

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

الميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي



جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية

الرقم :

مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي

إعداد الطالب

عياضي السعيد

تحت عنوان :

**النشاط البدني الرياضي التربوي و علاقته بمستوى
الامن النفسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية**

دراسة ميدانية : بثانويات دائرة - راس الوادي -

لجنة المناقشة :

- اسم و لقب الأستاذ(ة) : شويه بوجمعة
- اسم و لقب الأستاذ (ة) : بشيري ابن عطية
- اسم و لقب الأستاذ (ة) : بركات حمزة
- جامعة : محمد بوضياف - المسيلة - رئيسا
- جامعة : محمد بوضياف - المسيلة - مشرفا و مقرر
- جامعة : محمد بوضياف - المسيلة - مناقشا

السنة الجامعية : 2018/2019

شكر و عرفان

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين ، إله الاولين و الآخرين ،
و صلاة الله و سلامه و رحمته و بركاته على صفوة خلقه و خاتم الانبياء و رسله
سيدنا محمد عليه الصلاة و السلام وآله الطاهرين و صحابته اجمعين
و رحمة الله و مغفرته للتائبين و التابعين بإحسان إلى يوم الدين .
بادئ البدء نشكر الله عز و جل و نحمده حمدا كثيرا مباركا فيه على هذه
النعم الطيبة و النافعة
نعمة العلم و البصيرة

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساعدنا و قدم لنا العون
في انجاز هذه المذكرة

و نخص بالذكر الدكتور بشيري بن عطية

ولكل اساتذة

معهد علوم و تقنيات النشاطات

البدنية و الرياضية

السعيد





إهداء



أهدي ثمرة جهدي و عملي إلى:

من قال في شأنهما الله عز و جل بإسم الله الرحمان الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا) (الاسراء، الآية 23)

- الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما -

الليزان سهرا من أجلي الليالي و بذلا كل ما في وسعهما لبلوغ مبتغاي

أخواتي و اخوتي، وزوجتي الكريمة و ابنتي رميساء حفظها الله

و الى جدي و جدتي أطال الله في عمرهما و كل العائلة

ولكل من كان سندا لي طوال مشوار دراستي

كل اصدقاء الدرب و بالأخص

عبد الله جدوالي ، مزهود مسعود ، كعلول أشرف، شندار الخير

وإلى جميع طلبة قسم التربية البدنية 2019

وإلى كل طالب علم و كل مخلص من ابناء هذا الوطن العزيز

السعيد



الفهرس

فهرس الموضوعات

	الموضوع
	العنوان
	شكر و عرفان
	الاهداء
رقم الصفحة	الفهرس
أ - ب	مقدمة
	الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة
12-3	I. النشاط البدني الرياضي
3	1. تعريف النشاط البدني الرياضي
5	2. أنواع النشاط البدني الرياضي
5	1-2 ألعاب الهادئة
5	2-2 ألعاب المنافسة
7	3. خصائص النشاط البدني الرياضي
6	4. الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي
6	1-4 الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي
6	2-4 الدوافع غير المباشرة بالنشاط البدني الرياضي التربوي
6	5. الأسس النشاط البدني الرياضي التربوي
9	1-5 الأسس البيولوجية
7	2-5 الأسس النفسية
7	3-5 الأسس الاجتماعية
7	6. وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي
7	1-6 النشاط البدني الرياضي التربوي
10-9	2-6 النشاط البدني الرياضي التربوي لتنشيط الدهن
8	3-6 النشاط البدني الرياضي التربوي لتنمية الفكر
8	4-6 النشاط البدني الرياضي التربوي لدعم مقومات الانسان
8	5-6 النشاط البدني الرياضي التربوي لأثراء العلاقات حديثة

9	6-6 النشاط البدني الرياضي التربوي لفائدة الصحة الاجتماعية و تحسينها
9	7. أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
9	8. درس التربية البدنية
9	9. أستاذ التربية البدنية
9	1-9 التعريف بالأستاذ التربية البدنية
10	2-9 سمات أستاذ التربية البدنية
11	3-9 مسؤوليات أستاذ التربية البدنية
11	4-9 واجبات أستاذ التربية البدنية
12	10. الخلاصة
33-13	II. الامن النفسي
13	تمهيد
14	1. مفاهيم الامن النفسي
16-15	2. نظرة الإسلام للامن النفسي
17	3. أهمية الامن النفسي
18	4. حاجات الامن النفسي
18	5. ابعاد الامن النفسي
18	1-5 الابعاد السياسية
18	2-5 الابعاد الثانوية
19	6. العوامل المؤثر في الامن النفسي
20	7. النظريات المفسرة للامن النفسي
20	1-7 نظرية تحليل النفسي
20	8. معوقات الامن النفسي
20	1-8 المعوقات الاقتصادية
21	2-8 التغيير في نسق القيم
21	3-8 الحروب و الخلافات
21	4-8 العوامل الثقافية و التنشئة الاجتماعية المظطربة
21	5-8 ضعف الوعي الديني
22	9. الخلاصة

31-22	.III المراهقة
2232	تمهيد
23	1. تعريف المراهقة
23	2. الفرق بين مفهوم المراهقة و مفهوم البلوغ
24	3. مراحل المراهقة
24	3-1 المراهة المبكرة
24	3-2 المراهقة الوسطى
24	3-3 المراهقة المتأخرة
25	4. بعض اشكال المراهقة
25	4-1 المراهقة المتكيفة
25	4-2 المراهقة الانسيابية
25	4-3 المراهقة العدوانية
25	5. حاجات المراهقة
26	5-1 الحاجة للامن
26	5-2 الحاجة الى الاستقلال
26	5-3 الحاجة الى الحب
26	5-4 الحاجة للاشباع الجنسي
26	5-5 الحاجة الى النجاح و التقدم و الدراسي
27	6. خصائص النمو لمرحلة المراهقة
27	6-1 النمو الجسمي
28	6-2 النمو الفزيولوجي
29	6-3 النم الحركي
29	6-5 النمو الجسمي
30	6-6 النمو الانفعالي
31	الخلاصة
32	.IV الدراسات السابقة
32	1. الدراسة الأولى
33	2. الدراسة الثانية

34	3. الدراسة الثالثة
34	4. الدراسة الرابعة
35	5. الدراسة الخامسة
36-35	6. الدراسة السادسة
38-37	7. الدراسة السابعة
39	V. التعليق على الدراسات السابقة
42	الفصل الثاني : الاطار عام للدراسة
42	I. الكلمات الدالة في الدراسة
42	1 النشاط البدني الرياضي التربوي
42	2 الامن النفسي
43-42	3 المراهقة
44	II. إشكالية الدراسة
45	III. اهداف الدراسة
45	IV. أهمية الدراسة
46	V. فرضيات الدراسة
55-49	الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة
49	1. الدراسة الإستطلاعية.
49	2. منهج الدراسة
49	3. حدود الدراسة
49	4. مجتمع الدراسة
49	5. عينة الدراسة
50	6. متغيرات الدراسة
54-51	7. أدوات جمع البيانات
55	8. الأساليب و الوسائل الإحصائية المستعملة
61-58	الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج
59-58	عرض و تحليل نتائج الفرضية الأولى
60-59	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية
61	عرض و تحليل نتائج الفرضية الثالثة

88-64	الفصل الخامس: إستنتاجات و إقتراحات
64	1. الإستنتاج العام للدراسة
64	2. إقتراحات
64	3. الآفاق المستقبلية للدراسة
67-65	4. قائمة المصادر و المراجع
86-65	5. الملاحق
88-87	6. الملخص

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير الرياضة و العمل تدعيمها و إيجاد السبل من اجل النهوض بها و تطويرها ، فالرياضة ذات اهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية و الحركية و العقلية و الاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي و النفسي لكي ينمو الفرد في المجتمع سليم و يتفاعل معه إيجابيا و ينشئ فيه نشئه اجتماعية جيدة و يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة و التي تحدث عنها العديدين من العلماء و بينهما الكثير من الدراسات اذ تبين دراسة " سيفدر " ان ممارسة الرياضة تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد و كذلك أوضح : " فزويل " ان العملية التربوية يجب ان تقوم أساسا على النشاط و العمل و التفكير .

