



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية.

مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر، تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي

تحت عنوان :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصلابة

النفسية للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية

— دراسة ميدانية بثانوية المجاهد زابي صالح، بوسعادة —

تحت إشراف:

د. تركزارت فيصل

إعداد الطلبة:

زابي محمد

السنة الجامعية: 2024 - 2025



# شكر و عرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تنزل الخيرات والبركات وبتوفيقه

تتحقق المقاصد والغايات، الحمد لله على نعمة الإسلام والعقل

الحمد لله رب العالمين حمدا كثيرا مباركا فيه يليق بعظيم سلطانه وجلال مقامه،

والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والخلق والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه

ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين

الحمد لله حمدا كثيرا الذي أعاننا ووفقنا لإتمام هذه الدراسة فالحمد لله دائما وأبدا

ونسأل الله العظيم رب العرش العظيم أن يرزقنا العلم النافع والرزق الطيب والعمل

المتقبل.

يقول النبي صلى الله عليه وسلم " من لا يشكر الناس لا يشكر الله " ، ومن هذا المقام

نتقدم بأسى عبارات العرفان والشكر إلى الدكتور تكرارات فيصل الذي كان حريصا

على تقديم كل ما يملك من وقت وقوة لإتمام هذا العمل فشكرا جزيلا وأحسن الله

إليك.

كما نشكر كل الأساتذة والزملاء الذين تعاونوا معنا وساهموا في إتمام هذه الدراسة

كما نتقدم بالشكر لكل أساتذة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بالمسيلة .

وفي الأخير نشكر كل من أسهم ولو بكلمة طيبة لإتمام هذا العمل... شكرا جزيلا لكم و

أحسن الله إليكم

# إهداء

أشكر الله العليّ القدير الذي أنعم عليّ بنعمة العقل والدين.  
القائل في محكم التنزيل "وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيمٌ" سورة  
يوسف آية 76.... صدق الله العظيم .

وقال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "من صنع إليكم  
معروفاً فكافئوه، فإن لم تجدوا ما تكافئونه به فادعوا له حتى  
تروا أنكم كافأتموه" (رواه أبو داود).

وأثني بالأخص ثناءً حسناً على العائلة... ..

الوالدين الكريمين والإخوة ، زوجتي و ابنتي ...

وأيضاً وفاءً وتقديراً وإعترافاً مني بالجميل أتقدم بجزيل  
الشكر لأولئك المخلصين الذين لم يألوا جهداً في مساعدتنا  
في مجال البحث العلمي فجزاهم الله كل خير.

ولا أنسي أن أتقدم بجزيل الشكر لكل من قام

بتوجيهنا طيلة هذه الدراسة .

## ملخص الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وذلك من خلال التركيز على ثلاثة أبعاد أساسية: الالتزام، التحكم، وتقبل التحديات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم جمع البيانات باستخدام استبيان موجه لعينة من تلاميذ التعليم الثانوي. أظهرت النتائج أن لحصة التربية البدنية تأثيراً إيجابياً واضحاً في جميع أبعاد الصلابة النفسية، حيث ساهمت في تعزيز التزام التلاميذ بأنشطتهم، وقدرتهم على التحكم في الذات، فضلاً عن قدرتهم على مواجهة التحديات بثقة وإصرار. وقد أكدت النتائج صدق الفرضيات الجزئية والفرضية العامة للدراسة، مما يدعم أهمية إدراج التربية البدنية كأداة فعالة في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ في هذه المرحلة الحساسة.

**الكلمات المفتاحية:** التربية البدنية والرياضية، الصلابة النفسية، الالتزام، التحكم، التحديات، المرحلة الثانوية، المراقبة.

### Study Abstract

This study aims to explore the role of physical education sessions in enhancing psychological hardiness among adolescent high school students, focusing on three key dimensions: commitment, control, and challenge acceptance. The research adopted a descriptive analytical approach, utilizing a structured questionnaire administered to a sample of secondary school students. Findings revealed that physical education has a significantly positive impact on all aspects of psychological hardiness. It contributes to strengthening students' commitment to activities, improving self-control, and developing resilience when facing challenges. The results confirmed the validity of both the general and sub-hypotheses, highlighting the importance of integrating physical education as a powerful tool for fostering psychological and social development among adolescents during this critical educational stage.

**Keywords:** Physical education, psychological hardiness, commitment, control, challenges, secondary school, adolescence.

## تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

الطالب (ة): زالي محمد

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 4022791868 الصادرة بتاريخ: 2018/01/14

عن (دائرة / بلدية): الخنيازة الولاية: المسيلة

المسجل بقسم: الترقية البدنية والرياضية

تخصص: نشاط رياضي ودرسي مدرس

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة:

الليسانس  ماستر  دكتوراه

أصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير أخلاقيات المهنة و

النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة .

المصادقة على إتمام الترخيص  
التاريخ: 11 جوان 2025  
التفويضات:  
رئيس المجلس الشعبي البلدي

مجلس الشعب البلدي  
مكتبه  
مكتبه للدراسة والتوثيق  
مكتبه لملامحة ملف العزاق



توقيع المعنى

# فهرس المحتويات

	شكر وعران
	إهداء
	الملخص
	فهرس المحتويات
	قائمة الأشكال و الجداول
1	المقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
4	1_ إشكالية الدراسة
5	2_ فرضيات الدراسة
6	3_ أهمية الدراسة
7	4_ أهداف الدراسة
7	5_ تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
10	6_ الدراسات السابقة
13	7_ تحليل الدراسات السابقة
14	8_ مميزات الدراسة الحالية
<b>الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية</b>	
16	تمهيد
17	1_ مفهوم التربية البدنية والرياضية
18	2_ نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر
20	3_ أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر
26	4_ مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
27	5_ التطور التاريخي للتربية البدنية في المؤسسات الجزائرية
28	6_ مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية
30	7_ مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية
31	8_ التربية البدنية في النظام التعليمي الجزائري

31	9_ تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات
32	10_ الممارسة التربوية الجماهيرية وقانون 1989
33	خلاصة الفصل

### الفصل الثالث: الصلابة النفسية

36	تمهيد
37	1_ التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية
38	2_ مفهوم الصلابة النفسية
39	3_ أبعاد الصلابة النفسية
40	4_ خصائص الصلابة النفسية
41	5_ النظريات المفسرة للصلابة النفسية
47	6_ الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم
51	7_ استراتيجيات تنمية الصلابة النفسية
53	8_ العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية لدى المراهقين:
55	خلاصة الفصل

### الفصل الرابع: المرحلة الثانوية

57	تمهيد
58	1_ مرحلة التعليم الثانوي
59	2_ مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
60	3_ أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي
63	4_ علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى
65	5_ المراهقة
66	6_ أطوار المراهقة
67	7_ خصائص و مميزات المراهقة
72	8_ أشكال المراهقة
73	9_ مشاكل المراهقة
76	10_ حاجيات و متطلبات فترة المراهقة
79	11_ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التلميذ المراهق

79	12_ أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
80	13_ علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية
81	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: الجزء التطبيقي</b>	
83	تمهيد
84	1_ طريقة وأدوات الدراسة المستخدمة
84	1_1_ الدراسة الاستطلاعية
85	1_2_ عينة ومنهجية الدراسة
86	1_3_ الأدوات المستخدمة
87	1_4_ المعالجة الإحصائية واختبار صدق وثبات الاستبيان
91	2_ مناقشة وعرض النتائج
92	2_1_ البيانات الشخصية لأفراد العينة
93	2_2_ الدراسة الإحصائية
114	2_3_ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
114	2_3_1_ دور الحصة الرياضية في تعزيز الالتزام
115	2_3_2_ دور الحصة الرياضية في تعزيز التحكم
116	2_3_3_ دور الحصة الرياضية في تعزيز تقبل التحديات
118	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

## قائمة الأشكال

الشكل (01) : يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة

الشكل (02) : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

الشكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس في دائرة نسبية.

الشكل رقم (04) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن في دائرة نسبية.

الشكل رقم (05) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي في دائرة نسبية.

## قائمة الجداول

الجدول رقم (01) عدد الاستبيانات الموزعة والمسترجعة

الجدول رقم (02) توزيع عبارات الاستبيان للمتغير المستقل والتابع

الجدول رقم (03) توزيع درجات الموافقة لمقياس ليكرت الخماسي (Likert)

الجدول رقم (04) : نتائج اختبار ألفا كرونباخ

الجدول رقم (05) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس

الجدول رقم (06) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن

الجدول رقم (07) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

الجدول رقم (10) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 01

الجدول رقم (11) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 02

الجدول رقم (12) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 03

الجدول رقم (13) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 04

الجدول رقم (14) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 05

الجدول رقم (15) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 06

الجدول رقم (16) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 07

---

الجدول رقم (17) يلخص الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور الإلتزام

---

الجدول رقم (18) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 08

---

الجدول رقم (19) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 09

---

الجدول رقم (20) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 10

---

الجدول رقم (21) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 11

---

الجدول رقم (22) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 12

---

الجدول رقم (23) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 13

---

الجدول رقم (24) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 14

---

الجدول رقم (25) يلخص الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحكم

---

الجدول رقم (26) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 15

---

الجدول رقم (27) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 16

---

الجدول رقم (28) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 17

---

الجدول رقم (29) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 18

---

الجدول رقم (30) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 19

---

الجدول رقم (31) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 20

---

الجدول رقم (32) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 21

---

الجدول رقم (33) يلخص الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحدي

---

# المقدمة

تُعد مرحلة المراهقة من أكثر المراحل حساسية وتعقيدًا في حياة الإنسان، إذ تشهد تحولات جسمية، نفسية، وعقلية متسارعة تؤثر بشكل مباشر على سلوك الفرد وتفاعله مع محيطه الاجتماعي والتعليمي. وفي ظل هذه التغيرات، تظهر الحاجة الملحة إلى إعداد المراهق وتأهيله نفسيًا وسلوكيًا من أجل مساعدته على التكيف مع مختلف التحديات التي تواجهه داخل الوسط المدرسي وخارجه. وفي هذا السياق، يبرز مفهوم الصلابة النفسية بوصفه أحد المؤشرات المهمة التي تعبّر عن قدرة الفرد على مواجهة الضغوط وتحمل المسؤولية، والتمسك بالأهداف رغم الصعوبات، مما يجعله أكثر قدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الدراسية والاجتماعية.

لقد بات من المسلم به في العلوم التربوية والنفسية أن المؤسسة التعليمية لا تقتصر مهمتها على تقديم المعارف والمعلومات الأكاديمية، بل تتعداها لتشمل تهيئة بيئة تعليمية شاملة تساهم في بناء شخصية متوازنة من جميع الجوانب: العقلية، النفسية، والاجتماعية. ومن هنا تبرز التربية البدنية والرياضية كأحد أهم المكونات التي لا تقل أهمية عن المواد العلمية والأدبية، لما لها من دور مزدوج يجمع بين تنمية اللياقة البدنية من جهة، وتعزيز المهارات النفسية والاجتماعية من جهة أخرى.

تسعى هذه الدراسة إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي التالي: هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية؟ وذلك من خلال التطرق إلى ثلاثة أبعاد رئيسية تمثل مكونات الصلابة النفسية، وهي: الالتزام، التحكم، وتقبل التحديات. كما تهدف الدراسة إلى اختبار فرضية عامة مفادها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دورًا إيجابيًا في تعزيز الصلابة النفسية، إضافة إلى مجموعة من الفرضيات الجزئية التي تتناول كل بُعد من هذه الأبعاد على حدة.

# الفصل الأول

- الإطار العام للدراسة -

---

## 1 - 1 إشكالية الدراسة

الصلابة النفسية هي مفهوم يشير إلى قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بشكل إيجابي، وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور. تتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد رئيسية: الالتزام، الذي يعكس قدرة الفرد على الانخراط في الأنشطة اليومية وإيجاد معنى لها؛ التحكم، الذي يشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث المحيطة به؛ والتحدي، الذي يعكس اعتبار التغييرات والتحديات فرصًا للتعلّم والتطور. تعتبر الصلابة النفسية عاملاً وقائياً يساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط النفسية، وتحسين صحتهم النفسية، وزيادة قدرتهم على تحقيق النجاح في مختلف المجالات. في سياق الدراسة، تُعتبر الصلابة النفسية مؤشراً مهماً لقياس قدرة التلاميذ على مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية في المرحلة الثانوية. تعتبر مرحلة المراهقة، وخاصة في المرحلة الثانوية، من أكثر المراحل العمرية حساسية وتأثيراً في حياة الفرد. يواجه التلاميذ المراهقون في هذه المرحلة العديد من التحديات النفسية والاجتماعية، بما في ذلك الضغوط الأكاديمية، التغيرات الجسدية، والبحث عن الهوية. هذه التحديات قد تؤثر سلباً على صحتهم النفسية إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. لذلك، تُعتبر هذه المرحلة فرصة ذهبية لتعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ، مما يساعدهم على التكيف مع التحديات وبناء شخصية قادرة على مواجهة الصعوبات. في هذا السياق، يمكن أن تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً محورياً في تعزيز الصلابة النفسية، من خلال توفير بيئة داعمة تساعد التلاميذ على تطوير مهاراتهم النفسية والاجتماعية.

في ضوء ما سبق، يمكن القول إن حصة التربية البدنية والرياضية قد تكون أداة فعالة لتعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية. من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، يمكن للتلاميذ تطوير أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم، التحدي)، مما يساعدهم على مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية بثقة أكبر. وبالتالي، فإن التساؤل

حول دور حصّة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصلابة النفسية يكتسب أهمية كبيرة، خاصة في ظل الحاجة إلى تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ في هذه المرحلة الحرجة من حياتهم. إلا أن التساؤل الذي يطرح نفسه هنا هو: هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية؟

**التساؤلات الفرعية :**

– هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى الالتزام لدى التلاميذ المرحلة الثانوية؟

– هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى التحكم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية؟

– هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز تقبل التحديات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ؟

## **1- 2 فرضيات الدراسة**

**الفرضية العامة :**

لحصّة التربية البدنية والرياضية دورًا في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .

**الفرضيات الجزئية :**

– لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى الالتزام لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

– لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى التحكم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

– لحصّة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز تقبل التحديات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

### 1 - 3 أهمية الدراسة

تكمّن أهمية هذه الدراسة في عدة جوانب رئيسية تجعلها ذات قيمة علمية وعملية كبيرة. حيث، تساهم الدراسة في إثراء الأدبيات العلمية المتعلقة بدور التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية، خاصة في مرحلة المراهقة التي تُعتبر مرحلة حرجة في حياة الفرد. من خلال استكشاف العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية وتعزيز الصلابة النفسية، تقدم الدراسة إضافة نوعية للمعرفة العلمية في هذا المجال، مما يفتح آفاقاً جديدة للبحث والدراسة، وتوفر الدراسة رؤى جديدة للمربين والمعلمين حول كيفية استخدام حصّة التربية البدنية والرياضية كأداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية للتلاميذ. من خلال فهم أفضل لدور هذه الحصص في بناء الصلابة النفسية، يمكن للمعلمين تصميم أنشطة تربوية أكثر فعالية تساعد التلاميذ على مواجهة التحديات الأكاديمية والاجتماعية بثقة أكبر. بالإضافة إلى أنها تسلط الدراسة الضوء على أهمية الأنشطة البدنية في تحسين الصحة النفسية للمراهقين، في ظل التحديات النفسية والاجتماعية التي يواجهها التلاميذ في المرحلة الثانوية، تُعتبر الأنشطة البدنية وسيلة وقائية تساعد على تقليل التوتر، تعزيز الثقة بالنفس، وتحسين المزاج العام. وبالتالي، تساهم الدراسة في بناء جيل أكثر صحة نفسياً وجسدياً، وقادر على مواجهة التحديات المستقبلية.

كما يمكن أن تساعد نتائج الدراسة في تطوير المناهج الدراسية وبرامج التربية البدنية لتعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ. من خلال تقديم توصيات عملية، يمكن للمسؤولين التربويين تصميم برامج تعليمية أكثر شمولية تراعي الجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ، مما يساهم في تحسين جودة التعليم وبناء شخصيات متوازنة وقادرة على التكيف مع متطلبات الحياة الحديثة.

## 1 - 4 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية :

- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مستوى الالتزام لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مستوى التحكم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز تقبل التحديات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

## 1 - 5 تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

### 1. التربية البدنية والرياضية: (Physical and Sports Education)

التعريف الإصلاحي:

التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي متكامل يهدف إلى تنمية اللياقة البدنية، تعزيز المهارات الحركية، وغرس القيم التربوية مثل التعاون، الانضباط، والروح الرياضية. تعتبر هذه الحصص جزءًا أساسيًا من المناهج الدراسية، حيث تساهم في تحسين الصحة العامة، تعزيز الجوانب النفسية، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ. بالإضافة إلى ذلك، توفر الأنشطة الرياضية فرصة للتلاميذ للتغيب عن الطاقة السلبية، والتخلص من التوتر، وتحسين المزاج العام. (بوزيان، 2017، ص. 45).

التعريف الإجرائي:

تشير التربية البدنية والرياضية إلى الحصص المدرسية المنظمة التي تتضمن أنشطة بدنية ورياضية تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، تعزيز الصحة النفسية، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية. تشمل هذه الأنشطة الألعاب الجماعية، التمارين الفردية، والأنشطة الترويحية التي يتم تنظيمها في إطار المدرسة.

## 2. الصلابة النفسية: (Psychological Hardiness)

### التعريف الإصلاحي:

الصلابة النفسية هي سمة شخصية تعكس قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات بشكل إيجابي، وتحويلها إلى فرص للنمو والتطور. تتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد رئيسية: الالتزام، الذي يعكس قدرة الفرد على الانخراط في الأنشطة اليومية وإيجاد معنى لها؛ التحكم، الذي يشير إلى اعتقاد الفرد بقدرته على التأثير في الأحداث المحيطة به؛ والتحدي، الذي يعكس اعتبار التغييرات والتحديات فرصًا للتعلّم والتطور. تعمل الصلابة النفسية كعامل وقائي ضد الاضطرابات النفسية والجسدية، وتساعد الأفراد على التكيف مع الضغوط اليومية. (حراث علي وجخراب محمد عرفات، 2018، ص. 12).

### التعريف الإجرائي:

تشير الصلابة النفسية إلى قدرة التلاميذ على مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، مع التركيز على أبعاد الالتزام، التحكم، والتحدي. يتم قياس الصلابة النفسية من خلال استبيانات تعكس قدرة التلاميذ على التعامل مع التحديات، إدارة الضغوط، وتحقيق النجاح في مختلف المجالات.

## 3. المراهقة: (Adolescence)

### التعريف الإصلاحي:

المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والبلوغ، تتراوح عادة بين 12 و18 عامًا. تتميز هذه المرحلة بتغيرات جسدية سريعة، مثل النمو الجسدي والتغيرات الهرمونية، بالإضافة إلى تغيرات

نفسية واجتماعية، مثل البحث عن الهوية، زيادة الحساسية العاطفية، والرغبة في الاستقلالية. تعتبر المراهقة من أكثر المراحل العمرية عرضة للضغوط النفسية والتحديات الأكاديمية، مما يجعلها مرحلة حرجة في حياة الفرد. (محمد العربي ومصطفى عمروش، 2020، ص. 23).

**التعريف الإجرائي:**

تشير المراهقة إلى الفئة العمرية التي تتراوح بين 15 و18 عامًا، والتي تواجه تحديات نفسية واجتماعية في المرحلة الثانوية. يتم التركيز على كيفية تعزيز الصلابة النفسية لدى هذه الفئة من خلال ممارسة الأنشطة البدنية، مما يساعدهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية.

#### 4. النشاط البدني: (Physical Activity)

##### التعريف الإصلاحي:

النشاط البدني هو أي حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاكًا للطاقة. يشمل ذلك الأنشطة الرياضية، التمارين الفردية، والأنشطة الترفيهية. يساهم النشاط البدني في تحسين الصحة البدنية، مثل تقوية العضلات وتحسين الدورة الدموية، بالإضافة إلى تعزيز الصحة النفسية، مثل تقليل التوتر وتحسين المزاج. (نايل كسال عزيز وشرفي عامر، 2023، ص. 56).

##### التعريف الإجرائي:

النشاط البدني إلى الأنشطة التي يتم ممارستها خلال حصص التربية البدنية والرياضية، والتي تهدف إلى تحسين اللياقة البدنية، تعزيز الصحة النفسية، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ. تشمل هذه الأنشطة الألعاب الجماعية، التمارين الفردية، والأنشطة الترويحية التي يتم تنظيمها في إطار المدرسة.

## 1 - 6 الدراسات السابقة

1\_ دراسة حراث علي وجخراب محمد عرفات:(2018) ، "الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا - دراسة ميدانية بمدينة الأغواط"، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

هدفت هذه الدراسة إلى قياس مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا في مدينة الأغواط. أظهرت النتائج أن التلاميذ يتمتعون بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية، مع وجود فروق بين الجنسين لصالح الذكور، وكذلك بين المعيدين وغير المعيدين لصالح غير المعيدين. الدراسة أكدت على أهمية الصلابة النفسية في مواجهة الضغوط الأكاديمية، خاصة في مرحلة البكالوريا التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة التلاميذ.

2\_ دراسة أحمد رافع وعلوان رفيق:(2019) ، "الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية"، جامعة أكلي محند أولحاج - البويرة.

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الصحة النفسية والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية بين الصحة النفسية والصلابة النفسية، مما يشير إلى أن تحسين الصحة النفسية يعزز الصلابة النفسية والعكس صحيح. أوصت الدراسة بتصميم برامج إرشادية لتعزيز الصلابة النفسية لدى الطلبة، خاصة في البيئات الأكاديمية التي تتسم بالضغوط.

3\_ دراسة محمد العربي ومصطفى عمروش:(2020) ، "ممارسة التربية البدنية والرياضية ومآلها من أهمية بالنسبة للمراهق من الناحية النفسية".

ركزت هذه الدراسة على أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية للمراهقين. أظهرت النتائج أن النشاط البدني يساهم في التخلص من القلق والاكتئاب لدى المراهقين، كما أنه يحد من السلوك العدواني والعنف في المؤسسات التربوية. الدراسة أكدت

على أن التربية البدنية ليست فقط وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، ولكنها أيضًا أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية.

4\_ دراسة نايل كسال عزيز وشرفي عامر: (2023) ، "مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق"، مجلة الباحث للعلوم الرياضية والإجتماعية ، جامعة زيان عاشور - الجلفة.

تناولت هذه الدراسة مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق. أظهرت النتائج أن ممارسة النشاط البدني تعزز الثقة بالنفس، التعاون، واحترام القوانين، مما يساهم في تحقيق صحة نفسية متزنة وخالية من المشكلات السلوكية. الدراسة أوصت بضرورة تعزيز الأنشطة الرياضية في المدارس لتحقيق فوائد نفسية واجتماعية للتلاميذ.

5\_ دراسة كواش منيرة: (2022) ، "دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية لدى المراهقات". معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد بوضياف - المسيلة.

هدفت هذه الدراسة إلى استكشاف دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية لدى المراهقات. أظهرت النتائج أن الممارسة المنتظمة للنشاط البدني تعزز الصلابة النفسية لدى الفتيات المراهقات، خاصة في جوانب التحكم في الضغوط ومواجهة التحديات. أوصت الدراسة بتصميم برامج توجيهية لتعزيز مفهوم الصلابة النفسية لدى الفتيات في المرحلة الثانوية.

6\_ دراسة مولود كنيوة ونوال قرين: (2020) ، "المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي جراء فيروس كورونا"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة محمد الشريف مساعدي سوق أهراس - الجزائر.

ركزت هذه الدراسة على المرونة النفسية لدى طلبة التربية البدنية والرياضية قبل وأثناء فترة الحجر المنزلي جراء فيروس كورونا. أظهرت النتائج أن النشاط البدني ساهم في تعزيز المرونة

النفسية خلال فترة الحجر الصحي، مما ساعد الطلبة على التكيف مع الظروف الصعبة. الدراسة أكدت على أهمية الرياضة في تحسين الصحة النفسية خلال الأزمات.

7\_ دراسة بودمر عبد الرحيم، دوخان مصطفى وبن حمادة زكرياء (2017):، حصة التربية البدنية والرياضية و تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية - مرحلة التعليم الثانوي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة جيجل.

هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية لتلاميذ الأقسام النهائية في مرحلة التعليم الثانوي، مع التركيز على كيفية مساهمة هذه الحصص في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ وتقليل الضغوط المرتبطة بالمرحلة الدراسية الحرجة. تعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة التي ربطت بين حصة التربية البدنية والصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية، خاصة في الأقسام النهائية التي تعتبر مرحلة حرجة في حياة التلاميذ. الدراسة قدمت أدلة قوية على أن النشاط البدني ليس فقط وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، ولكن أيضًا أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط الأكاديمية.

8\_ دراسة بوشارب رفاهية، سعايدية هواري (2021) ، انعكاس ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، المركز الجامعي نور البشير، البيض.

هدفت الدراسة إلى استكشاف تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، سواء كانت جماعية (مثل كرة اليد) أو فردية (مثل الكاراتيه والجودو)، على الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية. ركزت الدراسة على تحديد مدى مساهمة هذه الأنشطة في تحسين الصحة النفسية لدى التلاميذ، خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة حرجة في النمو النفسي والاجتماعي. تعد هذه الدراسة من الدراسات المهمة التي ربطت بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية. الدراسة قدمت أدلة قوية على أن النشاط البدني ليس فقط

وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، ولكن أيضًا أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط الأكاديمية. كما أبرزت أهمية النشاط الجماعي في تعزيز التفاعل الاجتماعي والثقة بالنفس.

**9\_ دراسة هاشم عقبة بورافعي و سفيان بلعشي: (2020) ، دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة محمد خيضر - بسكرة.**

هدفت الدراسة إلى استكشاف دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية، مع التركيز على كيفية مساهمة هذه الحصص في تعزيز الجوانب النفسية مثل تقليل التوتر، تحسين المزاج، وزيادة الثقة بالنفس. تعد هذه الدراسة مهمة حيث ربطت بين حصة التربية البدنية والصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية. الدراسة قدمت أدلة قوية على أن النشاط البدني ليس فقط وسيلة لتحسين اللياقة البدنية، ولكن أيضًا أداة فعالة لتعزيز الصحة النفسية وتقليل الضغوط الأكاديمية.

**10\_ دراسة حرشايي يوسف ويحياوي أحمد: (2011) ، "تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد من خلال التربية البدنية والرياضية"، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.**

تناولت هذه الدراسة تحسين القدرات البدنية والفكرية والنفسية للفرد من خلال التربية البدنية والرياضية. أظهرت النتائج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية يتمتعون بمهارات نفسية أفضل، مثل الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة القلق. الدراسة أكدت على دور التربية البدنية في تعزيز المهارات النفسية لدى التلاميذ، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والاجتماعي.

## **1 - 7 تحليل الدراسات السابقة**

- **نقاط التشابه:** جميع الدراسات اتفقت على أن النشاط البدني والرياضي يساهم في تحسين الصحة النفسية وتعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين. كما أكدت معظم الدراسات على أهمية البيئة المدرسية في تحقيق هذه الفوائد.

