



جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص: تربية حركية

الموضوع:

بعض جوانب الصحة النفسية لدى استاذ
التربية البدنية و الرياضية و دورها في
تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية

(دراسة ميدانية لبعض اساتذة ثانويات ولاية الوادي)

تحت إشراف الأستاذ:

محمد حاجي عبد القادر

من إعداد الطالب :

محمد عطا الله الطاهر

السنة الجامعية: 2015م / - 2016م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوْتَئِدَ وَالسَّاعَةَ
وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ وَالنَّجْمَ
وَالدُّجَى وَالسَّيْلَ الْكَبِيرَ
وَالْجِبَالَ وَالْأَنْجَامَ
وَالْأَرْضَ وَالسَّمَاءَ
وَالْأَشْيَاءَ فِيهَا
وَالْأَنْبِيَاءَ وَالرُّسُلَ
وَالْأَمْثَالَ وَالْأَحْكَامَ
وَالْأَعْيَانَ وَالْأَشْيَاءَ
وَالْأَنْبِيَاءَ وَالرُّسُلَ
وَالْأَمْثَالَ وَالْأَحْكَامَ
وَالْأَعْيَانَ وَالْأَشْيَاءَ

تشكر

قال الله تعالى : « واذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم و لئن كفرتم إن عذابي لشديد » الآية رقم (07) سورة إبراهيم .

وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه و سلم (من لم يشكر الناس لم يشكر الله) رواه احمد و الترمذي.

بعد حمد الله و الثناء عليه و الصلاة و السلام على نبيه و خير خلقه ، أتقدم بجزيل الشكر و التقدير إلى الأستاذ المشرف حاجي عبد القادر على تفضله بالإشراف على هذه الدراسة ، و على اهتمامه الدائم وتوجيهاته و نصحه وصبره .
ووفاء للعطاء الكثير واعترافا بالجميل أتقدم بعظيم الشكر إلى كل أساتذتي الذين اشرفوا على تدريسي طوال مرحلتي الدراسية، و الشكر موصول لكل من علمني ولو حرفا في هذه الحياة ، منذ بدأت رسم الألف إلى ختم هذه المذكرة .
وإلى كل من أمدني يد المساعدة من قريب أو من بعيد.

ألف تحية وشكر

الطاهر عطاالله

إهداء

قال تعالى "وقضى ربك ألا تعبد إلا إياه وبالوالدين إحسانا" الإسراء -23

إلى بحر الدفئ والحنان ونبع السعادة والآمال إلى رمز الحياة إلى الجوهرة الغالية إلى الأعلى

من كل غالي أمي العزيزة **الحادة**.

إلى رمز الصمود ونبع الرجولة والاستقامة إلى من ضحى بالنفس والنفيس من أجل أن يراني أنضح على

درب العلم أبي العزيز **محمد علي**.

إلى كل من ذرفت عيناه دمعا وكل من حمل لي في قلبه حبا إلى ورود البيت إختوتي وأختواتي: عبد اللطيف

و زوجته خولة و ابنيهما عمار، تبر و زوجها حمدي و ابنيها معتز و عصام ، السعيد، عبد العالي، هناء ، عبد المجيد،
تركية، يسرى، عائشة.

إلى رفيقة دربي وسندي في هذه الحياة خطيبي مروة.

إلى كل الأهل والأقارب : جدي منصور، والي من انتقل منهم الى رحمة الله ، إلى أخوالي ، العيد، بوبكر، حسين

محمد، و كل خالاتي و ابنائهم و ازواجهم، الى اعمامي صالح و عبد الرزاق و كل عماتي و ابنائهم و ازواجهم.

الى صحبتي الاوفياء سليمان، عبد الغني، بشير، توفيق، محمد، محمد، عمار، عمار، عبد الكامل، خليفة، خليفة،

التنجاني، حسين، ابراهيم، السعيد ، احمد ياسين، مصطفى، عبد الرزاق، مختار، العروسي.

الى اصدقائي الصغير، السعيد ، بوبكر، بوبكر، صالح، العيد، محمد رضا، زكريا، احمد، ابراهيم، حسين، حسان ، زيدان،

البشير، علي ، زينو ، و الى كل من عرفته في مسيرتي الدراسية.

و إلى كل من وسعه قلبي و سقط من قلبي سهوا

الطاهر عطاالله

الفهرس

2	التشكر
3	الاهداء
11	مقدمة

الجانب التمهيدي

14	1-الاشكالية
15	2-الفرضيات:
16	3- الدراسات السابقة:
17	4- مصطلحات البحث:
17	5-اهمية البحث:
18	6-اهداف البحث:
18	7-اسباب اختيار الموضوع:

الجانب النظري

الفصل الاول: الصحة النفسية

22	تمهيد :
23	1-تعريف الصحة:
23	2- مفهوم المنشأ الصحي:
25	3- مفهوم الصحة النفسية من التحليل النفسي:
26	4- مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي:
27	5- مفهوم الصحة النفسية من نظرة التحليل الوجودي
28	6- تعريف الصحة النفسية:
29	7- مستويات الصحة النفسية:
29	8-التوزيع الاعتدالي للصحة النفسية
31	9- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين:
33	9-2-الدافعية
33	9-3-التفوق العقلي:

34	4-9- الشعور بالسعادة
34	5-9- الشعور بالرضا:
34	10- مؤشرات الصحة النفسية:
36	11- أبعاد الصحة النفسية في منظور إسلامي:
37	12- صفات الأشخاص الأصحاء نفسياً:
39	13- معايير الصحة النفسية:
40	14- المدرسة والصحة النفسية للتلاميذ:
42	17- المدرس أهم شخصية في حياة التلميذ:
42	18- المدرس سلطة قوية الأثر في نفوس الصغار و المراهقين:
43	19- اختلالات الصحة النفسية:
44	20- اضطرابات النوم:
45	22- اضطرابات الكلام:
47	خلاصة:

الفصل الثاني: استاذ التربية البدنية و الرياضية

49	تمهيد:
50	1-أستاذ التربية البدنية والرياضية:
50	2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:
50	1-2- الشخصية التربوية للأستاذ
51	2-2- الشخصية القيادية للأستاذ:
52	3- السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:
53	4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية
53	4-1- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية:
53	4-2- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية :
54	4-3- توفير القيادة:
54	5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:
54	6- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم
55	7- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:
55	8- الخصائص والصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

- 55 8-1- الخصائص الشخصية:
- 56 8-1-1- الصبر والتحمل :
- 56 8-1-2- العطف واللين مع التلاميذ :
- 56 8-1-3- الحزم والمرونة:
- 56 8-2- الخصائص الجسمية:
- 57 8-3- الخصائص العقلية والعلمية:
- 58 8-1-3- الإلمام بالمادة :
- 58 8-2-3- الذكاء:
- 58 8-4- الخصائص الخلقية والسلوكية :
- 59 8-5- الخصائص الاجتماعية :
- 59 9- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:
- 59 9-1- الواجبات العامة
- 60 9-2- الواجبات الخاصة:
- 60 9-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع :
- 61 9-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المهنة :
- 62 خلاصة:

الفصل الثالث: التربية البدنية و الرياضية

- 63 تمهيد:
- 64 1- التربية العامة:
- 64 1-1- مفهوم التربية العامة:
- 64 1-2- أهداف التربية العامة:
- 64 1-2-1- التربية الجسمية:
- 65 1-2-2- التربية العقلية:
- 65 1-2-3- التربية الوجدانية (النفسية):
- 65 1-2-4- التربية الاجتماعية:
- 65 1-3- مجالات التربية:
- 66 1-3-1- الأسرة:
- 66 1-3-2- المدرسة:

66	1-3-3- المجتمع:
66	2- التربية البدنية والرياضية:
66	1-2- نبذة تاريخية عن تطور ت. ب. ر. قديما وحديثا:
67	1-1-2- التربية الرياضية قديما:
67	1-1-1-2- التربية الرياضية في الصين القديمة:
67	2-1-1-2- التربية الرياضية عند قدماء المصريين:
67	3-1-1-2- التربية الرياضية عند الفرس:
68	4-1-1-2- التربية الرياضية في بلاد الهند:
68	5-1-1-2- التربية الرياضية عند الإغريق:
68	2-1-2- التربية الرياضية في العصور الوسطى:
69	3-1-2- التربية الرياضية في عصر النهضة:
69	4-1-2- التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث:
69	1-4-1-2- التربية البدنية والرياضية الأمريكية:
70	2-4-1-2- التربية البدنية والرياضية في جمهورية مصر العربية:
71	3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:
71	4- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في بعض الدول:
71	5- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا:
73	6- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية:
73	7- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية:
75	8- أهداف التربية البدنية والرياضية
76	9- خصائص التربية البدنية والرياضية:
77	10- أهمية التربية البدنية والرياضية:
78	11- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:
80	خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للبحث

83	تمهيد
83	01-الدراسة الاستطلاعي:

83	02-منهج الدراسة:
83	03-ادوات الدراسة:
84	04-مجتمع الدراسة:
84	05-عينة البحث:
84	06-نوع العينة
84	07-الادوات الاحصائية للدراسة:
85	08- صدق الاستبيان:
122	خلاصة عامة:
122	توصيات و اقتراحات:
124	الخاتمة
125	الملاحق
129	قائمة المراجع

قائمة الجداول

87	الجدول 01: نص العبارة: الفرق بين اعمار الاساتذة
88	الجدول 02: نص العبارة: الفارق في سنوات الخبرة بين الاساتذة
89	الجدول 03: نص العبارة: الناس الاخرون ليسوا افضل مني
90	الجدول 04: نص العبارة: اتقبل نفسي كما هي و انا سعيد اثناء اجراء الحصة
91	الجدول 05: نص العبارة: استمتع بالعلاقات الاجتماعية مع التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية
92	الجدول 06: نص العبارة: اشعر اني ذو قيمة و ان التلاميذ يحتاجونني اثناء الحصة
93	الجدول 07: نص العبارة: احسن التفاعل مع التلاميذ داخل الحصة
94	الجدول 08: نص العبارة: استطيع تقبل النقد بدون الشعور بنقص او احباط اثناء الحصة
95	الجدول 09: نص العبارة: اتدارك اخطائي بسرعة داخل الحصة
96	الجدول 10: نص العبارة: انا سعيد و شخص متحرر من الهموم و التفكير دائما
97	الجدول 11: نص العبارة: انا لا ابالي بما يعتقدده الاخرون حولي
98	الجدول 12: نص العبارة: استحق ان يحبني التلاميذ و يحترموني اثناء الحصة
99	الجدول 13: نص العبارة: لدي اقتراحات لمواجهة الصعوبات اثناء اجراء الحصة
100	الجدول 14: نص العبارة: لدي فطنة و سرعة في اختيار افضل الحلول
101	الجدول 15: نص العبارة: استخدم لغة سهلة ومفهومة اثناء الحصة

- الجدول 16: نص العبارة: اتحكم في صوتي حسب عدد التلاميذ في الحصة
102
- الجدول 17: نص العبارة: اتعاطف مع مشاعر التلاميذ
103
- الجدول 18: نص العبارة: اعرف قواعد السلوك بدرجة تجتنبني الاحراج من التلاميذ اثناء الحصة
104
- الجدول 19: نص العبارة: لدي القدرة على التواصل الجيد مع التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية
105
- الجدول 20: نص العبارة: استجيب للروتين الضروري اثناء الحصة
106
- الجدول 21: نص العبارة: اتغلب على المواقف الصعبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية
107
- الجدول 22: نص العبارة: اتحمل المسؤولية للإسهام في موقف ما داخل الحصة
108
- الجدول 23: نص العبارة: متحرر من المخاوف من الاشياء النافهة داخل الحصة
109
- الجدول 24: نص العبارة: ليس لدي حساسية زائدة تجاه رد فعل التلاميذ داخل الحصة
110
- الجدول 25: نص العبارة: لدي طرق كثير للترفيه عن النفس اثناء الحصة
111
- الجدول 26: نص العبارة: ليس من السهل مضايقتي داخل الحصة
112
- الجدول 27: نص العبارة: ليس لدي خجل زائد اثناء شرح المواقف اثناء الحصة
113
- الجدول 28: نص العبارة: اتحكم في غضبي اثناء اجراء الحصة
114
- الجدول 29: نص العبارة: اتكيف مباشرة مع المواقف المتغيرة داخل الحصة
115
- الجدول 30: نص العبارة: متحرر من العقد الدونية و التعالي في حصة التربية البدنية و الرياضية
116
- الجدول 31: نص العبارة: اتحكم في المواقف المتقلبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية
117
- الجدول 32: نص العبارة: لا اتحول مباشرة الى اوضاع متطرفة داخل حصة التربية البدنية و الرياضية
118

قائمة الاشكال

- شكل رقم(1) توزيع الناس على مستوى الصحة والوهن في النفوس
30
- شكل رقم (2) يمثل أبعاد الصحة النفسية في المنظور الاسلامي
37
- الشكل 01: نص العبارة: الفرق بين اعمار الاساتذة
87
- الشكل 02: نص العبارة: الفارق في سنوات الخبرة بين الاساتذة
88
- الشكل 03: نص العبارة: الناس الاخرون ليسوا افضل مني
89
- الشكل 04: نص العبارة: اتقبل نفسي كما هي و انا سعيد اثناء اجراء الحصة
90
- الشكل 05: نص العبارة: استمتع بالعلاقات الاجتماعية مع التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية
91
- الشكل 06: نص العبارة: اشعر اني ذو قيمة و ان التلاميذ يحتاجونني اثناء الحصة
92
- الشكل 07: نص العبارة: احسن التفاعل مع التلاميذ داخل الحصة
93
- الشكل 08: نص العبارة: استطيع تقبل النقد بدون الشعور بنقص او احباط اثناء الحصة
94

- الشكل 09: نص العبارة: اتدارك اخطائي بسرعة داخل الحصة 95
- الشكل 10: نص العبارة: انا سعيد و شخص متحرر من الهموم و التفكير دائما 96
- الشكل 11: نص العبارة: انا لا ابالي بما يعتقدده الاخرون حولي 97
- الشكل 12: نص العبارة: استحق ان يحبني التلاميذ و يحترموني اثناء الحصة 98
- الشكل 13: نص العبارة: لدي اقتراحات لمواجهة الصعوبات اثناء اجراء الحصة 99
- الشكل 14: نص العبارة: لدي فطنة و سرعة في اختيار افضل الحلول 100
- الشكل 15: نص العبارة: استخدم لغة سهلة و مفهومة اثناء الحصة 101
- الشكل 16: نص العبارة: اتحكم في صوتي حسب عدد التلاميذ في الحصة 102
- الشكل 17: نص العبارة: اتعاطف مع مشاعر التلاميذ 103
- الشكل 18: نص العبارة: اعرف قواعد السلوك بدرجة تجنبني الاحراج من التلاميذ اثناء الحصة 104
- الشكل 19: نص العبارة: لدي القدرة على التواصل الجيد مع التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية 105
- الشكل 20: نص العبارة: استجيب للروتين الضروري اثناء الحصة 106
- الشكل 21: نص العبارة: اتغلب على المواقف الصعبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية 107
- الشكل 22: نص العبارة: اتحمل المسؤولية للإسهام في موقف ما داخل الحصة 108
- الشكل 23: نص العبارة: متحرر من المخاوف من الاشياء النافهة داخل الحصة 109
- الشكل 24: نص العبارة: ليس لدي حساسية زائدة تجاه رد فعل التلاميذ داخل الحصة 110
- الشكل 25: نص العبارة: لدي طرق كثير للترفيه عن النفس اثناء الحصة 111
- الشكل 26: نص العبارة: ليس من السهل مضايقتي داخل الحصة 112
- الشكل 27: نص العبارة: ليس لدي خجل زائد اثناء شرح المواقف اثناء الحصة 113
- الشكل 28: نص العبارة: اتحكم في غضبي اثناء اجراء الحصة 114
- الشكل 29: نص العبارة: اتكيف مباشرة مع المواقف المتغيرة داخل الحصة 115
- الشكل 30: نص العبارة: متحرر من العقد الدونية و التعالي في حصة التربية البدنية و الرياضية 116
- الشكل 31: نص العبارة: اتحكم في المواقف المتقلبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية 117
- الشكل 32: نص العبارة: لا اتحول مباشرة الى اوضاع متطرفة داخل حصة التربية البدنية و الرياضية 118

مقدمة

ان العملية التربوية بأبعادها و تأثيراتها على مصير المجتمع و ارتباطاتها بمعطيات و عوامل عديدة اهمها الاستاذ ، الذي يعتبر قدوة و كفاءة و دائرة معارف للسائلين و ثقافة للمحتاجين من المشرفين و المتعلمين ، حيث لم تقتصر رسالته على انها تلقين للعلم فقط و لكنها رسالة شاملة لمجتمع من المعارف و التجارب و الاخلاق ، و ان الاستاذ الذي يقتصر في ناحية معينة من رسالته اضاع ذلك بالكثيرين من تلاميذه لأنه صورة واضحة لكل صغيرة و كبيرة يعمل بالمثاليات ليكون النموذج المقتدى به و المرآة الصادقة كما انه يعد العامل الحاسم في مدى تحقيق اهداف و اغراض عملية التدريس.

و بما ان موضوعنا الاساسي هو استاذ التربية البدنية و الرياضية، الذي يعتبر القدوة الاولى و المثالية للتلاميذ، لما تقدمه حصة التربية البدنية و الرياضية من تكامل مع باقي المواد البيداغوجية و ما ساهمت في تحسين قدرات التلميذ و هذا في مجالات متعددة منها المجال السلوكي الحركي و اللياقة البدنية عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية في المجال العاطفي و الاجتماعي ، و من حيث ان مدرس التربية البدنية و الرياضية ليس مجرد مجموعة من الخصائص و الصفات الحميدة بل هو انسان و قائد قادر على تلبية الاحتياجات و الانفعالات الاجتماعية للتلاميذ ، ذلك لان لديه فرصا عريضة و ثرية من خلال مادته الحصة و انطلاقا من ان مجال التربية البدنية و الرياضية يتوقف بصورة كاملة على بصيرة استاذ هذه المادة و حالته الصحية النفسية مما يقودنا الى التحدث عن عناصر و جوانب الصحة النفسية لدى استاذ التربية البدنية و الرياضية و مدى تأثيرها الايجابي على الحصة و دورها الاساسي في تفعيل هذه الحصة .

و باعتبار موضوع بحثنا يدور حول بعض الجوانب الصحية النفسية لدى استاذ التربية البدنية و الرياضية و دورها في تفعيل حصته التعليمية قمنا بتقسيم بحثنا الى جوانب ، كان اولها الجانب التمهيدي الذي تم التناول فيه اشكالية البحث و الفرضيات العامة و الجزئية . كما و قمنا فيه بتحديد الدراسات السابقة او المشابهة ، و تطرقنا ايضا الى تحديد مفاهيم البحث و هي (الصحة النفسية، و استاذ التربية البدنية و الرياضية، و حصة التربية البدنية و الرياضية) بصورة مفصلة، ثم تطرقنا الى اهداف و اهمية الدراسة و كذلك اسباب اختيار الموضوع.

ثم قمنا باللجوء الى الجانب الثاني و هو الجانب النظري و الذي قمنا بتقسيمه الى ثلاث فصول كانت كما يلي:

الفصل الاول: الصحة النفسية حيث تناولنا فيه نقاط متعددة اهمها تعريف الصحة النفسية و اهدافها و اهميتها

الفصل الثاني: استاذ التربية البدنية و الرياضية و الذي تطرقنا في موضوعه الى تعريف الاستاذ و صفاته و سماته

الفصل الثالث: حصة التربية البدنية و الرياضية و التي كانت اهم نقاطها تعريف الحصة و اهدافها و اهميتها.....

اما الجانب الثالث و هو الجانب التطبيقي كان اول محاوره هو الفصل الرابع تحت عنوان الاجراءات المنهجية للبحث و الذي تضمن (الدراسة الاستطلاعية ، منهج الدراسة، مجتمع و عينة البحث، الادوات الاحصائية المستعملة و أداة الدراسة و هو الاستبيان و كذلك معامل الصدق)

ام المحور الثاني و هو الفصل الخامس فتناولنا فيه عرض و تحليل النتائج من خلال اسئلة الاستبيان حيث عرضها في جداول و دوائر نسبية ، و القيام بتحليلها،

اما المحور الثالث و هو الفصل السادس و الذي تضمن مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج المعروضة.

و اخيرا تضمن هذا البحث الخلاصة و الاقتراحات و التوصيات بصفة خاصة لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و بصفة عامة الى المجتمع .

و في الاخير ارجوا من الله ان يوفقني على العمل على انارة الطريق في هذا الميدان من البحوث العلمية في مجال نظرية و منهجية التربية البدنية و الرياضية.

الجانِب

التمهيدِي

1- الاشكالية

يعتبر موضوع التربية و التعليم من اهم الموضوعات التي تعنى بها الامم بصورة عامة و جدير بأمتنا ان تهتم بما خاصتها بانها محط الامل و الرجاء لتقدم وتطور الفرد و المجتمع ، و باعتبار الجزائر جزء من هذه الامم و من الضروري الاعتناء بالتربية و مختلف متطلباتها التي تعتبر مطمح كل الشعوب و المجتمعات و هي بمثابة المحرك الرئيسي و العمود الفكري لها وانطلاقا من ان حصة التربية البدنية والرياضة جزء من المنظومة التربوية التعليمية ومادة تربوية يتفاعل فيها الاستاذ مع التلميذ بشكل مباشر وذلك لما تحويه من ميزات عديدة وخاصة منها مجال الصحة النفسية و باعتبار استاذ التربية البدنية و الرياضية عنصر هام من العناصر المكملة للعملية التربوية ، فان معظم الدول حاليا اصبحت تركز بالخصوص على تكوين مربين حقيقيين لاستمرار تقدمها و تطورها بما اصبح يلعبه هذا المربي من دور ذو اهمية كبيرة في مصير الامم و المجتمعات و خاصة في مجال التربية البدنية و الرياضية ،فتتطور هذه الاخيرة بتطور دور هذا المربي الذي اصبحت مهامه تتطلب بذل المزيد من الجهود لتوصيل الرسالة والمعلومة بشكل صحيح وواضح بالضبط في الجزائر وبالخصوص في الثانويات التي تعتبر منطلق الاحساس بالمسؤولية الفردية الكاملة للتلاميذ

ورغم بذل كل الجهود الا انه ظهرت بعض الصعوبات والعراقيل التي تعمل على تقليل من عزيمة هذا الاستاذ في حياته المهنية ، وبالأحرى في مجال التربية و التعليم ، ومن هذه العراقيل هي مستوى الصحة النفسية للأستاذ و التي لها تأثير وتأثر في حصة التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال ميولات الاستاذ الى رياضة او الى نشاط رياضي معين سوى كان فردي او جماعي وكذلك الخبرة الوظيفة لهذا الاستاذ ، بالإضافة الى ماتتطلبه حصة التربية البدنية والرياضية من معارف ذات اهمية بارزة كالتحلي بالصبر والثقة بالنفس والارتباط بجدول زمني معين وايضا كيفية تسيير حصة التربية البدنية والرياضة .

ومما سبق ذكره تبلورت فكرة البحث في المشكلة المطروحة وهي الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها الاساسي في تطوير وتفعيل وتحسين مستوى حصة التربية البدنية والرياضية وعلى هذا الاساس نطرح تساؤل العام التالي وهو :

التساؤل العام :

. هل لبعض جوانب الصحة النفسية لدى استاذ التربية البدنية والرياضية دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

التساؤلات الفرعية :

. هل للثقة بالنفس لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

. هل للقدررة على التصرف لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

. هل للصحة العقلية لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

ومن هذا المنطلق يمكن وضع فرضيات للإجابة عن هذه الاسئلة وهي كالتالي :

2-الفرضيات:

الفرضية العامة :

. لبعض جوانب الصحة النفسية لدى استاذ التربية البدنية والرياضية دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية .

الفرضيات الجزئية :

. للثقة بالنفس لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

. للقدرة على التصرف لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية.

. للصحة العقلية لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية والرياضية .

3- الدراسات السابقة:

3-1-الدراسة الاولى:

مذكرة تخرج لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية منهجية التربية البدنية و الرياضية بعنوان ، اثر سمات شخصية استاذ التربية البدنية و الرياضية و كفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المت مدرس، دراسة تتمحور حول التلاميذ المت مدرسين بمتوسطات الشرق الجزائري. من اعداد بوعرووي جعفر سنة 2011م 2012م.

-نتائج الدراسة:

❖ للسمات الاجتماعية(السيطرة، المسؤولية، الاتزان الانفعالي) دور في تحسين الصحة النفسية للمسعف المت مدرس.

❖ للكفاءات(تخطيط البرامج و تنفيذها، التواصل ، طرق و اساليب التدريس ، التقويم) دور في تحسين الصحة النفسية للمسعف المت مدرس.

3-2-الدراسة الثانية :

مذكرة رسالة دكتوراه بعنوان، اهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي، دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة، جامعة تلمسان ، الجزائر. من اعداد نفقية العيد سنة 2007م.

-نتائج الدراسة:

❖ فيما يخص الجنس هناك فروق ذات دلالة احصائية في البعد العيادي المتعلق بالاكثاب و الغضب و التوتر لصالح الذكور في حين كان البعد العيادي الخاص بالقلق لصالح طالبات العلوم انسانية.

❖ فيما يخص متغير التخصص فهناك فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة العلوم الانسانية و طلبة العلوم النفسية في البعد العيادي المتعلق بعدم الكفاية و الاكثاب لصالح طلبة العلوم الانسانية في حين كان البعد العيادي الخاص بالحساسية لصالح طلبة العلوم النفسية.

3-3- الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير بعنوان، الحالة النفسية الجسمية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية ، دراسة وصفية تحليلية . من اعداد مشته عبد اللطيف، جامعة الجزائر، قسم التربية البدنية و الرياضية بدالي ابراهيم ، السنة الجامعية 2000.2001م.

-نتائج الدراسة:

- ❖ وجود علاقة بين الحالة النفسية الجسمية و جوانب الشخصية المختلفة و الظروف البيئية و الاجتماعية سيما في الثقافة العربية.
- ❖ وجود علاقة انسانية في محيط العمل و المتمثلة في علاقة الاستاذ مع تلاميذه و علاقته بمكان العمل.
- ❖ من المهم و الواجب اعداد برامج لأساتذة التربية البدنية و الرياضية على التحضير النفسي و اعداد المهني قصد العمل على التخفيف من شدة هذا التغير في الحالة النفسية.

4- مصطلحات البحث:

4-1-تعريف الصحة:

- ✓ تعرف الصحة بأنها حالة من التوازن الواجب تحقيقها في كل لحظة من لحظات الحياة.
- ✓ هي حالة من الاحساس الايجابي، و هي حالة من التوازن بين الوارد الفيزيولوجية و النفسية و الاجتماعية و اليات الدفاع و الحماية.¹
- ✓ **التعريف الاجرائي:** هي حالة من الاحساس بالعافية يكون فيها الفرد قادرا على تحقيق التوازن بطريقة مناسبة بين المتطلبات الجسدية الداخلية و المتطلبات الخارجية للبيئة

4-2-تعريف الصحة النفسية:

- ✓ حسب منظمة الصحة العالمية: هي حالة السلامة الكاملة في النواحي الجسمية و العقلية و ليست مجرد الخلو من الامراض و التشوهات.
- ✓ حسب حامد زهران: هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا مع نفسه و مع بيئته ، و يشعر فيها بالسعادة مع نفسه و مع الاخرين.²
- ✓ **التعريف الاجرائي:** الصحة النفسية هي التوافق التام او الكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان و مع الاحساس الايجابي بالسعادة و الكفاية و توافق الفرد مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه.

4-3-تعريف التربية:

- ✓ **لغتاً:** التربية في اللغة العربية مأخوذة من فعل ربى اي غذى الولد و جعله ينمو، و ربى الولد اي هذبه.
- والتربية تعني ايصال الشيء الى كماله و الكمال هنا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع للتربية لحيز الفرد و لحيز الانسانية التي تنتمي اليها.

¹ احمد عبد اللطيف ابو سعد: الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، الطبعة الاولى 2015م، ص29.
² - منى عبد الحليم : مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية، الطبعة الاولى 2009م، ص10.

- ✓ اصطلاحاً: التربية هي تهيئة الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي لشخصيته، العقلية، الخلقية، الجسمية و الروحية.¹
- ✓ **التعريف الاجرائي:** تبدأ تربية الانسان منذ ولادته، حيث هي تهيئة ظروف تتاح فيها الفرص لان توجه كل مقومات التربية التي تجعلنا ننشئ الاشخاص صغارا وكبارا تنشئة سليمة في النواحي الخلقية و الجسمية و العقلية.

4-4- التربية البدنية و الرياضية:

- ✓ هي فن من فنون التربية العامة، تهدف الى اعداد المواطن الصالح جسما و عقلا و خلقا و جعله قادرا على القيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه.²
- ✓ هي جزء من التربية العامة، تهدف الى اعداد الفرد من النواحي البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق اللوان النشاط الرياضي المختار بغرض تحقيق هذه الخصال.³
- ✓ **التعريف الاجرائي:** وهي بناء الفرد بصورة شاملة و ليس البدن فقط، و تهدف الى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة بدنيا، عقليا، اجتماعيا و نفسيا عن طريق نشاط رياضي منظم.

4-5- استاذ التربية البدنية و الرياضية:

- ✓ هو عبارة عن وسيط بين التلميذ و الرياضة، لذا كان من الضروري اعداد هذا الاستاذ مهنيا و ثقافيا و أكاديميا و علميا.
- ✓ هو الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الاخرين و مساعدتهم، كما يشارك في التطوير الثقافي و يهتم بتربية الاطفال و تحقيق الاهداف التربوية التي يصلوا اليها.⁴
- ✓ **التعريف الاجرائي:** هو الشخص الذي يعلم التلاميذ المهارات و الحركات الرياضية التي تساعد في اكتساب قوة بدنية و مهارات ثقافية و اجتماعية و نفسية.