و تسعى المنشطة الرياضية و البدنية على اكتساب المهارات الحركية و اتقانها و العناية باللياقة البدنية من اجل صحة افضل و قوام سليم و حياة أطول و أكثر نشاطا بالإضافة الى تحصيل المعارف و تنمية الابداع و الاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة المختلفة و التي تعد بالنسبة لفرد جانب هاما من جوانب شخصيته و إضافة الى ذلك تساعد على تكييف مع المجتمع و توفر اه قدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل و تمثل المدارس اهم المؤسسات الاجتماعية ذات التأثير الكبير في المجتمع حيث تقع على عانقها المسؤولية نحو فئة كبير و هامة من افراد المجتمع .

فالمدرسة هي الإدارة التي تتعاون مع الاسرة في تربية الأبناء لكن الاسرة لا تستطيع احيانا القيام بعملية التربية بمفردها .

فالتلميذ يدخل المؤسسات التعليمية التي تحتوي على الأنظمة التربوية في أي مرحلة و لديه ذخيرة من أنماط السلوك فيها ماهو مقبول بتقى عليه و منها يحتاج الى تعديل فعدله او نخذفه و بذلك يصبح من المهمين في بداية كل مرحلة تعليمية تحديد نشاط السلوك الذي ينبغي للتلميذ الوصول اليها بدرجة ملائمة من الكفاءة و الجودة و والتي تصبح عملية التعيين هي تهيئة الظروف و الشروط و المواقف لإصدار السلوك.

وقد برزت أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي كوسيلة منفردة في تنمية عدة جوانب ومنها الجانب النفسي الذي يلعب دورا كبيرا في تكوين الفرد تكوينا جيدا خال من التناقضات والأزمات النفسية وتمكنه من القيام بواجبه على أحسن وجه. ورغم هذه الأهمية البالغة لهذه المادتين لاحظنا تراجع الإهتمام بهما وخاصة في مرحلة جد مهمة وهي مرحلة المراهقة .

وقد حاولنا تسليط الضوء على العلاقة الموجودة بين النشاط البدني الرياضي التربوي ومستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على النحو التالي:

تم تقسيم دراستنا إلى خمسة فصول، الفصل الأول تضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و تطرقنا في الخلفية النظرية إلى ثلاثة عناوين رئيسية أولها جاء بعنوان النشاط البدني الرياضي التربوي حيث تضمن مجموعة من العناوين الفرعية التي لها علاقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي من تعريفات وأنواع و خصائص ودوافع و أسس و وظائف بالإضافة إلى إلى أستاذ التربية البدنية وما يقع على عاتقه من مسؤوليات و وواجبات و سمات ، أما العنوان الرئيسي الثاني تم التطرق فيه إلى الأمن النفسي و هو كذلك تضمن مجموعة من العناوين الفرعية ممثلة في تعريفات و نظرة الإسلام إلى الأمن النفسي و أهمية الامن النفسي و حاجة المراهق للأمن النفسي و أبعاده و العوامل المؤثرة فيه والنظريات المفسرة له و معوقاته ، ثم بعد ذلك العنوان الرئيسي الثالث بعنوان المراهقة تناولنا فيه أيضا مجموعة من النواوين الفرعية نذكر منها تعريف المراهقة و الفرق بين مفهوم البلوغ و مفهوم المراهقة و مراحلها و أشكالها وحاجات المراهق و خصائص النمو لمرحلة المراهقة . أما الفصل الثاني فقد تضمن الإطار العام للدراسة تم التطرق فيه إلى الكلمات الدالة في الدراسة و تحديد إشكالية الدراسة و ضبطها ثم عرض أهداف و أهمية الدراسة ثم صياغة فرضيات الدراسة. أما الفصل الثالث تضمن الإجراءات الميدانية للدراسة و المتمثلة في الدراسة الإستطلاعية و تحديد المنهج المتبع و مجتمع و عينة الدراسة ثم أداة الدراسة و المعالجة الإحصائية. أما الفصل الرابع تضمن تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات الأولى و الثانية و الثالثة و الإستنتاجات العامة لكل فرضية. أما الفصل الخامس فقد تضمن النتائج العامة للدراسة و الإقتراحات و الأفاق المستقبلية و قائمة المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة و الملاحق و ملخص الدراسة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية و الدراسات

السابقة

تمهيد :

إهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي إتخذت أشكالاً إجتماعية كالعاب والتمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية الإجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية المهارية، الجمالية والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي الترويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي على المستوى النفسي وهذا ما سيكون محور دراستنا الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي التربوي.

ماهية النشاط البدني التربوي الرياضي :

1-1 تعريف النشاط :

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجيات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (محمد الحمامي ، أنور الخولي ، 1996 ص2) .

1-2 النشاط البدني :

يعتبر النشاط البدني تعبير شامل لكل الوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الانسان و التي تستخدم فيها بدنه بشكل عام ، و هو مفهوم انتر وبيولوجي اكثر منه اجتماعي لانه جزء مكمل و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية و النفسية و الاجتماعية و يعرفه (سرزلاسون) الذي اعتبره بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى و غالبا في ذلك لدرجة انه يرد ذكر التربية البدنية على الاطلاق من مؤلفاته و اعتبر النشاط البدني المتطور تاريخيا من التغيرات الأخرى الى التدريب البدني الثقافة البدنية و هي التغيرات مازالت تستخدم حتى الان بمضامين مختلفة (امين أنور الخولي، 1996 ص 22) .

1-3 تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

يعتبر النشاط البدني الرياضي احد الاشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الانسان و هو الأكثر تنظيما و الرفع من الاشكال الأخرى النشاط البدني و يعرفه (ماتفيق) على انه نشاط و شكل خاص و هو المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات و ضمان اقصى تحديد لها ، و بذلك فعل ما يميز النشاط الرياضي بانه تدريب البدني يهدف لتحقيق افضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط و انما من اجل النشاط في حد ذاته و تصنيف (كوسولا) بان التنافس سمه أساسية تصنف كل النشاط الرياضي طبعا اجتماعيا ضروريا و ذلك لان النشاط الرياضي انتاج ثقافي الطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انخ كائن اجتماعي ثقافي و يتميز النشاط البدني عن بقية الوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص م من دونه لا يمكن ان نعتبر أي نشاط على انه نشاط رياضي بقواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نزاهة .

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ قديما او حديثا و النشاط البدني الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارسة في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط ، طرق اللعب . (المرجع نفسه، 1996، ص23) .

