

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



شعبة: التدريب الرياضي
تخصص: التدريب الرياضي التنافسي
مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

حصة التربية البدنية والرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ
الأقسام النهائية - مرحلة التعليم الثانوي -
دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية جيجل

إشراف الأستاذ:
عيسات كمال

إعداد الطلبة:
بن حمادة زكرياء
بودمر عبد الرحيم
دوخان مصطفى

السنة الجامعية: 2017/2016

شكر و تقدير

نشكر الله عز و جل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع و نتقدم
بجزيل الشكر إلى الأستاذ المشرفه عيسات كمال الذي لم يبخل علينا
بنصائحه و إرشاداته طيلة قيامنا بهذا العمل و نشكر كل من قدم لنا
يد العون و ساعدنا في هذا العمل و لو بكلمة سواء من قريب أو بعيد.

بن حمادة زكرياء

بودمر عبد الرحيم

دوخان مصطفى

إهداء

إلى من سار معي منذ بداية الطريق حتى اللحظة و كان دافعا لي لكل نجاح

إلى من بذل كل غالبي و نفيس في هذه الحياة

إلى مصدر الأمان و راحة البال "والدي الحبيب"

إلى روح القلب و نبض الحنان

إلى بلسم الجراح من صبرتي و كافحتي معي في هذه الحياة

إلى أعظم إنسانة في حياتي "والدي الحبيبة"

إلى الذين أمر الله ببرهما و طاعتهما فقال جل و على "وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ

مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا" الإسراء 24

إلى كل العائلة و كل الأصدقاء

و إلى كل أساتذة قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و كل

زملاء الدراسة

تكريما

إهداء

بسم الله الذي يقول للشيء كن فيكون و الحمد و الشكر له دائما و أبدا

أما بعد:

أتقدم بهذا العمل المتواضع إلى من رعايني و سهر الليالي من أجلي و كان

السبب في نجاحي بتقدير من الله عز و جل

إلى والدي الكريمين أطال الله في عمرهما في طاعته و حسن عبادته

الذان مهما فعلت لن أقدم لهما ذرة من فضلهما علي

إلى إخوتي و عائلتي و أصدقائي الذين أكن لهم محبة في الله

إلى كل من جمعتني معهم الأيام الدراسية عامة و الأيام الجامعية خاصة بطلوها و

مرها

إلى كل دفعة علوم و تقنيات التربية البدنية و الرياضية

و إلى كل من يسعهم قلبي و لم تسعهم الورقة

عبد الرحيم

إهداء

أهدي ثمرة هذا الجهد إلى أغلى مخلوقين في الوجود

إلى من ملأت عيوني بنورها و سقتني شوقا بحنانها

إلى شمعتي في عتم الليل

إلى التي صوتها جدول الألحان و صدرها واحة الاحسان

زهرة أيامي عطر أحلامي

إليك يا أمي الغالية أطال الله في عمرك

إلى أغلى ما أملك في هذا الوجود و أقرب إلي من حبل الوريد

إلى من يحترق كالشمعة لينير لي الطريق و يمدني من كأس العطاء بلا حدود

إلى منبع الطمأنينة و مصدر الحنان

إلى من أدلني بنوره و أسعدني أبي العزيز أطال الله في عمره

إلى أعز الناس على قلبي إلى إخوتي و أخواتي

و إلى كل عائلة "دوخان"

و إلى كل من لم تسعمهم سعة الورق و لهم القلب سعة

مصطفى

فهرس المحتويات

أ	شكر و تقدير
ب	إهداءات
هـ	فهرس المحتويات
ك	فهرس الجداول و الأشكال
1	مقدمة

الجانف التمهيدى

2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أهداف البحث
3	4- أهمية البحث
3	5- تحديد المصطلحات
4	6- أسباب اختيار الموضوع
4	7- الدراسات السابقة و المرتبطة

الباب الأول: الجانب النظرى

الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية و مكانتها فى المنظومة التربوية

6	تمهيد
7	1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية
7	1.1- أهداف التربية البدنية و الرياضية
8	1.1.1- الجانب البدنى
8	2.1.1- الجانب الاجتماعى
8	3.1.1- الجانب النفسى
9	4.1.1- التنمية المعرفية
9	2.1- التربية البدنية كمادة أساسية
9	2- نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية فى الجزائر
10	1.2- السياسة الرياضية فى الجزائر
11	2.2- أشكال التكوين
11	3.2- أهداف تكوين الإطارات الرياضية
12	3- أهداف التربية البدنية و الرياضية فى الجزائر

4-	مفهوم التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية	14
5-	نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية الجزائرية	15
6-	مهام التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية	15
1.6-	من الناحية البدنية	16
2.6-	من الناحية الاقتصادية	16
3.6-	من الناحية الاجتماعية و الثقافية	16
7-	مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية	16
8-	التربية البدنية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر	17
9-	تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات	17
10-	الممارسة التربوية الجماهيرية	18
1.10-	قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية لسنة 1989	18
	خلاصة	20

الفصل الثاني: الصحة النفسية

	تمهيد	21
1-	تعريف الصحة النفسية	22
1.1-	المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية	22
1.1.1-	الاحباط	22
2.1.1-	العدوان	22
3.1.1-	القلق	22
4.1.1-	الصراع النفسي	22
2-	مظاهر الصحة النفسية	22
1.2-	الاتزان الإنفعالي	22
2.2-	الدافعية	22
3.2-	الشعور بالسعادة	23
4.2-	التفوق العقلي	23
5.2-	غياب الصراع النفسي الحاد	23
6.2-	النضج الانفعالي	23
7.2-	التوافق النفسي	23
3-	الانعكاسات النفسية على الطفل	23
1.3-	القلق النفسي	23

23	1.1.3- القلق الطبيعي
23	2.1.3- القلق المرضي
23	3.1.3- أعراض القلق النفسي
24	4.1.3- الآثار السلوكية للقلق
24	5.1.3- القلق و الأداء الرياضي
24	2.3- الضغوط النفسية
24	1.2.3- تعريف الضغط النفسي
25	2.2.3- العلامات الدالة على تعرض المراهق للضغوط النفسية
25	3.3- الأزمة النفسية
25	1.3.3- تعريف الأزمة النفسية
26	2.3.3- المفاهيم المرتبطة بالأزمة النفسية
26	3.3.3- سيكولوجية الأزمات النفسية
27	4.3.3- عناصر الأزمة النفسية
27	4.3- التوتر
27	1.4.3- تعريف التوتر
27	2.4.3- مصادر التوتر
28	4- التحكم في الانفعالات النفسية
29	خلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

30	تمهيد
31	1- تعريف المراهقة
31	2- مراحل المراهقة
31	1.2- مرحلة المراهقة المبكرة
32	2.2- مرحلة المراهقة الوسطى
32	3.2- مرحلة المراهقة المتأخرة
32	3- أشكال المراهقة
33	1.3- المراهقة المتوافقة
33	2.3- المراهقة الانسحابية المنطوية
33	3.3- المراهقة العدوانية المتمردة
33	4.3- المراهقة المنحرفة

34	4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
34	5- أهداف المراهقة
34	1.5- النضج الاجتماعي
35	2.5- النضج العقلي
35	3.5- النضج الانفعالي
35	4.5- اختيار المهنة
35	5.5- استخدام وقت الفراغ
35	6.5- فلسفة الحياة
35	7.5- توحيد الذات
36	6- خصائص المراهقة الوسطى (15-18 سنة) مرحلة التعليم
36	1.6- النمو الجسمي
36	2.6- النمو الحركي
37	3.6- النمو العقلي
37	4.6- النمو الاجتماعي
38	5.6- النمو الانفعالي
38	7- خصائص تلميذ مرحلة التعليم
38	1.7- الخصائص العقلية لتلاميذ مرحلة التعليم
38	1.1.7- الذكاء و القدرات الخاصة
39	2.1.7- الانتباه
39	3.1.7- التخيل
39	4.1.7- الذاكرة
39	5.1.7- القدرة على الاستدلال و التفكير
39	2.7- الخصائص الانفعالية لتلاميذ مرحلة التعليم
39	1.2.7- التغيرات الجنسية الداخلية و الخارجية
40	8- ميول المراهق
40	1.8- ميل المراهق إلى التحرر الاقتصادي
40	2.8- تفكير المراهق في مستقبله الاقتصادي و مركزه الاجتماعي
40	3.8- ميل المراهق إلى الطبيعة
40	9- علاقة المراهق بمرحلة التعليم و أهمية التربية البدنية
40	1.9- علاقة المراهق بمرحلة التعليم

40	2.9- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق
41	10- مشاكل المراقبة في مرحلة التعليم
41	1.10- مشكلات بسيطة
41	1.1.10- مشكلات تتعلق بالصحة و النمو الجسمي
41	2.1.10- مشكلات نفسية
42	3.1.10- مشكلات اجتماعية
42	2.10- مشكلات متوسطة
42	1.2.10- المشكلات الأسرية
43	2.2.10- المشكلات المدرسية
43	3.10- المشكلات الحادة
44	خلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

45	تمهيد
46	1- منهجية البحث
46	1.1- المنهج المتبع في الدراسة
46	2.1- تعريف المنهج الوصفي
46	2- المجتمع الاحصائي و عينة البحث
46	3- أدوات البحث
47	4- متغيرات البحث
47	5- مجالات البحث
47	6- التحليل الإحصائي
48	7- كيفية بناء الاستبيان
49	خلاصة

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشتها

50	1- تحليل النتائج
50	1.1- تحليل و مناقشة الاستبيان الموجه للأساتذة
59	2.1- تحليل و مناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ
70	2- مناقشة النتائج
70	1.2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى

71	2.2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية
72	الاستنتاج العام
73	خاتمة
74	قائمة المراجع
77	الملاحق

فهرس الجداول و الأشكال

1- الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	إجابات الأساتذة حول الألعاب التي يظهر فيها القلق النفسي	50
2	إجابات الأساتذة عن تمكنهم من تجاوز بعض المشاكل النفسية للتلاميذ عند ممارسة الألعاب الجماعية	51
3	إجابات الأساتذة عن تمكن الألعاب الجماعية من تهذيب سلوك التلميذ	51
4	إجابات الأساتذة عن حدوث تغير على سلوك التلميذ أثناء ممارسة الألعاب الجماعية	52
5	إجابات الأساتذة إذا كان للألعاب الجماعية أثر على توازن شخصية التلميذ	53
6	إجابات الأساتذة إذا كان التلميذ يتجاوز القلق عند ممارسة الألعاب الجماعية	54
7	إجابات الأساتذة على مدى اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية	55
8	إجابات الأساتذة حول الحالة النفسية للتلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	56
9	إجابات الأساتذة عن مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي	57
10	إجابات الأساتذة عن مدى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية خلال مرحلة المراهقة	58
11	إجابات التلاميذ حول أي الألعاب أكثر فائدة	59
12	مساهمة الألعاب الجماعية في تجاوز بعض المشاكل النفسية	60
13	يبين أي الألعاب لها دور في التخفيف من القلق	61
14	نوع الألعاب المفضلة لدى التلاميذ	62
15	شعور التلاميذ عند ممارسة الألعاب الجماعية	63
16	نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية إذا كانت أساسية، ترفيهية أو ثانوية	64
17	إجابات التلاميذ حول معالجة المشاكل النفسية عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية	65
18	مدى محبة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية	66
19	نوع الشعور الذي ينتاب التلميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	67
20	مدى الراحة النفسية التي تنتاب التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	68
21	إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق	69

2- الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	دائرة نسبية تمثل الألعاب التي يظهر فيها القلق النفسي	50
2	دائرة نسبية تبين نسبة تمكن الأساتذة من تجاوز بعض المشاكل النفسية أثناء تعليم الألعاب الجماعية	51
3	دائرة نسبية تبين دور الألعاب الجماعية في تهذيب سلوك التلميذ	52
4	دائرة نسبية تمثل نسبة اكتساب التلميذ سلوكات حسنة عند ممارسة الألعاب الجماعية	53
5	دائرة نسبية تمثل نسبة تأثير الألعاب الجماعية على شخصية التلميذ	54
6	دائرة نسبية تمثل نسبة تجاوز التلاميذ للقلق أثناء ممارسة الألعاب الجماعية	55
7	دائرة نسبية تمثل نسبة اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية	56
8	دائرة نسبية تبين الحالة النفسية للتلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية	57
9	دائرة نسبية تبين نسبة مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي	58
10	دائرة نسبية تبين نسبة أهمية النشاط البدني في نظر الأستاذ خلال مرحلة المراهقة	59
11	دائرة نسبية تبين إجابات التلاميذ على أن الألعاب الجماعية أكثر فائدة من الألعاب الفردية	60
12	دائرة نسبية تبين مساهمة الألعاب الجماعية في تجاوز المشاكل النفسية	61
13	دائرة نسبية تبين إجابات التلاميذ على أن الألعاب الجماعية لها دور في التخفيف من القلق أكبر من الألعاب الفردية	62
14	دائرة نسبية تبين أي الألعاب يفضلها التلاميذ	63
15	دائرة نسبية تبين شعور التلاميذ عند ممارسة الألعاب الجماعية	64
16	دائرة نسبية تبين نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية	65
17	دائرة نسبية تبين آراء التلاميذ حول معالجة مشكل نفسي عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية	66
18	دائرة نسبية تبين حب التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية	67
19	دائرة نسبية تبين نوع الشعور الذي ينتاب التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	68
20	دائرة نسبية تبين مدى الراحة النفسية التي تنتاب التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية	69
21	دائرة نسبية تبين آراء التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق	70

المقدمة

مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدانا هاما من ميادين التربية وهو بذلك يعد ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزء لا يتجزأ عن مجتمعه مساهمًا لتطور ونمو محيطه الاجتماعي. فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضة لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها، أما من الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد الاحتكاك مع الغير مما يؤدي به إلى ربط علاقات حميمة كالصداقة والحب... إلخ. أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل السلوكيات والتصرفات السلبية.

ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل الأطوار التعليمية حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية، وقد توصل الباحثون إلى وجود فترة هامة يمر بها الفرد في حياته تظهر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية والمتمثلة طبعا في فترة المراهقة التي اختلف فيها آراء العلماء، إذ يقول "Jm Ron" في هذا الشأن أنها "مرحلة أزمة جد مهمة للطفل"، حتى أن الفلاسفة أطلقوا عليها اسم الولادة الثانية وهي تتميز بالاضطرابات المورفولوجية والنفسية.

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من قلق نفسي، كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير منتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية دراستنا في معرفة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وللإجابة على هذا التساؤل، لزاما علينا الاطلاع بجميع جوانب الموضوع مما دفعنا إلى تقسيمه إلى جانب نظري وجانب تطبيقي، حيث قمنا بتقسيم الجانب النظري إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول خصص التربية البدنية والرياضية بتعريفها ومفهومها ومكانتها في المنظومة التربوية، أما الفصل الثاني فقد تحدثنا فيه عن الصحة النفسية والمفاهيم المرتبطة بها والعلامات الدالة على تعرض المراهق للضغوط النفسية، ثم الفصل الثالث والذي يتعلق بالمراهقة حيث تطرقنا إلى مراحل المراهقة نظرا لأهمية المراهقة في حياة الفرد.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسم أيضا إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول تناولنا فيه منهجية البحث والإجراءات الميدانية أما في الفصل الثاني قمنا بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها ثم قدمنا في الفصل الثالث استنتاجات واقتراحات.

1- الإشكالية:

يعيش الانسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتى الجوانب و بالأخص منها الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات و ضغوطات نفسية و هي الأكثر تعقيدا. لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

و تعد المراهقة فترة هامة في حياة الفرد إذ تحدث فيها تغيرات و تحولات على الجانب الفيزيولوجي و النفسي، حيث اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من انفعالات نفسية، حيث نجد تلاميذ "مرحلة المراهقة" و التي تعتبر فترة حاسمة في حياة الفرد إذ يمر بمجموعة حافلة من التغيرات البيولوجية، النفسية و الجسمية و التي يراها العالم "هيرلوك" بأنها مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد سن الرشد على الصعيد القانوني و من بين هذه التغيرات: ظهور الشعر على الذقن و كذلك تغيرات على مستوى الصوت، و النمو في الجهاز الغدي...¹.

إن التربية البدنية و الرياضية في مجال النظام التربوي بها أهدافها التي تسعى إليها و المتمثلة في تحسين أداء الفرد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية و التي تتميز بخصائص تعليمية هامة و تشمل أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة جوانب مختلفة نذكر منها التنمية النفسية التي تلعب دورا هاما في تكامل الفرد حيث يرى "الخولي" أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة التي من الممكن أن تكسبها التربية البدنية و الرياضة بالشمول و التكامل².

يؤكد "لوريا Loria" أن من الخطأ تصور الشعور و الادراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية و لقد تعددت هذه المظاهر و تأكدت من خلال المبحث النفسوجسمي psychosmotic ، تستفيد التربية البدنية من المعطيات الانفعالية و الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي و النضج بهدف التكيف النفسي للفرد، و على اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة للتربية الرياضية تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه في شكل سلوكيات مقبولة و من هذه القيم النفسية تحقيق التوازن الانفعالي³.

و عليه نطرح التساؤل التالي:

هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية تأثير على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي؟
ومن خلال هذا التساؤل يمكن طرح جملة من التساؤلات الجزئية:

1- هل يمكن للألعاب الجماعية معالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها التلميذ؟

¹ سعدية محمد علي بهادر سيكولوجية المراهقة. دار البحوث التعليمية، الكويت. 1980، ص 25.

² أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية. دار الفكر العربي. ط3. القاهرة. 2001، ص 166.

³ أمين أنور الخولي، التربية الحركية للطفل. دار الفكر العربي. ط2. القاهرة. 1998، ص 57.

2- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ النهائي للطور

الثانوي؟

2- الفرضيات:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية و الرياضية تأثير على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

الفرضيات الجزئية:

1- يمكن للألعاب الجماعية معالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها التلاميذ.

2- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية.

3- أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها و أهداف بحثنا ملخصة كما يلي:

1- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

2- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية و الرياضية لبناء شخصية سوية للتلاميذ و بالتالي اكتساب القيم الروحية و الاجتماعية و النفسية.

3- معرفة التغيرات النفسية و البيولوجية و الجسمية التي تطرأ على التلاميذ بعد و أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

4- معرفة علاقة التلميذ بمادة التربية البدنية و الرياضية.

4- أهمية البحث:

تعتبر مرحلة الدراسة الثانوية من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته، و لذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها أن نعرف مدى تأثيرات مادة التربية البدنية و الرياضية من ناحية الصحة النفسية على المراهق المتدرس.

- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الصحة النفسية في المرحلة الثانوية.

- قد تفيد هذه الدراسة عملية ارشاد التلاميذ و رعايتهم نفسيا.

5- تحديد المصطلحات:

التربية: يعرفها أرسطو بأنها "اعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات و الزرع"، و يعرفها YLIS بأنها "تهذيب القوة الطبيعية للطفل لكي يكون قادر على أن يقود حياة خلقية صحيحة و سعيدة"¹
التربية البدنية و الرياضية: يرى مفكر التربية البدنية و الرياضية البريطاني Morgan أن تعبير "التربية البدنية" يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به و الذي يتمثل في أطر منظمة من

¹ توفيق حداد، محمد سلامة آدم، التربية العامة، الطبعة 1، ص 18.

النشاط البدني و على الرغم من أن الأنشطة البدنية و الرياضية متباينة و مختلفة إلا أن هناك خصائص مشتركة فيما بينها أهمها أنها توظف الحرية الحيوية، الحركات المهارية فضلا عن القيم و النواحي و الاشباع و الرضى التي تتيحها ممارسة هذه الأنشطة، و القيم التي تكسبها الأنشطة البدنية يصعب تحقيقها من خلال أنشطة و مواد أخرى و التأثير في السلوك، و هذا من أهم ما يميز التربية البدنية و الرياضية و يضيف عليها المعنى و يبرز المفهوم و يوضحه.¹

حصة التربية البدنية و الرياضية: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية احد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة و الحياة، الكيمياء و اللغة. و لكنها تختلف عنها لكونها تمتد بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة الجماعية و الفردية، و التي تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض²

الصحة النفسية: هي جزء أساسي من الصحة، و هي بحسب تعريف المنظمة العالمية للصحة "حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة و التكيف مع حالات التوتر العادية"، تعني المشاكل النفسية تضر بالصحة النفسية للشخص المصاب مما يؤدي إلى عجزه، و هي نتيجة لتفاعل عوامل وراثية و بيولوجية و نفسانية و عوامل اجتماعية سلبية تسهم في تشكيل الصفات الشخصية للفرد.³

6- أسباب اختيار الموضوع:

- إبراز الأهمية الأكاديمية للتربية البدنية و الرياضية.
- معرفة التغيرات التي تحدث للتلميذ من الجانب النفسي أثناء و بعد حصة التربية البدنية و الرياضية.
- إبراز أهمية مادة التربية البدنية و الرياضية للمراهق المتمدرس بالثانوي.
- إبراز فائدة التربية البدنية و الرياضية للشباب عامة و الشاب المتمدرس خاصة.

7- الدراسات السابقة و المرتبطة:

الدراسة الأولى:

مستوى الليسانس: دراسة قام بها شحوان محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة، 2001-2002، تحت عنوان "دور التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية 15، 18 سنة". حيث أظهرت النتائج أن ممارسة الألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

¹ أمين أنور الحولي، المرجع السابق، ص 31.

² محمد عرني بسيوني، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990، ص 94.

³ تقرير مجموعة عمل الصحة النفسية، تألي ماري دي سيفاف، كيارا ساسيلي، سنة 2013، ص 05.

يشعر بارتياح نفسي، حالاته الانفعالية جد إيجابية، كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة اخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.¹

الدراسة الثانية:

مستوى الليسانس: دراسة قامت بها الطالبات دلمي رحمة، لعمراري خولة، عنادي فطيمة، جامعة قسنطينة سنة 2008-2009، تحت عنوان "دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط". حيث أظهرت النتائج أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية.²

¹ شحوان محمد، بن السعيد مراد، دور التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية 15-18 سنة، جامعة قسنطينة، سنة 2001-2002. مستوى الليسانس.

² دلمي رحمة، لعمراري خولة، عنادي فطيمة، دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من لاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، جامعة قسنطينة، 2008-2009. مستوى الليسانس.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية و الرياضية

تمهيد :

أصبحت الرياضة في يومنا هذا حقيقة اجتماعية لا جدل فيها تأخذ أكثر فأكثر مكانا في الحياة اليومية لإنسان القرن العشرين كذلك فالممارسين للرياضة في ازدياد مستمر و يكرسون أنفسهم كل رياضته المفضلة لكل عادة بأهداف مختلفة: إزالة الإرهاق البدني، إزالة القلق النفسي، الوصول إلى أحسن لياقة بدنية ...إلخ.