5-اهمية البحث:

- هذه الدراسة تعتبر رسالة مدرسي التربية البدنية و الرياضية و هذا بحثهم على الاهتمام بالجانب النفسي و الذي له اهمية كبيرة بالنسبة لهم لمساعدتهم في اجراء الحصة بشكل مثالي .
- محاولة توضيح اهمية الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية الرياضية بشكل خاص، و لباقي المطلعين على هذا البحث من معلمين او طلبة او غيرهم.
- نحول من خلال هذا البحث المتواضع ان نقدم افادة جديدة في مجال البحث العلمي .
- هي بمثابة رسالة للقائمين على هذا المجال. ذلك لاجل السعي للتطوير و التقدم.

6-اهداف البحث:

¹ رابح تركي، اصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الطبعة 1، 1982، ص33، ص35.

² --فايز مهنا، التربية الرياضية الحديثة، دار طلاس للدراسات و الترجمة و النشر، سوريا، الطبعة الثانية سنة 1987، ص46.

³ -محمد الحماحمي و امين الخولي، اسس بناء برامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص18.

⁴ - اكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، 1997، ص173.

- معرفة دور الجوانب النفسية لدى الاستاذ في تفعيل و تطوير مستوى حصة التربية البدنية و الرياضية.
- التعرف على دور الثقة بالنفس لدى الاستاذ في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.
- التعرف على دور الصحة العقلية لدى الاستاذ في فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية.
- التعرف على دور و اهمية حسن التصرف لدى الاستاذ في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.

7- اسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات في هذا الجانب التي تناولت الصحة النفسي لدى الاستاذ.
- حب الباحث للتعرف و التوسع في موضوع الصحة النفسية للأستاذ.
- توفر المراجع و المعلومات اللازمة و المساعدة في إنجاز هذا البحث.
- البحث من مجال التخصص و هو التربية البدنية و الرياضية .
- الاتفاق مع الاستاذ المشرف و موافقته على الموضوع المدروس.

الجانب

النظري

الفصل الأول:

الصحة النفسية

تمهيد :

تكون الصحة النفسية جيدة عندما يتمكن الإنسان من بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعال ويتمكن من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعة وعندما يستطيع تكييف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة للمحيط وعندما يتمكن من تقرير مصيره الفردي، ومن هنا يمكن أن نعتبر أن الصحة هي نتيجة التنشئة الاجتماعية الناجحة. و تكون الصحة النفسية سيئة عندما تواجه الفرد متطلبات في مختلف المجالات لا يمكن تذليلها أو إنجازها في الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه وضمن الفترة الحياتية التي يمر بها، ويتجلى هذا الضرر في أعراض من الشذوذ النفسي والجسدي والاجتماعي ويظهر ما يسمى بالأمراض النفسية والجسدية والاجتماعية.

1-تعريف الصحة:

الصحة بأنها حالة تكامل الإحساس «OMS» عرفت منظمة الصحة العالمية الجسدي والنفسي والاجتماعي وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة.

-تعريف هوريلمان: «الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو لهذا الشخص النفسية الجسدية والاجتماعية متناسبة مع امكانيته وقدراته وأهدافه التي يضعه لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة»
كما يصنف أندرسون الصحة في خمسة نقاط:

1- كنتاج ونتيجة.

2- كطاقة كامنة من اجل تحقيق الأهداف الموجودة أو القيام بوظائف معينة.

3- كسيرورة (حدث تفاعلي) حيث تمثل الصحة، ظاهرة ديناميكية متغيرة باستمرار.

4- كحالة يعيشها الفرد.

5- كصفة تميز الفرد ككل، بمعنى اللياقة التي يتمتع بها الفرد وتميزه عن غيره.

2- مفهوم المنشأ الصحي:

يمكن لمفاهيم مثل المرض أن تكون واضحة إلى حد ما، ويوجد فرع الطب الذي يهتم بالمرض ومنشأه وأعراضه، ولكنه قلما يطرح هذا الفرع على نفسه السؤال كيف نحافظ على الصحة سواء الجسدية أو النفسية، لا أحد يتهم الطب باهتمامه بالأمر لأن المريض يريد الشفاء، من هنا لا بد البحث عن ماهية الصحة وكيف نحافظ عليها؟
هناك اتجاهين في فهم الصحة، الأول هو الاتجاه القائم على المنشأ المرضي والثاني هو القائم على المنشأ الصحي.
ويرتكز الاتجاه الأول على ثنائية المرض والصحة ويرى أن الإنسان إما يكون صحيحاً أو مريضاً، من هنا فهم الصحة من منطلق منشأ الأمراض وتطورها وكيفية علاجها، هذا الاتجاه يمكننا من معرفة الامراض وكيف نعالجها ولكنه لم يمكننا من معرفة كيفية المحافظة على الصحة.

ونجد أن الاعتماد على هذا الاتجاه يصعب الإجابة على معنى الصحة عموماً والصحة النفسية بشكل خاص.¹

¹ - جمال أبو دلو: الصحة النفسية: دار أسامة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2009، ص ص 13، 14.

قام انتوفسكي : بعكس السؤال المتمثل في كيفية نشوء المرض من خلال طرحه للسؤال على النحو التالي: كيف يحافظ الإنسان على الصحة وهذا السؤال شبيه بالذي طرحناه في الإشكالية المتمثل في كيفية تحقيق الصحة النفسية للمراهق المسعف المت مدرس من خلال تأثير متغيرين وهما :سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، وكفاءته التربوية.

ينطلق انتوفسكي من أبحاث ودراسات الإرهاق في محاولة الإجابة عن هذا السؤال، فمن المعروف أن الأفراد يختلفون في كيفية التعامل مع الأشياء وكذلك مع الإرهاق (الضغط) وبسبب هذه الفروق الفردية هي وجود موارد¹ واحتياجات يلجأ إليها الشخص عند شعوره بالإرهاق، إذا هناك طاقة خاصة في الفرد ترجع من احتمال الحفاظ على الصحة.

منذ صياغة تعريف الصحة من طرف المنظمة العالمية للصحة والممثل في أن الصحة ليست الخلو فقط من الأمراض بل حالة تتكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي، نجد هذه الحالة قلما تتحقق حتى الدول المتقدمة.

نموذج المنشأ الصحي يفهم الصحة على عكس ذلك، إذ يعتبر الصحة عملية مستمرة من المواجهة بين القوى الصحية والمرضية ويستدل على ذلك حتى عندما يكون الفرد مريضاً فإنه يملك فرصة للتغلب على المرض والمعافاة.

ومن هنا يهتم المنشأ الصحي بالمحيط المرضي من الناحية الاجتماعية والمستقر من الناحية الاجتماعية من اجل الحفاظ على الصحة، فالدعم المقدم من المحيط الاجتماعي للامسان وتعاضد الآخرين معه يلعب بالإضافة إلى القوى الذاتية دورا كبيرا في الحفاظ على دور الصحة.

ونصل هنا إلى نقطة جوهرية في هذا النموذج تتمثل في التماسك وتحدد حالة الصحة والمرض عند الإنسان من خلال متغير فردي نفسي من خلال اتجاه عام للفرد نحو العالم وحياته الخاصة من خلال عقيدته ونظراته للحياة.

وتبيننا في هذه الأطروحة هذا الاتجاه أي اتجاه الاتجاه الصحي، لسببين اثنين:

1- نحاول من خلال بحثنا هذا الإجابة على كيفية الحفاظ أو تحقيق الصحة النفسية وهذا ما يتطابق مع مبدأ هذا الاتجاه المتمثل في الإجابة على كيفية الحفاظ على الصحة.

2- عينة الدراسة هي فئة المراهق المسعف المت مدرس هذه الفئة تعاني من مشاكل اجتماعية غياب الأسرة نظرة المجتمع إلى هذه الفئة وبالتالي أثر ذلك على صحتهم النفسية وهذا ما يتطابق مع النقطة الجوهرية التي خلصنا إليها من خلال

¹ - جمال أبو دلو :الصحة النفسية:مرجع سابق،ص.15.

سردنا للاتجاه الثاني والذي نراه أن الصحة هي متغير فردي نفسي من خلال اتجاه عام للفرد نحو العالم وحياته الخاصة من خلال عقيدته ونظراته للحياة.

مما لا شك فيه أن الظروف الخارجية مثل البطالة ، الحروب، الكوارث، الطبيعة، الحالة الاجتماعية، غياب الوالدين الحرمان ، تؤثر في الصحة، بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، ولكن يختلف هذا التأثير حسب اختلاف قدرات الأفراد لمواجهة هذه العوامل الخارجية(مشاعر التماسك)

ويمكن تعريف التماسك على أنها : « عبارة عن اتجاه عام يصف درجة من الشمولية والدائمة والدينامية في الوقت نفسه بقابلية الأ لم الداخلي والخارجي للتنبؤ والشفافية وبان الأمور ستطور بالشكل المتوقع له منطقيا»
فمشاعر التماسك تمثل بنسبة للنموذج الصحي الإجابة على كيفية الحفاظ على الصحة.

إذا الشعور والإحساس بالتماسك يعتبر من الميل التفاؤلي تجاه الأشياء المرهقة ونوع من الثقة بوجود إمكانات للمواجهة كما يتضمن ما يلي:

- التوقع المتفائل بأن أمور الحياة ستكون منظمة وقابلة للضبط.
- الثقة بأنه سيتم السيطرة على الأحداث الحياتية والمستقبلية من خلال الجهود الذاتية.¹
- القناعة الفردية بأن الأحداث المستقبلية عبارة عن مطالب حياتية ستطرح على الفرد وينبغي التضحية من أجلها.
- قدرة عالية من التكيف مع عالم مليء بالعوامل المرهقة التي يمكن تجنبها.

3- مفهوم الصحة النفسية من التحليل النفسي:

أجاب فرويد عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله أنها « القدرة على الحب والحياة »

(فالإنسان السليم نفسيا هو الإنسان الذي يمتلك الأنا لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء الهو ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، إنما ينتميان إلى بعضهما بعضا ولا يمكن فصلهما علميا عن بعضهما في صالح الصحة)

¹ - جمال أبو دلو، مرجع سابق، صص، 16، 15.

حيث يفترض فرويد عندما يكون الشخص في صحة نفسية جيدة تتكامل الأنا والهو ولا تتعارض حتى الأنا العليا التي تمثل الضمير.

وبناء على ذلك يظهر التحليل النفسي أنه ليس اتجاهها لا يأخذ القيم بعين الاعتبار فهو يحدد قيما محددة تعد من وجهة نظر التحليل النفسي من الكفاءات النفسية والتي يفترض أن يسعى الإنسان إلى تحقيقها فمن المعروف أن فرويد وأدلر لاحظ نقصا في الانجاز عند المضطربين حيث يكون أولئك منهمكين في الكبت والإسقاط والحكام المسبقة لدرجة أنه لقلما يبقى لديهم مجال حياة منتجة لا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، بل أن الصحة النفسية تتجلى من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات والتغلب عليها.¹

4- مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي:

يطرح علم النفس الفردي سؤالا مخالفا للتحليل النفسي حول الصحة النفسية، قد حدد علم النفس الفردي مصطلح الشعور الجماعي معيارا للصحة النفسية وللتفريق بين الاضطرابات والسواء واستنادا إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيحا، وقد قاس ادلر شفاء الفرد بنظرته للأخريين من مجتمعه فإذا كانت هذه النظرة على أساس التساوي والتعاون يمكن اعتبار الفرد انه شفي .

وتوجد ثلاث مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهذه المجالات هي:

- الحب /الشراكة.

-العمل / المهنة.

-المجتمع / الصداقة.

الشرطين الأولين يمثلان معيار فرويد في الصحة النفسية المتمثل في أن الإنسان السليم هو القادر على الحب

والعمل.

ويذكر الشرط الثالث أن الإنسان عبارة عن مخلوق اجتماعي بالدرجة الأولى.²

ومن خلال الإجابة عن المهمات الثلاث يتجلى الشعور الجماعي وحسب أدلر لا يمكن اعتبار الإنسان أنه صحي نفسيا إلا إذا ارتبط طموحه بسعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق علام أكثر إنسانية وقد حدد أدلر هدفا للتربية ويعتبر هدفا للعلاج القائم على علم النفس الفردي يتمثل في: « فرويد أن نكون مساهمين ، متساويين ومشتغلين

¹ - جمال أبو دلو، مرجع سابق، ص 16. وص 26.

² - ألفرد أدلر، ترجمة عادل نجيب بشري، المجلس العلمي للثقافة، القاهرة، مصر، 2005 ، ص 49.

ومسؤولين في الحضارة »

قدم ادلر صورة غير مباشرة من عوامل الصحة النفسية وذلك من خلال تركيزه على الأخطاء التي يمكن أن ترتكب من الناحية النفسية وتمتد هذه العوامل من الاهتمام حتى التفاؤل والمرح.¹

5- مفهوم الصحة النفسية من نظرة التحليل الوجودي:

الوجودية احد المذاهب المعاصرة التي فتحت مجموعة من الأفكار تتصل بالإنسان وتفيده في فهم الصحة النفسية للفرد وهي شعبتان الأولى هي مزمنة مستلهمة أفكارها من الدين والثانية ملحدة والتي لا تؤمن بالدين، التي تبدأ أفكارها ببحود وألوهية، وجموح جميع القيم الأخلاقية التقليدية المرتبطة بالدين والتي تؤمن بفكرة واحدة بعزلة الإنسان ومجابهة مصيره المنتهي إلى العدم.²

ويعتبر التحليل الوجودي أن المرض مشكل قاصر من الصحة، ولكن لم يهتم التحليل الوجودي كثيرا بتحديد سمات الصحة النفسية عدا وجود بعض الإشارات عن ذلك في السمات الجوهرية للوجود الإنساني الثمانية:

1- يمتلك الإنسان في البداية بوصفه مخلوقا وحيدا تصورا عن وجوده في المكان والإنسان الخالي من الهموم يمتلك وجدانا حرا وصافيا وواضحا.

2- وبما يشبه المكان يعيش الإنسان في الزمن والإنسان السليم يخوض في أبعاد الزمن في الوقت نفسه، ويخوض في الحاضر ويتطلع للمستقبل والماضي كذكرى سعيدة وحلوة.

3- الجسمانية هي أبعد من مجرد التجسد، فمن خلال كلمات مثل الاسترخاء، الهدوء، والراحة ترتبط ارتباطا مباشرا مع الجسد ، وهي في حد ذاته تعبر عن الصحة.

4- حقيقة أننا لسنا الوحدين في الوجود ويربطنا التعاون والرعاية والاهتمام الشيء الذي يذكر بالالتزام الاجتماعي عند ادلر

5- يحمل الإنسان في طيات نفسه كل ما يمكن من أمزجة غير أن مدى بروزه ا وظهورها يتوقف بطبيعة العلاقة بالعالم.

6- تعمل ذاكرة الإنسان وعقله بالاحتفاظ بما كان من الماضي.

7- حقيقة الموت والهروب منها.

8- تعد السمات المذكورة أعلاه بنفس الدرجة لا توجد واحدة أعلى من الأخرى.

¹ -الفرد أدلر، مرجع سابق، ص 49.

² -غلاب محمد : الوجودية المؤمنة والملحدة، الدارسة القومية للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1995 ، ص 29.

يمكن النظر إلى الصحة النفسية على وفق الخصائص الأربعة للصحة الجسمية وهي على التوالي: ¹

- 1- الفرد السليم نفسياً: هو الذي يستجيب لمختلف مواقف الحياة ويتكيف معها حسب الظروف.
- 2- الفرد الخالي من المرض النفسي: هو الذي لا تصدر عنه استجابات عصبية ظاهرة نتيجة اتخاذه مواقف هامشية، لدى فإن هذا الغرض لا يشكو من أعراض ظاهرة بل تظهر هذه الأعراض عندما يتعرض لمواقف معينة.
- 3- الفرد المريض نفسياً: هو الذي لا يستطيع أن يواجه المواقف التفاعلية مع الآخرين بأي وجه كان: بل يستجيب لها استجابات توافق عصبية أو ذهانية.
- 4- الفرد الصحيح نفسياً: هو الذي يعي دوافع سلوكه ويتفاعل مع بيئته بصفة بناءه ويتمكن من التأثير فيها ويوجه المثبرات للآخرين، مستشعرا السعادة والرضا، ويمتلك طاقة كامنة ايجابية تمكنه من التأثير. ²

6- تعريف الصحة النفسية:

هناك عدة تعاريف للصحة النفسية نذكر منها:

- **Bohim** تعريف بوهيم: "هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعية وما تؤدي إليه من إشباع حاجاته "
- **تعريف كيلاندر**: « الصحة النفسية تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة ». ³
- **تعريف 3**: « الصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه ». ⁴
- **تعريف شوبن**: « هي قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه وشبعها بسلوكيات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه ». ⁵
- تعريف المنظمة العالمية للصحة**: « الصحة النفسية هي حالة تمام الرفاه الجسدي والنفسي والاجتماعي ».

ومن مختلف التعاريف الخاصة بالصحة النفسية نستنتج ما يلي:

¹ - الشرقاوي مصطفى: علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1983، ص28

² - الشرقاوي مصطفى: مرجع سابق، ص28.

³ - أديب محمد الخالدي: الصحة النفسية نظرية جديدة، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2009، ص31.

⁴ - كمال مرسي: المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار الفلم، الكويت، الكويت، 1988، ص19.

⁵ - عبد العزيز القوصي: أسس الصحة النفسية، النهضة المعرفية، القاهرة، مصر، 1975، ص17.

- 1- الصحة النفسية هي انعدام المرض النفسي والاتجاه إلى السلوك السوي معي هذا أن الصحة النفسية هي أن يكون الإنساني طبيعياً ويفترض أن يكون الإنسان في العادة سوياً والصحة النفسية هنا هي الممارسة الطبيعية للحياة.
- 2- الصحة النفسية هي التكامل بين الوظائف النفسية إلى حد الكفاءة.
- 3- الصحة النفسية هي متوسط سلوك الجماعة أو المجموعة. فهنا ننظر إلى السلوك الغالب أو متوسط سلوك المجموعة هو السلوك السوي، والذي دخل في هذه الفئة عن السلوك يتمتع بدرجة مقبولة من الصحة النفسية.
- 4- الصحة النفسية هي التفاعل المرن والمتكامل بين مكونات الإنسان

7- مستويات الصحة النفسية:

الصحة النفسية لا تهب ولكن تكتسب بتحسين أخلاق الناس وصلاتهم مع الناس، فكلما زادت إرادة الإنسان زاد جهده في تحسين خلقه وعلاقاته مع الآخرين زادت صحته النفسية وكلما أهمل ذلك قلت صحته النفسية ومن هنا¹ نرى أن الصحة النفسية لدى الناس تتباين ويختلف باختلاف اهتمامهم بأخلاقهم وعلاقاتهم وهي قابلة للتغير حسب ظروفه وأحواله البيئية.

ففي الفرد الواحد هي ثابتة نسبياً حسب تعود الفرد على أخلاق معينة وعادات سابقة أما من فرد الآخر فهي تتغير حسب اختلاف أخلاقهم وعاداتهم وبيئتهم.

8- التوزيع الاعتدالي للصحة النفسية :

من الأخطاء تقسيم الناس إلى أصحاء نفسياً وغير أصحاء نفسياً (منحرفين) لان الأصحاء نفسياً لديهم شيء من الانحراف والمنحرفين لديهم جزء من الصحة النفسية وعلى ضوء نظرية التوزيع الاعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية يمكن تقسيم الناس حسب مستوياتهم في الصحة النفسية إلى 05 فئات:

- 1- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة عالية.
- 2- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة فوق المتوسط.
- 3- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة المتوسط.
- 4- المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة تحت المتوسط.

¹ -كمال مرسي، مرجع سابق، ص20.

5-المتتمتعين بالصحة النفسية بدرجة منخفضة.

ويقسم الأفراد حسب وهن الصحة النفسية إلى خمس فئات:

1-واهن النفس بدرجة عالية.

2-واهن النفس بدرجة فوق المتوسط.

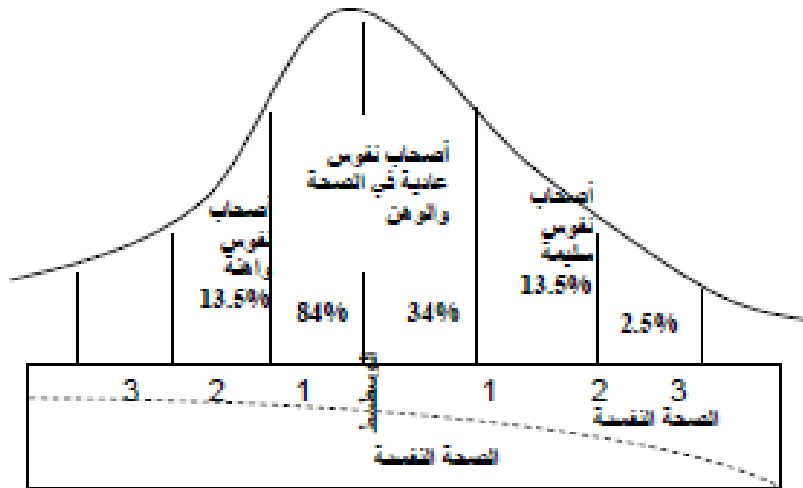
3-واهن النفس بدرجة المتوسط.

4-واهن النفس بدرجة تحت المتوسط.

5-واهن النفس بدرجة منخفضة.

ونتوقع من الناحية النظرية انطباق منحني توزيع الصحة على منحني الوهن النفسي بصورة عكسية كما هو موضح في

الشكل التالي.¹:



شكل رقم (1) توزيع الناس على مستوى الصحة والوهن في النفوس

1- الأصحاء نفسيا بدرجة عالية :

عدددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع % 25 وقد اعتبرهم (مسكويه) خيرين بطبعهم واعتبرهم أصحاب التحليلي النفسي ، أصحاب أنا قوية قادرة على تحقيق التوازن مطالب الأنا الأعلى والهو والواقع، واعتبرهم أصحاب السلوكية أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من التوافق النفسي في المجتمع الذي يعيشون فيه. فهم فعالون في علاقاتهم الاجتماعية وفي العمل وفي قضاء أوقات الفراغ.

¹ - مروان أبو حويج، عصام الصديقي:مدخل إلى الصحة النفسية، دار المسيرة ، عمان، الأردن، ط1، 2009، ص63.64.

2- الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط :

تبلغ نسبتهم في المجتمع 13.5 % وهم أصحاء نفسيا، حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتنخفض درجة الوهن، وتطبق عليهم ما قاله الغزالي وابن تيمية على الفئة الأولى ولكن بدرجة أقل أنهم أصحاب قلوب سليمة عامرة التقوى والإيمان وتدرج سلوكياتهم في مستوى جيد جدا في مقياس APA للسلوك.

3-العاديون في الصحة النفسية :

تبلغ نسبتهم في المجتمع % 68 وهو أصحاب نفسيا بدرجة متوسطة وأخطائهم متحملة وانحرافاتهم لا تفوق توافقتهم ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم والآخرين وتظهر عليهم مظاهر الصحة النفسية في حالات العسر والمواقف الصعبة

4-الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع % 13.5 وهم الفئة التي تنخفض لديها الصحة النفسية ، فتكثر الخطاء وتعدد الآثام الظاهرة والباطنة وتظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على علاقاتهم مع أنفسهم والناس، ويسوء توافقتهم في مواقف كثيرة ويطلق عليهم علم النفس الحديث فئة المنحرفين غير الأسوياء الشواذ، المرضى نفسيا، أما عند علماء التحليل النفسي فهم أصحاب أنا غير قادر على أنا ضعيف، أما عند علماء السلوكية فهم أشخاص يسوء التوافق مع المجتمع لأنهم تعلموا سلوكيات متناقضة أمام الموقف الواحد¹ . .
أما المذهب الإنساني فيعتبر فاشلين في تحقيق الذات وفي إطلاق طاقتها الحيرة.

5-الواهنون نفسيا بدرجة كبيرة:

تبلغ نسبتهم في المجتمع % 2.5 وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة وتزداد مشاكلهم وانحرافاتهم ويسوء توافقتهم وقد يفقدون علاقاتهم بالواقع ويصبح وجودهم مع الناس خطرا على أنفسهم وغيرهم، فجرائهم خطيرة ليس لها ما يبرها وعقولهم مختلفة وقلوبهم ميتة.²

9- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين:

ستحدث عن الصحة النفسية للمراهق بصفة خاصة في ضوء مظاهر محددة مثل: تقبل الذات، تقدير الذات، الاستقلالية، تكامل الشخصية، القدرة على تحمل الإحباط، تحمل القلق، الاعتماد على النفس، الثقة بالنفس،

¹ - مروان أبو جويح، مرجع سابق، ص 63، 64

² - مروان أبو جويح، عصام الصديقي: نفس المراهق، ص 65 .

الكفاءة على العلاقات الشخصية.... الخ.

وسنحاول استعراض بعض المظاهر السلوكية الأساسية التي ذكرها المختصون:

9-1- الاتزان الانفعالي: هو حالة الاستقرار ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعال

إذ أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة لمثيرات معينة فالإنسان لما يتعرض لمثير فإنه يكون في حالة من القلق والتوتر أو عدم الاتزان انفعالي، مما يدفعه للقيام بمجالها من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان.

ويشير عبد السلام عبد الغفار في حديثه عن مسلمات نظرية التحليل النفسي في تفسير مفهوم الصحة النفسية، بأن الجهاز النفسي يعمل دائما بغية الوصول إلى حالات الاتزان أي الوصول إلى مستوى منخفض من الاستشارة قدر الإمكان.

فبهذا يكون الإنسان في حالة نشاط دائمة للتخلص من مصادر استثارته، فالانحراف ليس ثابتا فنشاط الفرد هذا هو الذي يحدد اتزانه فإذا كثر نشاط الفرد ازدادت اتزانه وإذا قل نشاط الفرد قل اتزانه وانخفضت مستويات الصحة النفسية لديه.

ويفسر الالتزام أنه مظهر من مظاهر الصحة النفسية لأنه حالة نفسية يكون تمكن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والمن النفسي والاكتفاء الذاتي.

وان المراهق كما تنظر إليه نظرية المذهب الإنساني أنه في نشاط ونمو مستمر وهو دائما يتطلع إلى الأفضل الذي يستطيع أن يحقق به إنسانية.

وان الصحة النفسية للفرد تتضمن قدرته على التوافق مع نفسه ومع الآخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق له اتزان ، أي أن إدراك الفرد بمعنى الصحة النفسية يجعله متوافقا اجتماعيا وشرط هذا التوافق هو الاتزان الانفعالي، فالاضطرابات الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية وسوء الصحة النفسية مرهون¹

بالدرجة الأولى يفقد الاتزان الانفعالي.²

و يفيدنا إلى الإشارة لتحديد " بيندال " للأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتوافق

الاجتماعي والصحة النفسية ولخصها في ما يلي:

¹ -أديب محمد الخالدي :مرجع سابق، ص59 .

² -إبراهيم احمد أبو زيد :سيكولوجية الذات والتوافق، دار المعرفة، الجامعة، الاسكندرية، مصر ، 1987 ، ص107.

- 1-تعامل شخصية الفرد في تعامله مع البيئة لتحقيق أهداف.
 - 2-تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون تخليه عن تلقائيته.
 - 3-تكيف الفرد مع شروط الواقع وتقبله لها لتحقيق أهدافه.
 - 4-الزيادة في النضج مع اضطراد السن كما يحقق العمليات التفاعلية الأكثر تعقيدا.
 - 5-احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة وبصفة خاصة المواقف ذات الشحنة الانفعالية.
 - 6-مساهمة الفرد في النشاط الجماعي بزيادة كفاءته الفردية .
- 9-2-الدافعية:** الدافع هو ما يدفع الفرد للقيام بنشاط ما يحركه للقيام بهذا النشاط الدافع في حالة نفسية تستثير نشاط الإنسان وتوجهه وترتبط الأهداف التي يسطرها الإنسان في حياته ارتباطا وثيقا بالدوافع ولكي نفهم أهداف الإنسان لا بد من الإلمام بدافعه وفهمها حتى يتسنى لنا فهم نشاطه وأهدافه، وتنقسم الدوافع إلى:
- أ - **دوافع عضوية) أولوية:** (هي الدوافع التي يكسبها الإنسان من بيئته مثل الدافع للطعام، والدافع للجنس، وتعمل هذه الدوافع على المحافظة على بقاء الإنسان وسيورته.
- ب - **دوافع نفسية) ثانوية:** (مثل الدافع للمن النفسي، الدافع إلى التقدير، النجاح، الاستقلال، التعاون، التنافس،... الخ
- ومن أبرز الدوافع التي تناسب مع الصحة النفسية هي الداخلي للإنجاز. ويعتبر دافع الإنجاز من الدوافع المهمة في السلوك الإنساني ومظهرا أساسيا من مظاهر الصحة النفسية.

9-3-التفوق العقلي:

تعد الطاقة العقلية للفرد من مظاهر الصحة النفسية لديه، هي تلك الطاقة التي تساعد على تحقيق ذاته وإشباع حاجاته وتنتهي قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث والأزمات التي يتعرض لها استجابة تكاملية ويعتبر التفوق العقلي ظاهرة استثنائية مرتبطة بصحة الفرد النفسية فالتفوق العقلي يعتبر التكوين العقلي للفرد وهو مظهر من مظاهر نشاطه العقلي والفكري المعرفي وأن هذا النشاط يساعد في تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية بما يرتبط به من جوانب انفعالية مختلف

9-4- الشعور بالسعادة: إن الشعور بالسعادة يعني الشعور باعتدال المزاج والتعبير عن الرضا عن الحياة والفرد قد يصف سعادته على أساس شعور هـ بالبهجة والاستمتاع.

وتوصلت دراسات متعددة إلى تحديد عام للشعور بالسعادة «الرضا الشامل»¹.

ويمكن تقسيم هذا العامل إلى جوانب محددة مثل الشعور بالرضا عن العمل، الزوج، الصحة، القدرات الذاتية لتحقيق الذات.