ان النشاط البدني عبارة عن مجموعة من المهارات و اتجاهات يمكن ان يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف منها تعلمه في تحسسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكييف الفرد مع بيئته و مجتمعه حيث ان ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي فقط الا انه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى الا و هي نفسية و اجتماعية ، عقلية و حركية ، و مهارات و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا و متكاملا . (علي يحي منصور ، 1971 ص 209)

2- أنواع النشاط البدني التربوي :

اذا اردنا ان نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية كان من الواجب معرفة ان هناك نشاط الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة للأخرين و من يبين أنواع هذا النشاط ، السباحة ، العاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، دفع الجلة ، سباق السرعة، اما النشاط الاخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من امثلته كرة السلة و كرة اليد ، كرة الطائرة و فرق التتابع في السباحة و الجري و رياضة الهوكي .

هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعاً للطريقة التي تؤدي بها النشاط فمن النشاط ما يحتاج الى كرات او أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج الى ذلك ومنها :

1-2 العاب هادئة :

لا تحتاج أي مجهود جسماني يقوم به الفرد و حده او مع افراده في جو هادئ و مكان محدد كقيادة الألعاب الداخلية ، او احدى الغرف و اغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد المبدول طوال اليوم .

2-2 العاب بسيطة :

ترجع بساطتها أي خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقروئية ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال . (محمد عادل خطاب ، 1965 ص 39) .

3-2 العاب المنافسة :

تحتاج الى مهارة و توافق عضلي و عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب يتنافس فيها الافراد فرديا و اجتماعيا .

اذن بما ان المنافسة يشترط فيها متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز .

وفيما يخص النشاط البدني الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعي بالنشاط اللاحق للتربية البدنية ، فانه يعتبر احد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محققا نفس اصدائها و ينقسم بدوره النشاط داخلي و النشاط الخارجي (مرجع نفسه ، 1965،ص40) .

1- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي :

يتميز النشاط البدني الرياضي التربوي بعدة خصائص متنوعة منها :

- النشاط البدني : عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع
- من خلال النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي .
- أصبحت الصورة التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس .
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و اركان النشاط الرياضي الى درجة كبية من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على سير الطلبات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .
- لا يوجد رأي نوع من انواع النشاط الإنساني اثر واضح للفوز او الهزيمة او النجاح او الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلها يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الذي يحدث في كل فرع الحياة ، كما انه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعده على التكيف مع محيطه و مجتمعه حتى يستطيع اخراج العبء الداخلي و الاستراحة من عدة حالات في ذهنه . (عصام عبد الخالق ، 1982 ، ص 19) .

4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي :

- تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعدد اهدافها نظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و تتمثل هذه الدوافع فيما يلي :
- 4-1 الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي تتلخص في مايلي :
- الإحساس بالرضاء و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي .
 - المتعة الجمالية بسبب رشاقة و مهارة الحركات الذاتية بصعوبتها و التي تتطلب الزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة .
- تتلخص مما سبق ان الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عنه قيامه بنشاط رياضي ما .
- 4-2 الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي التربوي ومن اهم الدوافع غير المباشرة للنشاط البدني الرياضي مايلي :
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
 - ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله و يرفع من مستوى انتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني الرياضي

5- الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي :

- اعتبر المختصون في ميدان الرياضي ان أي نشاط أسس يرتكز عليها بحيث يعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفعمون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني

1-5 الأسس البيولوجية :

- المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة الى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العضلي (إبراهيم رحمة 1998، ص20)

2-5 الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و المعرفية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته و هي تساعد على تحليل اهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك ، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة الى المساعدة في الأداء الجيد و المناسب و التدريب الحركي الرياضي مناسب.

3-5 الأسس الاجتماعية :

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن هذه الصفات تنميتها من خلال اوجه النشاطات الرياضية المختلفة . (محمد حسن علاوي ، 1994 ص 161).

6- وضاف النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-6 النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ :

اذا اردنا ان يكون الفرد سليما و قويا في بنيته عاملا للخير متطلعا لغد افضل فلا بد ان يعمل على استغلال اوقاته الفراغ و تحويله من وقت ضائع الى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل افراد المجتمع

قد يكون النشاط البدني الرياضي مصدر كل الناس الذين يودون الاستفادة على من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و بالعافية رغم وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كرسم و غيرها ، الا انها يجب ان تكون بديلة للنشاط الرياضي و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية للحياة المندفعة و لكن ان تكون هذه الأنشطة و سائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي و حسن استغلال وقت فراغ و حل احدى مشكلات العصر الخطيرة و الكثيرة من مدمنين على الكحول و المخدرات كان سببي ادمانهم عدم استغلال المفيد لوقت فراغ.

2-6 النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :

ان الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بجدية و صدق ، و يكون حالة تهيئ عقلي افضل من انسان الذي يركن أي الكسل و الخمولين حيث تكافئ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس ، ... كما يبدو

منطقيا ان الممارسين الأنشطة الرياضية فان القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالموافق التي تتطلب لدراكا بصريا ، الامر الذي يؤدي الى تنمية و تطوير القدرة و بالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط يساهم في انعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير بالإضافة الى الوان الأنشطة الرياضية ليست مقتصرة على الناحية البدنية ففك بل يصاحب اكتساب من الكثير المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (مرجع سابق ،1996ص42).

3-6 النشاط البدني لتنمية الفكر:

ان للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها القوة، السرعة، الاتجاه وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي الى مداومة الفكرية الرياضية، جانب اخر علمي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا عصا فكر الفرد، وعقليا على ضوء اقتصاده السابق للمعلومات الكائنة وهو ما يسمى بالإيقاع الفكري .و المؤكد ان تفكير المسبق للحركة و عدى و مدة صياغة العقل و ابعادها هو الذي يتوفق عليها نجاحه و علما كان التفكير سليم كان محقق ناجح يتبين الأثر به لاغراضه و أهدافه و العكس صحيح فالداء الرياضي لا يتم بصورة الية و لكنه يتأسس على تفكير الذي يؤثر فيه و وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

4-6 النشاط البدني الرياضي لدعم مقومات الانسان لمتابعة الحياة الحديثة .

يحتل النشاط الرياضي مكانته بارزة بين الوسائل الترويجية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبير في تحقيق الحياة التوازنية و تخلص من عدة التوتر العصبي ذلك ان الفرد حينما في الاعداد الرياضي الذي يكون يمارسه او اتباعه من قبضة التوتر الذي يشد اعصابه و يرى RYODN ان السرعة المتواجدة للحياة الحديثة يمكن ان تنفق و طائلتها عن طريق النشاط البدني و ان الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع ان يمارس فيها التحكم غي عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه

5-6 النشاط البدني الرياضي لأثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركزة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المتعصبة و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يصغوها في ذمة الاخرين و النشاط البدني الرياضي لا يقتسر على تقديم و سائل تنتج للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط و لكنه يساعدهم على التكيف الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فقط بل في مجال الحياة و داخل المجتمع .