- **نقاط الاختلاف:** بعض الدراسات ركزت على فئات عمرية محددة (مثل طلبة البكالوريا أو الجامعيين)، بينما ركزت أخرى على فترات زمنية معينة . كما أن بعض الدراسات تناولت الصحة النفسية بشكل عام، بينما ركزت أخرى على مفاهيم محددة مثل الصلابة النفسية أو المرونة النفسية.

- **الفجوات البحثية:** هناك حاجة إلى مزيد من الدراسات التي تركز على دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، خاصة في السياق الجزائري.

## 1 - 8 مميزات الدراسة الحالية

- **التركيز على الصلابة النفسية:** الدراسة الحالية تركز على مفهوم الصلابة النفسية كمكون رئيسي للصحة النفسية، وهو مفهوم لم يتم تناوله بشكل كافٍ في الدراسات السابقة، خاصة في السياق العربي.

- **الربط بين التربية البدنية والصلابة النفسية:** الدراسة تبحث في دور حصة التربية البدنية والرياضية كمكون تربوي أساسي في تعزيز الصلابة النفسية، وهو جانب لم يتم استكشافه بشكل كافٍ في الدراسات السابقة.

- **الدراسة الميدانية:** الدراسة تعتمد على منهجية ميدانية تجمع بين الأدوات الكمية والنوعية، مما يوفر رؤية شاملة لدور التربية البدنية في تعزيز الصلابة النفسية.

- **عينة الدراسة:** الدراسة تستهدف التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وهي فئة عمرية حرجة تحتاج إلى مزيد من الاهتمام في البحث العلمي.

# الفصل الثاني

- حصة التربية البدنية والرياضية -

---

**تمهيد**

أضحت الرياضة في عصرنا الحالي ظاهرةً اجتماعيةً لا يُمكن إنكارها، تَحْتَلُّ مكانةً متزايدةً في حياة الإنسان المعاصر. كما يشهد عدد الممارسين ارتفاعًا مستمرًا، حيث يُكرس كل فرد جهده لرياضته المفضلة وفق أهداف متنوعة: كالتخلص من التعب الجسدي، أو تخفيف الضغوط النفسية، أو تحقيق أعلى مستويات اللياقة البدنية، وغيرها.

تتخذ ممارسة الرياضة أشكالًا عديدةً كالرياضة المدرسية، والترفيهية، والتنافسية، مما يستلزم إعدادًا متكاملًا لمُدْرَسي التربية البدنية والمدربين؛ لتمكينهم من تلبية احتياجات الممارسين على المستويات البدنية، والمعرفية، والنفسية. وذلك للمساهمة في تفعيل البرامج الرياضية المتنوعة، سواءً داخل القاعات الرياضية أو في الأماكن المفتوحة.

## 1\_ مفهوم التربية البدنية والرياضية

تتنوع التعريفات الخاصة بالتربية البدنية والرياضية بين الباحثين، حيث يُعرّفها "بوشر ويستيت" (1990) بأنها عملية تربوية تهدف إلى تطوير الأداء البشري من خلال ممارسة أنشطة بدنية مُختارة لتحقيق هذا الهدف.

أما "لومبكين"، فقد أشارت إلى أن البعض يعتبرون التربية البدنية مرادفًا لمصطلحات مثل التمارين والألعاب والمسابقات الرياضية. وبعد تحليلها لهذه المفاهيم، أوضحت أن دمج هذه العناصر في البرامج التعليمية يعتمد على طبيعة البرامج نفسها، سواءً كانت منظمة أو تلقائية، تنافسية أو غير تنافسية، إلزامية أو اختيارية، داخل إطار وظيفي أو خارجه، وغيرها من العوامل. إلا أنها رجحت تعريفًا شاملاً يُصاغ كالتالي: التربية البدنية عملية يكتسب من خلالها الفرد أرقى المهارات البدنية والعقلية والصحية والنفسية عبر النشاط الحركي". (قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد 1979، ص 19).

ومن جهة أخرى، قدم "كوبسكي كوزليك" من تشيكوسلوفاكيا سابقًا رؤية تربط التربية البدنية بالتربية العامة، معتبرًا إياها وسيلة لتكوين الفرد جسديًا وعقليًا ونفسيًا واجتماعيًا بواسطة أنشطة بدنية مُخططة لتحقيق أهداف محددة. (محمد محمد الحماسي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة 1996، ص 45).

في فرنسا، طرح "روبرت بوبان" تعريفًا يركز على اختيار الأنشطة البدنية لسد احتياجات الفرد الجسدية والعملية والنفسحركية، سعيًا لتحقيق تنمية شاملة لشخصيته .

أما في بريطانيا، فقد رأى "بيتر أرنولد" أن التربية البدنية جزءٌ لا يتجزأ من العملية التعليمية، تُعنى بإثراء الجوانب الجسدية والعقلية والاجتماعية والنفسية والعاطفية للفرد، وذلك من خلال

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

من هنا يتضح أن التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على مفهوم واحد، بل تعددت مفاهيمها بين الباحثين، حيث قدّم كل منهم رؤيته الخاصة. ومع ذلك، يتفقون على فكرة أساسية تتمثل في أن التربية البدنية تساهم في بناء الفرد وتكوينه في جميع الجوانب: البدنية، الاجتماعية، العقلية، النفسية، والانفعالية، وذلك من خلال النشاط البدني، بهدف تكوين مواطن صالح قادر على خدمة وطنه.

## 1\_1\_ أهداف التربية البدنية والرياضية :

لطالما اهتم الإنسان منذ القدم بجسده وصحته ولياقته، كما أدرك الفوائد التي تعود عليه من ممارسة الأنشطة البدنية التي اتخذت أشكالاً متنوعة. وقد تبين أن هذه الفوائد لا تقتصر على الجانب البدني والصحي فحسب، بل تمتد لتشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية. وفيما يلي توضيح لأهم أهداف التربية البدنية والرياضية:

### 1\_1\_1\_ الجانب البدني:

يهدف هذا الجانب إلى تعزيز البرامج الحركية التي تعمل على بناء القدرات الجسدية للفرد، وذلك من خلال تقوية الأجهزة العضوية المختلفة في الجسم. وهذا يؤدي إلى تحسين القدرة على التحمل، والتكيف مع المجهود، ومقاومة التعب، بالإضافة إلى تعزيز القدرة على التعافي. وتكمن أهمية هذا الهدف في كونه خاصًا بالتربية البدنية والرياضية، حيث لا يمكن لأي علم أو نظام أكاديمي آخر أن يقدم مثل هذا الإسهام لجسم الإنسان، بما في ذلك الطب. وقد عبّر المربي الألماني "جوتس موتسر" عن ذلك بقوله: "الناس يلعبون ليتعارفوا وينشطوا أنفسهم". (محمد

محمد الحماسي، فلسفة اللعب، 1996، ص 47).

**1\_1\_2\_ الجانب الاجتماعي:**

تُعتبر التربية البدنية وسيلة فعّالة لتعزيز الروابط الاجتماعية، حيث تسهل التعارف بين الأفراد على أساس من الصدق وحسن المعاملة والتعاون من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية. كما تساعد الفرد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها. وتوفّر التربية البدنية فرصًا ثمينة لهذا التكيف، شرط وجود قيادة مؤهلة.

وقد أكد العالم "كلارك" أن الأنشطة البدنية التي تُدار تحت إشراف قيادة كفؤة تُكسب الفرد صفات مثل التعاون، واحترام حقوق الآخرين، والأخلاق الرياضية، والمسؤولية تجاه المجموعة، مما يساعده على بناء علاقات متناغمة مع الآخرين ويجعله مواطنًا صالحًا (أمين أنور خولي، أصول التربية البدنية و الرياضة ، ص 166).

**1\_1\_3\_ الجانب النفسي:**

كشفت الدراسات النفسية والأبحاث أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا كبيرًا في تعزيز الصحة النفسية وبناء شخصية متوازنة. ويرى "بيردي كوبركان" أن التربية البدنية تُهيئ الفرد لمواجهة تحديات الحياة. بالإضافة إلى ذلك، تساهم التربية البدنية في تنمية القيم النفسية والخبرات الانفعالية الإيجابية، مما يعزز تكوين شخصية إنسانية متزنة وشاملة. كما توفر هذه الأنشطة فرصًا للتفيس عن التوتر والضغط، مما يُشعر الفرد بالمتعة والبهجة، حيث أن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحرية.

**1\_1\_4\_ التنمية المعرفية:**

يرتبط الجانب المعرفي بالجانب العقلي والإدراكي، حيث تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية الفهم والتحليل والتركيز من خلال الأنشطة البدنية. كما تشمل الجوانب المعرفية تاريخ

الألعاب، وسير أبطالها، والأرقام القياسية، وقواعد اللعب، وأساليب التدريب، والتغذية، وضبط الوزن، وغيرها من المعارف التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعده على اتخاذ القرارات.

## 1\_2\_ التربية البدنية كمادة أساسية:

لفهم التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة، يجب الاعتماد على الخبرة العملية الميدانية، والتي تتجلى في المهارات الأدائية والمعرفية المطلوبة لممارسة الرياضة، بالإضافة إلى الاتجاهات والميول التي يمتلكها الأفراد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام، وتجاه أنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص.

تهدف برامج التربية البدنية إلى تعليم المهارات والسلوكيات المصاحبة لها، تمامًا كما تهتم التربية الموسيقية بتعليم العزف على الآلات، أو التربية المسرحية بتعليم الأداء الدرامي. وبهذا المعنى، يمكن اعتبار التربية البدنية والرياضية أحد فنون الأداء التي تُهيئ الفرد لخوض معترك الحياة. حيث يُعد النشاط البدني الترويحي مفيدًا وممتعًا في نفس الوقت. (يوسف حرشاوي، دور التربية و الرياضة في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير، مستغانم 1995، ص 49).

## 2\_ نبذة تاريخية عن تطور التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

### ❖ الفترة الاستعمارية (1830-1960):

خلال هذه الفترة، تعرضت الثقافة البدنية الجزائرية، مثلها مثل باقي عناصر الثقافة الوطنية، للتدمير والاضطهاد. فقد تأثرت الممارسات البدنية التقليدية سلبًا بسبب الإجراءات التي اتخذها المستعمر، والتي شملت:

- مصادرة المعدات، بما في ذلك الخيول.
- استيلاء المستعمر على الأراضي.

- منع الجزائريين المسلمين من حمل السلاح، وهو تقليد كان يُمارس في المناسبات الاجتماعية مثل إطلاق النار خلال الاحتفالات.
- تقييد حركة السكان، مما أدى إلى انخفاض اللقاءات الثقافية التقليدية التي كانت تُقام فيها فعاليات مثل المبارزة والمنافسات.
- منع الممارسات المتعلقة بالعناية بالجسم، مثل استخدام الحمامات العامة التي تم تحويلها إلى أماكن للتعذيب.

في أواخر القرن التاسع عشر وبداية القرن العشرين، بينما كانت التربية البدنية والرياضية تشهد تطورًا كبيرًا في أوروبا وأمريكا مع تأسيس الفيدراليات الرياضية الدولية وإحياء الألعاب الأولمبية، بدأت بعض الألعاب الحديثة مثل المبارزة والجمباز والملاكمة وسباق الدراجات تظهر في الجزائر.

في عام 1891، مع فرض الخدمة الوطنية الإلزامية، أُتيح للشباب الجزائري المشاركة في الرياضات العسكرية مثل "سامولوس هاربرت"، والتي كانت ذات أصل حربي. وقد أدى ذلك إلى تكوين رياضيين عسكريين مسلمين في بداية القرن العشرين، استعدادًا للحرب العالمية الأولى.

#### ❖ أحداث بارزة خلال الفترة الاستعمارية:

- انتفاضة أكتوبر: التي أثارت وعي العديد من الشعوب بحقوقها.
- مشاركة المسلمين في الحرب العالمية الأولى: حيث لعبوا دورًا مهمًا في الصراع.
- تطور الألعاب الأولمبية: خاصة بعد تنظيم فرنسا لدورة الألعاب الأولمبية في باريس عام 1924، مما فتح الباب أمام الاعتراف الدولي وانتشار النوادي الرياضية، بدءًا بالرياضات الجماعية مثل كرة القدم، ثم ألعاب القوى والملاكمة.
- ظهور الكشافة: في بداية القرن العشرين، تم تقديم حركة الكشافة في الجزائر من قبل الفرنسيين لأطفال المستعمرين. ومع ذلك، استغل الوطني الجزائري "محمد بوراس" هذه

الحركة في الثلاثينيات لنشر الوعي بين الجماهير الشعبية. ومع اقتراب الحرب العالمية الثانية ومجزرة 1945، استيقظ الضمير الوطني الجزائري، وأصبحت الرياضة والتربية البدنية وسيلة لتعزيز الوعي الوطني والسعي نحو الاستقلال. (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى، ص 27)

وقد برز فريق كرة القدم التابع لجبهة التحرير الوطني، الذي تأسس عام 1955، كأداة لجذب الدعم الدولي لقضية الاستقلال الجزائرية، مما جعل الرياضة وسيلة فعالة للتعبير عن الواقع الجزائري ونضال شعبه من أجل الحرية.

## 2\_1\_ السياسة الرياضية في الجزائر :

تندرج السياسة الرياضية في إطار استراتيجية شاملة للاستثمار والنمو الوطني. وقد حدد برنامج الحكومة، الذي صادق عليه المجلس الشعبي الوطني في 17 أغسطس 1997، الأهداف التالية :

- تعزيز القيم التربوية والأخلاق الرياضية .
- جعل الممارسة الرياضية إلزامية في الوسط المدرسي والجامعي .
- دعم النشاط الرياضي الترفيهي لفئة الكبار .
- تطوير المنشآت الرياضية .
- الاستمرار في تأهيل الإطارات والمختصين في المجال الرياضي .
- رعاية الدولة للنخبة الرياضية الوطنية .
- تشجيع التمويل غير الحكومي للرياضة التنافسية .

## 2\_2\_ أشكال التكوين :

يتم تنظيم التكوين في مجال التربية البدنية والرياضية تحت إشراف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ووزارة التربية الوطنية، بينما يقع التكوين في مجال التدريب الرياضي تحت وصاية وزارة الشباب والرياضة .

### 2\_3\_ أهداف تكوين الإطارات الرياضية :

ينص قانون الرياضة الجزائري، المتمثل في الأمر رقم 09-95 المؤرخ في 25 أكتوبر 1995، على أن الهدف الرئيسي لتكوين الإطارات الرياضية يتمثل في:

- التربية البدنية والرياضية .
- النشاط البدني والرياضي الترفيهي .
- الرياضة التنافسية .
- رياضة النخبة ذات المستوى العالي .

(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)

تماشياً مع برامج الحكومة التي وافق عليها المجلس الشعبي الوطني في 17 أغسطس 1997، وتنفيذاً لمحاور برامج الوزارتين المعنية بالأنشطة الثقافية والترفيهية والممارسات البدنية والرياضية، تم الاتفاق بين وزير الشباب والرياضة ووزير التربية الوطنية على ما يلي :

**المادة الأولى :** يعمل قطاعا الشباب والرياضة والتربية الوطنية بشكل مشترك على توحيد الجهود لتعميم وترقية الممارسات البدنية والرياضية والأنشطة الثقافية والعلمية والترفيهية في الوسط التربوي .

**المادة الثانية :** تُنشأ بموجب قرار وزاري مشترك لجنة وزارية مشتركة للتنسيق بين وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية .

**المادة الثالثة :** تتكف اللجنة بالمهام التالية :

- وضع برامج عمل تُعرض على وزير الشباب والرياضة والتربية الوطنية .
- متابعة تنفيذ البرامج المتفق عليها من قبل الوزيرين .
- تقديم تقارير دورية لتقييم النتائج ومدى تنفيذ البرامج المعدة، وذلك كل سنة على الأقل .

**المادة الرابعة :** في إطار برنامج العمل، يتم تحديد آليات التشاور والتنسيق بين القطاعين والمؤسسات التابعة لكل من وزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية، لضمان تنفيذ الأنشطة المذكورة في المادة الأولى .

**المادة الخامسة :** تسهر اللجنة على تعبئة الوسائل المادية والمالية والبشرية التابعة للقطاعين لتنفيذ محاور البرنامج المصادق عليه .

**المادة السادسة :** يمكن تعديل هذا البروتوكول في أي وقت بموافقة الطرفين إذا استدعت الضرورة ذلك .

**المادة السابعة :** يبدأ سريان مفعول هذه الاتفاقية من تاريخ توقيعها من قبل الوزيرين .

(يوسف حرشاوي، دور التربية و الرياضة في تنمية القدرة على الانتباه، 1995، ص52)

### 3\_ أهداف التربية البدنية والرياضية في الجزائر

تركز التربية البدنية والرياضية في الجزائر على تنفيذ مبادئ تربوية تلبي احتياجات التلاميذ، حيث يُعتبر التعليم فعالاً فقط إذا ارتبط بمعنى واضح في ذهن المتعلم. ولضمان فعالية برامج

التربية البدنية، يجب مراعاة الفهم الشامل لاحتياجات المراحل العمرية المختلفة، وقدراتها، وسلوكياتها، واستخدام الوسائل الكفيلة بتحقيق التطور الحضاري والاجتماعي .

### 3\_1\_ تصنيف أهداف التربية البدنية :

تُقسم أهداف التربية البدنية والرياضية إلى ثلاثة محاور رئيسية :

- تعزيز التطور الاجتماعي والنفسي .
- رفع مستوى اللياقة البدنية .
- تحسين الكفاءة الوظيفية والعضوية .

### 3\_2\_ السياسات والأطر القانونية :

يؤكد الميثاق الوطني الجزائري على أن الشباب عماد المجتمع، ولا يمكن فصل دور التربية البدنية كأداة لتعبئة طاقاتهم وترسيخ القيم الأخلاقية والتربوية .

وينص القانون رقم 02 على تنظيم المنظومة التربوية الوطنية للتربية البدنية، مع التركيز على :

- اعتماد الممارسة الجماهيرية كأساس لتطوير الأنشطة البدنية الموجهة للوقاية وتحسين الكفاءات النفسية والحركية .
- تعميم الممارسة الرياضية في دور الحضانه، والمؤسسات التربوية، والوسط الاجتماعي والمهني، بما في ذوي الإعاقة .
- دمج الممارسة الجماهيرية في البرامج التعليمية كمكون مكمل للأنشطة المدرسية .
- تنظيم المنافسات الرياضية في الأوساط المدرسية والجامعية عبر جمعيات رياضية تهدف إلى اكتشاف المواهب وتعزيز الانسجام الاجتماعي .

(محمد عوض البسيوي و فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 20)

**3\_3\_ دور المدرسة والمدرسين :**

-أشارت الدراسات ("ويست بوتشر" 1991) إلى أن المدارس تلعب دورًا محوريًا في توجيه الشباب نحو حياة صحية ومُنتجة .

-وفقًا لـ"لومبكين"، يُطلب من مدرسي التربية البدنية أن يكونوا قادة مبدعين، متحملين للمسؤولية، وقادرين على تعليم المهارات الحركية بفعالية .

**3\_4\_ دور مدرسي التربية البدنية، ويقسم إلى أربعة أقسام:**

- قسم التربية البدنية : تقديم الدروس النظرية والعملية وفق المناهج المدرسية لكل مرحلة تعليمية .
- قسم إدارة النشاط الداخلي: تنظيم أنشطة تطبيقية داخل المدرسة لتعزيز المهارات المكتسبة .
- قسم إدارة النشاط الخارجي: تمثيل المدرسة في المسابقات والمنافسات الرياضية المحلية والوطنية .
- قسم إدارة البرامج الخاصة: رعاية المواهب الرياضية المتميزة لضمان استمرار تطورها وتميزها .

تسعى الجزائر إلى جعل التربية البدنية ركيزة لبناء جيل صحي وواعي، قادر على المساهمة في تنمية المجتمع عبر تكامل الأبعاد البدنية، النفسية، والاجتماعية، تماشيًا مع أهداف التنمية المستدامة والخطط الوطنية الطموحة. (أمين أنور خولي، ص 148-147).

**4\_ مفهوم التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية**

تحظى التربية البدنية والرياضية بمكانة بارزة داخل المؤسسات التعليمية الجزائرية، انطلاقًا من إيمانها بدورها الفعّال في صياغة المواطن الصالح، خاصةً أن الشباب يُعدّون الثروة الأساسية للأمة، كما أكدت المنظمة الوطنية للتربية البدنية والرياضية .

يختلف مفهوم التربية البدنية بين الدول تبعاً لأهداف المجتمع وفلسفته، لكنها تظل عنصراً جوهرياً في المنظومة التربوية الشاملة، إلى جانب التربية العقلية والاجتماعية والأخلاقية. فهي ليست مجرد إضافة ثانوية للمناهج الدراسية، بل ركيزة حيوية تُسهم في بناء المهارات الحياتية للأطفال، وتساعدهم على استثمار أوقات فراغهم بفاعلية، وتعزيز اندماجهم الاجتماعي، وتنمية قدراتهم الإبداعية والعقلية. كما تُعتبر وسيلةً للتعبير عن المشاعر المكبوتة التي يصعب إظهارها في الحصص الدراسية الأخرى، وهو ما أشارت إليه الجمعية الأمريكية للصحة والترويح بأنها "المادة التي يتعلم فيها الأطفال الحركة، ويحركون أجسادهم لاكتساب المعرفة ."

من جهته، عرّف شارلوايوكر التربية البدنية بأنها : "جزء لا ينفصل عن العملية التعليمية الشاملة، تهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للمواطن، بما يتوافق مع أهداف التربية العامة في إعداد الإنسان متكاملًا نفسيًا واجتماعيًا واقتصاديًا وثقافيًا، مع تعزيز دوره في الدفاع عن الوطن ." (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، ص 30).

وهكذا تتجلى شمولية التربية البدنية وارتباطها الوثيق بجميع جوانب الحياة، حيث تُمارس من خلال أنشطة حركية ورياضية ترفيهية تهدف إلى تنمية القدرات البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ، ضمن إطار تربوي متكامل يسعى إلى تحقيق أهداف إنسانية سامية .

## 5\_ التطور التاريخي للتربية البدنية في المؤسسات الجزائرية

لعبت المؤسسات التربوية الجزائرية دورًا محوريًا في ترسيخ استقرار المجتمع وتوازنه، حيث أولت الدولة اهتمامًا كبيرًا للتربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي، سعيًا لتعزيز الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب. وقد تجلّى هذا الاهتمام عبر :

-إنشاء وزارة الرياضة والسياحة، التي تولت مهام الإشراف على التربية البدنية في المدارس والجامعات، وتأهيل المدرسين، وتنظيم المسابقات الرياضية .

-إصدار قوانين داعمة، مثل المادة 35-76 المؤرخة في 16 أبريل 1976، التي أكدت على حق كل جزائري في التربية البدنية المجانية والإلزامية .

كما عملت الجزائر على إخراج الرياضة من دائرة التهميش عبر تنسيق جهود وزارتي الشباب والرياضة والتربية الوطنية، اللتين تولتا برمجة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية كجزء من التعبئة المجتمعية .

على الصعيد الميداني، بُذلت جهود لدمج التربية البدنية في المناهج التعليمية عبر جميع المراحل (من المدرسة إلى الجامعة)، مع التركيز على تنويع الأنشطة وربطها بالتكوين الشامل للإنسان، مما يعكس التزام الدولة ببناء جيلٍ قادر على المساهمة في التنمية الوطنية. (بوغلاي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 1987، ص14)

## 6\_ مهام التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية

تؤمن الجزائر إيماناً راسخاً بأهمية التربية البدنية والرياضية في بناء المواطن الواعي، وقد حددت ثلاثة أهداف استراتيجية تسعى لتحقيقها عبر هذه المادة :

### 6\_1\_ المهمة البدنية :

- تعزيز القدرات الجسدية والنفسية للأفراد لتمكينهم من التحكم الأمثل في أجسادهم، إذ يُعتبر الفرد القوي أكثر قدرة على أداء مهامه الشخصية والوطنية، خاصة في المجال الاقتصادي .
- تحسين الكفاءة الفيزيولوجية والحركية لمواجهة متطلبات العمل بكفاءة، مما ينعكس إيجاباً على الإنتاجية الفردية والجماعية .

**6\_2\_ المهمة الاقتصادية :**

- رفع مستوى الصحة والقدرات البدنية للعاملين لزيادة قدرتهم على مقاومة التعب، حيث يُساهم الفرد السليم جسديًا في تعزيز الإنتاجية سواء في الأعمال اليدوية أو الذهنية .
- تعظيم المردود الاقتصادي من خلال استثمار طاقة الأفراد القادرين على العمل بكفاءة، مما يدعم النمو الاقتصادي الوطني .

**6\_3\_ المهمة الاجتماعية والثقافية :**

- ترسيخ القيم الأخلاقية والوطنية مثل الانضباط، والتعاون، والمسؤولية، والشعور بالواجب تجاه المجتمع، مما يُعزز التماسك الاجتماعي .
- تخفيف التوترات بين الأفراد والجماعات عبر الأنشطة الرياضية التي تُشجع على التفاعل الإيجابي وبناء العلاقات الإنسانية المتوازنة .
- استثمار أوقات الفراغ بشكل مُفيد لجميع الفئات العمرية، مما يُقلل من السلوكيات السلبية ويسهم في التنمية الثقافية .

يتمثل دور التربية البدنية في الدفاع عن الوطن والسلام العالمي في :

- تعبئة الجماهير للحفاظ على مكتسبات الوطن، وتكريس قيم التضامن الوطني .
- تعزيز التعاون الدولي من خلال الرياضة كجسر للتفاهم بين الشعوب، مما يُساهم في تحقيق السلام العالمي .

## 7\_ مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية

مرت التربية البدنية والرياضية بمراحل تاريخية اتسمت بتعدد التعريفات واختلاط المفاهيم حول دورها. ومع ذلك، تُعد اليوم أحد الركائز الأساسية في تنشئة الأجيال، مما يستدعي فهمًا عميقًا للمنظومة التربوية الشاملة، والتي تشمل جميع القوى والمؤسسات الفاعلة في المجتمع، وطرق تحقيق أهدافها، مع التركيز على دور التربية البدنية كعنصر حيوي فيها .

- الميثاق الوطني لعام 1986 : أكد الميثاق على أن التربية البدنية والرياضية:

- شرطٌ ضروري للحفاظ على الصحة وزيادة الطاقة الإنتاجية للأفراد .
- تعزز القدرات الدفاعية للأمة .
- تُنمي القيم المعنوية مثل الروح الرياضية والعمل الجماعي .
- تساهم في تحقيق التوازن النفسي والبدني للتلاميذ عبر ممارسة الرياضات المتنوعة .

(مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986، الجزائر)

- قانون التربية البدنية والرياضية لعام 1976 : نَظَم هذا القانون ستة محاور رئيسية :

1. القواعد العامة: الإطار التشريعي للتربية البدنية في الجزائر .
2. التعليم والتكوين: تأهيل الكوادر المتخصصة في المجال .
3. تنظيم الحركة الرياضية: هيكله النشاطات الرياضية على المستوى الوطني .
4. التجهيزات والعتاد الرياضي: توفير البنية التحتية اللازمة .
5. حماية الممارسة الرياضية: ضمان سلامة المشاركين في الأنشطة .
6. الجوانب المالية: تمويل القطاع وتنظيم موارده .