إن لممارسة الرياضة أشكال متعددة و كثير (رياضة مدرسية، رياضة ترفيهية، منافسات) كذلك لإرضاء متطلبات الممارس يجب أن يكون لدى أستاذ التربية البدنية و الرياضية أو المدرب تكوينا ملائما لمختلف مستويات الممارسة من النواحي البدنية، المعرفية و السيكولوجية ...، و ذلك للمساهمة في تفعيل مختلف الأنشطة الرياضية سواء كانت داخلية أو خارجية.

1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية و الرياضية بين الباحثين حيث عرف Wvestet Bucher (1990) بأنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، و هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، و ذكرت (لومبكين) أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية و بعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية و الرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية داخل نطاق مجال وظيفي أو خارجه و غير ذلك من المتغيرات، و لكنها أثبت إلى أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

"التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية و الصحية و النفسية من خلال النشاط البدني".

و من تشيكوسلوفاكيا سابقا يبرز "كوبسكي كوزليك" بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا و عقليا و نفسيا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.¹

و من فرنسا وضع "روبرت بويان" بأن التربية البدنية هي تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و الفعلية و النفس الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.²

و من بريطانيا ذكر "بيتر أرنولد" تعريف للتربية البدنية يرى بأنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري و توافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، النفسية و الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر.³

و من هنا نجد أن التربية البدنية و الرياضية لا تنحصر في مفهوم واحد و إنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، و لكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد و تكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، العقلية، النفسية الانفعالية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه.

1.1- أهداف التربية البدنية و الرياضية:

لقد اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه و صحته و لياقته و شكله كما تعرف على الفوائد و المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني و الصحي فحسب بل تعداها إلى منافع في الجانب النفسي و الاجتماعي و العقلي المعرفي.

¹ قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد 1979، ص 19.

² محمد محمد الحماسي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة 1996، ص 45.

³ أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضة (مدخل، تاريخ، فلسفة)، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة 2001، ص 36.

و من هنا نحاول أن نوضح أهم الأهداف للتربية البدنية و الرياضية التي تمس عدة جوانب منها:

1.1.1- الجانب البدني:

يهدف إلى الاهتمام بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم و ينتج عنها مقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي و المقدرة على الشفاء و المقدرة على مقاومة التعب، كما تتمثل أهمية هذا الهدف أنه من الأهداف المقصورة على التربية البدنية و الرياضية و لا يدعي أي علم أو نظام أكاديمي آخر يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لجسم الإنسان بما في ذلك الطب.

و هذا ما ذكره المربي الألماني جوتس موتسر " أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم".¹

2.1.1- الجانب الاجتماعي:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإيحاء و أقوى وسيلة لتعارف الناس على بعضهم البعض معرفة صادقة أساسها حسن المعاملة و التعاون عن طريق لعبهم معاً، كما تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية و التكيف معها.

و تهيئ التربية البدنية خلال أوجه نشاطها العديد من أئمن الفرص لهذه العمليات التكيفية شريطة وجود القيادة الملائمة.

و هذا ما أكده العالم "كلارك" عن طريق ألوان نشاط التربية البدنية التي تدار تحت قيادة مؤهلة تكسب الشخص صفات كالتعاون و احترام حقوق الآخرين و الخلق الرياضي و المسؤولية اتجاه المجموعة... إلخ. كما تساعده على أن تكون علاقته بالغير طابعها الانسجام و أن يكون مواطناً صالحاً.

3.1.1- الجانب النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية و البحوث التي أجريت أن التربية البدنية و الرياضية لها أهداف كبيرة للصحة النفسية و بناء الشخصية السوية كما يرى "بيردي كوبركان" أن التربية البدنية تهيئ الفرد و شخصيته لمعارك الحياة.²

إضافة إلى هذا يعتبر هدف التنمية النفسية من مختلف القيم و الخبرات و الحصائل الانفعالية الطبية و المقبولة و التي يمكن أن تكسبها برامج التربية البدنية و الرياضية للمشاركين بها حيث يمكن اجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية الإنسانية المتزنة و التي تتصف بالشمول كما أنها تتيح الكثير من الاحتياجات النفسية للفرد.

¹ المرجع السابق محمد محمد الحماسي، فلسفة اللعب.

² أمين أنور خولي، المرجع السابق، ص 166

و يساهم هدف التنمية النفسية عبر أنشطة التربية البدنية و الرياضية مع انتاجه فرص المتعة و البهجة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب و الحرية بحيث يتحرر الانسان من التوتر و الضغط و يشعر بنشاط يتيح له اللذة و يمكنه من التنفيس عن هذه الضغوط و التوترات و الأحداث المزعجة.

4.1.1- التنمية المعرفية:

إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي و الإدراكي حيث يمكن للتربية البدنية و الرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية و الفهم و التحليل و التركيب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية و الرياضية و تاريخ الألعاب و سيرة أبطالها و أرقامها القياسية قديما و حديثا و قواعد خاصة و أساليب التدريب و الممارسة و قواعد التغذية و ضبط الوزن ... إلخ، من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية و تساعده على التفكير و اتخاذ القرار.

2.1- التربية البدنية كمادة أساسية:

حتى يمكن إعطاء أفضل فهم للتربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان و التي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية و المعرفية و المعرفة المطلوبة و الأساسية لممارسة الرياضة و أيضا الاتجاهات و الميول التي يحملها الأفراد اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام و اتجاه ألوان و أنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص.

إن برامج التربية البدنية و الرياضية تهدف و تهتم بتعليم المهارات و ما يصاحبها من سلوكيات مثله في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات أو الاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لأدوار درامية.

إن التربية البدنية و الرياضية في هذه السباقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء، و إن مزاوله النشاط البدني الترويحي مفيد و ممتع و ذلك بعد التخرج و الدخول لمعترك الحياة.¹

2- نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

• خلال الفترة الاستعمارية 1830-1960:

إن الثقافة البدنية كان بها نفس مصير عناصر الثقافة الجزائرية الأخرى حيث أن كل الممارسات البدنية لم تسلم من الهدم و من بين الاحتياطات التي أخذت في الفترة و التي أثرت بصفة مباشرة أو غير مباشرة على هذه الممارسات نستطيع أن نذكر:

- استملاك الأراضي و العتاد بما في ذلك الأحصنة.

- منع و حظر حمل السلاح على كل مسلم جزائري و الذي يعتبر من التقاليد و العادات الجزائرية (مثل إطلاق النار في الحفلات).

¹ يوسف حرشاي، دور التربية و الرياضة في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير، مستغانم 1995، ص 49

- تنظيم حركات و تنقلات السكان مما أدى إلى غياب اللقاءات الثقافية التقليدية أين تقام حفلات المبارزة و التنافس.

- الممارسات التي لها علاقة بالوقاية و العناية الجسمية منعت مثل استملاك الحمامات التي حولت إلى أماكن للتعذيب.

و في أواخر القرن 19 و بداية القرن 20 و في الوقت التي تطورت فيه ممارسة التربية البدنية و الرياضية في أوروبا و أمريكا أين بدأت الرياضة تأخذ شيئا من الازدهار مع تأسيسها مختلف الفيدراليات الدولية و جديد الألعاب الأولمبية ظهرت بعض الألعاب و الممارسات البدنية الحديثة كالمبارزة و الجمباز و الملاكمة و سباق الدراجات و رياضات أخرى.

وفي عام 1891 ظهرت اجبارية الخدمة الوطنية حيث سمح للشباب الجزائري بالبداية في فنون الرياضة المشهورة harbert samolos و كانت من أصل حربي و بذلك فإن تكوين رياضيين عسكريين مسلمين في بداية هذا القرن كان نتيجة للاقترب المتوقع للحرب العالمية الأولى.

- انتفاضة أكتوبر التي جعلت عدة شعوب تأخذ وضعيتها أو حالتها الميدانية.

- مشاركة المسلمين طيلة الحرب العالمية الأولى.

- تطور الألعاب الأولمبية و تنظيمها من طرف فرنسا بباريس عام 1924 مما فتح باب الاعتراف و العمل التجاري مع خلق النوادي بعد ذلك في الرياضات الجماعية أولا (كرة القدم) ثم بعد ذلك ألعاب القوى و الملاكمة.

- إن تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف Badempel في بداية القرن 20 و تقديمها من طرف فرنسا لصالح أطفال المستعمرين وجد بواسطة محمد بوراس، في أوائل الثلاثينات، ميدان للتطبيق في حصن الجماهير الشعبية الثانية و الأصلية و مع اقتراب الحرب العالمية الثانية و حدوث مجزرة 1945 أيقظت ضمير الشعب الجزائري في الإحساس بوضعيته الاستعمارية ليجعل من الرياضة و التربية البدنية وسيلة إعادة من أجل صحة الضمير الوطني للاستقلال و قد برز فريق كرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر و الواقع الجزائري المعاش.¹

1.2- السياسة الرياضية في الجزائر:

تندمج في استراتيجية شاملة للاستثمار و النمو الوطني، و لقد حدد برنامج الحكومة المصادق عليه من قبل المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997 الأهداف التالية:

- تطوير القيم التربوية و الأخلاق الرياضية.
- الزامية الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي و الجامعي.
- مساندة النشاط الرياضي الترفيهي في اتجاه الكبار.

¹ محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظرية و طرق التربية البدنية، الطبعة الأولى، ص 27

- تطوير المنشآت الرياضية.
- مواصلة التكوين بالنسبة للإطارات و المختصين في الرياضة.
- تكفل الدولة بالندبة الرياضية الوطنية.
- تشجيع التمويل غير العمومي للرياضة التنافسية.

2.2- أشكال التكوين:

التكوين من أجل تدريس التربية البدنية و الرياضية تحت وصاية وزارة التعليم العالي و البحث العلمي و وزارة التربية الوطنية، التكوين من أجل التدريب الرياضي تحت وصاية وزارة الشبيبة و الرياضة.¹

3.2- أهداف تكوين الإطارات الرياضية:

إن قانون الرياضة الجزائرية المتمثل في الأمر 09-95 المؤرخ في 25 أكتوبر 1995 يحدد هدفا أساسيا لتكوين التآطير الرياضي و المتمثل في:

- التربية البدنية و الرياضية.
- النشاط البدني و الرياضي الترفيهي.
- الرياضة التنافسية.
- رياضة الندبة ذات المستوى العالي.

تطبيقا لبرامج الحكومة الموافق عليه من طرف المجلس الشعبي الوطني بتاريخ 17 أوت 1997، و تجسيدا لمحاور برامج الوزارتين للتكفل بالأنشطة الثقافية و الترفيهية و الممارسات البدنية و الرياضية تم الاتفاق بين وزير الشباب و الرياضة و وزير التربية الوطنية على ما يلي:

المادة الأولى: يعمل كل من قطاع الشباب و الرياضة و قطاع التربية الوطنية على العمل المشترك و توحيد الجهود في مجال تعميم و ترقية الممارسات البدنية و الرياضية و الأنشطة الثقافية و العلمية و الترفيهية في الوسط التربوي.

المادة الثانية: تنشأ بمقتضى قرار وزاري مشترك لجنة وزارية مشتركة للتنسيق بين وزارتي الشباب و الرياضة و التربية الوطنية.

المادة الثالثة: تتكفل اللجنة بتجسيد المهام الموكلة إليها و المتمثلة في:

- وضع برامج عمل تعرض على وزيري الشباب و الرياضة و التربية الوطنية.
- متابعة تنفيذ البرامج المتفق عليها من طرف الوزيرين.

¹ بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر، وزعت في مؤتمر القاهرة حول تكوين الإطارات الرياضية في الدول العربية، المركز الأولمبي المعادي من 18 إلى 22 ماي 1998، جمهورية مصر العربية.

- تقديم و تقييم دوري للنتائج في عملها و مدى تطبيق البرامج المعدة إلى الوزيرين مرة كل سنة أو أشهر على الأقل.

المادة الرابعة: في إطار برنامج العمل، توضع صيغ و مجالات التشاور و التنسيق و العمل بين القطاعين و المؤسسات الموضوعة تحت وصاية كل من وزارة الشبيبة و الرياضة و التربية الوطنية من أجل التكفل بالأنشطة المذكورة في المادة الأولى أعلاه.

المادة الخامسة: تسهر اللجنة على تجنيد الوسائل المادية و المالية و البشرية التابعة لكلا القطاعين قصد التجسيد الميداني لمحاور البرنامج المصادق عليه.

المادة السادسة: يمكن تعديل البروتوكول في أي وقت و باتفاق الطرفين متى استدعت الضرورة ذلك.

المادة السابعة: يسري مفعول هذه الاتفاقية من تاريخ التوقيع عليها من طرف الوزيرين.¹

3- أهداف التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

تمهيد:

إن مكانة التربية تضع نصب عينيها تنفيذ مبادئها و طبيعة احتياجات التلاميذ، إذ أن التعليم لا يفي بالغرض إلا إذا كان له معنى في ذهن المتعلم، و لكي تصبح برامج التربية البدنية و الرياضية ذات أثر إيجابي و فعالية واضحة فلا بد أخذ بعين الاعتبار أساس تفهم الطبيعة العامة للاحتياجات و الميول و القدرات و السلوك و الخصائص و المميزات للمراحل العمرية للجماعات التي تخدمها المدرسة و الوسائل التي تمكن التربية أن تخدم فيها نحو التحضر و التطور.

و بالنسبة للتربية البدنية و الرياضية تقسم الأهداف إلى ثلاث أقسام:

- الارتقاء بالتطور الاجتماعي و النفسي.
- الارتقاء بتطور مستوى اللياقة البدنية.
- الارتقاء بكفاءة وظيفية و عضوية.

أهداف التربية البدنية في الجزائر:

يؤكد الميثاق الوطني الجزائري على أن الشباب يمثلون و يشكلون العنصر الأساسي للمجتمع، و عند إقرار سياسة تربوية شاملة لا يمكن تجاهل دور التربية البدنية و الرياضية بصفتها عاملا لتجديد و تنشيط الشباب باعتبارهم أهم مصادر الطاقة الاجتماعية التي تخدم البلد إذ أنها تمثل القيم التربوية و الخلقية التي تحملها إحدى دعائم إقرار هذه السنة.

كما صدر قانون (02) الذي ينص على تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للتربية البدنية و تطورها و الذي ركز على ما يلي:

¹ وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية.

- تشكل الممارسة التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطوير النشاطات البدنية و الرياضية كما تتمثل في التمارين البدنية الموجهة للوقاية و التطوير و تقويم و تحسين الكفاءات النفسية و الحركية للعمال و الشباب خاصة الطفل.
- تنظيم و تطوير الممارسة الجماهيرية على مستوى دور الحضانة و المؤسسات التربوية و التكوين و الوسط الاجتماعي و المهني و كذلك بالنسبة للمعوقين.
- تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية و التكوين يدرس على شكل تعليم.
- تعد الممارسة الجماهيرية جزء مكمل للبرامج على مستوى مؤسسات التربية و الوسط الاجتماعي و المهني.
- تنظيم الممارسة التنافسية الجماهيرية في الأوساط المدرسية و الجامعية في إطار جمعية رياضية تنشأ على مستوى كل مؤسسة.
- تمثل الممارسة التنافسية الجماهيرية في تدريبات رياضية متخصصة مهيأة للمنافسات و تهدف إلى المساهمة في التعبئة و التكوين و الانسجام الاجتماعي للشبيبة عن طريق التنافس السليم، وضع منظومة تربوية وطنية لكشف مواهب الشباب و الرياضة و انتماؤها خاصة في الوسط التربوي و التكوين و تحديد كفاءات إنشائها و تنظيمها و سيرها عن طريق التنظيم و تشكيل النخبة الوطنية في حاصل هذا المسار، يتم تنظيم الممارسة التنافسية حسب نظام المنافسة لكل أصناف السن في كل المؤسسات و لكن القطاعات بالأخص في الأوساط المدرسية و الجامعية و الاجتماعية المهنية و الجيش الشعبي الوطني و كذلك في البلديات و الأحياء و كل التجمعات السكنية.¹
- لقد بينت "ويست بوتشر" سنة 1991 أن للمدارس مزايا عديدة و رسائل نبيلة تتمثل في الأخذ بيد الشباب و الأطفال و معاونتهم لتشكيل حياة أفضل لهم من خلال الارتقاء بالصحة و تبني أسلوب صحي للحياة.²
- كما أشارت "لومبيكن" إلى أن مدرسي التربية البدنية و الرياضية مطلوب منهم أن يكونوا قادة في كل المواقف المهنية التي يخوضونها فالقادة يتصفون بالإبداع و الحماس و تحمل المسؤولية و الحسم كما أن نجاحهم في تعليم أشكال الحركة للمشاركين فيها، و ربما أن مدرسي التربية البدنية و الرياضية يؤمنون بأدوارهم القيادية فإنهم يتحملون مسؤولية نتائج البرامج التي يقودونها.
- و يمثل دور مدرسي التربية البدنية و الرياضية في التركيز على الجانب التربوي و التنسيق مع البرامج المقررة في الثانوية و يمكن تقسيم هذا الدور إلى أربعة أقسام:

¹ محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص 20

² أمين أنور خولي، المرجع السابق، ص 147-148

- قسم لتدريس التربية البدنية: و ذلك من خلال دروس التربية البدنية و الرياضية المقررة في المنهج المدرسي حسب كل مستوى دراسي.
- قسم لإدارة النشاط الداخلي: و هي الأنشطة المكملة للدرس ذات الطابع التطبيقي حيث تتم داخل المدرسة.
- قسم لإدارة النشاط الخارجي: و هي أنشطة ذات طابع تنافسي حيث تمثل فرق المدرسة و منتخباتها في المسابقات و المنافسات.
- قسم لإدارة البرامج الخاصة: و هي الأنشطة التي تعتمد على حالات التفوق و الامتياز الرياضي مما يعمل على استمراريته و الارتقاء به.

4- مفهوم التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية:

تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة مرموقة في المؤسسات التربوية في الجزائر، و تؤمن هذه الأخيرة بالدور الذي تلعبه في إعداد المواطن الصالح لأن الشباب يشكل أثنى رأس مال الأمة كما أكدته المنظمة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية.

إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية يختلف من بلد إلى آخر و هذا راجع إلى طبيعة أهداف المجتمع و الفلسفة.

إن المنظومة تشمل كل أنواع و أساليب التربية المختلفة منها التربية العقلية، التربية الاجتماعية التربية السياسية، التربية الأخلاقية ... و التربية البدنية تحتل مكانا متميزا داخل المنظومة التربوية كما تعتبر جزءا هاما من العملية التربوية و هي ليست حاشية أو زينة تضاف إلى البرنامج الدراسي، لكنها على العكس من ذلك فهي حيوية للتربية. فمن طريق برنامج التربية البدنية و الرياضية الموجهة توجيها صحيحا يكسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة و ينخرطون مباشرة في الحياة الاجتماعية، كما تساهم في تطوير ممتلكاتهم العقلية و تنمية قدراتهم الخاصة من تخيل و ابداع، و تعتبر كذلك متنفسا حيويا بالنسبة للطفل و ذلك من خلال تعبيره عن كامل احساساته و مشاعره المكبوتة التي لا يستطيع أن يعبر عنها داخل الحصص التربوية الأخرى و هذا ما عبرت عنه الجمعية الامريكية للصحة في التربية البدنية و الترويح إذ ترى أن "التربية البدنية هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال أن يتحركوا و يتحركوا ليتعلموا".

و يعرف "شارلوايوكر" التربية البدنية على أنها "جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل، و لكنها مجال تبذل فيه الجهود التي تستهدف النمو البدني و العقلي و الانفعالي و اللياقة الاجتماعية للمواطنين"¹ و تعرف على أنها أساس نظام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل إلى نفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها الرامية إلى اعداد الإنسان من النواحي النفسية، الاجتماعية، الاقتصادية

¹ محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص 30.

و كذلك الثقافية بالإضافة إلى تجنيد الشباب من أجل الدفاع الوطني و من خلال ما سبق ذكره يتبين لنا مدى شمولية التربية، و مدى الارتباط الوثيق و التكامل الأكبر بين التربية البدنية و الرياضية و جوانب الحياة المختلفة.

فالتربية البدنية إذن مادة أساسية داخل المنظومة التربوية، حيث تمارس من خلالها التلاميذ حركات بدنية و رياضية بهدف تنمية القدرات البدنية، النفسية، العقلية و الاجتماعية في جو ترفيهي مسلي. فهي على أساس أنها نظام تربوي شامل و تخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية لبلوغها أهداف كبيرة و تطلعات واعدة و هامة و الرامية إلى الرفع من شأن تكوين الانسان بما لديها من مزايا.

5- نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية الجزائرية:

لقد ساهمت المؤسسات التربوية الجزائرية بشكل كبير في تثبيت المجتمع الجزائري و اتزانه، و نظرا لأهمية التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي أولت الدولة الجزائرية اهتماما بالغا لهذا المجال، فعمدت إلى تنظيم الممارسة البدنية الرياضية في المنظومة التربوية بهدف الصحة و التوازن الفكري و الأخلاقي للشباب الجزائري فأنشأت وزارة الرياضة و السياحة التي تمثلت مهامها فيما يلي:

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية و الجامعية.

- التكوين و الإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية و الرياضية و تنظيم المنافسات الرياضية.

و كان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة و التربية البدنية من التهميش الذي أصابها و كانت من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية، حيث أوكلت لهما مهام البرمجة و الاشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسات القاعدية، نواة التربية و التعبئة الجماهيرية.¹

و على مستوى المؤسسات المدرسية، بذلت الدولة الجزائرية جهود معتبرة لإدماج التربية البدنية و الرياضية مع التكوين الأساسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى اصدار النصوص القانونية التالية:

المادة (76-35) المؤرخة في 16 أفريل 1976 و المتضمنة تنظيم التربية البدنية و التكوين حيث تنص هذه المادة على أن كل جزائري له الحق في التربية و التكوين و بأنها اجبارية (المادة 05) و مجانية (المادة 07).²

6- مهام التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية:

إن الجزائر تؤمن ايمانا كبيرا بمدى أهمية التربية البدنية و الرياضية و الدور الذي تلعبه هذه الأخيرة في إعداد المواطن الصالح، لذا سطرت ثلاث مهام ترمي إلى تحقيقها:

¹ محمد عوض البسيوني و فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص 28.

² بوجلالي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 1987، ص 14

1.6- من الناحية البدنية:

إن الفرد القوي خير و أحسن من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه و مهام بلاده و لاسيما من الناحية الاقتصادية لدى عملت التربية البدنية و الرياضية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية و الحركية من أجل التحكم أكثر في البدن.