6-6 النشاط البدني الرياضي لصياغته الصحة و تحسينها :

ان الجهود لبدني الذي يقوم به الانسان و في الجهود البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا يجعلها تفقد انسان مرونته و حاسيته و قدرته على مقاومته الامراض مثل السمنة الجهاز العصبي الامراض النفسية مرض العضال و لكنه وقف حائرا امام الكثير منها و الرابعة من انتقال الانسان من حياة النشاط و الحركة الحياة الكسل و الخمول مما جعله يتجه الى مزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لان ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من الياقة البدنية التي تمكنه من القيام هذه الواجبات (محمد 2010ص24)

7-أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالا اجتماعية كالعاب والتمارين البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع لناجحة عن ممارسة هذه الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني بالصحة وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها للجوانب النفسية و الاجتماعية العقلية والجوانب الحركية المهارية والجمالية الفنية،وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا، ولعل أقدم النصوص التي أشارت الى أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي على المستوى القومي ، وما ذكر سقراط مفكر الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب "على المواطن أن يمارس التمارين البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعى الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته "جماليات التربية" إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب "نويذكر المرئي الألماني جون موتن أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم(مرجع سبق ذكره، 2011، 2010، ص41).

8-درس التربية البدنية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية "هو ذلك النشاط الحركي الذي يقدم للتلاميذ في وقت محدد، له مكان في الجدول المدرسي أثناء اليوم الدراسي ويجبر التلاميذ على حضورها إلا من أعفى بسبب يستوجب الإعفاء.

9-:أستاذ التربية البدنية والرياضية:**9-1-التعريف بأستاذ التربية البدنية:**

يقول بولدرو "boldy row": إنه القائد، فهو المنظم والمبادر لوحدة العمل و النشاط في جماعة الفصل فهو يعمل ليس فقط لإكساب التلاميذ المعلومات والمعارف والمهارات وتقومهم في النواحي المعرفية والمهارية فحسب بل يتضمن عمله أيضا تنظيم جماعة الفصل أو العمل على تنميتها تنمية اجتماعية (محمد الحمامي، أنور الخولي، 1996، ص 96 و 97).

9-2- السمات الأساسية لأستاذ التربية البدنية والرياضية:

اشترطت التربية الحديثة شروطا دقيقة جدا لإنجاح العملية التعليمية و أدائها على لأحسن وجه، وبما أن الأستاذ هو المسؤول الأول و الأخير على نجاح هذه العملية فهي تشترط فيه التحلى بالسمات التالية:

- الاستاذ يجب أن يستطيع إنجاز مهمات اجتماعية وتربوية، ويسهم في تطوير جانب التكيف فيها و ينظم العمليات التربوية باتجاهاتها الحديثة ويحسن استثمار التقنيات التربوية.
- يجب أن يتفهم بعمق مهماته اتجاه مجتمعه عن طريق المواقف التعليمية، وما ينشأ عن العلاقات المتبادلة بين الأستاذ والتلميذ.
- عليه أن يمتلك من القدرات والمهارات، وممارسة قوى التعبير والتفكير وإطلاق قوى الإبداع، وتهذيب الأخلاق وتطوير الشخصية بجمليتها، بما يكفل المشاركة في تقدم المجتمع.
- عليه أن يمتلك من القدرات و المهارات و المعلومات ما يجعل منه باحثا تربويا، يسهم في حل المشكلات التربوية عن دراية ووعي.

عليه أن يتحلى بروح المبادرة و النزعة إلى التجريب و التجديد، وأن يكون واثقا بنفسه في تنظيم النشاط البدني التربوي بحرية واختيار (أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، ب س، ص 38).

9-3- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

- ✓ فهم أهداف التربية البدنية والرياضية
- ✓ تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية
- ✓ توفير القيادة
- ✓ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية اتجاه التقويم
- ✓ مسؤوليات أستاذ التربية البدنية و الرياضية اتجاه البحث العلمي (نثبيال كانتور ترجمة حسين الفقهى، 1972، ص 161).

9-4- واجبات أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

لقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديري المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية الجديد مايلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق و اللاتزان.
- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية و الرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس لخبرات التعليم.
- لديه قابلية النمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.

الواجبات الخاصة:

الى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة

وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة ،وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة و منها:

- تنمية للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.
- حضور الاجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.
- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السهر على سلامة التلاميذ و رعايتهم بدنيا وعقليا و صحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية (أمين أنور الخولي، 2002، ص153، 152).

خلاصة:

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي أمراً ضرورياً و هاماً للإتزان السليم للفرد، فالعلاقات مع الآخرين والحياة المدرسية قد تؤدي إلى خلافات، لذا البد من التقليل من حجم المسؤوليات، وما يترتب عنها من اضطرابات في الجهاز النفسي، فالتلميذ الذي يبذل جهداً كبيراً في الدراسة على حسب صحته معرض للإضطرابات النفسية أو ما يسمى بالإنتهاز العصبي.

لهذا يجب تخصيص وقت فراغ لممارسة الأنشطة الرياضية التي تقلل من حدة التوتر التي يعاني منه المراهق، وقد تكون الممارسة الرياضية وسيلة لتحقيق الصحة النفسية للمراهق.

تمهيد :

يعد الأمن النفسي مطلباً رئيسياً وضرورياً لحياة الفرد والمجتمع، فهو أحد أهم مقومات الحياة فلا يستطيع الفرد منا تحمل حياة الخوف والتهديد والفرع والقلق، لذا نسعى نحن البشر إلى محاربة هذه المخاوف بكل ما لنا من طاقة لننعم بحياة أفضل يسودها الأمن و الإستقرار. وعند الحديث عن الأمن النفسي نجد العديد من العلماء من يصنفونه في مراتب فهناك من وضعه في المرتبة الثانية بعد الحاجات الفسيولوجية والبعض الآخر وضعه في المرتبة الأولى مع الحاجة إلى الأمن الغذائي وذلك لقوله تعالى "الذي أطعمهم من جوع و آمنهم من خوف". (قريش الآية 4)

ماهية الامن النفسي

مفاهيم الأمن النفسي

لغة: التعريف اللغوي لكلمة أمن أمانا وأمانا وأمانة وأمانا وأمانا وأمنة اطمأن ولم يخف، فهو آمن، وأمن وأمين يقال: لك الأمان أي قد آمنتك. والبلد اطمأن أهله فيه، وأمن الشر، وفيه: سليم، وأمن فلانا على كذا: وثق به واطمأن إليه أو جعله آمينا. (الشويعر, 1986ص159)

تعريف سيد صبحي: الشعور بالأمن النفسي هو حاجة نفسية دائمة و مستمرة للفرد لمواجهة ما يهدده من مخاطر ومخاوف تأتيه من الداخل تكون مصحوبة من ذاته نفسها. (بدير، 2004، ص221)

تعريف حامد زهران: هو الحاجة إلى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة، وشعور الفرد بأن الآخرين يحترمونه و يقبلونه داخل الجماعة، و هي من أهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي السوي و التوافق النفسي و الصحة النفسية، و يؤدي إشباع حاجات الفرد Psychological Security. إلى تحقيق الأمن النفسي (زهران، 1989، ص2).

قد حدد ريف Ryff نموذجاً للأمن النفسي يتكون من ستة عناصر أساسية تشكل مفهوم الأمن النفسي، وان عدم وجود هذه العناصر أو تدنيها يعد مؤشراً إلى عدم الشعور بالأمن النفسي. (باشماخ، 2001، ص16). وهي على النحو التالي:

- 1- تقبل الذات: ويتمثل في نظرة الفرد لذاته نظرة إيجابية والشعور بقيمته وأهمية الحياة.
 - 2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: وتتمثل في قدرة الفرد على إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين تتسم بالثقة والاحترام المتبادل.
 - 3- الاستقلالية: وتتمثل في اعتماد الفرد على نفسه وتنظيم سلوكه وتقييم ذاته من خلال معايير محددة يضعها لنفسه.
 - 4- السيطرة على البيئة الذاتية: وتتمثل في قدرة الفرد على إدارة بيئته واستغلال الفرص الجيدة الموجودة في بيئته للاستفادة منها.
- الحياة ذات أهداف: وتتمثل في أن يضع الفرد لنفسه أهدافاً محددة وواضحة يسعى إلى تحقيقها

التطور الذاتي: وتتمثل في إدراك الفرد لقدراته وامكانياته والسعي نحو تطويرها مع تطور الزمن. (العقيلي , 2004، ص35).