(قانون التربية البدنية والرياضية لعام 1976.)

## 8\_ التربية البدنية في النظام التعليمي الجزائري

تُعتبر التربية البدنية ركيزةً أساسيةً في المنظومة التربوية الحديثة، نظرًا لدورها الفعّال في تنمية الإنسان الشاملة على المستويات الجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والأخلاقية، حيث يُنظر إلى العقل والجسد كوحدةٍ متكاملةٍ يُعزّز كلٌّ منهما الآخر .

في هذا السياق ألزمت الدولة الجزائرية بإدراج التربية البدنية والرياضية كمادة إجبارية في المناهج المدرسية عبر جميع المراحل التعليمية، انطلاقًا من إيمانها بأهميتها في صقل شخصية الفرد المتعلم والمتقّف القادر على الانسجام مع متطلبات المجتمع. (الدكتور قصي محمود المهدي القيسي، " محاضرات في الألعاب القوى " سنة 1989).

تعكس السياسات التعليمية في الجزائر توجهًا ديناميكيًا يهدف إلى مواكبة الحاجات الاجتماعية وحلّ التحديات الراهنة، مع الحفاظ على القيم الدينية والهوية الوطنية. هذه السياسات مرنة بطبيعتها، إذ تتطور وفقًا للظروف الاجتماعية والمستجدات العلمية التي لم تُطبّق بعد في الواقع الميداني. ومن أبرز مظاهر هذا التطور، اعتماد الديمقراطية التعليمية كأحد أسس السياسة التربوية، والتي تُترجم فلسفةً واضحةً للحياة في الجزائر، حيث تُجسّد القوانين والتشريعات المنظمة مكانة التربية البدنية كعاملٍ محوريٍّ في بناء الإنسان المتوازن والمُنتج.

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

## 9\_ تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات

أولت الجزائر اهتمامًا استثنائيًا بمجال التربية البدنية والرياضية، تماشيًا مع النهج العالمي، حيث جسدت سياساتها التربوية التزامًا بتعزيز هذا المجال. وتُعد مادة التربية البدنية مادةً إلزاميةً مستقلةً ضمن المنظومة التعليمية، تخضع للتقييم في الامتحانات الرسمية .

## - مراحل تكوين الإطارات المتخصصة :

1. التكوين الشامل طويل المدى: لأساتذة التربية البدنية والرياضية .
  2. التخصص الدقيق: في رياضات محددة (مستشارون وتقنيون رفيعو المستوى) .
  3. التدريب قصير المدى: للمنشطين الرياضيين .
  4. الإطارات شبه الرياضية: تشمل أعوان الطب الرياضي، والإدارة، والصيانة، والإعلام .
  5. التطوير المهني المستمر: مع منح شهادات معتمدة .
- كما تعمل الدولة على تعزيز الكفاءة عبر إنشاء مدارس عليا ومعاهد متخصصة مُجهّزة بوسائل حديثة لرفع مستوى الممارسة الرياضية بين الشباب .

**10\_ الممارسة التربوية الجماهيرية وقانون 1989****10\_1\_ أهداف المنظومة الوطنية (طبقاً لقانون 1989) :****\_ المادة الثالثة : تسعى إلى :**

- تنمية الشخصية جسدياً وفكرياً .
- تربية النشء .
- الحفاظ على الصحة العامة .
- إثراء الثقافة الوطنية .
- تعزيز التضامن الدولي والسلم بين الشعوب .
- تطوير مستوى النخبة الرياضية .

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

\_ المادة السادسة : تُركّز على التمارين البدنية الموجهة لتحسين الكفاءات النفسية والحركية .

\_ المادة الثامنة: نصت على أن الممارسة الجماهيرية جزءٌ مكمّلٌ للمناهج التعليمية، تُدرّس بشكلٍ مناسبٍ وتُنظَّم آليات تطبيقها .

## 10\_2\_ محاور تنظيم التربية البدنية :

- تعزيز الصحة: عبر تنشيط الوظائف الحيوية وتسهيل تكيف الفرد مع البيئة .
- النمو الحركي: بتمية الوعي الجسدي وتحسين التوازن النفسي .
- التربية الاجتماعية: بغرس قيم المسؤولية واحترام القوانين والروابط المجتمعية .

## خلاصة الفصل :

تُعد التربية البدنية في المرحلة الثانوية ركيزةً أساسيةً في بناء التلميذ متعدد الأبعاد، حيث تسهم في تنمية قدراته الجسدية عبر تحسين اللياقة البدنية، وتقوية العضلات، وتعزيز الصحة العامة، مما ينعكس إيجاباً على قدرته على التحمل والإنتاجية. كما تُنمّي الجانب الفكري من خلال الأنشطة التي تتطلب التخطيط الاستراتيجي، كرياضات الفريق أو الألعاب التكتيكية، مما يحفّز التفكير النقدي وحل المشكلات. ولا تقل أهمية الجانب الحركي، إذ تُعلّم التربية البدنية التلاميذ التحكم في أجسادهم، وتطوير التوازن، والرشاقة، والتنسيق بين الحواس، وهي مهارات حيوية في الحياة اليومية. أما على الصعيد الاجتماعي، فتسهم الدروس في غرس قيم التعاون، والانضباط، واحترام الآخرين، عبر المشاركة في الأنشطة الجماعية التي تُشجع الحوار وبناء الثقة بين الأقران.

من ناحية أخرى، تُعد التربية البدنية مختبراً حيوياً لصقل الشخصية، حيث يتعلم التلميذ مواجهة التحديات بروح رياضية، وتحويل الضغوط إلى فرص للنمو، كما تُوفّر له مساحةً للترفيه والتخلص من التوتر المدرسي. ولا يقتصر دورها على الجانب الفردي، بل تمتد فوائدها إلى المجتمع، إذ تُسهم في تكوين مواطنٍ واعٍ بقيمة الصحة، وقادرٍ على الاندماج في سوق العمل بكفاءة. بفضل هذا التكامل بين الأبعاد البدنية والنفسية والاجتماعية، تُعترف اليوم بالتربية البدنية كأحد الركائز غير القابلة للاستغناء عنها في المنظومة التربوية الحديثة، والتي تُعدّ الفرد ليس فقط للنجاح الأكاديمي، بل للحياة بكل تعقيداتها وتحدياتها.

# الفصل الثالث

- الصلاة النفسية -

**تمهيد :**

لم يعد التعرض للضغوط النفسية أو البيئية العامل الرئيسي الذي يؤثر في نشاط الفرد وتطوره، بل أصبحت هناك متغيرات أخرى أكثر تأثيراً، أبرزها الأهداف والطموحات التي يسعى لتحقيقها. فهذه الأهداف تؤثر في تقييمه المعرفي لمصادر الضغوط، مما يحدد طريقة استجابته لها، سواء بالتكيف والفعالية أو بالجمود والسلبية والاضطراب. فبينما قد يشعر البعض بالإحباط، يتمتع آخرون بمرونة نفسية تساعدهم على مواجهة الصدمات، أو بصلابة نفسية تمنحهم القدرة على التحمل. وتعد الصلابة النفسية من السمات الإيجابية التي تساهم في حماية الفرد من التأثيرات النفسية والجسدية الناجمة عن الضغوط .

في هذا الفصل، سنتناول التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية، تعريفها، النظريات التي تفسرها، أهميتها، أبعادها، وخصائصها.

## 1\_ التطور التاريخي لمفهوم الصلابة النفسية

تُعد الصلابة النفسية إحدى السمات الإيجابية للشخصية، وقد نشأت بالتوازي مع مفاهيم علم النفس الإيجابي. فمع تزايد معدلات التغير وانتشار الضغوط في العصر الحديث، اتجه الباحثون إلى التركيز على جوانب الصحة النفسية بدلاً من التركيز على المرض في سياق دراسة الضغوط .

وعلى الرغم من أن الصلابة النفسية ليست مفهوماً حديثاً، إلا أنها تعد إعادة صياغة لسمة الشخصية العصابية، حيث يتميز الأفراد ذوو الصلابة النفسية المرتفعة بانخفاض مستويات العصابية لديهم. فالشخص العصابي يميل إلى المعاناة نتيجة عدم قدرته على تحمل الواقع ومواجهته، بينما الأفراد الذين يسجلون درجات مرتفعة في العصابية يكون لديهم صلابة نفسية منخفضة. ولهذا السبب، حظيت الصلابة النفسية باهتمام واسع في الدراسات البحثية كعامل وسيط يؤثر في الاستجابة للضغوط. (العيافي، 2011، ص 1)

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية أيضاً من المفاهيم التي وُجدت منذ القدم، لكنها لم تُعترف كمصدر للمقاومة إلا من خلال أبحاث علم النفس الإيجابي. وقد تم استخدام هذا المفهوم في الزراعة للإشارة إلى جودة المحاصيل القادرة على مقاومة الظروف المناخية القاسية، ثم تبناه باحثو الإدارة لدراسة العلاقة بين الشخصية والضغوط المهنية والصحة. لاحقاً، أصبح جزءاً من أبحاث الصحة والمرض. (محمد، 2002، ص 3-4)

ونتيجة لذلك، ركز الباحثون على دراسة المتغيرات الشخصية والبيئية الإيجابية التي تعزز قدرة الفرد على التكيف مع الضغوط النفسية والجسدية، ومن بينها الصلابة النفسية. يُذكر أن هذا المصطلح ظهر لأول مرة في العلوم الفيزيائية، حيث كان يشير إلى قدرة مادة معينة، مثل الخشب، على المقاومة والصدوم أمام المؤثرات الخارجية.

## 2\_ مفهوم الصلابة النفسية

لا تخلو حياتنا اليومية من الضغوط، فمن المؤكد أن الإنسان يواجه العديد من العقبات التي قد تعيق تحقيق أهدافه وتحد من رغباته، مما يجعله يشعر بالعجز وقلة الحيلة. إلا أن قدرة الأفراد على تحمل المشاق والصعوبات تختلف من شخص لآخر؛ فبينما يستسلم البعض للإحباط، يتمتع آخرون بمرونة نفسية تمكّنهم من التكيف مع الصدمات. ويرجع ذلك في كثير من الأحيان إلى مستوى صلابتهم النفسية، حيث تُعد هذه الأخيرة من العوامل التي تحمي الفرد من التأثيرات السلبية للمواقف الضاغطة، وتعزز قدرته على مواجهتها بفاعلية.

### 2\_1\_ التعريف اللغوي للصلابة

يُشتق مصطلح "الصلابة" من الفعل "صلب"، ويعني القوة والشدة. فمثلاً، يقال "صلابة الخشب" أي قوته ومثابته، و"صلابة الطين" أي قساوته وقدرته على مقاومة العوامل الخارجية. كما تشير الصلابة إلى القدرة على التحمل ومقاومة التعب، ويُستخدم المصطلح للإشارة إلى الثبات على القرار، والعزيمة التي لا تلين، والقدرة على مواجهة المصاعب بشجاعة ورباطة جأش. (شويطر، يوب، والزقاي، 2015، ص 51).

### 2\_2\_ التعريف الاصطلاحي للصلابة النفسية

يعود مفهوم الصلابة النفسية إلى كوبازا (1979)، التي توصلت إليه من خلال سلسلة من الدراسات التي هدفت إلى تحديد العوامل النفسية التي تساعد الأفراد في الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية رغم تعرضهم للضغوط. وقد وردت العديد من التعريفات لهذا المفهوم في مختلف الدراسات، منها:

عرّفت كوبازا الصلابة النفسية بأنها "اعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته وقدرته على استخدام جميع الموارد النفسية والبيئية المتاحة، ليدرك ويفسر المواقف الضاغطة بشكل موضوعي

ومنطقي، ويمكن من مواجهتها بفعالية، متبنياً نظرة إيجابية ومتأقلماً معها من خلال ثلاثة أبعاد رئيسية: الالتزام، والتحكم، والتحدي" (أبو حسين، 2012، ص 13).

كما وُصفت الصلابة النفسية بأنها الاعتقاد بقدرة الفرد على توظيف إمكانياته النفسية والبيئية لمواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بفاعلية.

### 3\_ أبعاد الصلابة النفسية

تتكون الصلابة النفسية من ثلاثة أبعاد رئيسية، وهي:

1. **الالتزام**: يشير إلى الشعور بالمسؤولية والالتزام النفسي الذي يتحمله الفرد تجاه نفسه، وأهدافه، وقيمه، وكذلك تجاه الآخرين من حوله.
2. **التحكم**: يعكس مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم في الأحداث التي يواجهها، وقدرته على تحمل المسؤولية الشخصية عن المواقف التي تحدث له.
3. **التحدي**: يتمثل في إيمان الفرد بأن التغييرات التي تطرأ على حياته ليست تهديداً، بل فرصاً ضرورية للنمو والتطور الشخصي.

وقد تم تعريف الصلابة النفسية أيضاً باعتبارها إحدى الموارد الذاتية التي تساعد الفرد على مقاومة التأثيرات السلبية للضغوط الحياتية، والتخفيف من آثارها على الصحة النفسية والجسدية.

(مخيمر، 1996، ص 13)

وترى كوبازا أن تكامل هذه الأبعاد الثلاثة يسهم في تعزيز قدرة الفرد على مواجهة ضغوط الحياة، وتحويلها إلى فرص للنمو، حيث إن وجود بعد واحد منها فقط لا يكفي لتمكين الفرد من التعامل مع الضغوط بشكل إيجابي.

#### 4\_ خصائص الصلابة النفسية

حدد تايلور (1995) خصائص الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية على النحو التالي:

1. الشعور بالالتزام تجاه الذات، والانخراط في مجريات الحياة.
2. الإيمان بالتحكم والسيطرة، حيث يشعر الفرد بأنه قادر على التأثير في بيئته وتوجيه حياته.
3. الرغبة في التحدي، والاستعداد لمواجهة التغييرات والأنشطة الجديدة باعتبارها فرصاً للنمو والتطور. (سيد، 2012، ص 17)

#### 4\_1\_ خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة

من خلال دراسات كوبازا (1979) ومادي وآخرين (1998)، تم التوصل إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الصلابة النفسية يتسمون بالخصائص التالية:

1. القدرة على الصمود والمقاومة.
2. تحقيق مستويات أداء أفضل.
3. امتلاك توجه داخلي للتحكم في حياتهم.
4. امتلاك مهارات قيادية، والقدرة على اتخاذ القرارات بفعالية.

#### 4\_2\_ خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة

على العكس، فإن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية منخفضة يكونون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية، ويعانون من مشاعر العجز وقلة السيطرة على حياتهم، كما يتصفون بالخصائص التالية:

1. ضعف القدرة على تحمل الضغوط والمشاق.
2. عدم تحمل المسؤولية.
3. كثرة الشكوى، والتعرض لمشكلات صحية مثل الصداع وقرحة المعدة.

4. محدودية المرونة في اتخاذ القرارات.

5. غياب القيم والمبادئ الواضحة.

6. ضعف القدرة على التحكم في الذات.

عمومًا، يتسم الأفراد منخفضو الصلابة النفسية بعدم وجود هدف واضح لحياتهم، ويميلون إلى السلبية في التعامل مع بيئتهم، كما أنهم يتوقعون التهديد المستمر، ويفضلون الثبات على الوضع الراهن بدلاً من مواجهة التحديات والتطور. (جيهان، 2002، ص 21)

## 5\_ النظريات المفسرة للصلابة النفسية

أولاً: نظرية كوبازا (Kobasa, 1983) والدراسات المنبثقة عنها

قدمت كوبازا (1983) نظرية رائدة في مجال الوقاية من الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية، تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهومًا حديثًا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض.

اعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية والتجريبية، حيث تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء مثل فرانكل، ماسلو، وروجرز، والذين أشاروا إلى أن وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة الأولى على قدرته على استغلال إمكاناته الشخصية والاجتماعية بصورة جيدة. (Kobasa, 1983: 839-842)

يعد نموذج لازاروس (Lazarus, 1961) من أهم النماذج التي اعتمدت عليها هذه النظرية، حيث تم مناقشتها من خلال ارتباطها بعدد من العوامل التي حددها في ثلاثة عوامل رئيسية:

1. البنية الداخلية للفرد.

2. الأسلوب الإدراكي المعرفي.

3. الشعور بالتهديد والإحباط.

ذكر لازاروس أن حدوث خبرة الضغوط يتحدد في المقام الأول من خلال طريقة إدراك الفرد للموقف، واعتباره ضغطاً قابلاً للتعايش، حيث تشمل عملية الإدراك الثانوي تقييم الفرد لقدراته الخاصة وتحديد مدى كفاءته في التعامل مع المواقف الصعبة.

فإذا قيّم الفرد قدراته على نحو سلبي وجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة، فإنه يشعر بالتهديد، مما يعني عند لازاروس توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي. ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الإحباط، متضمناً الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يتوقع الفرد وقوعه بالفعل.

ترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها، فعلى سبيل المثال:

- يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للمواقف وللقدرات ومدى ملاءمتها للتعامل مع الموقف.
- يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تقليل الشعور بالتهديد، بينما يؤدي الإدراك السلبي إلى زيادته.
- يسهم الإدراك السلبي في التقييم السلبي لبعض الخصال الشخصية، مثل تقدير الذات.

### \_ الأساس التجريبي للنظرية

استطاعت كوبازا، من خلال دراستها، الكشف عن المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تساعد الأفراد على الاحتفاظ بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للمشقة. كما استهدفت معرفة دور هذه المتغيرات في إدراك الضغوط والإصابة بالأمراض.

أجريت دراستها على عينة متنوعة من شاغلي المناصب الإدارية المتوسطة والعليا، إضافة إلى المحامين ورجال الأعمال، ممن تراوحت أعمارهم بين 32 و65 سنة. تم تطبيق عدد من الاختبارات عليهم، من بينها:

- اختبار الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة (كوبازا).
- اختبار وايلر للمرض النفسي والجسمي.
- اختبار هولمز وراهي لأحداث الحياة الشاقة.

أدت نتائج هذه الاختبارات إلى صياغة الأسس التي اعتمدت عليها كوبازا في بناء نظريتها، وكان من أبرز هذه النتائج:

1. الكشف عن مصدر إيجابي جديد للوقاية من الاضطرابات النفسية والجسمية، وهو

الصلابة النفسية بأبعادها الثلاثة: "الالتزام، التحكم، التحدي".

2. الأفراد الأكثر صلابة يظهرون معدلات أقل للإصابة بالاضطرابات، رغم تعرضهم

لضغوط شاقة، مقارنةً بالأفراد الأقل صلابة .

يُعزى ذلك إلى الدور الفعال للصلابة النفسية في إدراك الضغوط الحياتية الشاقة وتفسيرها بشكل إيجابي.

(Puccetti, Maddi, Kobasa, 1985: 525–533).

### \_ الافتراض الأساسي لنظرية كوبازا

طرحت كوبازا افتراضًا أساسيًا مفاده أن التعرض للأحداث الحياتية الشاقة يعد أمرًا ضروريًا، بل إنه حتمي لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي والاجتماعي. كما أوضحت أن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تتطور وتزداد قوة عند التعرض لهذه الأحداث الصادمة، ومن أبرز هذه المصادر:

- الالتزام.
- التحكم.
- التحدي.

(Kobasa, 1983: 946).

### \_ الارتباط بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض

فسرت كوبازا العلاقة بين الصلابة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال:

1. الخصال المميزة للأفراد ذوي الصلابة المرتفعة.

2. الأدوار الفعالة للصلابة النفسية في تقليل آثار التعرض للضغوط.

ذكرت كوبازا أن الأفراد الذين يتمتعون بصلابة نفسية عالية يكونون:

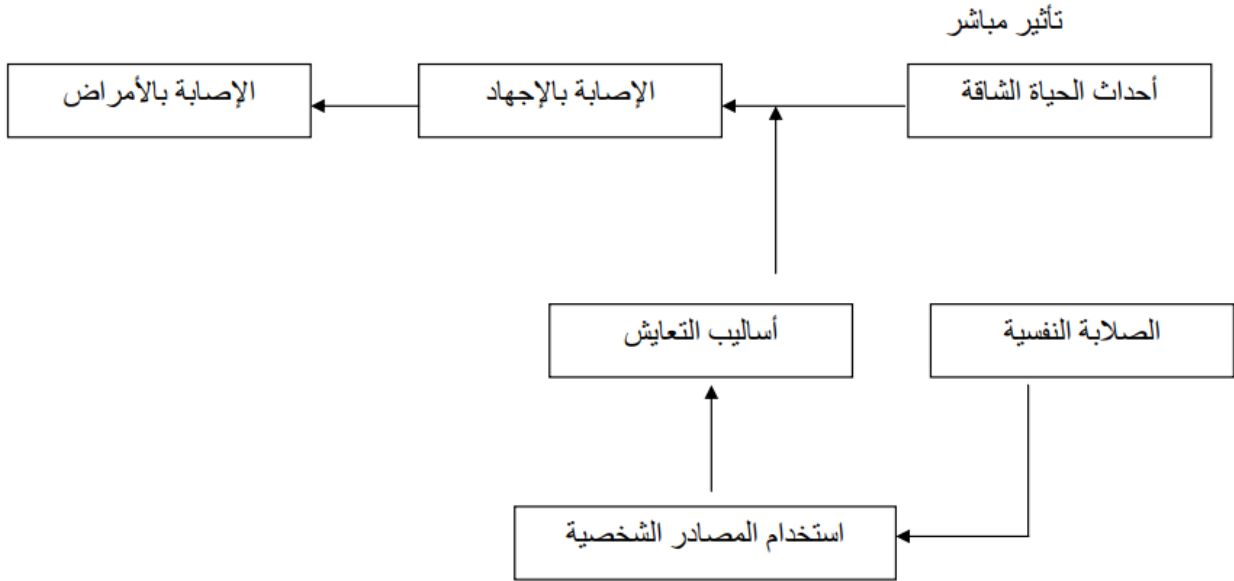
- أكثر نشاطًا ومبادرةً.
- أكثر اقتدارًا وقيادةً.
- يتمتعون بضبط داخلي عالٍ.
- أكثر صمودًا ومقاومةً لأعباء الحياة المجهدة.
- أكثر واقعيةً واتزانًا في مواجهة الأحداث.
- لديهم قدرة عالية على تفسير الأحداث بشكل إيجابي.
- يرون تجاربهم ممتعة وذات معنى.

هذه الفئة من الأفراد تضع تقييمًا متفائلًا للتغيرات الحياتية، وتميل إلى اتخاذ قرارات حاسمة للسيطرة على المواقف، وتسعى لاكتساب المزيد من الخبرات لتحسين حياتهم المستقبلية.

على العكس من ذلك، فإن الأشخاص الأقل صلابة:

- يجدون أنفسهم والبيئة المحيطة بهم بلا معنى.
- يشعرون بالتهديد المستمر.
- يواجهون ضعفًا في التعامل مع الأحداث المتغيرة.
- يعتقدون أن الحياة تكون أفضل عند ثباتها وخلوها من التجديد.
- لا يمتلكون دافعًا قويًا للارتقاء، مما يجعلهم سلبيين في تفاعلهم مع البيئة.
- يتأثرون بشكل سلبي بالظروف الشاقة، مما ينعكس على صحتهم النفسية والجسمية.

الشكل (01) : يوضح التأثيرات المباشرة لمتغير الصلابة



يوضح الشكل رقم (01) أن الصلابة النفسية تعمل كمتغير مقاومة ووقائي، حيث تقلل من الإصابة بالإجهاد الناتج عن التعرض للضغوط، كما تعزز استخدام الفرد لأساليب التعايش الفعّال، مما يساعده على توظيف مصادره الشخصية والاجتماعية بصورة مناسبة لمواجهة الظروف الضاغطة.

\_ الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية

- تغيير الإدراك المعرفي للأحداث اليومية:
- تساعد الصلابة النفسية على رؤية الأحداث بطريقة أكثر واقعية وإيجابية.
- يعتقد الأفراد ذوو الصلابة النفسية في كفايتهم وقدرتهم على التعامل مع الأحداث الحياتية الشاقة، مما يجعلهم ينظرون إليها نظرة متفائلة.
- التخفيف من الشعور بالإجهاد:
- تقلل الصلابة النفسية من التأثير السلبي للإدراك السلبي للأحداث.
- تمنع وصول الفرد إلى حالة الإجهاد المزمن أو استنزاف طاقاته.

### • تعزيز طرق التعايش الفعّال:

ترتبط الصلابة النفسية بطرق التكيف الفعّالة، حيث تتعد عن التكيف التجنبي أو الانسحابي عند مواجهة الضغوط.

### • دعم المساندة الاجتماعية:

- تسهم الصلابة النفسية في تعزيز العلاقات الاجتماعية الدائمة.
- يميل الأفراد ذوو الصلابة إلى طلب الدعم الاجتماعي عند مواجهة المشقة، مما يسهم في تحسين استراتيجيات التكيف والتوافق لديهم.

(Puccetti & Kobasa, 1983: 216).

### ثانياً: نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا

ظهر في مجال الوقاية من الاضطرابات نموذج حديث يعيد النظر في نظرية كوبازا مع إجراء بعض التعديلات عليها. قدم هذا النموذج فنك (Funk, 1992) من خلال دراسته التي هدفت إلى:

- بحث العلاقة بين الصلابة النفسية، الإدراك المعرفي، التعايش الفعّال من جهة، والصحة العقلية من جهة أخرى.
- تم تطبيق الدراسة على عينة من 167 جندياً.
- اعتمد الباحث على مواقف شاقة واقعية لقياس تأثير الصلابة النفسية والإدراك المعرفي لطرق التعايش قبل وبعد فترة تدريبية استمرت ستة أشهر.

استنتجت دراسة فنك (1992) أن ارتباط مكوني الالتزام والتحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة، بينما لم يكن لمكون التحدي تأثير جوهري.

- الالتزام: ارتبط إيجابياً بالصحة العقلية من خلال تقليل الشعور بالتهديد واستخدام استراتيجيات التعايش الفعّال، خاصة ضبط الانفعال.

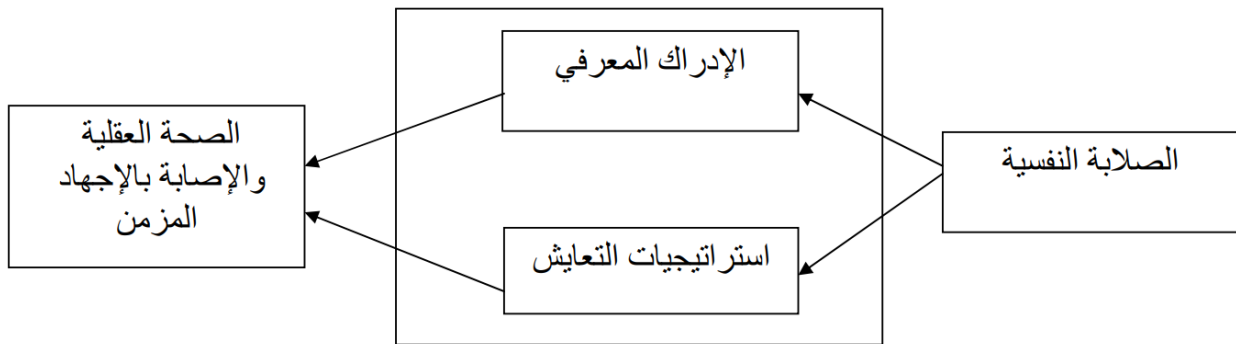
- التحكم: ساعد في إدراك المواقف على أنها أقل مشقة، كما عزز استخدام إستراتيجية حل المشكلات في التكيف مع الضغوط.