2.6- من الناحية الاقتصادية:

إن الاستعمال المحكم للقوة المستخدمة في العمل يتطلب قدرة على مقاومة التعب و لهذا وجب تحسين صحة الفرد و قدراته البدنية لأن مردود الإنسان القوي أكثر من الإنسان الضعيف في عالم الشغل الفكري و اليدوي خاصة في العمل و في زيادة الإنتاج.

3.6- من الناحية الاجتماعية و الثقافية:

إن التربية البدنية و الرياضية تعمل على تحقيق القيم الثقافية و الخلقية و ذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتهم في تعزيز تماسك الأمة من خلال تنمية روح الانضباط و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات الوطنية كما ترمي كذلك إلى التخفيف من التوترات و الخلافات القائمة بين الأفراد و الجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفتاحا لأن التربية البدنية هي مصدر الانفتاح و الاثراء الثقافي، فهي توفر للشباب و الصغار و الكبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا.

و من أجل تحقيق التنمية الذاتية و البدنية و العقلية و من مهام التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية في الجزائر هي:

تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثورة و الوطن كما تعتبر عنصر هام في تحقيق السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي.

7- مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية:

في المنظومة التربوية مرت التربية البدنية و الرياضية بفترات تاريخية وضعت فيها العديد من التعاريف و اختلفت بشأنهم المفاهيم.

و نظرا لهذه الخلط تعتبر من أهم المجالات في تربية الأجيال في الوقت الحاضر فإنه لازم علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب، و التي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع و كذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها و ما هو المقصود بالتربية البدنية و الرياضية كأحد أهم هذه العناصر في هذه المنظومة.¹

مكانة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة في الميثاق الوطني لسنة 1986م، التربية البدنية و الرياضية شرط ضروري لصيانة الصحة و تعزيز الطاقة للعمل و رفع القدرة الدفاعية لدى الأمة و

¹ مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986، الجزائر.

فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجيع و تطوير الخصال المعنوية الهامة مثل الروح الرياضية الجماعية، كما تحرص على تكوين الانسان كما أنها عامل توازن نفسي و بدني تمكن التلاميذ من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976:

شمل هذا القانون ستة (06) محاور أساسية هي:

- القواعد العامة للتربية البدنية و الرياضية في الجزائر.
- تعلم التربية البدنية و تكوين الإطارات.
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- التجهيزات و العتاد الرياضي.
- حماية ممارسة الرياضة.
- الشروط المالية.

8- التربية البدنية في النظام التربوي التعليمي في الجزائر:

نظرا لأهمية التربية البدنية و الدور التي تلعبه في التربية الحديثة إذا ما علمنا بمدى مشاركتها في التنمية الشاملة للإنسان جسميا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا و خلقيا و ايمانا بالعقل و الجسم، يمثلان وحدة واحدة كل منها يزود الأخرى بالقوة.

و أما عند الإنسان العاقل المتعلم و المثقف نجد أن الاثنين يعملان معا في انسجام و قد أكدت الدولة الجزائرية على اجبارية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المدارس لجميع التلاميذ و في مختلف المستويات.¹

من البديهي أن السياسة التعليمية تضعها الدولة بصفة عامة لمقابلة الحاجة الاجتماعية أو حلا لمشكل اجتماعي و المحافظة على القيم الدينية، هذه السياسة تكون متغير بطبيعة الحال حسب الظروف المذكورة سابقا و حسب معارف جديدة لم تدخل إلى الميدان التطبيقي في المدرسة بعد، و من بين هذا التغيير في ميدان التربية و التعليم اجباريا و شاملا و منه تصبح ديمقراطية التعليم التي هي أحد ركائز سياسة التعليم و التربية في الجزائر و فلسفة واضحة في الحياة الجزائرية و تظهر لنا مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر من خلال قوانين وضعت لذلك.²

9- تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات:

لقد أولت الدولة الجزائرية اهتماما كبيرا بميدان التربية البدنية و الرياضية على مختلف المستويات و هذا على غرار باقي الدول في العالم، فجاءت سياسة كل الحكومات تكريسا لهذا الهدف النبيل.

¹ فاطمة بوراس، أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير، 1997، ص 13.

² محاضرة الدكتور قصي محمود المهدي القيصي.

و قد اعتبرت مادة التربية البدنية و الرياضية مادة قائمة بذاتها في قطاع التكوين و التعليم إلزامية في الامتحانات.

أما مادة التكوين فإنها تركت للقطاعات المعنية بالأمر للبحث فيها حيث يشمل تكوين الإطارات خمسة مراحل:

- تكوين متعدد الجوانب بعيد المدى لأساتذة التربية البدنية و الرياضية.
- تكوين متخصصين بعيد المدى في فرع رياضي معين و تشمل المستشارين و التقنيين السامين.
- تكوين مختص قريب المدى و يشمل المنشطين.
- تكوين الإطارات شبه رياضية تتمثل في أعوان الطب الرياضي، التسيير، الصيانة، الإعلام، التجهيز.
- التكوين المستمر، التطوير المستمر و المتواصل للإطارات الرياضية و تختتم بشهادة.
- كما تعمل الدولة على توفير الإطارات الكفأة للتربية البدنية و الرياضية و هذا لتوسيع و تطوير الممارسة في أواسط الشباب و هذا عن طريق انشاء مدارس عليا لتكوين أساتذة التربية البدنية و الرياضية و المعاهد و تجهيزها بوسائل حديثة كفيلة برفع مستوى التربية البدنية و الرياضية ببلدنا.¹

10- الممارسة التربوية الجماهيرية:

جاء في المادة الثامنة (08) من هذا القانون: "تعد الممارسة الجماهيرية التربوية جزءا مكملا للبرامج على مؤسسات التربية و التكوين و تدرس على شكل مناسب و تحدد كيفية الإعفاء و شروط الممارسة عن طريق التنظيم".

1.10- قانون تنظيم المنظومة الوطنية للثقافة البدنية و الرياضية لسنة 1989:

المادة الثالثة: تهدف المنظومة الوطنية للتربية البدنية و الرياضية إلى المساهمة في:

- تفتح شخصية الإنسان بدنيا و فكريا.
- تربية الشباب.
- المحافظة على الصحة.
- إثراء الثقافة الوطنية.
- تحقيق التقارب و التضامن و الصداقة و السلم بين الشعوب.
- التحسين المستمر لمستوى النخبة.

المادة السادسة: تشكل الممارسات التربوية الجماهيرية الأساس اللازم لتطور النشاطات البدنية و الرياضية، كما أنها تتمثل في تمرينات بدنية موجهة لتطوير و وقاية و تقويم و تحسين الكفاءات النفسية و الحركية.

¹ لحر عبد الحق، مجلة علمية للثقافة البدنية و الرياضية، العدد 1، طبعة 1995، ص 45.

المادة الثامنة: تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرامج على مستوى مؤسسات التربية و التكوين و تدرس على شكل تعليم مناسب.

تنظيم تعليم التربية البدنية و الرياضية:

إن تنظيم التربية البدنية و الرياضية من الأهداف و المبادئ الجوهرية التي يتضمنها القانون الأساسي للتربية البدنية و الرياضية فهي ترمي إلى تحقيق هدف ثلاثي يتمثل في:

- اكتساب الصحة: و هذا بتوفير القيام الأكمل و الانسجام الأفضل للوظائف الحيوية الكبرى بإثارة النمو و منح الذوق و بتسهيل تكيف الفرد مع البيئة.
- النمو الحركي: يتم ذلك بمساعدة التلاميذ على إدراك جسمه و تحسين صفاته الحركية النفسانية و خلق الاتزان و الاستقرار النفسي له.
- التربية الاجتماعية للشباب: يتسنى ذلك في كيفية المعرفة الذاتية و التعرف و التحكم الذاتي في مسابقة القوانين الطبيعية و الإحساس بالمسؤولية و احترام الروابط الاجتماعية.

خلاصة:

تشكل التربية البدنية في الطور الثانوي دورا كبيرا و فعالا في تكوين التلاميذ من جميع النواحي البدنية، الفكرية، الحركية و حتى الاجتماعية، و يسهم درس التربية البدنية الذي يعتبر أهم الأشكال الأكاديمية في بناء التلاميذ من حيث البدن و الشخصية حتى تنمي الطاقات النفس حركية، مما يؤدي إلى زيادة القدرة على العمل و تحسينه و خلق روح الانضباط و بفضل التربية البدنية يتعلم التلميذ كيفية تحدي الصعاب من جهة و كيفية الترفيه من جهة أخرى و منه فالكل يعترف بالأهمية البالغة للتربية البدنية في مجتمعنا.

الفصل الثاني

الصحة النفسية

تمهيد :

يعيش الانسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتى الجوانب و بالأخص منها الجانب النفسي مما يؤدي إلى التأثير على صحته النفسية جراء الاضطرابات و الضغوطات النفسية و هي الأكثر تعقيدا، لدى نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه إزاء القلق و التوتر للتخلص منها أو على الأقل للتخفيف من حدتها، و لذلك سوف نتطرق إلى بعض التعاريف التي أعطاها لنا بعض العلماء في الصحة النفسية و ما هي المؤثرات عليها و الحالات النفسية المرافقة لها لدى الإنسان و مظاهرها.

1- تعريف الصحة النفسية:

هي حالة من التوازن و التكامل بين الوظائف النفسية للفرد تؤدي إلى أن يسلك بطريقة ما يجعله يتقبل ذاته و يقبل المجتمع و يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا و الكفاية مع تحقيق أقصى ما يستطيع من نمو شخصيته و وجوده.¹

1.1- المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية:

التوافق الشخصي: هو مجموعة من الاستجابات المختلفة التي تدل على تمتع الفرد و شعوره بالأمن الشخصي، كما يتمثل في اعتماده على نفسه و احساسه بقيمته و شعوره بالحرية في توجيه السلوك دون سيطرة الغير، و الشعور بالانتماء و التحرر من الميل إلى الانفراد، و الخلو من الأمراض العصبية، و كذلك شعوره بذاته أو برضاه عن نفسه.

1.1.1- الإحباط: يعتبر من المفاهيم الأساسية في الصحة النفسية، و هو مواجهة الفرد لما يمنعه و يعيقه في تحقيق أهدافه و إشباع دوافعه و هو أيضا انفعالية و دافعية يشعر بها الفرد عندما يجد ما يحول دون إمكانية تحقيق ذاته أو رغباته.

2.1.1- العدوان: هو سلوك يوجه نحو الغير، الغرض منه إلحاق الضرر النفسي و المادي، وقد يوجه نحو الذات فيلحق الضرر بها.

3.1.1- القلق: نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد و يكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة (كالشعور بالإحباط أو الغضب، الغيرة) لما يسببه من تغيرات جسمية داخلية يحس بها الفرد، و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

4.1.1- الصراع النفسي: هو تعرض الفرد لقوى متساوية تدفعه باتجاهات متعددة مما تجعله عاجزا عن اختيار اتجاه معين و يترتب عليه الشعور بالضيق و عدم الارتياح و كذلك القلق، و هذا ناتج عن صعوبة اختياره أو اتخاذ القرار بشأن الاتجاه الذي يسلكه.²

2- مظاهر الصحة النفسية:

إن للصحة النفسية مؤشرات و مظاهر تدل عليها منها:

1.2- الاتزان الانفعالي: و هو حالة من الاستقرار النفسي، حيث يكون الفرد مزودا بالقدرة على المثبرات المختلفة و هذه القدرة هي سمة الحياة.

2.2- الدافعية: و هي التي تدفع بالفرد للقيام بنشاط معين، و هي القوة المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

¹ طلال الزبيدي، المنتدى: قاعة المواضيع النفسية العامة.

² اديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر و التوزيع، ط 1 ، عمان

- 3.2- **الشعور بالسعادة:** المتمثل في اعتدال المزاج و التعبير بالرضا عن الحياة.
- 4.2- **التفوق العقلي:** حيث أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهر من مظاهر الصحة النفسية.
- 5.2- **غياب الصراع النفسي الحاد:** الداخلي و الخارجي.
- 6.2- **النضج الانفعالي:** بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية و الطفولية.
- 7.2- **التوافق النفسي:** المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع اللازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات.¹

3- الانعكاسات النفسية على الطفل:

يتعرض الطفل في الظروف الصعبة للعديد من التأثيرات و التي تنعكس على شخصيته و يحتاج المساعدة لتخطيها و العيش بسلام و تظهر هذه التأثيرات بعدة أشكال تتراوح في الحدة و التأثير على الطفل تبعاً لعمره و خبراته السابقة، و تنقسم هذه الانعكاسات إلى ثلاث مجموعات رئيسية. يتعرض الأطفال في ظروف الأزمات و الكوارث إلى الصدمات النفسية و الصدمة هي حدث مفاجئ على النفس فيتعرض الطفل للعديد من الاضطرابات.

1.3- القلق النفسي:

هو حالة من التوتر المصحوب بالخوف و توقع الخطر. هناك نوعين من القلق يصيب الطفل عند تعرضه لخبرات صادمة قوية في حياته و هما:

- 1.1.3- **القلق الطبيعي:** و هو الذي ينتج عن متاعب خارجية واضحة تزول بزوال السبب.
- 2.1.3- **القلق المرضي:** هو الذي يصاحب الأمراض النفسية كالوسواس القهري الذي يصاحب بعض الأمراض العقلية المبتدئة كالقصور و هي تحتاج إلى علاج المرض الأصلي.

3.1.3- أعراض القلق النفسي:

- زيادة الحركة المستمرة عند الطفل.
- النهم الشديد للأكل أو الابتعاد عن الأكل.
- عدم القدرة على التركيز.
- سرعة استثارة الأعصاب.
- شديدي الحساسية سريعي البكاء.
- صعوبة في النوم.
- الأحلام و الكوابيس.

¹ ربيع محمد شحاتة، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة، ط 2، مصر 2000.

4.1.3- الآثار السلوكية للقلق:

غالبا ما يصاب الأطفال بصدمات الكوارث و الأزمات بالقلق و ينعكس ذلك على سلوكياتهم بمجموعة من الآثار السلوكية تتمثل في:

التمرد: مثل إصرار الطفل أن ينفذ ما يريد و يخرج عن تعليمات الكبار و قوانينهم.

زيادة الحركة: كنتقل الطفل من مكان لمكان و عدم استقراره في مكان واحد.

قضم الأظافر: و هذه الظاهرة نشاهدها بوضوح فنجد الطفل يضع أظافره بين أسنانه و يبدأ بقضمها.

العدوان: في ظل الأزمات تزداد الاحباطات عند الطفل فيولد العنف الخارجي الواقع عليه عنف داخلي فيعكسه في سلوكيات عدوانية تجاه نفسه و الآخرين و الأشياء.¹

5.1.3- القلق و الأداء الرياضي:

اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق و الأداء الرياضي المتنافس و أسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي و أنه هناك فروق فردية. و أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة لشخصيتهم يكون أدائهم أفضل عندما يكون على هذه الحالة قبل المنافسة، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزء من أسلوبه في الحياة و نمط سلوكه اعتاد عليه و ابتعاده عن حالة القلق ليفيده في التنافس.

كذلك من المناسب أن تفرق بين حالات قلق المنافسة و التي منها حالة قلق ما قبل المنافسة و تتمثل في 48 ساعة سابقة للمنافسة و حالة قلق أثناء الاشتراك الفعلي للاعب و حالة قلق ما بعد المنافسة تحدث بعد انتهاء المنافسة مباشرة و تتأثر بنوعية الأداء و التقييم الذاتي لأداء اللاعب و خاصة عند حدوث خبرات الفشل و عدم تحقيق الأهداف.²

2.3- الضغوط النفسية:

1.2.3- تعريف الضغط النفسي:

يعتبر الضغط النفسي من المواضيع التي حازت على اهتمام العلماء و الباحثين في علم النفس و مختلف العلوم الإنسانية و تعددت التعريفات المعطاة لمفهوم الضغط النفسي بتعدد الخلفيات و النظريات.

تعريفه لغة: يشير المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة الضغط النفسي هو: ضغطه ضغطا عصره و زحمه، و الكلام بالغ في إيجازه و عليه شدد و ضغط.³

¹ د. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط و الأزمات النفسية، دار المناهج و النشر و التوزيع، عمان. ط 1، سنة 2013، ص 145

² د. وفاء درويش، مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لنديا الطباعة، الإسكندرية، الطبعة الأولى سنة 2004، ص 152

³ طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن 2006، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية، دار الفكر عمان، ط 1

و يرجع Smith 1993 المعنى الاشتقاقي للمصطلح إلى الأصل اللاتيني فكلمة الضغط مشتقة من الصرامة، و تدل ضمناً على الشعور بالتوتر و اثارة الضيق و الذي يرجع في أصله إلى الفعل و الذي يعني: يشد و معنى هذا أن الضغط يشير إلى مشاعر الضيق و القلق الداخلية أو القمع و الاضطهاد و التي تدل ضمناً على الحبس و القيد و الظلم أو الحد من الحرية.¹

و هكذا فإن مفهوم الضغط النفسي قد تمت استعارته من العلوم الفيزيائية و الهندسية و تم توظيفه و استخدامه في علم النفس و في مجال العلوم الإنسانية بصورة عامة ليشير إلى تلك القوة التي تؤثر على الفرد و تحدث له مجموعة من التغيرات النفسية و الفيزيولوجية.

اصطلاحاً: في معجم علم النفس الضغط النفسي كلمة انجليزية استعملت منذ 1936 بعد أعمال Seixé لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع ميكانيزمات التوازن البيولوجي في خطر، و كل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن سواء كانت فيزيائية (صدمة، برد) أو كيميائية (سم) أو تعفننية، أو نفسية (الانفعال) تسمى عوامل ضاغطة فكلمة ضغط تعني فعل العامل المعتدي (على الجسم) و ردة فعل الجسم في نفس الوقت.²

2.2.3- العلامات الدالة على تعرض المراهق للضغوط النفسية:

- اضطرابات في النوم كالأرق و النعاس و صعوبة للاستسلام للنوم و الاستيقاظ المتكرر في المساء.
- الشعور بالتعب نهاراً و صعوبة التركيز في الموضوعات المختلفة.
- قلة المناعة و سهولة الإصابة بالعدوى و الأمراض.
- آلام في البطن و يظهر ذلك بشكل كبير في بداية كل أسبوع.
- الإصابة المتكررة بنوبات الربو.
- اضطرابات اللغة التي تظهر على شكل نوبات من التأتأة و اللجاجة.
- تكرار المراهق لعبارات مثل (لن أستطيع أن أعمل كذا) ...إلخ.
- سرعة الاستثارة حيث يكون هائجا و عصيباً و مستاءاً دائماً كما يشعر بأن الآخرين عاجزون عن فهمه.³

3.3- الأزمة النفسية:

1.3.3- تعريف الأزمة النفسية: هي العجز في ضبط التوازن النفسي و انعدام القدرة على حل المشاكل النفسية أو وصول الحالة النفسية إلى حافة الإنهيار. و عندما يصاب شخص ما بأزمة نفسية فقد يشعر بذلك في حينه و قد لا يشعر بذلك و لو بعد حين. و قد يتعرض لها معظم الأشخاص الذين

¹ طه عبد العظيم حسن، مرجع سبق ذكره، ص 17

² NORBERT SILLAMY 2003, P 256

³ د. فاطمة عبد الرحيم النواصة، مرجع سبق ذكره، ص 65

اعتادوا على سلوكيات سلبية بكل سهولة، كما يصاب بها معظم مدمني العادات السيئة بسهولة أيضا و خاصة عندما يحاولون التخلص من هذه العادات السلبية فستكون أعراضها المرضية بارزة و واضحة جدا في سلوكهم اليومي.

2.3.3- المفاهيم المرتبطة بالأزمة النفسية:

المشكلة: و هي حالة من عدم الرضا و التوتر الناجمين عن بعض الصعوبات التي تعوق تحقيق الأهداف و عدم تحقيق النتائج المطلوبة فتصبح حالة غير مرغوب فيها، و إذا اتخذت مسارا معقدا تصبح تمهيدا لأزمة.

الكارثة: و هي حالة تسبب العديد من الخسائر في الموارد البشرية و المادية، و تتداخل المشكلة و الكارثة و الأزمة، فإذا لم تحل المشكلة تحولت إلى كارثة تكون الأزمة هي نتيجتها.

الحادث: و هو أمر فجائي إذا نجم عنه أزمة فإنها تكون إحدى نتائجه.

الصدمة: و هي الشعور المفاجئ الناتج عن حادث غير متوقع و تجمع بين الغضب و الذهول و الخوف، و الصدمة إحدى أعراض الأزمات و إحدى نتائجها، و يتطلب التعامل معها استيعاب تأثيرها في أقل وقت ممكن.

الصراع: يمكن تحديد أبعاده و أطرافه و أهدافه و التي يصعب تحديدها في الأزمة، إلا أن تأثيره لا يصل إلى مستوى تأثير الأزمة و العلاقات الصراعية تتصف بالاستمرارية في حين أن الأزمة تنتهي بعد تحقيق نتائجها السلبية.

الخلاف: و يعني التعارض و التضاد و هو أحد مظاهر الأزمة أو باعث على نشوئها و لكنه لا يعبر عنها تماما.

3.3.3- سيكولوجية الأزمات النفسية:

تعد تجارب القلق الإنساني من التجارب التي يمر بها كافة البشر و ربما فسرت هذه التجربة بسبب الشعور بالاختناق لدى مواجهة الشخص لأزمات حادة، و مع ذلك يبقى التفاعل مع الأزمات سمة فردية مميزة فالأشخاص لا يتفاعلون بالصورة ذاتها أمام الأزمة الواحدة. إذ أن لكل منهم طريقته الخاصة في تعقيل الأزمة و تقدير أضرارها المحتملة. كما أن لكل منهم رصيده المعلوماتي المتعلق بالأزمة و نتائجها و احتمالاتها.

و يشترط العلماء تهديد الأزمة للحياة أو الاستمرارية حتى تتحول إلى صدمة نفسية، حيث يعرفون الصدمة على أنها أزمة تحمل هذه التهديدات. لكن هذا التعريف يبقى قائما إذ يربط الأزمة، ومعها الصدمة، بنوعية مصادر التهديد و المواقف منها و مستوى تعقيدها و إدراك ماهيتها و أهدافها، لذلك درج الباحثون على تصنيف الصدمة وفق مصادر التهديد المؤدية لها.

4.3.3- عناصر الأزمة النفسية:

إذا قمنا بتحليل الأزمة النفسية نجد بأنها تتكون من العناصر التالية:

الحدث المفاجئ: سواء كان هذا الحدث داخلي كسلسلة من العثرات المتعاقبة التي يواجهها الفرد في مشوار حياته أو خارجي كخبر مفاجئ أو تعرضه للكوارث الطبيعية أو التي من صنع البشر كالحروب.

سرعة التأثر: هناك فروق فردية بين الأفراد في سرعة تأثرهم بنفس الأحداث التي تشكل الأزمة النفسية.