وليست السعادة نقيض التعاسة كما يظنه البعض بل هما مصطلحان مستقلان لأن الفرد لا يمكن أن يشعر

بالسعادة والتعاسة في نفس الوقت، فالعوامل المرتبطة بالسعادة هي: الانبساطية، التعلم، التوظيف، المشاركة الاجتماعية، الأنشطة الترفيهية، بينما حددت العوامل المرتبطة بالحزن أو التعاسة في: العصائية، المكانة الاجتماعية المنخفضة، النساء، الصحة العتلة، انخفاض تقدير الذات، أحداث الحياة السلبية (المشقة).

9-5- الشعور بالرضا:

وهي حالة عامة يشعر بها الفرد وتختلف عن الشعور بالسعادة كحالة انفعالية ايجابية، وهي تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة، والشعور بالرضا عن الحياة يشعر الإنسان بالرضا عن العمل، عن الزواج، عن الصحة... الخ.

توصل كل من " وال وكليج ، وجاكسون " عن وجود علاقة ارتباطية قوية عالية بين مقومات الصحة النفسية وشعور الفرد بالرضا عن عمله وإن انخفاض درجات الرضا عن العمل يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد. وهناك عدة أوجه للرضا العام مثل الرضا عن النفس الذي يتضمن عنصريين هما التقديرات والشعور بالضغط الداخلي وهو تحكم الفرد بانفعالاته وتدعيم سلوكه.²

10- مؤشرات الصحة النفسية:

هناك عدة قوائم تسمح للفرد من تحديد مستوى صحته النفسية وتحتوي هذه القوائم على مؤشرات الصحة النفسية ونحاول أن نذكر البعض منها:

1- قائمة جودال (1985) جاء في هذه القائمة المؤشرات التالية: تقبل الذات واحترامها، الشعور بالوجود،

الاستقلالية، التلقائية، تكامل الشخصية، مرونة الأنا، القدرة على تحمل الإحباط، الكفاءة في العلاقات الشخصية،

¹ -أديب محمد الخالدي :مرجع سابق، ص63 .

² -عبد السلام عبد الغفار :مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1990 ، ص 112.

الكفاءة في العمل، القدرة على التكيف.

تحتوي هذه القائمة على 14 مؤشر تهتم بالبعدين النفسي والاجتماعي.

2- قائمة بارون (1968) تذهب هذه القائمة أن الفرد صاحب الصحة النفسية السوية ذاك الذي : لا يكذب، لا يسرق، لا يغتاب، لا يقتل، لا يفعل أي شيء يهدد سير الحياة ونموها، لا يفعل إلا ما يراه صوابا.

3- قائمة ماسلوا: وتشمل المؤشرات التالية: صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، الشجاعة عن التعبير عما يراه صوابا و أن يتفانى في أن يؤدي العمل الذي يجب أن يؤديه، أن يكشف من هو ما يريده، وما الذي يجب أن يعرف ما هو الخير له.

وتؤكد هذه القائمة التالي: ¹

أ - معرفة الفرد لذاته وإمكانياته: هذه مقولة قديمة ابتدأ سقراط فلسفته وتعد شرطا أساسيا لكي يتوافق الفرد مع نفسه ولتمتعته بالصحة النفسية.

ب - صدق الفرد مع نفسه بأن يتصرف وفق إمكانياته: وهذه مقولة من المقولات الوجودية التي تدعو الإنسان أن يكون هو هو لا شيء غير ذلك.

ج - قبول الفرد لذاته ورضاه عنها: بما يمنحه الرضا عن النفس والثقة والطمأنينة إذن قائمة ماسلوا تحدد مؤشرات وشروط الصحة النفسية على النحو التالي:

اعرف نفس (← كن صادقا معها) ← تقبل ذاتك . ²

ولكن من المنظور الإسلامي الديني أن ذلك غير كاف فتصبح المقولة المؤشرات كالتالي:

أعرف خالق ونفسك (←) ← بحسن صادق مع خالقك ونفسك (←) ← تقبل قدرك وذاتك.

انطلاقا من مفهوم الصحة النفسية ومظاهرها ومؤشراتها يمكن أن نقتح المؤشرات التالية للصحة النفسية:

1- الجانب النفسي: الصدق على النفس، سلامة الصدر من الحقد وأمراض القلوب وآفاتهما.

2- الجانب الفسيولوجي البدني: سلامة البدن والأجهزة الفيزيولوجية من العيوب.

¹ -محمد عودة محمد، كمال ابراهيم مرسي: الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، الكويت، ط2، 1986، صص58.

² -محمد عودة محمد، كمال ابراهيم مرسي، مرجع نفسه ص 59.

3- الجانب العقائدي: الإيمان بالله والقدر ، العبادات .

4- الجانب الاجتماعي: علاقات طيبة مع الناس جميعا مهما تكن جنسياتهم وأديانهم .

11- أبعاد الصحة النفسية في منظور إسلامي:

لقد اهتم الدين الإسلامي بصحة الفرد سواء الجسدية والنفسية وذلك من خلال التشريع حيث نجد حرم المسكرات والمخدرات ولحم الخنزير والميتة والحفاظ على صحة البدن كما أمر النبي صل الله عليه وسلم بممارسة الرياضة من خلال تعليم أبنائنا السباحة والرمية وركوب الخيل، كما اهتم التشريع بالنفس البشرية، فهدبها وأمرها بالإيمان والأخلاق الحميدة وحفظها من الوسواس وأمراض القلوب باختلافه ، وبهذا يتضح اهتمام الدين بالنفس البشرية.

أما أبعاد الصحة النفسية من منظور الاسلام فهي:

-الشهادتان :وتضم : (التوحيد بأنواعه الثلاثة، الإيمان بالله وملائكته، وكتبه ورسله واليوم الآخر والقضاء والقدر).

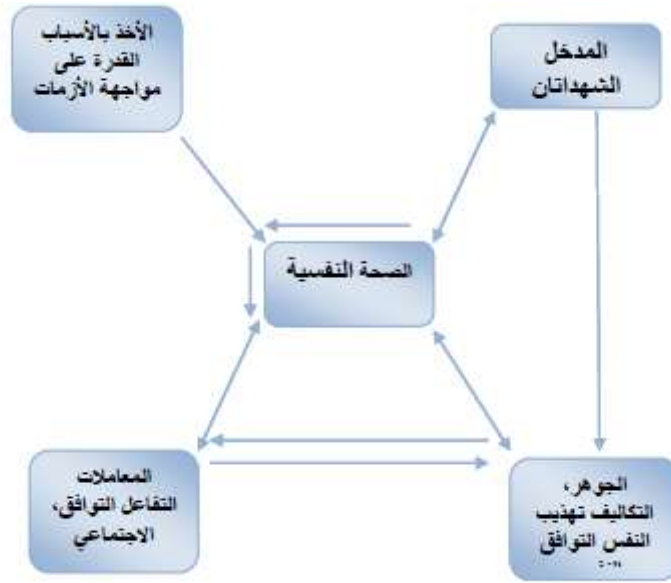
-التكاليف (الصلاة، زكاة، حج).

-المعاملات : (علاقة المسلم بالمسلم، حقوق المسلم على المسلم، وعلاقة الجار بجاره المسلم، وغير المسلم، وعلاقته بولي المر بالمجتمع.

-الأخذ بالأسباب¹

وبالتأمل في هذه الأبعاد الأربعة نجد، أن الشهادتان هما المدخل للصحة النفسية، والتكاليف مما جوهر الصحة النفسية لأنها تستهدف تهذيب النفس وتعديل السلوك (التوافق مع النفس) والتعامل مع المجتمع يمثل التوافق على المجتمع أما الأخذ بالأسباب يدل على القدرة على مواجهة المشكلات والأزمات الطارئة ولا تخرج أبعاد الصحة النفسية عن هذه الأبعاد الأربعة الموضحة.

¹ - عبد الجباري محمد داوود: الصحة النفسية للطفل، ابتراك للطباعة والنشر ، القاهرة، مصر ، 2004 ، ص18.



شكل رقم (2) يمثل أبعاد الصحة النفسية في المنظور الاسلامي

من خلال هذا الشكل التوضيحي: نجد أن الإنسان إذا نطق الشهادتين أقر بان الله هو الواحد الأحد، الضار، النافع، وبهذا يدخل في طمأنينة درجة نفسية لا مثيل لها.

أما التكاليف تمثل البعد الثاني وهي تطبيقات وتمارين تصل إلى تهذيب النفي والتواق معها ويؤدي ذلك إلى صحة نفسية عالية أما المعاملات فهو البعد الثالث الذي يمثل التوافق الاجتماعي أما الأخذ بالأسباب يمثل البعد الرابع الذي يدل على القدرة والقوة في مواجهة المشاكل المستقبلية.

12- صفات الأشخاص الأصحاء نفسياً:

الشعور بالرضا والذات:

- أن يكون الرد مدركاً لإمكاناته وقدراته.

- أن يعطي نفسه قدر حقها.

- أن يتسامح مع نفسه ويحترمها.

- الشعور بقدرته مع التعامل مع المستجدات.

1- الشعور بالارتياح مع الآخرين وتقبلهم:

- القدرة على حب الآخرين ومراعاة مصالحهم¹.

¹ - عبد الباري محمد داود، مرجع سابق، ص19.

- لا يشغل الآخريين ولا يسمح لهم باستقلاله
- الارتباط مع الآخريين بعلاقات شخصية مريحة.

2- القدرة على تحمل أعباء الحياة:

- القدرة على مواجهة المشاكل والسعي لها.
- التأقلم مع الظروف المحيطة.
- أن تكون له أهداف واقعية.

مميزات ذوي الصحة النفسية:

لكي نفهم إنسان ما لا بد أن نطلع على مميزات صحته النفسية وهي:

- لا تهدمهم وتدمرهم عواطفهم
- لا يتأثرون بالفشل في الحياة.
- متسامحون متساهلون مع أنفسهم والآخريين.
- لا يقللون من قدرتهم ولا يقدرنها أكثر كما هي عليه.
- يتقبلون أخطائهم.
- يحترمون أنفسهم .
- يشعرون أنهم قادرون على مواجهة مشاكلهم.
- لا يضايقون الآخريين ولا يسعون الآخريين بأن يضايقوهم
- يشعرون بالمسؤولية تجاه البشرية.
- يتمكنون من مجابهة مطالب الحياة.
- يحلون مشاكلهم بأنفسهم.
- يتحملون مسؤولياتهم.
- يؤثرون على بيئتهم.

- يضعون الخطط للمستقبل.

- يعملون بإجتهاد في كل عمل.

13- معايير الصحة النفسية:

هناك عدة اتجاهات وضعت عدة معايير لتحديد الشخص السوي الشاذ.

فالسواء هو قدرة الفرد في التوافق مع نفسه والآخرين وشعوره بالسعادة تجاه الحياة والرضا عنها، وتحديد أهداف وفلسفة سليمة في حياته، والسلوك السوي هو السلوك العادي المألوف عند غالبية الناس، والشخص السوي هو الشخص الذي يتطابق سلوكه مع معظم سلوكيات الناس في تفكيره ومشاعرهم ويكون متوافق شخصيا وفعاليا.¹ أما الشذوذ أو الاسواء هو الانحراف على العادي المألوف، والشذوذ مرض خطير عن الفرد نفسه، وعن المجتمع يتطلب تدخلا لحماية الفرد والمجتمع من هذا المرض، وفي هذا الصدد يشير مخيم بقوله: «إذا كانت السوية لا تفهم إلا بالرجوع إلى اللاسوية فإنه قد وضعت معايير في تحديد السواء و اللاسواء أو العادية والشذوذ أو الصحة النفسية وكل هذه التسميات ذات دلالة واحدة.»² ومن أو هذه المعايير:²

1-المعيار الذاتي: حيث يتخذ الفرد من ذاته إطارا مرجعيا يرجع إليه في الحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية.

2-المعيار الاجتماعي: حيث يتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساس الحكم على السلوك بالسوية أو اللاسوية فالسوي هو المتوافق اجتماعيا.

3المعيار الإحصائي: حيث يتخذ المتوسط أو المنوال معيارا يمثل السوية وتكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط سلبا أو إيجابا.

4-المعيار المثالي: حيث تعد السوية حالة مثالية أو م ا يتقرب من الكلمات و اللاسوية هي الانحراف عن المثل العليا أو الكمال³.

5-المعيار الطبي النفسي: حيث تعد السوية بأنها تعود إلى صراعات نفسية شعورية أو تلف الجهاز العصبي، لذا

¹ -جمال أبو دلو: مرجع سابق، ص 30. 40.

² -مخيم صالح: المدخل للصحة النفسية، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، مصر، 1979، ص 15.

³ -زهران حامد عبد السلام: الصحة النفسية والعلاج النفسي، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1988، ص 11.

فإن اللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه، وعلى المجتمع وأن السوية هي الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية.¹

6-المعيار الديني: حيث تقيم سلوكات الناس وفق المنظور الدين بشكل عام، والإسلامي بشكل خاص: إلى سلوكات سيئة (حرام) يرفضها وينهي و يحذرنا منه الشرع، ويتغير منها العقل كالتعدي على حدود الله كالقتل والزنا والسرقه، وعقوق الوالدين... الخ من المحرمات وسلوكات أخرى يأمرنا بها الشرع، ويحثنا عليها ويتقبل العقل البشري وتدل على صحة نفسية عالي مثل: عمل الواجبات، كالصدقات وطاعة الوالدين، والانتهاء من المحرمات بصفة عامة .
2

وعلى ضوء ما قدمناه حول معايير الصحة النفسية إلا أن كل معيار يلقي انتقادا من طرف بعض العلماء. فالمعيار الذاتي يخلو من إمكانية وضع معيار ذاتي لتقييم الصحة النفسية والسلوك السوي في مجتمع قد لا نجده كذلك في مجتمع آخر، المعيار الإحصائي صعوبة قياس السلوك السوي واللاسوي وتحديد المتوسط، المعيار الطبي النفسي يخضع لثقافة المجتمع التي لا تعد مستقرة وثابتة. المعيار المثالي يستحيل الوصول إليه لأن الكمال لله وحده، ففي مجتمعنا الجزائري المسلم نرى أن أحسن معيار هو المعيار الديني الذي يتفق حوله الجمع أي ينظر إلى السلوكات بمنظور ديني وسطي خالي من التشدد والتطرف.³

14- المدرسة والصحة النفسية للتلاميذ:

بعد انقضاء سن الطفولة الأولى ينتقل الطفل إلى المدرسة حيث تبدأ المدرسة على مساعدة الأطفال في فهمهم النفسي وتزداد أهمية المدرسة في النمو النفسي للطفل بازدياد تحرره من البيت وما تنطوي عليه الأسرة من تعلق شديد بأبنائها من ناحية وما تستطيع أن تقدمه المدرسة من ظروف الرعاية التربوية الصحية للطفل. وليست المدرسة ما تحويه من فناء وقاعات هي التي تحقق الصحة النفسية للتلاميذ بل هي مجموعة من العلاقات الحية المترابطة من مدرسين وإدارة ومجموعات أقران، مستهدفة آخر الأمر:

1-تنشئة جيل سليم وصحيح النفس.

2-تعلم أفراد كيف يحبون وكيف يعملون للنجاح وكيف يقابلون الفشل وكيف يحاولون التوافق من جديد.

¹ - العنابي جان عبد الحميد: الصحة النفسية للطفل، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، 1998، ص 83 .
² - مرسي كمال إبراهيم: المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، الكويت، 1988، ص 166.
³ - الرفاعي نعيم: الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف، منشورات جامعة دمشق، سوريا، 2011، ص 70.

كيف يتنازلون عن بعض الرغبات ويقبلون على الحياة بأمل وحماس وكيف يتخلصون من بعض أنانيتهم لكي يعيشون مع الناس متحابين ومتعاونين.

3- تحقيق النضج الانفعالي للتلاميذ ها:

تعلم التلاميذ كيف يحققون النضج الانفعالي الذي هو جوهر الصحة النفسية وذلك لأن العوامل التي ستؤدي إلى النجاح أو الفشل في آخر الأمر ما ينتج عن النجاح أو الفشل من آثار صحية، هي في الأساس عوامل انفعالية مرتبطة بالحافز بأداء العمل.

15- المدرسة في جوهرها كيان مادي انفعالي:

أ- أما الكيان المادي للمدرسة فتشمل المرافق المدرسة على اختلافها حيث يشمل الأقسام قاعات الأنشطة على اختلاف صورها، الملاعب والمرافق وهذا كلها لها علاقة بالصحة النفسية للتلاميذ فيتأثر التلاميذ بالبناء الجميل، والأقسام والقاعات النظيفة ذات الإضاءة والتهوية الجيدة والفناء المتسع، وتوفير الملاعب للعب والجري وذلك من شأنه أن يؤدي إلى:

- كبنية للمشاعر المحبة للتلاميذ إزاء مدرستهم.

- دعم لشعور بالطمأنينة في علاقاتهم بها وبعضهم البعض.

- أثر ذلك في توجيه مشاعرهم إزاء العالم الخارجي إلى الإقبال والتعاون بوجه عام.

- زيادة إقبالهم على التعليم.

ب- أما البعد الانفعالي للمدرسة: لعله أكثر أهمية فيما تقوم به في تحقيق الصحة النفسية من كيانها المادي، والجو الانفعالي للمدرسة وثيق الصحة بفلسفتها التربوية.

والجو الانفعالي يشمل الآتي:

16- المنهج التربوي الذي تطبقه المدرسة:

أ- هناك منهج الضبط: الذي يجعل الصغار أوعية تستقبل كم متراكم من المعارف واختزنها.¹

مخضعا للتلميذ لنظام صارم يكون للثواب والعقاب فيه الشأن الأكبر.

ب- هناك المنهج الحر: الذي يتيح للتلميذ بيئة خالية من القيود تتوافر فيه فرص النشاط البدني والذهني والاجتماعي غير المقيد.

ج- المنهج المادي الموجه: يرى بأن إذا كان الطفل بحاجة دائما إلى الحرية لكي ينمو فإن بحاجة أحيانا إلى

¹ - كلو فهيم: أولادنا والمدرسة، جهاد للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، ط1، 1998، ص9.

الضبط والتوجيه لكي يحقق النمو.

هذا المنهج يحال أن يحقق التوازن كما يتيح للطفل من حرية في النشاط ويفرض عليه من أنشطة يوصلنا إلى تحقيق أكبر قدر من الصحة سواء البدنية ، النفسية معا وسبيل المدرسة في تحقيق ذلك كله لطفل يمكن أن يلخص في الآتي:

1- أن يكون المنهج مرنا تتيح للنشاط البدني والذهني قدرا كبيرا من الحرية

2- أن تتيح الحياة المدرسية للتلميذ فرصا متعددة لمعاونتهم على النمو الاجتماعي وإشباع حاجاتهم ، وإلى تكوين علاقات خارج الأسرة.

3- خدمات صحية محكمة : لا تترك طفلا بحاجة إلى رعاية طبية إلا أقدمتها له.

4- يشمل وجود النشاط المدرسي : ما يجعل الطفل متوازنا بدني ا وفكري ا ونفسيا واجتماعيا¹.

وإذا كان للمدرسة أثر كبير في الصحة النفسية للتلاميذ كما سبق ذكره، فما هو دور الأستاذ المدرس فيما يمكن أن يقوم به لتدعيم الصحة النفسية للتلاميذ؟

17- المدرس أهم شخصية في حياة التلاميذ:

ما من حاجة للتأكد أن المدرس أهم شخصية في حياة التلميذ بعد أبويه وترجع هذه الأهمية لما يتركه من أثر نفوس التلاميذ ، حتى في بعض المواقف التي يقف لا يفعل شيئا من الوجهة السيكولوجية إلا أنه في الواقع فعل شيئا.

18- المدرس سلطة قوية الأثر في نفوس الصغار و المراهقين:

يقف هذا الأثر عند العلاقة المباشرة بينه وبين تلاميذه التي قد تمتد إلى حين طويل أو قصير وللمدرس عدة ادوار يقوم بها ، فهو أولا يقوم بدور الأب ثم يقوم بدور المشرف، ودور الرئيس، ودور العالم والخبير ودور الصديق والموجه والمعالج، ويختلف أهمية دور المدرس الذي يقوم به في نفوس تلاميذه وفقا لشخصيته من ناحية وللسن التلاميذ الذي يشرف عليهم من ناحية ثانية.

وأيا الدور الذي يقوم به المدرس فمهمته الأولى مساعدة التلاميذ على النضج الانفعالي.

ولا يتسنى لمدرس القيام بهذه الأدوار إلا إذا فهم رسالته فهما واضحا وإذا أدرك

أهمية إشباع الحاجات النفسية للتلاميذ من امن وعطف وتقدير وحرية مضبوطة موجهة.

وهذا ما تأكده عدة دراسات قام بها عدة علماء في الاتجاهات نحو العمل المدرسي (البيئة المدرسة):¹.

¹ -كليو فهيم،مرجع نفسه، ص ص 10،12.

² -أديب محمد الخالدي :مرجع سابق، ص180

توضح الدراسة التي قام بها أستن (Osten) ونورثن "Northen" إنما يتأثر علاقته مع مدرسيه وبزملائه وانطباعه بإدارة مدرسته، واستجاباته نحو المواد المدرسة

ومن بين الجهود التي بذلت في هذا المجال الدراسة التي قام كل من بويل "Powel" وبيرجين "Borgen" حيث توصلوا إلى نتائج تفيد بأن الطلاب المتوافقين مع الأسلوب المتسم بالمرونة الذي تمارسه إدارة المدرسة قد أظهروا حبا كبيرا لمدرستهم حققوا مستوى دراسي مرتفع ، وتوافقا اجتماعيا عاليا داخل المدرسة على عكس الطلاب غير المسايين لهذا الأسلوب.

وعززت هذه النتائج الجهود التي قام بها نيل "Neol" وجيل "Gill" وتسمر "Tismer" فقد أجروا دراستهم على عينة من الطلاب في المرحلة الثانوية بولاية مينسوتا وتوصلوا إلى نتائج تفيد إلى أن الاتجاهات الموجهة لدى الطلاب والطالبات نحو إدارة مدرستهم ومدرسيهم والأنشطة المدرسية التي يقومون بها، ترتبط ارتباطا ذات دلالة إحصائية مع مستوى تحصيلهم الدراسي وتسهم هذه العلاقة في إنماء طاقاتهم العقلية .

فتزيد من تفاعل هذه الطاقات من نشاطهم العقلي المعرفي الذي يعتبر عن تفوقهم الدراسي، فيؤدي هذا التنظيم الاتساق بين عوامل التكوين العقلي عوامل أخرى ترتبط بالتكوين الانفعالي لدى الطلاب مما يؤدي إلى منحهم الصحة النفسية السليمة.²

19- اختلالات الصحة النفسية:

الشخصية هي مجموعة من الخصائص الفكرية والعقلية والانفعالية والدافعية إلى جانب الخصائص الجسمية التي تميز الفرد عن الآخرين فتعطس أنماطه السلوكية واستجاباته نحو المرافق والأحداث واضطرابات الشخصية هو انحراف أحد هذه الخصائص عن الوصف السوي.

وتعد الشخصية ذلك التنظيم الدينامي الذي بداخل الفرد ويقوم بتنظيم كافة الأجهزة النفسية والجسمية التي تملي على الفرد طابعه الخاص في السلوك والتفكير.

ويعد مصطلح عدم التنظيم إحدى مظاهر اختلالات الصحة النفسية للفرد، والذي ينعكس مباشرة على السلوك والتفكير ويمكن وضع هذه الاضطرابات في التنظيم في خانة اختلالات الصحة النفسية التي يمكن وصفها في ثلاث مجموعات هي:

² -أديب محمد الخالدي:مرجع سابق، ص180 .

- 1-اضطرابات النوم.
- 2-اضطرابات الأكل.
- 3-اضطرابات الكلام.¹

20- اضطرابات النوم:

النوم هو حالة فقدان الوعي للفرد التي يمكن أن يفيق منها بمثير ما، ويمر النوم عادة بعدة مراحل تبدأ بمرحلة الدخول في النوم في هذه الفترة تضعف استجابة الفرد لمثيرات الخارجية وترتخي العضلات وتزداد موجة (ألفا) التي تعتبر عن النشاط الكهربائي للمخ في مرحلة نوم بطئ الموجة إلى النوم العميق وعادة ما يتعرض هذه المراحل عدة اعتلالات وتعد هذه الاضطرابات من أكثر اضطرابات الشخصية انتشارا. وتصنف اضطرابات النوم إلى مجموعتين: أ - صعوبات النوم: وتشمل:

- أ. 1. اضطرب الارق.
- أ. 2. اضطرابات إفراط النوم.
- أ. 3. اضطرابات جدول النوم و اليقظة.

ب - مصاحبات النوم:

- ب. 1. اضطرابات الكوابيس الليلية.
- ب. 2. اضطرابات الفزع الليلي.
- ب. 3. اضطرابات المشي أثناء النوم.²

21-اضطرابات الأكل :

ترتبط اضطرابات الكل في اختلالات سلوك الفرد في تناول الطعام وتشمل الاضطرابات التالية:

1-فقدان الشهية العصبي: يميزها الخوف الشديد من السمنة واضطرابات صورة الجسم هناك عدة أسباب تؤدي

إلى فقدان الشهية العصبي نذكر منها:

أ - الأسباب النفسية:

- 1-سوء التوافق الجنسي خاصة الإناث حيث ترتب خبرات سابقة وأفكار سيئة عن الجنس.

¹ -أديب خالدي، مرجع في علم النفس الاكلينيكي، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، 2006 ص29، ص 73.

² - عطوف ياسين: علم النفس العيادي، دار المعلم للملابين، بيروت، لبنان، 1996، ص 31.

- 2- الرغبة عند المريض أن يبدو هزيل ضامر.
- 3- آلية دفاعية تعطي المعنى عن اضطراب عن الطعام
- 4- مقاومة عملية النمو.
- 5- أسلوب إسقاطي يمارسه الأطفال للتعبير عن عدوانية.
- 6- الحساس المصاب بالأزمات الاقتصادية.¹

ب- الأسباب العضوية:

- 1- الإمساك.
- 2- انخفاض ضغط الدم.
- 3- الجفاف.
- 4- تغيرات في الجلد والشعر.

2- فرط الشهية العصبي: ويطلق عليه كذلك النهام وهو حالة من فقدان السيطرة على الذات والتحكم في سلوك الأكل والاندفاع القهري في تناول كميات من الطعام إلا عندما يشعر بالإجهاد الجسمي يعقبه الشعور بالذنب ويوم النفس وعدم الرضا عن الذات والاكنتاب.

وتجد الفرد المصاب بهذه الاضطرابات يضع لنفسه برنامج قياسي ويمارس التمارين الرياضية القاسية والمجهددة لإيقاف زيادة الوزن تبدأ هذه الاضطرابات في فترة المراهقة وتصيب الإناث أكثر من الذكور.²

22- اضطرابات الكلام :

أن معظم اضطرابات الكلام ترجع لأسباب عضوية المتمثلة في ميلي:

- 1 -قرح الحبال الصوتية
- 2-التهاب الحبال الصوتية بسبب نزلات البرد.
- 3-الحنّة الحادة.

¹ - عبد المنعم الخفني: موسوعة الطب النفسي، المجلد الأول، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1993، ص131.

² - عبد المنعم الخفني، مرجع نفسه، ص133.

4- سوء وظيفة الغدد الجنسية مما يؤدي إلى طفيلية الصوت التي تظهر عند بعض المراهقين.

وتحدد اضطرابات الكلام فيما يلي:

أ - قلة الكلام

ب - التتهمة : وتأخذ صورتين:

ب - 1 - حركات ارتعاشي متكررة.

ب - 2 - احتباس في الكلام يعاقبه انفجار.¹

¹ -أديب الخالدي:مرجع سابق، ص69.

خلاصة:

الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً ، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ، ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة وسلام.

والصحة النفسية حالة إيجابية تتضمن التمتع بصحة السلوك وسلامته، وليست مجرد غياب أو الخلو من أعراض المرض النفسي.

والمرض النفسي بما يفعله في الشخصية وتأثيره في سلوك الشخص وإعاقته للتوافق النفسي وإعاقته عن ممارسة حياة سوية في المجتمع يعد من أخطر التحديات التي تواجه التلاميذ في مرحلة المتوسطة خاصة في عصرنا هذا فكل شيء من حولنا يتطور حتى العوامل التي تؤدي إلى الأمراض النفسية، لذا فالوصول إلى صحة نفسية متكاملة وسوية شيء صعب ومن هنا نكتشف مدى أهمية الصحة النفسية في حياتنا وكيف تساعدنا على مواجهة تحديات العصر. الرضا النفسي هو من أهم العوامل التي تساعد على تكوين صحة نفسية سوية ومتكاملة، ولكن هناك معوقات تقف بين التلميذ وبين الوصول إلى الرضا النفسي وهي كثيرة ومنها الإحباط وهو يكون نتيجة أشياء كثيرة منها مثلاً الاعتقاد الخاطيء عن العلاقة بين التفوق الدراسي وحدة الذكاء، سواء أكان هذا الاعتقاد من قبل التلميذ أو من قبل أولياء الأمور أو من قبل المجتمع أو من قبلهم كلهم ، ففي النهاية الحقيقة واضحة: أن النجاح في الدراسة مرتبط بشكل إيجابي بمعدل الذكاء، وعلى هذا فإن معدل الذكاء يرتبط بدرجة النجاح، ولكن هذا لا يعني العكس، فالفشل الدراسي لا يعني قلة الذكاء، فهناك ظروف أخرى تتدخل وتلعب دورها في النجاح مثل الظروف العامة للمعيشة .. الجو العام للأسرة .. الصحة العامة .. وجود ظاهرة السرحان .. أو الاهتمام بأشياء أخرى غير الدراسة.