### \_ دراسة فنك الثانية(1995)

كرر فنك دراسته على عينة جديدة من الجنود الإسرائيليين، ولكن في ظل ظروف تدريبية أشد عنفاً استمرت أربعة أشهر. حيث خضع المشاركون لتدريبات قاسية تضمنت تنفيذ أوامر متواصلة حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية. وتم قياس الصلابة النفسية والإدراك المعرفي وطرق التعايش قبل وبعد فترة التدريب.

وأكدت النتائج السابقة، حيث ثبت أن مكوني الالتزام والتحكم فقط هما الأكثر ارتباطاً بالصحة العقلية الجيدة. حيث قدم فنك نموذج المعدل بناءً على هذه النتائج، ويوضحه الشكل التالي.

الشكل (02) : نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها



### 6\_ الصلابة النفسية وعلاقتها ببعض المفاهيم

يرى العديد من علماء النفس أن الصلابة النفسية تتداخل مع عدة مفاهيم أخرى، مثل قوة الأنا، ومركز الضبط، والرجوعية، والفاعلية الذاتية. فيما يلي توضيح موجز لهذه المفاهيم:

#### 6\_1\_ قوة الأنا

تُعد قوة الأنا عنصراً أساسياً في الصحة النفسية، إذ تعكس مدى توافق الفرد مع ذاته ومجتمعه، بالإضافة إلى خلوه من الأعراض العصابية، وإحساسه الإيجابي بالكفاءة والرضا. وتُعتبر قوة

الأنا النقيض للعصابية، حيث يرى العديد من العلماء أنها تقع على أحد طرفي متصل، بينما تقع العصابية على الطرف الآخر. (كفاي، 1982، ص 4)

ويعرّف فرج عبد القادر (1993) قوة الأنا بأنها قدرة الفرد على تحقيق التكيف النفسي، والتي تُعد مؤشراً على صحته النفسية، ومدى مهارته في التعامل مع صراعاته الشخصية ومع العالم الخارجي، مما يساعده في تحقيق النجاح. وتُشير قوة الأنا إلى الطاقة النفسية للفرد التي تحدد مدى تحمله للظروف غير المواتية. (القافي، 1994، ص 27)

وقد تعددت تعريفات قوة الأنا بين علماء النفس، إلا أنها تتفق جميعها على أنها إحدى سمات الشخصية الأساسية. ومن بين التعريفات المهمة:

- يرى ولمان (1989) أن قوة الأنا هي "خاصية أولية تكشف عن نفسها في شكل الاتزان الانفعالي للفرد". (ص 107)

- بينما يعرفها فونتانا (1995) بأنها "مستويات عالية من تقدير الذات والثقة بالنفس، مما يساعد الفرد على مواجهة المشكلات بهدوء وموضوعية".

ويتضح مما سبق أن قوة الأنا تُعبر عن قدرة الفرد على استثمار موارده النفسية والمادية وإمكانياته العقلية، لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والتعامل الفعال مع الضغوط والمحن.

## 6\_2\_ مركز الضبط

استتب العالم روتر **Rotter** مفهوم مركز الضبط من نظريته في التعلم الاجتماعي، حيث يشير إلى الطريقة التي يدرك بها الفرد الأحداث المؤثرة في حياته. ويرى روتر أن مركز الضبط كمتغير من متغيرات الشخصية يعكس معتقدات الفرد حول العوامل التي تتحكم في نتائج حياته، إذ يرتبط بفهمه للعلاقة بين السلوك ونتيجته. ويؤثر مركز الضبط على كيفية استجابة الأفراد للأحداث المختلفة، حيث يكون الشخص أكثر ميلاً لتكرار السلوك المدعوم إيجابياً.

(الديب، 1997، ص 103)

كما حدد روتر (1966) أربعة متغيرات رئيسية في نظريته حول التعلم الاجتماعي، وهي:

1. أساليب السلوك.
2. التوقعات.
3. التدعيمات.
4. المواقف السيكلوجية.

وتقوم معادلة السلوك لديه على أن احتمالية صدور أي سلوك معين تعتمد على توقع الفرد بأن هذا السلوك سيؤدي إلى تعزيز معين، مع الأخذ في الاعتبار قيمة هذا التعزيز.

### 6\_3\_ الرجوعية (Resilience)

ظهر مفهوم الجلد أو الرجوعية لأول مرة عام 1970 على يد **Werner Emmy**، من خلال دراستها على مجموعة من الأطفال في أحد الأحياء الفقيرة بهاواي، حيث عانى هؤلاء الأطفال من ظروف صعبة، مثل بطالة الوالدين، والإدمان، والاضطرابات النفسية.

وقد لاحظت وورنر أن ثلث هؤلاء الأطفال أظهروا سلوكيات مدمرة خلال فترة المراهقة، مثل تعاطي المخدرات والإنجاب خارج إطار الزواج، بينما أبدى الثلث الآخر سلوكيات إيجابية، مما دفعها إلى تسميتهم بـ"المجموعة المقاومة".

وقد كشفت الدراسة أن هؤلاء الأطفال امتلكوا سمات شخصية وبيئية ساعدتهم على التكيف الإيجابي رغم الظروف القاسية، مما يوضح أن تنمية هذه السمات يمكن أن تزيد من فرص الفرد في تحقيق توافق نفسي واجتماعي إيجابي، حتى في ظل بيئات غير داعمة للنمو.

### 6\_4\_ الفعالية الذاتية

قدم ألبرت باندورا (1977-1995) مفهوم الفعالية الذاتية ضمن نظريته في التعلم الاجتماعي، حيث يشير إلى مدى إيمان الفرد بقدرته على تنظيم سلوكياته وتحقيق أهدافه في المستقبل.

وتؤثر الفعالية الذاتية في الطريقة التي يفكر بها الأفراد، ويشعرون بها، ويحفزون أنفسهم، كما تؤثر على تصرفاتهم. (باندورا، 1982) وتتعكس هذه الفعالية على عدة جوانب، مثل اختيار الأهداف، والمجهود المبذول لتحقيقها، والانفعالات المصاحبة للمواقف، واستراتيجيات التكيف المتبعة، مما يؤثر في النهاية على أداء الفرد وسلوكياته.

ويضيف باندورا (1997) أن الفعالية الذاتية تسهم في تحقيق صحة نفسية أفضل، وتعزز النمو الشخصي، كما تزيد من قدرة الفرد على الاندماج الاجتماعي. فعلى سبيل المثال، يساعد الإيمان بالفعالية الذاتية المدربين على أن يكونوا أكثر إبداعًا والتزامًا، وأقل عرضة للإجهاد والتغيب عن العمل.

### \_ أبعاد الفعالية الذاتية

تختلف الفعالية الذاتية وفقًا لثلاثة أبعاد رئيسية:

1. السعة: (L'ampleur) مدى إيمان الفرد بقدرته على تحقيق الأداء المطلوب.
2. الشمول: (Généralisation) مدى امتداد تأثير الفعالية الذاتية ليشمل مواقف وسلوكيات متعددة.
3. القوة: (Force) مدى يقين الفرد بقدرته على تنفيذ السلوك المطلوب.

(عبد الله، 1991، ص 30)

كما ميز باندورا بين نوعين من الفعالية الذاتية:

- الفعالية الذاتية المتوقعة: وتعني إدراك الفرد لقدراته أو عجزه عن إنجاز مهام معينة، والتي تتضمن مستوى الثقة بالنفس، ومدى شعوره بالتحكم في الأمور.
- الفعالية الذاتية المرجعية: وهي اعتقاد الفرد بأن السلوك الذي يقوم به سوف يوصله إلى النتائج التي يتمناها (راضي 2008، ص 45).

## 7\_ استراتيجيات تنمية الصلابة النفسية

تساهم العديد من العوامل في تكوين الصلابة النفسية لدى الفرد، وأظهرت الدراسات أن العامل الأساسي في تنميتها يبدأ منذ مرحلة الطفولة من خلال العلاقات الاجتماعية السوية، الدافئة، والمساندة داخل الأسرة وخارجها. فهذه العلاقات توفر نماذج إيجابية تعزز الثقة بالنفس، وتنمي قدرة الطفل على مواجهة ضغوط الحياة المتوقعة.

ومن خلال العوامل الذاتية والخارجية المختلفة، يمكن استخلاص طرق واستراتيجيات لبناء وتقوية الصلابة النفسية، وهي:

### 1. إقامة روابط مكثفة مع الآخرين

- تعد العلاقات الاجتماعية الإيجابية داخل الأسرة وخارجها من أهم متطلبات الصلابة النفسية.
- يساعد تقبل المساعدة والدعم من الأشخاص الذين نثق بهم ونحترمهم على تعزيز القدرة على مواجهة الأزمات.
- تعتبر المؤسسات الدينية والجماعات الخيرية مصادر مهمة للمساندة الاجتماعية التي قد يحتاجها الفرد في الأوقات الصعبة.

### 2. تجنب رؤية الأزمات كمشكلات لا سبيل لحلها

- الأحداث الضاغطة جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولكن يمكن التعامل معها من خلال إعادة تفسيرها وإدراكها بشكل إيجابي.
- ينبغي التركيز على التطوع إلى المستقبل، واعتبار التحديات فرصاً للنمو بدلاً من الاستسلام لها.
- يساعد التحكم في مجريات الأمور على منع الظروف الضاغطة من التأثير سلباً على العزيمة، بل يجب اعتبارها تحديات يمكن التغلب عليها.

## 3. استكشاف جوانب القوة في الذات

- تدفع المشاكل والصعوبات الإنسان إلى اكتشاف إمكانياته وقدراته الدفينة.
- تسهم الأحداث الضاغطة في تطور الشخصية وتعزيز المرونة النفسية من خلال التكيف الإيجابي والتصدي الفعال للتحديات.
- تساعد هذه الخبرات على بناء علاقات ناجحة، وتعزز الإحساس بقوة الذات وفعاليتها.
- مجرد الإحساس بإمكانية التعرض للشدائد يزيد من تقدير الفرد لذاته، ويقوي شخصيته لمواجهة ضغوط الحياة بخسائر أقل.

## 4. تبني نظرة إيجابية للذات

- الثقة بالنفس والاعتقاد بقدرة الفرد على حل المشكلات من أهم عناصر الصلابة النفسية.
- تساعد النظرة التفاؤلية على توقع نتائج إيجابية بدلاً من الشعور بالقلق والتوجس المستمر.

## 5. وضع الأمور في سياقها الطبيعي

- يجب على الفرد فهم الأحداث الضاغطة في إطارها الواسع بدلاً من التركيز على تأثيراتها الفورية فقط.
- يساعد النظر إلى المدى البعيد على التخفيف من حدة القلق، وتمكين الفرد من وضع خطط فعّالة للتعامل مع المواقف الصعبة.
- من الضروري تطوير نظرة تحليلية للأحداث، مما يسهل اتخاذ قرارات حكيمة وتجاوز الأزمات بأقل الخسائر.

(محمد السعيد أبو حلاوة بمنينهم، 2008، ص 26)

## 8\_ العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية لدى المراهقين:

قدمت العديد من الدراسات إطاراً متعدد الأبعاد لفهم الصلابة النفسية، مشددة على أهمية التدخلات الشاملة التي تشمل الفرد والمجتمع. فمن الناحية النظرية، تناول ماستن ( Masten, )

(2014) مفهوم "الصمود العادي" وربطه بالموارد اليومية كالعلاقات الأسرية، بينما ناقش برونفنبرينر (Bronfenbrenner, 1979) تأثير النظم البيئية على الصلابة. أما من الناحية التطبيقية، فقد بحث باندورا (Bandura, 1997) دور الكفاءة الذاتية في حل المشكلات، وأثبتت دراسة دورلاك وزملائه (Durlak et al., 2011) فعالية البرامج المدرسية في تنمية المهارات العاطفية. وعلى المستوى الكمي، أظهر تحليل بيانات مشروع "الصحة النفسية للمراهقين" (2020) أن 40% من المراهقين ذوي العلاقات الأسرية الإيجابية يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة. كما سلطت الدراسات الثقافية الضوء على اختلاف مفاهيم الصلابة بين المجتمعات، مثل عمل أونجار (Ungar, 2015)، وبحث كيرماير وزملائه (Kirmayer et al., 2011) حول تأثير الوصمة الاجتماعية على طلب المساعدة.

حيث لخصت الدراسات العوامل المؤثرة في الصلابة النفسية لدى المراهقين في ما يلي:

### \_ العوامل الفردية (الداخلية)

تُشير الدراسات إلى أن السمات الشخصية تلعب دوراً محورياً في بناء الصلابة النفسية. فالتفؤع، على سبيل المثال، يساعد المراهقين على تفسير التحديات كفرص للنمو بدلاً من تهديدات، مما يعزز قدرتهم على المواجهة. (Masten, 2014) كما ترتبط الكفاءة الذاتية (الإيمان بالقدرة على تحقيق الأهداف) ارتباطاً وثيقاً بالصلابة، حيث أظهرت دراسة لـ Bandura (1997) أن المراهقين ذوي الكفاءة العالية يميلون إلى تبني استراتيجيات فعالة في حل المشكلات. بالإضافة إلى ذلك، تُعد القدرة على تنظيم الانفعالات عاملاً حاسماً؛ فمن يمتلكون مهارات إدارة التوتر (كالتأمل أو الكتابة) يُظهرون مرونة أكبر في مواجهة الضغوط (Southwick & Charney, 2018).

### \_ العوامل الاجتماعية (العلاقات الداعمة)

تُعتبر الأسرة حجر الأساس في تشكيل الصلابة النفسية؛ فالدعم العاطفي والاستقرار الأسري يُعززان الشعور بالأمان، مما يوفر بيئة خصبة للتكيف مع التحديات. (Masten, 2018) ومن ناحية أخرى، تُظهر دراسة أجراها (Luthar & Eisenberg, 2017) أن العلاقات الإيجابية مع الأقران تقلل من الشعور بالعزلة وتزيد من الثقة بالنفس. أما البيئة المدرسية، فلها دور لا يقل أهمية؛ فالمدارس التي تُطبق برامج تعزز المهارات الاجتماعية-العاطفية (كالتعاطف والتعاون) تُسهم في تنمية المرونة النفسية. (Durlak et al., 2011)

### \_ العوامل البيئية والاجتماعية

تشمل البيئة المحيطة عوامل مثل الفرص التعليمية والأنشطة اللامنهجية (كالرياضة والفنون)، والتي توفر منافذ للتعبير عن الذات وتطوير الهوية. (Ungar, 2011) كما تُشير أبحاث إلى أن المجتمعات ذات الموارد الجيدة (كالمراكز الشبابية والخدمات الصحية) تُقلل من تأثير الظروف الصعبة كال فقر. (Evans & Kim, 2013) ومع ذلك، قد تُشكل بعض العوامل الحديثة تحديات، مثل التعرض المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي، الذي يرتبط بانخفاض تقدير الذات وزيادة القلق لدى المراهقين. (Uhls et al., 2017)

### \_ العوامل الثقافية

تختلف مفاهيم الصلابة باختلاف الثقافات؛ ففي المجتمعات الجماعية (كالعربية)، قد يعتمد تعزيز الصلابة على التماسك الأسري والقيم المشتركة، بينما في المجتمعات الفردية، قد تركز الآليات على الاستقلالية والتفكير النقدي. (Ungar, 2015) كما أن الوصمة الاجتماعية المرتبطة بالصحة النفسية في بعض الثقافات قد تُعيق طلب المساعدة، مما يؤثر سلبًا على الصلابة. (Kirmayer et al., 2011)

## خلاصة الفصل

تناول هذا الفصل الصلابة النفسية كمفهوم أساسي في علم النفس، حيث استعرض تطورها التاريخي منذ نشأتها كمصطلح علمي وصولاً إلى تطوراتها الحديثة. كما تم التطرق إلى تعريف الصلابة النفسية، مع تحديد أبعادها الأساسية التي تشمل الالتزام، والتحكم، والتحدى، إلى جانب استعراض خصائصها التي تميز الأفراد ذوي الصلابة العالية. ولتوفير فهم أعمق، تم تحليل النظريات المفسرة للصلابة النفسية، والتي تسلط الضوء على كيفية تشكلها وتأثيرها على الأفراد، بالإضافة إلى علاقتها ببعض المفاهيم النفسية الأخرى مثل الصمود، والمناعة النفسية، والكفاءة الذاتية. كما تمت مناقشة استراتيجيات تنمية الصلابة النفسية، سواء على المستوى الفردي أو الاجتماعي، مع التركيز على دور البيئة في تعزيزها.

وأخيراً، تم تسليط الضوء على أهمية الصلابة النفسية لدى المراهقين، باعتبارها عاملاً رئيسياً في تكيفهم مع تحديات هذه المرحلة وتطوير قدراتهم على مواجهة الضغوط الحياتية. ومن خلال هذا الاستعراض، يتضح أن الصلابة النفسية ليست مجرد خاصية فردية، بل هي نتاج تفاعل بين العوامل الشخصية والاجتماعية، مما يجعلها عنصراً أساسياً في تحقيق التكيف النفسي والنجاح في مواجهة التحديات المختلفة.

# الفصل الرابع

- المرحلة الثانوية -

## تمهيد

تعد المرحلة الثانوية من أصعب المراحل التي يمر بها الأبناء لما لها من أثر هام في تشكيل الشباب فترة المراهقة التي تقابل التعليم الثانوي، وللدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح وإعداده للحياة المنتجة ، ولا شك أن المرحلة الثانوية من المراحل المتميزة في حياة التلميذ الدراسية فهي التي تعد التلميذ لأن يكون فرد صالحا في مجتمعه، و إنسانا مستقيما في سلوكه، واجتياز الأبناء لهذه المرحلة بسلام يعني أنه سوف يمضي في حياته متزنا في تصرفاته وانفعالاته، ذا شخصية سوية، أما إذا تعثر الشاب في هذه المرحلة الحرجة فإن ذلك سينعكس على تكوينه النفسي وسلوكه الاجتماعي فيما بعد.

كما ينوه إلى أنه يتحتم على الآباء والمربين أن يدركون تلك المرحلة هي الأوان الحقيقي لجهدهم الواعي المكثف، والعمل الموصول التربية الدينية وخلقية و تكوين الاتجاهات الحقيقي القومية لدى شبابنا ووقايتهم من الانحراف بكل أشكاله ، فإذا قام المربي بدوره على أكمل وجه وعرف كيف يربي ابنه، وكيف يهيئ له كل السبل التي تكفل له حياة خيره و كيف يوجهه التوجيه الأمثل ، سوف ينشأ على الأغلب على الأخلاق الفاضلة والقيم رفيعة.

كذلك يحتاج الشباب في هذه المرحلة إلى قدر كبير الشجاعة و الصلابة و حب الاستطلاع ويحتاج من جانب الكبار إلى قدر كبير من الفهم لهذه المرحلة ، و مساعدة الشباب و الأخذ بيدهم بعيدا عن التبعية إلى الاستقلال، وعن اجترأ اراء تغير إلى تكوين آراءهم ، وعن الهدم إلى البناء، وعن الاتجاه الطفيلي إلى تحقيق النضج النفسي و يتطلب ذلك من المربين تفهما عميقا لأبنائهم في مرحلة المراهقة (المرحلة الثانوية) ، و ان يتعاملوا معهم بما يتناسب مع طبيعة المرحلة ليجنبوهم التعرض للأزمات النفسية والانفعالية وليحققوا لهم حياة متوافقة خالية من الأزمات و الصراع والقلق .

**1\_ مرحلة التعليم الثانوي :**

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة هامة ورئيسية بين التعليم المتوسط والتعليم العاني وعد الشغل فهي تعد مجالا خصبا ومنبعا غزيرا لمد النخبة الرياضية بالرياضيين الموهوبين في شتى الاختصاصات ، فعلى قدر الرعاية والاهتمام بهؤلاء الرياضيين تحدد استمرارية المستمر في هذه الطاقات والإمكانات في الأنشطة الرياضية المختلفة فالتدريب المستمر و الاعداد الجيد و الصقل والتوجيه السليم يمكن الوصول بهؤلاء الطلبة الرياضيين إلى تحقيق الانجاز رياضي العالي ، وما نص عليه قانون المادة الثامنة من قانون تنظيم المنظومة الوطنية على أنه تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكمل للبرنامج على مستوى مؤسسات التربية وتكوين وتدرس على شكل تعليم مناسب.

**(عبد المجيد شعلال، 1998، ص2)**

وانطلاقا من هذا المفهوم التربوي للسياسات التعليمية المختلفة التي تندي بضرورة الاهتمام بالفرد كوحدة واحدة لا تتجزأ فإنه من الضروري الاهتمام بالطالب الثانوي اهتمام اللازم والنظر إلى درس التربية البدنية والرياضية والنشاط اللاصفي الداخلي والنشاط الصفي الخارجي كوحدة متكاملة ، فشهدت الثانويات مرحلتين:

مرحلة السنوات الأولى للاستقلال والتي عكست محدودية انتشار الثانويات.

ومرحلة اعتماد سياسة ديمقراطية التعليم وانتشار التعليم الأساسي على النطاق الواسع خاصة في القرى والمناطق النائية التي عكست فتح المزيد من الثانويات العامة والمتاقن والثانويات التقنية ، بحيث يقسم التعليم الثانوي إلى قسمين:

- **التعليم الثانوي العام :** ويقدم في الثانويات العامة .
- **التعليم التقني :** ويقدم في الثانويات التقنية والمتاقن .

كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الوطنية الرياضية .

وبوضع أسس المدرسة في سبتمبر 1980 ،أظهرت الجزائر تمسكها بتكوين جيل جديد ، والبنية التي تقترحها هذه المؤسسة التربوية الجديدة تتمثل في ثلاثة أطوار للتكوين ، وأصبحت التربية البدنية والرياضية مدرجة في البرنامج الدراسي ابتداء من الطور الأول ولها نفس الأهمية مثل باقي المواد الأخرى . (بوغلام العمراني،1987،ص14)

وباعتبار المؤسسات التربوية أول مؤسسات منظمة متقنة لممارسة التربية البدنية و الرياضية اعتماد أحكام تثبت مرة أخرى مدى الأهمية الكبيرة المعطاة للرياضة في الوسط المدرسي ، و تمثل ذلك في إعطاء طابع الإلزامية في ممارسة الرياضة ابتداء من الطور الأول من المدرسة الأساسية والنص القانوني واضح في هذا المجال حيث بنص على ما يلي:

• ينبغي أن تكون ممارسة الرياضة حقا وواجبا. (قانون رقم (03-89))

• تنظيم وتطوير الممارسة التربوية الجماهيرية على مؤسسات التربية والتكوين المادة - [ 7 من قانون 03 - 89].

وتدوم مرحلة التعليم الثانوي مدة 3 سنوات وتنقضي بشهادة البكالوريا التي تخول للمتحصل عليها الالتحاق بالجامعات ومعاهد التعليم العالي وعليه فان مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة من مراحل التعليم في المنظومة التربوية.

## 2\_ مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

لقد أولت الجزائر اهتمام كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وذلك باهتمامها في إعداد الشباب الرياضي من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية و هذا ما يؤيده قانون التربية البدنية والرياضية المتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية في مادته الأولى والثانية والمادة الثالثة فيما

يخص الأحكام العامة و الأهداف ، وكذلك المادة الخامسة والسابعة فيما يخص تنظيم الممارسة البدنية بهدف تنظيم حركة وطنية واسعة تضم كل الجزائريين نظمت فيها لمجال

الأشخاص تنمية قدراتهم الطبيعية والمعنوية في سبيل تحقيق العمل لمجتمع سليم يتولى القيام بمهام التنمية للبلاد ، ومن هنا كان الانطلاق في بناء الحركة الوطنية في التربية البدنية والرياضية ويرى الدكتور - عباس أحمد صالح - أن مرحلة الدراسة الثانوية هي مرحلة اكتمال النضج البدني وارتفاع الكفاءة ، وعليه فان متطلبات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير أرض أكثر خصوبة للنمو الاجتماعي والتعاون والمنافسة وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع الغير والتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثر في مساعدة التلاميذ على تكوين أنماط مرضية لحياة تضع العمل واللعب والتمارين والترويح كل في مكانه الصحيح وتعطي عنايتها لكل هذه المظاهر على حد وبذلك تساعد على إرسال العادات والاتجاهات التي تجعل الطلاب أن يبادروا في توفير الصحة البدنية والقدرة الكافية في الإنجاز والاكتساب.

والعلاقات الطيبة مع الآخرين ، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. والمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله باختيار التربية و نوع المناهج و الأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة وبذلك تكون التربية الرياضية عاملا مكملا لشخصيتهم وبنائها بناءا سليما.

(عباس أحمد صالح السمراني، 1998، ص172).

### 3\_ أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي :

بعد انتهاء الدراسة المتوسطة ينتقل التلميذ أو التلميذة إلى مرحلة الدراسة الثانوية وهم عادة إما في طور المراهقة أو اجتازوا هذه المرحلة.

وفي كلتا الحالتين نجد أن الأمر يتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة التربية البدنية والرياضية ، ولهذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف عند الخطة العامة التربية البدنية والرياضية والتي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي. فتلميذ المدرسة الثانوية يكونون عادة في مرحلة المراهقة أو كانوا قد اجتازوها ويمكن تلخيص الأهداف التالية :

\_ ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي السليم في كل من صور المراهقة والبلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الحاجات.

\_ تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة و الرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة و الجد.

\_ رفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.

- العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالي السكون والحركة والسعي ومعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب في كل من طوري المراهقة والبلوغ ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية.

\_ السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين والتعليمات . (عبد المجيد شعلال، 1998، ص 3)

\_ تنمية المهارات الحركية في الألعاب المناسبة.

\_ تعويد التلاميذ على الطاعة وحب النظام و التعاون مع الجماعة.

\_ المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاههم وسلوكهم .

تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف العامة خلال ثلاث سنوات من التعليم الثانوي والتي نمت صياغتها ومراعاة مع خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ ومبنية على قواعد تربوية تعليمية كمعرفة القيم الاجتماعية وقواعدها مع احترامها ... الخ.

### 1.3\_ أهداف المجال الحسي الحركي:

يهدف بشكل خاص إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية ومساعدة التلاميذ الاكتساب القدرات العامة وتحسينها ومنها :

\_ الإدراك والتحكم في الجسم.

\_ التعلم التدريجي للحركات متزايدة الصعوبة (حركات معقدة) .

\_ اكتساب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط وفي كل الوضعيات البسيطة

منها : ( المشي، الركض... ) ، والأكثر تعقيدا ذات صبغة مقيدة أو سلسلة (اجتياز الحواجز - ملامسة الأجهزة التربوية ) . (مناهج التربية البدنية للتعليم الثانوي، 1996، ص03-07)

\_ اكتساب القدرات مثل السرعة ، المرونة ، المطاولة القوة التحمل ، الرشاقة.

