين بالأسلوب الذي أحب أن يعاملوني به.			
03	أميل الى الإشادة بحسنات الآخرين و مزاياهم أكثر من التنويه بعيوبهم.			
04	أرى أن يستمتع الإنسان بمعرفة الناس دون مصالح.			
05	أرى أن يلتزم الإنسان الفرد بالصدق و الأمانة.			
06	أحترم مشاعر الآخرين حتى و لو اختلفوا معي في الرأي.			
07	أوفي بوعودي لأن وعد الحر دين عليه.			
08	أرى أن كل إنسان سيجني حتمًا نتائج عمله سواء خيرا أم شرا.			
09	أحرص على حقوق الآخرين.			
10	أصدر (أقول) أحكاما على الناس دون معرفة كافية بهم.			
11	أعتقد أن الإنسان يجب أن يكون ذو خلق حسن و احترام للآخرين فالعلم وحده لا يكفي.			
12	أحس بالسعادة عندما أخفف عن الآخرين وقت الشدائد.			
13	أفكر كثيرا قبل أن أقوم بعمل قد يضر بمصالح الآخرين.			

()
الملاحق

قائمة المحكمين

الرقم	الاسم و اللقب	الرتبة العلمية	التخصص	الجامعة	الإمضاء
01	عمار نوري	أستاذ محاضر	تدريس / طضي	الجامعة الإسلامية	
02	هاشم بن حيس	أستاذ محاضر	الرياضة البدنية	جامعة مسقط	
03	فالحة الزهرية	أستاذة محاضرة	الرياضة البدنية	جامعة بويرة	
04	مراد خليل	أستاذ	TMCPs	جامعة بويرة	
05	عيسى بن بدير	أستاذ	TMCPs	جامعة بويرة	
06	محمد بن نوري	أستاذ محاضر	الرياضة البدنية	جامعة بويرة	
07					

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

بسكرة في: 2024/02/15

مدير التربية

إلى

السيد(ة): مدير ثانوية الأخوة عبيد الله

العالية - بسكرة

مديرية التربية لولاية بسكرة

مصلحة التكوين والتفتيش

/الأمانة/

الرقم: 455 / م.ت.ت/ 2024

"تربص ميداني"

الموضوع: الموافقة على إجراء "تربص ميداني"
المرجع: مراسلة جامعة محمد خيضر-بسكرة 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 بسكرة وجامعة محمد خيضر-بسكرة، لفائدة طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء زيارة ميدانية.

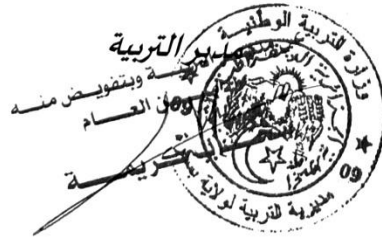
للمتألم(ة): قويسم محمد العربي

قسم: نشاط بدني رياضي تربوي

السنة: الثانية ماستر

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

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



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

السنة الدراسية : 2023-2024
مكتب التعليم الثانوي

مديرية التربية لولاية بسكرة
مصلحة الدراسة والإمتحانات

إحصائيات خاصة بأساتذة مادة التربية البدنية

المجموع	عدد التلاميذ		الثانويات	العدد	البلدية	الدائرة
	ت	ب				
951	531	420	ثا/ العربي بن مهدي	1	بسكرة	بسكرة
659	365	294	ثا/ سي الحواس	2	بسكرة	
932	391	541	ثا/ السعيد بن شايب	3	بسكرة	
970	568	402	ثا/ الدكتور سعدان	4	بسكرة	
806	511	295	ثا/ بوصبيعات محمد	5	بسكرة	
749	474	275	ثا/ ضو مسعود	6	بسكرة	
833	541	292	ثا/ مكي مني	7	بسكرة	
555	314	241	ثا/ خير الدين محمد	8	بسكرة	
847	507	340	ثا/ بلونار محمد	9	بسكرة	
627	359	268	ثا/ رشيد رضا العاشوري	10	بسكرة	
644	413	231	ثا/ محمد بجاوي	11	بسكرة	
1484	871	613	ثا/ محمد قروف	12	بسكرة	
803	467	336	ثا/ السعيد عبيد	13	بسكرة	
262	173	89	ثا/ الأخوين عبيد الله بلقاسم ومحمد	14	بسكرة	
461	321	140	ثا/ حساني عبد الكريم	15	بسكرة	
11583	6806	4777				



