جامعة مُحَّد بوضياف–بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : تربية بدنية

تخصص: تربية حركية

كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة المادة

دراسة ميدانية لثانويات دائرة بوسعادة

من إعداد الطالبة :

كرفال حدة.

بإشراف الأستاذ الدكتور:

لزرق أحمد.

السنة الجامعية:2015-2016

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين.

وعرفانا بالمساعدات التي قدمت حتى يخرج هذا العمل إلى النور أتقدم بجزيل الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الفاضل "لزرق أحمد" الذي قبل تواضعا منه الإشراف على هذا العمل، فله أخلص تحية وأعظم تقدير على كل ما قدمه لي من توجيهات وإرشادات، وعلى كل ما خصني به من جهد ووقت طوال إشرافه على هذه الدراسة.

كما لا يفوتني أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم في لنجاز هذا العمل من قريب أو بعيد، وإلى كل من أمدني بيد العون ولو بكلمة طيبة مشجعة.

وأخيرا إلى أعضاء لجنة المناقشة الذين قبلوا إجازة العمل لهذه المرحلة وخصص كل أستاذ من أساتذتها وقتا لقراءة وتقييم هذه المذكرة.

إلى كل هؤلاء أقول شكرا جزيلا...

Http://maomao520.yeah.net

الإهداء

الحمد لله الذي هدانا، وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، إلى الذين قال فيهم الله تعالى "....
وبالوالدين إحسانا...." الآية 83 سورة البقرة

إلى الشمعة التي احترقت لتضيء دربي وتجعل السعادة والحب رمزا يحمله قلبي إلى سر وجودي
أمي وأبي

إلى من كانا رجائي في شدتي وعزائي أمي وأبي

إلى كل من كرسا حياتهما في سبيل سعادتي، إلى من تعب كثيرا من أجل تعليمي وتربيتي أمي
وأبي

إلى من قاسموني أحلامي أخواتي: "خديجة، سعدية، ليلى، غنية" وإخواني الأعزاء: "محمد، مصطفى،
طيب، أحمد"

إلى الكتاكيت:" أريج، آدم، مختار، محمد، رتاج، زكريا"

إلى أزواج أخواتي "أحمد، طيب" وزوجات إخواني العزيزات

إلى من يعجز اللسان في التعبير عن فضله" عيسى زيداني "

إلى رفيقات دربي: "عبير، سمية، إيمان، أماني، أم الخير، رانيا ، بسمة، سارة، سارة، حنان، فريال،
نوال" ورفقاء دربي وإخواني اللذين كانوا

خير عون لي: " أمين، جمال، أحمد"

إلى جميع الأهل والأقارب والأصحاب وأحباب

إلى كل زملائي وزميلاتي في قسم التربية الحركية وأخص بذكري الفوج 01

إلى الأساتذة الذين أحاطوني بالتوجيهات وقدموا لي يد العون لإنجاز هذه المذكرة

إلى كل عمال المكتبة وعلى رأسهم: "عبلة، حياة، مصطفى"

إلى كل من ساعدني في دراستي سواء من قريب أو بعيد إلى جميع من تحملهم مذكرتي فهم في
ذاكرتي.

☚ كرفال حدة.

الفهرس

قائمة المحتويات

العنوان.....الصفحة
شكر وعرفان
الإهداء
مقدمة.....أ،ب

الفصل الأول:

تمهيد.....04
1-التربية البدنية والرياضية.....05
1-1-مفهوم التربية البدنية والرياضية.....05
1-2-مهام التربية البدنية والرياضية في الجزائر.....05
1-3-الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية.....06
1-4-ماهية وأهمية درس التربية البدنية والرياضية 07
1-5-المراحل الأساسية في تحضير درس التربية البدنية والرياضية.....07
2-أستاذ التربية البدنية والرياضية 08
2-1-تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية 08
2-2-شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية.....09
2-3-نظرية الشخصية عند مدرسة التحليل النفسي.....10
2-3-1 مدرسة التحليل النفسي 10
2-4-الشخصية السوية واللاسوية.....11
2-5-الشخصية السوية في منظور إسلامي 11
2-6-الإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية 12
2-7-كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية 13
2-8-الكفاءة التدريبية والتدريسية لمدرس التربية البدنية والرياضية.....13
2-9-صفات وخصائص مدرس التربية البدنية والرياضية 16
2-9-1-الصفات.....16
2-9-1-1-الصفات المثالية لمدرس التربية البدنية والرياضية 16
2-9-1-2-صفات المدرس الكفؤ "الناجح".....16

2-10-دور أستاذ التربية البدنية والرياضية 16
2-11-التفاعل بين الأستاذ والتلميذ المراهق أثناء حصة النشاط البدني الرياضي التربوي.....18
3-الصحة النفسية 21
3-1-الصحة.....21
3-2-مفهوم المنشأ الصحي 22
3-3-مفهوم الصحة النفسية من التحليل النفسي.....22
3-4-مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي 23
3-5-مفهوم الصحة النفسية من نظرة التحليل الوجودي 23
3-6-تعريف الصحة النفسية.....24
3-7-مستويات الصحة النفسية.....25
3-8-التوزيع الإعتدالي للصحة النفسية 25
3-9-مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين 26
3-10-مؤشرات الصحة النفسية 28
3-11-أبعاد الصحة النفسية في المنظور الإسلامي 29
3-12-صفات الأشخاص الأصحاء نفسيا.....29
3-13-ميزات ذوي الصحة النفسية..... 30
3-14-معايير الصحة النفسية 30
3-15-اختلالات الصحة النفسية 31
4-المراهقة 34
4-2-مفهوم المراهقة 34
4-3-تعريف المراهقة 34
4-4-تحديد مراحل المراهقة 35
4-5-خصائص النمو في مرحلة المراهقة 36
4-6-حاجيات المراهق 39
4-7-أشكال من المراهقة 42
4-8-العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة 44
4-9-أهمية المراهقة في التطور الحركي 44
5-الدراسات السابقة: 46
5-1-الدراسة الأولى 46

5-2-الدراسة الثانية.....46
5-3-الدراسة الثالثة.....47
5-4-الدراسة الرابعة.....48
5-5-الدراسة الخامسة 49
5-6-مناقشة الدراسات السابقة 50
خلاصة.....52

الفصل الثاني:

1-الكلمات الدالة في الدراسة.....54
1-1-تعريف التربية البدنية والرياضية 54
1-2-تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية 54
1-3-تعريف الصحة النفسية.....55
1-4-تعريف المراهقة 55
2-إشكالية الدراسة: 56
3 -أهداف الدراسة.....57
4-أهمية الدراسة: 57
5-فرضيات الدراسة.....57

الفصل الثالث:

تمهيد.....59
1-الدراسة الاستطلاعية.....60
1-1-مجالات الدراسة 60
1-1-1-المجال المكاني 60
1-1-2-المجال الزماني.....60
1-1-3-المجال البشري 60
2-المنهج المتبع في الدراسة 60
3-مجتمع وعينة الدراسة 61
4-أدوات جمع البيانات والمعلومات 61
5-الخصائص السيكومترية للأداة.....62
5-1-الصدق 62

5-2-الثبات.....62
5-أساليب الإحصائية.....63
6-خلاصة.....64

الفصل الرابع

1-عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.....66
2-مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
2-1-مناقشة نتائج الفرضية الأولى..... 74
2-2-مناقشة نتائج الفرضية الثانية..... 83
2-3-مناقشة نتائج الفرضية الثالثة..... 92
2-4-مناقشة نتائج الفرضية العامة.....92

الفصل الخامس

1-استنتاجات عامة.....94
2-اقتراحات والتوصيات.....94
3-الآفاق المستقبلية للدراسة.....95
خاتمة.
المراجع المعتمدة.
الملاحق.
ملخص الدراسة.

فهرسة الجداول

رقم الجدول	العنـــوان	الصفحة
01	يبين درجة ثبات الاستبيان	62
02	يبين نتائج السؤال الأول للاستبيان	66
03	يبين نتائج السؤال الثاني للاستبيان	67
04	يبين نتائج السؤال الثالث للاستبيان	68
05	يبين نتائج السؤال الرابع للاستبيان	69
06	يبين نتائج السؤال الخامس للاستبيان	70
07	يبين نتائج السؤال السادس للاستبيان	71
08	يبين نتائج السؤال السابع للاستبيان	72
09	يبين نتائج السؤال الثامن للاستبيان	73
10	يمثل نتائج الفرضية الأولى	74
11	يبين نتائج السؤال التاسع للاستبيان	75
12	يبين نتائج السؤال العاشر للاستبيان	76
13	يبين نتائج السؤال الحادي عشر للاستبيان	77
14	يبين نتائج السؤال الثاني عشر للاستبيان	78
15	يبين نتائج السؤال الثالث عشر للاستبيان	79
16	يبين نتائج السؤال الرابع عشر للاستبيان	80
17	يبين نتائج السؤال الخامس عشر للاستبيان	81
18	يبين نتائج السؤال السادس عشر للاستبيان	82
19	يمثل نتائج الفرضية الثانية	83
20	يبين نتائج السؤال السابع عشر للاستبيان	84
21	يبين نتائج السؤال الثامن عشر للاستبيان	85
22	يبين نتائج السؤال التاسع عشر للاستبيان	86
23	يبين نتائج السؤال العشرين للاستبيان	87
24	يبين نتائج السؤال الحادي والعشرين للاستبيان	88
25	يبين نتائج السؤال الثاني والعشرين للاستبيان	89
26	يبين نتائج السؤال الثالث والعشرين للاستبيان	90

27	يبين نتائج السؤال الرابع والعشرين للاستبيان	91
28	يبين نتائج الفرضية الثالثة	92

مقدمة

مقدمة:

أصبح النشاط البدني الرياضي التربوي، في صورته التربوية الجديدة وبنظمه وقواعده السليمة، وبألوانه المتعددة، ميدانا هاما من ميادين التربية، وعنصرا هاما وقويا في إعداد المواطن الصالح، يزوده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعينه على مسايرة العصر ونموه.

إن التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة...الخ، ولكن تختلف عن المواد الأخرى، بكونها تعمل على إكساب التلاميذ مهارات وخبرات حركية زائد معارف ومعلومات تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية وهذا من خلال العملية التدريسية.

أن التدريس بصفة عامة ، وتدريس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة ليسا من الأمور التي يستطيع الواحد منا اتخاذها كمهنة إلا بعد مقاومة لصعاب عدة، والتحلي بالصبر والإرادة وحب للمهنة والسعي وراء اكتساب خبرات نظرية وميدانية، ويعتبر التدريس عملا شاقا فالفرد يحتاج إلى سنين لكي يتعلم كيف يجد السبل لأجل أن يكون مؤهلا للتدريس، وبهذا يعد التدريس أحد المحاور المهمة في العملية التعليمية حيث يرتبط ببقية المحاور الأخرى ارتباطا وثيقا كالمنهاج والأهداف ومادة الدرس والوسائل التعليمية وطرائق التدريس وغيرها، ويكون المدرس أحد المحاور الأساسية للقيام بالعملية التدريسية والتي ينبغي نجاحها إذا ما توافر عدد من المبادئ العامة والتي لابد أن يعتمد عليها التدريس الجيد وهذا ما يتطلب من المدرس من أن يوفر فيه أهدافا جيدة ومراعاة الفروق الفردية فما على المدرس إلا أن تكون لديه حصيلة جيدة من طرائق وأساليب تدريس تتفق وطبيعة الفعالية.

ويعتبر المدرس بصفة عامة وأستاذ التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة أهم شخصية في حياة التلميذات بعد أبويهن وترجع هذه الأهمية لما يتركه في نفوس التلميذات حتى في بعض المواقف التي يقف لا يفعل شيئا من الوجهة السيكولوجية إلا أنه في الواقع فعل شيئا.

إن الصحة النفسية بين الناس لا تهب ولكن تكتسب بتحسين أخلاقهم وصلاتهم مع بعضهم وهي حالة عامة يشعر بها الفرد بالرضا النفسي وهي تتضمن القدرة على توافق الفرد مع نفسه ومع الآخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق له الاتزان.

تعتبر دراسة مرحلة المراهقة والاهتمام بها من أهم معايير التي يقاس بها تقدم وتطور المجتمع، إذ أن الاهتمام بالمراهقة هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة بكاملها والتلميذات في هذه المرحلة يقمن علاقات، وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في حياة التلميذة من خلالها تتحدد ملامح شخصيتها وخصائصها النفسية والعقلية والانفعالية، ويحدث ذلك

في حدود قدراتها النفسية ومدى ما يتوفر لديها من رعاية نفسية وتربوية، وهذه الفئة من المجتمع قد تعاني من عدة اضطرابات ومشاكل نفسية.

فالأستاذ والمعلم هو الراشد المهم في حياة المراهقات فهو يؤثر في شخصيتهن وصحتهن النفسية وخلقهن وسلوكهن الاجتماعي لذلك فإن أستاذ خلال فترة المراهقة له دور في التخفيف من الاضطرابات النفسية ورسم معالم الشخصية والخصائص النفسية والانفعالية للمراهقات المتمدرسات.

وباعتبار حصة التربية البدنية والرياضية فضاء تلقى فيه التلميذات المراهقات راحتهن النفسية ويعبرن عن شعورهن ورغباتهن وحاجتهن النابعة من الداخل مما تؤثر في سلوكهن العام من خلال معاملة الأستاذ لهن خلال الحصة وتهيئة الجو للممارسة الرياضية مما يشعر التلميذات بالرضا النفسي.

وتأتي هذه الدراسة لمحاولة معرفة دور كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية وقد قسمت الدراسة على النحو التالي:

الفصل الأول: خصصناه للخلفية النظرية والدراسات السابقة والذي يحتوي على أربعة متغيرات أساسية فالمتغير الأول تمثل في التربية البدنية والرياضية حيث قمنا بالتطرق إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية ومهامها، والأهداف العامة لها، وماهية درس التربية البدنية والرياضية، ومراحل تحضيره، أما المتغير الثاني فتمثل في أستاذ التربية البدنية والرياضية حيث تكلمنا عن تعريفه، وشخصيته، والنظريات المفسرة لها، وصفاته ودوره، اما المتغير الثالث فخصصناه للصحة النفسية حيث تناولنا مفهومها، ومستوياتها، ومظاهرها وأبعادها في المنظور الإسلامي، بينما تمثل المتغير الرابع في المراهقة حيث تكلمنا فيه على مفهوم المراهقة، ومراحلها، وخصائصها، والعوامل المؤثرة فيها، وأهميتها في التطور الحركي.

الفصل الثاني: خصصناه للإطار العام للدراسة والذي يتضمن الكلمات الدالة في الدراسة، إشكالية الدراسة، أهدافها، أهميتها، وفرضيات الدراسة.

الفصل الثالث: خصصناه للإجراءات الميدانية للدراسة والذي يتضمن الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات جمع البيانات والمعلومات، الخصائص السيكومترية للأداة والأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: وقمنا فيه بعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

الفصل الخامس: وتم فيه عرض استنتاجات عامة واقتراحات والآفاق المستقبلية.

وأخيرا في خاتمة البحث وضعنا خاتمة عامة ثم نتبعها بذكر المصادر والمراجع التي اعتمدناها في القيام بهذا البحث.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

يشير المثل الصيني" إذا سمعت نسيت، وإذا رأيت تذكرت، وإذا مارست تعلمت".(**بهاء الدين سلامة ،1997، ص50**)

أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ كي يتعلم، كما أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يلعب دورا مميزا في الارتقاء بخبرة الفرد وشخصيته وتميزها، من حيث إسهامه في تحسين المستوى البدني والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة، فهو لا يحتاج إلى مدربين يعملون على تعليم التقنيات والمهارات الحركية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى أشخاص يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية وما لها من أثر بالغ في تحديد قيم الممارس واتجاهاته، فهدف التربية البدنية والرياضية تكوين أشخاص مقبلين على الحياة الاجتماعية من جميع جوانبها وليس شبان رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل، حيث يقوم هؤلاء الأشخاص والممثلون في أساتذة التربية البدنية والرياضية في بث المثل العليا في تلاميذهم، فهم قدوة لهم ويتأثرون بشخصيتهم، لأن الأساتذة يتقابلون مع تلاميذهم في مواقف شبيهة بمواقف الحياة اليومية الواقعية.

ومن هذا المنطلق نتطرق في هذا الفصل إلى دراسة التربية البدنية والرياضية ويتضمن مفهومها ومهامها في الجمهورية الجزائرية وأهدافها في المرحلة الثانوية، ومراحل تحضير درس التربية البدنية والرياضية، وسندرس أيضا فيه لأستاذ التربية البدنية والرياضية ويتضمن مفهوم شخصيته وجوانب إعداده المهني، كفاءاته وصفاته، وشخصيته القيادية والتربوية، كما سنتطرق إلى الصحة النفسية بمختلف مفاهيمها والنظريات المفسرة لها وكذلك المراهقة وتعاريفها ومختلف مراحلها.

1- التربية البدنية والرياضية:

1-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات الرياضية والتدابير الصحية بغرض اكتساب صفات بدنية ومعرفية والتي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية. (**محمد عوض بسيوني،1992،ص22**)

حيث يعرفها **فيري** على أنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية، التوافقية، الانفعالية والعقلية(**أحمد بوسكرة،2005،ص7**)

أما **بسطاويسي أحمد بسطاويسي** فيرى أنها وسيلة من الوسائل التربوية والتي يقع على عاتقها تحقيق الأهداف التربوية المدرسية لخلق المواطن الصالح، ويعنى هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا وخلقيا للعيش والعمل والدفاع. (**بسطويسي أحمدبسطاويسي،1984، ص124**)

أما **تشارلز بيوكر** فيرى أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي. (**أحمد بوسكرة،2005، ص7**)

ويجب تحديد مفهوم خاص للتربية البدنية والرياضية يتماشى مع أهداف وغايات النظام التربوي العام والتوجهات الإيديولوجية والسياسية للدولة، لذا يمكن القول بأنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعلم، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية- وهذا ما يقصد بعبارة النشاط- أن التلميذ يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة، النظر، السماع، الاكتشاف، الفهم، الابتكار، التعبير والتبليغ(**وزارة التربية الوطنية، الكتاب السنوي،1998،ص130**)

ومن خلال التعاريف السابقة يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية ما هي إلا وسيلة من الوسائل التعليمية التربوية الهادفة إلى السمو بالفرد بدنيا، عقليا، اجتماعيا، نفسيا وخلقيا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي المنظم.

1-2- مهام التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية:

تعرف التربية البدنية والرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على أساس أنها نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية العامة إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شان الإنسان والمواطن لما لديهم من مزايا حيث ينتظر من التربية البدنية والرياضية أن تؤدي في مجال النظام التربوي الشامل ثلاثة مهام رئيسية (**أحمد بوسكرة،2005، ص08**)

1-2-1 من الناحية البدنية: تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية من خلال التحكم أكثر في البدن وتكييف السلوك مع البيئة.

1-2-2 -من الناحية الاقتصادية: إن تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من الناحية النفسية - حركية أمر يزيد من قدرة الفرد على مقاومة التعب، إذ يستطيع استخدام قوته في العمل استخداما محكما فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة إنتاجية الفرد في علم الشغل الفكري واليدوي.

1-2-3 -من الناحية الاجتماعية والثقافية: والتي تتلخص فيما يلي:

- تدعيم الروابط الوطنية.
- إنشاء علاقات إنسانية أكثر انفراجا.
- ترقية المرأة وتحريرها.
- تدعيم التضامن والتفاهم على مستوى الدولي.
- تنمية بدنية وعقلية في استخدام أوقات الفراغ.