العوامل المترابطة: و هي سلسلة من الضغوطات النفسية التي تواجه الفرد حتى يصل إلى عدم التوازن و هذه العوامل لم تكن جديرة بالاهتمام سابقا و لكنها تراكمت فأصبحت ترتبط مع أحداث أخرى مفاجئة و بالتالي شكلت أزمة نفسية.

الحالة الفعلية للأزمة: إن الآلية الدفاعية لدى الفرد للتكيف و التعامل مع الأحداث المترابطة قد تتحطم فتصل حالة التوتر إلى القمة و عدم التوازن و يطلق على هذه الحالة مرحلة الاستنزاف.

مرحلة إعادة التكامل: أو حل الأزمة أو طلب التدخل من أجل التخلص من الأزمة، و هذه المرحلة تتضمن تصحيح الإدراك لدى الفرد و القبول المناسب له و الاستماع لمشاعره و مساعدته على تطوير أنماط و مهارات للتغلب على المشكلات و الاضطرابات النفسية التي تفرزها الأزمة التي تعرض لها.¹

4.3- التوتر:

1.4.3- مفهوم التوتر:

هو أي مسبب أو مؤثر خارجي أو داخلي يحث و يزيد من مستوى اليقظة عند الفرد، التوتر قد يكون إيجابيا و قد يكون سلبيا و في كل النوعين يؤثر على مستوى أداء الفرد فترتفع الكفاءة و الجودة أو ينخفض مستوى تحقيق النتائج و الفعالية في الأداء.

إن حياة الفرد بدون توتر بالمعنى الإيجابي تكون على درجة كبيرة من الملل و التبلد.

2.4.3- مصادر التوتر:

للتوتر مجموعة من المسببات:

- التوتر بسبب الحياة المصيرية و تواجد الفرد و يحدث ذلك عندما تكون حياة الفرد و صحته معرضتين لتهديد الخطر و بالتالي يعيش الفرد تحت التهديد و يحدث أيضا في حالة أن يمر الفرد ببعض التجارب غير السارة.
- موقف الفرد في موضع التحفز مما يؤدي إلى إفراز الكثير من الأدرينالين في الجسم و يشعر الفرد كأنه على وشك الدخول في مواجهة أو حالة حرب.

¹ د. فاطمة عبد الرحيم النوايسة، مرجع سبق ذكره، ص 185-190

- التوتر بسبب القلق: و يحدث نتيجة أن يكون الفرد مشغول البال و متخوف من بعض المواقف و الأحداث التي غالبا ما تكون خارج نطاق سيطرته و لا يستطيع التحكم فيها، و قد يحدث ذلك أيضا نتيجة استمتاع الفرد بوجود حالة التوتر التي قد تصل في بعض الأحيان إلى حالة من الإدمان.
- التوتر بسبب البيئة و الوظيفة و يحدث ذلك بسبب المناخ أو البيئة المحيطة بالحياة أو العمل. قد يحدث التوتر بسبب الازدحام أو التلوث أو عدم النظافة أو لأي سبب آخر.
- التوتر بسبب الاجهاد و العمل الإضافي: و تحدث ذلك نتيجة الإجهاد و العمل لمدة طويلة.¹

4- التحكم في الانفعالات النفسية:

- التعبير عن الطاقة في الأعمال حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة.
- تقديم المعلومات و المعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال.
- عدم تركيز الانتباه في الأشياء و المواقف المثيرة للانفعالات فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية أو السارة في الشيء مصدر الانفعال فيمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء و الموضوعات التي تساعد على الهدوء و التخلص من انفعالاته.
- الاسترخاء، يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم و في هذه الحالات يستحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال و تناقصه تدريجيا.²

¹ ا، د، وفاء درويش. مرجع سبق ذكره، ص 116

² حسين حسن سليمان، السلوك الإنساني و البيئة الاجتماعية بين النظرية و التطبيق. المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، سنة 2005.

خلاصة:

لقد تناولنا في هذا الفصل مفهوم الصحة النفسية و الحالات المستعصية و المؤثرة عليها كالقلق و التوتر و الاضطرابات النفسية الناتجة عن مواقف الحياة و التي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها أحداث ضاغطة أم لا و قد تعددت الآراء و التعريف لكثرة النظريات المفسرة لها، و في النهاية قد تم الإشارة إلى مجموعة من الطرق و الأساليب المتبعة التي تهدف إلى التحكم في الانفعالات النفسية.

الفصل الثالث

المراقبة

تمهيد :

يمر الفرد منذ ولادته و حتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي. و بفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا، مدركا و فاعلا فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة و الحفاظ على العنصر البشري.

و المراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين و الآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، و عدم الاستقرار الانفعالي و التقلب المزاجي و تعدد الطموحات و الرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد و التدرج نحو اكتساب الهوية.

1- تعريف المراهقة:

المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق و تصل بالفرد إلى اكتمال النضج و هي بهذا المعنى عند البنات و البنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة و هي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.¹

لغويا: كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب و الدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

اصطلاحا: فهي لفظ وضعي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل و الفرد غير الناضج انفعاليا و جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.²

و المراهقة بمعناها الحقيقي: هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرها، اجتماعية في نهايتها.

مرحلة المراهقة تعني الفترة الممتدة بين 13 و 20 سنة و تعني عبر و ندى و تعرف ADDOLECRE و من كلمة ADOLISCENCE تعتبر مرحلة المراهقة من أهم و أصعب مراحل النمو في حياة الفرد إن لم تكن أهمها على الإطلاق حتى أن بعض العلماء النفسانيين يعتبرونها بدء ميلاد جديد للفرد.

و تكون هذه الفترة بين البلوغ الجنسي و الرشد حيث تلي مرحلة الطفولة و تسبق الرشد، كما أنها تتأخر من مجتمع لآخر و يمكن أن نقول أن فترة المراهقة في الدول العربية تكون غالبا 12 سنة تقريبا حتى 18 سنة و هي مرحلة دقيقة و فاصلة في جميع نواحي الشخصية للفرد حيث تتحد فيها معالم جسم المراهق من حيث الطول، الوزن، الأعضاء و كذلك نجد أن جسم المراهق يأخذ شكله النهائي كما يتطور في هذه المرحلة من جميع النواحي العقلية بصفة عامة من حيث كفاءة الذكاء إلى أقصى نموه. كما تكتشف القدرات و تظهر الميول في هذه المرحلة و كذلك الصفات الانفعالية للفرد كما تظهر صفاته الاجتماعية و علاقاته و تتضح اتجاهاته و قيمه التي يكونها و يكتسبها من الوضع الاجتماعي الذي يعيش فيه.

2- مراحل المراهقة:

يمر المراهق في نمو بثلاث مراحل اختلف العلماء في تحديد زمنها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة الأولى و هي مرحلة المراهقة المبكرة تمتد من سن 12 إلى غاية 15 سنة، أما المرحلة المتوسطة فتبدأ من 15 سنة إلى 18 سنة و المراهقة المتأخرة من 18 سنة إلى 21 سنة.

1.2- مرحلة المراهقة المبكرة: Early Adolescence ما بين 12 و 15 سنة، تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ و في هذه المرحلة يهتم المراهق اهتماما كبيرا بمظهر جسمه و ليس

¹ فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي، بدون طبعة ص 272

² تركي رابح، أصول التربية و التعليم، ط 2، ص 242

بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه، في هذا السن يمثل ضغط الأقران أهم ما يشغل بال المراهق.¹

لذا يلجأ المراهق بالتشبه بأقرانه و تقليدهم حتى يكون مقبولا منهم و تتميز هذه المرحلة بجملة من الخصائص من أهمها: الحساسية المفرطة للمراهق و هذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية، و هي فترة لا تتعدى عامين حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين أي الميول نحو الانطواء، و يصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي و هذا ما يسبب له صعوبات في التكيف و تقبل القيم و العادات و الاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية و العقلية الفيزيولوجية الانفعالية و الاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور و تختفي السلوك الطفولية و هذا ما يزيد من حساسية المراهق.²

2.2- المراهقة الوسطى من 15 - 18 سنة:

و يلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، و تسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم لأن المراهق يعاني فيها صعوبة فهم محيطه و التكيف مع حاجاته النفسية و البيولوجية و يجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات و التقاليد دون أن يجد توضيحا لذلك و تمتد هذه الفترة حتى سن 18 سنة فهي تقابل الثانوي من التعليم و تسمى بسن الغربة و الارتباك لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك و حساسية زائدة.³

3.2- المراهقة المتأخرة من 18-21 سنة:

و تعرف هذه المرحلة غالبا بسن اللياقة، لأن المراهق في هذه الفترة يحس أنه محل أنظار الجميع و يبدأ المراهق في هذه المرحلة بالاتصال بالعالم الجديد، عالم الكبار و تقليد سلوكهم. حيث يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه، و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و ظروف البيئة ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين محاولا التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة.⁴

3- أشكال المراهقة:

أثبتت البحوث العلمية أن للمراهقة أشكالا متعددة و صورا تتباين بتباين الثقافات و تختلف باختلاف الظروف و العادات الاجتماعية و الأدوار التي يقوم بها المراهقون في مجتمعهم و تتخذ عدة أشكال هي كالتالي:

¹ محمد رضا بشير و آخرون، تربية الناشئ المسلم بين المخاطر و الآمال، القاهرة، ط 1، 2004.

² محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982.

³ حامد عبد السلام زهران، علم النفس، ط 5، عالم الكتب للنشر، القاهرة، 1995.

⁴ خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية نمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، مصر 1994.

1.3- المراهقة المتوافقة:

ومن سماتها الهدوء و الاعتدال و الابتعاد عن صفات العنف و التوترات و الانفعالات الحادة بالإضافة إلى التوافق مع الوالدين و كذا الأسرة و المجتمع الخارجي، و الاستقرار و الاشباع المتزن للطلبات و الابتعاد نهائيا عن الخيال و أحلام اليقظة.

العوامل المؤثرة فيها:

- المعاملة الأسرية السمة التي تتسم بالحرية و الفهم و احترام رغبات المراهق.
- حرية التصرف في الأمور الخاصة و توفير الثقة و الصراحة بين الوالدين و المراهق في مناقشة مشاكله.
- الانصراف بالطاقة إلى الرياضة و الثقافة.

2.3- المراهقة الانسحابية المنطوية:

من سمات هذا الشكل سيطرة الطابع الانطوائي و التمرکز حول الذات، التردد، الخجل، الشعور بالنقص، الاسراف في الجنسية الذاتية و الاتجاه نحو التطرف الديني بحثا عن الراحة النفسية و التخلص من مشاعر الذنب كما يميزها محاولة النجاح في الدراسة.

العوامل المؤثرة فيها:

- اضطراب الجو داخل الأسرة كاستخدامها أسلوب التسلط.
- تركيز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي و قلة الاهتمام بممارسة النشاط الرياضي.
- الفشل الدراسي و سوء الحالة الصحية.
- نقص إشباع الحاجة إلى التقدير و الحرمان العاطفي.

3.3- المراهقة العدوانية المتمردة:

و سماتها العامة التمرد و الثورة ضد المحيط الأسري و المدرسي و ضد كل ما يمثل سلطة المراهق، الانحرافات الجنسية، إعلان الإلحاد الديني و الابتعاد عن جميع الطوائف، الشعور بالظلم و قلة التقدير من الجميع، سلوكيات عدوانية على الإخوة و الزملاء و كذا الأساتذة.

العوامل المؤثرة فيها:

- التربية الضاغطة المتمزقة و الصارمة.
- تأثير الصحبة السيئة و تركيز الأسرة على النواحي الدراسية فقط.

4.3- المراهقة المنحرفة:

يتسم فيها سلوك المراهق بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي بالإضافة إلى السلوك المضاد للمجتمع و بلوغ الذروة في سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك و هذا ليس أن

المراهق يظهر بشكل معين من الأشكال و ذلك لإمكانية جمع بعض الحالات بين ملامح شكلين أو أكثر نظرا لكون شكل المراهقة تتغير حسب الظروف و العوامل المؤثرة فيها.

العوامل المؤثرة فيها:

- المرور بخبرات و تجارب و صدمات عاطفية عنيفة.
- القسوة الشديدة في المعاملة.
- تجاهل الأسرة لرغبات المراهق و ميوله و حاجاته.
- التدليل المفرط.
- الصحبة المنحرفة.¹

4- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

بالرغم من أن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات و الاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياته:

- إن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه و يحمل مسؤولية نفسه.
- يسعى إلى تحقيق ميولاته و إشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله و تحديد اتجاهات حياته المهنية و الشخصية.
- كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي و العقلي و المعرفي.
- يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.²

5- أهداف المراهقة:

- تتلخص أهم أهداف المراهقة حسب "كول و هول COLE and HOLL" في:
- الاهتمام بأعضاء نفس الجنس إلى الاهتمام بأعضاء الجنس الآخر.
- خبرات مع رفاق كثيرين نمو إلى اختيار رفيق واحد.
- الواعد الكامل بالنمو الجنسي إلى قبول النضج الجنسي.

1.5- النضج الاجتماعي:

- الشعور بعدم التأكد من قبول الآخرين له نمو إلى شعور بالأمن و قبول الآخرين.
- التقليد المباشر للأفراد ثم النمو إلى التحرر من التقليد المباشر.
- التخفيف من سلطة الأسرة.
- ضبط الوالدين التام نمو إلى ضبط الذات.

¹ خليل ميخائيل معوض، مرجع سبق ذكره، ص 438-439.

² مجدي أحمد محمد عبد الله، السلوك الاجتماعي و ديناميكيته، محاولة تفسيرية، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، سنة 1996.

- الاعتماد على الوالدين من أجل الأمن نمو إلى الاعتماد على النفس من أجل الأمن.
- التوحد مع الوالدين كمثال و نموذج نمو إلى الاتجاه نحو الوالدين كأصدقاء.

2.5- النضج العقلي:

- قبول الحقيقة على أنها صادرة من سلطة أو مصدر ثقة نمو إلى طلب الدليل قبل القبول.
- الرغبة في الحقائق نمو إلى الرغبة في تفسير الحقائق.
- اهتمامات و ميول جديدة و كثيرة إلى ميول ثابتة و قليلة.

3.5- النضج الانفعالي:

- التعبير الانفعالي غير الناضج نمو إلى التعبير الانفعالي البناء.
- التفسير الذاتي للمواقف نمو التفسير الموضوعي للمواقف.
- المواقف و الدوافع الطفيلية إلى المميزات الناضجة للإنفعالات.
- عادات الهروب من الصراعات نمو إلى عادات المواجهة و حل الصراعات.

4.5- اختيار المهنة:

- الاهتمام بالمهن البراقة نمو إلى الاهتمام بالمهن العملية.
- الاهتمام بمهن كثيرة نمو إلى الاهتمام بمهنة واحدة.
- زيادة أو قلة تقديم قدرات الفرد نمو إلى التقديم الدقيق لقدرات الفرد.
- عدم مناسبة الميول للقدرات نمو إلى مناسبة الميول للقدرات.

5.5- استخدام وقت الفراغ: يمر المراهق من:

- الاهتمام بالألعاب النشطة غير المنظمة نمو إلى الاهتمام بالألعاب الجماعية.
- الاهتمام بالنجاح الفردي نمو إلى الاهتمام بنجاح الفريق.
- الاشتراك في الألعاب نمو الاهتمام بمشاهدة الألعاب.
- الاهتمام بهوايات كثيرة نمو إلى الاهتمام بهواية أو اثنين.
- الاشتراك في العديد من الأندية نمو إلى الاشتراك في أندية قليلة.

6.5- فلسفة الحياة: يمر المراهق من:

- الميول بخصوص المبادئ العامة نمو إلى الاهتمام بالمبادئ العامة و فهمها.
- يعتمد السلوك على العادات الخاصة المتعلقة نمو على قيام السلوك على أساس المبادئ الأخلاقية.
- يقوم السلوك على أساس تحقيق السرور و تخفيف الآلام نمو إلى قيام السلوك على أساس الضمير و الواجب.

7.5- توحيد الذات: يمر المراهق من:

- إدراك قليل الذات نمو إلى إدراك نسبي للذات.

- فكرة بسيطة عن إدراك الآخرين للذات إلى فكرة جيدة من إدراك الآخرين.
- توحيد الذات مع أهداف شبه مستحيلة نمو إلى توحيد الذات مع أهداف ممكنة.

6- خصائص المراهقة الوسطى (15-18 سنة) مرحلة التعليم:

تمهيد:

في العملية التربوية تراعى الخصوصيات العمرية بما تحمله من المعطيات البدنية، النفسية و الاجتماعية.

و عملية التعليم لها علاقة وطيدة بهذه الخصوصيات و يقول "جيمس أوليفر" أن العلاقة بين الأنشطة البدنية و النمو التفكيرى و النمو الانفعالي و النمو الاجتماعي هي علاقة وثيقة بل في الواقع من المستحيل الفصل بينهما و مع بداية هذه المرحلة يتخرج عدد كبير من المراهقين من المدارس الثانوية العامة و التقنية و يكتفي عدد كبير منهم بإتمام المرحلة الثانوية و الحصول على شهادات أو ينظمون إلى القوى العاملة في المجتمع. و على هذا الأساس لابد للمدرس من معرفة مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و الاجتماعي و الانفعالي الذي يحدث للمراهقين مع ادراكه و فهمه.

كما تستطيع هذه المرحلة أن تؤذيه بحيث تمكنه من تخطيط و تنفيذ برامج التعليم و التدريب طبقا للسمات و الخصائص المميزة لنموه بغية تحقيق أغراض التربية البدنية و الرياضية.

يؤدي الانتقال من المرحلة الإعدادية إلى مرحلة التعليم الثانوي إلى الشعور بالنضج و الاستقلال و المراهقة الوسطى هي قلب مرحلة المراهقة و فيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

خصائصها:

1.6- النمو الجسمي: يعلق المراهقون و المراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي و يتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي و الصحة البدنية.

مظاهره: تباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا على المرحلة السابقة و يزداد الطول عند كل من الجنسين كما يزداد الوزن و تزداد الحواس دقة و ارهافا كاللمس و الذوق و السمع و تتحسن الحالة الصحية للمراهق، و يختلف المراهقون كثيرا في الوزن و الطول بصفة خاصة في هذه المرحلة بحيث يزداد الطول بدرجة أكثر عند الذكور و تصل الإناث إلى أقصى طول في نهاية هذه المرحلة.

2.6- النمو الحركي: تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية فتصبح حركات المراهق أكثر توافقا و يزداد نشاطه و قوته و يزداد إتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية كما تزداد معرفة زمن الرجوع و هو الزمن الذي يمضي بين المثير و الاستجابة.

يلحق الذكور بالإناث من حيث نمو القوة و المهارات الحركية و يتفوقون عليهن و يظل الحال بعد ذلك كما يتأثر النمو الحركي تأثيرا سيئا في وجود إصابة جسمية أو إعاقه حسية بحيث يلاحظ أن نقص

الرغبة و القدرة على المشاركة في برامج التربية الرياضية ترتبط بسمات الخجل و الحساسية و عدم تحمل الإحباط و الهزيمة.

3.6- النمو العقلي: في هذه المرحلة يكون الاهتمام مركزا على النمو العقلي نظرا لأهميته بالنسبة للتوجيه التربوي في نهاية مرحلة التعليم و بداية التعليم العالي أو بداية العمل في معظم الحالات.

مظاهره: تبدأ سرعة نمو الذكاء و يقترب هذا من الوصول إلى اكتماله في الفترة من 15-18 سنة. و يزداد نمو القدرات العقلية و خاصة القدرات اللفظية و الميكانيكية و السرعة الإرادية لتباعد المستويات و تنوع حياة المراهق. و يأخذ التعليم طريقه نحو التخصص المناسب للمهنة أو العمل، و يظهر التفكير المعنوي في نمو طول هذه المرحلة و ينمو التفكير المجرد و التفكير الابتكاري كما تزداد القدرة على التحصيل و على نقد ما يقرأ من المعلومات و يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه و تسجيل أفكاره و ذكرياته في مذكرات و خطابات و شعر و حصص صغيرة يضع فيها رغباته و تنمو الميول و الاهتمامات و تتأثر بالعمر الزمني و الذكاء الجنسي و البيئة الثقافية و بنمط الشخصية العام للمراهق و يظهر هنا اهتمام المراهق جديا بمستقبله المهني و التربوي و يزداد تفكيره في تقدمه الدراسي و في المهن التي تناسبه أكثر من غيرها.

إلى جانب ميل المراهق إلى التفكير الديني و الاعتماد على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة و الحفظ الآلي.

و قد دلت الأبحاث على أن المراهقين يميلون ميلا قويا إلى القراءة و الاطلاع و لاسيما الجرائد و كتب الدين و الرحلات و أخبار الأبطال في جميع المجالات، و المراهقون في هذه المرحلة يغرمون بتقليد من يختارونه من الأبطال يكون مثلهم الأعلى.

4.6- النمو الاجتماعي: يسعى المراهق في هذه الفترة إلى تحقيق المستوى المطلوب من النمو الاجتماعي فتصبح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل إلى مسايرة الجماعة و يتضح البحث عن الذات في ثلاث جهات رئيسية و هي البحث عن نموذج يحتذى مثل: الوالدين، المربي، شخصيات هامة، اختيار المبادئ، القيم و المثل العليا.

و يظهر لنا العوز بالمسؤولية الاجتماعية و هي محاولة فهم و مناقشة المشكلات الاجتماعية و السياسية العامة و التعاون مع الزملاء و بذل جهد يساعدهم في احترام الواجبات الاجتماعية و السياسية و يشاهد الميل إلى مساعدة الآخرين و العمل في سبيل الخير و يلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء و الميل إلى الانضمام إلى جماعات مختلطة الجنس و يكثر المراهقون الكلام عن المدرسة و النشاط و المواعيد و المطامح الرياضية، و نلاحظ الميل إلى الزعامة الاجتماعية و العقلية و الرياضية و يجاهد المراهق لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي و تنمو الاتجاهات و نلاحظ أنها تعكس في أقل الأمر اتجاه الكبار في المنزل و خارجه و تتفتح الميول و تتنوع بين ميول أدبية و فنية و علمية و شخصية و اجتماعية و رياضية و نجد الرغبة في مقاومة السلطة و الميل إلى شدة انتقاء الوالدين و التحرر من

سلطتهم و من سلطة جميع الراشدين في المجتمع بوجه عام و بميل المراهق إلى تقسيم التقاليد القائمة في ضوء المشاعر و الخبرات الشخصية.

و يزداد الوعي الاجتماعي و الميل إلى النقد و رغبة الاجتماعي و تغيير مجرى الأمور بطريقة الطفرة دون الدراسة كما يفعل الكبار و يلاحظ الشعور بعدم الارتياح نحو بعض القوانين خاصة تلك التي تحد من حرية المراهقين و قد يقدم المراهقون على بعض أنماط السلوك الممنوع الخارج عن القانون أو العرف و المعايير الاجتماعية.