التعريف الإجرائي للأمن النفسي

يضعه الباحث والذي يبنى عليه المقياس المستخدم ، وانطلاقاً من أبعاد ومكونات الأمن النفسي الطمأنينة الانفعالية ل "ماسلو": هو شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين

بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين، مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتفهمهم له حتى يستشعر قدر كبير من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار، ويضمن له قدر من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في قدر من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في قدر من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات ومن ثم إلى توقع حدوث الأحسن في الحياة مع إمكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيداً) مع خلوه (عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة. (شقيير، 2005، ص7)

نظرة الإسلام للأمن النفسي

ينقسم الأمن النفسي إلى أمن داخلي ينبعث من داخل الإنسان، وأمن خارجي مصدره خارج الإنسان وهي وسائل حماية الإنسان وسلامته من كل ما يهدد حياته بالخطر.

وأن تأثير الأمن الداخلي والخارجي على الفرد متبادل، غير أن الأمن الداخلي أعظم تأثير من الأمن الخارجي، فكون الفرد في بيئة آمنة لا يكفي لإحساسه بالأمن النفسي، بل لابد من وجود الأمن الداخلي فإحساس الفرد بالأمن النفسي يجعله يتقبل ما يحيط به من أخطار فيزيد من إحساسه بالأمن. (باشماخ، 2001، ص15).

إذا نظرنا إلى النظريات الإنسانية في الأمن النفسي نجد أنها ركزت على الحياة الدنيا والجوانب المادية فقط في مجال تفسير الواقعية مما يجعلها غير كافية خاصة للفرد المسلم، ولقد بدأت تظهر حديثاً اتجاهات بين بعض علماء النفس تنادي بأهمية الدين في الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي، وترى أن الإيمان بالله قوة حارقة تمد الإنسان بطاقة روحية تعينه في تحمل مشاق الحياة، وتجنّب القلق الذي يتعرض له كثير من الناس الذين يعيشون في هذا العصر الحديث الذي يسيطر عليه الاهتمام الكبير بالحياة المادية والتناس الشديد من أجل الكسب المادي والذي يفتقر في الوقت نفسه إلى الغذاء الروحي وجعله نهباً للقلق، وعرضة للإصابة بالأمراض النفسية. وتمدنا دراستنا لتاريخ الأديان، وبخاصة الدين الإسلامي بأدلة عن نجاح الإيمان بالله في شفاء النفس من أمراضها، وتحقيق الشعور بالأمن والطمأنينة والوقاية من الشعور بالقلق، وما قد ينشأ عنه من أمراض نفسية ومما يجدر ملاحظته أن العلاج يبدأ عادة بعد حدوث المرض النفسي، أما الإيمان بالله إذا ما بث في النفس الإنسانية منذ الصغر، فإنه يكسب الإنسان مناعة ووقاية من الأمراض النفسية. (نجاتي، 2001، ص270).

فالإيمان بالله والاعتماد عليه مع تركية النفس بالأعمال الصالحة هو الموصل إلى السكينة والطمأنينة والأمن، وقد وصف القرآن الكريم ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن بقوله " :الذين آمنوا ولم يلبسوا إيمانهم بظلم، أولئك لهم الأمن وهم مهتدون"(الأنعام ، 82)الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله، ألا بذكر الله تطمئن القلوب "(الرعد 28)" ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله، ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم" (التغابن، 11)

"وقد جاء لفظ الأمن في بعض أقوال النبي - صلي الله عليه وسلم، وأدعيته، تشريعاته، وتوجيهاته السديدة ومدح به من أنعم الله عليهم به، فقد صح عنه أنه قال "من أصبح منكم آمنا في سربه، معافى في بدنه، عنده قوت يومه، فكأنما حيزت له الدنيا"، وكان يقول عليه الصلاة والسلام في دعائه " اللهم إني أسألك الأمن يوم الخوف"، وإذا رأى الهلال دعا ربه قائلا " اللهم أهله علينا بالأمن والإيمان." (يوسف, د.س, ص 18 - 19).

وتؤكد هذه الأدلة من القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة على أن الإسلام اهتم بإشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فهو يعتبرها من الضروريات التي لا غنى عنها والتي لا يمكن أن تتحقق وتشبع إلا بالإيمان بالله سبحانه وتعالى. إن ما يحدثه الإيمان من أمن وطمأنينة في نفس المؤمن يمدّه بالأمل والرجاء في عون الله ورعايته وحمايته. إن إيمانه مصدر أمنه، ولأمن من ثمرات الطمأنينة والسكينة بل هو نوع منها، إن طمأنينة تتعلق بالمستقبل بكل ما يتوقعه الإنسان ويخاف منه ولا سعادة بدون هذا الأمن النفسي (العنزي, 2004 ص 97).

ولتحقيق الصحة النفسية السليمة، نجد أن المؤمن الصادق الإيمان لا يشعر بالقلق الناشئ عن الإحساس اللاشعوري بالذنب، وهو ما يعاني منه كثير من المرضى النفسيين، ويرجع ذلك لعدة أسباب:

أولاً: أن المؤمن الذي يربي منذ طفولته على التربية الإسلامية الصحيحة لا يتعرض بسهولة للإغراءات التي تدفعه إلى ارتكاب الذنوب والمعاصي التي تؤرق ضميره وتشعره بالدونية وحقارة النفس وتجعله فريسة للشعور بالذنب وتأنيب الضمير.

ثانياً: أن المؤمن إذا أخطأ وهو أمر لا مفر منه، فإنه لا يلبث أن يتذكر خطأ و يعترف به ويستغفر الله تعالى على ما ارتكب من خطأ ويتوب إلى الله، وهو يعلم أن الله سبحانه وتعالى يقبل التوبة ويغفر الذنوب. (نفس المرجع السابق, 2001, ص 79).

مما سبق نرى أن الأمن النفسي في التصور الإسلامي مرتبط بقوة الإيمان أولاً ثم تحقق هذه القوة في سلوك الالتزام بالأوامر الشرعية والسعي لإشباع كافة الحاجات لدى الفرد، كما أن الإيمان يزيل جميع العلل المادية والحضارية في عالمنا المعاصر إذ أن الأمراض النفسية تزداد مع نشاط الحياة القائمة على المادة وحدها بعيدا عن الإيمان وقوته.

لذا فإن التصور الإسلامي للأمن يغطي احتياجات الإنسان الروحية والجسمية و النفسية والعقلية والاجتماعية بلا إفراط ولا تفريط، مما يجلب له الأمن النفسي الذي يسعى إليه كل إنسان.