1-3- الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

إن الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية هي تلك التي يتم تحقيقها خلال أو بعد ثلاثة سنوات من التعليم الثانوي، وتم صياغة هاته الأهداف تماشيا مع النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ وضرورة تعليمه كيفية التعايش والعمل مع الآخرين، ومعرفة القيم والمعايير الاجتماعية، وتوزع هاته الأهداف في صياغتها على ثلاثة مجالات أساسية تبرز الأهمية التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية. (**أحمد بوسكرة،2005، ص10**)

1- 3-1 أهداف المجال الحسي الحركي:

- التحكم في الجسم.
- يطور من القدرات الحسية البصرية أو السمعية.
- وعي التلاميذ بأجسامهم.
- ينمي من قدرات رد الفعل والتصور الذهني والحركي.
- تطوير التوافق الحركي عندهم
- تطوير اللياقة البدنية لهم.
- يتحكم في توزيع الجهد في مختلف الوضعيات والتناوب بين فترات العمل والراحة(**محمد الصادق غسان،1988،ص10**)

1-3-2 أهداف المجال المعرفي:

معرفة المادة وأهدافها وفوائدها وكذلك قوانين الألعاب والأنشطة التي يمارسها، إضافة إلى معرفة المصطلحات الرياضية المرتبطة بكل نشاط، والصفات والقدرات المميزة لكل نشاط. (**أحمد بوسكرة،2005، ص11-13**)

إضافة إلى أن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا العقلية وتجديدها من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق الهادف، لا يأتي بصورة مرضية ألا إذا كان الجسم سليما تماما حيث انه الوسيط للتعبير عن العقل والإدارة. (**فؤاد عبد الوهاب،1983، ص17**)

1-3-3 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تحسين الصفات النفسية والاجتماعية وذلك عن طريق تطوير الرياضية للتلميذ وتنمية ميولهم واتجاهاتهم وإشارة رغباتهم نحو مزاولة النشاط الرياضي داخل المدرسة وخارجها، وغرس الأخلاق وتنمية الطباع الحسنة خاصة التي تظهر في العلاقات مع الآخرين. (**محمد الصادق غسان،1988، ص162**)

التهذيب الخلقي وتقبل التعليمات من الزميل أو الأستاذ بواسطة الانضباط والتعاون وتحمل المسؤولية كما تساعده على استثمار قدراته وإمكانياته عن طريق معرفة الذات والاعتماد والثقة بالنفس، كما تسمح له بتقمص مختلف الأدوار، حيث يلعب دور المهاجم أو المدافع أو الحكم، كما أن التلميذ يعبر عن انفعالاته بطريقة ايجابية كالفرح والسرور، ويتحكم في انفعالاته السلبية، كتقبل الهزيمة، والسلوك العدواني اتجاه الآخرين. (**أحمد بوسكرة،2005، ص12**)

1-4- ماهية وأهمية درس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية والرياضية هو الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هاته الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وغير مباشر. (**محمد عوض بسيوني،1992، ص94**)

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية واللغة، ولكنه يختلف عن هذه المواد لكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الفردية والجماعية وتتم تحت إشراف تربوي من طرف مربين أعدوا وكونوا لهذا الغرض. (**حسن معوض،1996، ص102**)

وإذا كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية وبعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائل التربوية في تنمية النواحي النفسية، الاجتماعية والعقلية، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات كما يحقق أيضا هذه الأهداف ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن من النمو الشامل للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم العمرية، وتدرج قدراتهم الحركية كما يعطي الفرصة للمتميزين منهم للاشتراك في أوجه النشاط داخل المؤسسة أو خارج المؤسسة التربوية، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية يشغل فترة زمنية يحقق خلالها الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات. (**محمد عوض بسيوني،1992، ص94**)

1-5- المراحل الأساسية في تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

لقد اختلفت وجهات النظر حول بناء درس التربية البدنية والرياضية ولكن رغم هذا فإن أغلبيتهم يقسمونه إلى ثلاثة أقسام وهي: (**بسطاويسي أحمد بسطاويسي،1984، ص36**)

1-5-1 القسم التحضيري: والغرض منه هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والنفسية للأداء، وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وينقسم إلى: (**أحمد بوسكرة،2005، ص71**)

أ) أعمال إدارية: المتمثلة في اصطحاب الأستاذ للتلاميذ إلى المكان المخصص لدرس التربية البدنية والرياضية مع قيام التلاميذ بتغيير الملابس وأخذ الغياب. **(بسطاويسي أحمد بسطاويسي،1984، ص36)**

ب) الإحماء: المتمثل في تحضير بدني عام بقصد تهيئة الجهازين الدوري والتنفسي للعمل وتسخين عام لأعضاء ومفاصل الجسم، أما التحضير البدني الخاص فهو مركز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة وهدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة، وهذه المرحلة لا تتجاوز 20د.

1-5-2 القسم الرئيسي: هو الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلاله نحكم ونقيم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهو يتلقى الاهتمام والعناية من الأستاذ لتحقيق الغرضين (التعليمي والتطبيقي).

أ) الغرض التعليمي: تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعليم المختلفة، وذو كفاءة عالية في اختيار الطريقة المناسبة واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها. **(أحمد بوسكرة،2005، ص72)**

ب) الغرض التطبيقي: تطبيق ما يتعلمه التلاميذ من النشاط التعليمي وذلك بتقييم تلاميذ القسم، ويبدأ التلاميذ بالتمرين والتدريب حسب طبيعة الحصة وذلك تحت إشراف وتوجيه الأستاذ الذي يكون شغله الشاغل هو مراقبة المجموعة وتصحيح الأخطاء وإبداء النصح من أجل خدمة أهداف الحصة. **(بسطاويسي أحمد بسطاويسي،1984، ص36)**

1-5-3 القسم الختامي: يتميز بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمرينات التنفس العميق والارتخاء العضلي، بعد المجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة، ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس، ويقدم بعض التوصيات والإرشادات المرتبطة بالصحة العامة والبيئة والقيم والمعايير الاجتماعية. **(أحمد بوسكرة،2005،ص73)**

2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

2-1- تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عملية التعليم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وتطبيقها على أرض الواقع.

كما أنه يحقق أدوار مثالية في علاقته بالطالب والثقافة والمجتمع والمدرسة ويتوقف ذلك على بصيرته الثاقبة ونظرته الأكاديمية والمهنية، كما أنه يحقق كذلك الأهداف التي يدركها هو شخصيا والمتماشية مع الأهداف العامة للتربية في المنظومة التربوية، ذلك أنه يعمل في خط المواجهة المباشرة مع الطالب في المدارس والمؤسسات التربوية والتعليمية وهكذا فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها. **(أمين أنور الخولي،1996، ص147)**

ومما سبق يمكن استنتاج العلاقة التي تربط الأستاذ بالتلاميذ والتي تلعب دورا في شخصته إذ يعتبر التلميذ المرآة التي تعكس الحالة المزاجية واستعداداته وانفعالاته من جهة، ومن جهة أخرى اتفقنا على أن الأستاذ الناجح والجيد ومهما اختلفت الطرق التي يستعملها فالعملية التربوية والتعليمية تكون محققة، على عكس الأستاذ الفاشل والضعيف الذي مهما استخدم الطرق الفعالة والجيدة فانه يفشل في تحقيق مهمته، فالأستاذ من الناحية العقلية يجب أن يكون ذكيا وسريع الفهم إضافة إلى تمكنه الكامل من مادته أما من الناحية النفسية فيجب أن يكون هادئا، طموحا، صبورا جادا، متفائلا، مرن ومتعاطفا كون التلاميذ يشعرون بمتطلبات جديدة (المراهقة) فيفرض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات، كما يتعرضون إلى اضطرابات نفسية ومشاكل سلوكية والتي تؤثر على نموهم النفسي. (**معوض حسن السيد،1967،ص79**)

2-2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيدا وتركيبا فهو يشمل كافة الصفات الجسمية، العقلية، الوجدانية والخلقية في تفاعلها ببعضها البعض وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة، ولقد تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية لما يحمله من معان متعددة، تعسر على الباحثين أن يتوصلوا إلى مفهوم ثابت ينتظم بجميع مقوماته. (**بدر محمد الأنصاري،1998، ص17**)

2-2-1 التعريف اللغوي: في اللغة العربية اشتق المصطلح من شخص الذي يعني ما تراه العين أو تبصره، أي الإنسان كله حين تراه من بعيد، فكلمة شخصية مشتقة من كلمة شخص وشخص الشيء يعني ظهر وبان. (**أحمد محمد عبد الخالق،1994، ص23**)

2-2-2 التعريف الاصطلاحي: لا يمكن وضع تعريف واحد للشخصية واستخدامه بطريقة عامة، وذلك لأن تعريف الشخصية يعتمد على النظرية التي يعتنقها الباحث.

- تعريف جوردن البورت 1961 "ALLPORT" "الشخصية هي التنظيم الدينامكي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفس جسمية التي تحدد سلوكه وفكره المتميزين".

- تعريف أيزنك 1960 "EYSENCK" " الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد تكوين الفرد ومزاجه وتكوينه الجسمي والعقلي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز". (**بدر محمد الأنصاري ،1998، ص17-18**)

- تعريف أحمد محمد عبد الخالق 1996:" الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم القدرات العقلية والانفعالية والإرادة والتركيب الجسمي والوراثي والوظائف الفيزيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التوافق البيئي". (**رمضان محمد القذافي,1996، ص19**)

2-3- نظرية الشخصية عند مدرسة التحليل النفسي:

المدرسة في العلم هي المذهب الفكري الذي يؤسسه العلم ويؤمن به علماء آخرون يتابعون نظرياته وقوانينه ويعملون على بلورتها من بحوثهم ودراساتهم العلمية ويفسرون من خلالها الظواهر التي يتعاملون معها حيث أصبحت ركيزة أساسية للمعرفة السيكولوجية المفسرة للظواهر الإنسانية ومن بينها الشخصية. **أحمد أمين فوزي ،2005، ص23)**

2-3-1 مدرسة التحليل النفسي: ومن بين روادها

- سيجموند فرويد **sigmundfreud** (1865-1939) نظرية التحليل النفسي.
- الفريد الدر**alfredaldler** (1870 -1937)علم النفس الفردي.
- اريكاريكسون **Erich Erikson** النظرية النفسية الاجتماعية.

إن الشخصية في هذه المدرسة عبارة عن تلك القوى المنفصلة وغير المنفصلة ولكل منهما خصائصها ووظيفتها وميكانيزماتها المتفاعلة مع بعضها البعض لإصدار السلوك الذي هو سمة عملها متجمعة، وهذه القوى تعرف (بالبناء النفسي، الجهاز النفسي، النظام النفسي).

ألهو(ID): "هو موقع الطاقة النفسية والبيولوجية، ويتكون مما هو موروث ومن ذلك الغرائز ويطلق عليه فرويد اسم اللاشعور العميق في الشخصية الذي لا يعرف عن القيم شيئا".

الأنا (EGO): "وهو مركز الشعور والإدراك والتفكير الذي يقوم بمعرفة الاندفاعات، والشخصية الشعورية تكون واعية".

الأنا الأعلى(Super ego): " هو الضمير المتمثل في القيم التي تعلمها الفرد أثناء التنشئة الاجتماعية عن طريق الثواب والعقاب".

وهذه القوى الثلاث تتعاون في حالة السواء وتتعارض في حالة سوء التوافق، فالصراع بين ألهو والانا والأنا الأعلى هو السبب الرئيسي لعدم السواء المؤدي إلى الهلاوس وإصدار سلوك غير سوي.

يمكن الاستفادة من هذه النظرية في مجال النشاط البدني الرياضي الهادف إلى تنشئة شخصية تتمتع بمجموعة من القيم والاستفادة من الطاقات النفسية والبيولوجية من جهة أخرى الأمر الذي يؤدي إلى السواء النفسي .(**زينب محمد سقير، 2002،ص30)**

2-4- الشخصية السوية واللاسوية:

2-4-1 السوية(العادية): هي القدرة على التوافق مع النفس ومع البيئة والشعور بالسعادة وتحديد أهداف الفلسفة السليمة للحياة التي يسعى إلى تحقيقها، والسلوك السوي هو السلوك العادي والغالب في حياة الناس، والشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيدا ومتوافقا شخصيا واجتماعيا وانفعاليا.

* **التوافق الشخصي:** إشباع الفرد للقدر الأكبر لحاجاته الجسمية والنفسية والاجتماعية. (**كمال دسوقي،ص225)**

وهو كذلك إشباع الفرد لحاجاته النفسية وفهمه لذاته فهما واقعيا وتقبله لذاته وثقته بنفسه وتحمله المسؤولية وقدرته على اتخاذ قراراته وحل مشكلاته وتحقيق أهدافه. (**نبيل صالح سفيان،2004،ص153**)

ويشمل التوافق(الذاتي) السعادة مع النفس والثقة بها والشعور بقيمتها وإشباع الحاجات والسلم الداخلي والشعور بالحرية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها وتوجيه السلوك ومواجهة مشكلات الشخصية وحلها وتغيير الظروف البيئية والتوافق لمطالب النمو وكذلك ما يحقق الأمن النفسي. (**عبد الحميد محمد شاذلي،2001، ص60**)

* **التوافق الاجتماعي**: يتمثل في العلاقة الجيدة والانسجام الكلي بين الفرد والبيئة المحيطة به،وهو السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغير الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الجماعية(**كمال دسوقي ،ص243**)

وهو كذلك استمتاع الفرد بعلاقات حميمة تتصف بالاحترام والتقدير والعطاء المتبادل والتي تشبع حاجاته الاجتماعية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية. (**نبيل صالح سفيان،2004،ص154**)

2-4-2 اللاسوية(الشذوذ): هي الانحراف عما هو عادي وشذوذ عما هو سوي، واللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا واجتماعيا وانفعاليا. (**عبد الحميد محمد شاذلي،2001،ص65**)

2-5- الشخصية السوية في منظور إسلامي:

الشخصية في الإسلام هي الشخصية التي يتوازن البدن والروح وتشبع فيها حاجات كل من البدن والروح، فالشخصية السوية تعتني بالبدن وصحته وقوته وتشبع حاجاته في الحدود التي رسمها الشرع والتي تتمسك في نفس الوقت بالإيمان بالله وتؤدي العبادات، فالشخص الذي ينساق وراء أهوائه وشهواته شخص غير سوي، وكذلك الشخص الذي يكبت حاجاته وأشواقه الروحية وشهواته هو أيضا غير سوي. (**محمد عثمان نجاتي،2005، ص45**)

من المعروف أن نظرة الناس – في كل جيل – إلى الأستاذ ظاهرة فريدة في المجتمع وهو مصدر للمعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي فهو عبارة عن دائرة المعارف للسائلين والثقافة والمحتاجين، كما أن رسالته لا تقتصر على تلقين العلم فقط بل هي رسالة شاملة للمجتمع من المعارف والتجارب أمام تلاميذه، حيث يعمل بالمثاليات ليكون نموذجا يقتدى به ومرآة صادقة لحب تلاميذه له.

إن مدرس التربية البدنية والرياضية يبث المثل العليا في تلاميذه وهو القدوة أمامهم وعلى نهجه يسير الكثيرون منهم ويتأثرون بشخصيته لأنه يتقابل معهم آلاف المرات في مواقف الحياة الواقعية والفعالة، كما يجب أن يكون المدرس ذا شخصية محبوبة ويمتاز بصفات الصداقة والقيادة الحكيمة، حيث أن التلاميذ يعكسون حالة المدرس المثالية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر صفات انفعالية غير حسنة كسرعة التوتر وعدم الاستعداد للعمل فإنه لا يجني من تلاميذه سوى ما واجههم به. (**سمرائي العباسي،1992، ص79**)

إضافة إلى قول **جون جاك روسو:**" إن الذي يصنع الرجال يجب أن يكون أكثر من رجل".

إذ يجب على كل مربي وأستاذ أن يعي جيدا هذا القول ويفهمه فهما صحيحا، فيجب عليه أن يؤدي مهمته بإتقان وعلى أكمل وجه. **(عيسى بوده،1999، ص11)**

2-6- الإعداد المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

يقدم برنامج الإعداد المهني في التربية البدنية والرياضية على مستوى مرحلة الدراسة الجامعية عددا من المفاهيم والخبرات والكفاءات والمعارف والمهارات فضلا عن الاهتمامات والاتجاهات الايجابية نحو المهنة والنظام في إطار يتسم بالتكامل والشمول.

ومع تنوع برنامج الإعداد المهني للمتخصصين في التربية البدنية والرياضية إلا أنها في مجملها تؤكد على ثلاثة مجالات أساسية تم تلخيصها كالآتي:

2-6-1 الإعداد التربوي العام: وتطلق عليه بعض المدارس اسم الدراسات الحرة أو الإعداد الثقافي والتربوي العام وهو مجموعة مقررات صممت بحيث تعمل على توسيع استيعاب الفرد لمجال المعرفة المنظمة وتسمح برؤية أكثر عمقا بمعاني وقيم متصلة بمجالات اهتماماته وتعده لحياة فاعلة كمهني ومواطن في المجتمع. **(أمين أنور الخولي،1996، ص111)**

ويوصي **نيكسون جويت** أن يتصف الإعداد التربوي العام بالمرونة بما يتماشى، والأصول الجوهرية للفنون والآداب والعلوم الطبيعية والعلوم السلوكية والإنسانيات.

2-6-2 الإعداد المهني العام: ويطلق عليه اسم التربية المهنية المحورية وهي مجموعة مقررات تهدف إلى بناء الأسس المهنية واكتساب الكفاءات المهنية المتصلة بنظام التربية البدنية والرياضية واستيعاب المفاهيم والمبادئ المتنوعة المتصلة بحركة الإنسان، ويعتقد **بوتشر** من منطلق تربوي أن الإعداد المهني العام يجب أن يعطي فكرة واضحة عن ميدان التربية ودورها المجتمعي والإدارة المدرسية ومعلومات عن نمو الأطفال، وتطورهم السلوكي، والتقويم والقياس، والتربية العملية لفترة كافية، بيولوجية الرياضة(التشريح ووظائف الأعضاء)، الإصابات والإسعاف ومدخل لتاريخ وفلسفة التربية البدنية والرياضية.

2-6-3 الإعداد المهني التخصصي: وتطلق عليه بعض المدارس اسم الإعداد الأكاديمي وهو مجموعة مقررات صممت لإعداد الطالب لتحمل المسؤولية كتخصص مهني في أحد المجالات الرئيسية في التربية البدنية كمجال عمل وبؤرة اهتمام مهني تخصصي.

وفي واقع الأمر تتباين الاتجاهات في تفسير مفهوم التخصص المهني في إطار التربية البدنية والرياضية تباينا كبيرا، ففي الاتجاه الأمريكي مازال ينظر إلى التربية البدنية والرياضية على أنها المظلة التي تندرج تحتها ثلاثة تخصصات رئيسية مختلفة ولكنها متحالفة وهي التربية البدنية، التربية الصحية، الترويح وأوقات الفراغ. **(أمين أنور الخولي،1996،ص112)**

2-7-كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

2-7-1-الكفاءة المهنية:

يشير التعبير: "الكفاءة المهنية "PROFESSIONAL COMPETENCIES" إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الاستمرار في أداء مهام وأنشطة في تخصه المهني، بنجاح واقتدار في أقل زمن ممكن وبأقل قدر من الجهد والتكاليف.

2-7-1-1 الكفاءات التدريسية:

* أن يكون قادرا على عرض المهارات الحركية بطريقة علمية سليمة.

* أن يكون قادرا على إثارة دافعية التلاميذ اتجاه الموضوع المراد تعلمه.

* أن يكون قادرا على إدارة النشاط الداخلي للمدرسة.

* أن يكون قادرا على استخدام الوسائل التعليمية ووسائل التكنولوجيا الحديثة.

2-7-1-2 الكفاءات العلمية:

* أن يكون حاصل على المؤهل التربوي .

* أن يكون صاحب رأي المستند على الدراسة العلمية واستيعاب الفلسفة التربوية للمجتمع.

* الاستخدام الجيد للغة العربية واللغات الأجنبية في مجال مهنته والقيام بدراسات متقدمة.

* الاهتمام بالاطلاع على الدوريات والكتب وحضور الندوات والمحاضرات العلمية.

2-7-1-3 الكفاءات الشخصية:

* أن يتسم بالمرح وحسن المظهر ويتحلى بالذكاء والصبر والحزم والقدرة على ضبط النفس.

* أن يحترم فردية التلميذ ويشعره بالحب.

* أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء التدريس لان التلاميذ يتخذونه مثلا أعلى وقدوة.

* أن يحترم القرارات الخاصة بعمل ويتحلى بالروح الرياضية(**زكية إبراهيم كامل،2002،ص22-23**)

2-7-1-4 الكفاءات الأخلاقية:

* أن يتمتع بروح الانتماء للوطن والمجتمع العالمي.

* احترام مهنة التدريس واحترام العاملين بها.

* يجب أن يكون أبا قبل أن يكون معلما واحترام شؤون الآخرين.

* أن يكون مثالا للمواطن الصالح خلقا وصحة وعلما

2-8- الكفاءة التدريبية والتدريسية لمدرس التربية البدنية والرياضية:

قد حدد المختصون الكفاءات التدريبية والتدريسية الواجب توفرها في المعلم بسب حالات رئيسية وهي كالتالي:

2-8-1-الكفاءة الأكاديمية والنمو المهني:

- إتقان مادة التخصص.

- إتقان مادة التخصص الفرعي.
- متابعة ما يستجد في مجال التخصص.
- متابعة ما يستجد في المجالات التربوية.