5.6- النمو الانفعالي: يسود النمو الانفعالي في هذه المرحلة على سائر مظاهر النمو في كل جانب من جوانب الشخصية، و تطور مشاعر الحب حيث يتضح الميل نحو الجنس الآخر، يميل المراهق إلى التركيز على عدد محدود من أفراد الجنس الآخر ثم على واحد فقط، و يفرح المراهق عندما يشعر بالقبول و التوافق الاجتماعي و عندما يشبع حاجاته من الحب و المحبة و نلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالاته الانفعالية و تظل ثنائية المشاعر أو التناقض الوجداني، و في هذه المرحلة يتعرض بعض المراهقين لحالات من الاكتئاب و اليأس و الآلام النفسية نتيجة لما يلاقونه من احباط و ما يعانونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و معاييرهم. و يزداد شعور المراهق بذاته، و نلاحظ مشاعر الغضب و التمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة و المدرسة و المجتمع و خاصة تلك التي تحول بين المراهق و تطلعه إلى التحرر و الاستقلال، و يلاحظ أيضاً الخوف في بعض المواقف عندما يتعرض للخطر حيث يستجيب المراهق ذو الطبيعة الاجتماعية، التي قد تهدد مكانته الاجتماعية، و التي يعبر عنها بعدة طرق منها: العادات العصبية و العراك.¹

7- خصائص تلميذ مرحلة التعليم:

1.7- الخصائص العقلية لتلاميذ مرحلة التعليم:

1.1.7- الذكاء و القدرات الخاصة:

ينمو الذكاء و هو القدرة العقلية الفطرية العامة نمواً مطرداً حتى الثانية عشر، ثم يتعثر قليلاً في فترة المراهقة نظراً لحالة الاضطرابات النفسية السائدة في هذه المرحلة، و يقف نمو الذكاء عند سن معين، فيقف عند الاعتياديين من الناس في حوالي سن 16 و عند الأغبياء عند سن 14 و عند الأذكياء في حوالي سن 18، و فترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة و يقصد بها إمكانية نمط معين من أنماط السلوك المعرفية و النمو العام للمراهقين يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالباً ما ترتبط بقدرة خاصة و التي يمكننا الكشف عنها في حوالي سن الرابعة عشر و بالتالي يمكننا أن نوجهه تعليمياً و مهنيًا.

¹ حامد عبد السلام زهران، مرجع سبق ذكره، ص 329-332.

2.1.7- الانتباه:

يعتبر الانتباه من أهم العمليات العقلية العليا لأنه شرط لازم لكل عملية عقلية، و يقصد به أن تبلور الفرد شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي و تزداد مقدرة التلميذ على الانتباه سواء في المدة أو المدى، فهو يستطيع أن يستوعب كل مشكلة طويلة معقدة في يسر و سهولة.

3.1.7- التخيل:

يتجه تخيل التلميذ المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية و لعل ذلك يعود إلى عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في تطويرها النهائي و لا شك أن نمو قدرة تلميذ مرحلة التعليم على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد مثل الجبر و الهندسة مما يصعب عليه ادراكها في المراحل السابقة.

4.1.7- الذاكرة:

و يقصد بها استعادة ما مر من خبرة الفرد السابقة. عند تذكير تلميذ مرحلة التعليم فإنه يؤسس على الفهم و الميل فتكون عملية التذكير عند القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين المواضيع المتذكّرة، و لا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما و ربطه بغيره مما سبق إن كان قد مر به في خبرته السابقة.

5.1.7- القدرة على الاستدلال و التفكير:

يقول جيمس في كتابه "علم النفس التربوي" أنه كلما كان الطفل صغير السن ازداد تركيز تفكيره العادي حول الحوادث المتصلة بخبراته المباشرة و أموره الذاتية، فإذا تقدم به العمر غدا أكثر قدرة على أن يشغل نفسه بالأمور الغير مباشرة، و أن يعالج أمورا معنوية تختلف عن المشكلات المحسوسة. و يمكن ملاحظة هذه التغيرات في دور المراهقة فيما يتصل بزيادة المعاني المرتبطة بمختلف ألفاظ اللغة التي يستعملها، و فيما يظهر من اهتمامه بالأمور الاجتماعية و من معالجتها، و في قدرته على ادراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية و مستقبلية و إذا استطعنا أن نمي ما يقع في تلميذ مرحلة التعليم من القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي البعيد عن الأهواء و المعتقدات لضمنا نوعا ما من الاستقرار في الحياة العلمية و ليسرنا له فرصة معالجة المشاكل عن طريق علمي تفكيري.

2.7- الخصائص الانفعالية لتلاميذ مرحلة التعليم:

العوامل المؤثرة في انفعالات تلاميذ مرحلة التعليم المراهقين:

1.2.7- التغيرات الجنسية الداخلية و الخارجية:

تتأثر انفعالات تلميذ مرحلة التعليم أي المراهق بالنمو العضوي الداخلي و خاصة نمو أو ظهور الغدد الصماء فنشاهد الغدد التناسلية بعد كمونها طوال الطفولة و ظهور الغدد الصنوبرية.

8- ميول المراهق:

1.8- ميل المراهق إلى التحرر الاقتصادي:

يחס المراهق بشقاء كبير لأنه لم يبلغ من النضج الاقتصادي درجة تمكنه من الاعتماد على نفسه و الاستغناء ماليا عن غيره فهو مضطر أن يظل تابعا لوالديه كما أنه عاجز على اشباع دوافعه الجنسية عن طريق الزواج، و يستطيع المعلم أن يخفف كثيرا من شعور المراهق لأنه يعامله معاملة حسنة تشجعه على أن يفضي له سره و يشرح له مشاكله التي يعانها.

2.8- تفكير المراهق في مستقبله الاقتصادي و مركزه الاجتماعي:

و من المسائل التي تشغل بال المراهق و تجول في تفكيره كثيرا مستقبله الاقتصادي و مركزه الاجتماعي، فهو يفكر في المهنة التي سيزاولها و الطريق إلى النجاح في الحياة العملية، و كل هذا يتطلب من المدرسة قدرا من التوجيه العلمي و التربية الاقتصادية و الإعداد للمهنة.¹

3.8- ميل المراهق إلى الطبيعة:

و يهوى المراهق الطبيعة و مشاهدة مفاتها و الخروج إلى ظاهر البلدة التي يعيش فيها، و قد يسبب للمراهق الشغف و الشوق إلى رؤية الأقطار الأخرى فيفكرون في الهجرة، و قد ينفذون هذه الأفكار من دون علم الآباء أحيانا لأنهم يريدون التحرر من سلطة الكبار و الحياة في بيئة لا تعلم عن طفولتهم و عجزهم شيئا.

لقد دلت دراسات أجريت في بريطانيا على أن المراهقين يميلون إلى قراءة الجرائد و المجلات المصورة منهم إلى قراءة المجلات و الجرائد الأدبية أو العلمية.

9- علاقة المراهق بمرحلة التعليم و أهمية التربية البدنية:

1.9- علاقة المراهق بمرحلة التعليم:

تعتبر مرحلة التعليم منعرجا حاسما في حياة التلميذ و هذا لما يديه من سلوكات و أفعال في مختلف السنوات حيث تميل سلوكات المراهق نحو الأشياء التي يجذب إليها بدون أن يشعر أنها ببساطة المراهقة، فمرحلة التعليم تهدف إلى إعداد التلاميذ إلى المرحلة التي تليها و اكتسابهم مهارات تعينهم و تنفعهم في حياتهم العملية خارج الثانوية و تهتم بقدرات التلميذ المنطقية و التحليلية و تساهم في بناء الشخصية السوية الناضجة.

2.9- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق:

لو كنا نضع التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الأولى من العمل التربوي فما ذلك أننا ننقص من أهمية المواد الأخرى بل لأننا نرى فيها الأساس الذي تسند إليه في كل شيء، لأنها عمل منظم

¹ محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، د، ط، القاهرة، ص 158.

تدريجي و مستمر من الطفولة حتى سن الرشد، غرضه ضمان النمو الجسدي الكامل و زيادة قدرة الأعضاء على المقاومة و ابراز القابلية لجميع أنواع التمارين الطبيعية و النفعية و الضرورية.¹

10- مشاكل المراهقة في مرحلة التعليم:

تنبثق مشكلات المراهقة من تضافر عوامل عديدة، و من تشابك عمليات النمو و تأثيرها على المراهق و كيفية تعامل الأسرة معها، و تتميز المراهقة بمشكلات متفاوتة الحدة و الأثر على المراهق، فمنها ما تكون مرحلية ما تلبث أن تتلاشى بمجرد مرور هذه المرحلة و منها ما تكون مرحلية مع درجة أكبر من الحدة و المتعلقة بالصراع الطبيعي بين معتقدات المراهق و مفرزات الشعور بالمسؤولية من طرف الوالدين، و منها أيضا المشكلات الحادة التي يستمر تأثيرها على حياة المراهق في المستقبل و حتى أثرها على المجتمع و أهدافه.

فالمراهقة فترة مليئة بالمشكلات، لأنها فترة تيقظ الشعور النفسي الذي يتم بالتمييز بين الأنا و الأبوين و تختلف هذه المشكلات من فرد إلى آخر و تختلف عند الفرد الواحد من موقف لآخر، فقد يكون لدى فرد مشكلات في أسرته و لدى فرد آخر مشكلات في مدرسته و لدى فرد ثالث مشكلات في عمله و نحن نعرف أن المراهقين يتغير سلوكهم بتغير معارفهم و خبراتهم، و مفتاح الصحة النفسية هو أن يحول الإنسان مشكلات تسيطر عليه إلى مشكلات يسيطر هو عليها.²

1.10- مشكلات بسيطة:

1.1.10- مشكلات تتعلق بالصحة و النمو الجسمي: و تتمثل في:

- عدم تناسق الجسم و ظهور حب الشباب أو تأخر النمو مقارنة بالأقران.
- الشعور بالتعب و الإرهاق و حالات الإغماء المتكرر، الغثيان و الشيء الذي يزيد من تفاقم المشكلة عدم الوعي الأسري و وصف المراهق بما يكره، و خاصة إذا وجد نفس الشيء من أقرانه.³

2.1.10- مشكلات نفسية: حيث يتعرض المراهق للاضطراب النفسي بسبب الدوافع النفسية

المتضاربة التي لا يتم التناقص و التكامل بينها مما يسبب له مشاعر التناقض الوجداني أو ثنائية المشاعر التي تتلخص في التذبذب و عدم استقرار مشاعره كأن يشعر بالانجذاب و النفور و الحب و الكره و الرضا و السخط إزاء الموضوعات و المواقف.⁴

¹ تركي رابح، مرجع سبق ذكره، ص 250.

² عصام فريد عبد العزيز محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين و أثر الإرشاد النفسي في تعديله، دار العلم و الإيمان للنشر و التوزيع، 2009.

³ ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الجيل ببيروت، ط 3، 1998.

⁴ خليل ميخائيل معوض، مرجع سبق ذكره، ص 370.

و يأتي الضغط النفسي من تصاعد التوتر الناتج عن عدم قدرة المراهق على اتخاذ القرارات المناسبة إذ يبقى متأرجحاً بين نزعة طفولية تتسم بالتوصل من المسؤولية و بين نزعة راشدة تحاول إجباره على القيام بما هو مناط به.

و من بين الأمراض النفسية التي تؤثر على حياة بعض المراهقين:

حالة الاكتئاب: و هي حالة مرضية تصيب الكبار كما تصيب الصغار و لا تختلف أعراض هذا المرض النفسي عند المراهقين عنه عند البالغين و من أعراضه:

- الحزن الشديد و النوم الدائم.

- النظرات التائهة.

- قلة التركيز و الإحباط و الفشل في الحياة.

3.1.10 - مشكلات اجتماعية: و تتمثل في:

- عجز المراهق عن إقامة علاقات خارج الأسرة، و قد أشارت الدراسات إلى نقص القدرة و الارتباك في المواقف الاجتماعية.

- الخوف من ارتكاب الأخطاء.

- الخوف من مقابلة الناس، نقص القدرة على الاتصال بالآخرين و نقص القدرة على إقامة صداقات جديدة.

- الوحدة ونقص الشعبية و رفض الجماعة له و غيرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى.

كما قد يلجأ المراهق إلى الإسراف في الاهتمام بمظهره و تغيير لهجته من أجل الحصول على القبول الاجتماعي.¹

2.10 - مشكلات متوسطة:

1.2.10 - المشكلات الأسرية: حين يتعرض المراهق للمشكلات السابقة فإن الأسرة تعمل على

مساعدته لتخطي الوضع، و في أحيان أخرى قد لا تكون الأسرة واعية بهذا الدور أو أنها غير قادرة على تقديم المساعدة، إذ يعمل المراهق كي يبرهن على أنه قد أصبح راشدا قادرا على الاستقلالية و أنه لم يعد بحاجة إلى مساعدة الآخرين فكل مساعدة منهم و خصوصا من الأهل يعتبرها تدخلا في شؤونه الخاصة، فيصبح الأهل بخاصة أمام مأزق حقيقي، إذ كيف يمكنهم مساعدة أبنائهم إذا كانت المساعدة غير مقبولة؟ و كيف يمكن التواصل معهم إذا كانت كل النقطة منهم تعتبر إهانة، و في الحالة التي لا تكون فيها الأسرة واعية بالدور الذي ينتظرها في مرحلة مراهقة أبنائها، نجدها تدخل في صراع محتدم بينها و بينهم.²

¹ أمل الأحمد، بحوث و دراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة، ط 1، دمشق 2001.

² عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، ط 3، بيروت 2004.

2.2.10- المشكلات المدرسية: و يمكن حصر أسباب مشكلات المراهقة في المدرسة فيما يلي:

- انعدام العلاقات الحميمة بين المراهق و المدرس.
- مشاعر الخوف و اتخاذ موقف الدفاع عن الذات.
- فقدان التوجيه السليم.
- إحساس المراهق بنقص الكفاءة للتحصيل المناسب.
- عدم الاستقرار الأسري.
- ضعف ذكاء التلميذ.
- نقص النشاط الترويجي المنظم في المدرسة.¹

3.10- مشكلات حادة:

لا تفصل المراهق عن احتلال الدور الاجتماعي المناسب إلا خطوات قليلة، و يتحول بذلك من المفعول به إلى الفاعل الحقيقي و هذا يقودنا إلى تجاوز الحديث عن اكتمال النمو الجسمي و العقلي وسلامة جهازه النفسي و الصراع المفاهيمي بين الأهل و بينه إلى الحديث عن مشكلة الهوية عند المراهق، و هي قدرته على الإنجاز و تحقيق الأهداف مجتمعة أو الانحراف عنها و الشعور بالاغتراب، فإذا واجه هذه المشكلة و مثيلاتها، و خاصة إذا كانت مشكلات أغلب المراهقين في مجتمع ما، فإنها تصبح أكثر من مشكلات مرحلية تتعلق بفترة محددة، و مما لا شك فيه أنها ناتجة عن التنشئة غير السوية القائمة على العقاب و التهيب و الإساءة اللفظية للمراهق، وعدم تشجيعه على اكتشاف ذاته و إمكانياته و بالتالي التنصل من قوميته و انكاره لهويته.²

¹ فادية عمر الجولاني، تشخيص و علاج المشكلات الاجتماعية و النفسية، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، 1999.

² أمل الأحمد، مرجع سبق ذكره، ص 93.

خلاصة:

يمكن القول من خلال استعراضنا لهذا الفصل أن لمرحلة المراهقة تأثير كبير على تغير سلوكات المراهقين و التأثير على انفعالاتهم و هذا نظرا لاشتراك جميع وحدات الدراسة في نفس المرحلة العمرية غير أن غياب الرعاية الأسرية و اهتمامها بأبنائها كان عاملا مساعدا في تشجيع المراهقين على التمادي في القيام بالسلوكات العدوانية.

و لمواجهة هذه المشكلة يتوجب فهم العوامل المؤدية إلى انتشار ظاهرة السلوك العدواني، ويقع العبء الأكبر على الأسرة فهي المصدر الأول لبروز هذه الظاهرة و الحل الأوحد للقضاء عليها، وهذا من خلال رعاية أطفالها و تنشئتهم تنشئة سليمة، و توفير الجو الملائم لنمو شخصياتهم و توافقها مع البيئة الاجتماعية.

الجانِب التَطبيقي

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

تمهيد:

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع استبيان على أساتذة و تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (سنة ثالثة ثانوي) و التي تتمحور أساسا على الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم قمنا بتقديم عرض و تحليل نتائج الأسئلة المطروحة في الاستمارة الاستبيانبة الخاصة بالأساتذة و الاستمارة الاستبيانبة الخاصة بالتلاميذ و في الأخير نقوم بعرض و تحليل النتائج لنتوصل بعدها إلى الاستنتاجات و توضيح مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- منهجية البحث:

1.1- المنهج المستعمل: استجابة لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني.

2.1- تعريف المنهج الوصفي:

يعرف المنهج الوصفي في مجال التربية البدنية و الرياضية على أنه "كل استقصاء ينص على أي ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية المحيطة بالمراهق كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى.¹ و يعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية، و من هنا نستطيع القول بأن هذا المنهج يناسب طبيعة موضوعنا.

2- المجتمع الإحصائي و عينة البحث:

1.2- المجتمع الإحصائي:

مجتمع البحث هو جميع الأفراد و الأحداث أو الأشياء التي تكون موضوع مشكلة البحث، كما أنه يشتمل على النقاط التالية:

- أن يشمل جميع أفراد المجتمع الأصلي.
- البيانات تكون صحيحة.
- مراعاة عدم تكرار الأشخاص أو بعض عينات البحث.
- يتمثل مجتمع بحثنا هذا في أساتذة و تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي موزعين على ثانويات ولاية جيجل.

2.2- عينة البحث:

هي جزء من المجتمع الأصلي تحتوي على بعض العناصر التي يتم اختيارهم بطريقة معينة، و محاولة منا لتحديد العينة التي تكون أكثر تمثيلاً للمجتمع الأصلي فقد تم اختيار 80 تلميذا و 12 أستاذا موزعين عبر أربع ثانويات بالتساوي.

3- أدوات البحث:

استعملنا الاستبيان كتقنية البحث باعتباره تقنية شائعة الاستعمال فهو سلسلة من الاقتراحات التي لها شكل معين و ترتيب معين و التي من خلالها يتطلب رأي أو حكم.² وتكون الاستبيان من أسئلة موجهة لأساتذة التربية البدنية و الرياضية و أسئلة موجهة للتلاميذ. و تنقسم أسئلة الاستبيان إلى:

- أسئلة مغلقة: الإجابة بـ "نعم" أو "لا".

¹ عبد الجليل الزوعي و محمد غانم، مناهج البحث في التربية، مجلد 1، مطبعة المفاني، بغداد، 1974 ص 51.

² ROJER Mucchielli, Le questionnaire dans l'enquête psycho-sociale. Edition n°8, 1985

- أسئلة اختيارية: الإجابة عن طريق الأجوبة المقترحة.

4- متغيرات البحث:

بناءا على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية و موضوعية و متغيرات بحثنا هي كآلاتي:

- الفرضية الجزئية الأولى: يمكن للألعاب الجماعية معالجة بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

• المتغير المستقل: الألعاب الجماعية.

• المتغير التابع: معالجة بعض المشاكل النفسية لدى التلاميذ.

- الفرضية الجزئية الثانية: لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

• المتغير المستقل: حصة التربية البدنية.

• المتغير التابع: التخفيف من القلق النفسي لدى التلاميذ.

5- مجالات البحث:

المجال المكاني: لقد كان ميدان دراستنا التطبيقية في بعض ثانويات ولاية جيجل و هي:

• ثانوية بلهوشات شريف

• ثانوية كعولة تونس

• ثانوية الزين محمد بن رابح

• متقن عبيدي بوعزيز

6- التحليل الإحصائي:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات دلالة تساعدنا على التحليل و التفسير على مدى صحة الفرضيات. و المعادلات الإحصائية المستعملة هي:

قانون النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

قانون ك² (الكاف تربيعي):

$$K^2 = \frac{(T - T_n)^2}{T_n}$$

$$\frac{\text{العدد الكلي للعينة}}{\text{عدد الاقتراحات}} = \text{ت ن}$$

ك²: الكاف مربع

ت م: التكرار الملاحظ

ت ن: التكرار النظري

مستوى الدلالة (0.05)

درجة الحرية = عدد الاقتراحات - 1.

7- كيفية بناء الاستبيان:

هو مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية و هذه الأسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل و توجه إلى الأشخاص المعنيين و هذا للحصول على أجوبة و بعدها تبوب الأجوبة في جداول للطرح و المناقشة.

خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية. و نظرا لطبيعة مشكلة هذا البحث تطلب منا التعريف بالبحث و منهجه المتبع و المناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة، كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث و كذلك اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على الأساتذة و التلاميذ.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

و مناقشتها

1- تحليل النتائج:

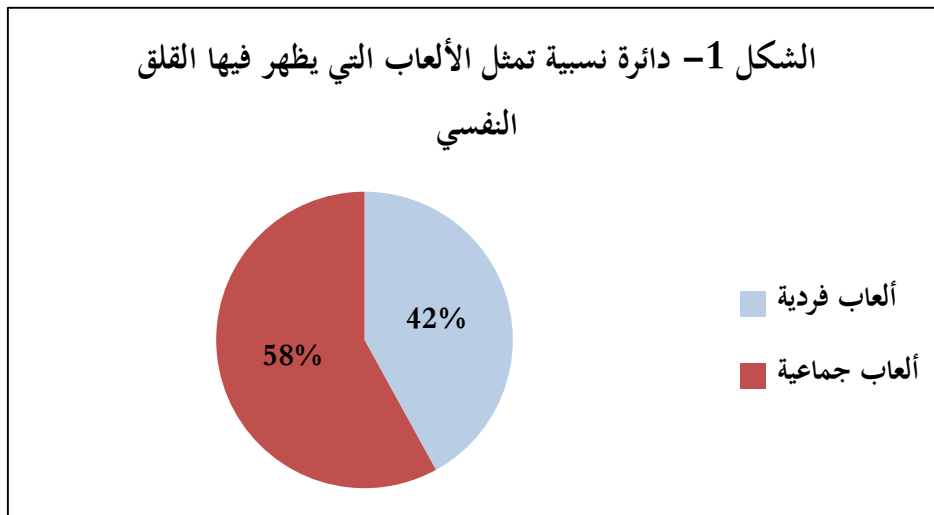
1.1- تحليل و مناقشة الاستبيان الموجه للأساتذة:

السؤال 1: أي الألعاب التي يظهر فيها القلق النفسي؟

الغرض من السؤال معرفة الألعاب التي يظهر فيها القلق النفسي.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
جماعية	7	58,33	0,33	3,84	0,05	1	غير دال
فردية	5	41,67					
Σ	12	100					

الجدول 1: إجابات الأساتذة حول الألعاب التي يظهر فيها القلق النفسي



من خلال نتائج الجدول رقم 1 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرين بـ: 58,33 % أجابت أن الألعاب الجماعية يظهر فيها القلق النفسي أكثر من الألعاب الفردية في حين أن نسبة 42,66 % أجابت العكس. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 1، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) الجدولة 3,84 أكبر من قيمة (ك²) المحسوبة المقدر بـ 0,33 و هذا ما يدل أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

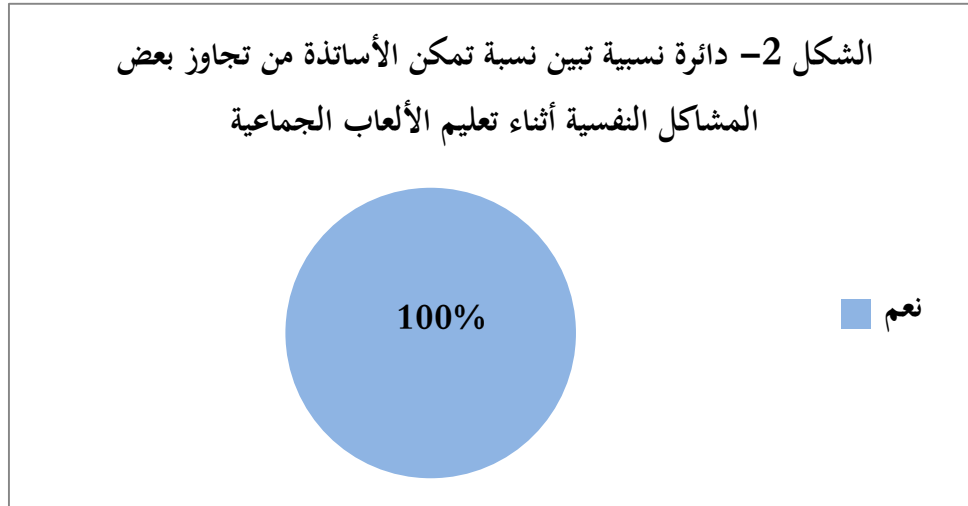
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الألعاب الجماعية يظهر فيها أو عند ممارستها القلق النفسي.

السؤال 2: هل تمكنت من مساعدة التلاميذ على تجاوز بعض المشاكل النفسية أثناء تعليمك للألعاب الجماعية؟

الغرض من السؤال هو معرفة هل الأستاذ يلعب دور في حل بعض المشاكل التي يتعرض لها التلميذ؟

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	100	12	3,84	0,05	1	دال
لا	0	0					
Σ	12	100					

الجدول 2- يبين إجابات الأساتذة عن تمكنهم من تجاوز بعض المشاكل النفسية للتلاميذ عند ممارسة الألعاب الجماعية



من خلال نتائج الجدول رقم 2 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة و المقدرة بـ: 100 % تصب في أن الألعاب الجماعية التي يتم تعليمها من طرف الأساتذة قد مكنت التلاميذ من تجاوز بعض المشاكل النفسية و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 2، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) الجدولة 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ: 12 و هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

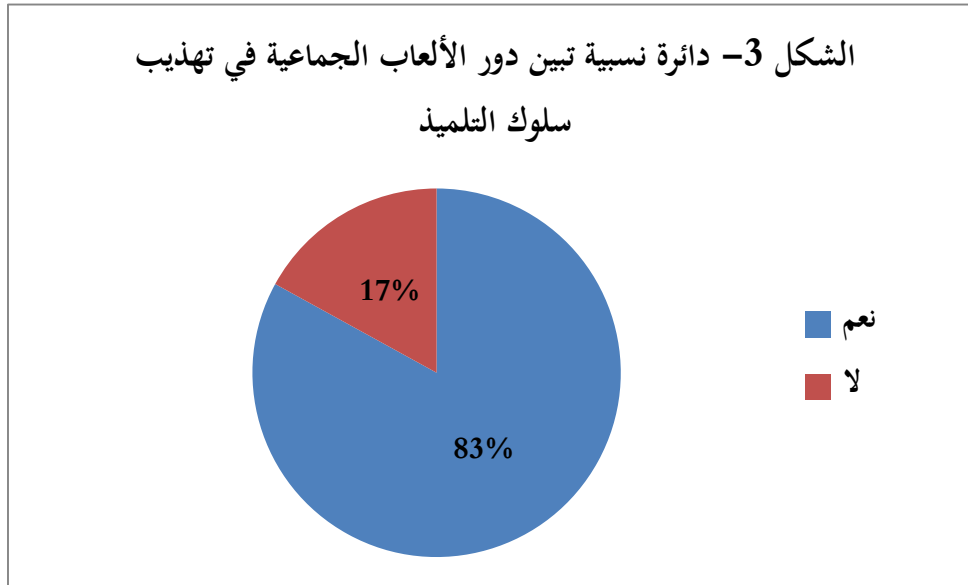
من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن الأساتذة العينة تمكنوا من مساعدة التلاميذ و هذا راجع إلى الخبرة الميدانية و كذلك حسن المعاملة مع التلاميذ.

السؤال 3: هل تعمل الألعاب الجماعية على تهذيب سلوك التلميذ؟

الغرض من السؤال هو معرفة هل الألعاب الجماعية وسيلة لتهذيب سلوك التلميذ؟

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	83,33	5,33	3,84	0,05	1	دال
لا	2	16,67					
Σ	12	100					

الجدول 3- يبين إجابات الأساتذة عن تمكن الألعاب الجماعية من تهذيب سلوك التلميذ



من خلال نتائج الجدول رقم 3 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرين بـ 83,33 % أجابت أن الألعاب الجماعية تعمل على تهذيب سلوك التلميذ في حين نجد أن 16,67 % من الأساتذة أشار إلى أنها لا تعمل على تهذيب سلوك التلميذ و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 3 و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) الجدولة 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدر بـ: 5,33 و هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

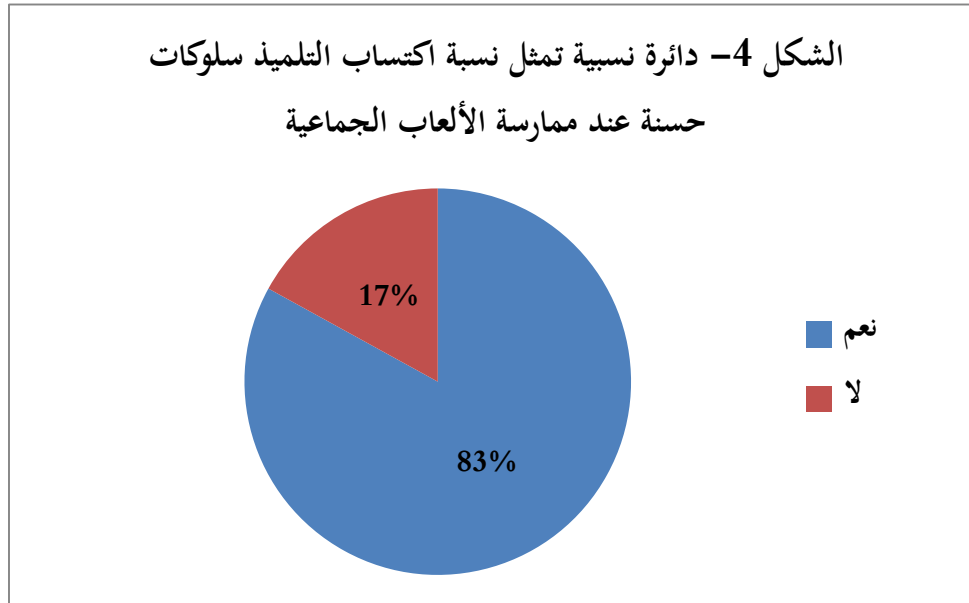
من خلال النتائج المحصل عليها نلاحظ أن أغلبية الأساتذة يؤكدون على فعالية الألعاب الجماعية في تهذيب السلوك، و ذلك بسبب بروز سلوك حسن خلال أداء الألعاب الجماعية.

السؤال 4: هل يكتسب التلميذ سلوكات حسنة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟

الغرض من السؤال هو معرفة هل يحدث تغير على سلوك التلميذ أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	83,33	5,33	3,84	0,05	1	دال
لا	2	16,67					
Σ	12	100					

الجدول 4- يبين إجابات الأساتذة عن حدوث تغير على سلوك التلميذ أثناء ممارسة الألعاب الجماعية



من خلال نتائج الجدول رقم 4 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة و المقدره المقدره بـ 83,33 % أجابت أن التلميذ يكتسب سلوكات حسنة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية في حين نجد أن 16,67 % من الإجابات تشير أنه لا يكتسب تلك السلوكات و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 4 و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدره بـ: 5,33 و هذا يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

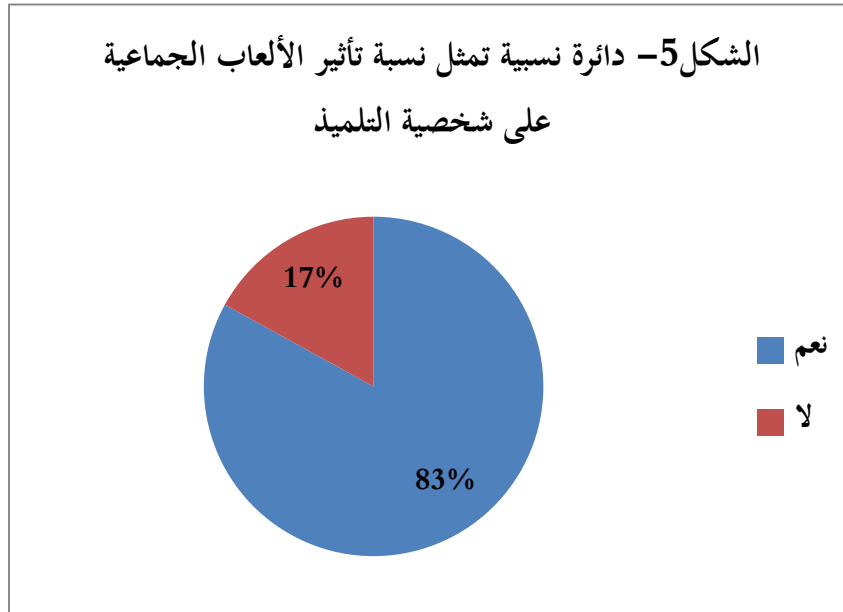
الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم الأساتذة العينة تفتنوا إلى هذا التغير في السلوك و أدركوه و ذلك إلى الأحسن.

السؤال 5: هل ترى أن الألعاب الجماعية لها أثر على توازن شخصية التلميذ؟
الغرض من السؤال معرفة إذا كان للألعاب الجماعية أثر على شخصية التلميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	10	83,33	5,33	3,84	0,05	1	دال
لا	2	16,67					
Σ	12	100					

الجدول 5- يبين إجابات الأساتذة إذا كان للألعاب الجماعية أثر على توازن شخصية التلميذ



من خلال نتائج الجدول رقم 5 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرين بـ 83,33 % أجابت أن الألعاب الجماعية لها أثر على توازن شخصية التلميذ في حين نجد أن 16,67 % من الإجابات تشير إلى أن الألعاب الجماعية ليس لها أثر على توازن شخصية التلميذ و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 5 و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدر بـ: 5,33 و هذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

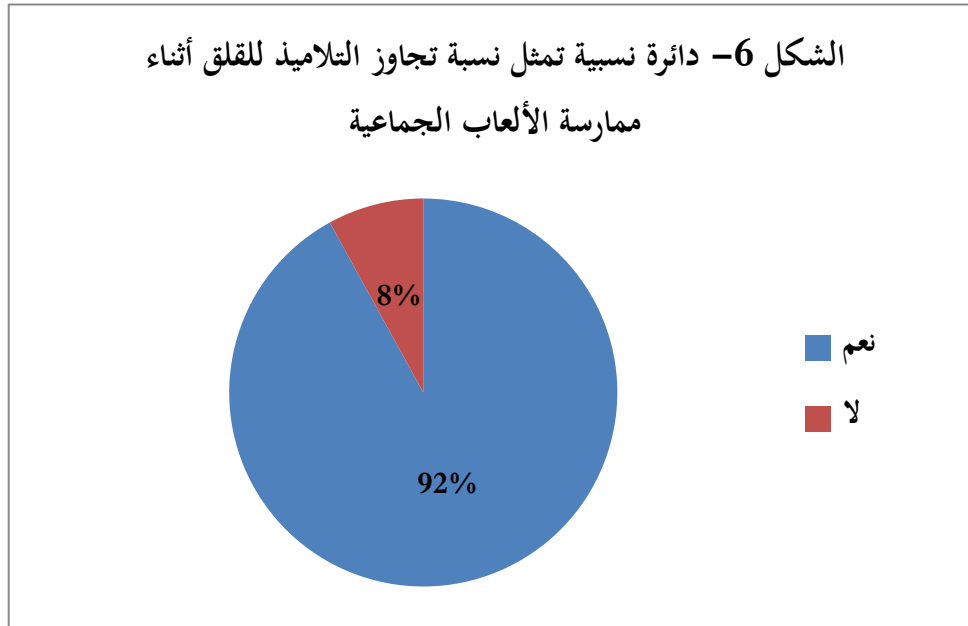
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن الألعاب الجماعية تساعد على تقويم السلوك.

السؤال 6: هل يتجاوز التلميذ القلق أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟

الغرض من السؤال معرفة هل يتمكن التلميذ من تجاوز القلق عند ممارسة الألعاب الجماعية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	11	91,67	8,33	3,84	0,05	1	دال
لا	1	8,33					
Σ	12	100					

الجدول 6- يبين إجابات الأساتذة إذا كان التلميذ يتجاوز القلق عند ممارسة الألعاب الجماعية



من خلال نتائج الجدول رقم 6 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرة بـ 91,67 % أجابت أن التلميذ يتجاوز مشكل القلق أثناء ممارسة الألعاب الجماعية في حين نجد أن 8,33 % من الإجابات تشير إلى أن التلميذ لا يتجاوز مشكل القلق أثناء ممارسة الألعاب الجماعية و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 6 و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ: 8,33 و هذا ما يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

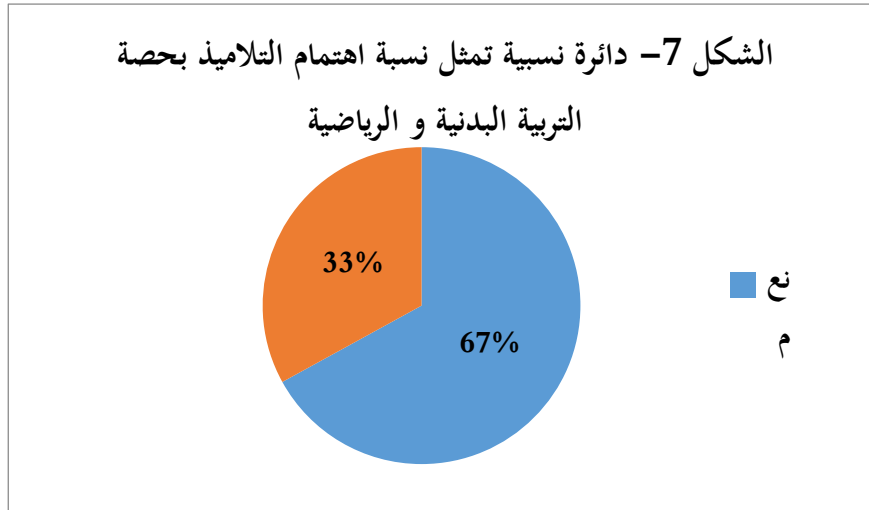
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلبية الأساتذة اقتصروا بأن الألعاب الجماعية تمكن التلميذ من تجاوز القلق و بينما الفئة الأخرى اقتصروا بأن الألعاب الجماعية تعمل على الحد من القلق.

السؤال 7: هل يهتم التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال معرفة مدى اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	8	66,67	1,33	3,84	0,05	1	غير دال
لا	4	33,33					
Σ	12	100					

الجدول 7- يبين إجابات الأساتذة على مدى اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية



من خلال نتائج الجدول رقم 7 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة و المقدرين بـ 66,67 % أجابت أن التلاميذ يهتمون بحصة التربية البدنية و الرياضية في حين نجد نسبة 33,66 % أجابت أنهم لا يهتمون أي اهتمام لها، و هذا ما يمثل الشكل رقم 7 و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) الجدولة 3,84 أكبر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدرين بـ: 1,33 و هذا يظهر أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

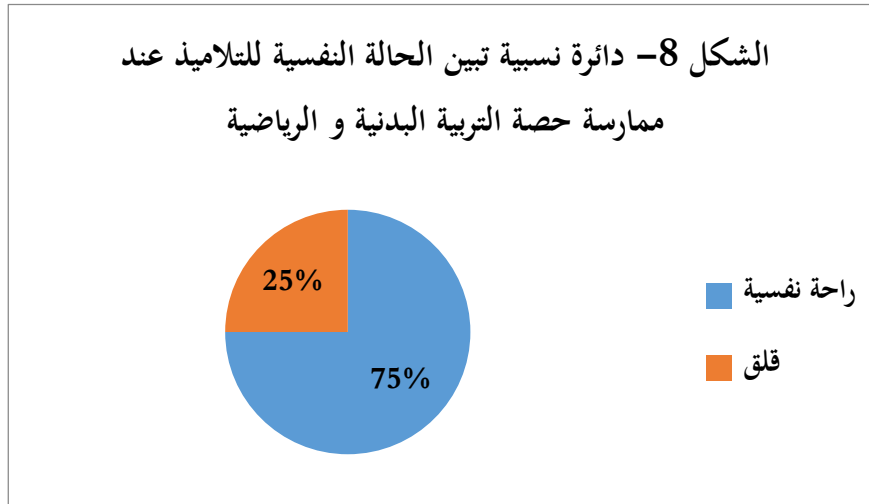
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم التلاميذ يهتمون بحصة التربية البدنية و الرياضية و ذلك بسبب الاحتكاك بالغير و إخراج الطاقة التي تكون بداخلهم فيكون لديهم الاهتمام بالنشاط، أما البقية يرجع عدم الاهتمام إلى الحالة النفسية أو الجسمية أو الحالة الاجتماعية.

السؤال 8: كيف يظهر التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال مدى معرفة الأستاذ للحالة النفسية للتلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
راحة نفسية	9	75	10,5	5,99	0,05	2	دال
قلق	3	25					
ملل	0	0					
Σ	12	100					

الجدول 8- يبين إجابات الأساتذة حول الحالة النفسية للتلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية



من خلال نتائج الجدول رقم 8 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرة بـ 75 % أجابت أن التلميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تظهر عليه راحة نفسية، في حين أن نسبة 25 % من الإجابات تشير إلى أنه يظهر مشكل القلق. في حين يشير الأساتذة أن لا أحد من التلاميذ يشعر بالملل أثناء الحصة و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 8 و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت (ك²) المجدولة المقدرة بـ 5,99 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 10,5 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

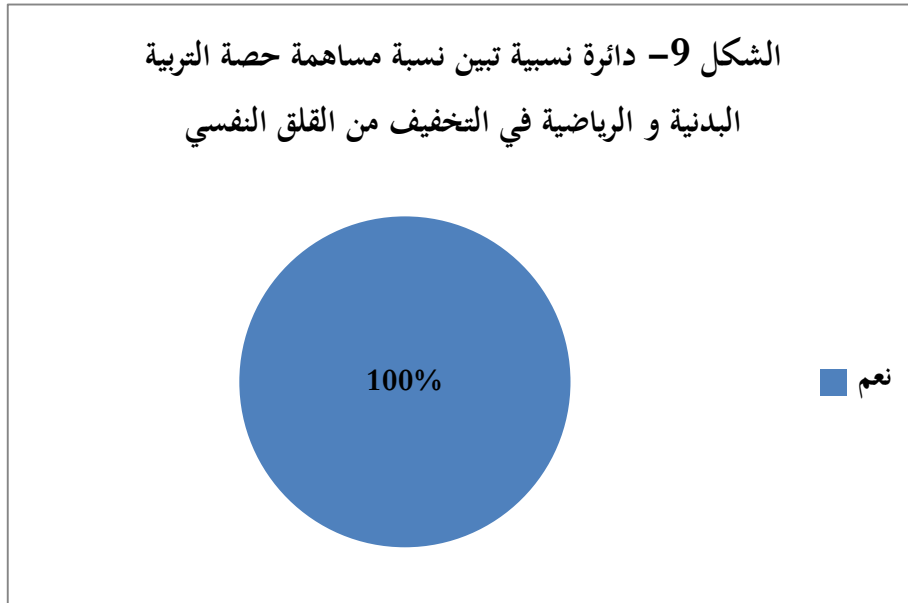
من خلال النتائج المتحصل عليها يظهر على التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية راحة نفسية فهي تترك للتلميذ حرية التصرف و التعبير عن أحاسيسه الداخلية و إخراج طاقته الداخلية.

السؤال 9: هل تعتقد أن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في التخفيف من القلق النفسي؟

الغرض من السؤال معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	12	100	12	3,84	0,05	1	دال
لا	0	0					
Σ	12	100					

الجدول 9- يبين إجابات الأساتذة عن مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي



من خلال نتائج الجدول رقم 9 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدرة بـ 100 % أجابت أن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في التخفيف من القلق النفسي و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 9 و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة المقدرة بـ 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ: 12 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

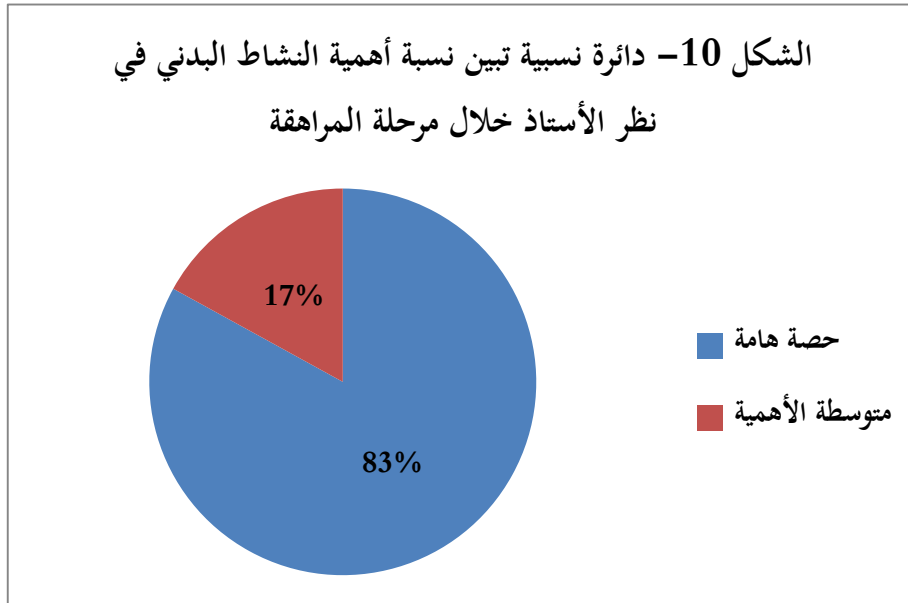
الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها، حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر وسط تربوي تساهم في التخفيف من القلق النفسي.