أهمية الأمن النفسي:

يعتبر الأمن النفس من أهم مقومات الحياة تطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان من مهده إلى لحدده، فإذا وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه هرع إلى مكان آمن نشد فيه الأمان و الاطمئنان، وتبدو أهمية الحاجة إلى الأمن في تقسيم ماسلو للحاجات الإنسانية حيث وضعها في المستوى الثاني من النموذج الهرمي للحاجات ، وهذا التقسيم بدا بالحاجات الفسيولوجية ثم الحاجة إلى الأمن فالحاجة إلى الحب، فالحاجة إلى التقدير والاحترام ثم الحاجة إلى تحقيق الذات.

ويرى ماسلو أن تحقيق الذات قليل الاحتمال فقد أوضح أن % 1 فقط يحققون ذاتهم . (الشهرى،2009ص20).

والأمن النفسي أحد الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية حيث تمتد جذوره إلى طفولة المرء ، والأم هي أول مصدر لشعور الطفل بالأمن ، ولخبرات الطفولة دور مهم في شعور المرء بالأمن النفسي ، فأمن المرء يصير مهددا في مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض لضغوط نفسية أو اجتماعية لا طاقة له بها ، مما قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي ، لذلك . يعتبر الأمن النفسي من الحاجات ذات المرتبة العليا للإنسان يتحقق بعد تحقيق حاجاته الدنيا . (نفس المرجع السابق، 2009 ص39).

فالحاجة إلى الأمن النفسي تعتبر عند ماسلو حاجة أساسية لا بد من إشباعها ليستطيع الفرد أن ينمو سليما، فتوافق الفرد في مراحل حياته المختلفة يتوقف على مدى شعور الفرد بالأمن في طفولته، فإذا تربى الفرد في جو أسري آمن فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية فيرى أنها مشبعة لحاجته ، فيتعاون و يتعامل بصدق مما يجعله يحضى بتقدير وتقبل الآخرين فينعكس ذلك على تقبله لذلك . (باشماخي ، 1999، ص39).

يشير الخليل (1991م إلى أهمية الجو العاطفي للأسرة وتأثيره على شعور الأبناء بالأمن النفسي فقد أكد على وجود علاقة بين الجو العاطفي السائد في الأسرة ومستوى تكيف الأبناء النفسي والاجتماعي، فالجو الأسري الذي يسوده الوفاق والاحترام والتفاهم يعكس أثره على تكيف الأبناء وعلى نمو الاتجاهات الإيجابية عندهم كما أنه ينعكس على علاقتهما وسلوكهم بشكل عام(الشهري، 2009، ص 29).

حاجة المراهق إلى الأمن

يعي المراهق فترة حرجة و هي انتقالية مؤقتة يحكمها تغيرات سريعة فهي غير مستقرة, وهذا الحرج في هذه الفترة يؤثر على المراهق من حيث الاستقرار النفسي, و الطمأنينة, فالمراهق يحتاج إلى الأمن و الطمأنينة بقدر ما يعيشه من تبادلات عقلية و نفسية و انفعالية و اجتماعية, فهو يحتاج إلى من يثق في روعه الاطمئنان و الأمان لذا لا بد من إسهام البيئة التربوية بث الأمن و الطمأنينة (السهيلي, د س,ص43).

في الكيان النفسي للمراهق حتى يتمكن من إشباع حاجاته من العلم و المعرفة, المنهج الإسلامي يركز على إشباع الحاجات الأمنية و نبذ المخاوف التي تلم بالمراهق و أهم هذه المخاوف هي:

- التخوف من تحمل المسؤولية و النجاح فيها.
 - الخوف من التحولات الجسدية و الشكلية.
 - التخوف من مواقف الحوار و المواقف الاجتماعية.
 - التخوف من الحالات العاطفية و الانفعالية.
- و النموذج الإسلامي هو من أعظم نماذج التعامل مع القضية الحرجة و الخطرة في حياة الشباب, فإشباع الطمأنينة في جينات المراهق, وازالة الغموض, وكشف المخاوف, بتزويده بأفكار أساسية و كلية عن الحياة و الكون والتي تتمثل في أركان الإيمان. (المرجع السابق, ص11).

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا العنصر نستخلص أن حاجة المراهق إلى الأمن النفسي ضرورية لتجاوز هذه المرحلة الحرجة والتغلب عن مخاوفه من اجل الوصول إلى أهداف مرموقة في حياته وتحقيق مستوى من النجاح في حياته, حيث تعتبر الحاجة إلى الأمن النفسي والاستقرار الانفعالي من أهم العوامل المساعدة على بناء شخصية مراهقة.

أبعاد الأمن النفسي

يشتمل الأمن النفسي على أبعاد أساسية و أبعاد ثانوية سندرجها فيما يلي:

أولاً: الأبعاد الأساسية: تتمحور في ثلاث أبعاد أساسية في ما يلي:

- الشعور بمحبة الآخرين و قبولهم و محبتهم و مودتهم.
- الشعور بالعالم كوطن و بالانتماء و المكانة بين المجموعة.
- مشاعر الأمن و ندرة مشاعر التهديد و القلق.

ثانيا: الأبعاد الثانوية: و مسرة بحيث يستطيع الناس العي بأخوة و صداقة, إدراك البشر بصفتهم الخيرة من حيث و مسرة بحيث يستطيع الناس العي بأخوة و صداقة, إدراك البشر بصفتهم الخيرة من حيث العدوانية و مشاعر المودة مع الآخرين الاتجاه نحو توقع الخير و الإحساس بالتفاؤل بشكل عام, الميل للسعادة و القناعة, مشاعر الهدوء و الراحة و الاسترخاء و انتقاء الصراع, الميل للانطلاق من خارج الذات على تفاعل مع العالم ومشكلاته دون التمرکز حول الذات, تقبل الذات والتسامح معها و تفهم الاندفاعات, الرغبة في امتلاك القوة و الكفاية في مواجهة المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين, الخلو النسبي من الاضطرابات العصبية المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين, الخلو النسبي من الاضطرابات العصبية والقدرة النظامية في مواجهة الواقع, الاهتمامات الاجتماعية و بروز روح التعاون واللفظ والاهتمام بالآخرين. (سعد, 1999ص, 18)

العوامل المؤثرة في الأمن النفسي: تتمثل في هذه العوامل في:

أ- **الوراثة و البيئة:** من غير الموثوق به إهمال دور الوراثة في الأمن النفسي مع غياب دراسات قابلة للتعميم في هذا المجال والحق سباق بين أنصار البيئة وأنصار الوراثة من الباحثين فقد ذكر(كاتل 1966) في دراساته المعتمدة أن القلق هو احد محركات الأمن النفسي, يرجع % 35 منهم إلى الوراثة و للبيئة الأثر الأكبر حيث أشارت دراسات كل من "أيزنك" و "سلاتر" أن للبيئة السيئة الدور الرئيسي في تنمية سمة القلق.

ب- **التنشئة الاجتماعية:** تلعب خبرات الطفولة دورا في نمو الشعور ومنه يرى أن القلق و مشاعر الخوف ناشئة عن الخبرات والمواقف الخطيرة التي تهدد الفرد في مرحلة نموه وما يتعرض له الفرد من احباطات, تتصل بإشباع حاجاته الأولية. كما تلعب أساليب المعاملة الوالدية دورا هاما في الشعور بالأمن النفسي حيث يعتبر التسلط و السيطرة وعدم احترام حاجات الفرد الفردية وحرمانه من الحنان أو الحماية الزائدة من أهم مصادر عدم الشعور بالأمن ولما كانت الأسرة هي المجال الاجتماعي التي تتشبع فيه الحاجة للأمن وتتمارس تأثيراتها في الطفل لمدة طويلة فان الخبرات الطفلية تعمل على تشكيل الأمن النفسي لدى الفرد (سعد 1999ص 20 و 21).