2-8-2- كفاءات **تخطيط الدروس**:

- صيانة أهداف الدرس بطريقة إجرائية (سلوكية).
- تصنيف أهداف الدرس في المجال الوجداني.
- تحديد الخبرات اللازمة لتحقيق أهداف الدرس.
- تحديد طرق الدرس المناسبة لتحقيق أهداف الدرس.
- اختبار وسائل التقويم المناسبة لتحقيق أهداف الدرس. **(عبد الله عمر الفرا ،1999، ص42-43)**
- تصنيف أهداف الدرس في المجال المعرفي.
- تصنيف أهداف الدرس في المجال الحسي الحركي (المهاري).
- تحديد الوسائل التعليمية المرتبطة بالدرس.
- اختيار الأنشطة التعليمية المرتبطة بالدرس.
- كتابة خطة الدرس في سلسل منطقي يتضمن أهم عناصر الخطة.
- تقدير التوقيت المخصص لإجراء الدرس، وكذلك توقيت مناسب للإنهاء الدرس.
- إعداد المادة المتعلقة للتقدم المعرفي والشرح المتصل بأغراض الدرس.
- الاحتياطات والاعتبارات الأمان والسلامة في الدرس.
- مرجعة قواعد اللعب المتصلة بالرياضة موضوع الدرس.
- إعداد نقاط أساسية من الخطوات التعليمية المتدرجة.
- تقييم المهارات المتعلمة وتقدير الهائل المعرفية والانفعالية. **(أمين أنور الخولي،1996، ص161)**

2-8-3-كفاءات تنفيذ الدرس:

- إثارة اهتمام التلاميذ بموضوع الدرس.
- ربط موضوع الدرس بخبرات التلاميذ السابقة.
- تنوع أوجه النشاط داخل الفصل.
- إشراك التلاميذ في عملية التعلم.
- صياغة وتوجيه الأسئلة المرتبطة بالدرس.
- ربط موضوع الدرس بالبيئة والحياة العملية.
- تنوع أساليب الدرس.

- استخدام الوسائل التعليمية بشكل جيد.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- استخدام أدوات وأساليب التقويم المناسبة للدرس. **(عبد الله عمر الفرا،1999، ص44)**

2-8-4-كفاءات **ضبط الدرس:**

- جذب انتباه التلاميذ بموضوع الدرس.
- استخدام أساليب التعزيز لسلوك التلميذ.
- بث الود والألفة في الصف.
- التعامل بحكمة مع المشكلات التي قد تنشأ أثناء الدرس.
- تنمية الشعور بالمسؤولية لدى التلاميذ.
- الاهتمام باحتياجات واهتمامات التلاميذ ومشاكلهم.
- توزيع الاهتمام على كل تلاميذ الصف.

2-8-5-كفاءات التقويم:

- إعداد اختبارات تشخيصية للتلاميذ.
- تصميم الاختبارات الموضوعية.
- تحليل وتفسير النتائج الاختبارات.
- إعداد اختبارات تحصيلية مرتبطة للأهداف.
- استخدام التقييم الدوري (المستمر) للتلاميذ.
- متابعة التقدم المستمر للتلاميذ أثناء العام الدراسي.

2-8-6-الكفاءات الإدارية:

- التعاون مع الإدارة في إنجاز الأعمال.
- المشاركة مع الإدارة المدرسية في التعرف على مشكلات التلاميذ.
- المشاركة في تسيير الاختبارات المدرسية.
- التعاون في إعداد المجالس المدرسية.

2-8-7-كفاءات التواصل الإنساني:

- تكون علاقات حسنة مع التلاميذ.
- تشكيل علاقات جيدة مع الآباء.
- تكوين علاقات مع رؤسائه.
- تعريف التلميذ على آداب المناقشة والحديث. **(عبد الله عمر الفرا،1999، ص44)**

2-9- صفات وخصائص مدرس التربية البدنية والرياضية:

2-9-1-الصفات:

2-9-1-1 الصفات المثالية لمدرس التربية البدنية والرياضية:

في دراسة مجلس المدارس في انجلترا أفادت أن صفات مدرس التربية البدنية والرياضية التي نالت أعلى ترتيب بين عينة كبيرة بين المدرسين والمدرسات كانت بالترتيب:

- القدرة على كسب احترام وثقة التلاميذ.
- القابلية على توصيل الأفكار.
- مستوى عالي من الأمانة والاستقامة.
- القدرة في اكتساب الثقة.
- التمكن المعرفي للمادة. **(أمين أنور الخولي،1996، ص156)**

2-9-1-2صفات المدرس الكفء "الناجح":

يجب أن يكون ذكيا قادرا من الناحية العقلية على استكمال الشروط الخاصة للالتحاق بمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية، وأن يكون متكاملا اجتماعيا وقادرا على فهم القوى الاجتماعية التي تسيير العالم اليوم، والفهم البناء الاجتماعي للمجتمع الذي يعيش فيه، وأن يكون محبوبا ومرغوبا ويجب أن يعمل مع جميع الشرائح أطفالا أو كبارا، وأن يكون قادرا من الناحية المهنية ويحدد الأهداف ويرسم الخطط ويدير وينظم التعليم والتدريب لتحقيق الأهداف. **(قاسم المندلاوي،1990، ص11)**

2-10- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

2-10-1-الدور التوجيهي:

إن التخطيط للدرس شيء وتنفيذ الخطط وتوجيه التعليم شيء أخر ولو أن الشيئين مرتبطين معا، فكيف ينفذ المدرس تخطيطه للدرس، وتوجيه التعليم وجهة سليمة، وما الطرق التي يوجه بها التلاميذ لكي يتعلموا ويحقق الأهداف الموضوعية ويحصلوا على النتائج التي يريدونها؟

إن المدرس يشرح المعلومات للتلاميذ ويوضحها بحيث يفهمونها... والشرح فن جميل ولكن فن يمكن أن نتعلمه بالدرس والمثابرة، وكثير من المدرسين البارزين قد أجادوه... والشرح يبدأ بأن يتعرف المعلم على موقف كل تلميذ ومستواه من فهم المعلومات، ثم يربط شرحه بخبرات المتعلم السابقة وما تحصل عليه من معرفة ويجعل المسألة موضع الشرح إلى أجزاء بسيطة ويركز على هذه الأجزاء مستعملا لغة سهلة من غير إطناب متجنبا الدوران والتعقيد، ولقد أجمع المربون على معاونة التلاميذ في التعلم مهمة من مهام المدرس، إن بعض المدرسين يثيرون اهتمام التلميذ للتعليم وينقلون إليه الشعور بالرغبة في تحصيل المعلومات والكشف عن الحقائق، وإن هذا الشعور يحس به المتعلم وينتقل إليه من المدرس فهو ليس مفروضا ولا مصطنعا إلى أنه جزء مهم ومتضمن في الدرس. **(محمد سامي بشير،ص28-29)**

2-10-2-الدور النفسي:

المقصود به هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية والرياضية للصحة النفسية للتلميذ التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية الناضجة السوية، وإن علم النفس الحديث اهتم بالطفل كما اهتم أيضا بالاعتبارات النفسية التي تؤثر على الطفل بعد ولادته حيث ينفصل ويحتاج إلى تعهد ورعاية وتربية، وقد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب والعطف والحرية والشعور بالنجاح وكذلك الحاجة إلى التعرف واكتساب مهارات حركية جديدة، ولهذا فإن التربية تدخل في اعتبارها خصائص نمو الطفل بإعداد البرامج التعليمية التي تتماشى مع هذه الخصائص ومن ثم يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين التربية البدنية والصحة النفسية. (**Edgard hill,1985,P453**)

فالتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات السلوكية للتلميذ وتوجهه توجيها صحيحا وتسمح له بتحقيق الاتزان النفسي تماشيا مع الدراسات النفسية الحديثة التي أوضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية، كما أن لها دور هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، وهذا التوجيه يعطي للتلميذ فرصة التحرر من الكبت علما أن الانعزال يتحول إلى مرض نفسي. (**شريف محمد،1998، ص25**)

فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشيا مع الدراسات الحديثة ومربي التربية البدنية كما يقوم ببث الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات. (**سعد جلال،1976، ص174**)

وأخيرا يمكن حصر الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ فيما يلي:

- أن يحسن معاملته مع التلاميذ وأن يعطف عليهم.
- أن يحترم شخصية التلاميذ في سائر المواقف الاجتماعية.
- قوة الشخصية والتأثير علي الآخرين(التلاميذ).
- توفير آداب التعامل مع التلاميذ وفهم مشاكلهم.
- توفير الصحة النفسية والخلو من القلق وتوفير الاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف في مختلف الظروف. (**شريفي محمد،1998، ص25**)

2-10-3-الدور التربوي:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تناسبهم وتساير مدى نضجهم ووعيهم، وعليه أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء الدرس أو غير أوقات الدرس، لأن التلاميذ يتخذونه المثل الأعلى الذي يتقيدون به ويقلدونه ومن واجب المدرس أن يأخذ خطوات إيجابية في تربية تلاميذه وذلك عن طريق إرشادهم وأن تكون توجيهاته موجهة توجيها تربويا صحيحا وأخيرا فإن الحقيقة الثابتة أن مصدر الأستاذ الناجح وهو أنه قبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئين، ومن خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الفرصة السامحة للأستاذ لبث مفاهيم اجتماعية وتهذيب النفس بصورة مستمرة وتشجيع السلوكات الحميدة ومحاولة

لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم وينطلق لتحقيق هذه الأخيرة. (**علي البشير الفنادى،1983،ص169**)

2-11- التفاعل بين الأستاذ والتلميذ المراهق أثناء حصة النشاط البدني الرياضي التربوي:

2-11-1- العلاقات البيداغوجية الوجدانية:

التفاعلات الوجدانية أساسية في الحياة النفسية، الاجتماعية البيداغوجية للمراهق، فهي تعمل علي تنشيط، وتنظيم وتقييم الوضعيات السلوكية وهي ضرورية في النشاط الرياضي، وهذه المكانة الأساسية جعلت دور النشاط البدني الرياضي التربوي لا يتوقف عند نقطة الإشباع وإنما يتعداها إلي نقطة أهم، والعلاقة متركزة على كل من التبادل والمساعدة حيث المجال يكون فيه العطاء والأمر من جهة والأخذ والخضوع من جهة أخرى، وكذا التوافق المتبادل للعلاقة الوجدانية البيداغوجية و المتمثلة في:

تلعب علاقة المدرس دورا أساسيا في بناء شخصية التلميذ "المراهق" وكذلك يتوقف عليها نجاح أو فشل العملية التعليمية التربوية، إذ أن التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فإن أظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل تتولد الرغبة عند التلميذ والدافعية وأحيانا تتعدى هذه العلاقة الوسط التربوي إلى خارجه وتتوقف هذه العلاقة على عدة عوامل معقدة منها:

* علاقة التلميذ المراهق بالوسط الأسري (الوالدين)، إذا كانت هذه العلاقة مبنية على احترام والتقدير تكون كذلك مع الأستاذ وإذا كانت العكس تكون كذلك. (**ميخائيل خليل عوض،1971، ص72**)

وتتفوق سلوكات التلميذ على ميزة السلوكات التي يصدرها الأستاذ إذا كانت سلوكات مقبولة لدى التلاميذ فهم يتقبلونها وبتالي فهي تخفف الاضطرابات وتحفظ التوترات الانفعالية وتهدئ من التمرد وتشكل العملية التربوية أما إذا كانت سلوكات الأستاذ عكس ما ذكر فإن التلاميذ يقاومونها بشتى الطرق، وبالتالي تصبح العلاقة بين الأستاذ والتلميذ سيئة، فيترتب عنها سلوكات تعبر عن الرفض وتأثرات انفعالية سلبية.

وبالتالي النفور من الأستاذ، إذا كان الأستاذ والتلميذ المراهق مختلفين جنسيا ففي هذه الوضعية تزيد على التعقيدات البيداغوجية تعقيدات جنسية. (**عفاف عبد الكريم،1990، ص10**)

* إن التلميذ في مختلف وضعيات التعلم البدني الرياضي يستعمل جهد عقلي وعضلي معتبرين وهنا تتدخل العواطف والانفعالات للحد وتعديل الآلام الجسمية وفي بعض الأحيان قوة الانفعالات وتجعل التلميذ يترفع ويتحدى هذه الآلام الجسمية كما أنه في بعض حالات الانهزام يجب التحكم في الاضطرابات العاطفية والانفعالية والألم العقلي والذي يتبع الانهزام (**عفاف عبد الكريم ،1990،ص10**)

"كما يتعرض المراهق إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات منها السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وذلك نتيجة النموين الجسمي والعقلي، وعليه يجب لفت انتباه الأستاذ إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية". (**غايان أبو فلجة،1989، ص67**)

وقد اقترح أحد المتخصصين عدد من الاستراتجيات التي من الممكن أن يستخدمها الأستاذ في إيجاد النوعية المناسبة من العلاقات مع التلاميذ:

- التعرف الجيد على التلاميذ.
- تقدير التلاميذ.
- الاعتراف بمجهوداتهم.
- الاستماع لهم بعناية.
- إشراكهم في اتخاذ القرارات.
- يقدم الأستاذ بعض التنازلات عندما يكون ذلك ملائما.
- إظهار الاحترام المتبادل.
- التعامل بنزاهة وأمانة. (**ريتشارد بيلي،2003،ص52**)

2-11-2-الأسلوب النفسي التربوي:

له دور في تفعيل العملية التربوية كما يعتبر من بين أساليب التدخل التربوي العلاجي للمضطربين سلوكيا الذي يجمع بين الجوانب النفسية والجوانب التربوية، كخطوة من التحليليين للتغلب على السلبية التي رافقت النظرية التحليلية في أنها تهمل الجوانب التربوية وقد استندوا في نظريتهم على أن مشاكل الأطفال تنتج عن تداخل بين الطاقات البيولوجية الفطرية، للخبرات الاجتماعية المبكرة وعليه فقد وضعوا هذا الأسلوب لإيجاد توازن بين أهداف العلاج النفسي والأهداف الأكاديمية السلوكية، وتعتبر هذه الإستراتجية مزيجا بين أساليب التحليل النفسي وأساليب تحديد السلوك بمعنى أنها تهتم بما يفعله الطفل أو المراهق في المؤسسة التربوية من سلوكات وفي نفس الوقت لا تهمل البحث في الأسباب التي أدت بالفرد لسلوك أو انتهاج تلك السلوكات أو تصرفات، عدا أنها أسلوب يهتم بالصعوبات التعليمية الناتجة عن الاضطرابات السلوكية وتدرس تأثير جماعة الأقران والظروف البيئية المحيطة بالطفل، ولا يهمل دور المعلم في العلاج.

توجد لهذه الاستراتيجيات مداخل متعددة للتعامل مع التلميذ منها مدخل السلوك العقلي ومدخل أسباب السلوك ومدخل الصعوبات التعليمية التي يواجهها التلميذ.

- مسايرة المواقف على أساس الطاقات الفطرية.
- إذا لم يكن التلميذ مزودا بخبرات النجاح في الوسط المدرسي يواجه الفشل الذي يترتب عليه الإحباط والشعور بالقلق الذي يؤدي بدوره إلى سلوك سوء التوافق.
- إذا تمت مواجهة سلوك التوافق بالعنف من جانب الأستاذ فإن ذلك من شأنه أن يخلق قدرا أكبر من الإحباط للتلميذ.
- الهدف هو تقليل سوء التوافق وتعليم التلميذ ومسايرة الحاجات والضغوط.

وقد وضع "**لونج** "وآخرون بعض الاقتراحات التي يمكن الاسترشاد بها:

♠ يجب تطوير البيئة التربوية بشكل يسمح بمراقبة المؤثرات النفسية التي يمكن أن توتر التلميذ كمراقبة التفاعل ما بين التلاميذ وكل من المدرس والعاملين والأقران والمناهج وكذلك مراقبة كل التنظيم الاجتماعي للصف، والقيم التي يبينها المدرس والتعليمات السلوكية وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر في الجانب النفسي للتلميذ. (**جمال مثقال القاسم،2000، ص194**)

كما يجب على المدرس أن يكون على وعي بهذه المؤثرات وأن يعمل على تعديل بيئة الفصل كي يسهل على التلميذ فرص التكيف النفسي الشخصي.

♠ يجب أن يمتزج التعلم بالمشاعر الايجابية، إذ أن التركيز على التعليم فقط بما فيه من عمليات حسابية وحقائق وقراءة كتب مقررة قد يؤدي بالتلميذ إلى الإحباط والغضب لذا يجب التركيز على الأنشطة المرتبطة باهتمامات التلميذ بالإضافة إلى التعليم.

♠ مساعدة التلميذ على التعامل مع الضغوطات والصراعات النفسية السلبية التي تعرض لها وذلك من خلال التركيز على جوانب محددة من الصراعات أو الأزمات التي يعاني منها التلميذ ومساعدته على تبصر المشكلة وتطوير بدائل ايجابية للتعامل مع المواقف التي تسبب هذه الصراعات أو الأزمات.

♠ على المدرس أن يكون لديه استعداد للمساعدة والتعاون مع العاملين في المدرسة والمجتمع ومساعدة التلميذ المضطرب سلوكيا، فتربية التلاميذ المضطربين سلوكيا يجب أن لا تكون مسؤولية المدرس بمفرده بل على المدرس أن يكون قادرا على تنظيم دعوة الأفراد ذوي التخصصات المختلفة (الطبيب، الأخصائي النفسي، معالج النطق، أولياء الأمر...)، وذلك من أجل بناء وتطوير برنامج علاجي للتلميذ. (**جمال مثقال القاسم، 2000، ص196**)

كذلك على المدرس الاهتمام بخصائص التربية الحديثة واستخدامها في العمليات التربوية فالتربية الحديثة تهتم بتطوير الكائن البشري والتنقيب على ما يختزنه وما يحمله من أسرار وعوامل اتجاه ذاته واتجاه حياته الخاصة والعامة، كما قال "**مونتاني**" أحد أعلام التربية الحديثة: "إن التربية الحديثة هي إفساح المجال أمام الفرد لكي يتمتع بوجوده وبكل إخلاص". (**فايز منها،1985، ص76–77**)

فهي تعتني بالشخص ككل متكامل وجدانيا، عقليا، حركيا وأخلاقيا، فهناك ترابط وتناسق بين الجانب المعرفي والجانب السلوكي، والنمو الشخصي بالنمو الاجتماعي والنمو الحركي بالخبرات والمهارات اللازمة للإنتاج والنجاح في مهن المجتمع المتعددة. (**آلين بيز،1997،ص07**)

وأصبحت التربية الحديثة لا تفصل بين التلميذ وأستاذه في العملية التعليمية بل تقحمها مباشرة دون حاجز أو مانع أو عقدة لتطوير التربية وتحقيق أهدافها السامية، فكما يحتاج التلميذ إلى معلم يوجهه ويفجر طاقاته الذاتية، فالمعلم كذلك بدوره محتاج إلى تلميذ يصقل مواهبه التربوية في التعليم.

2-11-2-1الاتصال غير اللفظي(لغة الجسد):

لم تدرس مظاهر الاتصال غير اللفظي عمليا على أي مقياس إلا منذ الستينات ولم يعد وجودها إلا عندما نشر "**دجوليوس فاست** " كتابه عن لغة الجسد في 1970 كان ذلك موجز للعمل الذي قام به علماء السلوكية ومقارنتها بدراسات مماثلة وقام بها علماء المهن-علم الاجتماع-والانتروبولوجيا...

أما معظم الباحثون يتفقون على أن القناة تستخدم بصورة رئيسية لنقل المعلومات في حين القناة غير اللفظية تستخدم للتفاوض والتفاعل في المواقف بين الأشخاص ويقدر حوالي 70 % من الاتصال عادة ما يؤثر في التلميذ المراهق الذي يتميز بحساسية وسرعة التأثر والذي يكن احتراما عاليا بكل ما يفعله الأستاذ.

ولذلك أن أفعال الأستاذ يمكن أن تعلم التلميذ أكثر بكثير من مجرد تعلم المهارات والقواعد الرياضية فقط. (**آلين بيز،1997، ص07**)

ويمكن تصنيف مهارات الاتصال غير اللفظي إلى ثلاث فئات:

♣**حركة الجسم**: تتضمن ملامح وحركات اليدين، الرأس، القدمين والجسم ككل، فعلى سبيل المثال انحناء الرأس، تحويل العينين... من الأشياء الهامة للتفاعل.

♣**خصائص الجسم**: ذلك من ناحية البناء الجسماني، الجاذبية، الطول والوزن...،كذلك فإن حالتك على سبيل المثال تعكس مدى اهتمامك باللياقة البدنية ليس للاعبين فقط ولكن بالنسبة لتعاملك مع الآخرين بشكل عام.

♣ **سلوك اللمس**: ومن ذلك تربت على ظهر اللاعب أو مسك يده، أو وضع الذراع حول كتفه... ومن مظاهر سلوك اللمس التي تعبر عن مشاعر الحب والعطف، ثم تدعيم الاتصال الايجابي. (**أسامة كامل راتب،2001،ص117**)

3-الصحة النفسية:

3-1-الصحة:

عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها حالة تكامل الإحساس الجسدي والنفسي والاجتماعي وليست فقط حالة الخلو من المرض والعاهة. (**جمال أبو دلو، 2009، ص13**)

وهناك عدة تعاريف للصحة تستند إلى تعريف المنظمة العالمية للصحة منها:

-تعريف **هوريلمان**: "الصحة عبارة عن حالة من الإحساس الذاتي والموضوعي عند شخص ما تكون هذه الحالة موجودة عندما تكون مجالات النمو لهذا الشخص النفسية الجسدية الاجتماعية متناسبة مع إمكاناته وقدراته وأهدافه التي يضعها لنفسه ومع الظروف الموضوعية للحياة ". (**جمال أبو دلو،2009، ص13**)

واستنادا لهذين التعريفين نستنتج ما يلي:

-تكون الصحة جيدة عندما يتمكن الإنسان من بناء علاقاته الاجتماعية بشكل فعّال ويتمكن من التوافق والاندماج مع أفراد مجتمعه وعندما يستطيع تكييف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة للمحيط وعندما يتمكن من تقرير مصيره الفردي، ومن هنا يمكن أن نعتبر الصحة هي نتيجة التنشئة الاجتماعية الناجحة.