السؤال 10: كيف ترى حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة؟
الغرض من السؤال معرفة درجة أهمية النشاط البدني و الرياضي في نظر الأستاذ خلال مرحلة المراهقة.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
حصة هامة	10	83,33	14	5,99	0,05	2	دال
متوسطة الأهمية	2	16,67					
ليس لها أهمية	0	0					
Σ	12	100					

الجدول 10- يبين إجابات الأساتذة عن مدى أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية خلال مرحلة المراهقة



من خلال نتائج الجدول رقم 10 يتضح أن النسبة الكبيرة من الأساتذة المقدر بـ 83,33 % أجابت أن حصة التربية البدنية و الرياضية حصة هامة، في حين نجد أن نسبة 16,67 % من الإجابات تشير إلى أنها متوسطة الأهمية، في حين لم تكن هناك أي إجابة بـ: ليس لها أهمية و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 10 و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت (ك²) الجدولة المقدر بـ 5,99 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة و المقدر بـ: 14 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

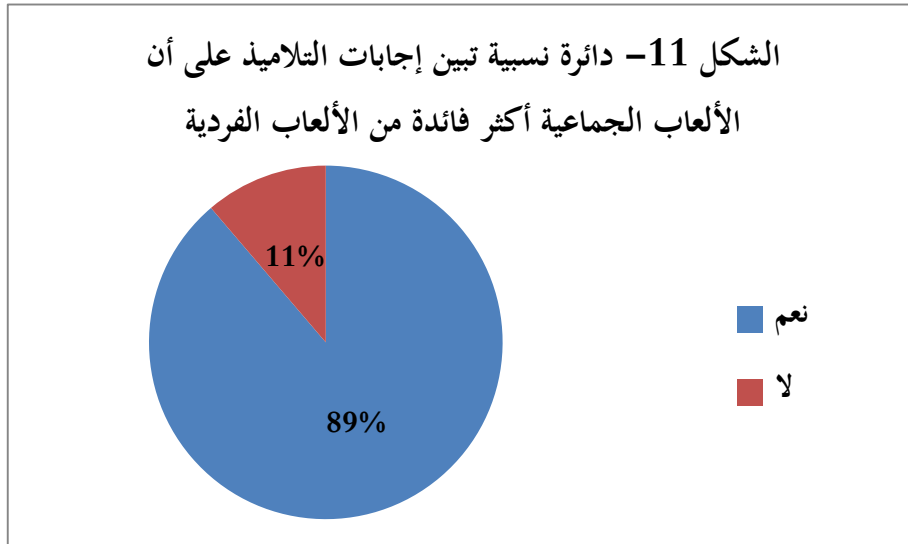
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في حياة المراهق حيث تعتبر حصة هامة و هذا لما تتضمنه من أنشطة يكون فيها احتكاك بالتلاميذ و يكتسبون من خلالها الصفات الحميدة. و هذا ما أشرنا إليه سابقا في الفصل الثالث من الجانب النظري تحت عنوان "أهمية التربية البدنية و الرياضية".

2.1- تحليل و مناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ:

السؤال 1: هل للألعاب الجماعية فوائد أكبر من الألعاب الفردية في نظرك؟
الغرض من السؤال هو معرفة أي الألعاب لها فوائد أكبر.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	71	88,75	48,05	3,84	0,05	1	دال
لا	9	11,25					
Σ	80	100					

الجدول 11: يبين إجابات التلاميذ حول أي الألعاب أكثر فائدة



من خلال نتائج الجدول رقم 11 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ المقدرة بـ: 88,75 % أجابت أن الألعاب الجماعية لها فوائد أكبر من الألعاب الفردية في حين نجد أن نسبة 11,25 % من الإجابات تشير إلى أن الألعاب الجماعية لها فوائد أكبر من الألعاب الفردية. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 11، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من قيمة (ك²) المحسوبة المقدرة بـ 48,05 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

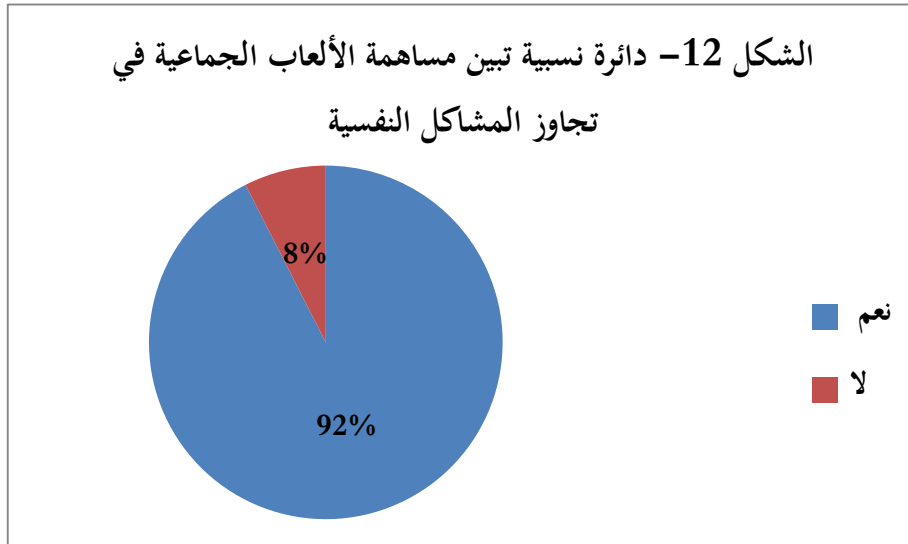
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم التلاميذ أكدوا أن للألعاب الجماعية فوائد أكبر من الألعاب الفردية.

السؤال 2: هل الألعاب الجماعية تساعدك على تجاوز بعض المشاكل النفسية؟

الغرض من السؤال هو معرفة إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد التلميذ على تجاوز المشاكل النفسية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	74	92,5	57,8	3,84	0,05	1	دال
لا	6	7,5					
Σ	80	100					

الجدول 12: يبين مساهمة الألعاب الجماعية في تجاوز بعض المشاكل النفسية



من خلال نتائج الجدول رقم 12 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ المقدرة بـ: 92,5 % أجابوا أن الألعاب الجماعية تساعد على تجاوز بعض المشاكل النفسية في حين نجد أن نسبة 7,5 % من إجابات التلاميذ تشير إلى أن الألعاب الجماعية لا تساعد على تجاوز بعض المشاكل النفسية. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 12، و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 57,8 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

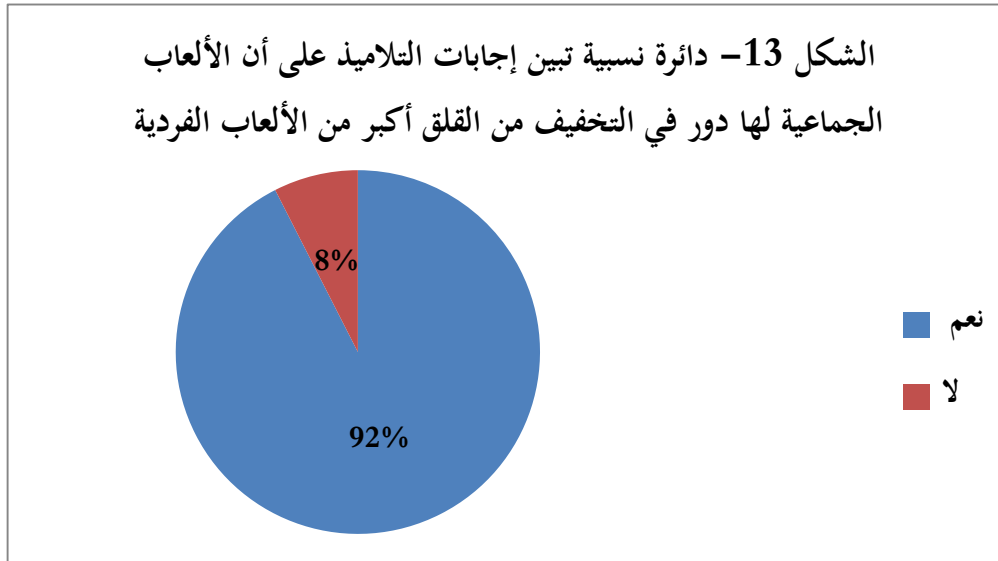
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن معظم التلاميذ يتجاوزون بعض المشاكل النفسية بفضل الألعاب الجماعية. يمكن أن نقول أن الألعاب الجماعية تساعد على تجاوز هذه المشاكل.

السؤال 3: هل للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق أكبر من الألعاب الفردية؟

الغرض من السؤال هو معرفة أي الألعاب لها دور في التخفيف من القلق.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	74	92,5	57,8	3,84	0,05	1	دال
لا	6	7,5					
Σ	80	100					

الجدول 13: يبين أي الألعاب لها دور في التخفيف من القلق



من خلال نتائج الجدول رقم 13 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ المقدرة بـ: 92,5 % أجابوا أن الألعاب الجماعية لها دور في التخفيف من القلق في حين نجد أن نسبة 7,5 % أجابت أن الألعاب الفردية لها دور في التخفيف من القلق. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 13، و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 57,8 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

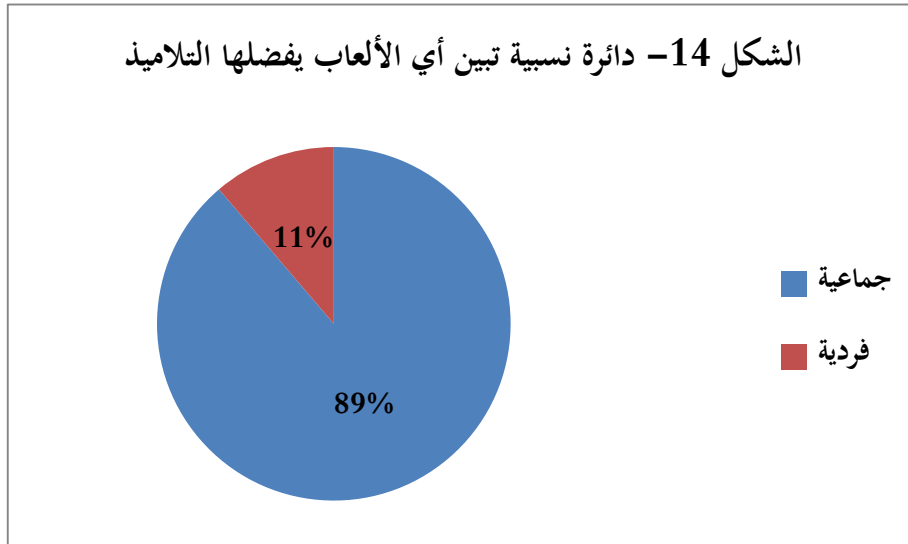
نستنتج من خلال الجدول و النتائج المحصل عليها، أن الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ على التخفيف من القلق النفسي أكبر من الألعاب الفردية و يمكن القول أن الألعاب الجماعية لها دور في التخفيف من القلق.

السؤال 4: هل تفضل الألعاب الجماعية أو الفردية؟

الغرض من السؤال معرفة الألعاب التي يفضلها التلميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
جماعية	71	88,75	48,05	3,84	0,05	1	دال
فردية	9	11,25					
Σ	80	100					

الجدول 14: يبين نوع الألعاب المفضلة لدى التلاميذ



من خلال نتائج الجدول رقم 14 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ المقدرة بـ: 88,75 % أجابت أنها تفضل الألعاب الجماعية في حين نجد أن نسبة 11,25 % من الإجابات تفضل الألعاب الفردية. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 14، و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 48,05 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

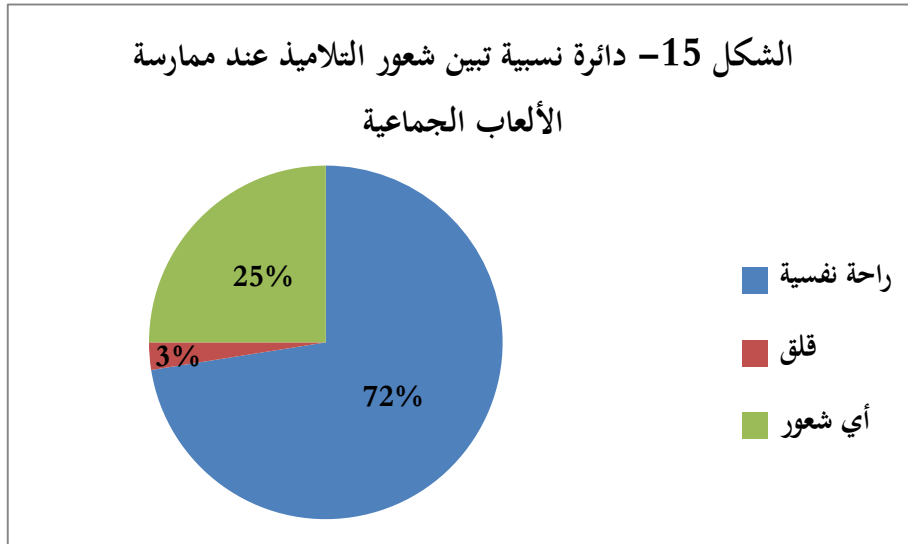
من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نستنتج أن معظم التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية على حساب الألعاب الفردية.

السؤال 5: أثناء أدائك للألعاب الجماعية بماذا تشعر؟

الغرض من السؤال معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسة الألعاب الجماعية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
راحة نفسية	58	72,5	61,31	5,99	0,05	2	دال
قلق	2	2,5					
أي شعور	20	25					
Σ	80	100					

الجدول 15: يبين شعور التلاميذ عند ممارسة الألعاب الجماعية



من خلال نتائج الجدول رقم 15 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ المقدرة بـ: 72,5 % أجابت على أنهم يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة الألعاب الجماعية في حين نجد أن نسبة 25 % أجابوا أنهم لا يشعرون بأي شيء و 2,5 % من إجابات التلاميذ تشير إلى أنهم يشعرون بالقلق. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 15، و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 5,99 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 61,31 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

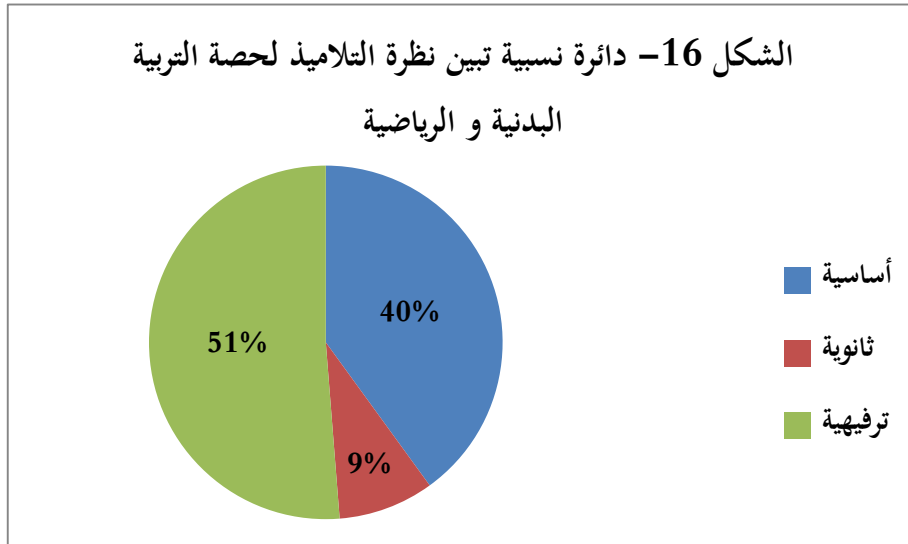
من خلال النتائج المتحصل نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء أدائهم للألعاب الجماعية.

السؤال 6: كيف ترى حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

الغرض من السؤال معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية و الرياضية حصة أساسية، ثانوية أو ترفيهية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
أساسية	32	40	23,28	5,99	0,05	2	دال
ثانوية	7	8,75					
ترفيهية	41	51,25					
Σ	80	100					

الجدول 16: يبين نظرة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية إذا كانت أساسية، ترفيهية أو ثانوية



من خلال نتائج الجدول رقم 16 يتضح أن نسبة 51,25 % من التلاميذ أجابوا على أن حصة التربية البدنية و الرياضية مادة ترفيهية في البرنامج الدراسي في حين نجد نسبة 40 % من الإجابات تشير إلى أنها مادة أساسية و 8,75 % من إجابات التلاميذ تشير إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للبرنامج الدراسي مادة ثانوية. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 16، و هو ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت قيمة (ك²) الجدولة 5,99 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 23,28 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

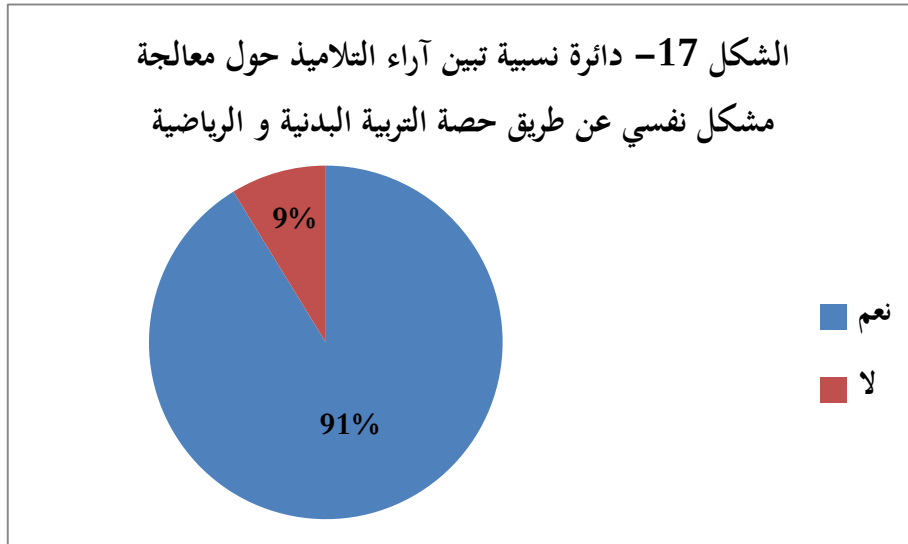
الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يعتبرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية حصة ترفيهية. و هذا ما أشرنا إليه سابقا في الجانب النظري تحت عنوان أهداف التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي.

السؤال 7: إذا كان لديك مشكل نفسي فهل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف منه؟
الغرض من السؤال معرفة إذا كان لحصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل النفسية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	73	91,25	54,45	3,84	0,05	1	دال
لا	7	8,75					
Σ	80	100					

الجدول 17: يبين إجابات التلاميذ حول معالجة المشاكل النفسية عن طريق حصة التربية البدنية و الرياضية



من خلال نتائج الجدول رقم 17 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ و المقدر بـ 91,25 % أجابت بأن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية في حين نجد أن 8,75 % أجابوا بأن ليس لها دور. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 17، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) الجدولة 3,84 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدر بـ 54,45 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

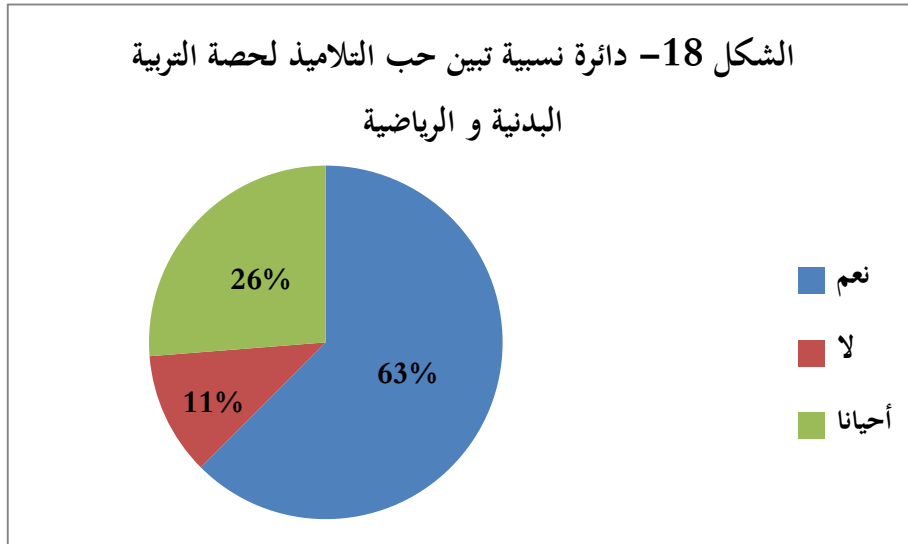
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور هام في التقليل من المشاكل النفسية فهي تزيح عن التلاميذ التعب الفكري الذي يترتب من خلال البرامج الدراسية المتنوعة.

السؤال 8: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال معرفة إذا كان التلميذ يحب ممارسة النشاط البدني.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	50	62,5	33,33	5,99	0,05	2	دال
لا	9	11,25					
أحيانا	21	26,25					
Σ	80	100					

الجدول 18: يبين مدى محبة التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية



من خلال نتائج الجدول رقم 18 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ و المقدر بـ 62,5 % أجابت أنهم يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية في حين أن نسبة 26,25 % من الإجابات تشير إلى أحيانا، و 11,25 % من الإجابات تشير إلى أنهم لا يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 18، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 5,99 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدر بـ 33,33 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

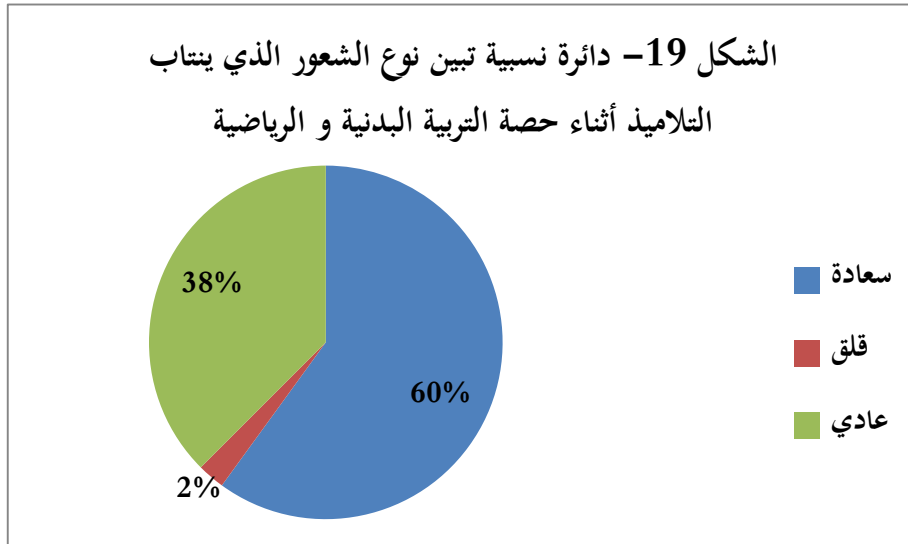
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج شغف التلاميذ و إقبالهم على ممارسة التربية البدنية و الرياضية و هذا بسبب فطرة التلميذ على حب اللعب إلى جانب إفراغ طاقته الداخلية و شعوره بالسعادة. أما بالنسبة للذين لا يحبون ممارستها فيعود إلى الحالة الجسمية أو النفسية للتلميذ أو على البيئة الاجتماعية.