الفصل الثاني:

أستاذ التربية البدنية

والرياضية

تمهيد:

إن مكونات المهنة التربوية من خلال وحدتها وعلاقتها المرتبطة ، تعطي للنشاط المدرس اتجاهها محددًا، وتطبيع عمله بأسلوب المرابي، لذا فالاختيار المهني له دور وظيفي متخصص يتطلب وجود ارتباط بين طبيعة هذا الدور، ومتطلباته من قدرات وكفاءات تخصصية مناسبة، ومنه فان التدريس هو عملية تفاعل متبادل بين الأستاذ والمتعلمين، المعلومات والمهارات والقيم والاتجاهات التربوية المرغوبة، التي ينبغي تحقيقها في فترة زمنية محددة تعرف بالدرس أو بوحدة النشاط.

1- أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا وله فاعلية في العملية التربوية فمسؤولية كبيرة جدا ومهمته، إذ أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لان وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم ، كما يضمن البعض ولكنه مربى أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين وموضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، وليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا، وذو الأثر الصحي والعقلي.⁽¹⁾

وبجانبا ما سبق فان معلم التربية البدنية والرياضية يعد رائدا اجتماعيا ويعني ذلك انه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم.⁽²⁾

2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

1-2- الشخصية التربوية للأستاذ:3

(1) - زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، طرق تدريس التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، ط1، 2008، ص 65-66.

(2) - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا إعداد وتأهيل معلم التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، ط2، 2004، ص 197.

3- محمد محمد الشحات، تدريس التربية الرياضية. القاهرة: العلم والإيمان للنشر والتوزيع، ط1، 2007، ص 105-106.

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية 3 بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبيرا على جانب القيم والأخلاق.

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من ابرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ. وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف ، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، والصحة العضوية والنفسية، والمعارف الصحية، والاتجاهات الإيجابية.⁽¹⁾

2-2- الشخصية القيادية للأستاذ:

يقول ارنولد (ARNOLD) أن أستاذ التربية والرياضية يعتبر قائدا لحد كبير بحكم سنه ، وتخصصه الجذاب، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه و يعتقد ويليامز (WILLIAMS) أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جدا وذلك ايجابيا أو سلبيا، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته ومدرسته ومجتمعه.

ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسة التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية .

(1) - محمد محمد الشحات، مرجع سابق، ص 105-106.

2- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، ص 33-34.

وفي دراسة قدمها وبيتي (WITTY) وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل: (اهتمامه بالحافز ، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح). 2

ولقد توصلت (جنجر بالي) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساسا بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والانتهاة وبعض الاهتمام

وقد أشار "عدنان جلون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير الموصفات التالية في القيادة وهي : موصفات فطرية، موصفات اجتماعية ، موصفات علمية ، موصفات عقلية... وتوفر هذه الموصفات يعطي المجتمع مدرسا وقائدا أفضل.

ومن الجانب الديني يذكر القران الكريم وصفه للقائد والقيادة في أكثر من موضع ومناسبة موضحا الأسس القيادية الصحيحة حيث وصف الله تعالى رسول هذه الأمة محمد صلى الله عليه وسلم بأوصاف قيادية : نذكر منها على سبيل المثال: الآية الكريمة التالية : ﴿ وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ ﴾ القلم الآية 4.

﴿ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ ﴾ آل عمران الآية 159.

﴿ ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ﴾ النحل الآية 125.⁽¹⁾

3- السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

اشتترط التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لنجاح العملية التعليمية وأدائها على أحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسؤول الأول والأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلي بالسمات التالية :⁽²⁾

- الأستاذ يجب أن يستطيع انجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها وينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.

(1) – أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، المرجع السابق، ص 33-ص36.

(2) – حبارة محمود، نفس المرجع السابق، ص 116.

- يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية ، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ، وهي علاقات يجب أن تتميز بالحوار والتفاعل والرعاية وتبادل الخبرة، بحيث تتعدى نقل المعرفة من طرف لآخر لتؤدي إلى تنمية القدرات، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجمليتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.
- عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات والمعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا يساهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.
- عليه أن يتحلى بروح المبادرة والنزعة إلى التجريب والتجديد، وان يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط التربوي بحرية واختيار.

أن الطابع الفعال للشخصية الإنسانية تحدده ظروف الحياة الاجتماعية، وان هذه الشخصية نفسها لها القدرة على تغيير تلك الظروف، فالوعي الإنساني لا يعكس العالم الموضوعي فقط وإنما يدعمه أيضا، ففعالية الأستاذ تظهر من خلال حكمه على تلك التغيرات التي تطرأ على خصائص نشاطه ومواصفاته تأثيراته على ذلك الموضوع، وكما نعرف فإن موضوع عمل الأستاذ الأساسي هو (التلميذ)، حيث أن طبيعة عمل الأستاذ مرتبطة بخاصية التأثير المتبادل بين الذات (الأستاذ) والموضوع (التلميذ) أثناء النشاط التعليمي، فالأستاذ في أيامنا هذه ليس ناقصا " بسيطا" للمعرف إنما هو منظم وقائد موجه.

4- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية

4-1 فهم أهداف التربية البدنية والرياضية:

تحتّم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنة التربية البدنية والرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة، فان معرفة المدرس الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية والرياضية جيدا أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها.

4-2 تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية :

المسؤولية الثانية لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارته في ضوء الأغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات أولها وأهمها:

احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من اجلهم، ويراعى عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل " العمر" كذلك يجب أن يضع عينيه عدد المدرسين، والأدوات، وحجم الفصل، وعدد التلاميذ، والأحوال المناخية. كذلك يجب مراعاة القدرات العقلية والجسمية للمشاركين، وتوفير عامل الأمان والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة.

4-3- توفير القيادة:

أن توفير القيادة الرشيدة يساعد على تحقيق أعراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصة تتوافر في المدرس الكفاء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف⁽¹⁾ الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية والقيادة لا تتأثر ما لم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية، ويجب أن يدرك مدرس التربية البدنية والرياضية أن مسؤوليته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها، وليس المدرسة فحسب بل المجتمع المحيط به، فهو موجود وسط يجب أن يؤثر به .⁽²⁾

5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

يخضأ أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمية لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل لسنة الدراسية وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح غائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير، وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العلمية انطلاقا من واقع التلاميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي.⁽³⁾

6- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم

(1) - أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عدنان درويش جلون، نفس المرجع السابق، ص 38-39.

(2) - أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عدنان درويش جلون، نفس المرجع السابق، ص 39.

(3) - محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد، نفس المرجع السابق، ص 20.

أن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جدا، ولكي يسير بصفة صحيحة يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في المدرسة الحديثة قد اعد إعداد سليما حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما انه قادرا على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية.

7- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه البحث العلمي:

تنحصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل والبحث المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى حاملا معتمدا دوما على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ماله علاقة بمجال عمله، محاولا دمج كل هذه المعارف مع ما اكتسبه من خبرة ميدانية، وهذا بدوره سينعكس ايجابيا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه.⁽¹⁾

8- الخصائص والصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذجا يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة وجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جوانب باعتباره معلما ومربيا وأستاذا.⁽²⁾

1-8- الخصائص الشخصية:

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لا بد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم، وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية:

(1) - نثيال كانتور نفس المرجع السابق، ص 165.

(2) - رايح تركي : أصول التربية والتعليم. الجزائر: المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، 1990، ص

الهيئة الخارجية للأستاذ (النشاط ، الحمول...) وعلاقته مع التلاميذ، مع زملائه، مع رؤسائه، أولياء أمور التلاميذ. (1)

8-1-1- الصبر والتحمل :

أن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسؤولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم قوي في نجاحه في مهنته.

8-1-2- العطف واللين مع التلاميذ :

فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.3

8-1-3- الحزم والمرونة:

فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له.

أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

8-2- الخصائص الجسمية:

لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي: (2)

(1) - نثيال كانتور، المرجع السابق، ص165.

3-صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس. مصر: دار المعارف، الطبعة الاولى، 1984، ص 20 .

(2) - صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، مرجع سابق. ص 20 .

- ❖ القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها اثر اجتماعي كبير.
- ❖ التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله .
- ❖ أن يكون دائم النشاط فالأستاذ الكسول يهمل عمله ولا يجد الحيوية ما يحركه للقيام بواجباته.
- ❖ يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظراته للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطا هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد.

8-3- الخصائص العقلية والعلمية:

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها، وان يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، وذلك لأنه يحتاج دائما إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تنطوي على مشكلاتهم التربوية.⁽¹⁾

ومن خلال ما سبق يمكننا تلخيص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يميز بها حتى يصبح ناجحا في مهنته ما يلي:⁽²⁾

- ❖ أن يتيح فرص العمل والتجارب للتلاميذ حتى يعتمدوا على أنفسهم ويكون لهم تفكير مستقلا وحر.
- ❖ أن يطبق المبادئ التربوية الحديثة في عمله مثل التعاون، الحرية العمل بالرغبة، والجمع بين الناحيتين العلمية والعملية في عملية التعليم.
- ❖ على الأستاذ أن يكون ذا شخصية قوية تمكنه من الفوز بقلوب التلاميذ واحترامهم.
- ❖ أن يكون واعيا بالمشاكل النفسية والاجتماعية للتلاميذ ويبين ذلك أمامهم حتى يضعوه موضع الثقة.
- ❖ المثابرة دوما للتحديد في العمل نحو الأفضل والأجبع.

(1) - محمد السباع، **محمد الغد ودوره**. دار المعارف، الطبعة الأولى، 1985، ص 38.

(2) - محمد السباعي، **نفس المرجع السابق**، ص 38.

كما يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية منظم التفكير قوي العقل، واسع النظرة للحياة، سريع الملاحظة، قادر على التصور والتخيل والاستنباط، وبالإضافة إلى هذه الصفات يجب أن يكون متصفا بالمميزات التالية :

8-3-1- الإلمام بالمادة :

الأستاذ الكفاء هو الأستاذ الواسع الاطلاع والثقافة والواثق بنفسه ، كما يجب أن يكون قادر على اجتذاب ثقة تلاميذه له، وكذلك يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالا للاطلاع وتنمية المعارف، لأن إفادة التلاميذ من طرف الأستاذ تكون من خلال المعلومات والمعارف الواسعة لدى الأستاذ.

(1)

8-3-2- الذكاء:

فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ ومشكلاتهم، لذا، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم وان يكون له القدرة على حل المشاكل، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته وتفكيره، فلا بد أن يكون دقيق الملاحظة متسلسل الأفكار قادرا على المناقشة والإقناع يخلق الميل لمادته عند التلاميذ.⁽²⁾

8-4- الخصائص الخلقية والسلوكية :

لكي يكون لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال واثرا ايجابيا خلال تدريس مادته على تلاميذه وذلك في معاملته مع المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها :

- ❖ أن يكون محبا لمهنته جادا فيها ومخلص لها.
- ❖ أن يكون مهتما بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.
- ❖ أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى إثارة الغيرة بين التلاميذ.
- ❖ يجب أن يكون متقبلا لأفكار التلاميذ متفتحا لهم.

(1) - محمد مصطفى زيدان، الكفاية الإنتاجية للمدرس. بيروت: دار النشر، الطبعة الاولى، ص 60.

(2) - صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، نفس المرجع السابق، ص 16.

❖ الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وان يكون واسع الآفاق كي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس.⁽¹⁾

8-5- الخصائص الاجتماعية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشاقها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية، واجهته خلال الحياة، حيث أكسبته رصيذا معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه، وقدوة حسنة لهم، وله القدرة على التأثير في الغير.

كما أن له القدرة على العمل الجماعي، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم.

وهو إلى جانب ما سبق يعد رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يساهم في نشاط المدرسة ويتعاون مع إدارتها في القيام بمختلف مسؤولياتها.⁽²⁾

9- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

9-1- الواجبات العامة:3

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يديرها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد ما يلي

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والاتزان.

(1) - صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، نفس المرجع السابق، ص 16.

(2) - محمد مصطفى زيدان، نفس المرجع السابق، ص 45.

3- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، 2002، ص 153، 152.

- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

9-2- الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليوم في المدرسة، وفي الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.
 - تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ .
 - تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية .
 - السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية. (1)

9-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المجتمع :

من أهم واجبات المدرس تدعيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحيطة به من خلال:

- التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته.
- اشتراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم المسابقات والبطولات المفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع. 2

(1) - أمين أنور الخولي ، مرجع سابق، ص 153، 152.

2- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، نفس المرجع السابق، ص 82. 80.

- التطوع في الأندية و الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البناء في أن يحقق هذه الهيئات والنوادي وأهدافها.
 - المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي يتطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدفاع المدني أو التمريض أو التوعية إذا احتاج الأمر لذلك.
 - أن يتحسس مشكلات مجتمعه وأن يبصر المواطنين بها ويشاركهم في معالجتها.
 - أن يتبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثالا للمواطن الصالح علما وخلقا.
 - أن يوثق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء أمور التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تعترض أبنائهم.
- 9-4- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضوا في المهنة :**

- على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يتفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضوا فعال من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد من كفاءته وتدفعه إلى التقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية:
- إذا لم يكن قد تلقى إعدادا كاملا فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان.
 - الاطلاع المستمر على أحداث ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وأن يطبق معلوماته في تدريسه بقدر الإمكان .
 - الاشتراك في المجالات والمطبوعات الدورية المهنية.
 - محاولة الحصول على درجات علمية أعلى.
 - العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الاطلاع المستمر على كل ما هو جديد.
 - أن يتبع تقاليد المهنة الخلقية. (1)

(1) - زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم، نفس المرجع السابق، ص 82. 80.

خلاصة:

يعتبر دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهم في المنظومة التربوية، وذلك من خلال درس التربية البدنية الرياضية حيث انه يساهم بنسبة كبيرة في تربية النشء من جميع النواحي وفقا لأهداف البرنامج المدرسي والذي يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة، ونظرا للطبيعة التعليمية والتربوية للدرس يجب أن يراعى فيه المدرس كافة الاختبارات المتعلقة بطرق التدريس: الوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلقة، وطرق القياس، والتقويم، شأنه شأن أي أستاذ آخر في مادة علمية أو أدبية بل يقع عليه العبء أكثر منهم، كما يجب أن يكون متكامل من جميع النواحي.

الفصل الثالث:

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

نظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية في حياتنا العصرية وتأثيرها في إعداد شخصية الفرد إعداد شاملا ومتزنا، وهذا ما جعل الدول الحديثة تولي اهتماما كبيرا عند وضعها لبرامجها التعليمية. ويرتبط تحقيق أعلى نتائج لبرنامج التربية البدنية والرياضية الموضوعة ارتباطا وثيقا بالتخطيط الجيد للدرس، الذي يعتبر وحدة متكاملة الأهداف، وله أساليب وطرق ومنهجه الخاص به.

1- التربية العامة:

1-1- مفهوم التربية العامة:

تعتبر التربية وسيلة المجتمع للمحافظة على بقاءه واستمراره وثبات نظمه ومعايير الاجتماعية، فالتربية عملية تهدف إلى إعداد وتشكيل الفرد للقيام بأدواره الاجتماعية في مكان ما وزمان ما على أساس ما هو متوقع منه في هذا المجتمع وعملية التربية تختلف من مجتمع إلى آخر فدور التلميذ يختلف من مجتمع إلى آخر كما يختلف من مرحلة تعليمية إلى تعليمية أخرى.

وتتضح هذه الصورة في نظرة بن خلدون للتربية على انها عملية تنشئة اجتماعية للفرد، يكتسب من خلالها القيم والاتجاهات السائدة في مجتمعه إلى جانب المعلومات والمهارات والمعرفة، ويرى دور كاتم أن الوظيفة الأساسية للتربية هي إعداد الجيل الجديد للحياة على المجتمع كنسق اجتماعي وتحافظ على الشخصية القومية⁽¹⁾

1-2- أهداف التربية العامة:

تتمثل أهداف التربية العامة في تكوين شخصية متكاملة من كل النواحي الجسمية - العقلية - الوجدانية (النفسية) - الاجتماعية ولا يمكن الفصل بينها حيث أن النمو في الشخصية أو الجوانب الأخرى.

1-2-1- التربية الجسمية:

اهتمت التربية الحديثة بالجانب الصحي للطفل فلا يمكن الاكتفاء بتنمية قواه البدنية والعقلية عن طريق التدريبات الرياضية وممارسة مختلف النشاطات العملية بل يجب أن يخضع لفحوصات طبية دورية

(1) - سميرة أحمد السيد، الأسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة والثورة المعلوماتية،

ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004، ص: 37. -

2- خضاري عياش، ميساوي سليمان، مذكرة الأهمية التربوية ل ت، ب، ر في الطورين الأول والثاني في

مرحلة التعليم الأساسي، الجزائر: دالي إبراهيم، جامعة الجزائر،، تحت إشراف بن عكريش، دورة 2000-

2001، ص: 11-12.

ويرسل إلى الطبيب إذا ظهرت لديه علامات المرض ويدرب على طريق الوقاية الصحية وأساليب التغذية السليمة وذلك بتعليمه آداب الطعام والسلوك بصفة كاملة.

1-2-2- التربة العقلية:2

لقد كانت التربية القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكتسب من المعلومات فأصبح همه الوحيد هو ملأ ذهن الطفل بأكثر قدر ممكن من المعلومات والحقائق وذلك دون معرفته ما إذا كانت هذه المعلومات مناسبة لمستوى النضج العقلي للطفل ولا لمدى ملائمتها لحاجته ومطالبه النفسية والعقلية والاجتماعية: على عكس التربية الحديثة فهنا يتعلق بتربية الطفل على حسن التفكير وحسن إدراك الفرد لما يصادفه من مواقف معقدة وحسن التصرف في هذه المواقف، كما تهتم باكتشاف القدرات العقلية الخاصة لدى التلميذ وتقوم بعنايتها وتنميتها فإذا الأطفال جسميا يشتركون في العقل أو الذكاء فلأنهم بعد ذلك يتفاوتون في حظهم من القدرات الخاصة فهذا يملك درجة عالية من القدرة اللغوية وهذا يتفوق في القدرة الرياضية وهكذا.

1-2-3- التربية الوجدانية (النفسية):

أثبتت التربية الحديثة أن الصحة النفسية تعتبر أهم شيء في التعليم وفي بناء الشخصية الناضجة والكاملة والسلمية لأن كان الفرد مريضاً نفسياً فإن عملية التعليم نتيحتها الفشل، لذا أصبح الأستاذ يهتم أكثر بالحالة النفسية للتلاميذ على مساعدتهم نفسياً وذلك لتحقيق التوازن والتوافق النفسي لديهم.

1-2-4- التربية الاجتماعية:

تعمل التربية على غرس القيم والمثل الأخلاقية التي تسود في المجتمع وتعلم الطفل كيفية التعامل مع الآخرين ومعرفته حقوقهم وواجباتهم تجاه مجتمعهم وتعلم الطفل والأفراد التعاون فيما بينهم والمبادرة التي تنتفع منها الجماعة والمجتمع.

1-3- مجالات التربية:

إن مفهوم التربية يتسع لعدة مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب أن يكون دور كل مجال من المجالات التي سنذكرها مكتملة لدور بقية المجالات ومنه الأسرة، المدرسية والمجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها: (1)

1-3-1- الأسرة:

وتعتبر المبدأ الأول للعمل التربوي، يشارك كل أفراد الأسرة في العناية بالطفل فتغذيته وتنميته وتعليمه اللغة وتعويده بعض العادات الاجتماعية، ورشح له آداب المجتمع إذا فهي بعملية تربوية.

1-3-2- المدرسة:

وفيها ما يتلقى الطفل التربية والتعليم المقصودين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية والرياضية والفنية فهي تصيب كلها في عملية التربية.

1-3-3- المجتمع:

بما يحتويه من مؤسسات دينية، ثقافية، اجتماعية، وسياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو احترام مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة، وتزويده بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التربية.

فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الإنسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله، ومن هنا يتضح أن التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم، فكما أن الطعام يحفظ بقاء الجسم واستمراره في الحياة فكذلك التربية تضمن الحياة وتوجيهها وجهة صالحة سليمة مثمرة. (2)

2- التربية البدنية والرياضية:

2-1- نبذة تاريخية عن تطور ت. ب. ر. قديما وحديثا:

(1) - خضاري عياش، ميساوي سليمان، نفس المرجع السابق، ص: 12.

(2) - زهير الشورحي، الأمل في التربية الرياضية، دمشق: المطبعة التعاونية، (1964 - 1965)، ص: 9.

2- محمد محمد الشحات، تدريس لتربية الرياضية. القاهرة: العلم والإيمان للنشر والتوزيع، ط1، 2007، ص:

2-1-1- التربة الرياضية قديما:

من الجدير بالذكر أن الشعوب البدائية التي لم تزل العيش في عصرنا هذا تمارس ألوانا من حركات الرقص تصور مظاهر قوى الطبيعة التي تحتاج لمقاومتها على الدوام كما أن هناك رقصات تؤدي في الاحتفالات الدينية ورقصات تعدهم للحرب والنصر وأخرى لا غاية لا سوى المرح والترويح ومع أن لدينا من المصادر م يثبت أن هناك نواحي غير الرقص كألعاب والمباريات كانت تعتبر من مظاهر حياة الشعوب القديمة، إلا أننا لا نغالي إذا ما قلنا أن الرقص احتل مكانا خاصا في نشاط هذه الشعوب، لم يظهر مع أي شعب من الشعوب التي أتت بعد ذلك وهناك ما يثبت أيضا وجود ألوان أخرى من 2

النشاط البدني غير الرقص ظهرت مع هذه الشعوب الأولى ومن أمثلتها مسابقات الجري واستخدام الأقواس والملاكمة والتسلق والرماية والسباحة وبعض ألعاب الكرة.

2-1-1-2- التربية الرياضية في الصين القديمة:

إن تاريخ الصين القديم له أهمية خاصة نظرا لما انفرد به شعب هذه البلاد من نظم وديانات وتقاليد خاصة ومع أن هذه المظاهر من حياة الصين القديمة لها أهميتها إلا أنها لم تترك أثرا يفسر ما كانت تعينه تلك الألعاب الداخلية والمباريات الكثيرة التي ظهرت عندهم وما امتيازات به ألعاب الخلاء من استعمال الكرات، ومع أن مثل هذا النشاط كان له قيمته إلا أنه لم يؤثر كثيرا على نظم التربية الرياضية ومظاهرها.

2-1-1-2- التربية الرياضية عند قدماء المصريين:

في تاريخ مصر القدم ظهرت النقوش والصور والرسوم على مقابر القدماء المصريين تدل على اهتمامهم بالرياضة ولعهم بالنشاط البدني وفي آثارهم من النقوش ما يدل على أنهم برعوا في المصارعة والمبارزة بالعصي ولعب الكرة ومارسوا أنواع الصيد واستعملوا القوس والسهم والنبال والحرب، كما سبحوا وجدفوا ووجدوا في ممارستهم تلك الأنواع من الرياضة متعة بالغة جعلتهم ينقشون صوراً من ألوان نشاطاتهم على الجدران مقابرهم جنبا إلى جنب مع صلواتهم ومعتقداتهم الدينية وفي مقابر بني حسين ومعابد وادي الملوك وغيرها أدلة محسوسة على ذلك.

2-1-1-2- التربية الرياضية عند الفرس:

لقد كانت التربية الفارسية تهتم بالتدريب الخلفي واكتساب المهارات البدنية وكانت هذه المهارات تتصل في كثير من النواحي الفروسية وفن المقاتلة ولقد كان شبان الفرس يؤهلون ويدربون على الخشونة للخدمة في الجيش وكان الشباب بجانب هذه التدريبات العسكرية يؤدي كثيرا من الألعاب وألعاب القوى.

2-1-1-4- التربية الرياضية في بلاد الهند:

استمرت الهند مدة طويلة في حالة لا تساعد على التقدم والرقى وقد يكون السبب الرئيسي في اعتقادها نحو التقدم هي المعتقدات الدينية التي تهتم بالروح وتقهر الجسد ومن هنا كانت لهذه المعتقدات عظيم الأثر على إهمال الجسم وقهره والاعتزاز بالروح والسمو بها.⁽¹⁾

2-1-1-5- التربية الرياضية عند الإغريق:

ترجع التربية الرياضية الحديثة في مبادئها اليونانية القديمة ولا يقف التشابه الموجود في الألعاب وألعاب القوى والمنافسات الفردية والرقص قديما وحديثا عند حد المظهر فقط وإنما في الفلسفة التي بنيت عليها أيضا، ولم تكن التربية الرياضية تعتبر وسيلة نظامية أو طريقة للتمرينات الصناعية سوى أداة لتربية العضلات وبنائها أو برنامجا آليا للذراعين والرجلين احتل مكانة بين حصص الدروس العلمية.

وإنما كانت طريقة للحياة ووسيلة للبحث وراء الجمال والفن والياقة والواقع أن التربية الرياضية كانت جزءا حيويا من نظام التربية الإغريقية التي تهدف إلى تنمية قوى الفرد من كل النواحي الروحية والعقلية والبدنية فعنهم لم ينسوا اعتبارا هاما هو وحدة الإنسان الذي شبهوه بالمثلث المتساوي الأضلاع قاعدته الجسم وضلعاه يمثلان الروح والعقل.

2-1-2- التربية الرياضية في العصور الوسطى:

في القرنين الرابع والخامس بعد الميلاد انتشرت في شمال أوروبا قبائل من البربر التي زحفت جنوبا فاحتلت الإمبراطورية الرومانية المتداعية، وبذلك انتهت المدينة التي كنت تسود بلاد الرومان وبدأت فترة العصور المظلمة وبالتالي بدأت عصر جمود ذهني ولم يستقر مصباح المعرفة وقادا إلا في كنائس " سنت

(1) - محمد محمد الشحات، نفس المرجع السابق، ص: 18 - 19.

بنديكيت" حيث ظلت كثير من الجامعات في القرن الثاني عشر كانت تقوم بتدريس المواد المتصلة بالعلاقات بين " الله " والإنسان وظل الاعتقاد سائدا بأن الجسم السليم أمر مشكوك في ضرورية وأن الجسم المهمل هو المظهر الأول للتلميذ الراهب.

2-1-3- التربية الرياضية في عصر النهضة:

يعتبر عصر النهضة فترة قيام أوروبا من كبوتها بعد عصورها المظلمة كما يعتبر أيضا بدأ العهد الحديث، فقد ازدهرت الفنون والعلوم والآداب مرة ثانية وبدأت روح جديدة في البحث وانتشرت مبادئ الإنسانية كفلسفة مرغوب فيها، وفي نفس الوقت قلت أهمية الإعداد لما بعد الحياة وزادت فرص التمتع بالحياة ذاتها، كما بدأت المعاهد والمداس تعتني بتربية أبنائها بالتربية الرياضية وتعتمد في معظم مظاهرها على ما كانت عليه صالات التدريب الإغريقية القديمة، كما نشطت ألوان المهارات البدنية والألعاب الترويحية والتدريبات العسكرية على صورة منافسات رياضية تهدف إلى تنمية قوة الدن وزيادة احتمالته والإعداد للمهارات الحربية⁽¹⁾.

2-1-4- التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث:

2-1-4-1-2- التربية البدنية والرياضية الأمريكية:

تعتبر الولايات المتحدة الأمريكية مجعاً لشعوب العالم إذ أن حركة هجرة الأوربيين إلى القارة الجديدة نتابعت واستوطنت أراضيها، وكان من المنتظر في هذا الخليط من الشعوب والأجناس أن تنتشر جميع طرق التربية الرياضية في بعض الأوقات أو في بعض الأنحاء أو كلها في الولايات المتحدة وفي فترة الحرب الأهلية الأمريكية لم تتقدم التربية الرياضية في أمريكا لدرجة ملموسة وإنما انتشرت بعض الألعاب الأمريكية الجديدة، ثم بعد انتهاء الحرب الأهلية تطورت التربية الرياضية بصورة ملحوظة فأنشأت الأندية الرياضية وصالات التدريب وحمامات السباحة وعمت برامج غنية بالتمرينات الألمانية والسويدية وألعاب السباحة وبعد ذلك تطورت التربية الرياضية لتشمل النوادي والمدارس وظاهرة الاحتراف وغيرها وانتشرت إلى حد كبير وتنوعت إلى ما وصلت إليه الآن.

(1) - محمد محمد الشحات، نفس المرجع السابق، ص 19. ص 21.

2-1-4-2- التربية البدنية والرياضية في جمهورية مصر العربية:

سبق وأن أوضحنا أن ممارسة الأنشطة الرياضية كانت موجودة منذ قدم الإنسان وأوضح مثال لذلك ما وجد من نقوش وزخارف عند القدماء المصريين، وعندما دخل العرب أرض مصر اهتموا بممارسة ألوان الأنشطة الرياضية لاتصالها بحياتهم اتصالاً وثيقاً ولما تتطلبه طبيعة العيش في البلاد العربية من قوة وتحمل حتى أصبحت الرياضة مظهر من مظاهر حضارته ولونا من ألوان تراثه، وللغروسية حظ كبير عند العرب ومقام معروف لما تتسم به هذه الرياضة أم آداب وفن، والباحث في تاريخ مصر الحديث يجد الكثير من الأدلة الساطعة على العناية بتربية الشباب بدنياً ففي برامج مدرسية القلعة ما ينص على تعليم الرياضة وفن الحرب واستعمال السلاح وركوب الخيل

وفي عام 1820 شكلت لجنة البحث حالة التعليم في مصر ومن ضمن ما قدم هو الاهتمام بالتربية الرياضية وذلك بإعطاء التلاميذ بعض التمرينات البدنية المناسبة واستخدام بعض الأدوات البديلة والمساعدة في تنوع التمرينات، وفي عام 1925 أرسلت الوزارة أول بعثة للتربية الرياضية لاسكتلندا تبتعها بعثات أخرى إلى بريطانيا والسويد وألمانيا وأمريكا وقام المبعوثون بعد عودتهم بوظائف التدريس والمتابعة وترجمة وتأليف الكتب في شتى الجوانب بغرض نشر الرياضة على أسس ومبادئ تربوية سليمة ثم دخلت التربية الرياضية في الخطة الدراسية بصفة نهائية في مدارس البنين والبنات عام 1925 م ن وأصبحت⁽¹⁾ جزءاً أساسياً من الجدول الدراسي واستمرت العناية بها حتى عام 1930 ولم يقتصر الاهتمام بالتربية الرياضية على ذلك الحد ولكن ظل الاهتمام بنشر التربية الرياضية بالمدارس فقد تكونت اللجنة الأهلية للرياضة عام 1934 بغرض العمل على ترقية الألعاب والتربية البدنية وتوثيق العلاقات الودية بين مختلف الاتحادات الرياضية ومنح رعايتها للبطولة، وتطورت التربية الرياضية على حد أكبر من ذلك لتشمل النوادي وإنشاء كليات للتربية الرياضية في مختلف الجامعات المصرية والاهتمام بالكوادر الرياضية النشطة ورعايتها والوصول بالمتفوقين رياضياً إلى أعلى مراتب التدريب للاشتراك بهم في مختلف ألوان المسابقات

(1) - محمد محمد الشحات، نفس المرجع السابق، ص: 24 - 25.