### 2.3\_ أهداف المجال الاجتماعي:

**العاطفي** : تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأكاديمية بالعلاقة الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون.

المناقشة وتحقيق الأهداف المجال الاجتماعي العاطفي الذي يحاط بنفس الأهمية التي تعطي للأهداف الحسية الحركية.

وعلى هذا يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لاتخاذ المواقف والتحكم مع القدرات التالية:

\_ حب النشاط البدني والرياضي.

\_ امتلاك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة.

\_ الاندماج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني.

\_ التحلي بالتصرفات الخلقية و تقبل القوانين واحترامها.

\_ التعبير عن الانفعالات بطريقة إيجابية : الفرح الارتياح ، تقبل الهزيمة .... الخ.

\_ التحكم في الانفعالات السلبية (العدوانية) .

\_ احترام وتمجيد العمل الجماعي : التعاون، التعامل، ..... الخ.

### 3.3\_ أهداف المجال المعرفي:

تساعد الأنشطة البدنية والرياضية على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية واكتساب القدرات الفكرية والمعارف التالية :

: معرفة قوانين الألعاب التي يمارسها . : معرفة تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة . : فهم أهداف التربية البدنية والرياضية . (محمد عوض بسيوني، 1992، ص09)

### 4\_ علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى:

تساهم مادة التربية البدنية والرياضية مع بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق الغايات التربوية للمنظومة التربوية وربط المدرسة بالمجتمع في هذا الصدد يقول " الأن هريباد Alian herbrd " مايلي :

تشارك التربية البدنية والرياضية مع المواد الأخرى في عمليات التعبير والتطبيق ، وان هذه التطبيقات المفتوحة على الحياة تكون مناسبة للتحقيق بطريقة ملموسة على الشيء الذي تعلمه التلاميذ خلال الأطوار التعليمية .

وترى " عنايات محمد أحمد فرح " بان درس التربية البدنية والرياضية يدخل ضمن المواد الدراسية الأخرى في المدارس ويكمل العملية التعليمية والتربوية اليومية والتي يمكن تلخيصها في :

\_الوحدة بين النظري والعملي وربط المدرسة بالحياة .

\_ نشاط التلميذ المستمر الفعال الواعي تحت القيادة الواعية للمدرس .

\_ التناسق بين عمليتي التعليم والتربية وربطها بالمواد الدراسية الأخرى والمختلفة.

\_يستكشف الباحث من مادة التربية البدنية والرياضية . (ابراهيم عصمت

مطواع،1995،ص238-239)

وتتميز بحصائل تعليمية وتربوية هامة يستفيد منه المراهق والمدرسة والمجتمع من خلال استعماله الأنشطة البدنية والرياضية كقاعدة و وسيلة في تحقيق غايات التربية العامة، وتنصب الركيزة الأساسية لمادة التربية البدنية و الرياضية في دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني الذي يهتم به كذلك المواد الأكاديمية الأخرى. ويرى الباحث:

بأن العلاقة التي يجب أن تكون ما بين مدرسي التربية البدنية و الرياضية وزملائهم الآخرين هي علاقة تتسم بالتعاون الذي ساعد على تبادل المعلومات المتعلقة بحاجيات التلاميذ و بالمشاكل الاجتماعية والنفسية من جهة ، وتبادل الخبرات الخاصة بمواردهم المختلفة قصد تحقيق الأهداف المشتركة في إعداد التلميذ الثانوي إعدادا شموليا متكاملا كمواطن ينفع نفسه و مجتمعه و وطنه و التي تعتبر الهدف الرئيسي من التربية العامة من جهة أخرى .

**5\_ المراهقة :****1.5\_ مفهوم المراهقة:**

تدل كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة). و تتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية و نفسية و ذهنية تجعل من الطفل كامل النمو. و ليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف و المفاهيم الخاصة بها.

(عبد الرحمن الوافي،زيان سعيد،2002،ص49)

**2.5\_ مفهوم المراهقة اصطلاحا:**

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد. (عبد المنعم المليجي،حلمي المليجي،1973،ص301)

و يعرفه عبد الفتاح دويدار : "كلمة المراهقة كلمة عامة تدل على مجموعة من التغييرات النفسية والجسمية التي تقع في الفترة الممتدة ما بين الطفولة و سن النضج."

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

(محمد مصطفى زيدان،1979،ص 152)

**6\_ أطوار المراهقة:****1.6\_ مرحلة المراهقة المبكرة:**

ويطلق عليها أيضا اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر.

وتتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلداهم في أنماط سلوكهم. (رمضان محمد القذافي، 1997، ص 353)

### 2.6\_ مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية: (عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد، 1997، ص 55)

- النمو البطيء

- زيادة القوة والتحمل.

- التوافق العضلي والعصبي.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات. (أكرم زاكي خطايبية، 1997، ص 72، 73)

### 3.6\_ مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته. (عبد الرحمن الوافي و زيان سعيد، 1997، ص 59)

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة. (رمضان محمد القذافي، 1997، 357)

## 7\_ خصائص و مميزات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة بكونها فترة تنقل الفرد من الطفولة إلى الرشد، حيث تحدث للمراهق تغيرات في النمو الجسمي والفسولوجي التي ترتبط بالنمو في النواحي العقلية، الاجتماعية والانفعالية بحيث كل واحدة منها تكمل الأخرى.

### 1.7\_ الخصائص الجسمية والفسولوجية:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين، ناحية فزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي

ترفق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن، وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط اليردين وطول الساقين. (سعدية محمد، 1980، ص 141)

و تمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة. (عبد الرحمن عيسوي، 1984، ص 87)

و من أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية نتيجة نمو بعض الغدد.

(مخائيل إبراهيم أسعد، 1994، ص 230)

وقد يصاحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وغالبا ما تعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها، بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية والغدة الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة. (محمد حسن علاوي، 2009، ص 141)

**2.7\_ الخصائص الحركية:** اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة للنمو الحركي والجسمي، ويرى "Gorkin" أن حركات المراهق حتى حوالي سن 13 تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "هومبرجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية.

(محمد حسن علاوي، 2009، ص 141)

كما يرى "ميكلمان" و "نويهارس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي. كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك وأبلغ مثال على ذلك عما يلاحظ أثناء المشي والجري:

الزيادة المفرطة في الحركات وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات، ونقص في القدرة على التحكم الحركي. (كورت مانيل، [ترجمة] عبد العالي نصيف، 1987، ص

(214)

**1.2.7\_ النمو العقلي:**

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز والذي يقوم الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل....الخ. فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دوراً في تكوين صورة عن ذاته وتقييمه لها، حيث تشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

**(حامد عبد السلام زهران، 1983، ص 143)**

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد. **(حامد عبد السلام زهران، 1983، ص 144)**

و يتضح ذلك بانتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقته يستعين بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، معنى ذلك أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد.

**2.2.7\_ النمو الاجتماعي:**

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بشكل ومستوى جديدين يتفقان ومستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة. وفيما يخص سلوك المراهق فيظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الاستقلالية،

والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية.

كما تظهر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق. وتتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية (الاتجاه الديني، العادات، التقاليد) وجماعة الرفاق والمدرسة. (محمد حسن علاوي، 2009، ص149) و يلخص "ميك" أنواع التحول في السلوك الاجتماعي للمراهق، وكلها تدور حول الرغبة في تحقيق الذات.

\* التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعية إلى التحديد والعمق.

\* التحول من الثرثرة وزيادة النشاط أيا كان إلى سلوك أكثر ضبطا واحتراما.

\* التحول من الرغبة بالارتباط بالأفراد إلى الارتباط بالمجموعات.

\* التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة الاجتماعي والاقتصادي كعامل مؤثر في العلاقات الاجتماعية وتكوين أصدقاء واعتبار منزلة الأسرة اجتماعيا واقتصاديا عاملا مهما في تحديد العلاقات وتكوين الصداقات.

\* التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق. (عبد الرحمن عيسوي، 1984، ص97)

### 3.3.7\_ النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار. (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1994، ص302)

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية والتي تؤدي إلى القلق الجنسي، ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف. (مالك سليمان مخول، 1981، ص 166)

ومن المظاهر الانفعالي في هذه المرحلة: (محمد حسن علاوي، 2009، ص 148)

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو وقد يخجل البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.
- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد خاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم، ومحاولة المراهق التكيف مع هذه المتغيرات.
- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي، ويحبون الملابس الزاهية وذلك لتعويض العيوب الجسمية.
- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية التي كان يرتكز عليها حتى يحصل على مكانة في الجماعة.
- يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ، فهو يتخذ منهم مثله الأعلى.
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس.
- الحاجة إلى الوعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزعمائيه عن إدراك ووعي.

#### 4.3.7\_ التغيرات النفسية:

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب ويمكن القول أن هذه الفترة تعتبر أزمة يعاني فيها المراهق، لذلك فإن هذا التغير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية والوجدانية تكون كما يلي:

- تقل سرعة النمو في القدرة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقات المراهقة البيولوجية والفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى أنه يشعر بالإرهاق إذا قام بمجهود عقلي.
- يلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق بما يعترضه من النمو الجسمي السريع، فيحس بأنه يحتال على الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج لأن يحصل على العزلة بعضا من الوقت.
- تختفي جماعات الأطفال التي كانت واضحة في المرحلة السابقة، ويحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس. (محي الدين مختار، 1988، ص 148)

## 8\_ أشكال المراهقة :

في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية. فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، فإنها تختلف أيضا باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي. ( عبد الرحمن عيسوي، 1984، ص 95)

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

### 1.8\_ المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبيا تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة و كما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

**2.8\_ المراهقة الإنسحابية (المنطوية):**

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي ويصرف فيها المراهق جانبا كبيرا من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله، والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية. كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضية يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

**3.8\_ المراهقة العدوانية:**

والتي يكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.

(محمد مصطفى زيدان، 1979، ص155)

**4.8\_ المراهقة الجانحة:**

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلفي والانهايار النفسي، حيث يقوم بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.

(محمد مصطفى زيدان، 1979، ص 156)

**9\_ مشاكل المراهقة:**

إن مشكلات المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية، الأسرة والنوادي وكل المنظمات التي

لها علاقة بهذه الفئة، فكلها مسؤولة عن حالات القلق والاضطراب والعدوانية في حياة هؤلاء المراهقين في الوقت الحالي، لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل والصراعات التي يتعرض لها المراهق.

### 1.9\_المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في

تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الأساليب والطرق، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمه الأخلاقية والخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله. وعندما يشعر أن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه، يسعى دون قصد لأن يؤكد نفسه بثورته وتمرده وعناده، إذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية، في حين فهو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدراته وقيمه.

(ميخائيل خليل عوض، 1971، ص 73)

### 2.9\_المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدثها مترجماً إياها في اندفاعه الذي ليست أسبابه نفسية خالصة، بل يرجع أيضاً ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أنه لا يختلف عن الرجال في صوته الذي أصبح خشناً، فيشعره ذلك بالفخر، وفي الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الانتقالية الجديدة والتي تتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته. (محمد مصطفى زيدان، 1979، ص 72)

### 3.9\_ المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات النفسية الأساسية، مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع، والإحساس بأن الفرد مرغوب فيه، وسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر للسلطة على المراهقين:

#### أ- الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر، يميل إلى الحرية والاستقلالية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه، فهو يعتبر هذا الموقف تصغيراً من شأنه واختباراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد ميله إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له، بل تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحياناً. إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بنيه وبين أسرته، وتكون نتيجة هذا الصراع، إما خضوعه وامتثاله لها أو تمرده وعدم استسلامه.

#### ب - المدرسة كمصدر للسلطة:

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، وتتعرض سلطتها لثورته حين يرى أنها أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع بذلك أن يفعل ما يريد، خضوعاً وامتثالاً لقوانينها الداخلية، ولهذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن ثورته، كاصطناع الغرور، أو الاستهانة بالدرس و قد تصل أحياناً لدرجة التمرد و العدوان في الخروج عن السلطة المدرسية. (ميخائيل خليل عوض، 1971، ص 73)

## ج- المجتمع كمصدر للسلطة:

الإنسان بصفة عامة، والمراهق بصفة خاصة يميل إما إلى الحياة الاجتماعية وإما إلى العزلة. فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية، و ما يمكن قوله في هذا المجال هو أن الفرد كي يحقق النجاح والاندماج الاجتماعي لابد له أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبلهم له.

(محمد مصطفى زيدان، 1979، ص76-77)

## 10\_ حاجيات و متطلبات فترة المراهقة :

يطلق اسم الحاجة على النقص المتصل بحاجة جسمية خاصة أو بمتطلبات متعلقة بالاثنين معا. فالإنسان يكون في حاجة للطعام متى افتقر جسمه إليه ، ويكون في حاجة للطمأنينة متى حل به الخوف، ويكون في حاجة للمساعدة متى حل به العجز عن أداء أي شيء وهكذا...

المراهق كغيره من الآخرين لديه حاجات تميز المرحلة التي يمر بها، والتي تبين طبيعة السلوكات التي يقوم بها سواء مع نفسه أو مع الآخرين.

و يمكن تلخيصها في هرمية الحاجات لـ "ماسلو: MASLOW-ABRAHAM" و هي كالاتي:

## 1.10\_ الحاجات الفيزيولوجية:

هي عبارة عن المطالب الحيوية اللازمة لبقاء الكائن و ذلك حسب الأولوية: الحاجة للتنفس، الماء، الطعام، الطرح، والحاجة لإبقاء درجة حرارة الجسم في نسبة معينة، والحاجة للنمو والنشاط والاستقرار، وكذا الدافع الجنسي الذي

يصبح ملحوظا في هذه المرحلة من المراهقة.

### 2.10\_ الحاجة إلى الأمن:

وهي حسب الأولوية: غياب أي خطر جسدي فتكون بذلك الحماية من الألم أو استبعاد الخطر النفسي، كالقلق، الخوف، الإهمال والحاجة للاستقرار. (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، ص431)

### 3.10\_ الحاجة إلى الانتماء: (حاجات التقبل والتواد)

إذا استطاع المراهق كسب حب الآخرين وتقديرهم، وأن يهب نفسه لهم، فذلك من شأنه أن ينمي الثقة في نفسه والرضا عنها، ويستطيع بذلك أن يتقبلها ويحبها فيكون حبه لنفسه دافعا للعمل والإنتاج والارتباط بالجماعة، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة ويكون هذا الحب سبيلا إلى التوافق، ذلك أن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التي تؤثر في ثقته بها، فكلما كانت فكرته عنها واضحة وحسنة كان سلوكه متكيفا ومتكاملا، وعلى العكس إن شك في حب غيره له، ذلك ما يجعله غير قادر على حب نفسه ما يشعره بالفشل والعجز في اكتساب مركز له مما قد يضطره إلى شتى أساليب التعويض كالسلوك المنحرف.

(غالب مصطفى، 1986، ص40)

### 4.10\_ الحاجة إلى التقدير: (دوافع المكانة والإنجاز)

الحاجة لتقدير الذات أو الشعور بالقيمة الذاتية وتجنب الشعور بالعدوانية أقوى الحاجات النفسية عند كل إنسان خاصة عند المراهق.

وتظهر هذه الحاجات في احترام الذات والثقة فيها، والبحث عن الاحترام من قبل الآخرين وتقنتهم فيها، وذلك بتحقيق الرغبة في القوة والإنتاج والكفاءة.

تشدد هذه الرغبة عند المراهق مما يزيد في الصراع بينه وبين ذويه، فهو يسعى الآن وبالإحاح لكسب التقدير الذاتي وتجنب الاحتقار والازدراء عند الآخرين بمحاولة التعويض عن نقص جسدي أو بصورة عامة بالتفوق في ميدان معين، والتي من خلالها يسعى للحصول على مكانة اجتماعية (Statut Social) كأن يكون شخصا ذا قيمة وله مكانة الراشد الذي تجاوز موضع الطفل العاجز. (Maslow ,A, 1966, P21.)

### 5.10\_ الحاجة لتحقيق الذات: (الهدف النهائي لكل شخص)

بعدما تتحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة يتسبب عدم تحقيقها في نوع من الاضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة تتمثل في الحاجة إلى الضبط والتحكم في النفس، وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها، والرغبة في الجديد والصعب. فهذه الحاجات إذن هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته، لذا فالمرض أو الضعف الجسدي يكون في كثير من الحالات سببا في التكيف السيئ للمراهق.

(فاخر عاقل، 1978، ص 119)

إن السلوك الذي يقوم به المراهق للبحث عن مكانته وتحديد ذاته في إطار المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، وخاصة ضمن جماعة الراشدين التي يعيش فيها، والابتعاد عن مرحلة الطفولة التي مازال يعيش فيها نفسيا، لذلك فمن الضروري إذا مساعدة المراهق في تحديد مكانته ليس فقط في إطاره العائلي الذي يعيش فيه، بل حتى مع أصدقائه والمحيط المدرسي.

ويؤكد "عاقل" على أهمية الرفاق في ذلك وعلى حساب حتى الوالدين في المكانة الاجتماعية التي يبحث عنها المراهق بقوله: "إن المكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبيه، ومعلميه. ومن هنا كانت أهمية الحرص على أن تكون فعالية المراهقين مما يوفر المكانة لكل فرد منهم." (فاخر عاقل، 1978، ص 119)

**11\_ واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة:**

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية مراعاة الخطوات التالية عند تقديم حصة التربية البدنية والرياضية:

- فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والجسماني والميول .
- الحث على العناية بالغذاء الذي يقدم للتلاميذ من حيث الكم والنوع .
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة والعمل للتلاميذ في هذه المرحلة.
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف .
- توفير الفرص المختلفة للتلميذ من أجل إظهار ميوله واستعداداته .
- توجيه التلميذ بحذر لأنه يحتاج إلى معاملة خاصة ، فهو يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج .

(محمد سعد زغلول و آخرون، 2002، ص59-60)

**12\_ أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :**

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزودهمنا لمهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره في تحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي و قدراته النفسية و البدنية وفق متطلبات العصر، و أنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم

حتمًا للراحة و النمو بدلًا من أن يستسلم للكسل و الخمول ، و يضيع وقته في مالا يرضي اللهو لا النفس و لا المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحسبه عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعًا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلًا .

❖ التقليل من الأوامر والنواهي .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائمًا في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد و توجيه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي . (معروف

رزيق، 1986، ص 15)

### 13\_ علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

تتقسم العلاقة بين أستاذ و التلميذ المراهق بالتقارب و هذا لعدة أبواب منها : - أن النشاط الأكثر جدية و الأكثر ديناميكية المميز لمادة التربية البدنية يبرر التعبير الحركي الجسمي للتلميذ و الأستاذ.

- شعور التلاميذ بفوائد النشاط البدني.

و إذا كان الأستاذ حيويًا و مجداً على عمله ، يصبغ نموذجًا يحتذى به و بالتالي يميل التلاميذ إلى تقليده و أكثر من هذا يبوحون له بمشاكلهم و احتياجاتهم و هذا ما يؤدي الأستاذ دوره كمربي ليس عن طريق الإتقان و التحضير الدروس بل بسلوكه و مزايا بالإنابة إلى هذه

العلاقة المميزة يتمكن الأستاذ من التدقيق في الملاحظة و معرفة فهم تلاميذه المراهقين و توجيههم، و يتصادم بعض المراهقين أحيانا مع محيطهم نظرا للتوترات المرتبطة بمشاكلهم الخاصة فيحاول أستاذ التربية البدنية إيجاد لهذه التوترات و المشاكل من خلال الأنشطة التي توفر للتلميذ التعبير و إبراز قدراته و ذاته. (منهاج التربية البدنية و الرياضية، حوان، 1996)

### خلاصة الفصل

من خلال ما تم تناوله في هذا الفصل، يتضح أن مرحلة المراهقة تعد فترة استثنائية تصاحبها تغييرات نفسية و فيزيولوجية لا مفر منها. و تُعد هذه التغييرات جزءًا طبيعيًا و ضروريًا من عملية الانتقال من الطفولة إلى النضج الكامل. و لضمان مرور هذه المرحلة بسلاسة دون تأثيرات سلبية على شخصية الفرد، من الضروري أن يكون هناك وعي و إدراك لطبيعتها، خاصة من قبل الوالدين. كما يجب أن تتكاتف المؤسسات التعليمية و الدينية و الإعلامية مع الأسرة لتوجيه المراهقين و رعايتهم .

وقد سعينا من خلال هذا الفصل إلى توضيح العلاقة بين الإصلاحات في مجال التربية البدنية و الرياضية كنظام بيداغوجي، و بين تنشئة المراهقين الذين يمثلون رجال و نساء المستقبل. و من أجل تحقيق الأهداف المرجوة، لا بد من توفير الظروف الملائمة التي تمكنهم من اجتياز هذه المرحلة بنجاح و ثقة.

# الفصل الخامس

- عرض ومناقشة النتائج -

**تمهيد :**

في هذا الفصل الخاص بالجانب التطبيقي، قمنا بإجراء الدراسة الميدانية التي اعتمدنا فيها على توزيع استبيان معدّ بشكل علمي على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، وذلك في إطار السعي لاستكشاف العلاقة بين ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى الصلابة النفسية لديهم. حيث تم تصميم الاستبيان بناءً على الفرضيات التي تم وضعها في الإطار النظري للدراسة، حيث تم الاعتماد على الأسئلة التي تُمكن من قياس مدى انتظام التلاميذ في ممارسة الحصة الرياضية من جهة، ومستوى الصلابة النفسية التي يتمتعون بها من جهة أخرى.

وبعد الانتهاء من عملية جمع البيانات من خلال الاستبيانات، قمنا بفرزها وتحليلها باستخدام أدوات التحليل الإحصائي المناسبة، وذلك بهدف الوصول إلى نتائج موضوعية تسهم في فهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين المدروسين. كما تم التركيز على مدى صدق الفرضيات ومدى انسجام النتائج المتحصل عليها مع التوجهات النظرية المعتمدة في البحث.

وفي الأخير، قمنا بعرض وتفسير النتائج بشكل مفصل، مع تقديم جملة من الاستنتاجات التي تعكس واقع العينة المدروسة، وتفتح المجال لتوصيات يمكن أن تُؤخذ بعين الاعتبار في المجال التربوي والنفسي.

## 1\_ طريقة وأدوات الدراسة المستخدمة

تأتي هذه الدراسة ضمن البحوث الميدانية التي تسعى إلى استكشاف العلاقة بين ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى الصلابة النفسية لدى شريحة هامة من المجتمع المدرسي، وهم التلاميذ المراهقون في المرحلة الثانوية.

### 1\_1\_1 الدراسة الاستطلاعية

تُعد الدراسات الاستطلاعية خطوة أولى وحاسمة في البحث العلمي، وتُعرف أيضًا بالدراسات الكشفية أو التمهيدية. تهدف هذه الدراسات إلى فهم الظروف المحيطة بموضوع البحث وتكوين تصور أولي عنه، مما يمهد الطريق للدراسات الميدانية اللاحقة.

في سياق هذه الدراسة، ساعدت الدراسة الاستطلاعية في تحقيق الأهداف التالية:

- **بلورة مشكلة البحث:** ساهمت في صياغة مشكلة البحث بشكل أكثر دقة وإحكامًا.
- **تحديد المفاهيم والفروض:** مكنت من تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية المتعلقة بالسلوك العدواني لدى المراهقين، وتطوير الفروض العلمية للدراسة الميدانية.
- **التعرف على جوانب الدراسة:** قدمت معرفة أولية حول الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة، مما ساعد في تحديد المتغيرات الرئيسية.
- **تحسين الأدوات والإجراءات:** كشفت عن أوجه القصور المحتملة في إجراءات الدراسة وأدوات جمع البيانات، مما أتاح فرصة لتعديلها وتحسينها قبل التطبيق الفعلي على العينة الأساسية.
- **اختيار المنهج والأساليب:** ساعدت في التعرف على أفضل المناهج والأساليب البحثية المناسبة للتعامل مع مشكلة البحث.

تميز حجم العينة في الدراسة الاستطلاعية بكونه صغيراً نسبياً مقارنة بحجم العينة الأساسية، حيث تم اعتماد عينة تتكون من (20) تلميذاً تم اختيارهم عشوائياً ليكونوا موضوع الدراسة الإستطلاعية.

## 2\_1\_2\_1 عينة ومنهجية الدراسة

### 1\_2\_1\_1 منهج الدراسة :

لتحقيق أهداف هذه الدراسة، تم اعتماد المنهج الوصفي التحليلي. يُعد هذا المنهج الأكثر ملاءمة للدراسات التي تهدف إلى وصف الظواهر كما هي في الواقع، وتحليل البيانات المجمعة عنها بهدف استخلاص العلاقات أو الفروقات بين المتغيرات دون التدخل في الظاهرة نفسها. يتيح هذا المنهج جمع معلومات دقيقة حول خصائص العينة والمتغيرات المدروسة، مما يوفر أساساً متيناً للفهم والتفسير.

### 2\_2\_1\_1 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (59) تلميذاً وتلميذة من مختلف المستويات الدراسية في المرحلة الثانوية. وقد تم اختيار هذه العينة بطريقة عشوائية حيث أنها كانت العينة المتاحة والمقصودة. تم التأكد من صلاحية البيانات المجمعة من الاستبيانات، حيث بلغ عدد الحالات الصالحة للمعالجة الإحصائية (59) حالة، وهو ما يمثل كامل العينة المستهدفة، مما يعكس اكتمال البيانات وجودتها للمعالجة.

## الجدول رقم (01) عدد الاستبيانات الموزعة والمسترجعة

النسبة	العدد	البيان
100%	60	الإستبيانات الموزعة
98.33%	59	الإستبيانات المسترجعة
0%	0	الإستبيانات الملغاة
98.33%	59	الإستبيانات الصالحة للدراسة

## 3\_1\_1\_ متغيرات الدراسة

تتلخص متغيرات الدراسة في:

✓ المتغير التابع: يتمثل في الصلابة النفسية وتم تقسيمه إلى أبعاده المتمثلة في:  
الإلتزام، التحكم والتحدي

✓ المتغير المستقل: يتمثل في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

## 3\_1\_ الأدوات المستخدمة

لجمع البيانات الكمية اللازمة للإجابة عن تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها، تم استخدام الاستبيان (Questionnaire) كأداة رئيسية. تم تصميم هذا الاستبيان خصيصًا لقياس دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين. يتكون الاستبيان من مجموعة من الفقرات المصاغة بعناية، والتي تغطي أبعادًا مختلفة للصلابة النفسية (الإلتزام، التحكم، التحدي)، وعلاقتها بالأنشطة البدنية والرياضية المدرسية مقسمة على 03 محاور، كل محور يحتوى على 07 عبارات (في المجموع 21 عبارة) موزعة كالتالي:

- \_ المحور الأول / تضمن العبارات المتعلقة بالإلتزام، والتي بلغ عددها 07 عبارات.
- \_ المحور الثاني / تضمن العبارات المتعلقة بالتحكم، والتي بلغ عددها 07 عبارات.
- \_ المحور الثالث / تضمن العبارات المتعلقة بالتحدي، والتي بلغ عددها 07 عبارات.