النتائج الإحصائية المتعمقة بالدراسة الميدانية : الفرضية الاولى و الثانية

Frequencies

Notes

Output Created		25-MAY-2024 13:21:59
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=SEX AGE EXP GRADE /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

[DataSet0]

Statistics

		SEX	AGE	EXP	GRADE
N	Valid	65	65	65	65
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

AGE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	-30	5	7,7	7,7	7,7
	31-40	36	55,4	55,4	63,1
	41-50	19	29,2	29,2	92,3
	+50	5	7,7	7,7	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

EXP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-5	25	38,5	38,5	38,5
	6-10	12	18,5	18,5	56,9
	11-15	8	12,3	12,3	69,2
	+16	20	30,8	30,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

GRADE

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	MAB	31	47,7	47,7	47,7
	MAA	11	16,9	16,9	64,6
	MCA	15	23,1	23,1	87,7
	PROF	8	12,3	12,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

FREQUENCIES VARIABLES=SEX AGE EXP GRADE
/ORDER=ANALYSIS.

Frequencies

Notes

Output Created		25-MAY-2024 14:12:32
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=SEX AGE EXP GRADE /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Statistics

		SEX	AGE	EXP	GRADE
N	Valid	65	65	65	65
	Missing	0	0	0	0

Frequency Table

SEX

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid MALE	11	16,9	16,9	16,9
FEMAL	54	83,1	83,1	100,0
Total	65	100,0	100,0	

AGE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid -30	5	7,7	7,7	7,7
31-40	36	55,4	55,4	63,1
41-50	19	29,2	29,2	92,3
+50	5	7,7	7,7	100,0
Total	65	100,0	100,0	

EXP

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-5	25	38,5	38,5	38,5
6-10	12	18,5	18,5	56,9
11-15	8	12,3	12,3	69,2
+16	20	30,8	30,8	100,0
Total	65	100,0	100,0	

GRADE

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid MAB	31	47,7	47,7	47,7
MAA	11	16,9	16,9	64,6
MCA	15	23,1	23,1	87,7
PROF	8	12,3	12,3	100,0
Total	65	100,0	100,0	

Notes

[illegible][illegible]

[illegible]

Statistics

		E4	F1	F2	F3	F4	F5	F6
N	Valid	65	65	65	65	65	65	65
	Missing	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

A1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D	3	4,6	4,6	4,6
	N	17	26,2	26,2	30,8
	A	39	60,0	60,0	90,8
	SA	6	9,2	9,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

A2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	4,6	4,6	4,6
	D	8	12,3	12,3	16,9
	N	13	20,0	20,0	36,9
	A	33	50,8	50,8	87,7
	SA	8	12,3	12,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

A3

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	3	4,6	4,6	4,6
	D	6	9,2	9,2	13,8
	N	18	27,7	27,7	41,5
	A	34	52,3	52,3	93,8
	SA	4	6,2	6,2	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

A4

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D	6	9,2	9,2	9,2
	N	21	32,3	32,3	41,5
	A	36	55,4	55,4	96,9
	SA	2	3,1	3,1	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

A5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D	9	13,8	13,8	13,8
	N	6	9,2	9,2	23,1
	A	36	55,4	55,4	78,5
	SA	14	21,5	21,5	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