الرياضية على المستوى المحلي والعربي والعالمى سواء كان ذلك على مستوى المدارس أو الشركات أو النوادي.⁽¹⁾

3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تعرف ويست، بوتشر 1990 West and Butcher التربية البدنية على أنها:

العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية لتحقيق ذلك.

وذكر لومبكين Lumpkin أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، اللعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات، أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريفها على النحو التالي: التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كونسكي كوزليك (Kopesky Kozlik):

التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقلياً واندفاعياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف⁽²⁾.

4- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في بعض الدول:

تعدد مفاهيم وأغراض التربية البدنية والرياضية تبعا لطبقة أهداف وفلسفة المجتمع، وتحدد سياسيتها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة.

5- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الاتحاد السوفياتي سابقا:

تعتبر الرياضة البدنية في الإتحاد السوفياتي سابقا والدول الاشتراكية أحد أهم الوسائط التربوية في إعداد المواطنين باعتبار أنها تهتم بتنمية الإنسان بشكل عام وإعداده للعمل الاجتماعي والدفاع عن

(1) - محمد محمد الشحات، نفس المرجع السابق، ص: 25.

(2) - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، ط 3، 2001، ص:

الوطن عند اللزوم. ويؤمنون أنه عن طريق التربية البدنية يمكن الاحتفاظ بصحة المواطن في أحسن حالتها وتزويد كفايته على العمل، وتعرف بأثما:

هي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى بغرض إكساب الصفات البدنية والمعرفية والمهارات والخبرات، والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجات الإنسان التربوية.

وعن طريق برنامج سليم في التربية البدنية يمكن تطوير الصفات الإدارية لدى الإنسان، وبالممارسة تتطور لديه الصفات الخلقية والتي تتماشى مع الروح العامة للمجتمع الاشتراكي، ومن النطاق السابق تحدد هدف التربية البدنية في الإتحاد السوفياتي سابقا بما يلي: " التنمية البدنية الشاملة لشعب السوفياتي (سابقا)، تربية عمال ناشطين لبناء الاشتراكية والدفاع الرجولي للوطن، يتمتعون بالحياة مطموحين فكتساب روح غنية وأخلاق رفيعة مكتملتين بدنيا... " هذا الهدف حددته متطلبات الموضوعية للحكومة السوفياتية سابقا مع أخذ في الاعتبار الاهتمامات الشخصية والجماعية وبناء على هذا الهدف تحددت المهام التالية لتربية البدنية:

* **التنمية البدنية والصحية لشعب:** وتحتوي هذه المهمة على الأغراض التالية: أغراض صحية وتربوية وتعليمية.

* **تدعيم الارتباط بالوسائل التربوية الأخرى:** وتمثل في: علاقة التربية البدنية بالتربية الأخلاقية والتربية العقلية وعلاقتها بحب العمل وعلاقتها بالتربية الجمالية.

* **المشاركة في الحياة السياسية العامة:** ويتم ذلك عن طريق:

- جذب الشباب للنشاط السياسي العام.

- تربية الشعور الوطني لدى الشباب.

- الصراع ضد مظاهر التخلف الاجتماعي في الحياة. (1)

(1) - دخان محمد، بوخرص رمضان، مذكرة أهمية التربية الرياضية في المنظومة التربوية ودوافعها بثانويات

الشرق الجزائري، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، ب ط، 1994، ص: 19.

- جعل التربية البدنية والرياضية كموضوع للمشاهدة.

6- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الولايات المتحدة الأمريكية:

لا يوجد توجيه مركزي لحركة التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية وإنما تلعب الجمعيات و الاتحادات المتخصصة الدور الأكبر في هذه الحركة، كما أنها لا تأخذ طابع سياسي، كما قامت الجمعية الأمريكية للصحة التربية البدنية والترويح بوضع ميثاق للتربية البدنية.

ولقد اخترنا تعريف (تشالرز بيوتشر) سنة 1964 لتربية البدنية وهو: " التربية البدنية وهي جزء متكامل من التربية العامة"، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية.

وقد حددت مهام التربية البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية في تحقيق الأغراض التالية:

- غرض النمو البدني.

- غرض النمو الحركي.

- غرض التنمية العقلية.

- غرض العلاقات الإنسانية.

- غرض مهني هام وهو إعداد الشباب مربيون بدنيا.

7- مفهوم ومهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية:

تعرف التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أساس أنها: " نظام تربوي عميق لاندماج النظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية على رفع من شأن تكوين الإنسان والمواطن والعامل بما لديها من مزايا".

ويتنظر من التربية البدنية والرياضية في هذا الإطار لأن تؤدي ثلاث مهام:

* من الناحية البدنية: تؤدي على تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية المحركة لتسييرها من خلال تحكم أكبر في البدن. وتكيف السيرة مع البيئة، وذلك بتسهيل تحويلها بواسطة تدخل ناجح منظم تنظيماً عقلاً. (1)

* من الناحية الاقتصادية: عن تحسين صحة الفرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني الأمر يزيد من قدرات على مقاومة التعب وإذ يمكنه استعمال القوة المستخدمة في العمل استخداماً محكماً، فإنه يؤدي بذلك على زيادة المردودية الفردية والجماعية في علم الشغل الفكري واليدوي.

* من الناحية الاجتماعية والثقافية: أن التربية البدنية والرياضية تجعل القيم الثقافية والخلقية التي توجه أعمال كل مواطن وتساهم في تعزيز الوثام الوطني مدخرة الظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل وتنمية روح التعاون والانضباط والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، كما تخفف الرياضة الضغوط النفسية و تخفف من التوترات النفسية وغيرها.

أما في الجانب التاريخي وسياسة الدولة اتجاه الرياضة في جويلية 1962 لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف - المدير العام للتربية الوطنية- من طرف مفتش عام والأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية والامتحانات، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للثبات فأنشأت وزارة الرياضة والسياحة التي لها المهام التالية:

الإشراف على التربية البدنية المدرسية والجامعية، التكوين والإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية، وتنظيم المنافسات الرياضية، وكان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابها، وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة التربية الوطنية حيث أوكلت لها مهام البرمجة والإشراف على نشاطات الرياضة داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية والتعبئة الجماهيرية.

وعلى المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية:

(1) - دخان محمد، بوخرص رمضان، مرجع سابق. ص: 19-20.

كل جزائري له الحق في التربية والتكوين وبأنها إجبارية (المادة 5) ومجانية (المادة 7) كما يلعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيوية في بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد أثر كثيرا في تكوين المكونين وتوفير الهياكل والعتاد الأساسيين للتربية البدنية والرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987 ولم توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية البدنية والرياضية (بسيرايدي) و (الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية والرياضية، قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالبا بدلا من 1340 سنويا: (1)

مما أعطى فراغا كبيرا بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوية والتقني في مادة التربية البدنية مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين -PA- لسد هذا الفراغ سنة 1981 وفي عام 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة تربية ورياضية بفتح معاهد التربية البدنية والرياضية بالجزائر العاصمة وسطيف ثم تحولت إلى مستغانم، وكذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤجرا والمهام التي أوكلت لهم:

- ملأ الفراغ بالأساتذة في لتربية البدنية والرياضية بالنسبة للمرحلة الثانوية.

- ضمان تعلم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم (2).

8- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تعني التربية البدنية والرياضية بالكفاءات البدنية، أي صحة الجسم ونشاطه ورشاقته وقوته كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها وتدريب الفرد على مختلف المهارات الحركية و تكوينه من الناحية النفسية والخلقية والاجتماعية ويمكن تلخيص أهدافها في ما يلي:

أ- تنمية المهارات النافعة للحياة.

ب- تنمية القدرة العقلية والذهنية.

ت- الاندماج الاجتماعي.

(1) - دخان محمد، بوخرص رمضان، مرجع سابق، ص 20. ص 27.

(2) - دخان محمد، بوخرص رمضان، نفس المرجع سابق، ص: 27 - 28.

ث- ممارسة الحياة الصحية السليمة.

ج- تنمية صفات القيادة الصالحة.

ح- إتاحة فرصة للمواهب الخاصة.

خ- الترويح وشغل أوقات الفراغ.

9- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية بعدد من الخصائص أهمها:

- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التعبير.⁽¹⁾
- اعتمادها على التبادل بين الأفراد أثناء الممارسة كوسيلة اتصال داخل المجموعة في تنظيم العمل الفردي والجماعي بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة في أحسن الظروف.
- إكتساب القيم والحصل الحميدة زيادة عن المهارات والقدرات البدنية.
- وتساهم التربية البدنية بقسط كبير في التربية العامة ونذكر:
- زيادة التحصيل الدراسي.
- فهم جسم الإنسان.
- فهم دور الرياضة والثقافة العلمية.
- الاستهلاك الموضوعي والنافع.
- تقدير الجمال.
- تنمية قيمة التعاون.
- نشر مفاهيم اللعب السليمة والروح الرياضية.

(1) - ناهد محمد سعيد زغلول، رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، الإسكندرية: مركز الكتاب

للنشر، ط2، 2004، ص: 22.

- تنمية المهارات الرياضية النافعة.

- الوقاية والصحة واحترام البيئة.

10- أهمية التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد وعلى تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية.

أما عن لخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمتد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤداة في المسابقات والتمرينات التي تنم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات صغيرة أو الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة، التربية البدنية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم.⁽¹⁾

ووجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم له أمر هام جدا.⁽²⁾

كما أن لها أهمية في عدة جوانب نذكر منها:

- **أهميتها التربوية:** إن التربية البدنية نظام مستحدث يستغل الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربوية ففي شكلها وثقافية اجتماعية في جوهرها.

- **أهميتها النفسية:** إن التربية البدنية تتعامل مع الإنسان بكل أبعاده السلوكية، فهي وإن كانت تهتم بالجانب البدني الحركي والجانب المعرفي، فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجدان الإنسان وتهتم بسلوكياته و تفاعله الإنساني ككائن له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها.

(1) - ناهد محمد سعيد زغلول، مرجع سابق، ص: 22.

(2) - ناهد محمد سعيد زغلول، مرجع سابق، ص: 22.

– أهميتها الاجتماعية: إن التربية البدنية مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على إعدادة لحياة متزنة وممتعة، كما تساعده على التكيف مع الجماعة والوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، ومن خلال أنشطتها الودية وتخلق الصداقة بين أفراد الجماعة.

– أهميتها النفسية والاجتماعية: أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته وجيرانه، وجماعات اللعب التي يندمج فيها، حيث يبنى توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على الطبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى أفكاره منها.

وبما أن اللعب هو أبسط أشكال النشاط وأكثرها تفضيلا لدى الطفل فإنه يساهم بقسط كبير في التعرف على عادات المجتمع وتقاليدته ويكتسب الطفل كل أنماط الخبرات الحركية الأساسية، ولا يتم ذلك بمغزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية.

– أهميتها النفسية والاجتماعية: للقد أفادت الدراسات والبحوث الفيزيولوجية أن النشاط البدني المنتظم يساعد على انخفاض نسبة الدهون في الجسم وكذا الكوليسترول في الدم والذي يتسبب في الكثير من أمراض القلب والأوعية الدموية، وهو كذلك قادر على خفض التوترات والضغط الانفعالية ومحاربة التدخين والإدمان وسوء التغذية، النشاط البدني له دور في تخفيف العديد من آلم الظهر وعسر الهضم وضمور العضلات وعلاج تصلب المفاصل والتأهيل ما بعد الجراحة.

11- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة: (1)

إن تعبير التربية البدنية والرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه، فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية، النمو البدني أو الصحة البدنية وهي تشير إلى البدن مقابل العقل، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى البدنية نحصل على تعبير تربية بدنية، والمقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان وتساعد على تقويته وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت.

هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، وتتوقف قوة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية.

(1) – أمين أنو الخولي، مرجع سبق ذكره، ص: 348.

ويتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية العامة والتربية البدنية والرياضية هي علاقة إرتباطية كون الإنسان كان شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن قلبه لأن هذا يؤثر على الجسم ومجهوده، وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لأن التربية البدنية لا تقصد بها تربية البدن فقط وإنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو ويتطور ويتكيف مع الحركة، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية. (1)

(1) – أمين أنو الخولي نفس المرجع السابق، ص: 348.

خلاصة:

من خلال ما قدمناه في هذا الفصل، يتضح لنا بأن التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة وأنها تعتبر أحد العوامل الهامة لبناء الجيل الصاعد المتكامل من النواحي الأربعة: العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية، وهذا من خلال ممارسة الحصص التربوية التي تسهم بشكل كبير هي والأستاذ المشرف عليها في صقل المواهب وجعل الوقت المخصص لمادة التربية البدنية والرياضية هو الوقت الذي يمضي على أحسن حال.

الجانِب

التطيقِي

الفصل الرابع:

الاجراءات

المنهجية

للدراصة

تمهيد: بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجانب الاهتمام بموضوع بحثنا بدراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية ذات طابع تربوي ، و ذلك بعد زيارتنا لبعض اساتذة ثانويات ولاية الوادي حيث قمنا بتوزيع استمارة الاستبيان .

01- الدراسة الاستطلاعية: تهدف الدراسة الاستطلاعية الى اثبات مصداقية الاستبيان او الاختيار و هذا من خلال معرفة ان كان له مدلول و هل هو مفهوم و هل نستطيع استعماله في البحث و هذا قصد الاستفادة منه في شتى مجالات البحوث العلمية.

فالدراسة الاستطلاعية عبارة عن البوابة التي ندخل من خلالها الى عمق الموضوع و هذا من خلال جس النبض و بالتالي تحديد الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية اثناء اجراء الحصة و ماهي التغيرات التي تحدث داخل الحصة و الآثار الناجمة عنها.

02-منهج الدراسة: بما ان الدراسة المستعملة و المتبعة تعتمد على وصف الظاهرة او الحالة المقصود دراستها . وتعتمد ايضا على جمع الحقائق و تلخيصها و تحليلها، فان من الواجب علينا اتباع المنهج الوصفي .و الذي نبينه و نعرفه كما يلي.

❖ **تعريف المنهج الوصفي:** هو اجراء من اجل الحصول على الحقائق و البيانات مع تفسير لكيفية ارتباط هذه البيانات بمشكلة الدراسة، و البحث الوصفي يجب ان يمتد ابعد من مجرد جمع بيانات فاذا لم تكن البيانات بمثابة الدليل الذي يحمل معنى لمشكلة البحث ، فان عملية جمع البيانات تصبح غير ذات قيمة و لكي يصبح البحث الوصفي ذا معنى فلا يقتصر عمل الباحث على ان يقرر ماهية البيانات التي تتطلبها الدراسة و لكنه يجب ان يقوم بتقسيم و تحليل هذه البيانات من اجل مقابلة اغراض الدراسة ، و لذلك فالبحث الوصفي يتضمن قدرا من التفسير للبيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة و التفسير و بذلك يمكن القول ان الدراسة الوصفية تسعى الى صياغة مبادئ هامة و التوصل الى حل المشاكل ، و في مجال التربية البدنية و الرياضية فان الدراسات الوصفية تسهم في اضافة معلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر الرياضية المختلفة و التي تؤثر سلبا او ايجابا على الرياضة ككل و مثل هذه المعلومات تحمل درجة كبيرة من الاهمية في القدرة على تقويم الوضع الراهن¹

03-ادوات الدراسة: لقد استعملنا في الدراسة أداة احصائية وهي الاستبيان . و نعرفها كالآتي:

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم ، اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان، الطبعة الاولى 2000م ص126.

❖ **تعريف الاستبيان:** هو عبارة عن عدد من الاسئلة المحددة يعرض على عينة من الافراد و يطلب منهم الاجابة عنها كتابة، فلا يتطلب الامر شرحا شفويا مباشرا او تفسيريا من الباحث و تكتب الاسئلة او تطبع على ما يسمى استمارة استبائية. و يعتبر الاستبيان من اهم و ادق طرق البحث و جمع البيانات في علوم و التربية البدنية و الرياضية و خاصة في البحوث الوصفية، و هو يشير الى الوسيلة التي تستخدم للحصول على اجوبة لأسئلة معينة في شكل استمارة يملأها المجيب بنفسه.¹

04-مجتمع الدراسة: لقد قمنا في هذا البحث على اجراء دراسة على اساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية الوادي، المدرسين بالمرحلة الثانوية، و الذين كان مجموع عددهم 100 استاذ ، و معرفتنا بعددهم كان بعد اخذ تقرير من مديرية التربية و التعليم لولاية الوادي. الذين لم يخلوا علينا بالعدد الرسمي و الدقيق.

05-عينة البحث: العينة هي الافراد الذين قامت عليهم الدراسة و الذين نختارهم من مجتمع الدراسة، و هم اساتذة التربية البدنية و الرياضية للمرحلة الثانوية لولاية الوادي، حيث كما ذكرنا سابقا عددهم 100 استاذ. و بما ان مجتمع الدراسة كان صغير قمنا باختيار نسبة كبيرة من مجتمع الدراسة وهم 30 استاذ و الذين اجريت عليهم الدراسة لهذا البحث.

06-نوع العينة: قمنا في هذا البحث باختيار العينة العشوائية البسيطة، و الذي يعطى او يتاح فيها لكل فرد من المجتمع نفس الفرصة التي تعطى لغيره عند الاختبار ، وهكذا يكون لكل فرد من افراد المجتمع فرص متكافئة في الاختبار او يكون نصيب كل فرد من احتمال ان يسأل او يستجوب مساويا لنصيب أي فرد اخر من المجتمع.²

07-الادوات الاحصائية للدراسة: هي الطريقة الاحصائية المعتمدة في تفرغ البيانات و حساب النسبة المئوية ، حيث

$$X = \frac{xi}{n} \times 100$$

اعتمدنا على اتباع الطريقة الثلاثية فكانت كالتالي:

حيث: X = النسبة المئوية.

xi = عدد التكرارات.

n = مجموع العينة.

¹ مروان عبد المجيد ابراهيم. اسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مرجع سابق.ص165
² مروان عبد المجيد ابراهيم ، مرجع نفسه،ص161.

08- صدق الاستبيان: بعد صياغة وكتابة اسئلة الاستبيان ، تم توزيع الاستمارة على محكمين من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، فتم تصحيح بعض العبارات و تعديل بعضها و ترك الاخرى على شاكلتها، حيث يحتوي الاستبيان على عبارات السن و الخبرة و كذلك عبارات تتلاءم و فرضيات البحث.

الفصل الخامس:

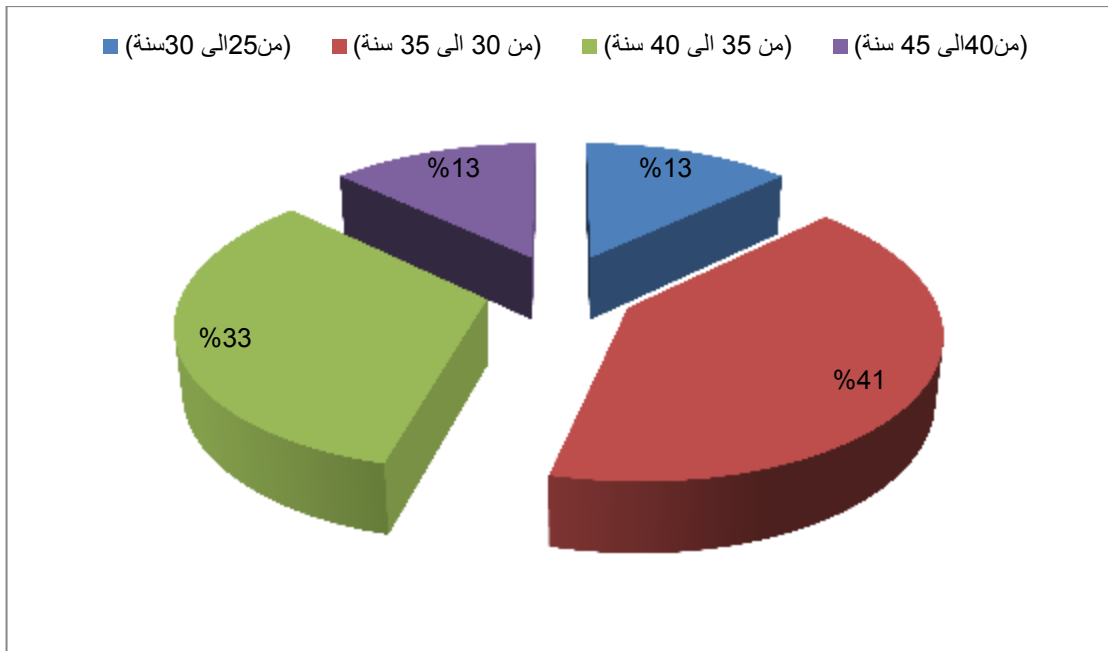
عرض و

تحليل النتائج

الجدول 01: نص العبارة: الفرق بين اعمار الاساتذة

العمر العبارة	(من 25 الى 30 سنة)	(من 30 الى 35 سنة)	(من 35 الى 40 سنة)	(من 40 الى 45 سنة)	المجموع
عدد الاساتذة	04	12	10	04	30
النسبة المئوية	%13	%41	%33	%13	%100

الشكل 01: نص العبارة: الفرق بين اعمار الاساتذة



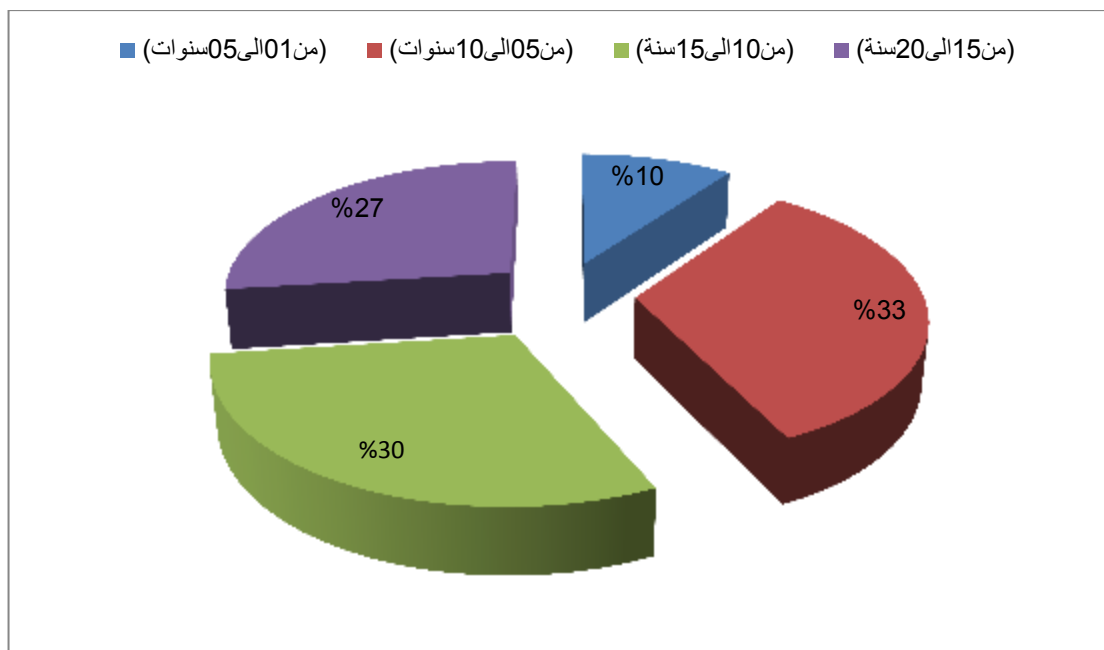
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من خلال الجدول ان اقل نسبة كانت من الاساتذة الاقل عمرا و الاكثر عمرا في العينة وبلغت نسبتهم %13 لكل فئة، اما الاكثر نسبة التي بلغت %41 وهي الفئة من 30 الى 35 سنة. اما النسبة المتوسطة فكانت للمرحلة المربة 35 الى 40 سنة بنسبة %33.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان الاساتذة الذين و جه اليهم الاستبيان كانوا اكثرهم فئة شباب و هذا ما يدل على انهم ذوا نشاط عالي ، مما يساهم في تنشيط و فعالية الحصص ، و رغبة في العمل

الجدول 02: نص العبارة: الفارق في سنوات الخبرة بين الاساتذة

المجموع	(من 15 الى 20 سنة)	(من 10 الى 15 سنة)	(من 05 الى 10 سنوات)	(من 01 الى 05 سنوات)	الخبرة العبارة
30	08	09	10	03	عدد الاساتذة
%100	%27	%30	%33	%10	النسبة المئوية

الشكل 02: نص العبارة: الفارق في سنوات الخبرة بين الاساتذة



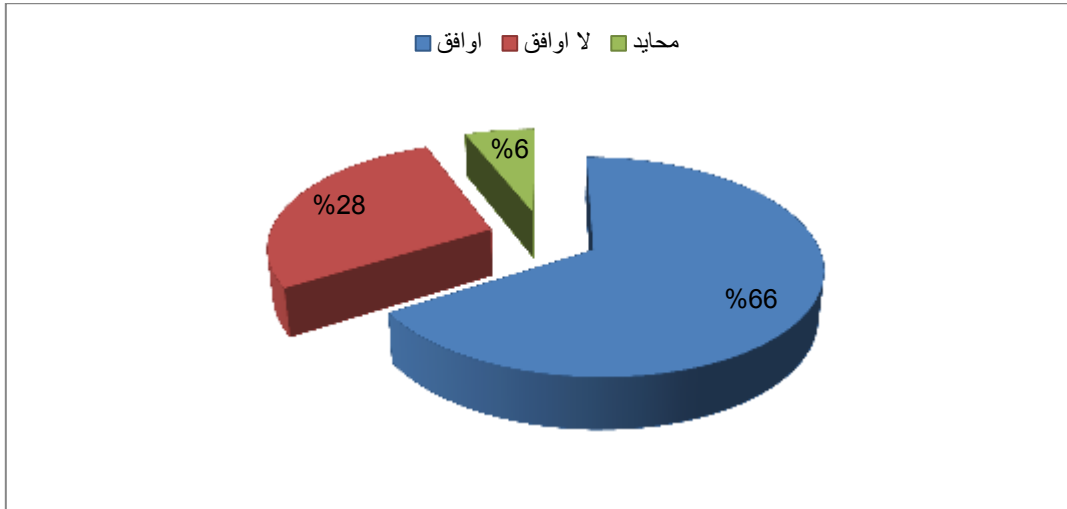
عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول نلاحظ ان اكثر نسبة وجهت لها الاستبيان الذين خبرتهم من 5 الى 10 سنوات و 10 الى 15 سنة و الذين نسبتهم %33 و %30 على التوالي، اما اقل نسبة فكانوا ذوي الخبرة القليلة من 1 الى 5 سنوات بنسبة %10 و النسبة المتوسطة %27 و هي الفئة الذين خبرتهم من 15 الى 20 سنة.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها ان الاكثرية من الاساتذة الذين تمت عليهم الدراسة كانوا اصحاب خبرة فوق 5 سنوات ، هذا دليل على وجود حسن التعامل مع الحصة ،

الجدول 03: نص العبارة: الناس الاخرون ليسوا افضل مني

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	20	08	02	30
النسبة المئوية	%66	%28	%6	%100

الشكل 03: نص العبارة : الناس الاخرون ليسوا افضل مني



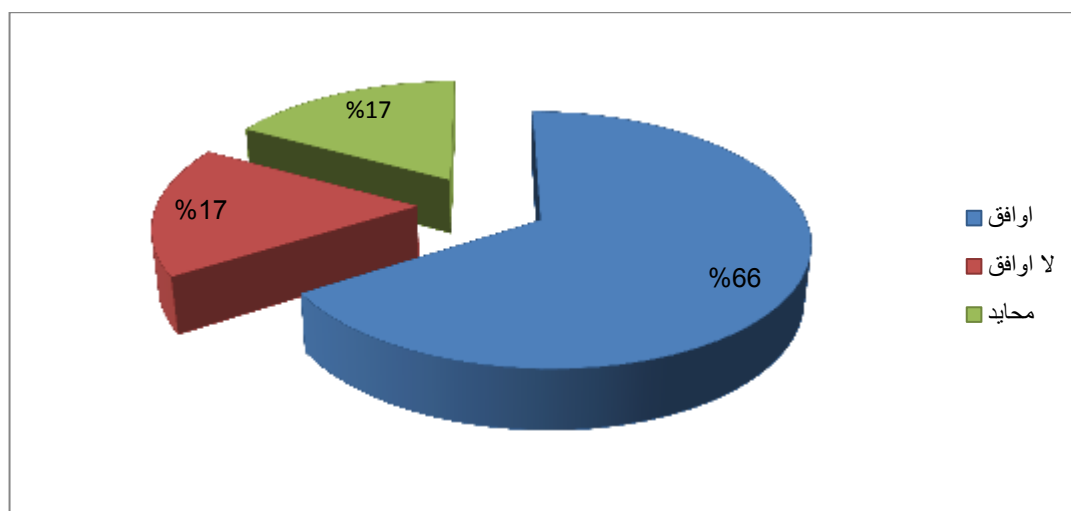
عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول و الرسم البياني نلاحظ ان الاجابة الاكثر نسبة هي %66 و هي اوافق . ولا اوافق بلغت نسبة الاجابة عليها %28 . اما الاجابة الاقل نسبة هي محايد بنسبة %6 .