– تكون الصحة سيئة عندما تواجه الفرد متطلبات في مختلف المجالات لا يمكن تذليلها أو انجازها في الإطار الاجتماعي الذي يعيش فيه وضمن الفترة الحالية التي يمر بها، ويتجلى هذا الضرر في أعراض من الشذوذ النفسي والجسدي والاجتماعي ويظهر ما يسمى بالأمراض النفسية والجسدية والاجتماعية.

كما يصنف أندرسون الصحة في خمسة نقاط:

1-كنتاج ونتيجة.

2-كطاقة كامنة من أجل الأهداف أو القيام بوظائف معينة.

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

4-كحالة يعيشها الفرد.

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

3-2-مفهوم المنشأ الصحي:

يمكن لمفاهيم مثل المرض أن تكون واضحة إلى حد ما، ويوجد فرع الطب يهتم بالمرض ومنشأه وأعراضه، ولكنه قلما يطرح هذا الفرع على نفسه السؤال كيف نحافظ على الصحة سواء الجسدية أو النفسية، لا أحد يتهم الطب باهتمامه بالأمر لأن المريض يريد الشفاء، من هنا لابد البحث عن ماهية الصحة وكيف نحافظ عليها؟

هنا اتجاهين في فهم الصحة، الأول هو الاتجاه القائم على المنشأ المرضي والثاني هو القائم على المنشأ الصحي.

ويركز الاتجاه الأول على ثنائية المرض والصحة ويرى أن الإنسان إما يكون صحيحا أو مريضا، من هنا فهم الصحة من منطلق منشأ الأمراض وتطورها وكيفية علاجها، هذا الاتجاه يمكننا من معرفة الأمراض وكيف نعالجها ولكنه لم يمكننا من معرفة كيفية المحافظة على الصحة.

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

قام **انتو فسكي**: بعكس السؤال المتمثل في كيفية نشوء المرض من خلال طرحه للسؤال على النحو التالي: كيف يحافظ الإنسان على الصحة؟

3-3-مفهوم الصحة النفسية من التحليل النفسي:

أجاب فرويد عن السؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله إنها: "القدرة على الحب والحياة "

فالإنسان السليم نفسيا هو الإنسان الذي يمتلك الأنا لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والإنجاز، ويمتلك مدخلا لجميع أجزاء الهو ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، إنما ينتميان إلى بعضهما البعض ولا يمكن فصلهما علميا عن بعضهما في صالح الصحة. **(سيجموند فرويد، 1976،ص15)**

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

وبناء على ذلك يظهر التحليل النفسي أنه ليس اتجاها لا يأخذ القيم بعين الاعتبار فهو يحدد قيم محددة تعد من وجهة نظر التحليل النفسي من الكفاءات النفسية والتي يفترض أن يسعى الإنسان إلى تحقيقها فمن المعروف أن فرويد و

أدلر لاحظا نقصا في الانجاز عند المضطربين حيث يكون أولئك منهمكين في الكبت و الإسقاط و الحكام المسبقة لدرجة أنه لقلما يبقى لديهم مجال لحياة منتجة لا يقاس مقدار الصحة النفسية من خلال غياب الصراعات أو عدم وجودها، بل أن الصحة النفسية تتجلى من خلال القدرة الفردية على حل الصراعات و التغلب عليها. (**جمال أبو دلو،2000،ص26**)

3-4-مفهوم الصحة النفسية في علم النفس الفردي:

يطرح علم النفس الفردي سؤالا مخالفا للتحليل النفسي حول الصحة النفسية، قد حدد علم النفس الفردي مصطلح الشعور الجماعي معيارا للصحة النفسية وللتفريق بين الاضطرابات والسواء واستنادا إلى ذلك يعد السلوك النافع للمجتمع سلوكا صحيا، وقد قاس ادلر شفاء الفرد بنظرته للآخرين من مجتمعه فإذا كانت هذه النظرة على أساس التساوي والتعاون يمكن اعتبار الفرد انه شفي، وتوجد ثلاثة مجالات حياتية تعبر الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهذه المجالات هي:

-الحب/ الشراكة.

-العمل/ المهنة.

-المجتمع/ الصداقة.

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

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

ومن خلال الإجابة عن المهمات الثلاث يتجلى الشعور الجماعي وحسب أدلر لا يمكن اعتبار الإنسان أنه صحي نفسيا إلا إذا ارتبط طموحه بسعادة المجتمع ويلتزم أخلاقيا بتحقيق علام إنسانية وقد حدد أدلر هدفا للتربية ويعتبر هدفا للعلاج القائم على علم النفس يتمثل في: "فرويد أن نكون مساهمين، متساوين ومشتغلين ومسؤولين في الحضارة. (**ألفرد أدلر,2005,ص49**)

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

3-5-مفهوم الصحة النفسية من نظرة التحليل الوجودي:

الوجودية أحد المذاهب المعاصرة التي فتحت مجموعة من الأفكار تتصل بالإنسان وتفيده في فهم الصحة النفسية للفرد وهي شعبتان الأولى هي مزمنة مستلهمة أفكارها من الدين والثانية ملحدة والتي لا تؤمن بالدين، التي تبدأ أفكارها بجحود اولوهية، وجحود جميع القيم الأخلاقية التقليدية المرتبطة بالدين والتي تؤمن بفكرة واحدة بعزلة الإنسان ومجابهة مصيره المنتهي إلى العدم. (**غلاب محمد،1995، ص29**)

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

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

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

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

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

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

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

7-حقيقة الموت والهروب منها.

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

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

1-الفرد السليم نفسيا: هو الذي يستجيب لمختلف مواقف الحياة ويتكيف معها حسب الظروف.

2-الفرد الخالي من المرض النفسي: هو الذي لا تصدر عنه استجابات عصبية ظاهرة نتيجة اتخاذه مواقف هامشية، لذا فإن هذا الغرض لا يشكو من أعراض ظاهرة بل تظهر هذه الأعراض عندما يتعرض لمواقف معينة.

3- الفرد المريض نفسيا: هو الذي لا يستطيع أن يواجه المواقف التفاعلية مع الآخرين بأي وجه كان، بل يستجيب لها استجابات توافق عصابية أو ذهانية.

4-الفرد الصحيح نفسيا: هو الذي يعي دوافع سلوكه ويتفاعل مع بيئته بصفة بناءة ويتمكن من الأثير فيها ويوجه المثيرات للآخرين، مستشعرا السعادة والرضا، ويمتلك طاقة كامنة تمكنه من التأثير. (**الشرقاوي مصطفى، 1983، ص28**)

3-6-تعريف الصحة النفسية:

هناك عدة تعاريف الصحة النفسية نذكر منها:

-**تعريف بوهيم:** "هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعي وما تؤدي إليه من إشباع حاجاته. (**أديب محمد الخالدي،2009، ص31**)

-**تعريف كيلاندر:** "الصحة النفسية تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة ". (**أديب محمد الخالدي،2009، ص31**)

-تعريف 3: " الصحة النفسية هي حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوافق مع ذاته ومع المجتمع الذي يعيش فيه ". (**كمال مرسي، 1988، ص19**)

-**تعريف شوبن:** "هي قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه وشبعها بسلوكيات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه ". (**عبد العزيز القوصي، 1975، ص17**)

- تعريف المنظمة العالمية للصحة: " الصحة النفسية هي حالة تمام الرفاه الجسدي و النفسي والاجتماعي " .

ومن مختلف التعاريف الخاصة بالصحة النفسية نستنتج مايلي:

1-الصحة النفسي هي انعدام المرض النفسي والاتجاه إلى السلوك السوي معنى هذا أن الصحة النفسية هي أن يكون الإنسان طبيعيا ويفترض أن يكون الإنسان في العادة سويا والصحة النفسية هنا هي الممارسة الطبيعية للحياة.

2- الصحة النفسية هي التكامل بين الوظائف النفسية إلى حد الكفاءة.

3-الصحة النفسية هي متوسط سلوك الجماعة أو المجموعة، فهنا ننظر إلى السلوك السوي، والذي دخل في هذه الفئة عن السلوك يتمتع بدرجة مقبولة من الصحة النفسية.

4-الصحة النفسية هي التفاعل المرن والمتكامل بين مكونات الإنسان.

3-7-مستويات الصحة النفسية:

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

ففي الفرد الواحد هي ثابتة نسبيا حسب تعود الفرد على أخلاق معينة وعادات سابقة أما من فرد الآخر فهي تتغير حسب اختلاف أخلاقهم وعاداتهم وبيئتهم. (**كمال مرسي،1988، ص63**)

3-8-التوزيع الاعتدالي للصحة النفسية:

من الأخطاء تقسيم الناس إلى أصحاء نفسيا وغير الأصحاء نفسيا (منحرفين) لأن الأصحاء نفسيا لديهم شيء من الانحراف والمنحرفين لديهم جزء من الصحة النفسية.

وعلى ضوء نظرية التوزيع الاعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية يمكن تقسيم الناس حسب مستوياتهم في الصحة النفسية إلى 05فئات:

1-المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة عالية.

2-المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة فوق المتوسط.

3-المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة المتوسط.

4-المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة تحت المتوسط.

5-المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة منخفضة.

ويقسم الأفراد حسب وهن الصحة النفسية إلى خمس فئات:

1- واهن النفس بدرجة عالية.

2- واهن النفس بدرجة فوق المتوسط.

3- واهن النفس بدرجة المتوسط.

4- واهن النفس بدرجة تحت المتوسط.

5- واهن النفس بدرجة منخفضة.

3-9-مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين:

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

وسنحاول استعراض بعض المظاهر السلوكية الأساسية التي ذكرها المختصون:

أ-الاتزان الانفعالي: هو حالة الاستقرار ويطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي مبدأ الثبات الانفعالي.

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

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

فبهذا يكون الإنسان في حالة نشاط دائمة لا تخلص من مصادر استثارته، فالانحراف ليس ثابتا فنشاط الفرد هذا هو الذي يحدد اتزانه فإذا كثر نشاط الفرد ازداد اتزانه وإذا قل نشاط الفرد قل اتزانه وانخفضت مستويات الصحة النفسية لديه. **(أديب محمد الخالدي،2009، ص59)**

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

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

وان الصحة النفسية للفرد تتضمن قدرته على التوافق مع نفسه ومع الآخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق له اتزان، أي أن إدراك الفرد بمعنى الصحة النفسية يجعله متوافقا اجتماعيا وشرط هذا التوافق هو الاتزان الانفعالي، فاضطرابات الحياة الاجتماعية والعلاقات الإنسانية وسوء الصحة النفسية مرهون بالدرجة الأولى بفقد الاتزان الانفعالي. **(إبراهيم أحمد أبو زيد، 1987، ص107)**

ويفيدنا إلى الإشارة لتحديد "بيندال " للأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والتوافق الاجتماعي والصحة النفسية ولخصها فيما يلي:

- تعامل شخصية الفرد في تعامله مع البيئة لتحقيق أهداف.
- تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون تخليه عن تلقائيته.
- تكيف الفرد مع شروط الواقع وتقبله لها لتحقيق أهدافه.
- الزيادة في الوزن مع اضطراب السن كما يحقق العمليات التفاعلية الأكثر تعقيدا.

– احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة وبصفة خاصة المواقف ذات الشحنة الانفعالية.

– مساهمة الفرد في النشاط الجماعي بزيادة كفائته. (**أديب محمد الخالدي،2009، ص63**)

ب– الدافعية:

الدافع هو ما يدفع الفرد للقيام بنشاط ما يحركه للقيام بهذا النشاط الدافع في حالة نفسية تستثير نشاط الإنسان وتوجهه وترتبط الأهداف التي يسطرها الإنسان في حياته ارتباط وثيقا بالدوافع ولكي نفهم أهداف الإنسان لابد من الإلمام بدافعه وفهمها حتى يتسنى لنا فهم نشاطه وأهدافه، وتنقسم الدوافع إلى:

أ–دوافع عضوية (أولوية): هي الدوافع التي يكسبها الإنسان من بيئته مثل الدافع للطعام، والدافع للجنس، وتعمل هذه الدوافع على المحافظة على بقاء الإنسان وسيرورته.

ب–دوافع نفسية (ثانوية): مثل الدافع للمن النفسي، الدافع إلى التقدير، النجاح، الاستقلال، التعاون، التنافس،...الخ.

ومن أبرز الدوافع التي تتناسب مع الصحة النفسية هي الداخلي للإنجاز.

ويعتبر دافع الانجاز من الدوافع المهمة في السلوك الإنساني ومظهرا أساسيا من مظاهر الصحة النفسية.

ج–التفوق العقلي:

تعد الطاقة العقلية للفرد من مظاهر الصحة النفسية لديه، هي تلك الطاقة التي تساعد على تحقيق ذاته وإشباع حاجاته وتنتهي قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث والأزمات التي يتعرض لها استجابة تكاملية.

ويعتبر التفوق العقلي ظاهرة استثنائية مرتبطة بصحة الفرد النفسية فالتفوق العقلي يعتبر التكوين العقلي للفرد وهو مظهر من مظاهر نشاطه العقلي والفكري المعرفي وأن هذا النشاط يساعد في تحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية بما يرتبط به من جوانب انفعالية مختلفة.

د– الشعور بالسعادة:

إن الشعور بالسعادة يعني الشعور باعتدال المزاج والتعبير عن الرضا عن الحياة والفرد قد يصف سعادته على أساس شعوره بالبهجة والاستمتاع.

وتوصلت دراسات متعددة إلى تحديد عام للشعور بالسعادة "الرضا الشامل" ويمكن تقسيم هذا العامل إلى جوانب محددة مثل الشعور بالرضا عن العمل، الزوج، الصحة، القدرات الذاتية لتحقيق الذات.

وليست السعادة نقيض التعاسة كما يضنه البعض بل هما مصطلحان مستقلان لأن الفرد لا يمكن أن يشعر بالسعادة والتعاسة في نفس الوقت، فالعوامل المرتبطة بالسعادة هي: الانبساطية، التعلم، التوظف، المشاركة الاجتماعية، الأنشطة الترفيهية، بينما حددت العوامل المرتبطة بالحزن أو التعاسة في: العصابية، المكانة الاجتماعية المنفضة، النساء، الصحة العتلة، انخفاض تقدير الذات، أحداث الحياة السلبية(المشقة).

هـ–الشعور بالرضا:

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

توصل كل من "وال وكليج، وجاسكون" عن وجود علاقة إرتباطية قوية وعالية بين مقومات الصحة النفسية وشعور الفرد بالرضا عن العمل يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية للفرد

هناك عدة أوجه للرضا العام مثل الرضا النفسي الذي يتضمن عنصرين هما التقديرات والشعور بالضغط الداخلي وهو تحكم الفرد بانفعالاته و تدعيمات سلوكه. **(عبد السلام عبد الغفار، 1990، ص112)**

3–10–مؤشرات الصحة النفسية:

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

1–قائمة جودال (1985): جاء في هذه القائمة المؤشرات التالية: تقبل الذات واحترامها، الشعور بالوجود، الاستقلالية، التلقائية، تكاملا لشخصية، مرونة الأنا، القدرة الإحباط، الكفاءة على تحمل في العلاقات الشخصية، الكفاءة في العمل، القدرة على التكيف.

تحتوي هذه القائمة على 14 مؤشر تهتم بالبعدين النفسي والاجتماعي:

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

3–قائمة ماسلوا: وتشمل المؤشرات التالية: صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين، الشجاعة عن التعبير عما يراه صواب، أن يتفانى في أن يؤدي العمل الذي يجب أن يؤديه، أن يكشف من هو ما يريد، وما الذي يجب أن يعرف ما هو الخير له. **(محمد عودة محمد،1986، ص58–59)**

وتؤكد هذه القائمة التالي:

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

ب–صدق الفرد مع نفسه بأن يتصرف وفق إمكانياته: وهذه المقولة من المقولات الوجودية التي تدعوا الإنسان أن يكون هو لاشيء غير ذلك.

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

اعرف نفسك _كن صادقا معها_تقبل ذاتك **(محمد عودة محمد،1986، ص59)**

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

أعرف خالق ونفسك _كن صادقا مع خالقك ونفسك _تقبل قدرك وذاتك.

انطلاقا من المفهوم الصحة النفسية ومظاهرها ومؤشرات يمكن أن نقترح المؤشرات التالية للصحة النفسية:

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

2- الجانب الفيزيولوجي البدني: سلامة البدن والأجهزة الفزيولوجية من العيوب .

3- الجانب العقائدي: الإيمان بالله والقدر، العبادات.

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

3-11- أبعاد الصحة النفسية في المنظور الإسلامي:

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

أما أبعاد الصحة النفسية فهي:

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

-التكاليف (الصلاة، زكاة، حج).

-المعاملات (علاقة المسلم بالمسلم، حقوق المسلم على المسلم، وعلاقة الجار بجاره المسلم، وغير المسلم، وعلاقته بولي الأمر وبالمجتمع).

-الأخذ بالأسباب.

وبالتأمل في هذه الأبعاد نجد، أن الشهادات هما المدخل للصحة النفسية، والتكاليف مما جوهر الصحة النفسية لأنها تستهدف تهذيب النفس وتعديل السلوك (التوافق مع النفس) والتعامل مع المجتمع يمثل التوافق على المجتمع أما الأخذ بالأسباب يدل على القدرة على مواجهة المشكلات والأزمات الطارئة. (**عبد الباري محمد داوود،2004، ص19**)

3-12-صفات الأشخاص الأصحاء نفسيا:

أ-الشعور بالرضا والذات:

-أن يكون الفرد مدركا لإمكاناته وقدراته.

-أن يعطي نفسه قدر حقها.

-أن يتسامح مع نفسه ويحترمها.

-الشعور بقدرته مع التعامل مع المستجدات.

ب-الشعور بالارتياح مع الآخرين وتقبلهم:

-القدرة علة مواجهة المشاكل والسعي لها.

-التأقلم مع الظروف المحيطة.

-أن تكون له أهداف واقعية.

3-13-ميزات ذوي الصحة النفسية:

لكي نفهم إنسان لابد أن نطلع على ميزات صحته النفسية وهي:

-لا تهدمهم وتدمرهم عواطفهم.

-لا يتأثرون بالفشل في الحياة.

-متسامحون متساهلون مع أنفسهم والآخرين.

-لا يقللون من قدرتهم ولا يقدرونها أكثر مما هي عليه.

-يتقبلون أخطائهم.

-يحترمون أنفسهم.

-يشعرون أنهم قادرون على مواجهة مشاكلهم.

-لا يضايقون الآخرين ولا يسعون الآخرين بأن يضايقوهم.

-يشعرون بالمسؤولية تجاه البشرية.

-يتمكنون من مجابهة مطالب الحياة.

-يحلون مشاكلهم بأنفسهم.

-يتحملون مسؤولياتهم.

-يؤثرون في بيئتهم.

-يضعون الخطط للمستقبل.

-يعملون بإجهاد في كل عمل (**جمال أبو دلو،2009، ص39-40**)

3-14- معايير الصحة النفسية:

هناك عدة اتجاهات وضعت عدة معايير لتحديد الشخص السوي الشاذ.

فالسواء هو قدرة الفرد في التوافق مع نفسه والآخرين وشعوره بالسعادة اتجاه الحياة والرضا عنها، وتحديد أهداف وفلسفة سليمة في حياته، والسلوك السوي هو السلوك العادي المألوف عند أغلبية الناس، والشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع معظم سلوكات الناسفي تفكيره ومشاعره ويكون متوافق شخصيا وانفعاليا.