وأشار "أبا بكر" أن الأمن الداخلي ينبعث من الإنسان لعوامل متعددة منها:

- المستوى التعليمي
- الثقافة
- وجود الشخص مع أفراد يعتنون به
- السن
- بلوغ الهدف
- التخلي عن موقف متوعد يهدد الفرد
- العائلة المباشرة (الأسرة)
- الإيمان. (السهيلي, د س, ص 46 و 47)

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا العنصر نستخلص أن هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى الأمن النفسي، حيث صنفنا إلى قسمين و منها العوامل التي تتعلق بالعالم الخارجي و التي تتمثل في البيئة المحيطة بالفرد ومنه يبرز دور الوراثة و البيئة السيئة لها دور في تنمية سمة القلق و منه عدم الشعور بالأمن النفسي بالإضافة إلى دور التنشئة الاجتماعية التي تبرز من خلال أساليب المعاملة الوالدية السيئة التي تولد أيضا عدم الشعور بالأمن، أما بالنسبة للعوامل المتعلقة بالفرد نفسه ما أشار إليه "أبا بكر" و التي تتمثل في المستوى التعليمي، الثقافة، السن، بلوغ الهدف، وجود شخص مع أفراد يعتنون به، التخلي عن موقف متوعد يهدد الفرد، العائلة المباشرة أو الأسرة، الإيمان و كيفية تنمية هذه العوامل بالنسبة للفرد من اجل الوصول إلى مستوى عال من الشعور بالأمن النفسي.

النظريات المفسرة للأمن النفسي

يختلف مفهوم الأمن النفسي باختلاف الاتجاهات النفسية لكل نظرية من النظريات و التي سنعرضها على النحو التالي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي: يرى سيغموند فرويد أن هناك بناءات للشخصية و تتمثل في:

الشعور: ويمثل الجزء الواعي من العقل، ويشمل الجزء الأكبر من "الأنا" العمليات العقلية الواعية.

ما قبل الشعور: ويحوي تلك الخبرات التي لا تكون في مركز الوعي إلا انه يمكن استرجاعها بشيء من الجهد وأيضا الخبرات في طريقها إلى الكبت.

اللاشعور: يعد الجزء الأهم من وجهة نظر فرويد، حيث يمثل الجزء الأعمق من العقل و استرجاعها بشيء من الجهد وأيضا الخبرات في طريقها إلى الكبت. و التي ترتبط عادة بالمركبات الأوديبية المرتبطة بالجن و العدوان، التي حولت عن طريق ميكانيزمات الدفاع (الكبت) من حيز الوعي إلى حيز اللاوعي أو اللاشعور. و بذلك فان الفرد يولد مزودا بغرائز و دوافع معينة، و إن الحياة عبارة عن سلسلة من الصراعات تعقبها اشباعات أو احباطات، وعليه فان الفرد في صراع بين دوافعه الشخصية التي لا يقبلها المجتمع من جهة و المطالب الاجتماعية من جهة أخرى، و يذكر:

الدوافع الأولى: تمثل دوافع الحياة و البقاء و يتبلور حول الدوافع الجنسية

الدوافع الثانية: تمثل دوافع الموت و يتبلور حول الدوافع العدوانية. (السهيلي، 2007، ص 24 و 25).

معوقات الأمن النفسي

تمثل معوقات الأمن النفسي أم ار خطي ار على المستوى المجتمعي حينما يتعرض الفرد لعوامل ضاغطة متنوعة، تؤثر في النسق القيمي للفرد، مما تجعله في حالة قلق واضطراب مستمر ومن هذه المعوقات للأمن النفسي:

4. **المعوقات الاقتصادية:** من المسلم به أن المستوى الاقتصادي المنخفض يهدد حياة الأفراد، حيث أن قلة الدخل الشهري تخلق لدى الأفراد مشاعر عدم الاطمئنان في إشباع حاجاته المعيشية اليومية ورغباته الذاتية.

3. **التغيير في نسق القيم:** إن القيم تشير إلى معتقدات الفرد التي يؤمن بها، فإذا حدث تغيير في أشكال السلوك التي يتم اختيارها لإشباع الحاجة للأمن النفسي، فإن الفرد يتبنى قيما تعمل على تبرير السلوك غير المقبول اجتماعيا وشخصيا، كأن يبرر العدوان مثلا على أنه دفاع عن النفس 2.. **الحروب والخلافات:** إن وقوع الحروب والخلافات تؤدي إلى إحداث تغييرات اقتصادية واجتماعية، تؤدي إلى تفكك العلاقات الاجتماعية، وارتباك الأوضاع الاقتصادية مما يترتب عليها نشوء حاجات جديدة لأفراد المجتمع، وظهور أنماط جديدة من ردود الأفعال والسلوك، وهذه التغييرات تكون نتيجة لشعور الفرد بالخوف وعدم المقدرة على سد حاجاته الأساسية.
1. **العوامل الثقافية والتنشئة الاجتماعية المضطربة:** إن العوامل المحيطة بالفرد في وسطه الاجتماعي كاضطراب العوامل الثقافية وشيوع أنماط غير سوية من أساليب التنشئة الاجتماعية، سرعان ما تتحول مستقبلا إلى تناقضات وصراعات تهدد الفرد في حالة مواجهته لها أو الانتقال إلى بيئات أخرى مختلفة في أنماط بنائها.
5. **ضعف الوعي الديني:** يعد انخفاض مستوى الوعي الديني من السبل التي تعوق وتهدد الطمأنينة والأمن النفسي للفرد والمجتمع أيضا. من خلال ما تطرقنا إليه في هذا العنصر نستخلص أن العوامل المعيقة و المهددة للأمن النفسي تنتج غالبا عن مواقف ضاغطة تعترض سبيل الفرد، و هي تعد للشعور بالأمن النفسي و التي تتمثل في المستوى الاقتصادي المتدني أو المنخفض، التغيير في القيم و ذلك من خلال تغيير بعض المعتقدات، و الحروب و الجرائم التي يتعرض لها الفرد في حياته، العوامل الثقافية و التنشئة الاجتماعية المضطربة و التي تبرز في الفساد الاجتماعي و تغيير الثقافات إلى الانحراف الأخلاقي، بالإضافة إلى ضعف الوعي الديني للأفراد و الجماعات يؤدي بهم إلى عدم الشعور بالأمن النفسي و الراحة و الاستقرار. (السهلي، 2007، ص33 و34).

تمهيد:

تعتبر المراهقة فترة حرجة من فترات عمر الفرد نظرا للتغيرات التي تمس كل الجوانب الشخصية، وتلعب الأنشطة البدنية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام ففي كل مايقم كبرا واهمية والرياضية دورا بهالتلميذ من حركات وسلوكيات.

وتساعد الأنشطة الرياضية على تنمية السمات الخلقية كالطاعة احترام الغير والانضباط والمحافظة على الوسائل البيداغوجية.

01 - تعريف المراهقة:

المراهقة هي فترة انتقالية من الطفولة الى الرشد إذ تعتبر عادة مجموعة من التحولات الجسمية و النفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد (debesse,1971,p08)

تبدأ من حوالى 12-13 وتنتهى عند 18-20 سنة، إلا أن هذا التحديد يبقى غير دقيق لارتباط ظهور المراهقة بالجنس،الظرف الجغرافية،العوامل الإقتصادية و الإجتماعية،فالمراهقة "نقطة بداية محددة بيولوجيا ونقطة وصول . محددة بواسطة لثقافة (claces michel.1983.p5) وهذا ما يجعل من تحديد فترة المراهقة أمرا نسبيا.