التحليل: نستنتج من خلال الاجابات ان الاكثريه من الاساتذة يعتبرون و يعتقدون ان الناس الاخرون ليسوا افضل منهم و هذا دليل على ان لديهم ثقة بالنفس ، وهذا ما يساعدهم في تسيير الحصة بصورة حسنة، و دون تعقد من اراء و انتقادات الاخرون.

الجدول 04: نص العبارة: اتقبل نفسي كما هي و انا سعيد أثناء اجراء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	20	05	05	30
النسبة المئوية	%66	%17	%17	%100

الشكل 04: نص العبارة: اتقبل نفسي كما هي و انا سعيد أثناء اجراء الحصة



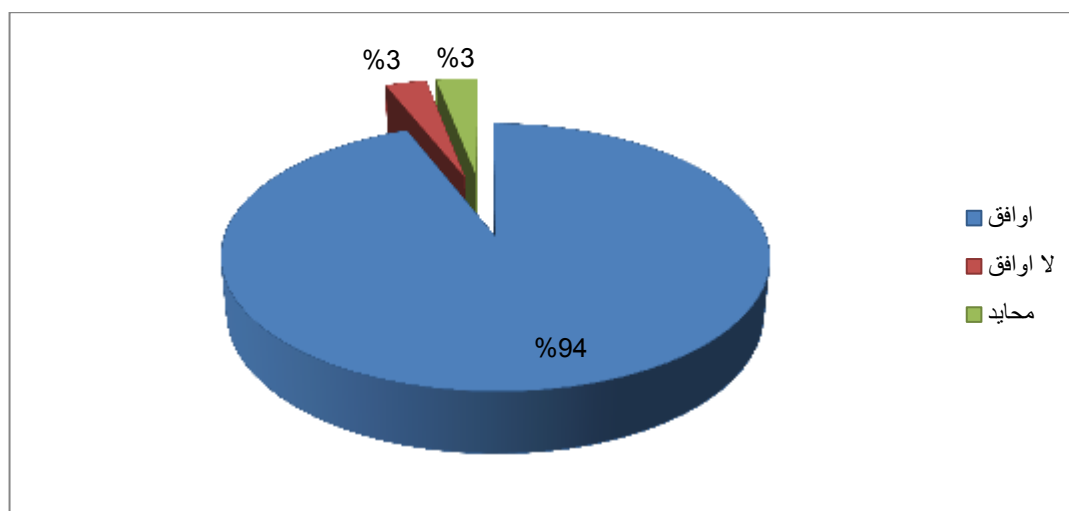
عرض نتائج الجدول: اكثر نسبة اجابة من الاساتذة كانت اوافق بنسبة 66%. ولا اوافق فكانت 17% و مثلها الاجابة محايد، وهذا من خلال الجدول.

التحليل: من خلال نتائج الجدول نرى ان النسبة الكبيرة من الاساتذة يكونون سعدين أثناء اجراء الحصة و هذا ما يساهم بشكل كبير في نجاح فعالية الحصة و تأديتها بشكل جدي

الجدول 05: نص العبارة: استمتع بالعلاقات الاجتماعية مع التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	28	01	01	30
النسبة المئوية	%94	%3	%3	%100

الشكل 05: نص العبارة: استمتع بالعلاقات الاجتماعية مع التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية



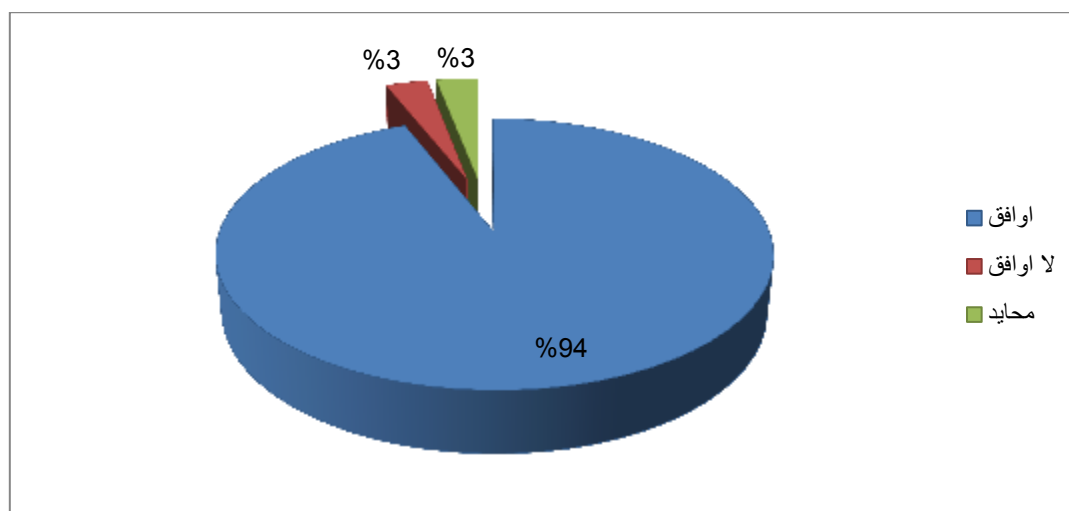
عرض نتائج الجدول: من الجدول و الشكل البياني نرى ان الاجابة بموافق كانت بنسبة كبيرة جدا و بلغت %94، و الاجابتين لا اوافق و محايد حصلتا على نفس النسبة و هي %3 لكل منهما.

التحليل: نستنتج من خلال الجدول ان الاساتذة يستمتعون بإقامه العلاقات الاجتماعية مع تلاميذهم داخل الحصة و هذا ما يزيد من ترابط العلاقة بين التلاميذ و الاساتذة، ومن هنا تزيد فاعلية الحصة .

الجدول 06: نص العبارة: اشعر ابي ذو قيمة و ان التلاميذ يحتاجونني اثناء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	28	1	1	30
النسبة المئوية	%94	%3	%3	%100

الشكل 06: نص العبارة: اشعر ابي ذو قيمة و ان التلاميذ يحتاجونني اثناء الحصة



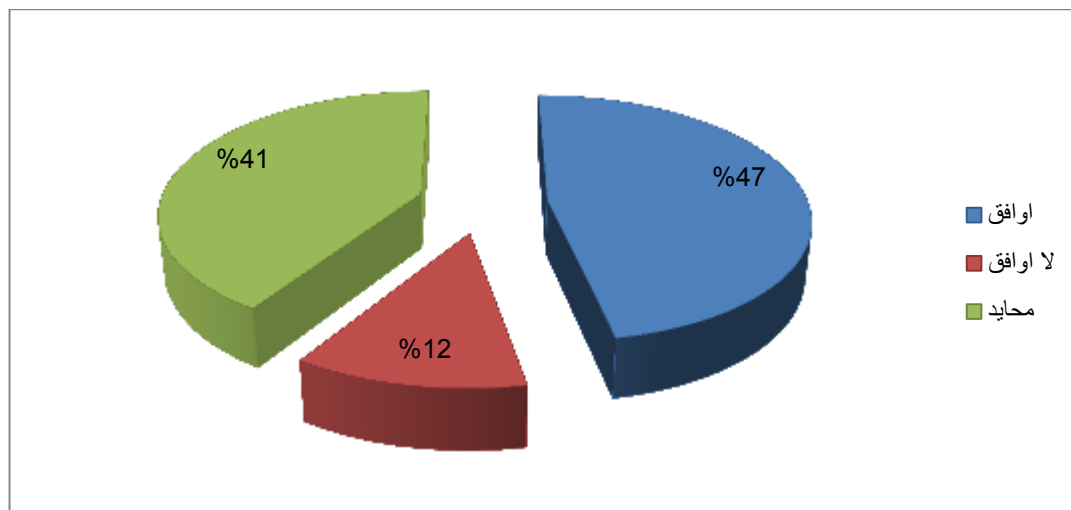
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من خلال الجدول ان 94% كانت للإجابة موافق من قبل الاساتذة ، اما لا اوافق و محايد فحصلتا على نسبة 3% لكل منهما.

التحليل: نستنتج من خلال اجابات الاساتذة المعروضة على الجدول ان الاساتذة يشعرون انهم ذو قيمة عند تلاميذهم اثناء اجراء الحصة ، و هذا ما يثبت ان للأساتذة ثقة بالنفس تزيدهم في الاسهام في فعالية الحصة.

الجدول 07: نص العبارة: احسن التفاعل مع التلاميذ داخل الحصّة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	14	4	12	30
النسبة المئوية	%47	%12	%41	%100

الشكل 07: نص العبارة: احسن التفاعل مع التلاميذ داخل الحصّة



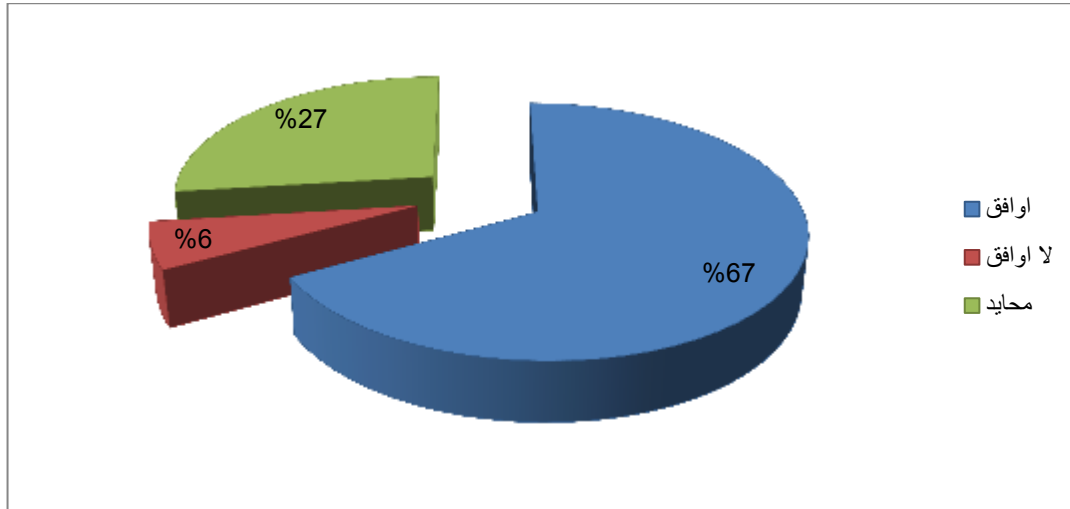
عرض نتائج الجدول: من خلال البيانات المعروضة نلاحظ ان نسبة 47% كانت للإجابة اوافق و نسبة 41% للإجابة محايد و لا أوافق كانت بنسبة ضعيفة جدا و هي 12%.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان معظم الاساتذة يحسنون التفاعل مع تلاميذهم اثناء اجراء الحصّة ، و ما يساهم في سير الحصّة بشكل فعال و بطريقة حسنة،

الجدول 08: نص العبارة: استطيع تقبل النقد بدون الشعور بنقص او احباط اثناء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	20	02	08	30
النسبة المئوية	%67	%6	%27	%100

الشكل 08: نص العبارة: استطيع تقبل النقد بدون الشعور بنقص او احباط اثناء الحصة



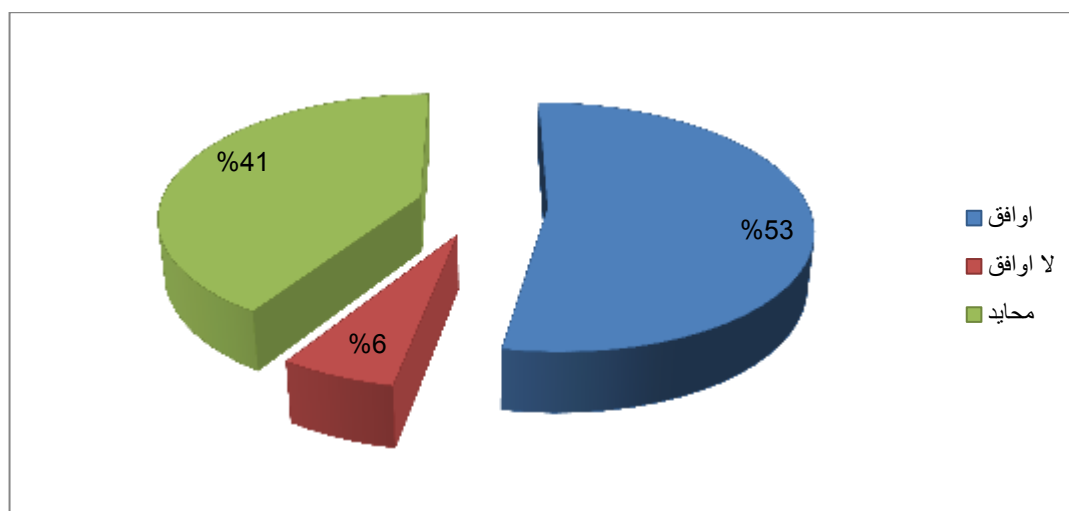
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة 67% كانت للإجابة اوافق و هي اكبر نسبة اما الاجابة محايد فكانت بنسبة 27% و الاقل نسبة هي 6% للإجابة لا اوافق.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان الاساتذة لا يشعرون بنقص او احباط اثناء تقديمهم كما و انهم يتقبلون النقد و هذا ما يدل على و جود ثقة بالنفس لديهم و هذا ما يزيد من فاعلية في اداء الحصة ، و سيرها بشكل جيد.

الجدول 09: نص العبارة: اتدرك اخطائي بسرعة داخل الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	16	02	12	30
النسبة المئوية	%53	%6	%41	%100

الشكل 09: نص العبارة: اتدرك اخطائي بسرعة داخل الحصة



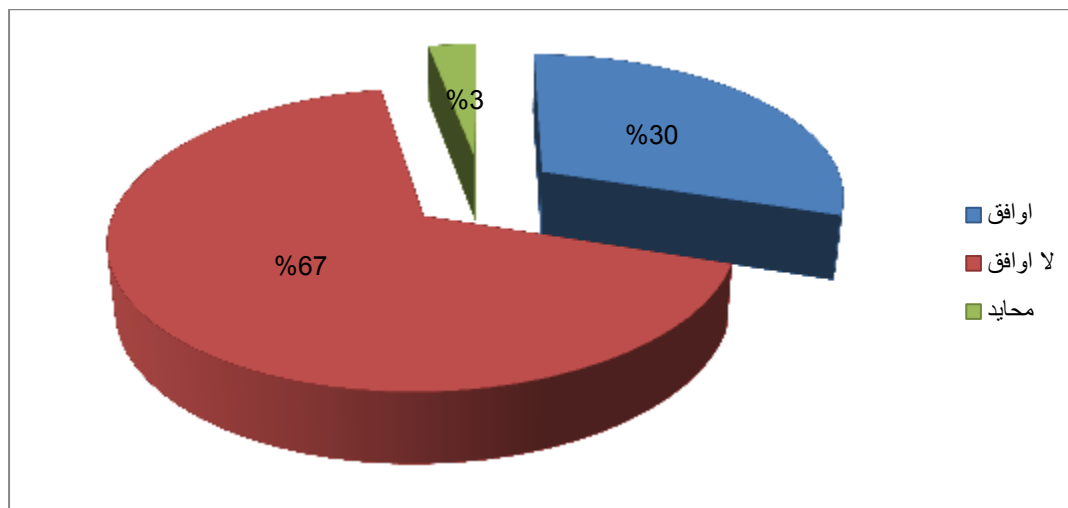
عرض نتائج الجدول : اكبر نسبة من الاجابات كانت بموافق بنسبة 53% ، اما الاجابة محايد فكانت بنسبة 41% ، و نسبة 6% للإجابة لا أوافق.

التحليل: نستنتج من خلال الجدول ان الاساتذة يحاولون تدارك اخطائهم بسرعة أثناء اداء الحصة ، و هذا ما يجنبهم من الوقوع في مواقف حرجة ، و كذلك هذا يسهم في تعليم التلاميذ بشكل صحيح و دقيق و مما يزيد من فعالية الحصة.

الجدول 10: نص العبارة: انا سعيد و شخص متحرر من الهموم و التفكير دائما

الجموع	محايد	لا اوافق	اوافق	العبارة
30	01	20	09	التكرار
%100	%3	%67	%30	النسبة المئوية

الشكل 10: نص العبارة: انا سعيد و شخص متحرر من الهموم و التفكير دائما



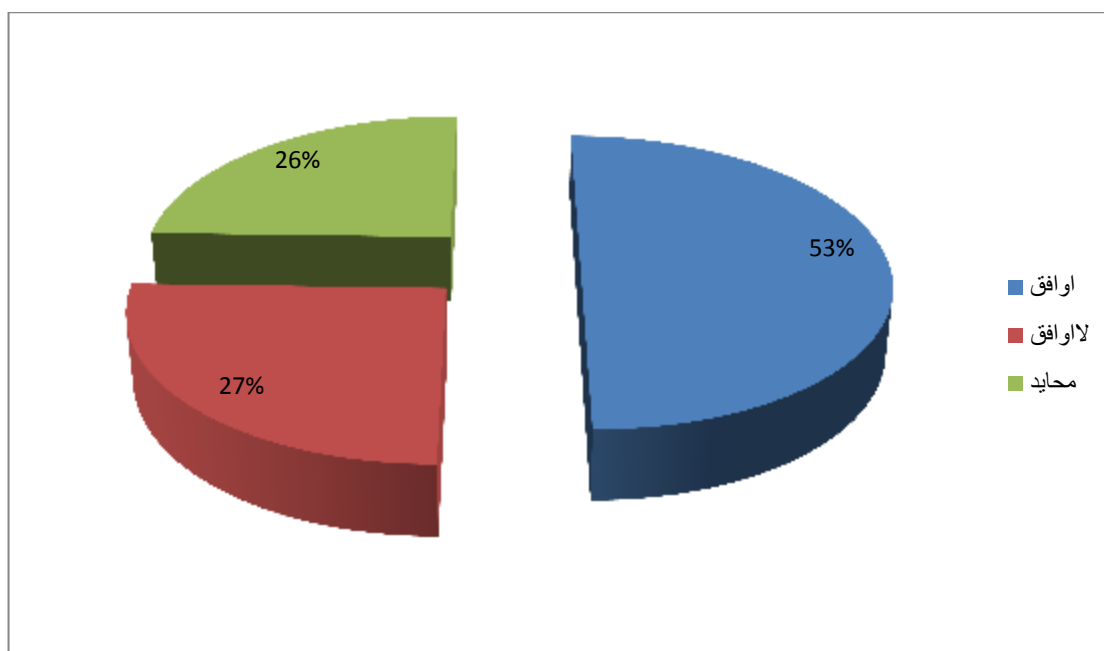
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من خلال الجدول ان نسبة كبيرة من الاجابات كانت لأوافق بنسبة 67% اما الاجابة اوافق فكانت بنسبة 30% ، اما محايد فكانت 3% .

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان الاكثية من الاساتذة ليسوا دائما في سعادة و انهم غير متحررين من الهموم و التفكير و وهذا ما قد يؤثر على اداهم للحصة .

الجدول 11: نص العبارة: انا لا ابالي بما يعتقد الاخرون حولي

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	16	08	06	30
النسبة المئوية	%53	%27	%26	%100

الشكل 11: نص العبارة: انا لا ابالي بما يعتقد الاخرون حولي



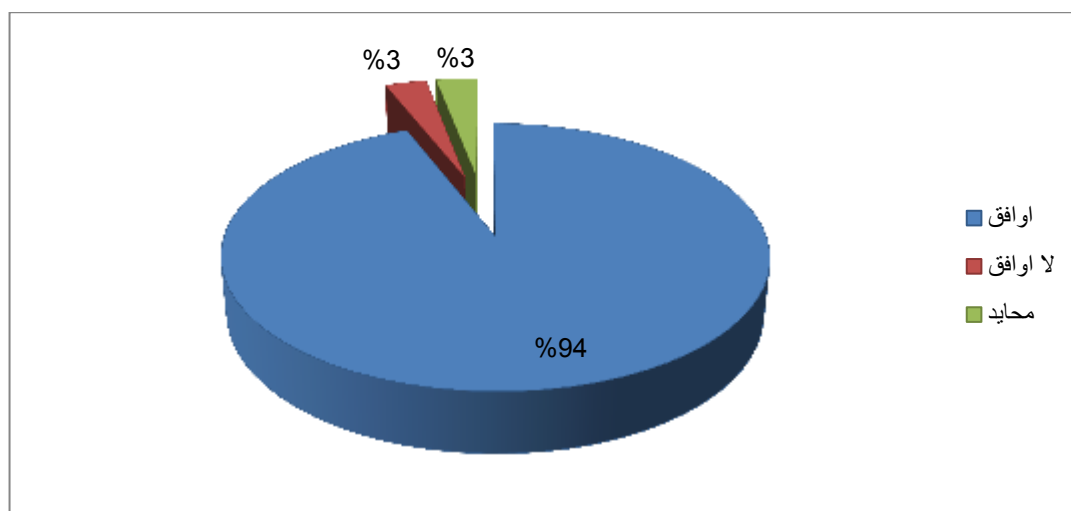
عرض نتائج الجدول: من خلال الجدول و الشكل البياني نلاحظ ان نسبة 53% من الاساتذة اجابوا بموافق و 27% لا اوافق اما محايد فكانت 26%.

التحليل: من خلال ما عرض من النتائج نستنتج ان اكثر الاساتذة لا يبالون بما يعتقد الاخرون حولهم خاصة اثناء الحصة ، وهذا ما يعطيهم ثقة في النفس ، مما يساهم في تفعيل الحصة.

الجدول 12: نص العبارة: استحق ان يجني التلاميذ و يحترموني اثناء الحصّة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	28	01	01	30
النسبة المئوية	%94	%3	%3	%100

الشكل 12: نص العبارة: استحق ان يجني التلاميذ و يحترموني اثناء الحصّة



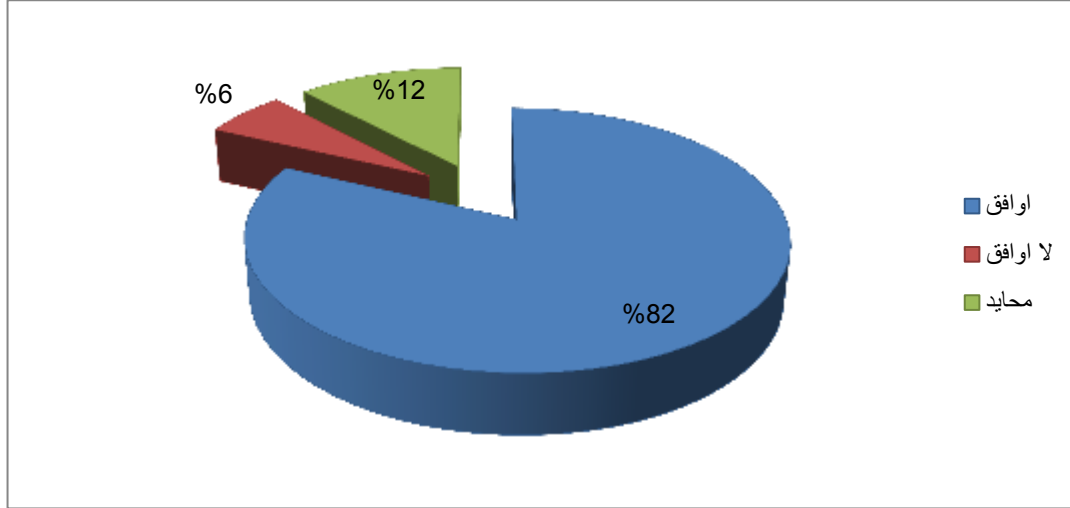
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من خلال الاجابات ان نسبة 94% كانت للإجابة على موافق ، اما الاجابتين محايد و لا أوافق فحصلتا على نفس النسبة وهي 3%.

التحليل: نستنتج ان نسبة كبيرة من الاساتذة يرون انهم محل ثقة و احترام من قبل تلاميذهم ، و هذا ما يكسبهم ثقة بالنفس و رغبة في التعليم ، و تنشيط الحصّة و تفعيلها .

الجدول 13 : نص العبارة: لدي اقتراحات لمواجهة الصعوبات أثناء اجراء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	24	02	04	30
النسبة المئوية	%82	%6	%12	%100

الشكل 13: نص العبارة: لدي اقتراحات لمواجهة الصعوبات أثناء اجراء الحصة



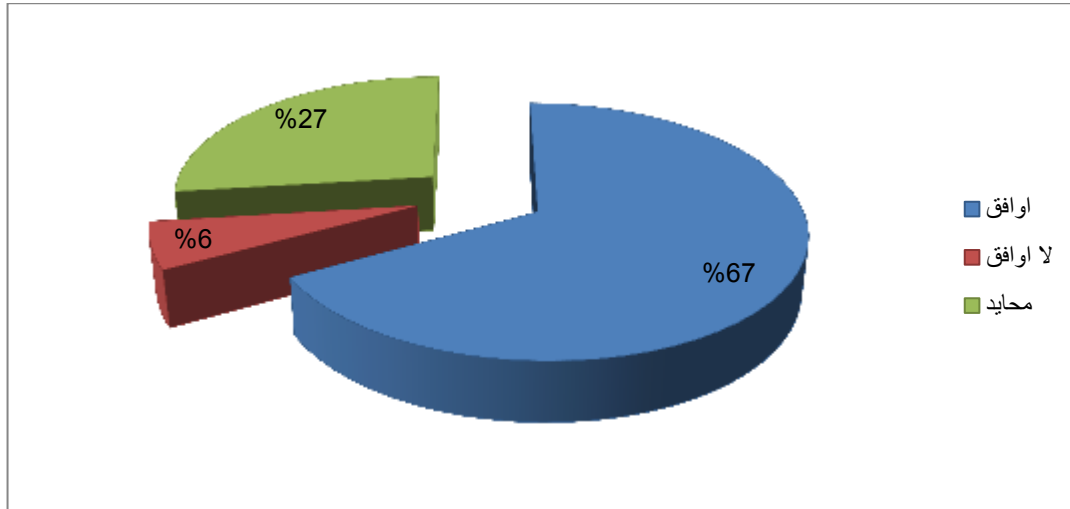
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من نتائج الجدول و الشكل البياني ان نسبة %82 ذهبت للإجابة على موافق ، و اقل منها نسبة الاجابة محايد بنسبة %12 ، و الاجابة لا أوافق نسبتها %6.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج المعروضة ان الاكثية من الاساتذة لديهم حلول و اقتراحات لمواجهة الصعوبات أثناء اجراء الحصة ، و هذا ما يدل على و جود مرونة و خطط بديلة من قبل الاساتذة ، مما يزيد من فعالية الحصة.

الجدول 14: نص العبارة: لدي فطنة و سرعة في اختيار افضل الحلول

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	20	02	08	30
النسبة المئوية	%67	%6	%27	%100

الشكل 14: نص العبارة: لدي فطنة و سرعة في اختيار افضل الحلول



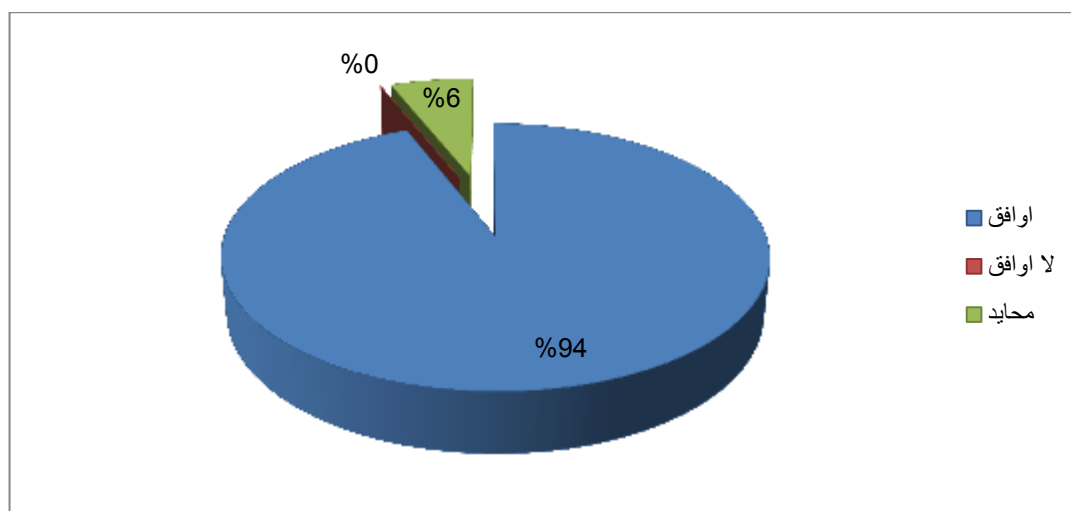
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من الجدول ان نسبة 67% من الاجابات كانت موافق و محايد 27% اما لا اوافق فكانت نسبتها 6%.

التحليل: نستنتج ان معظم الاساتذة يمتلكون سرعة و فطنة في اختيار الحلول الافضل في تأدية الحصة ، هذا ما يدل على و جود فعالية داخل الحصة.