أما الشذوذ أو الاسواء هو الانحراف على العادي المألوف، والشذوذ مرض خطير عن الفرد نفسه، وعن المجتمع يتطلب تدخلا لحماية الفرد والمجتمع من هذا المرض، وفي هذا الصدد يشير مخمير بقوله: "إذا كانت السوية لا تفهم إلا بالرجوع إلى اللاسوية فإنه قد وضعت معايير في تحديد السواء واللاسواء أو العادية والشذوذ أو الصحة النفسية وكل هذه التسميات ذات دلالة واحدة، ومن هذه المعايير: (**مخيمر صالح،1979، ص15**)

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

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

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

4-المعيار المثالي: حيث تعد السوية حالة مثالية أو ما يتقرب من الكلمات واللاسوية هي الانحراف عن المثل العليا أو الكمال. **(زهران حامد عبد السلام،1988، ص11)**

5-المعيار الطبي النفسي: حيث تعد السوية بأنها تعود إلى صراعات نفسية شعورية أو تلف الجهاز العصبي، لذا فأن اللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه، وعلى المجتمع وأن السوية هي الخلو من الاضطرابات والأعراض المرضية. **(العنابي جان عبد الحميد،1998، ص83)**

6-المعيار الديني: حيث تقيم سلوكات الناس وفق المنظور الديني بشكل عام، والإسلامي بشكل خاص، السلوكيات سيئة (حرام) يرفضها وينهي ويحذرنا منه الشرع، ويتغير منها العقل كالتعدي على حدود الله كالقتل والزنا والسرقة، وعقوق الوالدين....الخ من المحرمات وسلوكيات أخرى يأمرنا بها الشرع، ويحثنا عليها ويتقبل العقل البشري وتدل على صحة نفسية عالي مثل: عمل الواجبات، كالصدقات وطاعة الوالدين، والانتهاء من المحرمات بصفة عامة. **(مرسي كمال إبراهيم،1988،ص166)**

وعلى ضوء ما قدمناه حول معايير الصحة النفسية إلا أن كل معيار يلقي انتقادا من طرف بعض العلماء.

فالمعيار الذاتي يخلو من إمكانية وضع معيار ذاتي لتقييم الصحة النفسية والسلوك السوي في مجتمع قد لا نجده كذلك في مجتمع آخر، المعيار الإحصائي صعوبة قياس السلوك السوي واللاسوي وتحديد المتوسط، المعيار الطبي النفسي يخضع لثقافة المجتمع التي لا تعد مستقرة وثابتة، المعيار المثالي يستحيل الوصول إليه لأن الكمال لله وحده. **(الرفاعي نعيم ،2011، ص 70)**

ففي مجتمعنا الجزائري المسلم نرى أن أحسن معيار هو المعيار الديني الذي يتفق حوله الجمع أي ينظر إلى السلوك بمنظور ديني وسطي خالي من التشدد والتطرف.

3-15- اختلالات الصحة النفسية:

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

وتعد الشخصية ذلك التنظيم الدينامي الذي بداخل الفرد ويقوم بتنظيم كافة الأجهزة النفسية الجسمية التي تملي على الفرد طابعه الخاص في السلوك والتفكير. **(أديب خالدي،2006،ص73)**

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

1.اضطرابات النوم.

2.اضطرابات الأكل.

3.اضطرابات الكلام. (**أديب خالدي،2006،ص29**)

3-15-1-اضطرابات النوم:

النوم هو حالة فقدان الوعي للفرد التي يمكن أن يفيق منها بمثير ما, حلة الدخول ويمر النوم عادة بعدة مراحل تبدأ بمرحلة الدخول في النوم في هذه الفترة تضعف استجابة الفرد للمثيرات الخارجية وترتخي العضلات وتزداد موجة (الفا)التي تعتبر عن النشاط الكهربائي للمخ في مرحلة نمو بطأ الموجة إلى النوم العميق وعادة ما تتعرض هذه المراحل لعدة اعتلالات وتعد هذه الاضطرابات من أكثر اضطرابات الشخصية انتشارا، وتصنف اضطرابات النوم إلى مجموعتين:

أ-صعوبات النوم: وتشمل:

أ-1-اضطرابات الأرق.

أ-2-اضطرابات إفراط النوم.

أ-3-اضطرابات جدول النوم واليقظة.

ب-مصاحبات النوم:

ب-1-اضطرابات الكواليس الليلية.

ب-2-اضطرابات الفزع الليلي.

ب-3-اضطرابات المشي أثناء النوم. (**عطوف ياسين،1996،ص31**)

3-15-2-اضطرابات الأكل :

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

3-15-2-1-فقدان الشهية العصبي: يميزها الخوف الشديد من السمنة واضطرابات صورة الجسم هناك عدة أسباب تؤدي إلى فقدان الشهية العصبي نذكر منها:

أ-الأسباب النفسية:

-سوء التوافق الجسمي خاصة الإناث حيث ترتب خبرات سابقة وأفكار سابقة عن الجنس.

-الرغبة عند المريض أن يبدو هزيل ضامر.

-آلية دفاعية تعطي المعنى عن الاضطراب عن الطعام

-مقاومة عملية النمو.

أسلوب إسقاطي يمارسه الأطفال للتعبير عن العدوانية.

-إحساس المصاب بالأزمات الاقتصادية.

ب-الأسباب العضوية:

-الإمساك.

-انخفاض ضغط الدم.

-الجفاف.

-تغيرات في الجلد والشعر. **(عبد المنعم الخفني،1993،ص131)**

3-15-2-2-فرط الشهية العصبي: ويطلق عليه كذلك النهام وهو حالة من فقدان السيطرة على الذات والتحكم في سلوك الأكل والاندفاع القهري في تناول كميات من الطعام إلا عندما يشعر الإجهاد الجسمي يعقبه الشعور بالذنب ولوم النفس وعدم الرضا عن الذات والاكتئاب.

وتجد الفرد المصاب بهذه الاضطرابات يضع لنفسه برنامج قياسي ويمارس التمارين الرياضية القاسية والمجهدة لإيقاف زيادة الوزن تبدأ هذه الاضطرابات في فترة المراهقة وتصيب الإناث أكثر من الذكور. **(عبد المنعم الخفني،1993،ص133)**

اضطرابات الكلام:

أن معظم اضطرابات الكلام ترجع لأسباب عضوية المتمثلة فيما يلي:

-قرج الحبال الصوتية.

-التهاب الحبال الصوتية بسبب نزلات البرد.

-الخنة الحادة.

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

وتحدد اضطرابات الكلام فيما يلي:

أ-قلة الكلام.

ب-التهتمة: وتأخذ صورتين:

ب-1-حركات ارتعاشية متكررة.

ب-2-احتباس في الكلام يعاقبه انفجار. **(أديب الخالدي،2006،ص69)**

4-المراهقة:

4-1-مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد.

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا ولا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها **عبد العالي الجسيماني** "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات. **(عبد العالي الجسيماني، 1994، ص195)**

4-2-تعريف المراهقة:

4-2-1-المعنى اللغوي:

يعرفها **البهي السيد:**" المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج ". **(فؤاد البهي السيد، 1956، ص257)**

4-2-2-المعنى الاصطلاحي:

يقول **مصطفى فهمي:** "إن كلمة مراهقة ADOLESCENC مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج ". **(مصطفى فهمي، 1986، ص189)**

4-3-بعض التعاريف المختلفة للمراهقة:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث مابين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنةLehalle.h فيقول إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والاقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل. (LEHLALLE.H,1985,P13)

أن " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات Silamy.n كما يرى أيضا

الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديدات غير لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية

أن " المراهقة هي وجه من وجوه التطور التي تقود إلى سن الرشد وهي مرحلة Schonfeld كما جاء عن التغيرات العميقة في حياة الفرد خاصة على ثلاث مستويات البيولوجي، النفسي والاجتماعي "

عام 1961 بأنها " الفترة التي تكسر فيها المراهقة شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم Horrocksويعرفها الخارجي، ويبدأ في التفاعل معه والإندماج فيه ". (**سعدية محمد علي بدر،1980، ص27**)

من خلال جميع هذه التعاريف السابقة نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، حيث تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية التي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل التالية من عمره.

4-4-تحديد مراحل المراهقة:

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها ،فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ،فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها ،كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها ،بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحصرها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19) .

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة **عشر** (**راجح أحمد عزت، 1945، ص09**)

وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " **علم نفس النمو للطفولة والمراهقة** " لمؤلفه حامد عبد السلام،

4-4-1-المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق (**حامد عبد السلام زهران،1995، ص252-263**)

4-4-2-المرحلة الوسطى (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

4-4-3-المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (**حامد عبد السلام زهران، 1995، ص289-352**)

4-5-خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

4-5-1-النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة. (**عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص74**)

4-5-2-النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ،حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ،كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ،كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي (**هفتي إبراهيم حمادة، 1996، ص121**)

4-5-3-النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي :(**توما جورج خوري، 2000، ص91**)

1-خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا.

2-إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح.

3-خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة

4-عواطف وطنية، دينية وجنسية.

5-أفكار مستحدثة وجديدة.

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة. **(محمود كاشف،1991، ص166)**

4-5-4-النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة.

كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله **(توما جورج خوري،2000، ص111)**

كما يرى البعض أن:" هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له ". **(بولسر وآخرون،1976، ص428)**

4-5-5-النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة. **(أنوف ويتج،1994، ص50)**

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة. **(حامد عبد السلام زهران،1995، ص377)**

4-5-6-النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " **التربية التنفسية** " ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم^3 .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم^3 وتعمل شبكة الأوعية الدموية – المرتبطة بحجم الجسم – دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني. (**قاسم حسن حسنين،1990، ص89-99**)

كما يؤكد كل من "**شريكين**" و "**دتسومسكي**" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني. (**عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص70**)

4-5-7-النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "**جوركن**"، "**هامبورجر**" و "**مانيل** " على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " **ماتييف**" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (**عنايات محمد أحمد فرج،1998، ص71**)

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها. (**بسطويسي أحمد، 1996، ص185**)

4-5-8-النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :(**بسطويسي أحمد، 1996، ص177-183**)

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

4-5-9-النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة.

عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث. (**أنور الخولي،2000، ص213**)

4-6-حاجيات المراهق:

يعتبر **كمال دسوقي** " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل والشرب ففي سبيل المثال البقاء وحاجات اجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية ". (**كمال دسوقي،1979، ص221**)

أما **فاخر عاقل** فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال والراشدين ونفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها ومعناها ".

4-6-1-الحاجة للمكانة:

يقول **فاخر عاقل** :" يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ،ثم أن

المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية. **(فاخر عاقل، 1982، ص118)**

4-6-2-الحاجة للاستقلال:

يقول **فاخر عاقل** " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع والإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء". **(فاخر عاقل،1982، ص119)**

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

4-6-3-الحاجة الجنسية:

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Frieud.S نادى " لسوء توافق الشخصية والاضطرابات العصبية، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي ". **(كمال دسوقي،1979، ص134)**

" أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية وبين أن ما يزيد عن 90من Kinsy كما دلت دراسات المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة. **(حامد عبد السلام زهران،1981، ص318)**

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا وتقوى رغباته الجنسية، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق والرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى منWinicolt . Frieud خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى. **(فاخر عاقل، 1982، ص120)**

4-6-4-الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول **عواطف أبو العلى** " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء ".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة. **(عواطف أبو العلا، ص138)**

بهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويحسسه بالانتماء.

4-6-5-الحاجة للعطف والحنان:

يقول **كمال دسوقي** " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزاز، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ". **(كمال دسوقي، 1979، ص138)**

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به.

4-6-6-الحاجة للنشاط والراحة:

يرى **كمال الدسوقي** " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف ". **(كمال دسوقي،1979، ص 212)**

كما يؤكد أيضا **أبو العلاء عواطف** في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفريغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لابد منه من الناحية البيولوجية لاطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها". **(عواطف أبو العلا، ص56)**

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده ".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا.

4-7-أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

4-7-1-المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- ♦ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- ♦ الاشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- ♦ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- ♦ التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. **(محمود حسن،1981، ص24)**

- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- المعاملة الأسرية السمحة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعده في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية. **(رابح تركي، 1990، ص173)**

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته.

- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

- تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة ا لصحة العامة، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

4-7-2-المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمو مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء. **(يوسف ميخائيل نعيمة، ص160)**

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.

– الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

– محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

العوامل المؤثرة فيها:

– اضطراب الجو الأسري: **الأخطاء** الأسرية التي فيها: تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي ...الخ.

– تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

– عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

4-7-3-المراهقة العدوانية: (المتمردة) من سماتها:

– التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

– العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية.

مثل: اللواط، العادة السرية، الشذوذ، المتعة الجنسية ...الخ. **(عبد الغني الديدن، 1995، ص153)**

– **العناد:** هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات **(يوسف ميخائيل أسعد، ص157)**

– الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

4-7-4-المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي :

– الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

– الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

– بلوغ الذروة في سوء التوافق.

– البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

العوامل المؤثرة فيها:

– المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

– القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية...الخ

– الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

– الفشل الدراسي الدائم والمتراكم، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا فإن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة يسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء **(حامد عبد السلام زهران، 1995، ص440)**

4-8-أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها: **(بسطويسي أحمد،1984، ص187-188)**

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة " رياضة المستويات العالية ".
- مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذي يكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق منن قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

4-9-أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

- ❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
- ❖ التقليل من الأوامر والنواهي.
- ❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد وتوجيه وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي. **(معروف رزيق،1986، ص15)**

– الخلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية حركية، بدنية...الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ،فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاني و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، أما إذا فشلت وأهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد، وإما الانحراف.

5-الدراسات السابقة والمتشابهة:

الدراسة 01:

صاحب الدراسة: بوعروري جعفر "أطروحة دكتوراه"، جامعة الجزائر 2012

عنوان الدراسة :أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس.

أهداف الدراسة :

- معرفة تأثير سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية (المسؤولية، السيطرة، الاتزان الانفعالي، الاجتماعية) على تحسين الصحة النفسية في مختلف أبعادها للمسعفين المتمدرسين.

- معرفة تأثير كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس.

التساؤل العام للدراسة:

ما هو أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية في تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس؟

التساؤلات الجزئية:

1- ما هو أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس؟

2- ما هو أثر كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس؟

المنهج المتبع : المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: أن العينة المتبعة في هذه الدراسة من اجتهاد الباحث وبمساعدة المشرف وبعد أخذ آراء المختصين فكانت العينة عشوائية مقصودة.

العينة01: المسعفين المتمدرسين والذي كان عددهم 100 مسعف متمدرس.

العينة02: أساتذة التربية البدنية والرياضية الذي بلغ عددهم 25 أستاذ.

أداة جمع البيانات: مقياس.

نتائج الدراسة:

- تؤثر سمات الشخصية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للتلميذ المسعف المتمدرس.

- تؤثر الكفاءة التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية.

الدراسة 02:

صاحب الدراسة: "يحياوي محمد." مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 2001.

عنوان الدراسة: تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية.

أهداف الدراسة:

– معرفة مستوى تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال التوافق أو عدم التوافق الموجود بين صورة الذات المثالية وصورة الذات الواقعية.

– الكشف عن العلاقة التي تربط أستاذ التربية البدنية والرياضية مع محيطه المهني، ونظرتهم إليه وإلى مادته، بالإضافة إلى العوامل التي تؤثر على تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية.

التساؤل العام:

ما هو مستوى تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

– ما هي العوامل المؤثرة علة تقدير الذات؟

– ما هو واقع ممارسة أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

المنهج المتبع: المنهج الوصفي الارتباطي.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

– العينة01: 50أستاذ التربية البدنية والرياضية في مختلف المؤسسات التربوية.

– العينة 02: 320 أستاذ لمواد مختلفة يمثلون المحيط المهني لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

أداة جمع البيانات: استخدم في إعداد هذا البحث

1–رانزر وزنبورغ لتقدير الذات.

2–مقياس الصحة النفسية.

3–الاستبيان.

نتائج الدراسة:

– هناك تقدير سلبي للذات عند فئة كبيرة نوعا ما من أساتذة التربية البدنية والرياضية.

– مستوى تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية غير مرتبط بسنوات الخبرة.

– النظرة السلبية لأفراد المحيط المهني والاجتماعي لحصة التربية البدنية والرياضية تؤثر سلبا على تقدير أستاذ المادة لذاته.

التوصيات:

– تقديم الخدمات لأعضاء المهنة والعمل على حل مشكلاتها.

– الاهتمام بشؤون مادة التربية البدنية والرياضية من مختلف جوانبها.

– توسيع قاعدة التعاون بين أستاذ التربية البدنية والرياضية وأساتذة المواد المختلفة ولإثراء العلاقات الطيبة فيما بينهم.

– لم شمل الأساتذة الممارسين في إطار تنظيمي مهني يعمل على التحسيس بمشكلات الواقع المهني والأمال والتطلعات.

الدراسة 03:

صاحب الدراسة ":دغة عبد الغني" مذكرة ماستر، جامعة المسيلة2015

عنوان الدراسة: أستاذ التربية البدنية والرياضية والمحددات الأساسية لمكانته في الثانوية.

أهداف الدراسة:

– معرفة أهمية شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وما لها دور كبير في الثانوية.

– معرفة أهمية تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية في الثانوية .

التساؤل العام:

ما هي المحددات الأساسية المرتبطة بأستاذ التربية البدنية والرياضية التي لها تأثير في إبراز مكانته؟

التساؤلات الجزئية:

1– هل لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير على إبراز مكانته في الثانوية.

2– هل لتكوين أستاذ التربية البدنية تأثير على إبراز مكانته في الثانوية.

3– هل للأداء المقدم من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير على إبراز مكانته في الثانوية.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

العينة المستعملة في الدراسة :تتكون من 30 أستاذ في التربية البدنية والرياضية وقد اختيرت العينة بطريقة عشوائية.

أدوات جمع البيانات والمعلومات: استخدم الباحث في الدراسة الاستبيان.

نتائج الدراسة :

– تعتبر شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية من أهم العوامل التي لها تأثير ودور في إبراز مكانته في الثانوية.

– إن لتكوين الذي تلقاه أستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير ودور في إبراز مكانته في الثانوية.

– الأداء المقدم من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية له تأثير في إبراز مكانته في الثانوية.

الاقتراحات:

– الرفع من مستوى التربية البدنية والرياضية كما تساوي باقي المواد الأساسية أو أكثر.

– يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ذو أخلاق عالية.

الدراسة04:

صاحب الدراسة: " بلعيد عقيل سهام" مذكرة ماجستير، جامعة ال جزائر2008

عنوان الدراسة :دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الهدف العام من الدراسة:

توضيح الدور الإيجابي للتربية البدنية والرياضية في تحقيق التفاعل الاجتماعي وتكريسه لدى تلاميذ الطور الثانوي.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في 20 أستاذ و160 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أداة جمع البيانات: استخدم الباحث في دراسته أداة الاستبيان .

النتائج المتوصل إليها:

– تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة والألفة الاجتماعية ,كما تجعل المراهق يتقبل دوره في المجتمع وتعلمه الانضباط الاجتماعي.

– تحقيق التفاعل الاجتماعي يبنى على استعداد وقابلية التلاميذ في الطور الثانوي عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

– هناك دور كبير يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية الكفء في تحقيق التفاعل الاجتماعي للتلاميذ في الطور الثانوي.

الاقتراحات المتوصل إليها:

– توصية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وأنها تعود بالفائدة على التلاميذ وخاصة المراهقين.

– تصحيح فكرة أن حصة التربية البدنية والرياضية حشو في الجدول الدراسي وأنها ألعاب ترفيهية ,فيجب تصحيح هذا القول وذلك بإبراز قيمة النشاط البدني والرياضي في التحصيل الدراسي للتلاميذ المراهقين .

الدراسة 05:

صاحب الدراسة : "بوحال فيصل" مذكرة ماجستير ،جامعة الجزائر 2001

عنوان الدراسة: تأثير السلوكيات العاطفية للأساتذة التربية البدنية والرياضية على انفعالات التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية

الهدف العام من الدراسة:

– إيجاد العلاقة المعنوية بين السلوك العاطفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وقدرته على توجيه انفعالات التلاميذ.

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي، وتمثلت عينة الدراسة في **32** تلميذ (ذكور وإناث) ومقابل **08** أساتذة (4ذكور و4إناث) للتربية البدنية والرياضية وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.

أداة جمع المعلومات: استخدم الباحث في دراسته أداة الملاحظة.

أهم نتائج الدراسة:

– يتأثر التلاميذ بسلوكيات لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك تبعا للجنس.

– السلوكيات العاطفية لأساتذة التربية البدنية والرياضية تعود بالإيجاب عند انفعالات التلاميذ.

الاقتراحات المتوصل إليها:

– اقتراح نشاطات رياضية غير صعبة وغير مملة والتي تسمح بتوفير جو اجتماعي عاطفي ايجابي لتطبيق النشاطات والتبادلات.

– إدراك أثر الانفعالات المخبوءة وما تفعله في سلوك المراهقين.

– الجمع بين المرونة والضبط في قيادة المراهق.

– غرس الثقة بالنفس بتبصيره بذاته وتعويده على حسن المناقشة والإنصات والإسماع وتقبل النقد.

التعليق على الدراسات السابقة:

التعليق على الدراسة الأولى:

إن الدراسة الأولى والتي كان صاحبها "بعروري جعفر" والتي جاءت بعنوان أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية لتحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس، حيث إذا سلطنا الضوء على النتيجة الثانية والتي كانت على النحو التالي:

–تؤثر الكفاءة التربوية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية.