السؤال 9: ما هو شعورك أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال معرفة الشعور الداخلي و ما قد ينجم عنه من تصرفات أثناء الحصة.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
سعادة	48	60	40,31	5,99	0,05	2	دال
قلق	2	2,5					
عادي	30	37,5					
Σ	80	100					

الجدول 19: يبين نوع الشعور الذي ينتاب التلميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية



من خلال نتائج الجدول رقم 19 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ و المقدرة بـ 60 % أجابت أنهم عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية يشعرون بالسعادة في حين نجد أن نسبة 37,5 % من الإجابات تشير إلى عادي أي لا يشعرون بشيء، و 2,5 % من الإجابات تشير إلى أنهم يشعرون بالقلق. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 19، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 5,99 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 40,31 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

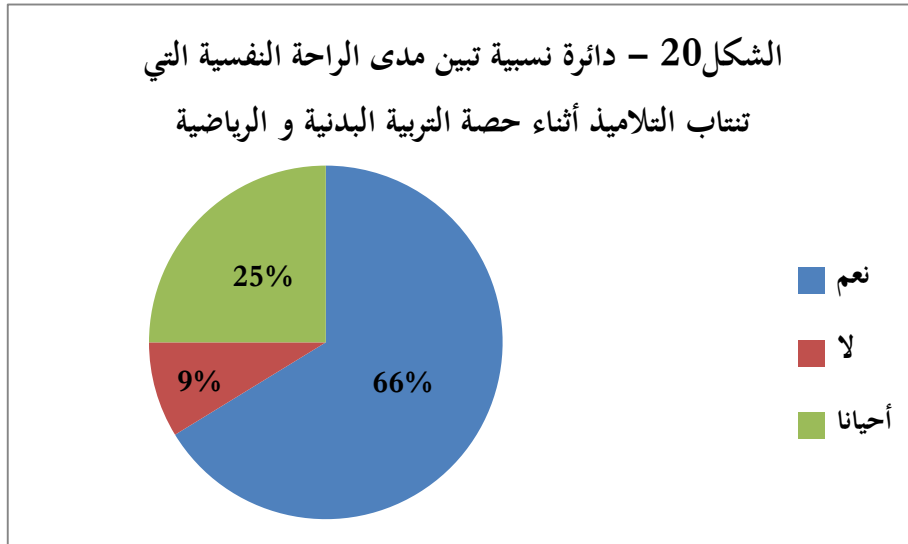
من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالسعادة و الاستقرار خلال حصة التربية البدنية و الرياضية.

السؤال 10: هل ترتاح نفسيا عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض من السؤال معرفة تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على الحالة النفسية.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	53	66,25	42,18	5,99	0,05	2	دال
لا	7	8,75					
أحيانا	20	25					
Σ	80	100					

الجدول 20: يبين مدى الراحة النفسية التي تتناوب التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية



من خلال نتائج الجدول رقم 20 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ و المقدرة بـ 66,25 % أجابت على أنهم يرتاحون نفسيا عند ممارسة حصه التربية البدنية و الرياضية في حين نجد أن نسبة 25 % أجابوا بأحيانا، و 8,75 % من الإجابات تشير إلى أن حصه التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر على حالتهم النفسية و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 20، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 2 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 5,99 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدرة بـ 42,18 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

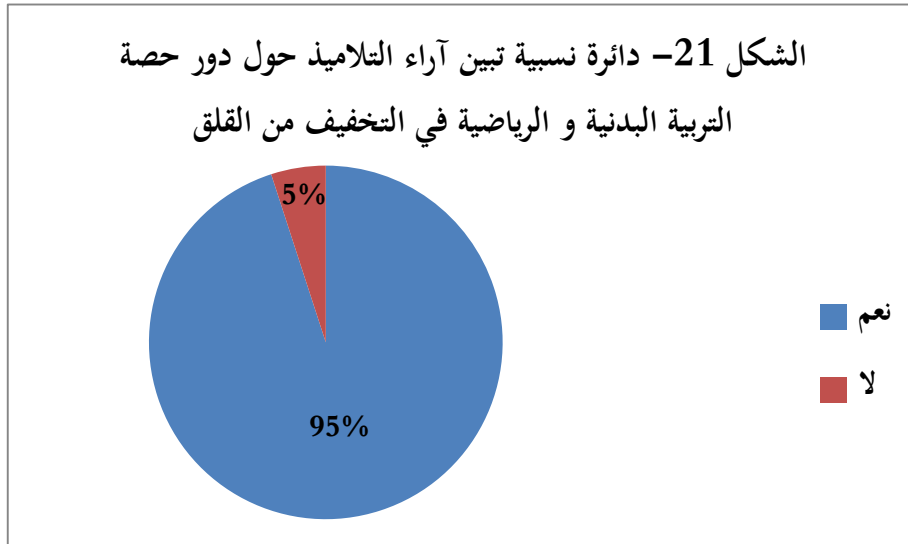
الاستنتاج:

من خلال ما تحصلنا عليه فإن للتربية البدنية و الرياضية قسط هام في التقليل من المشاكل النفسية، فالتلميذ عندما يلعب يضحك و يشعر بسعادة فتتولد راحة نفسية و جسمية.

السؤال 21: هل لحصه التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من القلق الذي تشعر به؟
الغرض من السؤال معرفة إذا كانت لحصه التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

الإجابات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
نعم	76	95	64,8	3,84	0,05	1	دال
لا	4	5					
Σ	80	100					

الجدول 21: يبين إجابات التلاميذ حول دور حصه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق



من خلال نتائج الجدول رقم 21 يتضح أن النسبة الكبيرة من التلاميذ و المقدره بـ 95 % أجابت أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من القلق في حين 5 % من التلاميذ أجابوا بأن لا دور لها. و هذا ما تم تمثيله في الشكل رقم 21، و هذا ما يمثل مقدار (ك²) عند مستوى الدلالة 0,05 و درجة الحرية 1 حيث كانت قيمة (ك²) المجدولة 3,84 أصغر من (ك²) المحسوبة و المقدره بـ 64,8 و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها نجد لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر كبير على الصحة النفسية خاصة في الألعاب الجماعية فهي تزيح التعب، الاكتئاب و التوتر و خاصة القلق النفسي.

2- مناقشة النتائج:

1.2- مناقشة الفرضية الأولى في ظل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الأولى على أن الألعاب الجماعية يمكن أن تعالج بعض المشاكل النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان الخاص بالأساتذة و في الجداول رقم 3، 4 و 5 بعد معاينة النسب وهي نفس النسبة 83,33 % و الجدول رقم 6 بنسبة 91,67 % توصلنا إلى استنتاج بأن معظم الأساتذة يرون أن الألعاب الجماعية عنصر أساسي لمعالجة بعض المشكلات النفسية التي يتعرض لها التلميذ و بالتالي تحققت الفرضية.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان الخاص بالتلاميذ نجد أن أغليبيتهم كانت إجاباتهم في نفس اتجاه الفرضية الموضوع و نذكر منها أكبر نسبة و المقدره بـ 92,5 % في السؤال الثاني و

الثالث على أن الألعاب الجماعية تساعد على معالجة بعض المشاكل النفسية و خاصة القلق النفسي بالنسبة إلى السؤال 1 و 4 التي تقدر نسبتهما 58,75 %، أن للألعاب الجماعية فوائد أكبر من الألعاب الفردية و أنهم يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.

و نلاحظ من خلال السؤال 5 نجد أن نسبة 72,5 % من التلاميذ على أنهم يقضون وقتا طيبا و مريحا و يشعرون بالراحة النفسية عند الألعاب الجماعية.

2.2- مناقشة الفرضية الثانية في ظل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الثانية على أن لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان الخاص بالأساتذة نذكر أكبر نسبة 100 % في السؤال 9 حيث أجاب الأساتذة على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في التخفيف من القلق النفسي.

و كذلك نسبة 83,33 % في السؤال 10 يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية حصة هامة في مرحلة المراهقة. حيث أنهم يشعرون براحة نفسية عند ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية فالفرضية تتحقق مع الأساتذة.

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أغلبية التلاميذ كانت نتائجهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية و نذكر أكبر نسبة و المقدرة بـ 95 % في السؤال رقم 11 بالإجابة نعم لدور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق الذي يشعر به التلميذ و كذلك بالنسبة للسؤال رقم 10 التي تقدر بنسبة 66,25 % من التلاميذ يرتاحون نفسيا عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و كذلك يشعرون بالسعادة.

نسبة 62,5 % أجابوا بنعم لحبهم لممارسة التربية البدنية و الرياضية حيث يكونون فرحين و متشوقين لها.

و هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و مما يزيد من تأكيدها أيضا آراء الكتاب و الباحثين في هذا المجال نذكر على سبيل المثال ما ذكره "شيكور" أن كل فرد يحتاج إلى ممارسة الحركات البدنية و تعلم المهارات في مختلف الأنشطة الرياضية حتى يستطيع تقليل الطاقة و هي في تصاعد مستمر، حتى إذا اجتمعت في داخله و تعقدت أحس بنوع من الضيق و الحرج في صدره و يعبر عن ذلك الشعور بالقلق و أصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله أو اللعب، في هذه الحالة يعتبر المسرب الذي يخرج منه هذه الطاقة لتفريغ هذا القلق.

الاستنتاج العام:

بعد استعراضنا للنتائج و التحليل نصل إلى عرض النتائج النهائية و التحليل العام و ذلك قصد الإحاطة بكل الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة عن كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث و التي يدور موضوعها حول حصة التربية البدنية و الرياضية و أثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي. و لقد توصلنا للنتائج التالية:

بالنسبة للفرضية الأولى: وجدنا في الاستبيان الموجه للأساتذة بأن معظمهم يرون أن الألعاب الجماعية عنصر أساسي لمعالجة المشكلات النفسية التي يتعرض لها التلميذ و التقليل منها. في حين الاستبيان الموجه للتلاميذ استنتجنا أنهم يجدون أن الألعاب الجماعية وسيلة لمعالجة بعض مشاكلهم النفسية.

بالنسبة للفرضية الثانية: وجدنا في الاستبيان الموجه للأساتذة أن أغلبهم يرون أن هناك اهتمام كبير للتلاميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى أنهم يرون أن التلميذ يشعر بالارتياح النفسي أثناء ممارسته للرياضة حيث اعتبروا أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من القلق. أما في الاستبيان الموجه للتلاميذ فإن أغلبهم يقبلون على ممارسة التربية البدنية و الرياضية كما أنهم يشعرون بالسعادة و السرور، بالإضافة إلى أن عدد كبير جدا يرون أن للتربية البدنية و الرياضية دور في الراحة النفسية كما أن لها دور في التخفيف من القلق النفسي.

و أخيرا نقول أن الفرضية العامة بعد معاينة الفرضيتين و النتائج المتحصل عليها قد تحققت الفرضيتين الجزئيتين.

الخاتمة

خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا حاولنا إظهار مدى أثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الصحة النفسية، حيث وجدنا أن المراهق المتمدرس يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية و اضطرابات نفسية و السبب يعود إلى التغيرات الفزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان و لهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي.

فالممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي و النفسي بالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية و لهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية و إقحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدئ الروح و تخرج الفرد من عزله و تكسبه الثقة، أي أنها تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته.

و تعد حصة التربية البدنية و الرياضية واحدة من الوسائل التربوية التي تهدف إلى تكوين شامل من الناحية البدنية و النفسية و الاجتماعية سواء على المستوى التعليمي كما هو في المؤسسات التربوية أو على المستوى الاجتماعي فمن خلال دراستنا خلصنا إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا كبيرا في التقليل من بعض المشاكل النفسية كالقلق في المرحلة الثانوية.

حيث تعد الألعاب الجماعية من أبرز و أهم الأنشطة الرياضية الهامة عند التلاميذ في المرحلة الثانوية بالنظر إلى إقبالهم و توافدهم المتزايد و المستمر على ممارستها و ذلك لاعتبارها تعمل على تهذيب السلوك و تخفف من بعض المشاكل النفسية بحيث يقول "الين وديع فارح": "الأهداف التربوية تعتبر نقطة انطلاق دراسة أي نوع من أنواع الألعاب" و هذه الأهداف نفسية تحرر المراهق من العقد و الضغوطات النفسية".

و في الأخير نقول أن التربية البدنية و الرياضية تعتبر من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد مواطن صالح جسميا، عقليا و خلقيا و جعله قادرا على الانتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1- المصادر باللغة العربية:

1.1- القرآن:

- سورة الإسراء.

2.1- الكتب:

- سعدية محمد علي بهادر، سيكولوجية المراهقة. دار البحوث التعليمية، الكويت، 1980.
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة 3، القاهرة، 2001.
- أمين أنور الخولي، التربية الحركية للطفل. دار الفكر العربي، الطبعة 2، القاهرة، 1998.
- توفيق حداد، محمد سلامة آدم، التربية العامة، الطبعة 1.
- محمد عرفي بسيوني، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1990.
- قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد 1979.
- محمد محمد الحماسي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، الطبعة 1، القاهرة 1996.
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضة (مدخل، تاريخ، فلسفة)، دار الفكر العربي، الطبعة 2، القاهرة 2001.
- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظرية و طرق التربية البدنية، الطبعة 1.
- بوغلاي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 1987.
- اديب محمد الخالدي، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر و التوزيع، الطبعة 1، عمان.
- ربيع محمد شحاتة، أصول الصحة النفسية، مؤسسة نبيل للطباعة الطبعة 2، مصر 2000.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، الضغوط و الأزمات النفسية، دار المناهج للنشر و التوزيع، عمان. الطبعة 1، 2013.
- د. وفاء درويش، مؤسسة عالم الرياضة و دار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، الطبعة الأولى سنة 2004.
- طه عبد العظيم حسن، سلامة عبد العظيم حسن 2006، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية و التربوية، دار الفكر عمان، الطبعة 1.
- حسين حسن سليمان، السلوك الإنساني و البيئة الاجتماعية بين النظرية و التطبيق. المؤسسة الجامعية للدراسات و النشر، سنة 2005.
- فؤاد الباهي السيد، الأسس النفسية للنمو. دار الفكر العربي، بدون طبعة.
- تركي رابح، أصول التربية و التعليم، الطبعة 2.
- محمد رضا بشير و آخرون، تربية الناشئ المسلم بين المخاطر و الآمال، القاهرة، الطبعة 1، 2004.

- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1982.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس، الطبعة 5، عالم الكتب للنشر، القاهرة، 1995.
- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية نمو الطفولة و المراهقة، دار الفكر العربي، مصر 1994.
- مجدي أحمد محمد عبد الله، السلوك الاجتماعي و ديناميكيته، محاولة تفسيرية، دار المعرفة الجامعية، بدون طبعة، سنة 1996.
- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، د، ط، القاهرة.
- عصام فريد عبد العزيز محمد، المتغيرات النفسية المرتبطة بسلوك العدوانيين المراهقين و أثر الإرشاد النفسي في تعديله، دار العلم و الإيمان للنشر و التوزيع، 2009.
- ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الجيل بيروت، الطبعة 3، 1998.
- أمل الأحمد، بحوث و دراسات في علم النفس، مؤسسة الرسالة، الطبعة 1، دمشق 2001.
- عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، الطبعة 3، بيروت 2004.
- فادية عمر الجولاني، تشخيص و علاج المشكلات الاجتماعية و النفسية، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، 1999.
- عبد الجليل الزوعي و محمد غانم، مناهج البحث في التربية، مجلد 1، مطبعة المفاني، بغداد، 1974.

3.1- الدوريات و المجلات العلمية:

- تقرير مجموعة عمل الصحة النفسية، تألي ماري دي سيفاف، كيارا ساسيلي، سنة 2013.
- بطاقة فنية متعلقة بتكوين الإطارات الرياضية في الجزائر، وزعت في مؤتمر القاهرة حول تكوين الإطارات الرياضية في الدول العربية، المركز الأولمبي المعادي من 18 إلى 22 ماي 1998، جمهورية مصر العربية.
- محاضرة الدكتور قصي محمود المهدي القيصي.
- طلال الزبيدي، المنتدى: قاعة المواضيع النفسية العامة.
- لحر عبد الحق، مجلة علمية للثقافة البدنية و الرياضية، العدد 1، طبعة 1995.

4.1- الأطروحات و الرسائل العلمية:

- شحوان محمد، بن السعيد مراد، دور التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية 15-18 سنة، جامعة قسنطينة، سنة 2001-2002، مستوى الليسانس.
- دلمي رحمة، لعمراوي خولة، عنادي فطيمة، دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، جامعة قسنطينة، 2008-2009، مستوى الليسانس.

- يوسف حرشاوي، دور التربية و الرياضة في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير، مستغانم 1995.

- فاطمة بوراس، أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير، 1997.

5.1- المراسيم و المناشير:

- وثيقة بروتوكول اتفاق بين وزارتي الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية.

- مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986، الجزائر.

2- المصادر الأجنبية:

- ROJER Mucchielli, Le questionnaire dans l'enquête psycho-sociale. Edition n°8, 1985.

- NORBERT SILLAMY 2003.

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و نشاطات التربية البدنية

في إطار انجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان "حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".

و نرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة بصراحة و صدق، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي و مساعدتنا.

و لكم منا جزيل الشكر

ملاحظة: ضع العلامة (x) في الإطار المناسب
معلومات عامة:

اسم المؤسسة:

السن:

الجنس:

الشعبة:

استمارة استبيان موجهة للتلاميذ

1. هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك؟ ☐ نعم ☐ لا
2. هل الألعاب الجماعية تساعدك على تجاوز بعض المشاكل النفسية؟ ☐ نعم ☐ لا
3. هل للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق أكبر من الألعاب الفردية؟ ☐ نعم ☐ لا
4. هل تفضل الألعاب الجماعية أو الفردية؟ ☐ جماعية ☐ فردية
5. أثناء أدائك لممارسة الألعاب الجماعية بماذا تشعر؟ ☐ راحة نفسية ☐ قلق ☐ أي شعور
6. كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟ ☐ أساسية ☐ ثانوية ☐ ترفيهية
7. إذا كان لديك مشكل نفسي فهل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تخفيفه؟ ☐ نعم ☐ لا
8. هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا
9. ما هو شعورك أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟ ☐ سعادة ☐ قلق ☐ عادي
10. هل ترتاح نفسيا عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟ ☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا
11. هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من القلق الذي تشعر به؟ ☐ نعم ☐ لا

جامعة محمد الصديق بن يحي
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علوم و نشاطات التربية البدنية

في إطار انجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان "حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".

و نرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة بصراحة و صدق، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي و مساعدتنا.

و لكم منا جزيل الشكر

ملاحظة: ضع العلامة (x) في الإطار المناسب
معلومات عامة:

اسم المؤسسة:

السن:

الجنس:

الشهادة العلمية:

الخبرة المهنية:

استمارة استبيان موجهة للأساتذة

1. أي الألعاب التي يظهر فيها القلق النفسي؟ ☐ جماعية ☐ فردية
2. هل تمكنت من مساعدة التلاميذ على تجاوز بعض المشاكل النفسية أثناء تعليمك للألعاب الجماعية؟
☐ نعم ☐ لا
3. هل تعمل الألعاب الجماعية على تهذيب سلوك التلميذ؟ ☐ نعم ☐ لا
4. هل يكتسب التلميذ سلوكات حسنة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟ ☐ نعم ☐ لا
5. هل ترى أن الألعاب الجماعية لها أثر على توازن شخصية التلميذ؟ ☐ نعم ☐ لا
6. هل يتجاوز التلميذ القلق أثناء ممارسة الألعاب الجماعية؟ ☐ نعم ☐ لا
7. هل يهتم التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية؟ ☐ نعم ☐ لا
8. كيف يظهر التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية؟ راحة نفسية ☐ قلق ☐ ملل ☐
9. هل تعتقد أن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في التخفيف من القلق النفسي؟ ☐ نعم ☐ لا
10. كيف ترى حصة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة؟
☐ حصة هامة ☐ متوسطة الأهمية ☐ ليس لها أهمية

ملخص الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين
السلام عليكم و رحمة الله تعالى و بركاته، أما بعد:

هذه الدراسة قد تناولت بالبحث في "حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" و ذلك لمعرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي و بالأخص تلاميذ القسم النهائي و إبراز العلاقة التي تربط هاته الحصة ببناء شخصية سوية للتلاميذ الذين يمرون بمرحلة المراهقة و اكتساب القيم الروحية و الاجتماعية و معرفة علاقة التلميذ بالحصة. و لذلك نطرح تساؤلات مثل إمكانية مساهمة الألعاب الجماعية في معالجة المشاكل النفسية التي يتعرض لها التلميذ و هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من القلق النفسي لدى التلاميذ؟ و منه ندرس و نتحقق من هذه الفرضيات و ذلك بالتوجه إلى بضع ثانويات و مقابلة أساتذة التربية البدنية و الرياضية و تلاميذ طور الثالث ثانوي باتباع المنهج الوصفي و الاعتماد على ورقة استبيان موجهة للتلاميذ و أخرى للأساتذة.

و توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن كل فرد يحتاج إلى ممارسة الألعاب الرياضية و تعلم المهارات في مختلف الأنشطة الرياضية حتى يستطيع امتصاص الطاقة و هي في تصاعد مستمر و يتحسس منها الضيق و الحرج في صدره و يعبر عن ذلك الشعور بالقلق و التوتر، و اللعب في هذه الحالة هو المسرب الذي يخرج منه هاته الطاقة.

كما استنتجنا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية أثر كبير على نفسية التلميذ و نرى أن على الأستاذ تحسيس التلاميذ بأهمية مادة التربية البدنية و الرياضية و ضرورة ممارستها خاصة ذوي الإعفاءات و إعطاء نظرة عن الدور الذي تلعبه في تحسين نفسية التلميذ.

و في الأخير تعد حصة التربية البدنية و الرياضية واحدة من أهم الوسائل التربوية التي تهدف إلى تكوين التلميذ تكويناً شاملاً من شتى الجوانب.