الجدول 15: نص العبارة: استخدم لغة سهلة ومفهومة أثناء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	28	0	02	30
النسبة المئوية	%94	%0	%6	%100

الشكل 15: نص العبارة: استخدم لغة سهلة ومفهومة أثناء الحصة



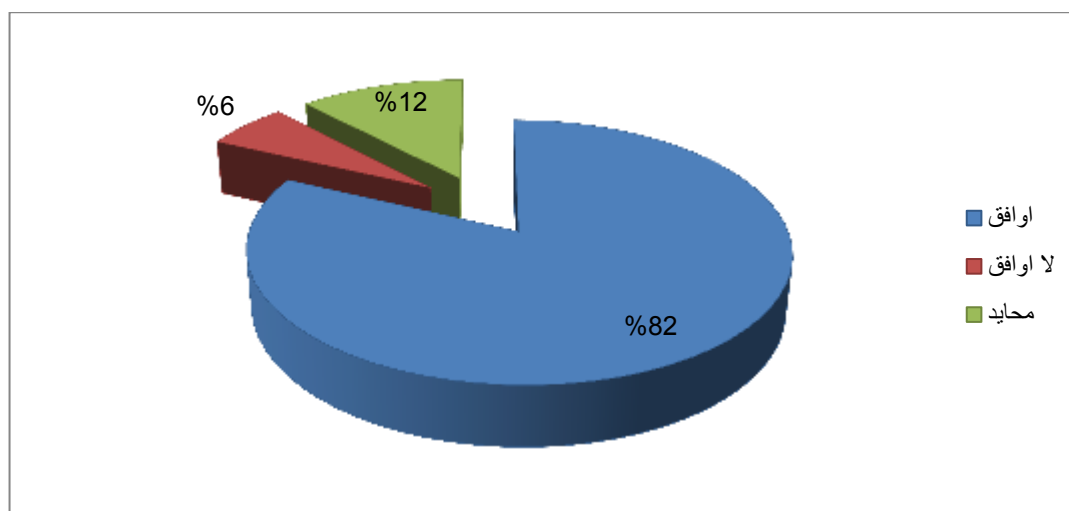
عرض نتائج الجدول: النسبة الكبيرة من الاجابات كانت بالعبارة موافق وهي 94% اما الاجابة محايد فكانت بنسبة 6% حيث عدم وجود أي اجابة على العبارة لا أوافق.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان الاساتذة يستعملون لغة سهلة و مفهومة ، و هذا يزيد من تفاعل بين الاستاذ تلاميذه ، هكذا تزيد فعالية الحصة و نشاطها.

الجدول 16: نص العبارة: اتحكم في صوتي حسب عدد التلاميذ في الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	24	02	04	30
النسبة المئوية	%82	%6	%12	%100

الشكل 16: نص العبارة: اتحكم في صوتي حسب عدد التلاميذ في الحصة



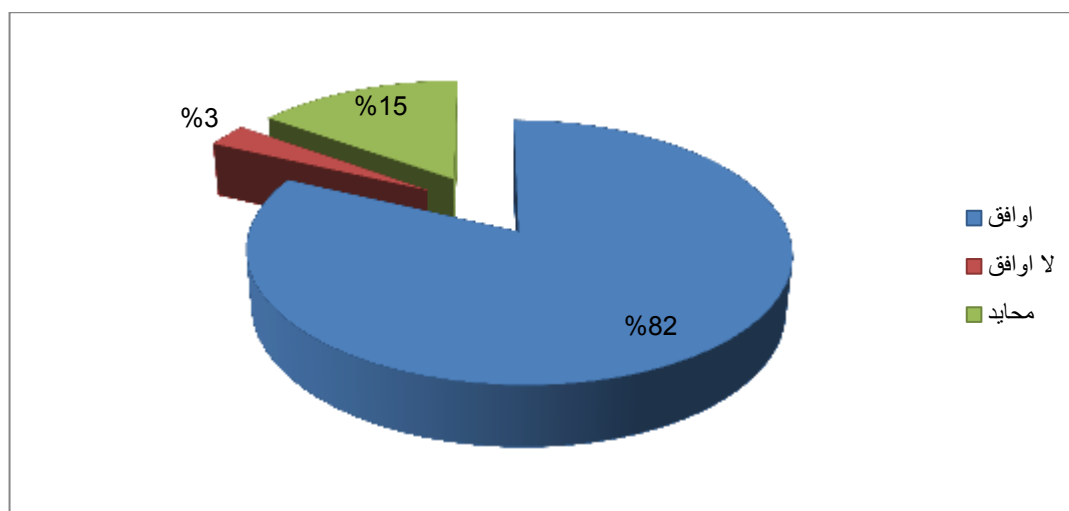
عرض نتائج الجدول: من خلال نتائج الجدول نلاحظ ان نسبة 82% كانت للإجابة على موافق اما نسبة 12% كانت الاجابة محايد و الاجابة لا أوافق فنسبتها 6%.

التحليل: نستنتج النتائج المعروضة ان الاكثريه من الاساتذة يتحكمون في اصواتهم حسب عدد التلاميذ اثناء اجراء الحصة و هذا ما يدل على وجود حسن التصرف للأساتذة داخل الحصة ، و هذا ما يزيد من فعالية الحصة.

الجدول 17: نص العبارة: اتعاطف مع مشاعر التلاميذ

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	24	01	05	30
النسبة المئوية	%82	%3	%15	%100

الشكل 17: نص العبارة: اتعاطف مع مشاعر التلاميذ



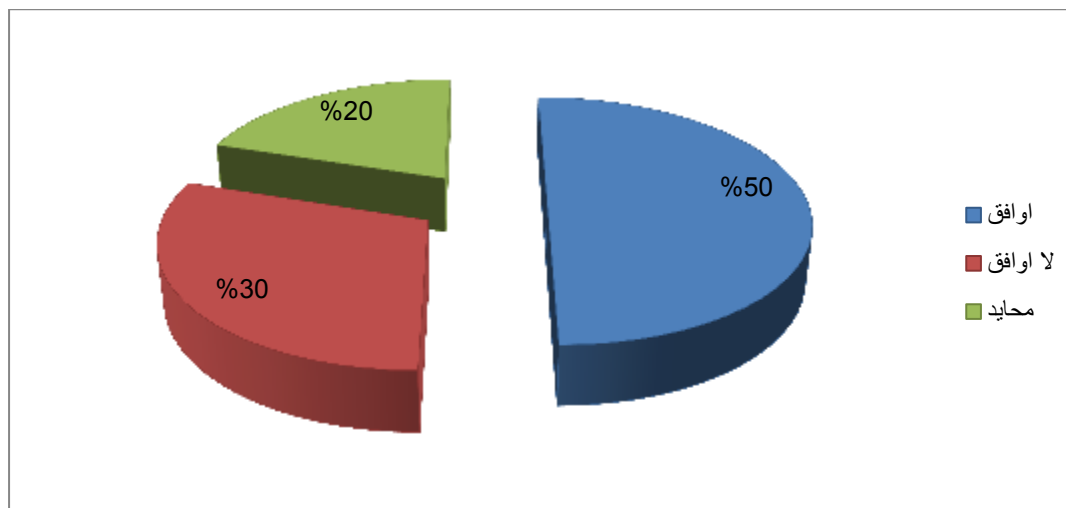
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من الجدول ان نسبة 82% كانت للإجابة على موافق اما 15% فأجابوا بمحايد و نسبة 3% فأجابوا بلا أوافق.

التحليل: نستنتج مما عرض من النتائج ان الاساتذة يتعاطفون مع مشاعر تلاميذهم ، هذا ما يدل على وجود تصرف حسن من قبل الاساتذة تجاه التلاميذ و هذه من خصال و صفات الاستاذ الجيد و بالأخص استاذ التربية البدنية و الرياضية.

الجدول 18: نص العبارة: اعرف قواعد السلوك بدرجة تجنبي الاحراج من التلاميذ اثناء الحصة

الجموع	محايد	لا اوافق	اوافق	العبارة
30	06	08	16	التكرار
%100	%20	%30	%50	النسبة المئوية

الشكل 18: نص العبارة: اعرف قواعد السلوك بدرجة تجنبي الاحراج من التلاميذ اثناء الحصة



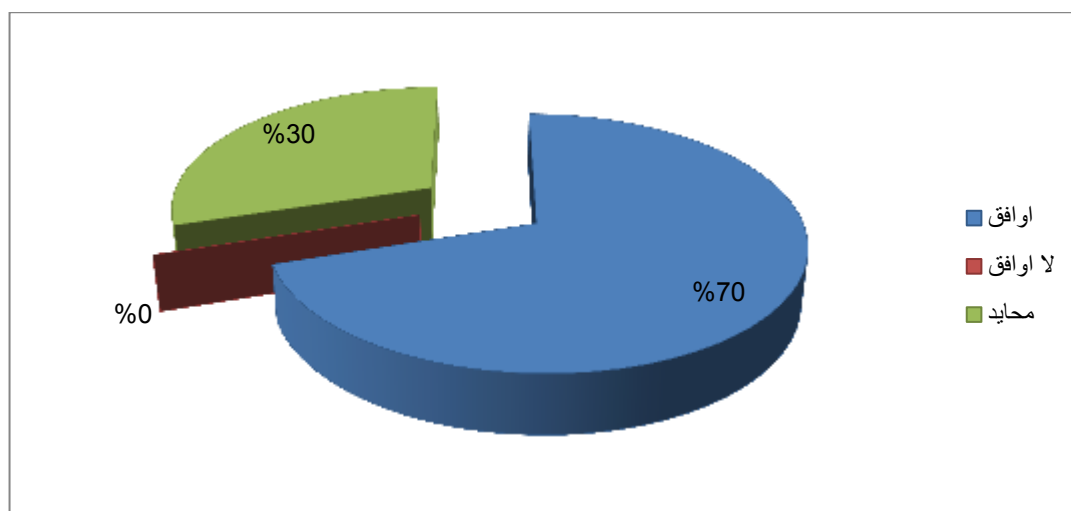
عرض نتائج الجدول : نلاحظ من الجدول و الشكل البياني ان نسبة 50% اجابوا بموافق و نسبة 30% كانت على اوافق اما 20% فكانت بمحايد.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان معظم الاساتذة يعرفون قواعد السلوك التي تجنبهم الوقوع في المواقف الحرجة امام التلاميذ داخل الحصة و هذا ما يدل على حسن تصرف الاساتذة مما يزيد من فعالية الحصة.

الجدول 19: نص العبارة: لدي القدرة على التواصل الجيد مع التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	21	0	09	30
النسبة المئوية	%70	%0	%30	%100

الشكل 19: نص العبارة: لدي القدرة على التواصل الجيد مع التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية



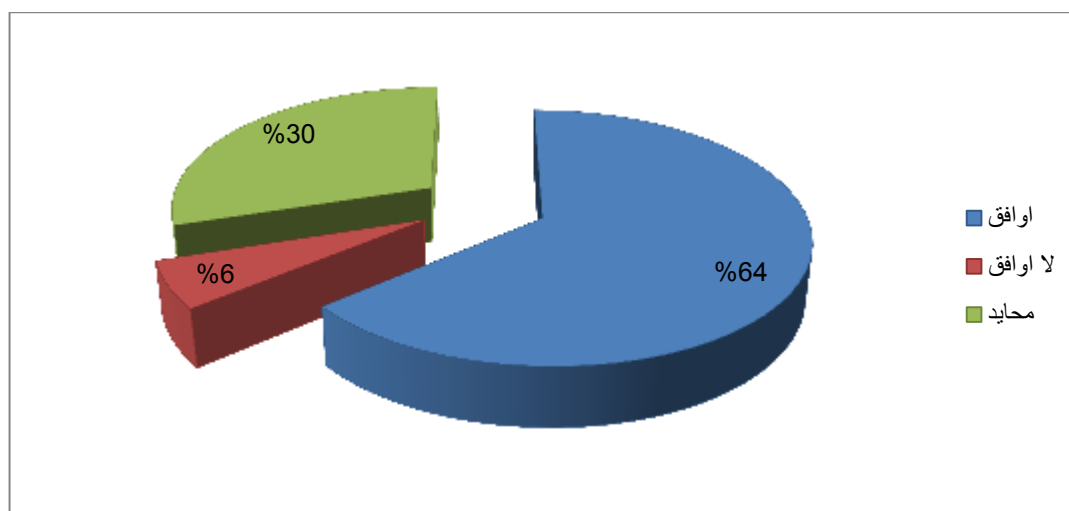
عرض نتائج الجدول : نلاحظ من الجدول ان نسبة 70% من الاجابات كانت بموافق و 30% على محايد و لا وجود لإجابة على غير موافق.

التحليل: نستنتج ان الاساتذة لديهم القدرة على التواصل الجيد مع التلاميذ و خاصة داخل الحصة ، مما يدل على وجود حسن تصرف من قبل الاساتذة ، و هذا يدل على وجود تفاعل داخل الحصة .

الجدول 20: نص العبارة: استجيب للروتين الضروري اثناء الحصّة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	20	02	08	30
النسبة المئوية	%64	%6	%30	%100

الشكل 20: نص العبارة: استجيب للروتين الضروري اثناء الحصّة



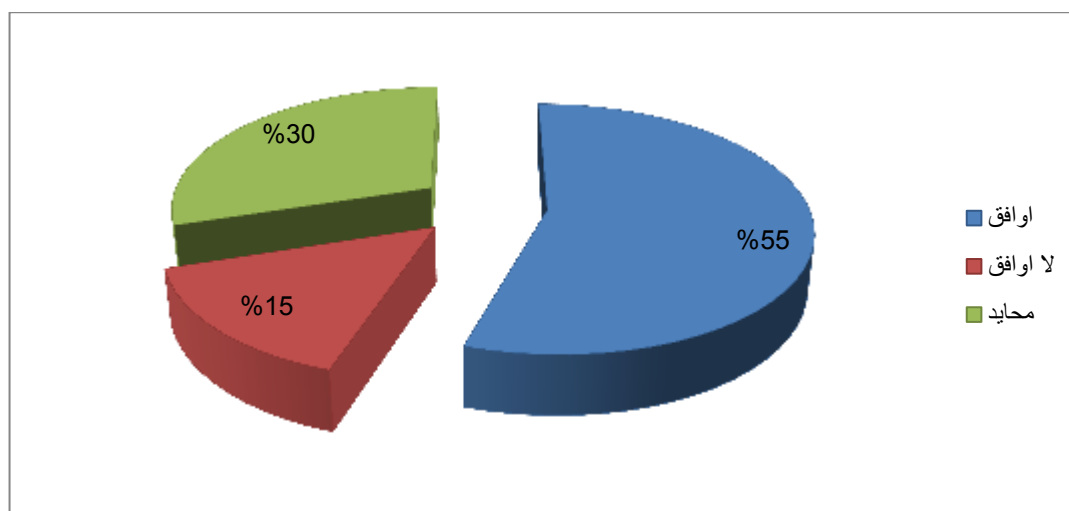
عرض نتائج الجدول : نلاحظ من الجدول و الشكل البياني ان نسبة %64 اجابوا بموافق و %30 اجابوا بالعبارة محايد اما نسبة %6 فأجابوا بلا اوافق.

التحليل: نستنتج مما عرض من النتائج ان الاساتذة يستجيبون للروتين الضروري اثناء اجراء الحصّة ، مما يدل على و جود حسن تصرف من قبل الاساتذة ، و هذا ما يساهم في تفعيل الحصّة.

الجدول 21: نص العبارة: اتغلب على المواقف الصعبة أثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	18	04	08	30
النسبة المئوية	%55	%15	%30	%100

الشكل 21: نص العبارة: اتغلب على المواقف الصعبة أثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية



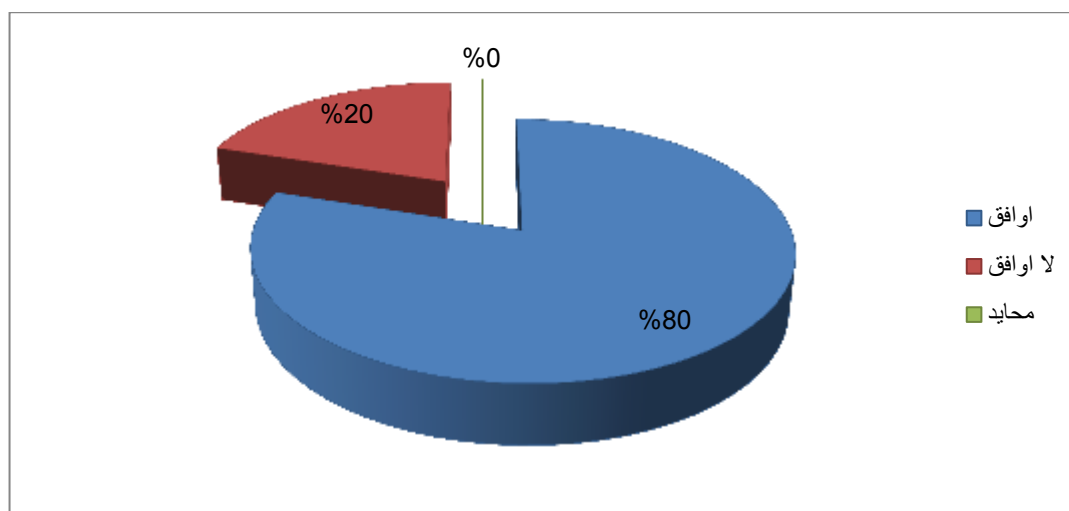
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من النتائج المعروضة ان نسبة 55% اجابوا بموافق و نسبة 30% ذهبت للإجابة محايد اما باقي النسبة 15% اجابوا بغير موافق.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج ان الاساتذة لديهم القدرة على التغلب على المواقف الصعبة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذا ما يدل على وجود حسن تصرف من قبل الاساتذة داخل الحصة ،

الجدول 22: نص العبارة: تحمل المسؤولية للإسهام في موقف ما داخل الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	24	06	0	30
النسبة المئوية	%80	%20	%0	%100

الشكل 22: نص العبارة: تحمل المسؤولية للإسهام في موقف ما داخل الحصة



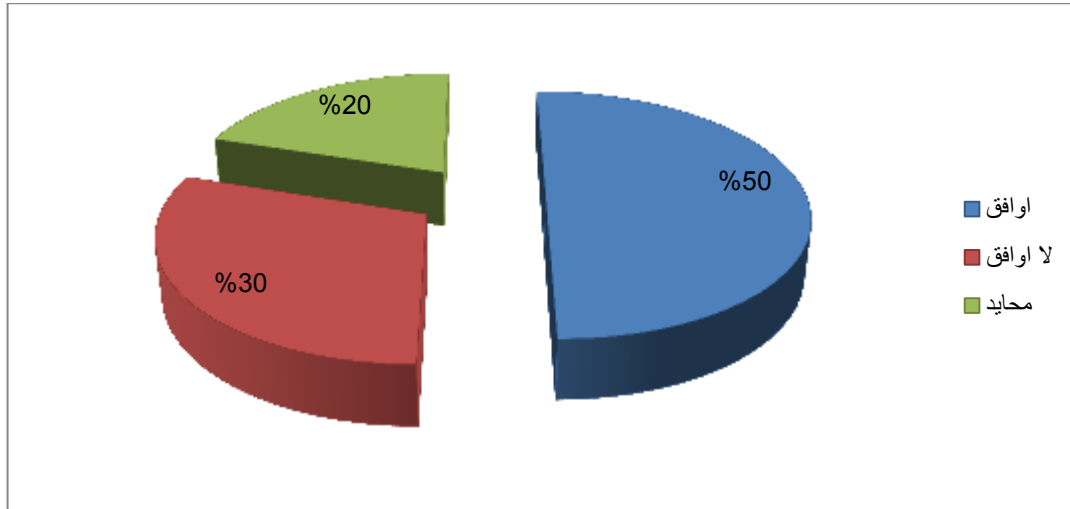
عرض نتائج الجدول : نلاحظ ان نسبة كبيرة من الاجابات كانت بموافق وهي 80% اما نسبة 20% فكانت الاجابة لا اوافق اما الاجابة محايد فنسبتها 0%.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها ان معظم الاساتذة لديهم تحمل للمسؤولية داخل الحصة للإسهام في موقف ما ، مما يدل على حسن تصرف الاساتذة ، وهذا ما يزيد من فعالية حصة التربية البدنية و الرياضية.

الجدول 23: نص العبارة: متحرر من المخاوف من الاشياء التافهة داخل الحصنة

الجموع	محايد	لا اوافق	اوافق	العبارة
30	06	08	16	التكرار
%100	%20	%30	%50	النسبة المئوية

الشكل 23: نص العبارة: متحرر من المخاوف من الاشياء التافهة داخل الحصنة



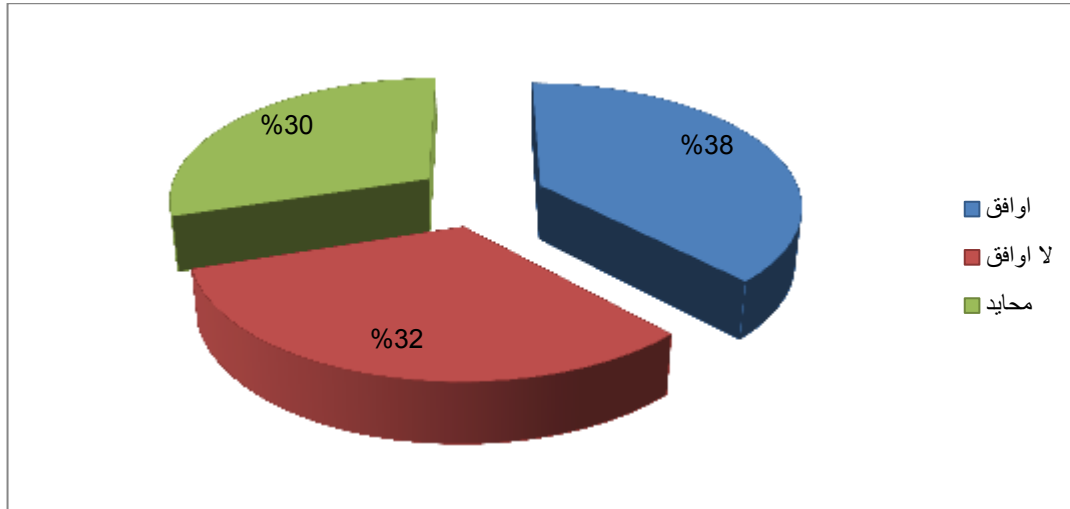
عرض نتائج الجدول: نسبة 50% من الإجابات كانت بموافق اما نسبة 30% كانت على الاجابة لا أوافق و نسبة 20% اجابوا بمحايد.

التحليل: النسبة الكبيرة من الاساتذة متحررون من المخاوف و الاشياء التافهة داخل الحصنة وهذا ما يدل على انهم اصحاب صحة عقلية جيدة و هذا ما يزيدهم في نسبة التفاعل مع التلاميذ و ايضا ظروف و مواقف الحصنة.

الجدول 24: نص العبارة: ليس لدي حساسية زائدة تجاه رد فعل التلاميذ داخل الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	13	09	08	30
النسبة المئوية	%38	%32	%30	%100

الشكل 24: نص العبارة: ليس لدي حساسية زائدة تجاه رد فعل التلاميذ داخل الحصة



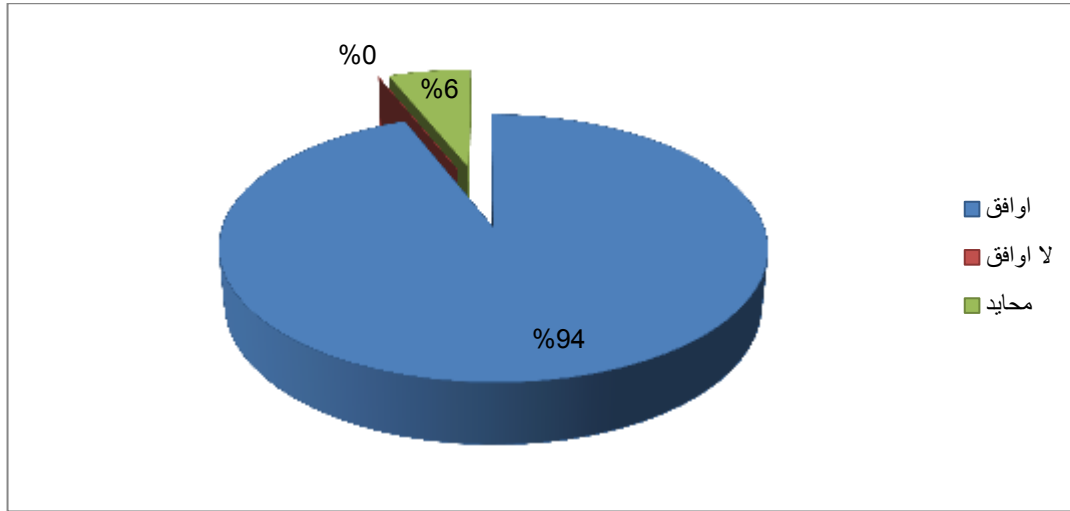
عرض نتائج الجدول: نلاحظ ان النسبة الكبيرة من الاجابات كانت بموافق فنسبتها 38% اما نسبة 32% كانت الاجابة لا اوافق و نسبة 30% كانت الاجابة محايد.

التحليل: نلاحظ و نستنتج من خلال نتائج البيانات ان معظم الاساتذة لا تكون لديهم حساسية زائدة و مفرطة تجاه مواقف و رد فعل التلاميذ داخل الحصة، مما يدل على وجود صحة عقلية لدى الاساتذة وهذا ما يزيد من فعالية الحصة و نشاطها.

الجدول 25: نص العبارة: لدي طرق كثير للترفيه عن النفس اثناء الحصة

الجموع	محايد	لا اوافق	اوافق	العبارة
30	02	0	28	التكرار
%100	%6	%0	%94	النسبة المئوية

الشكل 25: نص العبارة: لدي طرق كثير للترفيه عن النفس اثناء الحصة



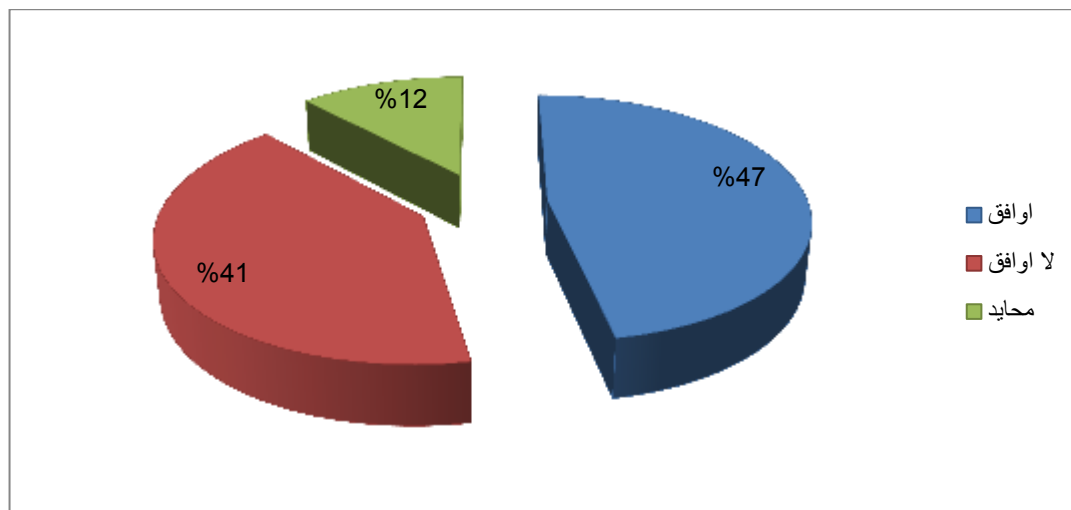
عرض نتائج الجدول: نلاحظ ان النسبة الكبيرة من الاجابات كانت بموافق فنسبتها 94% اما محايد بلغت نسبة 6% و غير موافق من دون أي اجابة أي 0%.

التحليل: نستنتج مما عرض من نتائج ان جل الاساتذة تقريبا لديهم السبل و الطرق الكافية للترفيه عن النفس اثناء اجراء الحصة، هذا ما يدل على ان لديهم صحة نفسية و عقلية تساعدهم في تفعيل و تنشيط الحصة.

الجدول 26: نص العبارة: ليس من السهل مضايقتي داخل الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	14	12	04	30
النسبة المئوية	%47	%41	%12	%100

الشكل 26: نص العبارة: ليس من السهل مضايقتي داخل الحصة



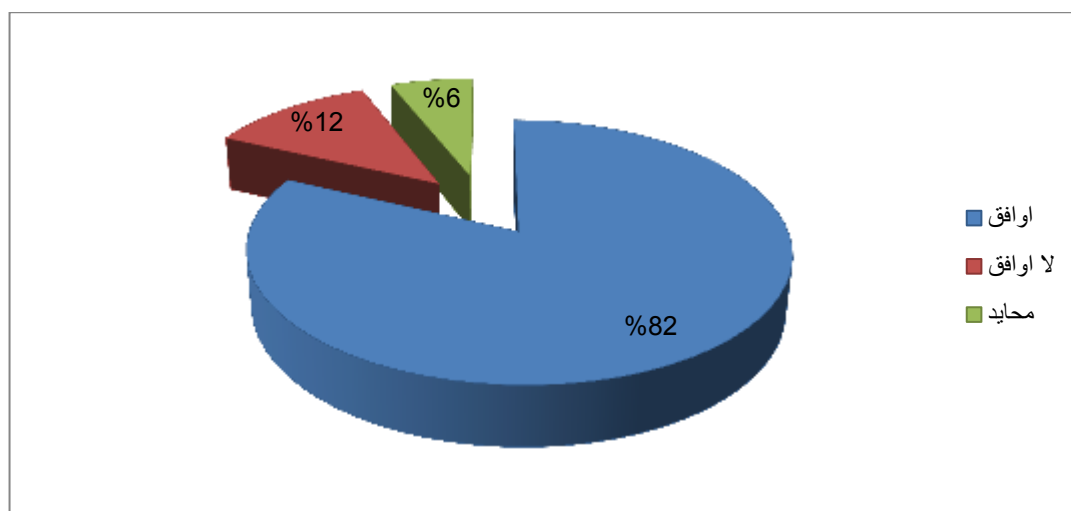
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من نتائج الجدول ان نسبة 47% كانت على الاجابة موافق و نسبة 41% الاجابة غير موافق اما نسبة 12% للإجابة وحاييد.

التحليل: نستنتج من خلال النتائج المعروضة ان الأساتذة لديهم صحة عقلية من خلال عدم السهولة في مضايقتهم داخل الحصة ، هذا ما يزيد من تفعيل الحصة و حراكيتها.