يمكننا استخدام وإسقاط هذه النتيجة في دراستنا التي ستكون بعنوان أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بتحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية وذلك من خلال أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية علاقة في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

التعليق على الدراسة الثانية:

إن الدراسة الثانية والتي تعتبر مذكرة ماجستير والتي كان صاحبها "يحياوي محمد" حيث جاءت بعنوان "تقدير الذات عند أستاذ التربية البدنية والرياضية " ونلاحظ من خلال النتائج وفي النتيجة الثانية والتي كانت علة النحو التالي:

–النظرة السلبية لأفراد المحيط المهني والاجتماعي لحصة التربية البدنية والرياضية تؤثر سلبا على تقدير الأستاذ لذاته.

ومن هذه النتيجة يمكن أن نستخدمها ونعتمد عليها في دراستنا الحالية والتي هي بعنوان "أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بتحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية وذلك من خلال معرفة أن المحيط المهني والاجتماعي لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤثر أداءه في حصة التربية البدنية والرياضية.

التعليق على الدراسة الثالثة:

من خلال الدراسة الثالثة لصاحبها "دغة عبد الغني" الموسومة تحت عنوان "أستاذ التربية البدنية والرياضية والمحددات الأساسية لمكانته في الثانوية ومن خلال النتائج المتوصل إليها.

التي يمكن أن نستغل النتيجة "**2**" و "**3**" في دراستنا الحالية وذلك من خلال أن التكوين الذي تلقاه أستاذ التربية البدنية والرياضية والأداء المقدم من طرفه أثناء الحصة يؤثر على مكانته في الثانوية وسلوكياته اتجاه المراهقات.

التعليق على الدراسة الرابعة:

من خلال الدراسة الرابعة لصاحبها "بلعيد سهام" والتي جاءت تحت عنوان " دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي ومن خلال تسليط الضوء على النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة.

التي يمكن أن نستغل النتيجة "**1**" و"**3**" في دراستنا الحالية وذلك من خلال أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية الكفء دور كبير في تنمية مختلف الجوانب للتلاميذ الطور الثانوي.

التعليق على الدراسة الخامسة:

من خلال الدراسة الخامسة لصاحبها "بوحال فيصل" والتي جاءت موسومة تحت عنوان "تأثير السلوكيات العاطفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية على انفعالات التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية ومن خلال ملاحظة النتائج المتوصل إليها في الدراسة.

يمكن أن نستغل النتيجة "**2**" من خلال أن السلوكيات العاطفية لأستاذ التربية البدنية والرياضية تؤثر على التلميذات في الطور الثانوي وعلى حالتهم النفسية والاجتماعية.

خلاصة:

في ضوء ما تقدم عرضه للخلفية النظرية المتعلقة بمتغيرات الدراسة (التربية البدنية والرياضية، أستاذ التربية البدنية والرياضية، الصحة النفسية، المراهقة) يمكن القول إن موضوع الصحة النفسية من المواضيع في علم النفس التي جذبت انتباه العلماء نضرا للأهمية التي تلعبها في مختلف مجالات الحياة وأن من أسباب تحقيقها هو ضمان الاستقرار والرضا النفسي، وإن لأستاذ التربية البدنية والرياضية من بين الأشخاص الذين يعملون على تحقيق الصحة النفسية من خلال كفاءته المهنية وشخصيته أثناء تسيير الحصة.

كما تطرقنا أيضا لأهم الدراسات السابقة والمشابهة التي تناولت الموضوع، جاءت دراستنا هذه لمحاولة تنمية وتطوير هذا الجانب المتعلق بالصحة النفسية لدى مراهقات المرحلة الثانوية.

الفصل الثاني

الإطار العام

للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

1-1- التربية البدنية والرياضية :

أ-التعريف الاصطلاحي:

مجموعة من العمليات البيداغوجية، لها أبعاد تربوية، تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية الحركية، الوجدانية والمعرفية،وهي جزء لا يتجزأ من التربية الشاملة. (**وزارة التربية الوطنية،2003، ص76**)

ب-التعريف الإجرائي:

الأنشطة البدنية والرياضية وموسوعة نظريات ومبادئ تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية من أجل اكتساب الصحة والقوام المعتدل.

1-2-أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أ-التعريف اللغوي:

الأستاذ: المعلم-الماهر في الصناعة يعلمها غيره.(**المعجم الوسيط، ص17**)

ب-التعريف الاصطلاحي:

هو الشخص الذي يحقق أدوارا مثالية في العلاقة بالتلاميذ والمجتمع والمدرسة ومجال التربية البدنية والرياضية، ويتوقف هذا على بصيرته ونظرته نحو النظام التربوي ومهنته، كما يتوقف على المناخ المدرسي. (**أمين أنور الخولي،1996، ص10**)

ج- التعريف الإجرائي:هو الشخص الذي يقوم بتدريس مادة التربية البدنية والرياضية في التعليم المتوسط والثانوي، والذي يكون متحصل على شهادة الليسانس ومخرج من أقسام التربية البدنية والرياضية.

تعريف الكفاءة:

أ-لغة: يعني مصطلح "الكفاءة":الجدارة، الأهلية، دراية، معرفةعميقة. (**سهيل إدريس، ص176**)

ب-اصطلاحا:

مجموعة من المعارف وسلوكات اجتماعية ومهارات حس حركية، تسمح بممارسة دور ما أو وظيفة أو نشاط بشكل فعال.(**محمد صالح حثروني،2008،ص43**)

تعني التصرف إزاء وضعية مشكلة بفاعلية استناد إلى قدرات تثبت من تقاطع معارف ومهارات وخبرات متراكمة، وعموما فان الكفاءة بهذا ليست هي: القدرة فحسب ولا المهارة وإنما جماع ذلك مع الانجاز والفاعلية.(**حاجي فريد، 2000،ص59**)

ج-التعريف الإجرائي:

يمكن تعريف الكفاءة على أنها مكتسب شامل بدمج قدرات فكرية ومهارات حركية ومواقف اجتماعية وثقافية،ويمكن تعريف الكفاءة المكتسبة بأنها تمكن المتعلم من حلّ وضعيات إشكالية في الحياة اليومية أو في الحياة ما قبل المهنة .

1-3- الصحة النفسية:

أ-التعريف الاصطلاحي:

تنظر منظمة الصحة العالمية إلى الصحة النفسية على أنها: حالة تشير إلى اكتمال الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست مجرد غياب المرض والوهن.

ويشير تعريف المنظمة العالمية للصحة إلى: "توافق الأفراد مع أنفسهم ومع العالم مع حد أقصى من النجاح والرضا والانشراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة حقائق الحياة وقبولها". (**كفافي علاء الدين، 1997،ص80**)

وكذلك هي شعورالفرد بأنه يدرك جزئيات سلوكه ويتعامل مع مواقف بأسلوب يرتضيه محققا توافقه مع ذاته والآخرين وان يكون الفرد خاليا من القلق والاكتئاب والهستيريا والأمراض النفسوجسمية وأن يكون ذلك بصفة دائمة نسبيا. (**الطارق على سعيد أحمد، 1997، ص43**)

ب-التعريف الإجرائي:

التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والآخرين ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين.

1-4-تعريف المراهقة:

أ-لغة: جاء في القاموس من معاني (راهق) مالي راهق الغلام، أي قارب الحلم، ودخل مكة مراهقا...أي آخر الوقت حتى الوقت كاد يفوته التعريف أي الوقوف بعرفة.(**ملك سليمان، 1984، ص87**)

ب- اصطلاحا: هي المرحلة التي تصل بالفرد إلى اكتمال النضج وهي تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد (21سنة) وهي بهذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد.

ويعرفها البعض بأنها مرحلة النمو التي تبدأ في سن البلوغ أي في سن 13 تقريبا وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر (18) أو العشرين (20) من العمر وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي، وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين، وهي أوع وأكثر شمولا من البلوغ الجنسي، لأنها تتناول كل جوانب شخصية المراهق. (**عبد الرحمان العيسوي، 2000، ص63**)

ج- إجرائيا: هي المرحلة العمرية الممتدة بين 15 إلى 18 سنة.

2-الإشكالية:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في النشء وتربيته تربية شاملة، وعنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد، كما أنها تسعى إلى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وبيئته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي وتعده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

وتعتبر مهنة التدريس من أهم المهن التي تتطلب صفات خاصة ينبغي توفرها في المدرس، الذي يعد المسؤول الأول عن تحقيق الأهداف التربوية للأمة وتنشئة الأجيال، وتدريس التربية البدنية والرياضية يحتاج بشدة إلى قيادة مؤهلة هي أساس لتحقيق الكثير من إمكانيات التربية البدنية والرياضية.

والمدرس كباقي الأفراد يسعى إلى أن يؤدي الأدوار التي أسندت إليه على أكمل وجه حيث يتأثر ويؤثر بصفة مستمرة في سلوك المتعلمين حتى يكتسبوا الخبرة والعادات الفكرية والاجتماعية والشخصية والعاطفية التي تساعدهم على التوافق ومن بينها الصحة النفسية التي تؤثر في سلوكيات الأفراد .

وتعتبر مرحلة المراهقة أحد مراحل النمو التي يمر بها الإنسان حيث تتميز بالتغيرات الفزيولوجية،العقلية ، النفسية والاجتماعية وتتميز بالفترات الانفعالية وتتخللها صراعات متعددة وكثرة الاندفاع وقد تعاني التلميذات في هذه الفترة من مجموعات اضطرابات نفسية مختلفة ,وبما أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو محور العملية التربوية وأحد عناصرها المهمة ويعد من النماذج الإنسانية الهامة التي يقابلها المراهقات أثناء التدريس هو ينقل إحساسه بالاستقرار والأمن النفسي إلى تلميذاته ومن هنا يبدأ الارتباط بين الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية وأستاذ التربية البدنية والرياضية فالأستاذ الكفء لا يقتصر دوره في تزويد تلميذاته بالمعلومات والخبرات العلمية فقط ، بل يعد نفسه مسؤولا على أن يحقق لتلميذاته مستوى مرتفع من التوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية.

وعلى ضوء ما سبق يمكن طرح **التساؤل العام:**

هل لكفاءةأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية؟

التساؤلات الجزئية:

1/هللشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية؟

2/هل للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية؟

3/هل لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثةدور في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية؟

3- أهداف الدراسة:

سنحاول من خلال دراستنا تقديم بعض الاقتراحات من أجل تحسين العملية التعليمية وذلك من خلال دراسة طبيعة العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والمراهقات المرحلة الثانوية وكذلك معرفة الصحة النفسية ومدى تأثير الأداء المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية عليها ومن خلال ذلك تهدف دراستنا إلى:

- معرفة كيفية تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- معرفة دور كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.
- معرفة مختلف الجوانب المساعدة في الأداء المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء سير الحصة.
- إبراز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقات.
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف الجوانب.

4- أهمية الدراسة :

تتلخص أهمية الدراسة في نقطتين أولهما إضافة مرجع علمي للمكتبة بصفة عامة وللمختصين في ميدان التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة وثانيهما وبصورة واضحة ومعرفة واقع ممارسة أستاذ التربية البدنية والرياضية وكيفية أداه المهني وتأثيره على نفسية المراهقات بالإضافة إلى الخروج بنتائج وتوصيات تعمل على تطوير المهنة والمادة على حد سواء.

5-الفرضيات:

5-1-الفرضية العامة:

لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دورإيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

5-2-الفرضيات الجزئية:

1/لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

2/ للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

3/ لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضيةأساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراسة

تمهيد:

لا تخلو أي دراسة ميدانية من جانب نظري والذي يعتبر كأساس قاعدة لها ، يكمله الجانب التطبيقي الذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي ،حيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ووسع من مجال تطلعاته.

وإذا كان الجانب النظري هو المنبع الأساسي لمعرفة الحقائق المتعلقة بمتغيرات البحث، فإن الجانب الميداني هو الذي يثبت أو ينفي صحة تلك الحقائق ، وهذا من خلال تحويل نتائجها الخام من نتائج كيفية إلى معطيات كمية يعبر عليها إحصائيا بأرقام محددة التي تدل على دلالات معينة.

كما هو معروف فإن ما يتميز به أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الركن الأساسي في الجانب الميداني فهي مرحلة مهمة في مشروع البحث، نظرا لارتباطها بميدان الدراسة فحسب عبد الرحمن عيسوي"إن الدراسة الاستطلاعية، دراسة استكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات حول موضوع بحثه، كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانيات ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة ". (**عبد الرحمن عيسوي ،2006،ص25**)

قصد السير الحسن لبحثنا هذا قمنا بدراسة استطلاعية حيث كان الهدف منها معرفة العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية الكفؤ ومدى تحقيق الصحة النفسية ومعرف العوامل التي تؤثر في الأستاذ أثناء العملية التربوية ومعرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية لذا ارتأينا البحث عن الطرق التي تساعد في تطويرها.

كما قمنا بإجراء مقابلات شخصية مع مدراء بعض الثانويات,وكذا أساتذة التربية البدنية والرياضية ,وتم طرح عدة أسئلة بخصوص دور أستاذ التربية البدنية في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية ومن خلال المقابلات الشخصية والزيارات الميدانية استنتجنا أن هناك علاقة كبيرة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية ومراهقات المرحلة الثانوية ولع علاقة مباشرة في تحقيق الصحة النفسية لهن .

وقد وزعنا الاستبيان على عينة أستطلاعية من العينة الأساسية والتي بلغ عددها 06 أساتذة التربية البدنية والرياضية في بعض ثانويات بوسعادة والتي تم اخيارهم بطريقة عشوائية وكانت المدة بين البين التسليم والارجاع 05 أيام.

بالإضافة إلى ذلك فقد كان الهدف من الدراسة الاستطلاعية كما يلي:

- معرفة حجم المجتمع الأصلي وميزاته وخصائصه.
- التأكد من صلاحية أداة البحث .
- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصه.
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس (الصدق والثبات والموضوعية).
- التأكد من وضوح التعليمات.
- المعرفة المسبقة لظروف إجراء البحث الميداني وذلك لتفادي الصعوبات والعراقيل.

1-1-مجالات الدراسة:

1-1-1-المجالالزماني:تم إجراء البحث في السداسي الثاني من السنة 2015-2016

1-1-2- المجال المكاني:تم تطبيق مجال دراستنا على ثانويات بلدية بوسعادة.

1-1-3- المجال البشري: أجريت هذه الدراسة مع أساتذة التربية البدنية والرياضية للطور الثانوي.

2- منهج المتبع في الدراسة :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية تجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف

بالنشاز وعدم الثقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقضي من الباحث استخدام المنهج الوصفي.(**حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66**)

– ولقد استخدمنا المنهج الوصفي الذي يعرف على أنه "عبارة عن عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية، إذ بفضله يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير وتقييم شامل فهو في مجمله أداة لتوضيح الطبيعة الحقيقية للمشكلة أو الأوضاع الاجتماعية، وتحليل تلك الأوضاع والوقوف على الظروف المحيطة بها أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها.(**عمار بوحوش،1995، ص29**)

3– مجتمع وعينة الدراسة:

3–1– مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية:"هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس،فرق،تلاميذ،سكان، أو وحدات أخرى". (**حسين عبد الحميد رشوان، 2003، ص66**)

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من أساتذة التربية البدنية والرياضية لثانويات بلدية بوسعادة .

3–2–عينة البحث وطريقة اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.(**رشيد زرواتي،2007، ص334**)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون عبارة عن "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين ".

وتم اختيار في دراستنا عينة مسحية و التي تمثلت في جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي لدائرة بوسعادة والمقدر عددهم 21 أستاذ، أي ما يعادل نسبة 100.

4– أدوات جمع البيانات والمعلومات:

4–1–الاستبيان:

وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (**حسين أحمد الشافعي، 1995،ص203–205**)

وبناء على ذلك قمنا بإعداد استمارة استبيان مشكلة من 24 سؤالا.

قمنا بتوزيع 21 استمارة وكانت المدة مابين التوزيع والاستلامهي05 أيام.

5-الخصائص السيكومتريةللأداة (الصدق والثبات):

5-1-صدق الأداة:

للتأكد من وضوح الاستبيان ومدى تحقيقه للغرض الذي وضع من أجله يمكن استخدام (صدق المحكمين),وهو عرض عبارات الاستبيان على مجموعة من الخبراء والأساتذة المتخصصين في مجال الدراسة بفروعها المختلفة، يراعي في اختيارهم على أن يكونوا من الحاصلين على أعلى المؤهلات العلمية والخبرات الميدانية والتطبيقية.(**حسن أحمد الشافعي، 1995، ص107**)

ويعتبر صدق الاختبار من أهم المقاييس التي يحرص الباحث على مراعاتها عند القيام بالبحث ضمانا لعامل الموضوعية حتى يمكن التحكم في الجوانب بالذاتية.

ويقصد بالصدق "صحة الاختبار لقياس ما وضع لقياسه". (**عبد الحفيظ مقدم،1993، ص146**)

ولأجل هذا تم عرض أداة القياس على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص حيث أن الباحث طلب من المحكمين تزويده بآرائهم من حيث ملائمة الفقرات للمجال الذي اندرجت تحته، ومدى وضوح الصياغة اللغوية للفقرات وعلى ضوء ملاحظات المحكمين تم حذف عدة أسئلة من الاستبيان، وكذا تقديم وتأخير بعض الأسئلة، لنحصل في الأخير على أداة قياس مكونة من استبيان كما هو موضح في الملاحق.

5-2-ثبات الأداة:

يقصد بالثبات أن يعطي المقياس النتائج نفسها أو قريب منها إذا ما أعيد تطبيقه على الأفراد أنفسهم في الظروف نفسها.

ولغرض استخراج ثبات الاستبيان اعتمد الباحث على طريقة إعادة الاختبار (Test -RetestMethod)وذلك بتطبيق الاستبيان على عينة عشوائية بلغت06 أساتذة اختيرو ابطريقة عشوائية،وبعد مضي أسبوعين على التطبيق،الأول أعاد الباحث تطبيق الاستبيان على الأفراد أنفسهم،واستخرج معامل الثبات للاستبيان باستخدام معامل ارتباط بيرسون،حيث يقول**ليكرت**أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يكون من93% – 72% .(**Richards, 1963 :P228**) .

جدول رقم (01) يوضح درجة ثبات الاستبيان.

المحاور	معامل الثبات ألفا كرونباخ	عدد العبارات
المحور الأول	0.87	08
المحور الثاني	0.83	08
المحور الثالث	0.85	08

الدرجة الكلية للاستبيان	**0.85**	**24**

6- الأساليب الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات والمعدلات الإحصائية المستعملة هي كالتالي:

- النسب المئوية: استخدم الباحث قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها.

- اختبار كاف تربيع "كا^2" :يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان.

يحسب وفق المعادلة التالية:(**نبيل جمعة صالح النجار،2010، ص195**)

$$K^2 = \sum \frac{(F_0 - F_e)^2}{F_e}$$

حيث:

F_0 : التكرارات المشاهدة.

F_e: التكرارات المتوقعة.

الصدق الذاتي:

الصدق الذاتي =$\sqrt{\text{∞ كرومباخ}}$

معامل الثبات (∞كرومباخ):

تم استعمال معامل الارتباط لقياس الثبات لمختلف الأبعاد في المقياسين من خلال توظيف القيم في المعادلة التالية:(**اعتماد محمد علام،2012، ص83**)

حيث: $\infty = \frac{2 \times r}{1+r}$

∞: معامل الثبات كرومباخ.

r: معامل الارتباط.

1 و2: ثوابت.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات وأداة الدراسة ...الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات والمستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل

النتائج

❖ **عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.**

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج أسئلة الاستبيان.

1.1.عرض وتحليل نتائج أسئلة المحور الأول:

لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دورإيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

السؤال 01:

باعتبارك أستاذ التربية البدنية والرياضية فهل تهتم فعلا بالصحة النفسية للتلميذات المراهقات أثناء الحصة؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا الأستاذ يهتم بالصحة النفسية للتلميذات المراهقات أثناء الحصة.

الجدول رقم (02): يوضح نتائج العبارة رقم 01 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	%80.95	7	2.46	21.72	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	03	%14.29	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (02) نلاحظ أن 17أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 80.95% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 03 أساتذة أي ما يعادل نسبة 14.29%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.46) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا²**المحسوبة (21.72) أكبر من **كا²**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يهتم فعلا بالصحة النفسية للتلميذات المراهقات أثناء الحصة.

السؤال 02:

هل تسعى دائما لتحقيق التوازن الانفعالي للتلميذات المراهقات أثناء الممارسة الرياضية؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان الأستاذ يسعى لتحقيق التوازن الانفعالي للتلميذات المراهقات أثناء الممارسة الرياضية.