A6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D	12	18,5	18,5	18,5
	N	15	23,1	23,1	41,5
	A	34	52,3	52,3	93,8
	SA	4	6,2	6,2	100,0

Total	65	100,0	100,0
-------	----	-------	-------

B1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D	2	3,1	3,1	3,1
N	13	20,0	20,0	23,1
A	40	61,5	61,5	84,6
SA	10	15,4	15,4	100,0
Total	65	100,0	100,0	

B2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D	2	3,1	3,1	3,1
N	18	27,7	27,7	30,8
A	35	53,8	53,8	84,6
SA	10	15,4	15,4	100,0
Total	65	100,0	100,0	

B3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	9	13,8	13,8	13,8
A	47	72,3	72,3	86,2
SA	9	13,8	13,8	100,0
Total	65	100,0	100,0	

B4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	12	18,5	18,5	18,5
A	38	58,5	58,5	76,9
SA	15	23,1	23,1	100,0
Total	65	100,0	100,0	

B5

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	25	38,5	38,5	38,5
A	34	52,3	52,3	90,8
SA	6	9,2	9,2	100,0
Total	65	100,0	100,0	

C1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	3	4,6	4,6	4,6
D	7	10,8	10,8	15,4
N	26	40,0	40,0	55,4
A	27	41,5	41,5	96,9
SA	2	3,1	3,1	100,0
Total	65	100,0	100,0	

C2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	3	4,6	4,6	4,6
D	4	6,2	6,2	10,8
N	29	44,6	44,6	55,4
A	23	35,4	35,4	90,8

SA	6	9,2	9,2	100,0
Total	65	100,0	100,0	

C3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D	2	3,1	3,1	3,1
N	23	35,4	35,4	38,5
A	34	52,3	52,3	90,8
SA	6	9,2	9,2	100,0
Total	65	100,0	100,0	

D1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	11	16,9	16,9	16,9
A	52	80,0	80,0	96,9
SA	2	3,1	3,1	100,0
Total	65	100,0	100,0	

D2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	9	13,8	13,8	13,8
A	52	80,0	80,0	93,8
SA	4	6,2	6,2	100,0
Total	65	100,0	100,0	

D3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	9	13,8	13,8	13,8
A	46	70,8	70,8	84,6
SA	10	15,4	15,4	100,0
Total	65	100,0	100,0	

D4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	17	26,2	26,2	26,2
A	39	60,0	60,0	86,2
SA	9	13,8	13,8	100,0
Total	65	100,0	100,0	

E1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D	2	3,1	3,1	3,1
N	8	12,3	12,3	15,4
A	43	66,2	66,2	81,5
SA	12	18,5	18,5	100,0
Total	65	100,0	100,0	

E2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	7	10,8	10,8	10,8
A	31	47,7	47,7	58,5
SA	27	41,5	41,5	100,0
Total	65	100,0	100,0	

E3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid N	5	7,7	7,7	7,7
A	41	63,1	63,1	70,8
SA	17	26,2	26,2	96,9
74,00	2	3,1	3,1	100,0
Total	65	100,0	100,0	

E4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	3,1	3,1	3,1
D	7	10,8	10,8	13,8
N	8	12,3	12,3	26,2
A	36	55,4	55,4	81,5
SA	12	18,5	18,5	100,0
Total	65	100,0	100,0	

F1

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D	20	30,8	30,8	30,8
N	7	10,8	10,8	41,5
A	27	41,5	41,5	83,1
SA	11	16,9	16,9	100,0
Total	65	100,0	100,0	

F2

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	3,1	3,1	3,1
D	25	38,5	38,5	41,5
N	4	6,2	6,2	47,7
A	24	36,9	36,9	84,6
SA	10	15,4	15,4	100,0
Total	65	100,0	100,0	

F3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	3,1	3,1	3,1
D	2	3,1	3,1	6,2
N	15	23,1	23,1	29,2
A	31	47,7	47,7	76,9
SA	15	23,1	23,1	100,0
Total	65	100,0	100,0	