## الجدول رقم (02) توزيع عبارات الاستبيان للمتغير المستقل والتابع

عدد الفقرات	حدود العبارات	المحور
07	من 01 إلى 07	الالتزام
07	من 08 إلى 14	التحكم
07	من 15 إلى 21	التحدي

و أعطي لكل فقرة من فقرات الاستبيان وزنا مدرجا وفق سلم ليكارت الخماسي لتحديد الاتجاه العام للآراء كما هو موضح في الجدول التالي :

## الجدول رقم (03) توزيع درجات الموافقة لمقياس ليكرت الخماسي (Likert)

الترميز	درجات الموافقة	قيمة المتوسط الحسابي
1	موافق بشدة	من 1.00 إلى 1.80
2	موافق	من 1.81 إلى 2.60
3	محايد	من 2.61 إلى 3.40
4	غير موافق	من 3.41 إلى 4.20
5	غير موافق بشدة	من 4.21 إلى 5.00

## 1\_4\_ المعالجة الإحصائية واختبار صدق وثبات الاستبيان

## أولاً: المعالجة الإحصائية

من أجل تحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم جمعها، تم استخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS إصدار 27، نظراً لملاءمته لهذا النوع من الدراسات. وقد تم إدخال البيانات إلى البرنامج بعد ترميز الإجابات، ثم معالجتها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية، تمثلت فيما يلي:

- استخدام معامل ألفا كرونباخ لقياس مدى ثبات فقرات الاستبيان.

- حساب التكرارات والنسب المئوية بهدف التعرف على الخصائص الديموغرافية لأفراد العينة.
- استخراج المتوسطات الحسابية لتحديد درجة التباين في استجابات أفراد العينة لكل فقرة من فقرات متغيرات الدراسة.
- حساب الانحرافات المعيارية لمعرفة مدى تشتت استجابات المشاركين عن المتوسطات الحسابية.
- حساب الاتساق الداخلي للفقرات باستخدام معامل كرونباخ ألفا.
- كما تم استخدام برنامج Excel لتصميم الأشكال البيانية المرافقة للعرض الإحصائي.

### ثانياً: اختبار صدق وثبات الاستبيان

للتأكد من صدق أداة الدراسة، تم اعتماد صدق المحتوى، وذلك إذ تم عرض الاستبيان بالصورة الأولية على مجموعة من المحكمين من هيئة التدريس معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية، قسم التربية البدنية بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة (انظر الملاحق).

وقد تم تقييم فقرات الاستبيان من حيث مدى ملاءمتها ودقتها في قياس المتغيرات المستهدفة. بناءً على ملاحظات المحكمين، أُجريت التعديلات اللازمة على بعض الفقرات والصيغات بما يتناسب مع أهداف الدراسة ومعايير القياس العلمي.

حيث أن الاستبيان قد خضع لإجراءات التحقق من الصدق اللازمة قبل تطبيقه على العينة الرئيسية. فالصدق الظاهري يضمن أن الفقرات تبدو مناسبة لقياس المفهوم، وصدق المحتوى يضمن أن الفقرات تغطي جميع جوانب المفهوم، بينما الصدق البنائي يتحقق من أن الأداة تقيس البناء النظري الذي صممت لقياسه. هذه الإجراءات ضرورية لضمان أن النتائج المستخلصة تعكس الواقع بدقة.

تم حساب الاتساق الداخلي للفقرات باستخدام معامل ألفا كرونباخ ، وقد تم تجميع إجابات المشاركين على 21 فقرة (03 محاور) ، موزعة على مقياس ليكرت من 5 درجات، تم حساب قيمة  $\alpha$  باستخدام برنامج SPSS أو Excel بناءً على قاعدة البيانات، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (04) : نتائج اختبار ألفا كرونباخ

المحور	قيمة ألفا كرونباخ
المحور الأول : الالتزام	0.902
المحور الثاني : التحكم	0.766
المحور الثالث : التحدي	0.922
الإجمالي	0.942

يُعد هذا المؤشر من أبرز الوسائل لتقدير مستوى الثبات في الاستبيانات، حيث تشير القيم الناتجة عنه إلى درجة التجانس بين الفقرات.

ويمكن تصنيف نتائج هذا المعامل وفقاً للتدرج التالي:

- إذا كانت القيمة أقل من 0.60، فإن الثبات يُعد ضعيفاً.
- عندما تقع القيمة بين 0.60 و0.70، فإن الثبات يُعتبر مقبولاً.
- في حال تراوحت القيمة بين 0.70 و0.80، فإن الثبات يُعد جيداً.
- إذا كانت النتيجة بين 0.80 و0.90، فإن الثبات يُوصف بأنه جيد جداً.
- أما إذا تجاوزت القيمة 0.90، فإن ذلك يدل على درجة عالية من الاتساق الداخلي، أي أن الأداة تتمتع بثبات ممتاز.

وتعكس هذه القيم جودة الأداة المستخدمة في جمع البيانات، حيث تشير القيم المرتفعة إلى أن الفقرات مترابطة بشكل كافٍ وتُقاس نفس الظاهرة بشكل موثوق.

**\_ المحور الأول: الالتزام،** حيث بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ لهذا المحور **0.902**، وهي قيمة مرتفعة جدًا تدل على وجود اتساق داخلي ممتاز بين الفقرات التي تقيس بُعد "الالتزام". يشير ذلك إلى أن الأسئلة المصاغة ضمن هذا المحور مترابطة بشكل كبير وتُقاس نفس المفهوم بشكل دقيق ومتجانس، ما يعزز من موثوقية نتائج هذا المحور.

**\_ المحور الثاني: التحكم،** حيث سجل هذا المحور قيمة ألفا كرونباخ تبلغ **0.766**، وهي تقع ضمن المستوى الجيد. تدل هذه النتيجة على وجود تجانس مقبول وفعال بين فقرات هذا المحور، مما يسمح باعتبار نتائجه موثوقة. ومع ذلك، تُعد هذه القيمة أقل نسبيًا مقارنة بالمحورين الآخرين.

**\_ المحور الثالث: التحدي،** حيث سجل محور "التحدي" قيمة **0.922**، وهي من أعلى القيم في الجدول، مما يشير إلى درجة عالية جدًا من الاتساق الداخلي. يعكس هذا أن الفقرات ضمن هذا المحور مترابطة بقوة وتُقاس نفس المفهوم بشكل دقيق، مما يدل على جودة صياغة الأسئلة وقدرتها على تمثيل البعد المقصود تمثيلًا فعالًا.

**\_** أما فيما يخص القيمة الإجمالية لمعامل ألفا كرونباخ لجميع المحاور، فقد بلغت **0.942**، وهي قيمة مرتفعة جدًا تُشير إلى أن الاستبيان في مجمله يتمتع بدرجة ممتازة من الاتساق الداخلي. تعكس هذه القيمة أن الأداة المستخدمة في البحث موثوقة ويمكن الاعتماد عليها في قياس متغيرات الدراسة، كما تؤكد سلامة بناء المحاور الثلاثة ومدى ترابط الفقرات المندرجة ضمن كل منها.

تشير القيم المحصّلة إلى أن الاستبيان المستخدم في هذه الدراسة يتمتع بمستوى عالٍ من الموثوقية والاتساق الداخلي، خاصة في محوري "الالتزام" و"التحدي"، حيث تجاوزت القيم فيهما حاجز **0.90**، ما يعكس دقة الصياغة وقوة الترابط بين الفقرات. أما محور "التحكم"، فرغم أن قيمته أقل من باقي المحاور، إلا أنها تبقى في النطاق الجيد المقبول.

## 2\_ مناقشة وعرض النتائج

يتناول هذا المبحث عرض وتحليل النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها من خلال تطبيق الاستبيان على عينة الدراسة، وذلك بهدف الإجابة على تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها.

### 2\_1\_1\_ البيانات الشخصية لأفراد العينة

يُقدم هذا المطلب وصفًا تفصيليًا للخصائص الديموغرافية لأفراد عينة الدراسة، والتي تساعد في فهم طبيعة العينة وتعميم النتائج.

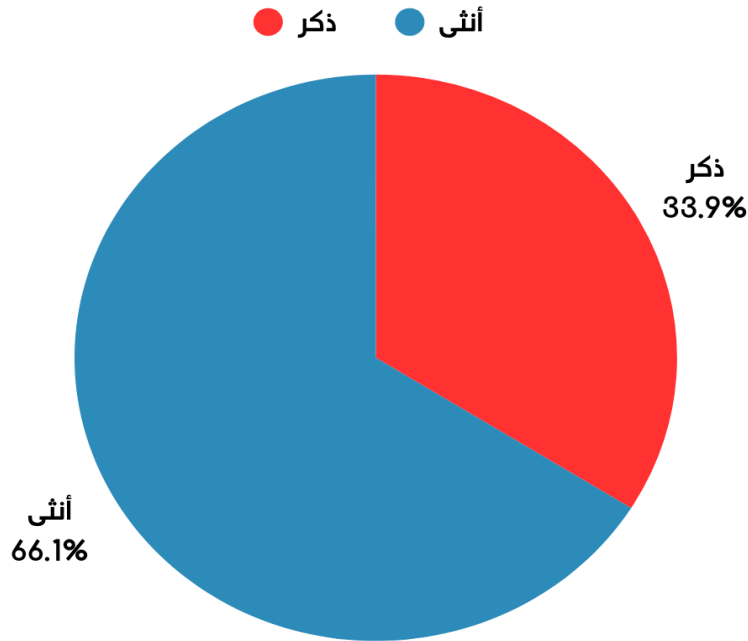
#### 2\_1\_1\_2\_ توزيع أفراد العينة حسب الجنس:

الجدول رقم (05) توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغير الجنس:

التكرار (N)	النسبة المئوية (%)	الجنس
20	33.9	ذكر
39	66.1	أنثى
59	100.0	المجموع

يُظهر الجدول المتعلق بتوزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس أن غالبية أفراد العينة هن من الإناث، حيث بلغت نسبتهن 66.1% (39 فردًا)، بينما شكل الذكور 33.9% (20 فردًا) من إجمالي العينة البالغ عددها 59 فردًا. هذا التوزيع يشير إلى هيمنة العنصر النسوي في عينة الدراسة، وهو ما يعكس طبيعة المجتمع الذي أجريت فيه الدراسة.

الشكل رقم (03) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير الجنس في دائرة نسبية.



2\_1\_2\_ توزيع أفراد العينة حسب السن :

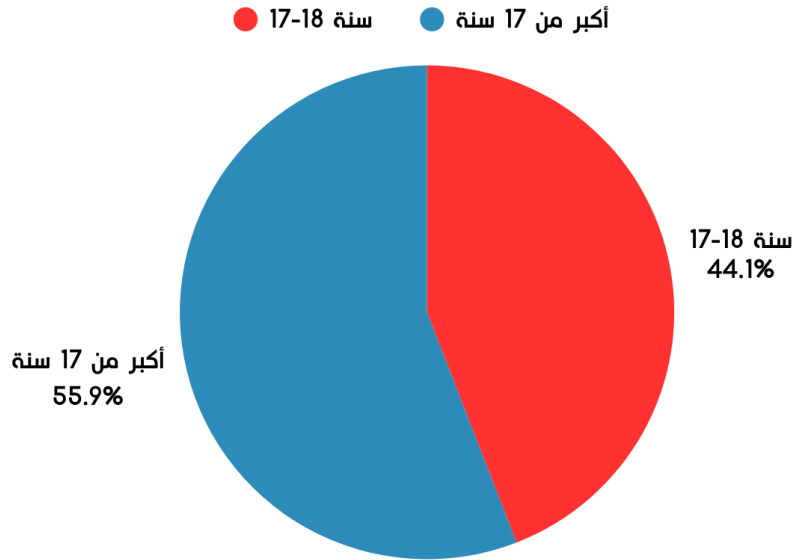
الجدول رقم (06) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن:

التكرار (N)	النسبة المئوية (%)	السن
26	44.1	17 - 18 سنة
33	55.9	أكبر من 17 سنة
59	100.0	المجموع

فيما يخص توزيع أفراد العينة حسب متغير السن، يوضح الجدول أن الفئة العمرية "أكبر من 17 سنة" تمثل النسبة الأكبر من العينة، حيث بلغت 55.9% (33 فرداً). بينما مثلت الفئة العمرية "17 سنة - 18" نسبة 44.1% (26 فرداً) من إجمالي العينة البالغ 59 فرداً. هذا

التوزيع يشير إلى أن غالبية أفراد العينة هم في مرحلة عمرية متقدمة نسبياً ضمن الفئة المستهدفة، مما قد يعبر عن مستوى إدراكهم وتفاعلهم مع محتوى الاستبيان.

الشكل رقم (04) يوضح توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير السن في دائرة نسبية.



2\_1\_3\_ توزيع أفراد العينة حسب المستوى الدراسي :

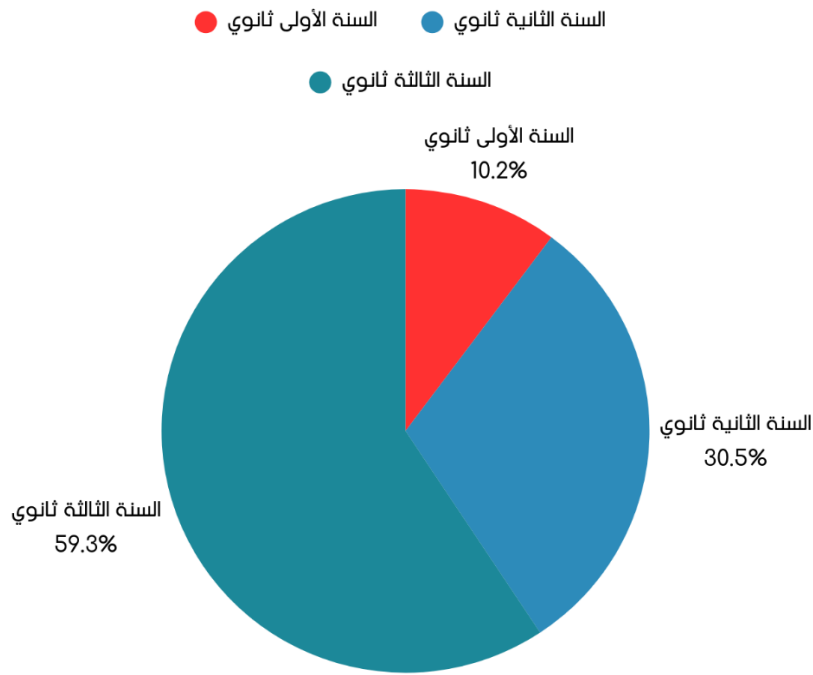
الجدول رقم (07) توزيع أفراد العينة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي:

التكرار (N)	النسبة المئوية (%)	المستوى الدراسي
6	10.2	السنة الأولى ثانوي
18	30.5	السنة الثانية ثانوي
35	59.3	السنة الثالثة ثانوي
59	100.0	المجموع

بالنظر إلى توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي، يتضح أن "السنة الثالثة ثانوي" هي الفئة الأكثر تمثيلاً في العينة بنسبة 59.3% (35 فرداً). تليها "السنة الثانية ثانوي" بنسبة

30.5% (18 فردًا)، ثم "السنة الأولى ثانوي" بنسبة 10.2% (6 أفراد) من إجمالي العينة البالغ 59 فردًا. هذا التوزيع يبرز أن الدراسة ركزت بشكل كبير على طلاب المرحلة الثانوية المتقدمين، مما قد يوفر رؤى أكثر نضجًا وعمقًا نظرًا لخبرتهم الأكاديمية الأطول مقارنة بطلاب السنوات الأولى.

الشكل رقم (05) يوضح توزيع أفراد العينة وفقًا لمتغير المستوى الدراسي في دائرة نسبية.



## 2\_2\_ الدراسة الإحصائية لدور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصلابة النفسية للتلاميذ المراهقين

يهدف هذا المطلب إلى عرض وتحليل الإحصاءات الوصفية المتعلقة بالمتغير الرئيسي للدراسة، أي الصلابة النفسية وأبعاده المتمثلة في: الإلتزام، التحكم والتحدي ، وذلك لتقييم دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيقها .ويتمثل الغرض الأساسي من هذا التحليل في تطبيق اختبار كاي مربع لتحديد ما إذا كان التوزيع المرصود للاستجابات لكل سؤال من أسئلة الاستبيان ينحرف بشكل كبير عن توزيع موحد مفترض. يتيح لنا هذا الاختبار تحديد المجالات التي يوجد فيها إجماع قوي أو اختلاف واضح بين المستجيبين. حيث تستند البيانات في التحليل إلى جداول التكرار المستخلصة من SPSS حيث تحتوي على الاستجابات لسلسلة الأسئلة. يعتبر اختبار مربع كاي لجودة المطابقة أسلوبًا إحصائيًا مناسبًا لهذه البيانات الفئوية، حيث يسمح بتقييم ما إذا كانت التكرارات المرصودة لمتغير فئوي واحد تختلف بشكل كبير عن التكرارات المتوقعة ويوفر هذا أساسًا إحصائيًا قويًا لتفسير نتائج الاستبيان .

أولاً : نتائج الإجابات والدراسة الإحصائية للإجابات حول محور الإلتزام

\_ توزيع نتائج الإجابات والتكرارات للمحور الأول :

العبارة 01\_ تعطيني المشاركة في حصة التربية البدنية شعورًا بالإنجاز .

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
37.3%	19	أوافق بشدة
37.3%	25	أوافق
5.1%	5	محايد
13.6%	4	أعارض
6.8%	3	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (10) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 01

تُظهر نتائج الجدول في إجابات هذه العبارة أن غالبية كبيرة من الطلاب (74.6% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") يرون أن المشاركة في حصة التربية البدنية تمنحهم شعورًا بالإنجاز. هذا الشعور الإيجابي يتأكد بوضوح من خلال النسبة المنخفضة جدًا للاستجابات المحايدة (5.1%) ونسبة صغيرة نسبيًا من عدم الموافقة (13.6%). بلغت نسبة "دون إجابة" 6.8% من الاستجابات.

**العبارة 02\_** تساعدني الأنشطة الرياضية على تحقيق أهدافي الدراسية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
25.4%	15	أوافق بشدة
28.8%	17	أوافق
20.3%	12	محايد
13.6%	8	أعارض
3.4%	2	أعارض بشدة
8.5%	5	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

### الجدول رقم (11) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 02

في الإجابة على العبارة الثانية، تعتقد الأغلبية (54.2% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") أن الأنشطة الرياضية تساعدهم في تحقيق أهدافهم الدراسية. ومع ذلك، فإن مستوى الموافقة هذا أقل بشكل ملحوظ مقارنة بالعبارات الأخرى ضمن هذا المحور. أظهرت نسبة أعلى من الطلاب (20.3%) حيادًا، مما يشير إلى درجة من التردد أو رابط أقل وضوحًا بين الرياضة والنتائج الأكاديمية. كما أن عدم الموافقة (17.0%) أكثر بروزًا. ونسبة "دون إجابة" 8.5%.

### العبارة 03\_ تعتبر حصة التربية البدنية جزءاً مهماً من روتيني.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
32.2%	19	أوافق بشدة
42.4%	25	أوافق
8.5%	5	محايد
6.8%	4	أعارض
5.1%	3	أعارض بشدة
5.1%	3	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

#### الجدول رقم (12) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 03

في إجابات هذه العبارة، يشير إجماع قوي جداً (74.6% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") إلى أن التربية البدنية تُعتبر على نطاق واسع جزءاً مهماً ومتكاملاً من الروتين اليومي للطلاب. مستويات الحياد (8.5%) وعدم الموافقة (11.9%) منخفضة بشكل ملحوظ، مما يدل على أن التربية البدنية لا تُعتبر نشاطاً هامشياً أو اختياريًا من قبل الأغلبية. بلغت نسبة "دون إجابة" 5.1%.

### العبارة 04\_ أشعر بالرضا عن نفسي عندما أشارك بفعالية في الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
30.5%	18	أوافق بشدة
39.0%	23	أوافق
10.2%	6	محايد
8.5%	5	أعارض
3.4%	2	أعارض بشدة
8.5%	5	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

#### الجدول رقم (13) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 04

في إجابات هذه العبارة، أفادت غالبية كبيرة من الطلاب (69.5% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") أنهم يشعرون بالرضا عن أنفسهم عند المشاركة بفعالية في الأنشطة الرياضية. يشير هذا إلى نتيجة عاطفية إيجابية مرتبطة بالانخراط. كانت الاستجابات المحايدة منخفضة (10.2%)، وكذلك عدم الموافقة الكلية (11.9%). بلغت نسبة "دون إجابة" 8.5%.

العبارة 05\_ أعتبر الأنشطة الرياضية جزءًا مهمًا من تطوير شخصيتي.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
23.7%	14	أوافق بشدة
39.0%	23	أوافق
15.3%	9	محايد
10.2%	6	أعارض
3.4%	2	أعارض بشدة
8.5%	5	دون إجابة
100%	59	المجموع

#### الجدول رقم (14) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 05

تُظهر نتائج الجدول في إجابات هذه العبارة أن أغلبية قوية ترى (62.7% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") أن الأنشطة الرياضية مكون مهم في تطوير شخصيتهم. بينما لا يزال هذا شعورًا إيجابيًا قويًا، كانت الاستجابات المحايدة (15.3%) أعلى قليلاً من بعض العبارات الأخرى، مما يشير إلى شريحة من الطلاب قد تكون أقل يقينًا بشأن هذا الارتباط. بلغت نسبة عدم الموافقة 13.6%، و "دون إجابة" 8.5%.

العبارة 06\_ أحرص على حضور الحصص الرياضية لأنها تجعلني أكثر ارتباطاً بزملائي.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
32.2%	19	أوافق بشدة
44.1%	26	أوافق
6.8%	4	محايد
6.8%	4	أعارض
3.4%	2	أعارض بشدة
6.8%	4	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

#### الجدول رقم (15) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 06

أظهرت هذه العبارة أعلى مستوى من الموافقة بين جميع العبارات، بنسبة 76.3% مجتمعة ("أوافق بشدة" و "أوافق"). يشير هذا إلى تصور قوي للغاية بأن الجانب الاجتماعي للتربية البدنية، وتحديدًا تعزيز الروابط مع الأقران، هو دافع رئيسي للحضور والمشاركة. كانت نسب الحياد (6.8%) وعدم الموافقة (10.2%) منخفضة جدًا. بلغت نسبة "دون إجابة" 6.8%.

العبارة 07\_ أشعر أن حصة التربية البدنية تساعدني على تحقيق أهدافي الشخصية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
32.2%	19	أوافق بشدة
44.1%	26	أوافق
6.8%	4	محايد
6.8%	4	أعارض
3.4%	2	أعارض بشدة
6.8%	4	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

#### الجدول رقم (16) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 07

تُظهر هذه العبارة أيضًا مستوى عاليًا جدًا من الموافقة (76.3% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق"). يشير هذا إلى أن الطلاب يرون بقوة أن التربية البدنية تلعب دورًا أساسيًا في مساعدتهم على تحقيق أهدافهم الشخصية. كانت الاستجابات المحايدة (6.8%) وعدم الموافقة (10.2%) منخفضة جدًا. بلغت نسبة "دون إجابة" 6.8%.

### \_ الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور الإلتزام

الترتيب	القرار	مستوى الدلالة	قيمة كا2 المجدولة	قيمة كا2 المحسوبة	الإتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة
3	دال	0.001	9.488	30.58	1.026	1.95	تعطيني المشاركة في حصة التربية البدنية شعورًا بالإنجاز.
6	دال	0.0039	9.488	17.38	1.152	2.35	تساعدني الأنشطة الرياضية على تحقيق أهدافي الدراسية
2	دال	0.001	9.488	47.29	1.102	2.05	تعتبر حصة التربية البدنية جزءًا مهمًا من روتيني.
4	دال	0.001	9.488	36.91	1.079	2.07	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أشارك بفعالية في الأنشطة الرياضية.
5	دال	0.001	9.488	29.58	1.080	2.24	أعتبر الأنشطة الرياضية جزءًا مهمًا من تطوير شخصيتي.
1	دال	0.001	9.488	51.75	1.027	1.98	أحرص على حضور الحصص الرياضية لأنها تجعلني أكثر ارتباطًا بزملائي.
7	دال	0.001	9.488	24.29	1.278	2.55	أشعر أن حصة التربية البدنية تساعدني على تحقيق أهدافي الشخصية

الجدول رقم (17) يلخص الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور الإلتزام

يقدم هذا الجدول ملخصاً شاملاً لنتائج اختبار مربع كاي لجودة المطابقة لكل عبارة ضمن محور "الالتزام". إنه بمثابة العمود الفقري التجريبي للتحليل، حيث يشير إلى ما إذا كان التوزيع المرصود لاستجابات الطلاب لكل عبارة ينحرف بشكل كبير عن توزيع موحد افتراضي.

يكشف تحليل محور "الالتزام" عن تصور إيجابي شامل ومتسق بين التلاميذ المراهقين فيما يتعلق بأهمية ودور التربية البدنية في حياتهم. يتجلى ذلك في النسب المئوية العالية للموافقة عبر جميع العبارات السبع، والتي تتراوح من 54.2% (للأهداف الأكاديمية) إلى 76.3% (للتواصل الاجتماعي وتحقيق الأهداف الشخصية). الأهم من ذلك، أن هذا الاتفاق الواسع ليس مجرد ملاحظة وصفية، بل تم التحقق منه إحصائياً. فقد أسفرت اختبارات مربع كاي لجودة المطابقة لجميع العبارات عن نتائج ذات دلالة إحصائية) قيم P-value بلغت 0.001 في الغالب، مع قيم مربع كاي محسوبة تتجاوز بكثير القيمة الحرجة المجدولة. يؤكد هذا الدليل الإحصائي القوي أن أنماط الاستجابة المرصودة ليست عشوائية، بل تعكس إجماعاً حقيقياً وقوياً ضمن عينة الطلاب .

وتُظهر البيانات أن التلاميذ المراهقين يظهرون عموماً مستوى عالياً من الالتزام بالتربية البدنية. فهم يرونها مكوناً قيماً ومتكاملاً ومفيداً شخصياً لروتينهم، يساهم بشكل كبير في جوانب مختلفة من رفاهيتهم وتماميتهم. يؤكد تقارب الإحصاءات الوصفية القوية (الموافقة العالية) والإحصاءات الاستدلالية القوية (الدلالة الإحصائية) أن المشاعر الإيجابية تجاه التربية البدنية ليست نتيجة عينة عشوائية، بل تمثل موقفاً موثوقاً ومنتشراً على نطاق واسع داخل الفئة المستهدفة.

وهذا يعني أن النتائج قابلة للتعميم بشكل كبير ضمن سياق الدراسة. كما تدعم الانحرافات المعيارية المنخفضة للعديد من العبارات فكرة الاستجابة المتجمعة والمتوافقة. يوفر هذا الاكتشاف القوي دعماً تجريبياً مقنعاً لقيمة وفعالية برامج التربية البدنية في المدارس. ويشير إلى أن التربية البدنية تنجح في إشراك الطلاب وتنمية شعور قوي بالالتزام، وهو شرط أساسي لتحقيق أهداف تعليمية وتنموية أوسع، بما في ذلك تنمية الصلابة النفسية.