الجدول 27: نص العبارة: ليس لدي خجل زائد أثناء شرح المواقف أثناء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	24	04	02	30
النسبة المئوية	%82	%12	%6	%100

الشكل 27: نص العبارة: ليس لدي خجل زائد أثناء شرح المواقف أثناء الحصة



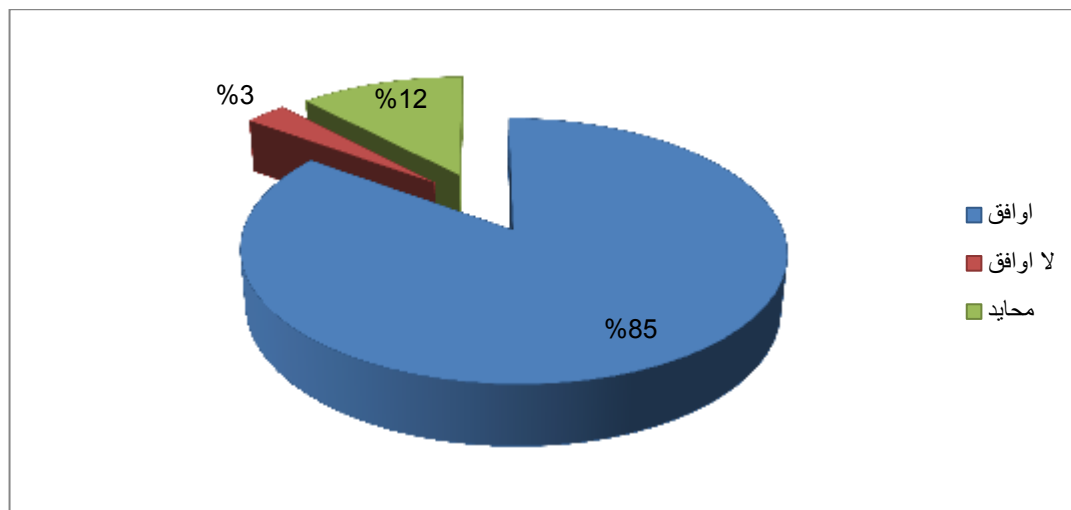
عرض نتائج الجدول: نلاحظ ان نسبة 82% توجهوا للإجابة بموافق ونسبة 12% كانت غير موافق و نسبة 6% كانت الاجابة محايد.

التحليل: نستنتج مما عرض من نتائج ان معظم الاساتذة ليس لديهم خجل أثناء شرح المواقف أثناء اجراء الحصة ، هذا ما يدل ان لديهم صحة عقلية ، تكسيهم قابلية التفاعل مع التلاميذ و مع مواقف الحصة و مما يزيد ايضا من فعالية الحصة.

الجدول 28: نص العبارة: اتحكم في غضبي أثناء اجراء الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	25	01	04	30
النسبة المئوية	%85	%3	%12	%100

الشكل 28: نص العبارة: اتحكم في غضبي أثناء اجراء الحصة



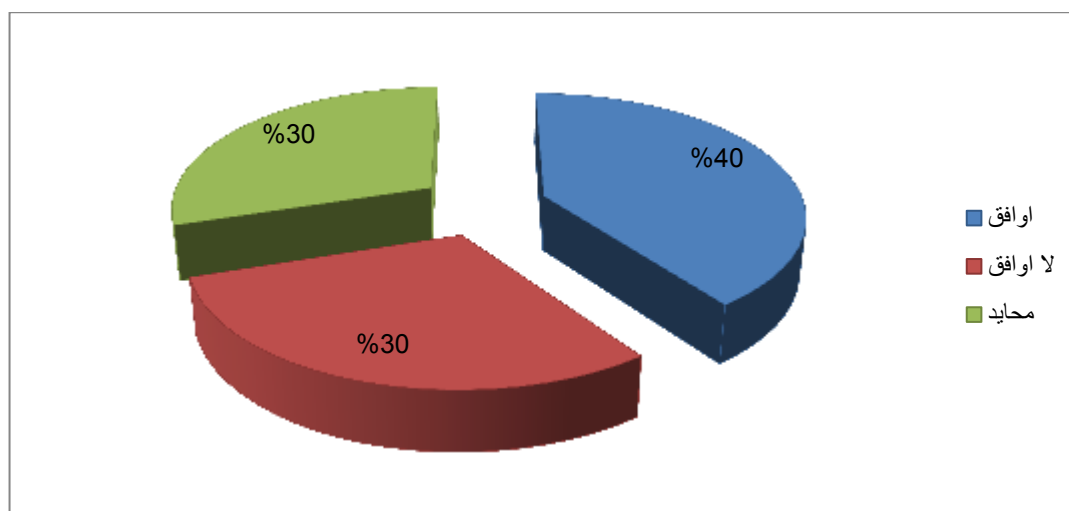
عرض نتائج الجدول: نلاحظ ان نسبة الاجابات على موافق بلغت نسبة 85% اما محايد فنسبة 12% اما غير موافق فكانت نسبتها 3%.

التحليل: نستنتج من النتائج المعروضة ان الاساتذة لديهم القدرة في التحكم في غضبهم و عصبيتهم أثناء اجراء الحصة و هذا دليل على خبرتهم و مهارتهم النفسية في التفاعل مع التلاميذ و مع الحصة .

الجدول 29: نص العبارة: اتكيف مباشرة مع المواقف المتغيرة داخل الحصة

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	12	09	09	30
النسبة المئوية	%40	%30	%30	%100

الشكل 29: نص العبارة: اتكيف مباشرة مع المواقف المتغيرة داخل الحصة



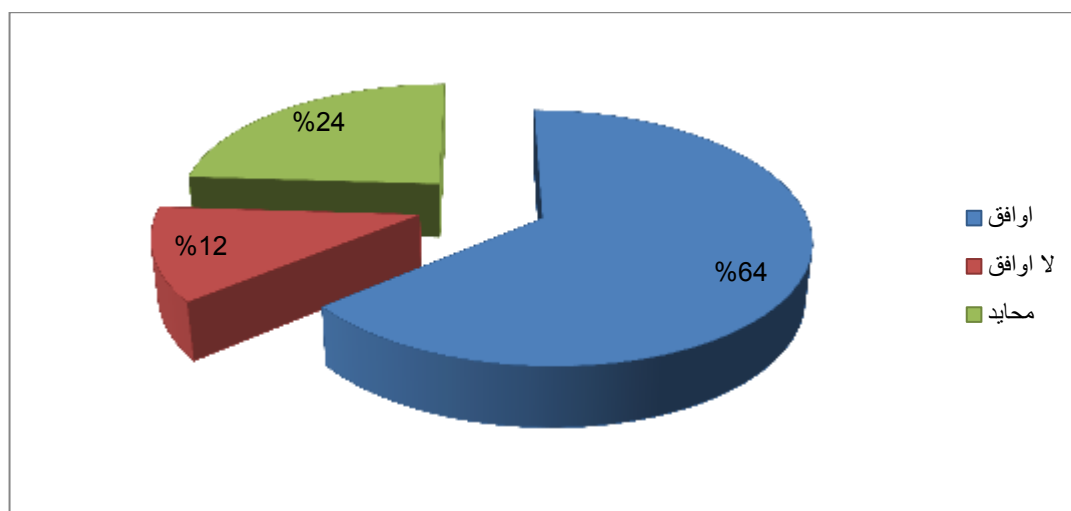
عرض نتائج الجدول: نلاحظ ان نسبة 40% اجابوا بموافق و نسبة 30% اجابوا بلا أوافق و نسبة 30% ايضا كانت على الاجابة محايد.

التحليل: نستنتج من النتائج المعروضة في الجدول ان معظم الاساتذة لديهم من الخبرة ما يؤهلهم و يجعلهم يتكيفون مع المواقف المتغيرة داخل حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذا ما يدل على اكتسابهم صحة عقلية ، تزيد من فعالية الحصة.

الجدول 30: نص العبارة: متحرر من العقد الدونية و التعالي في حصة التربية البدنية و الرياضية

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	18	04	08	30
النسبة المئوية	%64	%12	%24	%100

الشكل 30: نص العبارة: متحرر من العقد الدونية و التعالي في حصة التربية البدنية و الرياضية



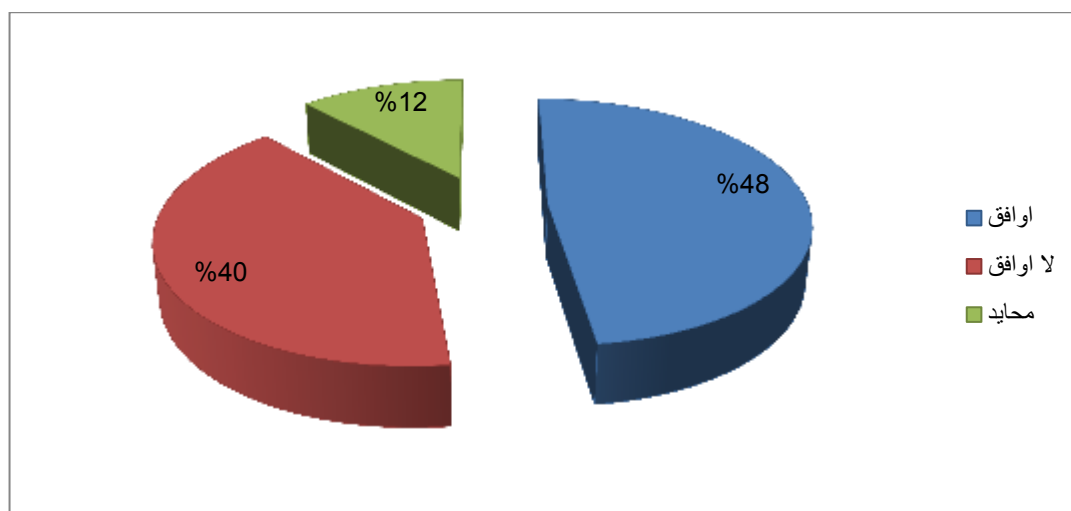
عرض نتائج الجدول: نلاحظ ان نسبة 64% من الاساتذة اجابوا بموافق و نسبة 24% اجابوا بمحايد و نسبة 12% كانت اجابتهم لا اوافق .

التحليل: نستنتج من النتائج المعروضة ان الاساتذة متحررون من العقد الدونية و التعالي في حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما من تفاعلهم و ارتباطهم مع تلاميذهم مما يساهم في تفعيل الحصة.

الجدول 31: نص العبارة: تحكم في المواقف المتقلبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية

الجموع	محايد	لا اوافق	اوافق	العبارة
30	04	12	14	التكرار
%100	%12	%40	%48	النسبة المئوية

الشكل 31: نص العبارة: تحكم في المواقف المتقلبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية



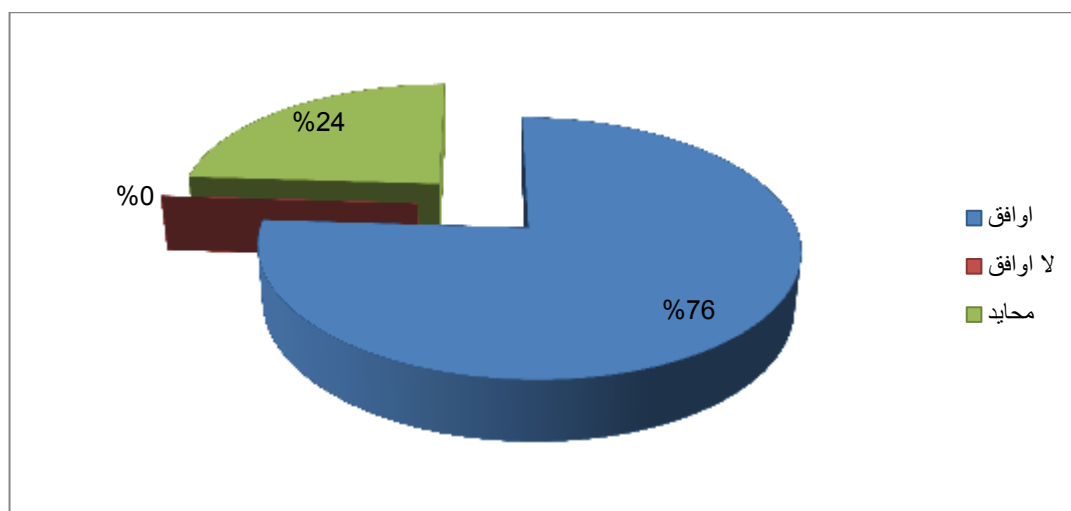
عرض نتائج الجدول: نلاحظ من الجدول و الشكل البياني ان نسبة 48% من الاجابات كانت بموافق و نسبة 40% كانت لغير موافق ام نسبة 12% كانت على الاجابة محايد.

التحليل: نستنتج من النتائج المعروضة ان معظم الاساتذة لديهم القدرة في التحكم في المواقف المتقلبة و المتغيرة اثناء اجراء و تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذ دليل على اكتسابهم صحة عقلية و نفسية تمكنهم من التصرف الجيد داخل الحصة.

الجدول 32: نص العبارة: لا تحول مباشرة الى اوضاع متطرفة داخل حصة التربية البدنية و الرياضية

العبارة	اوافق	لا اوافق	محايد	المجموع
التكرار	22	0	08	30
النسبة المئوية	%76	%0	%24	%100

الشكل 32: نص العبارة: لا تحول مباشرة الى اوضاع متطرفة داخل حصة التربية البدنية و الرياضية



عرض نتائج الجدول : نلاحظ ان النسبة الكبيرة من الإجابات كانت بموافق و نسبتها %76 و نسبة %24 كانت على الاجابة محايد اما الجابة لا أوافق فكانت نسبتها معدومة و هي %0.

التحليل: نستنتج مما عرض ان الاساتذة لديهم القدرة على الهدوء داخل الحصة و انهم لا يتحولون الى اوضاع متطرفة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية، مما يدل على انهم يكتسبون صحة عقلية و ايضا نفسية تمكنهم من التفاعل مع الحصة و كذلك التلاميذ .

الفصل السادس:

مناقشة النتائج

1- مناقشة نتائج البحث في ضوء الفرضية الجزئية الاولى:

في محاولة منا لتحليل مدى صدق الفرضية الجزئية الاولى التي تتمثل في ان للثقة بالنفس لدى استاذ التربية البدنية و الرياضة دور في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.

بعد تحليل مختلف اسئلة الاستبيان التي تخص الفرضية الجزئية الاولى اتضح ان هناك ردود افعال الاساتذة التي تبين الثقة بالنفس و هذا ما يتضح في لنا في الجدول رقم (03) بنسبة 66%، فنجد نسبة عالية من افراد العينة لديهم ثقة بالنفس التي تمكنهم من تسيير الحصة في احسن حال و تزيد ايضا من فعالية الحصة ، كما و اقره الاساتذة في الجدول رقم (06)و التي تقدر بنسبة 94% .

ومن هنا ومن خلال هذا نستنتج ان الفرضية الاولى تحققت نظرا لما تشكله الثقة بالنفس لدى الاستاذ من تأثير ايجابي على حصة التربية البدنية و الرياضية.

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

في محاولة منا لتحليل مدى صدق الفرضية الجزئية الثانية التي تتمثل في ان لحسن التصرف لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضة.

بعد تحليل مختلف اسئلة الاستبيان التي تخص الفرضية الجزئية الثانية استخلصنا جملة من النتائج التي تعبر عن وجود حسن تصرف مع التلاميذ و مع الحصة مما يدل على و جود فعالية داخل الحصة و هذا ما بينه الجدول رقم (14) بنسبة 67%، كما اكد ان حسن التصرف لدى الاستاذ يمكنه من التحكم في الحصة بصورة جيدة و تسييرها بالشكل المثالي كما ظهر من نتائج الجدول رقم (16) بنسبة 82% .

ومن خلال هذا نقول ان الفرضية الجزئية الثانية تحققت نظرا لما يعود به حسن التصرف لدى الاستاذ من نتائج ايجابية على سير الحصة و فعاليتها .

3- مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

في محاولة منا لتحليل مدى صدق الفرضية الجزئية الثالثة و التي تتمثل في ان للصحة العقلية لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.

بعد تحليل مختلف اسئلة الاستبيان التي تخص الفرضية الجزئية الثالثة اتضح لنا ان للصحة العقلية لدى الاستاذ تأثيرا ايجابيا على سير الحصة بصورة جيدة و فعالة . ما اثبتته نتائج الجدول رقم (22) بنسبة 80%، كما و تزيد الصحة

العقلية لدى الاستاذ من قوة العلاقة بينه و بين التلاميذ و ايضا تلاؤمه مع ظروف الحصة ، وها ما بين في الجدولين رقم (25 و 28) بنسبة 94% و 85% على التوالي.

ومن هنا نقول ان الفرضية الجزئية الثالثة تحققت نظرا لما ظهر من نتائج وهي ان للصحة العقلية لدى الاستاذ دور كبير في حسن تسيير الحصة و كذلك تفعيلها.

خلاصة عامة:

مما لاشك فيه ان لكل دراسة هدفا تسعى الى تحقيقه و ذلك من خلال منهج متبع و أداة احصائية ملائمة ، للوصول الى الحقائق و الاستنتاجات الازمة ، و بالأحرى الوصول الى الاجابة عن التساؤلات المطروحة و كذلك تثبيت و تأكيد صحة الفرضيات.

و بما ان دراستنا كانت تبحث عن بعض جوانب الصحة النفسية لدى الاستاذ و دورها في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية و التي قسمت الى فرضيات جزئية هي:

- للثقة بالنفس لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.

- لحسن التصرف لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.

- للصحة العقلية لدى الاستاذ دور في تفعيل حصة التربية البدنية و الرياضية.

و على ضوء عرض نتائج الفرضيات و تحليلها يتضح ان هناك تأثيرات ايجابية لجوانب الصحة النفسية لدى الاستاذ على حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال حسن سير الحصة و تفعيلها، و كذلك الوصول الى الاهداف المنشودة و المرسومة.

و في الاخير يمكن القول ان ما تطرقنا اليه في الجانب النظري ظهر جليا في الجانب التطبيقي ، فما توصلنا اليه من نتائج في هذا البحث مجرد قطرة من فيض علم في هذا المجال، حيث يبقى بحثنا هذا و نتائجه مطروحة للدراسة و البحث قصد تطويره اكثر.

توصيات و اقتراحات:

في ضوء ما توجي به النتائج يوصي الطالب بما يلي:

✓ ضرورة الاهتمام بالصحة النفسية لدى استاذ التربية البدنية و الرياضية ، فهذا الاخير رغم انه صاحب

رسالة يستفاد بها ، الا انه انسان قبل كل شيء له حاجاته النفسية التي يزنوا الى تحقيقها.

✓ لما كان ميدان العمل احد المحددات الرئيسية للتغير في الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية

فان الاتجاه الحديث في هذا يجب ان يولي اهمية لهذا الميدان و هذا من خلال توفير جو مناخ مناسب يرقى

الى مستوى سمعة الاستاذ.

✓ يجب اعداد برامج لأساتذة التربية البدنية و الرياضية على التحضير النفسي و الاعداد المهني قصد العمل على الوصول بالمستوى العالي للصحة النفسية للأستاذ و ذلك لتطوير مستوى حصة التربية البدنية و الرياضية.

✓ نظرا لان الدراسات الميدانية الحديثة تؤكد و تسعى لتطوير هذا المتغير و هو الصحة النفسية للأستاذ، فنوصي بإجراء البحوث الميدانية التي تتناول هذا المتغير و ذلك لتطوير المستوى التعليمي للأستاذ و كذلك الارتقاء بمستوى حصة التربية البدنية و الرياضية و خاصة في الثقافة العربية و بالأخص في بلادنا الجزائر ، و ذلك بما يترتب على هذا المتغير من تأثيرات على شخصية الاستاذ و على سلوكه و ممارسته لمهنته ، اذ ان الاستاذ قد يبقى في مهنته و يطورها ، الا انه ايضا قد يفتقد تلك الدافعية و الحماس و الجدية والابتكار من جهة اخرى.

الخاتمة:

من خلال هذه الدراسة المتواضعة التي قمنا بها ارتأينا الى انه للصحة النفسية لدى الأستاذ دور في تفعيل و تنشيط حصة التربية البدنية و الرياضية ، و الوقوف على بعض الجوانب للصحة النفسية لدى الاستاذ التي لها دور في تفعيل الحصة و ذلك من خلال الدراسة التي اجريت لبعض اساتذة ثانويات ولاية الوادي ، فمن خلال النتائج المتوصل اليها و بعد مناقشة و تحليل النتائج تبين ان للصحة النفسية لدى الاستاذ دور ايجابي في تفعيل الحصة ، و تأثيرات ايجابية ايضا على نفسيات و احساس التلاميذ .

ولكن بالرغم من ذلك لا يمكن الجزم نهائيا على ان للصحة النفسية للأساتذة هي العنصر الوحيد الفعال داخل الحصة بل تتعدى ذلك الى ابعاد اخرى تساهم في تطوير مستوى الحصة.

وختاما نامل و نرجوا ان نكون قد و فقنا في عملنا المتواضع و نتمنى ان يكون هذا البحث كحجر اساس لبحوث اخرى يتم من خلالها تطوير هذه الدراسة.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

استمارة استبيان لدراسة:

بعض جوانب الصحة النفسية لأستاذ التربية البدنية
و الرياضية و دورها في تفعيل حصة التربية البدنية و
الرياضية

تحت اشراف الاستاذ:

حاجي عبد القادر

من اعداد الطالب:

عطاالله الطاهر

هذه الاستمارة الاستبائية موجهة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية(المرحلة الثانوية):

السلام عليكم اساتذتنا الكرام نتقدم اليكم بهذا الاستبيان الذي يندرج في اطار البحث العلمي ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية. لذا نرجوا منكم افادتنا بإعطاء آرائكم الشخصية بشفافية على ما تحويه هذه الاستمارة.

و نحيطكم علما ان هذا الاستبيان يبقى بغرض البحث العلمي فقط.

الاجابة تكون بوضع العلامة X في الخانة المناسبة.

الخبرة:

السن:

السنة الجامعية: 2015/2016م

الرقم	العبارة	اوافق	لا أوافق	محايد
01	الناس الاخرون ليسوا افضل مني			
02	اتقبل نفسي كما هي و انا سعيد اثناء الحصة			
03	استمتع بالعلاقات الاجتماعية مع التلاميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية			
04	اشعر اني ذو قيمة و ان التلاميذ يحتاجونني اثناء الحصة			
05	احسن التفاعل مع التلاميذ داخل الحصة			
06	استطيع تقبل النقد بدون الشعور بنقص او احباط اثناء الحصة			
07	اتدارك اخطائي بسرعة داخل الحصة			
08	انا سعيد و شخص متحرر من الهموم و التفكير دائما			
09	انا لا ابالي بما يعتقدده الاخرون حولي			
10	استحق ان يجني التلاميذ و يحترموني اثناء الحصة			
11	لدي اقتراحات لمواجهة الصعوبات اثناء اجراء الحصة			
12	لدي فطنة و سرعة في اختيار افضل الحلول			
13	استخدم لغة سهلة ومفهومة اثناء الحصة			
14	اتحكم في صوتي حسب عدد التلاميذ في الحصة			
15	اتعاطف مع مشاعر التلاميذ			

			اعرف قواعد السلوك بدرجة تجنبي الاحراج من التلاميذ اثناء الحصة	16
			لدي القدرة على التواصل الجيد مع التلاميذ اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	17
			استجيب للروتين الضروري اثناء الحصة	18
			اتغلب على المواقف الصعبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية	19
			اتحمل المسؤولية للإسهام في موقف ما داخل الحصة	20
			متحرر من المخاوف من الاشياء التافهة داخل الحصة	21
			ليس لدي حساسية زائدة تجاه رد فعل التلاميذ داخل الحصة	22
			لدي طرق كثيرة للتففيه عن النفس اثناء الحصة	23
			ليس من السهل مضايقتي داخل الحصة	24
			ليس لدي خجل زائد اثناء شرح المواقف اثناء الحصة	25
			اتحكم في غضبي اثناء اجراء الحصة	26
			اتكيف مباشرة للمواقف المتغيرة داخل الحصة	27
			متحرر من العقد الدونية و التعالي في حصة التربية البدنية و الرياضية	28
			اتحكم في المواقف المتقلبة اثناء اجراء حصة التربية البدنية و الرياضية	29
			لا اتحول مباشرة الى اوضاع متطرفة داخل حصة التربية البدنية و الرياضية	30

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

- 1) ابراهيم احمد ابو زيد. سيكولوجية الذات و التوافق. الاسكندرية: دار المعرفة ، الجامعة، 1987م.
- 2) ابراهيم موسى محمد عودة محمد كمال. الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الاسلام. الكويت: دار القلم، الطبعة الثانية 1986م.
- 3) احمد عبد اللطيف ابو اسعد. الصحة النفسية . عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، الطبعة الاولى 2015.
- 4) اديب خالدي. مرجع في علم النفس الاكلينيكي. عمان: دار وائل للنشر، 2006م.
- 5) اديب محمد الخالدي. الصحة النفسية نظرية جديدة. عمان، الاردن: دار وائل للنشر، 2009م.
- 6) اكرم زاكي خطابية. المناهج المعاصرة في التربية الرياضية. عمان: دار الفكر للنشر و التوزيع، 1997م.
- 7) الرفاعي نعيم. الصحة النفسية و دراسات في سيكولوجية التكيف. سوريا: منشورات جامعة دمشق، 2011م.
- 8) الشوقاوي مصطفى. علم الصحة النفسية. بيروت، لبنان: دار النهضة العربية، 1983م.
- 9) العنابي جان عبد الحميد. الصحة النفسية للطفل. عمان، الاردن: دار الفكر للطباعة و النشر، 1998م.
- 10) امين انور الخولي. اصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الثانية 2002م.
- 11) —. اصول التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة 2001م.
- 12) ترجمة عادل نجيب شري الفرد ادار. المجلس الطبي للثقافة. القاهرة ، مصر، 2005م.
- 13) جمال ابو دلو. الصحة النفسية. عمان، الاردن: دار اسامة للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى 2009م.
- 14) رابع تركي. اصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الاولى 1982م.
- 15) —. اصول التربية و التعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 1990م.
- 16) رمزي فهيم ناهد محمد سعيد زغلول. طرق التدريس في التربية و الرياضية. الاسكندرية: مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثانية 2004م.
- 17) زهران خالد عبد السلام. الصحة النفسية و العلاج النفسي. القاهرة: دار المعارف، 1988م.
- 18) زهير الشويرحي. الاصل في التربية الرياضية. دمشق: المطبعة التعاونية، 1964م.
- 19) سميرة احمد السيد. الاسس الاجتماعية للتربية في ضوء متطلبات التنمية الشاملة و الثورة المعلوماتية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الاولى 2004م.
- 20) عبد الباروي محمد داوود. الصحة النفسية للطفل. القاهرة: ابتراك للطباعة و النشر، 2004م.
- 21) عبد السلام عبد الغفار. مقدمة في الصحة النفسية. القاهرة: دار النهضة العربية، 1990م.
- 22) عبد العزيز القوصي. اسس الصحة النفسية. القاهرة: النهضة المعرفية، 1975م.

- (23) عبد العزيز عبد المجيد صالح عبد العزيز. *التربية وطرق التدريس*. مصر: دار المعارف، الطبعة الاولى 1984م.
- (24) عبد المنعم الخفني. *موسوعة الطب النفسي*. القاهرة: مكتبة منبولى، المجلد الاول 1993م.
- (25) عصام الصدفي مروان ابو حويج. *مدخل الى الصحة النفسية*. عمان، الاردن: دار المسيرة، الطبعة الاولى 2009م.
- (26) عطوف ياسين. *علم النفس العيادي*. بيروت، لبنان: دار المعلم للملابين، 1996م.
- (27) غادة عبد الحكيم زينب علي عمر. *طرق تدريس التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الاولى 2008م.
- (28) غلاب محمد. *الوجودية المؤمنة والملحدة*. القاهرة، مصر: الدراسة القومية للطباعة و النشر، 1995م.
- (29) فايز مهنا. *التربية الرياضية الحديثة*. سوريا: دار طلاس للدراسات و الترجمة و النشر، الطبعة الثانية 1987م.
- (30) كلو فهيم. *اولادنا و المدرسة*. القاهرة: جهاد للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى 1998م.
- (31) كمال موسى. *مدخل الى علم الصحة النفسية*. الكويت، الكويت: دار القلم، 1988م.
- (32) محمد الحماصي و امين انور الخولي. *اسس بناء برامج التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر العربي، 1990م.
- (33) محمد السباعي. *محمد الغد و دوره*. دار المعارف، الطبعة الاولى 1985م.
- (34) محمد محمد الشحات. *تدريس التربية الرياضية*. القاهرة: العلم و الايمان للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى 2007م.
- (35) —. *تدريس التربية الرياضية*. القاهرة: العلم و الايمان للنشر و التوزيع ، الطبعة الاولى 2007م.
- (36) محمد مصطفى زيدان. *الكفاية الانتاجية للمدرس*. بيروت: دار النشر، الطبعة الاولى.
- (37) محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلول امين انور الخولي. *التربية الرياضية المدرسية*. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة.
- (38) مخيمر صالح. *مدخل للصحة النفسية*. القاهرة: مكتبة الانجلو مصرية، 1979م.
- (39) مروان عبد المجيد ابراهيم. *اسس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية*. عمان: مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، الطبعة الاولى 2000م.
- (40) مصطفى السايح محمد محمد سعد ز غلول. *تكنولوجيا اعداد و تاهيل معلم التربية الرياضية*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الطبعة الثانية القاهرة.
- (41) منى عبد الحلیم. *مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي*. الاسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر، الطبعة الاولى 2009م.
- (42) موسى كمال ابراهيم. *المدخل الى الصحة النفسية*. الكويت: دار القلم للنشر و التوزيع، 1988م.

-المذكرات:

1. دخان محمد، بوخرص رمضان، مذكرة أهمية التربية الرياضية في المنظومة التربوية ودوافعها بثانويات الشرق الجزائري، الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، 1994.
2. خضاري عياش، ميساوي سليمان، مذكرة الأهمية التربوية ل ت، ب، ر في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم الأساسي، الجزائر: دالي إبراهيم، جامعة الجزائر،، تحت إشراف بن عكريش، دورة 2000-2001.