F4

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SD	2	3,1	3,1	3,1
D	14	21,5	21,5	24,6
N	7	10,8	10,8	35,4
A	32	49,2	49,2	84,6
SA	10	15,4	15,4	100,0
Total	65	100,0	100,0	

F5

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	SD	2	3,1	3,1	3,1
	D	16	24,6	24,6	27,7
	N	10	15,4	15,4	43,1
	A	30	46,2	46,2	89,2
	SA	7	10,8	10,8	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

F6

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D	16	24,6	24,6	24,6
	N	9	13,8	13,8	38,5
	A	32	49,2	49,2	87,7
	SA	8	12,3	12,3	100,0
	Total	65	100,0	100,0	

DESCRIPTIVES VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives**Notes**

Output Created		25-MAY-2024 14:23:00
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A5 A6 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Descriptive المنتسبين

	N	Minimum	Maximum	المتوسط	Std. الانحراف
A1	65	2,00	5,00	3,7385	,69094
A2	65	1,00	5,00	3,5385	1,01669
A3	65	1,00	5,00	3,4615	,91987
A4	65	2,00	5,00	3,5231	,70948
A5	65	2,00	5,00	3,8462	,92248
A6	65	2,00	5,00	3,4615	,86741
Valid N (listwise)	65				

DESCRIPTIVES VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A6 SEX AGE EXP GRADE A5 B1 B2 B3 B4 B5 C1 C2 C3
D1 D2 D3 D4 E1
E2 E3 E4 F1 F2 F3 F4 F5 F6
/STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.

Descriptives

Notes

Output Created		25-MAY-2024 14:25:30
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	65
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	All non-missing data are used.
Syntax		DESCRIPTIVES VARIABLES=A1 A2 A3 A4 A6 SEX AGE EXP GRADE A5 B1 B2 B3 B4 B5 C1 C2 C3 D1 D2 D3 D4 E1 E2 E3 E4 F1 F2 F3 F4 F5 F6 /STATISTICS=MEAN STDDEV MIN MAX.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
A1	65	2,00	5,00	3,7385	,69094
A2	65	1,00	5,00	3,5385	1,01669
A3	65	1,00	5,00	3,4615	,91987
A4	65	2,00	5,00	3,5231	,70948
A6	65	2,00	5,00	3,4615	,86741
SEX	65	1,00	2,00	1,8308	,37787
AGE	65	1,00	4,00	2,3692	,74097
EXP	65	1,00	4,00	2,3538	1,28002
GRADE	65	1,00	5,00	2,3538	1,55554
A5	65	2,00	5,00	3,8462	,92248
B1	65	2,00	5,00	3,8923	,68746
B2	65	2,00	5,00	3,8154	,72656
B3	65	3,00	5,00	4,0000	,53033
B4	65	3,00	5,00	4,0462	,64785
B5	65	3,00	5,00	3,7077	,63055
C1	65	1,00	5,00	3,2769	,87514
C2	65	1,00	5,00	3,3846	,91331
C3	65	2,00	5,00	3,6769	,68711
D1	65	3,00	5,00	3,8615	,42855
D2	65	3,00	5,00	3,9231	,44398
D3	65	3,00	5,00	4,0154	,54464
D4	65	3,00	5,00	3,8769	,62519
E1	65	2,00	5,00	4,0000	,66144
E2	65	3,00	5,00	4,3077	,65962
E3	65	3,00	74,00	6,3385	12,16203
E4	65	1,00	5,00	3,7538	,98474
F1	65	2,00	5,00	3,4462	1,10441
F2	65	1,00	5,00	3,2308	1,20894
F3	65	1,00	5,00	3,8462	,92248
F4	65	1,00	5,00	3,5231	1,09127
F5	65	1,00	5,00	3,3692	1,06901
F6	65	2,00	5,00	3,4923	1,00192
Valid N (listwise)	65				