ثانياً : نتائج الإجابات والدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحكم  
\_ توزيع نتائج الإجابات والتكرارات للمحور الثاني :

العبارة 08\_ أقر على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي أمارسها.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
22.0%	13	أوافق بشدة
49.2%	29	أوافق
10.2%	6	محايد
11.9%	7	أعارض
1.7%	1	أعارض بشدة
5.1%	3	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (18) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 08

تُظهر نتائج الجدول في إجابات هذه العبارة أن غالبية كبيرة من الطلاب (71.2% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") يشعرون بالقدرة على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي يمارسونها. هذا الشعور القوي بالفاعلية الذاتية يتأكد بوضوح من خلال النسبة المنخفضة نسبياً للاستجابات المحايدة (10.2%) ونسبة صغيرة من عدم الموافقة (13.6%). بلغت نسبة "دون إجابة" 5.1%.

العبارة 09\_ أتحم في مشاعري السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
16.9%	10	أوافق بشدة
49.2%	29	أوافق
13.6%	8	محايد
10.2%	6	أعارض
5.1%	3	أعارض بشدة
5.1%	3	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (19) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 09

تُظهر إجابات العبارة التاسعة أن الأغلبية تعتقد (66.1% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") أنهم يتحكمون في مشاعرهم السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية. ومع ذلك، فإن نسبة الحياد (13.6%) وعدم الموافقة (15.3%) أعلى قليلاً مقارنة بالعبارة السابقة، مما يشير إلى أن بعض الطلاب قد يواجهون تحديات في التنظيم العاطفي أثناء النشاط البدني. بلغت نسبة "دون إجابة" 5.1%

العبارة 10\_ أستطيع إدارة وقتي بشكل أفضل بعد المشاركة في حصة التربية البدنية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
15.3%	9	أوافق بشدة
39.0%	23	أوافق
11.9%	7	محايد
23.7%	14	أعارض
1.7%	1	أعارض بشدة
8.5%	5	دون إجابة
100%	59	المجموع

### الجدول رقم (20) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 10

تُظهر إجابات هذه العبارة أدنى مستوى من الموافقة بين عبارات محور التحكم (54.3% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق"). كما أن نسبة عدم الموافقة (25.4%) هي الأعلى في هذا المحور، مما يشير إلى أن عددًا كبيرًا من الطلاب لا يربطون بشكل مباشر بين المشاركة في التربية البدنية وتحسين إدارة الوقت. بلغت نسبة "دون إجابة" 8.5%

**العبارة 11\_** أستطيع التحكم في الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية المدرسية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
18.6%	11	أوافق بشدة
39.0%	23	أوافق
15.3%	9	محايد
16.9%	10	أعارض
5.1%	3	أعارض بشدة
5.1%	3	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

**الجدول رقم (21)** توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 11

تُظهر إجابات هذه العبارة مستوى معتدلاً من الموافقة (57.6% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") فيما يتعلق بالتحكم في الانفعالات أثناء المنافسات. ومع ذلك، فإن نسبة الحياد (15.3%) وعدم الموافقة (22.0%) أعلى مما كانت عليه في العبارة السابقة، مما يشير إلى أن المنافسة قد تمثل تحدياً أكبر لبعض الطلاب في الحفاظ على الهدوء العاطفي. بلغت نسبة "دون إجابة" 5.1%

**العبارة 12\_** أستطيع تغيير الأمور لصالحني من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
15.3%	9	أوافق بشدة
45.8%	27	أوافق
11.9%	7	محايد
15.3%	9	أعارض
5.1%	3	أعارض بشدة
6.8%	4	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

**الجدول رقم (22)** توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 12

تُظهر إجابات هذه العبارة مستوى جيداً من الموافقة (61.1% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق")، مما يشير إلى أن الطلاب يرون أن لديهم القدرة على التكيف وتغيير الظروف لصالحهم من خلال الأنشطة الرياضية. كانت نسب الحياد (11.9%) وعدم الموافقة (20.4%) معتدلة. بلغت نسبة "دون إجابة" 6.8%

العبارة 13\_ أستطيع تغيير طريقة لعبي إذا واجهت صعوبة في أداء مهارة ما.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
27.1%	16	أوافق بشدة
44.1%	26	أوافق
10.2%	6	محايد
8.5%	5	أعارض
3.4%	2	أعارض بشدة
6.8%	4	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (23) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 13

تُظهر هذه العبارة مستوى عاليًا جدًا من الموافقة (71.2% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق")، حيث يشير هذا إلى أن الطلاب يدركون بقوة قدرتهم على التكيف وتعديل أدائهم عند مواجهة صعوبات في المهارات الرياضية. كانت نسب الحياد (10.2%) وعدم الموافقة (11.9%) منخفضة جدًا. بلغت نسبة "دون إجابة" 6.8%

العبارة 14\_ أتعامل بهدوء مع الأخطاء التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
32.2%	19	أوافق بشدة
33.9%	20	أوافق
6.8%	4	محايد
13.6%	8	أعارض
13.6%	8	أعارض بشدة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (24) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 14

تُظهر هذه العبارة مستوى جيداً من الموافقة (66.1% مجتمعة بين "أوافق بشدة" و "أوافق") فيما يتعلق بالتعامل بهدوء مع الأخطاء. ومع ذلك، فإن نسبة عدم الموافقة المجتمعة (27.2%) هي الأعلى في هذا المحور، مما يشير إلى أن شريحة كبيرة من الطلاب قد تجد صعوبة في الحفاظ على الهدوء عند ارتكاب الأخطاء. كانت نسبة الحياد منخفضة (6.8%).

### \_ الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحكم.

الجدول رقم (25) يلخص الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحكم

الترتيب	القرار	مستوى الدلالة	قيمة كا2 المجدولة	قيمة كا2 المحسوبة	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة
1	دال	0.001	9.488	53.371	0.99	3.82	أشعر أنني قادر على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي أمارسها.
3	دال	0.001	9.488	48.702	01.07	3.66	أتمكن من التحكم في مشاعري السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية.
7	دال	0.001	9.488	30.601	1.11	3.46	أستطيع إدارة وقتي بشكل أفضل بعد المشاركة في حصة التربية البدنية.
6	دال	0.001	9.488	27.347	1.16	3.52	أستطيع التحكم في الإنفعالات أثناء المنافسات الرياضية المدرسية.
5	دال	0.001	9.488	39.127	1.12	3.55	أستطيع تغيير الأمور لصالح من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.
2	دال	0.001	9.488	43.999	01.05	3.89	أستطيع تغيير طريقة لعبي إذا واجهت صعوبة في أداء مهارة ما.
4	دال	0.0013	9.488	17.695	1.42	3.58	أتعامل بهدوء مع الأخطاء التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية.

يقدم هذا الجدول ملخصاً شاملاً لنتائج اختبار مربع كاي لجودة المطابقة لكل عبارة ضمن محور "التحكم". إنه بمثابة العمود الفقري التجريبي للتحليل، حيث يشير إلى ما إذا كان التوزيع

المرصود لاستجابات الطلاب لكل عبارة ينحرف بشكل كبير عن توزيع موحد افتراضي. يسمح هذا بمقارنة مباشرة لقوة ودلالة الأنماط المرصودة عبر الجوانب المختلفة للتحكم.

يكشف تحليل محور "التحكم" عن تصور إيجابي شامل ومتسق بين التلاميذ المراهقين فيما يتعلق بقدرتهم على التحكم في جوانب مختلفة من مشاركتهم في التربية البدنية. يتجلى ذلك في النسب المئوية العالية للموافقة عبر معظم العبارات السبع، والتي تتراوح من 54.3% (إدارة الوقت) إلى 71.2% (للتأثير في النتائج وتغيير طريقة اللعب).

الأهم من ذلك، أن هذا الاتفاق الواسع ليس مجرد ملاحظة وصفية، بل تم التحقق منه إحصائياً. فقد أسفرت اختبارات مربع كاي لجودة المطابقة لجميع العبارات عن نتائج ذات دلالة إحصائية (قيم P-value بلغت 0.001 أو 0.0013)، مع قيم مربع كاي محسوبة تتجاوز بكثير القيمة الحرجة المجدولة 9.488. يؤكد هذا الدليل الإحصائي القوي أن أنماط الاستجابة المرصودة تعكس إجماعاً حقيقياً وقوياً ضمن عينة الطلاب.

حيث تُظهر البيانات أن التلاميذ المراهقين يظهرون عموماً مستوى جيداً من التحكم في سياق التربية البدنية. فهم يرون أن لديهم القدرة على التأثير في أداؤهم، وإدارة مشاعرهم، والتكيف مع التحديات. يؤكد تقارب الإحصاءات الوصفية القوية (الموافقة العالية) والإحصاءات الاستدلالية القوية (الدلالة الإحصائية) أن المشاعر الإيجابية تجاه التحكم في التربية البدنية ليست نتيجة عينة عشوائية، بل تمثل موقفاً موثقاً ومنتشراً على نطاق واسع داخل الفئة المستهدفة. وهذا يعني أن النتائج قابلة للتعميم بشكل كبير ضمن سياق الدراسة. كما تدعم الانحرافات المعيارية المنخفضة للعديد من العبارات فكرة الاستجابة المتجمعة والمتوافقة. يوفر هذا الاكتشاف القوي دعماً تجريبياً مقنعاً لقيمة وفعالية برامج التربية البدنية في المدارس. ويشير إلى أن التربية البدنية تنجح في إشراك الطلاب وتنمية شعور قوي بالتحكم، وهو شرط أساسي لتحقيق أهداف تعليمية وتنموية أوسع، بما في ذلك تنمية الصلابة النفسية.

### ثالثاً : نتائج الإجابات والدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحدي

#### \_ توزيع نتائج الإجابات والتكرارات للمحور الثالث :

العبارة 15\_ التحديات التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية فرصاً للتعلّم والنمو.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
33.9%	20	أوافق بشدة
44.1%	26	أوافق
6.8%	4	محايد
8.5%	5	أعارض
1.7%	1	أعارض بشدة
5.1%	3	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

#### الجدول رقم (26) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 15

تُظهر النتائج أن غالبية كبيرة من المشاركين ينظرون بإيجابية إلى التحديات .حيث وافق بشدة 33.9% (20 مشاركًا) ووافق 44.1% (26 مشاركًا) على العبارة .هذا يعني أن ما مجموعه 78% من العينة يعتبرون التحديات فرصاً للتعلم والنمو .بينما كانت نسبة المعارضة منخفضة (8.5% يعارضون و 7,1% يعارضون بشدة)، مع وجوده 6.8% محايدين و 5.1% لم يقدموا إجابة.

العبارة 16\_ أصبحت أكثر ثقة بعد تجاوز التمارين الصعبة.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
35.6%	21	أوافق بشدة
44.1%	26	أوافق
6.8%	4	محايد
8.5%	5	أعارض
5.1%	3	دون إجابة
<b>100%</b>	<b>59</b>	<b>المجموع</b>

**الجدول رقم (27) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 16**

تعكس هذه العبارة أيضًا اتجاهًا إيجابيًا قويًا. فقد وافق بشدة 35.6% (21 مشاركًا) ووافق 44.1% (26 مشاركًا)، مما يشير إلى أن حوالي 79.7% يشعرون بزيادة الثقة بعد التغلب على الصعوبات. نسبة المحايدون كانت 6.8% والمعارضين 8.5%، فيما لم يُجب 5.1% من العينة.

**العبارة 17\_ تجعلني التحديات الرياضية أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي.**

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
32.2%	19	أوافق بشدة
32.2%	19	أوافق
16.9%	10	محايد
10.2%	6	أعارض
5.1%	3	أعارض بشدة
3.4%	2	دون إجابة
100%	59	المجموع

**الجدول رقم (28) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 17**

في إجابات هذه العبارة نلاحظ أن 32.2% (19 مشاركًا) وافقوا بشدة و 32.2% (19 مشاركًا) وافقوا، أي أن 64.4% من العينة يجدون أن التحديات تزيد من إصرارهم. نسبة المحايدون ارتفعت قليلاً إلى 16.9%، وبلغت نسبة المعارضة 10.2% (معارض) و 5.1% (معارض بشدة)، مع 3.4% دون إجابة.

العبارة 18\_ أستخدم من الأخطاء التي أرتكبتها خلال الأنشطة الرياضية في تحسين أدائي.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
30.5%	18	أوافق بشدة
45.8%	27	أوافق
8.5%	5	محايد
10.2%	6	أعارض
5.1%	3	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (29) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 18

أظهرت إجابات هذه العبارة أن 30.5% (18 مشاركاً) وافقوا بشدة و 45.8% (27 مشاركاً) وافقوا، مما يعني أن 76.3% من العينة يعتبرون الأخطاء وسيلة لتحسين الأداء. كانت نسبة المحايدون 8.5% والمعارضين 10.2%، ولم يجب 5.1%.

العبارة 19\_ أعتبر التغييرات في الأنشطة الرياضية فرصة لتطوير مهاراتي وقدراتي.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
27.1%	16	أوافق بشدة
45.8%	27	أوافق
8.5%	5	محايد
10.2%	6	أعارض
1.7%	1	أعارض بشدة
6.8%	4	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (30) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 19

في إجابات هذه العبارة ، وافق بشدة 27.1% (16 مشاركاً) ووافق 45.8% (27 مشاركاً) على هذه العبارة، ليشكلوا ما مجموعه 72.9% ممن يرون التغيير كفرصة للتطوير. بلغت نسبة المحايدون 8.5%، والمعارضين 10.2%، والمعارضين بشدة 1.7%، بينما لم يجب 6.8%.

العبارة 20\_ أعتبر أنني أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجديدة بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
28.8%	17	أوافق بشدة
40.7%	24	أوافق
10.2%	6	محايد
15.3%	9	أعارض
1.7%	1	أعارض بشدة
3.4%	2	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (31) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 20

في هذه العبارة أجاب 28.8% (17 مشاركًا) بموافقتهم بشدة و 40.7% (24 مشاركًا) بموافقتهم، أي أن 69.5% يشعرون باستعداد أكبر لمواجهة تحديات جديدة. نسبة المحايدين كانت 10.2%، بينما ارتفعت نسبة المعارضة إلى 15.3%، والمعارضين بشدة 1.7%، مع 3.4% دون إجابة.

العبارة 21\_ تعزز التحديات الرياضية لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام.

النسبة المئوية	التكرار	فئة الاستجابة
42.4%	25	أوافق بشدة
39.0%	23	أوافق
3.4%	2	محايد
10.2%	6	أعارض
5.1%	3	دون إجابة
100%	59	المجموع

الجدول رقم (32) توزيع نتائج إجابات وتكرارات العبارة 21

أظهرت هذه العبارة أعلى نسبة موافقة بشدة، حيث بلغت 42.4% (25 مشاركًا)، بالإضافة إلى 39.0% (23 مشاركًا) ممن وافقوا. هذا يعني أن 81.4% من العينة يجدون أن التحديات تعزز المثابرة لديهم. نسبة المحايدين كانت منخفضة (3.4%)، وكذلك المعارضة (10.2%)، مع 5.1% دون إجابة.

## – الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحدي.

الترتيب	القرار	مستوى الدلالة	قيمة كا2 المجدولة	قيمة كا2 المحسوبة	الإحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبرة
1	دال	0.001	9.488	55.598	0.98	04.05	التحديات التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية فرصًا للتعلّم والنمو.
3	دال	0.001	9.488	39.899	0.90	4.13	أصبحت أكثر ثقة بعد تجاوز التمارين الصعبة.
7	دال	0.001	9.488	29.581	1.18	3.79	تجعلني التحديات الرياضية أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي.
6	دال	0.001	9.488	36.171	0.92	04.02	أستفيد من الأخطاء التي أرتكبها خلال الأنشطة الرياضية في تحسين أدائي.
5	دال	0.001	9.488	49.093	1.00	3.93	أعتبر التغييرات في الأنشطة الرياضية فرصة لتطوير مهاراتي وقدراتي.
2	دال	0.001	9.488	38.601	01.09	3.82	أعتبر أنني أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجديدة بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية.
4	دال	0.001	9.488	42.950	0.94	4.20	تعزز التحديات الرياضية لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام.

### الجدول رقم (33) يلخص الدراسة الإحصائية للإجابات حول محور التحدي

بناءً على التحليل الوصفي والإحصائي لنتائج المحور الثالث، يمكن استنتاج ما يلي:

يُظهر المشاركون في الدراسة اتجاهًا إيجابيًا وقويًا جدًا نحو اعتبار التحديات في الأنشطة الرياضية عنصرًا بناءً ومحفزًا. فهم يرون في التحديات فرصًا للتعلّم والنمو الشخصي ، وزيادة الثقة بالنفس بعد تجاوز الصعاب ، وتعزيز الإصرار لتحقيق الأهداف. كما أنهم يعتبرون الأخطاء جزءًا من عملية التعلّم وفرصة لتحسين الأداء ، وينظرون إلى التغييرات كفرص لتطوير المهارات. والأهم من ذلك، يشعرون بأن المشاركة في الأنشطة الرياضية التي تتضمن

تحديات تجعلهم أكثر استعدادًا لمواجهة الصعوبات المستقبلية وتعزز لديهم روح المثابرة وعدم الاستسلام.

إن الدلالة الإحصائية العالية (0.001) لجميع عبارات المحور، كما يتضح من قيم  $\chi^2$  المحسوبة التي تفوق بشكل كبير القيم المجدولة، تؤكد بقوة أن هذه النتائج ليست عشوائية، بل تعكس قناعة راسخة لدى أفراد العينة بأهمية وقيمة التحديات في سياق ممارستهم للأنشطة الرياضية. يمكن القول بأن المحور الثالث يكشف عن وعي المشاركين بالدور الإيجابي الذي تلعبه التحديات في تطوير الجوانب النفسية والمهارية لديهم.

## 2\_3\_ مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

في ضوء المعطيات الإحصائية ونتائج الجانب التطبيقي للدراسة، نعرض فيما يلي مناقشة الفرضيات العامة والجزئية، مقسمة حسب أبعاد الصلابة النفسية الثلاثة (الالتزام، التحكم، التحدي).

مع الإشارة إلى مدى توافقها مع التساؤل العام للدراسة : هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية؟

ومدى تحقق الفرضية العامة : لحصّة التربية البدنية والرياضية دورًا في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .

### 2\_3\_1\_ دور الحصّة الرياضية في تعزيز الالتزام

الفرضية الجزئية الأولى: لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز مستوى الالتزام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- أظهرت بيانات الاستبيان أن جميع عبارات بُعد الالتزام حظيت بنسبة موافقة عالية (من 54.2% في ربط الرياضة بالأهداف الدراسية إلى 76.3% في تعزيز الروابط مع الزملاء وتحقيق الأهداف الشخصية)، مع قيم مربع كاي المحسوبة لجميع العبارات أعلى بكثير من القيمة الحرجة (9.488)، ومستوى دلالة إحصائية ( $P \leq 0.001$ )
- المتوسطات الحسابية تراوحت بين 1.95 و 2.55 (على مقياس ليكرت الخماسي المعكوس)، ما يدلّ على اتجاه إيجابي قوي تجاه الالتزام بالمشاركة الرياضية.

بناءً على هذا، يمكن الجزم بأن حصّة التربية البدنية والرياضية تحفّز التلاميذ على الالتزام والمشاركة الفعالة، وهو ما يدعم تحقق الفرضية الجزئية للالتزام، وبالتالي يعزز الصلابة النفسية من هذا المنطلق.

## 2\_3\_2\_ دور الحصة الرياضية في تعزيز التحكم

الفرضية الجزئية الثانية : لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز مستوى التحكم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- تناول بُعد التحكم جوانب مثل القدرة على التأثير في النتائج الرياضية، إدارة المشاعر السلبية، وتنظيم الوقت. نسبة الموافقة المجمعة على هذه العبارات تراوحت بين 54.3% و 71.2%، مع دلالة إحصائية قوية ( $P \leq 0.001$ ) لجميع العبارات.
- على الرغم من أن بعض الطلاب أبدوا حذرًا نسبيًا في الربط بين الرياضة وإدارة الوقت (أدنى نسبة موافقة 54.3%)، فإن اختبار مربع كاي أكد وجود انحراف معنوي عن التوزيع المتساوي، مما يؤشر إلى وجود إجماع حول تأثير الرياضة على التحكم الذاتي.
- المتوسطات الحسابية المرتفعة (3.46 إلى 3.89) والرتب المتقدمة لعبارات مثل "التأثير في النتائج" و"تغيير طريقة اللعب عند الصعوبة" تعكس ثقة المشاركين في قدرتهم على ضبط أدائهم ومشاعرهم خلال الأنشطة الرياضية.

بالتالي، تدعم هذه النتائج تحقق الفرضية الجزئية المتعلقة بالتحكم، واستخدام حصة التربية الرياضية كأداة لتنمية مهارات التنظيم الذاتي والانضباط.

## 2\_3\_3\_ دور الحصة الرياضية في تعزيز تقبل التحديات

الفرضية الجزئية الثالثة: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تعزيز تقبل التحديات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- سجّل بُعد التحدي أعلى نسب موافقة (من 64.4% إلى 81.4%) وخاصة في عبارة "تعزز التحديات الرياضية لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام" (81.4%)، مع قيم مربع كاي مرتفعة جدًا (~55.60) ومستوى دلالة ( $P \leq 0.001$ ).

• المتوسطات الحسابية لهذا البُعد (3.79 إلى 4.20) تؤكد أن التلاميذ يرون التحديات فرصًا للتعلم ولتنمية الثقة والإصرار.

هذه الدلائل تعزز تحقق الفرضية الجزئية بشأن التحدي، وتبرهن أن حصة التربية الرياضية تهيئ بيئة محفزة للتطوير النفسي عبر مواجهة الصعوبات.

في الأخير ، يمكن استخلاص ما يلي :

✓ **تأكيد تحقق الفرضية العامة :** حيث أن النتائج تدعم تمامًا الفرضية العامة للدراسة، والتي تنص على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دورًا فعالًا في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية.

✓ **أهمية التطبيق المدرسي :** يوصى بالاستمرار في تنظيم حصص منتظمة ومنهجية للتربية البدنية، مع التركيز على التحديات المدروسة التي تعزز الإصرار والتحكم والالتزام.

✓ **التوصيات العملية:**

- إدراج فقرات تدريبية تركز على استراتيجيات التنظيم الذاتي وإدارة الوقت أثناء الحصة.
- تصميم تحديات جماعية وفردية تعزز روح المثابرة وتشجع على المنافسة الإيجابية.
- تعزيز الجانب الاجتماعي للحصة عبر أنشطة تعاونية تدعم الروابط بين التلاميذ.

خاتمة

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج ومعالجات تحليلية، يمكن القول إن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل عنصرًا تربويًا أساسيًا يسهم بفعالية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية. لقد تناولت الدراسة ثلاث ركائز رئيسية للصلابة النفسية، وهي: **الالتزام، التحكم، وتقبل التحديات**، وبيّنت كيف أن الانخراط في الأنشطة الرياضية المدرسية ينعكس إيجابًا على كل بعد من هذه الأبعاد، بما يدعم النمو النفسي والاجتماعي السليم لدى التلاميذ.

ففي ما يتعلق **بمستوى الالتزام**، كشفت النتائج أن التلاميذ الذين يشاركون في حصص التربية البدنية يظهران اندماجًا أكبر في الأنشطة المدرسية، ويكتسبون شعورًا بالمسؤولية والانضباط، وهو ما ينعكس على سلوكهم داخل وخارج القسم. كما بينت الدراسة أن **التحكم الذاتي**، سواء في السلوك أو في الانفعالات، يتعزز من خلال الممارسات الرياضية، إذ يتعلم التلميذ كيفية إدارة مشاعره، وضبط ردود فعله في مواقف التحدي والضغط، وهو أمر جوهري في مرحلة المراهقة التي تتسم بالتقلبات النفسية والانفعالية.

أما فيما يخص **تقبل التحديات**، فقد بيّنت المعطيات أن حصة التربية الرياضية تُعدّ مجالًا غنيًا بالتجارب التي تواجه فيها التلاميذ مواقف تتطلب المثابرة والصبر والإصرار، مما يساعدهم على بناء روح التحدي وعدم الاستسلام، وهي خصائص ضرورية لمواجهة مختلف ضغوط الحياة الدراسية والاجتماعية.

انطلاقًا من ذلك، يمكن التأكيد على أن الفرضية العامة للدراسة قد تحققت، حيث برهنت النتائج على الدور الإيجابي والمباشر لحصة التربية البدنية في تطوير الصلابة النفسية بمختلف أبعادها. كما أكدت الفرضيات الجزئية أن هذا التأثير يمتد ليشمل جوانب متعددة من الشخصية لدى التلميذ، بما يعزز قدرته على التكيف، والنجاح الأكاديمي، والاستقرار النفسي والاجتماعي.

وفي هذا السياق، تبرز أهمية تعزيز مكانة التربية البدنية داخل المنظومة التربوية، سواء من خلال توفير الإمكانيات اللازمة، أو من خلال تكوين الأساتذة وتأطيرهم بالطرق البيداغوجية المناسبة التي تدمج بين البُعد البدني والبُعد النفسي في العملية التعليمية. كما توصي الدراسة بضرورة اعتماد برامج رياضية مدرسية تُراعي حاجات التلاميذ النفسية والاجتماعية، وتوفر لهم بيئة آمنة ومشجعة لممارسة الرياضة بشكل منتظم.

وفي الختام، فإن التربية البدنية لا ينبغي النظر إليها كمجرد نشاط ترفيهي أو مكمل، بل كوسيلة تربوية فعالة تُسهم في بناء شخصية متوازنة، قوية وصلبة، قادرة على مجابهة صعوبات الحياة المدرسية والواقعية بثقة ووعي.

# قائمة المراجع

- القرآن الكريم : سورة يوسف - الآية "76".

## 1. الكتب:

- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية و الرياضة (مدخل، تاريخ، فلسفة)، دار الفكر العربي، ط 2، القاهرة 2001.
- بوغلاي عمران رولة، الرياضة في المدرسة الأساسية، ديوان المطبوعات، الجزائر 1987.
- قاسم حسن البصري، نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد 1979.
- محمد محمد الحماسي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة 1996.
- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظرية وطرق التربية البدنية، الطبعة الأولى، 1994.
- سيد محمد غنيم، سيكولوجية الشخصية محدداتها قياسها ونظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975.
- صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة، 1982.
- صبري محمد علي، أشرف محمد عبد الغني، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، دار المعرفة الجامعية، بيروت، 2005.
- صبري محمد علي، عبد الحميد محمد شاذلي، فوزي جبل، الصحة النفسية، المكتب العلمي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، 1997.
- عادل عز الدين الأشول، علم النفس الاجتماعي، مكتب الأنجلو المصرية، القاهرة، 1979.
- عباس أحمد السمراني، بسطويسي أحمد بسطويسي، طرق التدريس في التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، العراق، 1984.
- عبد الحميد محمد شاذلي، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2001.
- عبد العالي الحسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، الدار العربية للعلوم ناشرون، دار البيضاء، لبنان، 1994.
- عبد العالي نصيف، الخطة الحديثة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية، القاهرة، 1998.
- عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1975.