الجدول رقم (03): يوضح نتائج العبارة رقم 02 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%66.66	7	2.57	11.14	5.99	0.05	02
لا	02	%9.54	7					
أحيانا	05	%23.80	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (03) نلاحظ أن 14أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 66.66% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02أساتذةأي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 05 أساتذة أي ما يعادل نسبة 23.80%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.57) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (11.14) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يسعى لتحقيق التوازن الانفعالي للتلميذات المراهقات أثناء الممارسة الرياضية.

السؤال 03:

بصفتك الأستاذ المباشر على المادة فهل ترى بأن التلميذات المراهقات يتمتعن بالتوافق الذاتي والاستقرار النفسي؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كانت التلميذات المراهقات يتمتعن بالتوافق الذاتي والاستقرار النفسي.

الجدول رقم (04): يوضح نتائج العبارة رقم 03 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	00	%00	0	1.90	13.76	3.84	0.05	01
لا	02	%9.54	10.5					
أحيانا	19	%90.46	10.5					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (04) نلاحظ أنه لم يجب أي أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 00% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02أساتذةأي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 19 أساتذة أي ما يعادل نسبة 90.46%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (1.90) وهو أقل من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (13.76) أكبر من **كا^2**المجدولة (3.84) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن التلميذات المراهقات يتمتعن في بعض الأحيان فقط بالتوافق الذاتي والاستقرار النفسي وفي بعض الأحيان الأخرى لا يتمتعن بالتوافق الذاتي والاستقرار النفسي.

السؤال 04:

بحكم التجربة والخبرة هل التلميذات المراهقات يفضلن أستاذ التربية البدنية والرياضية على باقي أساتذة المواد الأخرى؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كانت التلميذات المراهقات يفضلن أستاذ التربية البدنية والرياضية على باقي أساتذة المواد الأخرى.

الجدول رقم (05): يوضح نتائج العبارة رقم 04 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	%57.14	10.5	1.90	0.43	3.84	0.05	01
لا	00	%00	0					
أحيانا	09	%42.86	10.5					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (05) نلاحظ أن 12 أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 57.14% أجابوا بـ نعم، بينما لم يجب أي أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 00%بـ لا، بينما أجاب 09 أساتذة أي ما يعادل نسبة 42.86%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (1.90) وهو أقل من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (0.43) أقل من **كا^2**المجدولة (3.84) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أقل تكرار، وبالتالي فإنالتلميذات المراهقات في بعض الأحيان يفضلن أستاذ التربية البدنية والرياضية على باقي أساتذة المواد الأخرى وفي بعض الأحيان الأخرى لا يفضلنه على باقي أساتذة المواد الأخرى.

السؤال 05:

هل تقوم بدور الموجه والمرشد للتخفيف من الاضطرابات النفسية للتلميذات بالثانوية؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان الأستاذ يلعب دور الموجه والمرشد النفساني للتخفيف من الاضطرابات النفسية للتلميذات بالثانوية.

الجدول رقم (06): يوضح نتائج العبارة رقم 05 من الاستبيان

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%61.90	7	2.57	10.28	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	07	%33.34	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (06) نلاحظ أن 13 أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 61.90% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 07 أساتذة أي ما يعادل نسبة 33.34%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.57) وهو أقل من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (10.28) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإنالأستاذ يلعب دور الموجه والمرشد للتخفيف من الاضطرابات النفسية للتلميذات بالثانوية.

السؤال 06:

هل تعاني تلميذات المرحلة الثانوية من مشكلات نفسية وعدم استقرار سلوكي أثناء الممارسة الرياضية؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كانت تلميذات المرحلة الثانوية تعاني من مشكلات نفسية وعدم استقرار سلوكي أثناء الممارسة الرياضية.

الجدول رقم (07): يوضح نتائج العبارة رقم 06 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	01	%4.76	7	2.57	10.28	5.99	0.05	02
لا	07	%33.34	7					
أحيانا	13	%61.90	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (07) نلاحظ أن أستاذ واحد من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 4.76% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 07أساتذةأي ما يعادل نسبة 33.34%بـ لا، بينما أجاب 13 أستاذ أي ما يعادل نسبة 61.90%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.75) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (10.28) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإنتلميذات المرحلة الثانوية تعاني في بعض الأحيان من مشكلات نفسية وعدم استقرار سلوكي أثناء الممارسة الرياضية وفي بعض الأحيان الأخرى لا تعاني من مشكلات نفسية وعدم استقرار سلوكي أثناء الممارسة الرياضية.

السؤال 07:

هل تجد أن شخصية الأستاذ المتزنة تساهم في زيادة التوافق النفسي لدى التلميذات المراهقات؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى مساهمة شخصية الأستاذ المتزنة في زيادة التوافق النفسي لدى التلميذات المراهقات.

الجدول رقم (08):يوضح نتائج العبارة رقم 07 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	19	%90.46	10.5	2.90	13.76	3.84	0.05	01
لا	00	%00	0					
أحيانا	02	%9.54	10.5					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (08) نلاحظ أن 19أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 90.46% أجابوا بـ نعم، بينما لم يجب أي أستاذ أي ما يعادل نسبة 00%بـ لا، بينما أجاب 02 أساتذة أي ما يعادل نسبة 9.54%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.90) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (13.76) أكبر من **كا^2**المجدولة (3.84) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإنشخصية الأستاذ المتزنة تساهم في زيادة التوافق النفسي لدى التلميذات المراهقات.

السؤال 08:

هل تلميذات المرحلة الثانوية يتأثرن بسلوك الأستاذ أثناء عملية التدريس؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى تأثر تلميذات المرحلة الثانوية بسلوك الأستاذ أثناء عملية التدريس.

الجدول رقم (09): يوضح نتائج العبارة رقم 08 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%66.66	7	2.61	12.28	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	06	%28.58	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (09) نلاحظ أن 17أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 80.95% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 03 أساتذة أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.46) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (12.28) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإنتلميذات المرحلة الثانوية يتأثرن بسلوك الأستاذ أثناء عملية التدريس.

2.1.تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

جدول رقم (10) يمثل نتائج الفرضية الأولى.

العبارات	المتوسط الحسابي	درجة الحرية Df	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
الفرضية الأولى	19.78	04	15.89	9.49	دالة

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمحسوب للفرضية الأولى (19.78) أكبر من المتوسط الحسابي للفرضية (16)، كما نلاحظ أن قيمة كا^2 المحسوبة (19.78)، وقيمة كا^2 الجدولية عند درجة الحرية (04) ومستوى الدلالة (0.05) هي (9.49)، وبالمقارنة بين كا^2 المحسوبة وكا^2 الجدولية فإننا نجد أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 الجدولية، وهي دالة إحصائيا، وهذا يدل على أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دورإيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وإجابات الأساتذة للمحور الأول نستنتج أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية ومنه فالفرضية الأولى محققة.

وهذا ما توصل إليه "بوعروري جعفر" في دراسته التي كانت تحت عنوان: أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس حيث توصل في نتائج دراسته إلى أن سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية تؤثر على الصحة النفسية للتلميذ المسعف المتمدرس.

3.1.تحليل ومناقشة نتائج أسئلة المحور الثاني:

للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

السؤال 09:

هل كفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلميذات على زيادة الاستقرار النفسي؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة على زيادة الاستقرار النفسي للتلميذات المراهقات.

الجدول رقم (11): يوضح نتائج العبارة رقم 09 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	12	%57.14	7	2.52	8.85	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	08	%38.10	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (11) نلاحظ أن 12أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 57.14% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 08 أساتذة أي ما يعادل نسبة 38.10%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.52) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (8.85) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن لكفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلميذات على زيادة الاستقرار النفسي.

السؤال 10:

هل حسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان حسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي.

الجدول رقم (12): يوضح نتائج العبارة رقم 10 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	15	%71.40	7	2.62	14	5.99	0.05	02
لا	02	%9.54	7					
أحيانا	04	%19.06	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (12) نلاحظ أن 15أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 71.40% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02أساتذة أي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 04 أساتذة أي ما يعادل نسبة 19.06%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.62) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (14) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن لحسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي.

السؤال 11:

هل تجد أن كفاءة الأستاذ تساعده في التعرف على المشاكل النفسية التي تعاني منها التلميذات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى مساهمة كفاءة الأستاذ في التعرف على المشاكل النفسية التي تعاني منها التلميذات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (13): يوضح نتائج العبارة رقم 11 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	17	%80.95	10.5	2.81	8.05	3.84	0.05	01
لا	00	%00	00					
أحيانا	04	%19.05	10.5					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (13) نلاحظ أن 17أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 80.95% أجابوا بـ نعم، بينما لم يجب أي أستاذ أي ما يعادل نسبة 00%بـ لا، بينما أجاب 04 أساتذة أي ما يعادل نسبة 419.05%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.81) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (8.05) أكبر من **كا^2**المجدولة (3.84) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن كفاءة الأستاذ تساعده في التعرف على المشاكل النفسية التي تعاني منها التلميذات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال 12:

هل يزداد تفاعل التلميذات ويحسسن بالاطمئنان النفسي بمجرد تنفيذ الأستاذ لوضعية تعليمية ناجحة؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى تفاعل التلميذات وإحساسهن بالاطمئنان النفسي عند تنفيذ الأستاذ لوضعية تعليمية ناجحة.

الجدول رقم (14): يوضح نتائج العبارة رقم 12 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%66.66	10.5	2.67	2.34	3.84	0.05	01
لا	00	%00	0					
أحيانا	07	%33.34	10.5					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (14) نلاحظ أن 14أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 66.66% أجابوا بـ نعم، بينما لم يجب أي أستاذ أي ما يعادل نسبة 00%بـ لا، بينما أجاب 07 أساتذة أي ما يعادل نسبة 33.34%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.67) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (2.34) أقل من **كا^2**المجدولة (3.84) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أقل تكرار، وبالتالي فإن تنفيذ الأستاذ لوضعية تعليمية ناجحة في بعض الأحيان فقط يزيد من تفاعل التلميذات ويحسسهن بالاطمئنان النفسي وفي بعض الأحيان الأخرى فإن تنفيذ الأستاذ لوضعية تعليمية ناجحة لا يزيد من تفاعل التلميذات ولا يحسسهن بالاطمئنان النفسي.

السؤال 13:

هل التكوين المستمر للأستاذ وإعادة التكوين هو عامل يساعده على تحسين الانسجام وتعديل سلوك التلميذات المراهقات؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى تأثير التكوين المستمر للأستاذ وإعادة التكوين على تحسين الانسجام وتعديل سلوك التلميذات المراهقات.

الجدول رقم (15): يوضح نتائج العبارة رقم 13 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%61.90	7	2.57	10.28	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	07	%33.34	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (15) نلاحظ أن 13أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 61.90% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 07 أساتذة أي ما يعادل نسبة 33.34%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.57) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا²**المحسوبة (10.28) أكبر من **كا²**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن التكوين المستمر للأستاذ وإعادة التكوين هو عامل يساعده على تحسين الانسجام وتعديل سلوك التلميذات المراهقات.

السؤال 14:

هل تحرص على تكون علاقات إيجابية مع التلميذات المراهقات وأولياء أمورهن أثناء عملية التدريس؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى حرص الأستاذ على تكون علاقات إيجابية مع التلميذات المراهقات وأولياء أمورهن أثناء عملية التدريس.

الجدول رقم (16): يوضح نتائج العبارة رقم 14 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	10	%47.61	7	2.29	2.58	5.99	0.05	02
لا	04	%19.06	7					
أحيانا	07	%33.34	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (16) نلاحظ أن 10أساتذة من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 47.61% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 04أساتذة أي ما يعادل نسبة 19.06%بـ لا، بينما أجاب 07 أساتذة أي ما يعادل نسبة 33.34%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.29) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (2.58) أقل من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أقل تكرار، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يحرص على تكون علاقات إيجابية مع التلميذات المراهقات وأولياء أمورهن أثناء عملية التدريس.

السؤال 15:

اعتمادا على خبرتك المعرفية هل يستطيع الأستاذ التعرف على الأحاسيس والرغبات الداخلية لدى التلميذات؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى خبرة الأستاذ المعرفية في التعرف على الأحاسيس والرغبات الداخلية لدى التلميذات.

الجدول رقم (17): يوضح نتائج العبارة رقم 15 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	08	%38.10	7	2.26	6	5.99	0.05	02
لا	02	%9.54	7					
أحيانا	11	%52.36	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (17) نلاحظ أن 08أساتذة من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 38.10% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02أستاذ أي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 11 أستاذ أي ما يعادل نسبة 52.36%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.26) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (06) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية اعتمادا على خبرته المعرفية في بعض الأحيان يستطيع التعرف على الأحاسيس والرغبات الداخلية لدى التلميذات وفي بعض الأحيان الأخرى لا يستطيع التعرف على الأحاسيس والرغبات الداخلية لدى التلميذات.

السؤال 16:

هل التكوين الأكاديمي للأستاذ يساعده على التخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها المراهقات؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان التكوين الأكاديمي للأستاذ يساعده على التخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها المراهقات.

الجدول رقم (18): يوضح نتائج العبارة رقم 16 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	15	%71.42	7	2.67	14.85	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	05	%23.82	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (18) نلاحظ أن 15أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 71.42% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 05 أساتذة أي ما يعادل نسبة 23.82%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.67) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (14.85) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن التكوين الأكاديمي للأستاذ يساعده على التخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها المراهقات.

4.1.تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

جدول رقم (19) يمثل نتائج الفرضية الثانية.

العبارات	المتوسط الحسابي	درجة الحرية Df	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
الفرضية الأولى	20.41	03	10.81	7.81	دالة

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمحسوب للفرضية الأولى (20.41) أكبر من المتوسط الحسابي للفرضية (16)، كما نلاحظ أن قيمة كا^2 المحسوبة (10.81)، وقيمة كا^2 الجدولية عند درجة الحرية (03) ومستوى الدلالة (0.05) هي (7.81)، وبالمقارنة بين كا^2 المحسوبة وكا^2 الجدولية فإننا نجد أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 الجدولية، وهي دالة إحصائيا، وهذا يدل على أن للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وإجابات الأساتذة للمحور الثاني نستنتج أن للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية، ومنه فالفرضية الثانية محققة.

وهذا ما توصل إليه "دغة عبد الغني" في دراسته التي جاءت تحت عنوان: أستاذ التربية البدنية والرياضية والمحددات الأساسية لمكانته في الثانوية، حيث توصل من خلال نتائج دراسته إلى أن لتكوين الذي يتلقاه أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في إبراز مكانته في الثانوية.

5.1.تحليل ومناقشة نتائج أسئلة المحور الثالث:

لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أحدث أساليب التدريس دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

السؤال 17:

هل توظيف الخبرات السابقة من طرف التلميذات بشكل جيد يحسن لياقتهم البدنية ويشعرهن بالاستقرار والكمال النفسي؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى تأثير الخبرات السابقة للتلميذات على لياقتهم البدنية وشعورهن بالاستقرار والكمال النفسي.

الجدول رقم (20): يوضح نتائج العبارة رقم 17 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا² المحسوبة	كا² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%61.90	7	2.57	10.28	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	07	%33.34	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (20) نلاحظ أن 13أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 61.90% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 07 أساتذة أي ما يعادل نسبة 33.34%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.46) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا²**المحسوبة (10.28) أكبر من **كا²**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن توظيف الخبرات السابقة من طرف التلميذات بشكل جيد يحسن لياقتهم البدنية ويشعرهن بالاستقرار والكمال النفسي.

السؤال 18:

هل تعتبر أساليب التدريس الحديثة عامل محفز أو محبط فيما يخص ممارسة التلميذات للنشاط الرياضي التربوي؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كانت أساليب التدريس الحديثة عامل محفز أو محبط فيما يخص ممارسة التلميذات للنشاط الرياضي التربوي.

الجدول رقم (21): يوضح نتائج العبارة رقم 18 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
محفز	19	%90.46	10.50	1.90	13.76	3.84	0.05	01
محبط	02	%9.54	10.50					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (21) نلاحظ أن 19أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 90.46% أجابوا بـمحفز، بينما أجاب 02أساتذة أي ما يعادل نسبة 6.54%بـ محبط.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (1.90) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (1.5)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (13.76) أكبر من **كا^2**المجدولة (3.84) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن أساليب التدريس الحديثة عامل محفز فيما يخص ممارسة التلميذات للنشاط الرياضي التربوي.

السؤال 19:

هل تنويعك في استخدام أساليب التدريس يؤدي لإحساس التلميذات بالرضا النفسي؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى مساهمة التنويع في استخدام أساليب التدريس لإحساس التلميذات بالرضا النفسي.

الجدول رقم (22): يوضح نتائج العبارة رقم 19 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	11	%52.36	7	2.47	7.99	5.99	0.05	02
لا	01	%4.76	7					
أحيانا	09	%42.84	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (22) نلاحظ أن 11أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 52.36% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب أستاذ واحد أي ما يعادل نسبة 4.76%بـ لا، بينما أجاب 09 أساتذة أي ما يعادل نسبة 42.84%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.47) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (7.99) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن تنويع أستاذ التربية البدنية والرياضية في استخدام أساليب التدريس يؤدي لإحساس التلميذات بالرضا النفسي.

السؤال 20:

هل تراعي الجانب النفسي للتلميذات المراهقات أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى مراعاة الأستاذ للجانب النفسي للتلميذات المراهقات أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي يتبعه أثناء سير الحصة.

الجدول رقم (23): يوضح نتائج العبارة رقم 20 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	14	%66.64	7	2.57	11.14	5.99	0.05	02
لا	02	%9.54	7					
أحيانا	05	%23.82	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (23) نلاحظ أن 14أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 66.64% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02أساتذة أي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 05 أساتذة أي ما يعادل نسبة 23.82%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.57) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (11.14) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يراعي الجانب النفسي للتلميذات المراهقات أثناء اختياره نوع أسلوب التدريس الذي يتبعه أثناء سير الحصة.

السؤال 21:

هل تشجع التلميذات على التفاعل مع بعضهن البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي؟

الهدف من السؤال:

معرفة مدى تشجيع الأستاذ التلميذات على التفاعل مع بعضهن البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي.

الجدول رقم (24): يوضح نتائج العبارة رقم 21 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	16	%76.17	7	2.67	17.43	5.99	0.05	02
لا	02	%9.54	7					
أحيانا	03	%14.29	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (24) نلاحظ أن 16أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 76.17% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02أساتذة أي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 03 أساتذة أي ما يعادل نسبة 14.29%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.67) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (17.43) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعمل على تشجيع التلميذات على التفاعل مع بعضهن البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي.

السؤال 22:

هل تجد أن إتباع أكثر من أسلوب أثناء الحصة الواحدة يساعد على اكتشاف أنماط سلوكية مرغوب فيها؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان التنويع في أساليب التدريس يساعد على اكتشاف أنماط سلوكية مرغوب فيها.

الجدول رقم (25):يوضح نتائج العبارة رقم 22 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	13	%61.90	7	2.52	8.85	5.99	0.05	02
لا	02	%9.54	7					
أحيانا	06	%28.56	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (25) نلاحظ أن 13أستاذ من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 61.90% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 02 أساتذة أي ما يعادل نسبة 9.54%بـ لا، بينما أجاب 06 أساتذة أي ما يعادل نسبة 28.56%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.52) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا^2**المحسوبة (8.85) أكبر من **كا^2**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أكبر تكرار، وبالتالي فإن إتباع أكثر من أسلوب أثناء الحصة الواحدة يساعد على اكتشاف أنماط سلوكية مرغوب فيها.

السؤال 23:

هل يساعد استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلميذات المراهقات؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان استخدام أسلوب التدريس الذاتي يساعد على تحقيق الرضا النفسي لدى التلميذات المراهقات.

الجدول رقم (26): يوضح نتائج العبارة رقم 23 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	07	%33.34	7	2.34	4.56	5.99	0.05	02
لا	03	%14.30	7					
أحيانا	11	%52.36	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (26) نلاحظ أن 07أساتذة من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 33.34% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 03 أساتذة أي ما يعادل نسبة 14.30%بـ لا، بينما أجاب 11 أستاذ أي ما يعادل نسبة 52.36%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.34) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا²**المحسوبة (2.34) أقل من **كا²**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أقل تكرار، وبالتالي فإن استخدام أسلوب التدريس الذاتي لا يساعد على تحقيق الرضا النفسي لدى التلميذات المراهقات.

السؤال 24:

هل ترى أن ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية؟

الهدف من السؤال:

معرفة ما إذا كان ما أخذه الأستاذ من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية.

الجدول رقم (27): يوضح نتائج العبارة رقم 24 من الاستبيان.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	المتوسط الحسابي	$كا^2$ المحسوبة	$كا^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	09	%42.84	7	2.19	1.14	5.99	0.05	02
لا	05	%23.82	7					
أحيانا	07	%33.34	7					
المجموع	21	%100	21					

من الجدول رقم (27) نلاحظ أن 09أساتذة من مجموع العينة أي ما يعادل نسبة 42.84% أجابوا بـ نعم، بينما أجاب 05أساتذة أي ما يعادل نسبة 23.82%بـ لا، بينما أجاب 07 أساتذة أي ما يعادل نسبة 33.34%بـ أحيانا.

كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعبارة المحسوب يساوي (2.19) وهو أكبر من المتوسط الحسابي للعبارة (2)، كما نلاحظ من الجدول أن **كا²**المحسوبة (1.14) أقل من **كا²**المجدولة (5.99) ومنه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح أقل تكرار، وبالتالي فإنما أخذه الأستاذ من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس غير كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية.

6.1.تحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

جدول رقم (28) يمثل نتائج الفرضية الثالثة.

العبارات	المتوسط الحسابي	درجة الحرية Df	كا^2 المحسوبة	كا^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
الفرضية الأولى	19.23	05	26.57	11.07	دالة

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للمحسوب للفرضية الأولى (19.23) أكبر من المتوسط الحسابي للفرضية (16)، كما نلاحظ أن قيمة كا^2 المحسوبة (26.57)، وقيمة كا^2 الجدولية عند درجة الحرية (05) ومستوى الدلالة (0.05) هي (11.07)، وبالمقارنة بين كا^2 المحسوبة وكا^2 الجدولية فإننا نجد أن كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 الجدولية، وهي دالة إحصائيا، وهذا يدل على أن لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أحدث أساليب التدريس دور في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها وإجابات الأساتذة للمحور الثالث نستنتج أن لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أحدث أساليب التدريس دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية، ومنه فالفرضية الثالثة محققة.

6.1.تحليل ومناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج السابقة المتوصل إليها والتي تتمثل في نتائج الفرضيات الجزئية توصلنا أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية، كما توصلنا الى أن للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية، وأن استعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أحدث أساليب التدريس دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

ومن خلال هذه النتائج نستطيع أن نقول إن الفرضية العامة محققة ومنه فإن لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية للتلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية.

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات عامة

1-استنتاجات عامة:

انطلاقا من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وكل ما يتعلق بأستاذ التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية واعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها وانطلاقا من الهدف الرئيسي وهو التأكد من وجود علاقة بين كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية لمراهقات المرحلة الثانوية وانطلاقا من إشكالية البحث ولتحقيق هذا الهدف أعددنا استبيان وتم تطبيقه على عينة تمثل جزءا هاما من المجتمع، وحللنا النتائج وناقشناها من أجل مقارنة نتائج البحث توصلنا إلى مايلي:

- تحقق الفرضية الأولى أي لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

- تحقق الفرضية الثانية أي للتكوين الأكاديمي لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

- تحقق الفرضية الثالثة أي لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

2- الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفضلة في هذا الجانب والتي أثبتت أن لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية ،ارتأينا أن نتقدم ببعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يهمه الأمر، آملين في أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة أساتذة التربية البدنية والرياضية والتلميذات المراهقات والمهنة على حد سواء:

1- تقديم الخدمات لأعضاء المهنة والعمل على حل مشاكلها ،الأمر الذي يثمر اتجاهات ايجابية في نظرة المجتمع إلى المهنة وأعضائها .

2- الاهتمام بشؤون مادة التربية البدنية والرياضية من مختلف جوانبها والعمل على ارتقائها وازدهارها وتبوئها مكانة لائقة في المجتمع ورعاية شؤون أساتذتها.

3- توسيع وتطوير العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلميذات المتمدرسات وإثراء العلاقات الطيبة فيما بينهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

4-لم شمل الأساتذة المتمدرسين في إطار تنظيمي مهني يعمل على التحسيس بالمشكلات التي تعاني منا المراهقات خلال مرحلة المراهقة وهذا من أجل الارتقاء بالمهنة والأخذ بيد الأساتذة والتعاون معهم من أجل جعل التربية البدنية والرياضية مهنة جديرة بالاهتمام والاحترام والتقدير.

5- عقد ورشات العمل العلمية للأساتذة الممارسين لعرض الأفكار الجديدة والتعرف عليها وعلى أساليب توظيفها وتطبيقاتها المهنية .

6- مناقشة القضايا المعاصرة لمهنة تدريس التربية البدنية والرياضية من خلال عقد لقاءات وندوات.

7- تنظيم تربصات ودورات صيفية أو خلال العطل الصيفية لأساتذة الممارسين من أجل تطوير وصقل معلوماتهم.

8- تشجيع أساتذة التربية البدنية والرياضية على إجراء بحوث ودراسات من خلال المسابقات التي تعقدها معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية من أجل تطوير كفاءتهم وخبراتهم .

9- تكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية تكوينا جيدا في مختلف المعاهد والأقسام لكي يكونوا في مستوى تطلعات المجتمع.

10- انتقاء الطلبة المقبلين على دراسة التربية البدنية والرياضية على أسس علمية دقيقة، واختيار الطلبة التي تتوفر فيهم سمات الشخصية المرغوبة.

11- إعلام الأساتذة بخصائص مرحلة المراهقة ومختلف الاضطرابات التي تعاني منها المراهقات خلال هذه الفترة.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- إجراء دراسات مشابهة ومماثلة للدراسة الحالية بحيث تكون العينة أوسع وأشمل.
- إجراء دراسات مشابهة بحيث تكون العينة ممثلة في المرحلة المتوسطة.
- إجراء دراسات مشابهة بحيث تكون الدراسة في منطقة أخرى.
- إجراء دراسات مشابهة بحيث تكون فرضيات البحث مختلفة.
- التوسع أكثر في موضوع البحث في أطروحة الدكتوراه.

خاتمة:

يعتبر التدريس عملية لتشكيل التعليم والتعلم الهادف ، والتحصيل الإيجابي للأسس التعليمية والتربوية ، وتدريس المواد المنهجية كالتربية البدنية والرياضية يسهم في تنمية الجوانب الشخصية من تحصيل معلومات وتكوين انتقادات بقيم المجتمع، وتنمية القدرات والمهارات وتكوين العادات والصفات الخلقية والميول والمشاعر ولذلك كان للتدريس دورا في العملية التربوية.

إن المدرس هو أساس العملية التدريسية فهو المربي الأمين والذي يعهد إليه أولياء الأمور بثقة واطمئنان بفلذات أكبادهم، وبأمل عريض مرتقب تلقي الأوطان إلى هذا المربي يبذل من عمله وفنه وإخلاصه إلى إعداد النشء للحياة وبذلك تضمن مستقبل البلاد.

أن مدرس التربية البدنية والرياضية يعتبر من أهم الشخصيات التربوية بالمدرسة، فهو لديه الفرصة للاحتكاك المباشر بالتلميذات ويعتبر وسيطا بين السلوك المتواجد والسلوك المرغوب تغييره لدى التلميذات، كما أنه أكبر قوة تسعى لتحقيق التوازن النفسي والرضا والشعور بالسعادة، وهو بطريقته التربوية والمسؤولة والمتفهمة، يساعد التلميذات كي يصبحن مدركات.

لقد حاولنا من خلال بحثنا هذا إظهار العلاقة بين أستاذ التربية البدنية والرياضية الكفؤ وتحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية والعوامل التي تساعده على ذلك فكانت الفكرة الرئيسة والهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا واستنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها، باستعمال أدوات بحثنا، وبعد تحليلنا واستخلاص النتائج، وجدنا أن لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى مراهقات المرحلة الثانويةسوآءا تعلق الأمر بشخصيته أو تكوينه أو أساليب التدريس التي يتبعها فكلها لها دور في تحقيق الصحة النفسية لدى المراهقات في المرحلة الثانوية.

وعليه فلابد من إيلاء أهمية بالغة لحصة التربية البدنية والرياضية في كل الأطوار وفي كل المراكز والمؤسسات التربوية.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المصادر والمراجع:

1-أحمد بوسكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005.

2-أحمد محمد عبد الخالق، استخبارات الشخصية، دار المعرفة الجامعية، الكويت، 1994.

3-اعتماد محمد علام الإحصاء في البحوث الاجتماعية، المكتبة الانجلومصرية، القاهرة، الطبعة الأولى، 2012.

4-الرفاعي نعيم، الصحة النفسية ودراسات في سيكولوجية التكيف، منشورات جامعة دمشق سوريا,2011.

5-العنابي جان عبد الحميد، الصحة النفسية للطفل، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت،1988.

6-الشرقاوي مصطفى، علو الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1983.

7-أمين أنور الخولي، أصول التربية والمهنة والإعداد المهني، دار الفكر العربي، القاهرة،1996.

8-أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة والإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.

9-بدر محمد الأنصاري، الشخصية من المنظور الإسلامي، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، الكويت، 1998.

10-بهاء الدين سلامة، الصحة والتربية الصحية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.

11-بسطاويسي أحمد بسطاويسي، عباس أحمد صالح ألسمرائي: **طرق التدريس في التربية الرياضية**، مطابع جامعة الموصل، 1984.

12-بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.

13-جمال أبو دلو، الصحة النفسية، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ط1، 2009.

14-زينب محمود سقير، الشخصية السوية والمضطربة، ط2، مكتبة النهضة المصرية، 2002.

15-زكية إبراهيم كامل وآخرون: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، 2002.

16-زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسي، دار المعارف، مصر,1988.

17-حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1، 1995.

18-حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، 1995.

19-حسن معوض، حسن شلتوت، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1996.

20-يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، دون طبعة.

21-كليو فهيم، أولادنا والتوزيع، ط1، القاهرة، مصر،1998.

22-كمال دسوقي، علم النفس ودراسة التوافق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت، د-ت.

23-كمال دسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، سنة 1979.

24-كمال مرسي، المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القام، الكويت، 1988.

25-كفافي علاء الدين، الصحة النفسية، دار هجر للنشر والطباعة، القاهرة، مصر، 1997.
26-مالك سليمان مخول، معالم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
27-محمد الصادق غسان، فاطمة ياس الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1988.
28-محمد سامي بشير، المدرس المثالي نحو تعليم أفضل، دار الغريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، د ت.
29-محمد عودة محمد، كمال إبراهيم مرسي، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، دار القلم، الكويت، الكويت، ط2، 1986.
30-محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
31-محمد عثمان نجاتي، القران الكريم وعلم النفس، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 2005.
32-محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981.
33-محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
34-مخيمر صالح، المدخل للصحة النفسية والعلاج النفسية، دار المعارف، القاهرة، مصر,1988.
35-ميخائيل خليل عوض، مشكلات المراهق في المدن، دار المعارف، مصر، 1971.
36-معوض حسن السيد، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة القاهرة الجديدة، 1967.
37-مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، مصر ،1996.
38-مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، 1986.
39-معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق، 1986.
40-مرسي كمال إبراهيم، المدخل إلى علم الصحة النفسية، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت،1988.
41-نبيل صالح سفيان، المختصر في الشخصية والإرشاد النفسي، أتراك للنشر والتوزيع، مصر، 2004.
42-نبيل جمعة صالح النجار، الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية وتعليمية برمجة SPSS، دار حامد للشر والتوزيع، عمان الأردن، الطبعة الأولى ،2010.
43-سيجموند فرويد، ترجمة سامي محمود على عبد السلام القفاش، الموجز في التحليل النفسي مطبعة دار المعارف، القاهرة، مصر، 1976.
44-سمرائي العباس، سمرائي عبد الكريم محمد: تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية والرياضية، 1992.
45 سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، مصر، 1976.
46-سعدية محمد علي بدر، سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، 1980.

47-سهيل إدريس، المنهل قاموس عربي فرنسي، دار الأدب، بيروت، لبنان، دون سنة.
عبد الباري محمد داوود، الصحة النفسية للطفل، ايتراك للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 2004.
48 -علي البشير الفنادى وآخرون، المرشد الرياضي التربوي، طبع المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، 1983.
49-عيسى بوده، دليل المدرس الهادف، دار تلانغيت للنشر والتوزيع، بجاية، الجزائر، 1999.
50-عواطف أبو العلاء، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، بدون سنة.
51-عبد الحميد محمد شاذلي: الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، مصر، 2001.
52-عبد المنعم الخفني، موسوعة الطب النفسي، المجلد الأول، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر،1993.
53-عبد السلام عبد الغفار، مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، مصر، 1990.
54-عبد العالي الجسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1994.
55-عبد العزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، النهضة المعرفية، القاهرة، مصر،1975.
56-عبد الغني الديدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995.
57-عبد الله عمر الفرا، عبد السلام الجامل: المرشد الحديث في التربية العملية والتدريس المصغر، مكتبة الثقافة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
58-عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
59-عطوف ياسين، علم النفس العيادي، دار المعلم للملايين، بيروت، لبنان، 1996.
60-عبد الرحمان العيسوي، التربية النفسية للطفل المراهق، دار الراتب الجامعية، بيروت، 2000.
61-عفاف عبد الكريم، طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، منشاة المعارف، مصر، 1990.
62-فؤاد عبد الوهاب، وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، المنشاة العامة للنشر والطبع والتوزيع، طرابلس، 1983.
63-فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر،1956.
64-فايز منها، التربية الرياضية الحديثة، دار الدراسات والترجمة والنشر، دمشق، 1985.
65-فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، سنة 1982.
66-قاسم المندلاوي، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
67-قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد 1990.
68-رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، 1990.
69-راجح أحمد عزت، مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، مصر، 1945.

70-ريتشارد بيلي، دليل تدريس التربية الرياضية في المدارس ودليل المدرسين في مرحلة التعليم الأساسي ومرحلة التعليم الثانوي، دار الفاروق للنشر والتوزيع، مصر، 2003.
71-رمضان محمد القذافي: الشخصية نظرياتها، اختباراتها وأساليب قياسها، ط2، منشورات الجامعة المفتوحة، بنغازي، ليبيا، 1996.
72-غايان أبو فلجة: أهداف التربية وطرق تحقيقها، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
73-غلاب محمد: الوجودية المؤمنة والملحدة، الدراسة القومية، للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، 1995.
قائمة المراجع باللغة الفرنسية:
- Edgard hill ,raymond thomas et gosé cama, manuel: de l'éduction sportive, édition vigot , paris, 1985.
-Minister de l'Education de l'Enseignement fondamental: **L'organisation de l'Enseignement de l'Education physique et sportive**. Document a l'Usage de l'Enseignement.1981.

قائمة المراسيم والمناشير:

- وزارة التربية الوطنية: الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998، ص136.
- وزارة التربية الوطنية, مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط, مديرية التعليم الأساسي ,2003,ص76

-قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

- شريفي محمد، مجوج زهير، عثمان حسن: أستاذ التربية البدنية والرياضية والتوجيه الرياضي في المدرسة الأساسية الطور الثالث، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، معهد دالي إبراهيم، 1998.

الملاحق

ملحق رقم:02
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية

استمارة استبيان

موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية

أخي المدرس ,أختي المدرسة,نتقدم إليكم بهذه الاستمارة التي يعالج موضوعها "كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية"

نرجوا منكم الإجابة على العبارات بكل صدق وواقعية وبهذا سوف تقدمون خدمة جليلة للبحث التربوي والمدرسة الجزائرية بشكل عام ,وذلك بوضع علامة (x) عقب العبارة التي ترونها أكثر تناسبا مع واقعكم المهني .

شكرا لكم مسبقا على مساهمتكم .

السنة الجامعية : 2015-2016

المحور الأول :

لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية

السؤال 01 : باعتبارك أستاذ التربية البدني والرياضية فهل تهتم فعلا بالصحة النفسية للتلميذات المراهقات أثناء الحصة ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 02 : هل تسعى دائما لتحقيق التوازن الانفعالي للتلميذات المراهقات أثناء الممارسة الرياضية ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 03 : بصفتك الأستاذ المباشر على المادة فهل ترى بأن التلميذات المراهقات يتمتعن بالتوافق الذاتي والاستقرار النفسي ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 04 : بحكم التجربة والخبرة هل التلميذات المراهقات يفضلن أستاذ التربية البدنية والرياضية على باقي أساتذة المواد الأخرى ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 05 : هل تقوم بدور الموجه والمرشد للتخفيف من الاضطرابات النفسية للتلميذات بالثانوية ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 06 : هل تعاني تلميذات المرحلة الثانوية مشكلات نفسية وعدم استقرار سلوكي أثناء الممارسة الرياضية ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 07 : هل تجد أن شخصية الأستاذ المتزنة تساهم في زيادة التوافق النفسي لدى التلميذات المراهقات ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال 08 : هل تلميذات المرحلة الثانوية يتأثرن بسلوك الأستاذ أثناء عملية التدريس ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثاني:

للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية

السؤال 01: هل كفاءة الأستاذ في اختيار المضامين التي تفي بغرض الحصة تساعد التلميذات على زيادة الاستقرار النفسي ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الثاني: هل حسن اختيار الوسائل البيداغوجية والتخطيط التربوي الجيد يساعد التلميذات على تحقيق الشعور بالرضا والتوافق الذاتي ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الثالث: هل تجد أن كفاءة الأستاذ تساعده في التعرف على المشاكل النفسية التي تعاني منها التلميذات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الرابع: هل يزداد تفاعل التلميذات ويحسسن بالاطمئنان النفسي بمجرد تنفيذ الأستاذ لوضعية تعليمية ناجحة ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الخامس: هل التكوين المستمر للأستاذ وإعادة التكوين هو عامل يساعده على تحسين الانسجام وتعديل السلوك للتلميذات المراهقات ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال السادس: هل تحرص على تكوين علاقات ايجابية مع التلميذات المراهقات وأولياء أمورهن أثناء عملية التدريس ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال السابع: اعتمادا على خبرتك المعرفية هل يستطيع الأستاذ التعرف على الأحاسيس والرغبات الداخلية لدى التلميذات ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الثامن : هل التكوين الأكاديمي للأستاذ يساعده على التخفيف من حدة بعض الاضطرابات النفسية التي تعاني منها المراهقات ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

المحور الثالث:

لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية

السؤال الأول: هل توظيف الخبرات السابقة من طرف التلميذات بشكل جيد يحسن لياقتهم البدنية ويشعرهن بالاستقرار والكمال النفسي ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الثاني: هل تعتبر أساليب التدريس الحديثة عامل محفز أو عامل محبط فيما يخص ممارسة التلميذات للنشاط الرياضي التربوي ؟ محفز ☐ محبط ☐

السؤال الثالث: هل تنويعك في استخدام أساليب التدريس يؤدي لإحساس التلميذات بالرضا النفسي ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الرابع: هل تراعي الجانب النفسي للتلميذات المراهقات أثناء اختيار نوع أسلوب التدريس الذي تتبعه أثناء سير الحصة ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الخامس : هل تشجع التلميذات على التفاعل مع بعضهن البعض من خلال استخدام الأسلوب التبادلي ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال السادس :هل تجد أن إتباع أكثر من أسلوب أثناء الحصة الواحدة يساعد على اكتشاف أنماط سلوكية مرغوب فيها نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال السابع: هل يساعد استخدام أسلوب التدريس الذاتي على تحقيق الرضا النفسي لدى التلميذات المراهقات ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

السؤال الثامن :هل ترى أن ما أخذته من تكوين أكاديمي عن أساليب التدريس كافي وفعال لبلوغ الصحة النفسية ؟ نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة المادة.

هدف الدراسة: تتلخص دراستنا في النقاط التالية:

- إبراز دور كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية.
- الإلمام بخصائص مرحلة المراهقة بمختلف الجوانب.
- معرفة مختلف الجوانب المساعدة في الأداء المهني لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثناء سير الحصة.

مشكلة الدراسة:

هل لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: لكفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.
- للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.
- لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

عينة الدراسة: تمثلت عينة البحث في 21 أستاذ التربية البدنية والرياضية.

المنهج المتبع في الدراسة: هو المنهج الوصفي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع.

الأدوات المستخدمة في الدراسة: استبيان.

النتائج المتوصل إليها:

- لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.
- للتكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.
-لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريس الحديثة دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

اقتراحات:

وعليه يوصي البحث بتقديم الخدمات لأعضاء المهنة والعمل على حل مشاكلها، الأمر الذي يثمر اتجاهات ايجابية في نظرة المجتمع إلى المهنة وأعضائها.

- الاهتمام بشؤون مادة التربية البدنية والرياضية من مختلف جوانبها والعمل على ارتقائها وازدهارها وتبوئها مكانة لائقة في المجتمع.
- إجراء بحوث ودراسات أعمق في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية وإفادة المنظومة التربوية بنتائجها.
- توسيع وتطوير العلاقات بين أساتذة التربية البدنية والرياضية والمراهقات المتمدرسات خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- تشجيع أساتذة التربية البدنية والرياضة على إجراء بحوث ودراسات من خلال المسابقات التي تعقدها معاهد وأقسام التربية البدنية والرياضية من أجل تطوير كفاءتهم وخبراتهم.
- يؤمل أن تساهم الدراسة في فتح باب الدراسات والأبحاث في هذا المجال بما نتوصل إليه من نتائج وتوصيات.

تم بحمد الله