- عنايات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- عواطف أبو العلام، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار الفكر، دمشق، 1995.
- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، 1985.
- فأيز مهدي، التربية الرياضية الحديثة، دار الملايين، دمشق، 1987.
- فؤاد بهي السيد، الأمس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- قاسم المنديلاوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989.
- كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، لبنان، 1997.
- كمال عبد الحميد، مقدمة التقييم في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- محمد السيد الهابط، دعائم صحة الفرد النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1987.
- محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أعرضها وعالجها، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2004.
- محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- محمد عوض البسيوني، فيصل باسين الشاطيء، نظريات وطرق تدريس التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر للطبع والنشر، 2003.
- محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981.

## 2. المجالات العلمية:

- بوزيان، ر. (2017). أثر النشاط الرياضي على الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة علوم التربية والرياضة، 12(3)، 45-60.
- حراث علي، ج.، وجزار محمد عرفات، م. (2018). الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا - دراسة ميدانية بمدينة الأغواط. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 7(2)، 10-25.
- محمد العربي، م.، ومصطفى عمروش، ع. (2020). ممارسة التربية البدنية والرياضية ومآلها من أهمية بالنسبة للمراهق من الناحية النفسية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 15(4)، 20-35.
- كواش منيرة، ك. (2022). دور الممارسة الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية لدى المراهقات. مجلة علوم التربية والرياضة، 18(1)، 30-45.

- نايل كسال عزيز، ن.، وشرفي عامر، ش. (2023). مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية وتعزيز الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 10(2)، 50-65.
- لحر عبد الحق، مجلة علمية للثقافة البدنية و الرياضية، العدد 1، طبعة 1995.

### 3. الرسائل الجامعية:

- يوسف حرشاوي، دور التربية و الرياضة في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير، مستغانم 1995.
- فاطمة بوراس، أثر وحدات تعليمية مقترحة، رسالة ماجستير، 1997.
- 4. الوثائق الرسمية والقوانين:
- قانون التربية البدنية والرياضية لعام 1976.
- مشروع الميثاق الوطني لسنة 1986، الجزائر.
- 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.
- سيف طارق حسين العيساوي، محاضرات الكترونية، كلية التربية الأساسية، جامعة نابل، العراق، 2016.

### 4. المراجع الأجنبية :

- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kobasa, S. C. (1983). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. In G. Sanders & J. Suls (Eds.), *Social psychology of health and illness* (pp. 3-32). Lawrence Erlbaum.
- Puccetti, M. C., Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1985). The relationship of hardiness and other personality variables to college performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(2), 525-533.
- Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health Psychology*, 11(5), 335-345.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.

- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. Guilford Press.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Ungar, M. (2015). Resilience and culture: The diversity of protective processes and positive adaptation. In L. C. Theron et al. (Eds.), *Youth resilience and culture* (pp. 37–48). Springer.
- Kirmayer, L. J., Dandeneau, S., Marshall, E., Phillips, M. K., & Williamson, K. J. (2011). Rethinking resilience from indigenous perspectives. *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(2), 84–91.
- Luthar, S. S., & Eisenberg, N. (2017). Resilient adaptation among at-risk children: Harnessing science toward maximizing salutary environments. *Child Development*, 88(2), 337–349.
- Evans, G. W., & Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspectives*, 7(1), 43–48.
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140(Suppl 2), S67–S70.
- Werner, E. E. (1970). *The children of Kauai: A longitudinal study from the prenatal period to age ten*. University of Hawaii Press.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.
- Maslow, A. H. (1966). *The psychology of science: A reconnaissance*. Harper & Row.

# الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة محمد بوضياف – المسيلة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية.

الشعبة : نشاط بدني رياضي تربوي

إسم الأستاذ الفاضل : .....

الدرجة العلمية : .....

## إستمارة إستطلاع رأي الخبراء

استمارة استبيان موجهة للطلبة في المرحلة الثانوية

المحور الأول: الإلتزام

تعديل	غير مناسب	مناسب	العبرة	
			أجد معنى وقيمة في الأنشطة التي أقوم بها خلال حصة التربية البدنية.	1
			أشعر بالحماس والاهتمام عند المشاركة في الأنشطة الرياضية المدرسية.	2
			أعتبر حصة التربية البدنية جزءاً مهماً من روتيني.	3
			أشعر بالرضا عن نفسي عندما أشارك بفعالية في الأنشطة الرياضية.	4
			أحرص على حضور حصة التربية البدنية بانتظام لأنها تعطيني شعوراً بالإنجاز.	5
			أجد أن المشاركة في الأنشطة الرياضية تجعلني أكثر ارتباطاً بزملائي في المدرسة.	6
			أشعر أن حصة التربية البدنية تساعدني على تحقيق أهدافي الشخصية.	7

## المحور الثاني: التحكم

تعديل	غير مناسب	مناسب	العبرة	
			أشعر أنني قادر على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي أمارسها.	1
			أتمكن من التحكم في مشاعري السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية.	2
			أجد أنني أستطيع إدارة وقتي بشكل أفضل بعد المشاركة في حصة التربية البدنية.	3
			أشعر أنني أتحكم في المواقف الصعبة التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية.	4
			أعتقد أنني أستطيع تغيير الأمور لصالح من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.	5
			أشعر أنني أتحكم في مستوى أدائي خلال الأنشطة الرياضية.	6
			أجد أن حصة التربية البدنية تعزز لدي الشعور بالسيطرة على المواقف الحياتية.	7

## المحور الثالث: التحدي

تعديل	غير مناسب	مناسب	العبرة	
			أعتبر التحديات التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية فرصًا للتعلم والنمو.	1
			أشعر أنني أصبحت أكثر قوة وقدرة على مواجهة الصعوبات بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية.	2
			أجد أن التحديات الرياضية تجعلني أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي.	3
			أشعر أنني أستفيد من الأخطاء التي أرتكبها خلال الأنشطة الرياضية لتحسين أدائي.	4
			أعتبر التغييرات في الأنشطة الرياضية فرصة لتطوير مهاراتي وقدراتي.	5
			أشعر أنني أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجديدة بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية.	6
			أجد أن التحديات الرياضية تعزز لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام.	7



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
جامعة محمد بوضياف – المسيلة  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



قسم : التربية البدنية. الشعبة : نشاط بدني رياضي تربوي

# إستمارة إستبيان

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته أما بعد:

يسرني أن أقدم لكم هذه الإستمارة التي تعالج موضوع : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصلابة النفسية للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية – دراسة ميدانية

وذلك استكمالاً لنيل شهادة الماستر، تخصص : نشاط بدني رياضي تربوي.

وفي إطار إعداد هذه المذكرة نرجو من سيادتكم المساعدة بالإجابة على الإستبيان الذي يتضمن أسئلة حول الموضوع وذلك بقراءة العبارات والإجابة بوضع علامة "X" أمام العبارة المناسبة ونعلمكم بأن المعلومات التي ستدلون بها تبقى سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية، ونشكركم مسبقاً على حسن تعاونكم معنا.

تحت إشراف الدكتور :  
- د. تركزارت فيصل

من إعداد الطالب :  
- زابي محمد

السنة الجامعية: 2024-2025

## البيانات الشخصية

• الجنس:

أنثى       ذكر

• السن :

<input type="checkbox"/>	15 - 16 سنة
<input type="checkbox"/>	17 - 18 سنة
<input type="checkbox"/>	أكبر من 17 سنة

• المستوى الدراسي:

<input type="checkbox"/>	السنة الأولى ثانوي
<input type="checkbox"/>	السنة الثانية ثانوي
<input type="checkbox"/>	السنة الثالثة ثانوي

## المحور الأول: الإلتزام

أعراض بشدة	أعراض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبرة	
					أرى أن المشاركة في حصة التربية البدنية تُعطيني شعورًا بالإنجاز.	1
					أشعر أن الأنشطة الرياضية تساعدني على تحقيق أهدافي الدراسية	2
					أعتبر حصة التربية البدنية جزءًا مهمًا من روتيني.	3
					أشعر بالرضا عن نفسي عندما أشارك بفعالية في الأنشطة الرياضية.	4
					أعتبر الأنشطة الرياضية جزءًا مهمًا من تطوير شخصيتي.	5
					أحرص على حضور الحصص الرياضية لأنها تجعلني أكثر ارتباطًا بزملائي.	6
					أشعر أن حصة التربية البدنية تساعدني على تحقيق أهدافي الشخصية.	7

## المحور الثاني: التحكم والسيطرة

أعارض بشدة	أعارض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارة	
					أشعر أنني قادر على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي أمارسها.	1
					أتمكن من التحكم في مشاعري السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية.	2
					أستطيع إدارة وقتي بشكل أفضل بعد المشاركة في حصة التربية البدنية.	3
					أستطيع التحكم في الإنفعالات أثناء المنافسات الرياضية المدرسية.	4
					أستطيع تغيير الأمور لصالح من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.	5
					أستطيع تغيير طريقة لعبي إذا واجهت صعوبة في أداء مهارة ما.	6
					أتعامل بهدوء مع الأخطاء التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية.	7

## المحور الثالث: التحدي

أعارض بشدة	أعارض	محايد	أوافق	أوافق بشدة	العبارة	
					أعتبر التحديات التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية فرصًا للتعلّم والنمو.	1
					أصبحت أكثر ثقة بعد تجاوز التمارين الصعبة.	2
					التحديات الرياضية تجعلني أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي.	3
					أستفيد من الأخطاء التي أرتكبها خلال الأنشطة الرياضية في تحسين أدائي.	4
					أعتبر التغييرات في الأنشطة الرياضية فرصة لتطوير مهاراتي وقدراتي.	5
					أشعر أنني أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجديدة بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية.	6
					التحديات الرياضية تعزز لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام.	7

مخرجات برنامج الإحصاء

SPSS

## Frequencies

		Statistics		
		الجنس	السن	المستوى الدراسي
N	Valid	59	59	59
	Missing	0	0	0
Mean		1.66	2.56	2.49
Median		2.00	3.00	3.00

## Frequency Table

الجنس		
	N	%
ذكر	20	33.9%
أنثى	39	66.1%

السن		
	N	%
سنة 17 - 18	26	44.1%
أكبر من 17 سنة	33	55.9%

المستوى الدراسي		
	N	%
السنة الأولى ثانوي	6	10.2%
السنة الثانية ثانوي	18	30.5%
السنة الثالثة ثانوي	35	59.3%

## Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
الجنس	59	1	2	1.66	.477
السن	59	2	3	2.56	.501
المستوى الدراسي	59	1	3	2.49	.679
Valid N (listwise)	59				

## Frequencies

### Statistics

		تعطيني المشاركة في حصة التربية البدنية شعورًا بالإنجاز.	تساعدني الأنشطة الرياضية على تحقيق أهدافي الدراسية	تعتبر حصة التربية البدنية جزءًا مهمًا من روتيني.	أشعر بالرضا عن نفسي عندما أشارك بفعالية في الأنشطة الرياضية	أعتبر الأنشطة الرياضية جزءًا مهمًا من تطوير شخصيتي
N	Valid	55	54	56	54	54
	Missing	4	5	3	5	5
Mean		1.95	2.35	2.05	2.07	2.24
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		1.026	1.152	1.102	1.079	1.080

### Statistics

		أحرص على حضور الحصص الرياضية لأنها تجعلني أكثر ارتباطًا بزملائي.	أشعر أن حصة التربية البدنية تساعدني على تحقيق أهدافي الشخصية.	أقدر على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي أمارسها	أتحكم في مشاعري السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية	أستطيع إدارة وقتي بشكل أفضل بعد المشاركة في حصة التربية البدنية
N	Valid	55	56	56	56	54
	Missing	4	3	3	3	5
Mean		1.98	2.55	2.18	2.34	2.54
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		1.027	1.278	.993	1.066	1.111

### Statistics

		أستطيع التحكم في الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية المدرسية.	أستطيع تغيير الأمور لصالحني من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية.	أستطيع تغيير طريقة لعيبي إذا واجهت صعوبة في أداء مهارة ما.	أتعامل بهدوء مع الأخطاء التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية.	التحديات التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية فرصًا للتعلم والنمو.
N	Valid	56	55	55	59	56
	Missing	3	4	4	0	3
Mean		2.48	2.45	2.11	2.42	1.95
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		1.160	1.119	1.048	1.417	.980

### Statistics

		أصبحت أكثر ثقة بعد تجاوز التمارين الصعبة.	تجعلني التحديات الرياضية أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي	أستفيد من الأخطاء التي أرتكبها خلال الأنشطة الرياضية في تحسين أدائي	أعتبر التغييرات في الأنشطة الرياضية فرصة لتطوير مهاراتي وقدراتي	أعتبر أنني أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجديدة بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية.
N	Valid	56	57	56	55	57
	Missing	3	2	3	4	2
Mean		1.88	2.21	1.98	2.07	2.18
Median		2.00	2.00	2.00	2.00	2.00
Std. Deviation		.896	1.176	.924	.997	1.088

### Statistics

تعزز التحديات الرياضية لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام

N	Valid	56
	Missing	3
Mean		1.80
Median		2.00
Std. Deviation		.942

## Frequency Table

تعطيني المشاركة في حصة التربية البدنية شعورًا بالإنتاج

	N	%
أوافق بشدة	22	37.3%
أوافق	22	37.3%
محايد	3	5.1%
أعارض	8	13.6%
دون إجابة	4	6.8%

تساعدني الأنشطة الرياضية على تحقيق أهدافي الدراسية

	N	%
أوافق بشدة	15	25.4%
أوافق	17	28.8%
محايد	12	20.3%
أعارض	8	13.6%
أعارض بشدة	2	3.4%
دون إجابة	5	8.5%

تعتبر حصة التربية البدنية جزءًا مهمًا من روتيني

	N	%
أوافق بشدة	19	32.2%
أوافق	25	42.4%
محايد	5	8.5%
أعارض	4	6.8%
أعارض بشدة	3	5.1%
دون إجابة	3	5.1%

أشعر بالرضا عن نفسي عندما أشارك بفعالية في الأنشطة الرياضية

	N	%
أوافق بشدة	18	30.5%
أوافق	23	39.0%
محايد	6	10.2%
أعارض	5	8.5%
أعارض بشدة	2	3.4%
دون إجابة	5	8.5%

أعتبر الأنشطة الرياضية جزءًا مهمًا من تطوير شخصيتي

	N	%
أوافق بشدة	14	23.7%
أوافق	23	39.0%
محايد	9	15.3%
أعارض	6	10.2%
أعارض بشدة	2	3.4%
دون إجابة	5	8.5%

أحرص على حضور الحصص الرياضية لأنها تجعلني أكثر ارتباطًا بزملائي

	N	%
أوافق بشدة	19	32.2%
أوافق	26	44.1%
محايد	4	6.8%
أعارض	4	6.8%
أعارض بشدة	2	3.4%
دون إجابة	4	6.8%

أشعر أن حصة التربية البدنية تساعدني على تحقيق أهدافي الشخصية

	N	%
أوافق بشدة	15	25.4%
أوافق	16	27.1%
محايد	6	10.2%
أعارض	17	28.8%
أعارض بشدة	2	3.4%
دون إجابة	3	5.1%

أقدر على التأثير في نتائج الأنشطة الرياضية التي أمارسها

	N	%
أوافق بشدة	13	22.0%
أوافق	29	49.2%
محايد	6	10.2%
أعارض	7	11.9%
أعارض بشدة	1	1.7%
دون إجابة	3	5.1%

أتحكم في مشاعري السلبية أثناء المشاركة في الأنشطة الرياضية

	N	%
أوافق بشدة	10	16.9%
أوافق	29	49.2%
محايد	8	13.6%
أعارض	6	10.2%
أعارض بشدة	3	5.1%
دون إجابة	3	5.1%

أستطيع إدارة وقتي بشكل أفضل بعد المشاركة في حصة التربية البدنية

	N	%
أوافق بشدة	9	15.3%
أوافق	23	39.0%
محايد	7	11.9%
أعارض	14	23.7%
أعارض بشدة	1	1.7%
دون إجابة	5	8.5%

أستطيع التحكم في الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية المدرسية

	N	%
أوافق بشدة	11	18.6%
أوافق	23	39.0%
محايد	9	15.3%
أعارض	10	16.9%
أعارض بشدة	3	5.1%
دون إجابة	3	5.1%

أستطيع تغيير الأمور لصالح من خلال المشاركة في الأنشطة الرياضية

	N	%
أوافق بشدة	9	15.3%
أوافق	27	45.8%
محايد	7	11.9%
أعارض	9	15.3%
أعارض بشدة	3	5.1%

دون إجابة	4	6.8%
-----------	---	------

أستطيع تغيير طريقة لعبي إذا واجهت صعوبة في أداء مهارة ما

	N	%
أوافق بشدة	16	27.1%
أوافق	26	44.1%
محايد	6	10.2%
أعارض	5	8.5%
أعارض بشدة	2	3.4%
دون إجابة	4	6.8%

أتعامل بهدوء مع الأخطاء التي تحدث أثناء الأنشطة الرياضية

	N	%
أوافق بشدة	19	32.2%
أوافق	20	33.9%
محايد	4	6.8%
أعارض	8	13.6%
أعارض بشدة	8	13.6%

التحديات التي أواجهها خلال الأنشطة الرياضية فرصًا للتعلم والنمو

	N	%
أوافق بشدة	20	33.9%
أوافق	26	44.1%
محايد	4	6.8%
أعارض	5	8.5%
أعارض بشدة	1	1.7%
دون إجابة	3	5.1%

أصبحت أكثر ثقة بعد تجاوز التمارين الصعبة

	N	%
أوافق بشدة	21	35.6%
أوافق	26	44.1%
محايد	4	6.8%
أعارض	5	8.5%
دون إجابة	3	5.1%

تجعلني التحديات الرياضية أكثر إصرارًا على تحقيق أهدافي

	N	%
أوافق بشدة	19	32.2%
أوافق	19	32.2%
محايد	10	16.9%
أعارض	6	10.2%
أعارض بشدة	3	5.1%
دون إجابة	2	3.4%

أستفيد من الأخطاء التي أرتكبها خلال الأنشطة الرياضية في تحسين أدائي

	N	%
أوافق بشدة	18	30.5%
أوافق	27	45.8%
محايد	5	8.5%

أعارض	6	10.2%
دون إجابة	3	5.1%

أعتبر التغييرات في الأنشطة الرياضية فرصة لتطوير مهاراتي وقدراتي

	N	%
أوافق بشدة	16	27.1%
أوافق	27	45.8%
محايد	5	8.5%
أعارض	6	10.2%
أعارض بشدة	1	1.7%
دون إجابة	4	6.8%

أعتبر أنني أكثر استعدادًا لمواجهة التحديات الجديدة بعد المشاركة في الأنشطة الرياضية

	N	%
أوافق بشدة	17	28.8%
أوافق	24	40.7%
محايد	6	10.2%
أعارض	9	15.3%
أعارض بشدة	1	1.7%
دون إجابة	2	3.4%

تعزز التحديات الرياضية لدي روح المثابرة وعدم الاستسلام

	N	%
أوافق بشدة	25	42.4%
أوافق	23	39.0%
محايد	2	3.4%
أعارض	6	10.2%
دون إجابة	3	5.1%

كشاف جامعة " محمد بوضياف " بالمسيلة

لمذكرات الماستر

للسنة الجامعية " 2025 "

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم: التربية البدنية

رقم التسجيل : UN2801202423075105119

الطالب: زابي محمد

تاريخ المناقشة: 04/06/2025

عنوان المذكرة:

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصلابة النفسية للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية

– دراسة ميدانية بثانوية المجاهد زابي صالح، بوسعادة –

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف الأستاذ: د. تركزارت فيصل

عدد الصفحات : 145

ملف إلكتروني ( word PDF )

الشعبة: تربية بدنية

التخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

## الملخص :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية، وذلك من خلال التركيز على ثلاثة أبعاد أساسية: الالتزام، التحكم، وتقبل التحديات. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتم جمع البيانات باستخدام استبيان موجه لعينة من تلاميذ التعليم الثانوي. أظهرت النتائج أن لحصة التربية البدنية تأثيرًا إيجابيًا واضحًا في جميع أبعاد الصلابة النفسية، حيث ساهمت في تعزيز التزام التلاميذ بأنشطتهم، وقدرتهم على التحكم في الذات، فضلاً عن قدرتهم على مواجهة التحديات بثقة وإصرار. وقد أكدت النتائج صدق الفرضيات الجزئية والفرضية العامة للدراسة، مما يدعم أهمية إدراج التربية البدنية كأداة فعالة في تنمية الجانب النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ في هذه المرحلة الحساسة.

## عنوان الدراسة :

دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصلابة النفسية للتلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية

## أهداف الدراسة :

- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مستوى الالتزام لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مستوى التحكم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز تقبل التحديات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

## التساؤل العام للدراسة :

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية؟

## التساؤلات الفرعية :

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى الالتزام لدى التلاميذ المرحلة الثانوية؟
- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى التحكم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية؟

– هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز تقبل التحديات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية؟

### فرضيات الدراسة

**الفرضية العامة :** لحصة التربية البدنية والرياضية دورًا في تعزيز الصلابة النفسية لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية .

### الفرضيات الجزئية :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى الالتزام لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز مستوى التحكم لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تعزيز تقبل التحديات لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

### المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي التحليلي

الأدوات المستخدمة في الدراسة : الإستبيان ، أدوات التحليل الإحصائية spss

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية، الصلابة النفسية، الالتزام، التحكم، التحديات، المرحلة الثانوية، المراهقة.

### جاء هذا البحث في فصول.

1. الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
2. الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية
3. الفصل الثالث: الصلابة النفسية
4. الفصل الرابع: المرحلة الثانوية
5. الفصل الخامس: الجزء التطبيقي

## أهم نتائج الدراسة التي توصل إليها الباحث :

- حصة التربية البدنية والرياضية عنصر أساسي لتعزيز الصلابة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- تركزت النتائج على ثلاثة أبعاد للصلابة النفسية: الالتزام، التحكم، وتقبل التحديات.

### - تأثير الحصة على الأبعاد الثلاثة:

#### 1. الالتزام:

- زيادة اندماج التلاميذ في الأنشطة المدرسية.
- تعزيز الشعور بالمسؤولية والانضباط.

#### 2. التحكم:

- تحسين إدارة المشاعر وضبط الانفعالات.
- تعلم كيفية التعامل مع مواقف الضغط والتحدى.

#### 3. تقبل التحديات:

- تنمية روح المثابرة والصبر.
- تعزيز القدرة على مواجهة ضغوط الحياة الدراسية والاجتماعية.

### تحقق الفرضيات:

- الفرضية العامة: أثبتت النتائج دور التربية البدنية الإيجابي في تعزيز الصلابة النفسية.
- الفرضيات الجزئية: تأكد تأثير الحصة على كل بعد من أبعاد الصلابة النفسية.

### توصيات الدراسة:

- تعزيز مكانة التربية البدنية في المنظومة التربوية.
- توفير الإمكانيات المادية والبشرية (مثل تكوين الأساتذة).
- تصميم برامج رياضية تراعي الاحتياجات النفسية والاجتماعية للتلاميذ.
- النظر إلى التربية البدنية كأداة تربوية شاملة، وليس كنشاط ترفيهي فقط.
- التربية البدنية أداة فعالة لبناء شخصية متوازنة وقادرة على مواجهة التحديات المدرسية والحياتية.
- ضرورة دمج البعد النفسي والاجتماعي في أنشطة التربية البدنية المدرسية.

# **Searchlight in English**

**University:** Mohamed Boudiaf University of M'sila

**Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities**

**Department:** Physical Education

**Branch:** Physical Education

**Registration Number:** UN2801202423075105119

**Student:** Zabi Mohamed

**Defense Date:** 04/06/2025

**Thesis Title:**

The Role of Physical Education Sessions in Achieving Psychological Resilience for Adolescent Students in Secondary School – A Field Study at Lycée El-Moudjahid Zabi Saleh, Bou Saâda –

**Thesis Language:** Arabic

**Thesis Type:** Master's

**Supervisor:** Dr. Tikarkart Faissal

**Number of Pages:** 145

**Specialization:** Educational Physical and Sports Activity

**Abstract**

This study aims to explore the role of physical education sessions in enhancing psychological resilience among adolescent secondary school students, focusing on three key dimensions: commitment, control, and challenge acceptance. The study adopted a descriptive-analytical approach, collecting data through a questionnaire administered to a sample of secondary school students. The results demonstrated that physical education sessions have a clear positive impact on all dimensions of psychological resilience, contributing to increased student engagement in activities, improved self-control, and enhanced ability to face challenges with confidence and determination. The findings confirmed the validity of both the general and specific hypotheses, supporting the importance of integrating physical education as an effective tool for psychological and social development during this critical stage of students' lives.

### **Study Objectives:**

- To examine the role of physical education sessions in enhancing psychological resilience among adolescent secondary school students.
- To assess the role of physical education sessions in improving students' level of commitment.
- To evaluate the role of physical education sessions in strengthening students' sense of control.
- To determine the role of physical education sessions in fostering students' acceptance of challenges.

### **Main Research Question:**

Do physical education sessions play a positive role in achieving psychological resilience among adolescent secondary school students?

### **Sub-Questions:**

- Do physical education sessions positively enhance students' level of commitment?
- Do physical education sessions positively improve students' sense of control?
- Do physical education sessions positively increase students' acceptance of challenges?

### **Hypotheses:**

- **General Hypothesis:** Physical education sessions play a role in enhancing psychological resilience among adolescent secondary school students.
- **Specific Hypotheses:**
  1. Physical education sessions positively enhance students' level of commitment.
  2. Physical education sessions positively improve students' sense of control.
  3. Physical education sessions positively increase students' acceptance of challenges.

**Research Methodology:** Descriptive-analytical approach.

**Tools Used:** Questionnaires, statistical analysis tools (SPSS).

**Keywords:** Physical education, psychological resilience, commitment, control, challenges, secondary school, adolescence.

---

### **Key Findings of the Study:**

- Physical education sessions are essential for enhancing psychological resilience among secondary school students.
- The results focused on three dimensions of psychological resilience: commitment, control, and challenge acceptance.
- Impact of Sessions on the Three Dimensions:
  - 1. Commitment:**
    - Increased student engagement in school activities.
    - Strengthened sense of responsibility and discipline.
  - 2. Control:**
    - Improved emotional management and impulse control.
    - Enhanced ability to handle pressure and challenging situations.
  - 3. Challenge Acceptance:**
    - Developed perseverance and patience.
    - Increased capacity to cope with academic and social pressures.

### **Hypotheses Validation:**

- General Hypothesis: Confirmed the positive role of physical education in enhancing psychological resilience.
- Specific Hypotheses: Verified the impact of sessions on each resilience dimension.

### **Recommendations:**

- Strengthen the role of physical education in the educational system.
- Provide necessary resources (e.g., teacher training).
- Design sports programs that address students' psychological and social needs.

- View physical education as a comprehensive educational tool, not just a recreational activity.
  - Integrate psychological and social dimensions into school physical education programs.
-