اما المراهقة حسب "كستيمبرغ" فهي اغادة التنظيم النفسى مهدتها الجنسية الطفلية،على المدى الطويل ومختلف الاستثمارات المعقدة التي حدثت في الطفولة وكذلك في مرحلة الكمون" (كستيمبرغ،1980،ص522-530 هذا ما جعل من المراهقة مرحلة لها خصائصها من جعة ولا يمكن أخذها بمعزل عن مراحل النمو السابقة من جهة اخرى ،إذ أن تفاعل خبرات هذه الاخيرة يسهم في بناء مرحلة المراهقة.

على نستنتج من التعاريف السابقة أن المراهقة هي:مرحلة من مراحل النمو، لها خصائصها و مميزاتا أهمها التغيرات التي تطرأ الجسد وإعادة تنشيط الصراعات النفسية المعاشة أثناء الطفولة.

2-الفرق بين مفهوم البلوغ ومفهوم المراهقة:

يجب التمييز بين المفهومين لتجنب الخلط الذى يحدث بينهما "فالبلوغ يقصد به نضج الأعضاء الجنسية، و اكتمال وظائفهما عند الذكر و الأنثى.(عبد المجيد محمد الهاشمى،1979،ص 19)

أما المراهقة فإنها أكثر شمولاً فهي تشمل التغيرات الجسمية و العقلية و الإجتماعية و الأخلاقية و الروحية،و البالغ هو احد جوانب المراهقة وهو المؤشر لبدايتها.(عبد الرحمان عيسوى ،1992،ص267)

3-مراحل المراهقة:

يذهب الباحثون و العلماء الأمريكيون الى تقسيم مرحلة المراهقة الى ثلاثة اقسام، لتسهيل مجال الدراسة ولضبط كل التغيرات والمفاهيم النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة، وفيما يلي سنتطرق الى ذكر اقسامها:

3-1- المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

تتميز بالتسارع في النمو عند الطفل وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي و المعرفي والروحي والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات و في هذه المرحلة يستمر الآباء في اعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات. من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلائم مع أنواع نموه وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلغوها، ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة. وقد يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة الى ما يفرض عليهم آباؤهم باعتبار ذلك ما يخدم مصالحهم وأهدافهم.

وفي هذه المرحلة من العمر لم تعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملها الى أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف و السلوك، إذ يجعل لهم الخبرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها، ولكن في فترة لاحقة تأخذ في توسيع مجال ما تمنحه لهم من حرية وما نفوض لهم من صلاحيات لينصرفوا باستقلالية و ذاتية ودون التدخل منا أو من غيرنا، وذلك في حقول وميادين معينة من شأنها أن تنمي قدراتهم و طاقاتهم وتبعاً لقدراتهم على اتخاذ القرار لنبنى عندهم الثقة بأنفسهم والإعتماد عليها في تصرفاتهم واتخاذ قراراتهم.

3-2- المراهقة الوسطى (16-18 سنة):

وتسمى أيضا بالمرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي وازدياد التغيرات الجسمية و الفسيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهر جسمه وقوة جسده ويزداد المراهق بالشعور بذاته. (محمد عبد الرحمان عدس، 2000، ص58-59)

تبدأ من حيث تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة. في هذه المرحلة نميل الى تقدير جهود المراهق والى حد كبير جد كبير، وخاصة إذا ما احسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من دون أخطاء ومن سوء التصرف. كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم و متطلباتهم. (محمد عماد الدين اسماعيل، 1982، ص39)

3-3- المراهقة المتأخرة (19-20 سنة):

يطلق عليها ايضا اسم مرحلة الشباب، حيث انها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختبار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج او العزوبة، وفيها يصل النمو مرحلة النضج الجسمي، ويتجه نحو الشباب الإنفعالي وتتلور بض العواطف الشخصية

مثل: الإعتناء بالمظهر الخارجى وطريقة الكلام، الاعتماد على النفس، البحث على المكانة الاجتماعية ، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات، ثم الطبيعة والجنس الاخر. (عبد الرحمان عيساوى، 1984، ص84)

4- بعض اشكال المراهقة:

4-1- المراهقة المتكيفة:

وفى هذا الشكل تكون المراهقة هادئة نسبيا، وهي تميل الى الاستقرار والاتزان العاطفى، وتكاد تخلو من العنف و التوترات الانفعالية الحادة، وعلى ضوء هذا الاتزان تكون علاقة المراهق بمن يحيطون به طيبة، ولا اثر للتمرد على الوالدين، واعتمادا على كل ذلك يشعر المراهق بمكانته فى مجتمعه، وبتوافقه معه، ويرضى عن نفسه عموما ويتعد عن الخيالات و احلام اليقظة، ولا يساوره الشك فى الامور الدينية. وعلى وجه العموم فان المراهق ينحو الاعتلال فى كل شيء و نحو الاشباع المتزن المتكامل.

4-2- المراهقة الانسيابية (المنطوية):

المراهقة فى هذا الشكل تتسم بالانطواء و العزلة الشديدة و السلبية والتردد و الخجل، وكذلك يشعر المراهق بالنقص و عدم الملائمة، ويميل للانسحاب، ويلوذ بالقراءة التى تغذى انفعالاته، ويميل الى النقد الصارم للنظام الذى قد يفرضه بعض الآباء و الأمهات، وتنتابه الهواجس و احلام اليقظة الى حد الإغراق فى الاوهام و الخيالات المرضية .

4-3- المراهقة العدوانية:

المراهقة فى هذا الشكل متمردة وثائرة، ويغلب عليها الطابع العدوانى الموجه الى افراد الاسرة او الى المدرسة، وتتسم كذلك بالمحاولات الانتقامية، ومحاولات التشبه بالكبار ، مما يتطلبه ذلك من اساليب احتيالية فى تنفيذ الرغبات وتحقيق المآرب، ويظهر السلوك العدوانى فى بغض الاساليب التى تتسم بالعنف، مثل:

- الاعتداء بالضرب على الاخوة الصغار او على زملاء فى المدرسة.

- معاندة الأب بطرق غير مباشرة بقصد الإنتقام، خاصة اذا كان الأب قاسيا، أو كان يعامله بقسوة فى مرحلة طفولته. (رضا المصرى، فاتن عمارة، 2010، ص13، 11)

5- حاجات المراهق:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة وحاسمة وذات اهمية كبيرة فى حياة الفرد، اذا علمنا أسس الشخصية ودعائمها توضح فى الطفولة، فإن هذه الاسس و الدعائم لا تتبلور وتأخذ ابعادها الصحيحة الا بعد مرحلة المراهقة، لهذا يجب على الآباء و

المدرسين مساعدة المراهقين بقدر الامكان على تجاوز الصعوبات والمعانات فى هذه المرحلة وتحقيق توافقهم ،وهذا لا يتم الا اذا توفرت بغض الحاجيات الاساسية وهى كالاتى:

5-1- الحاجة للأمن:

يحتاج المراهق الى الأمن و الشعور بالإطمئنان اتجاه المخطئين به و اتجاه دراسته و مهنته و مستقبله. و اشباع هذه الحاجة يجعل المراهق منتجا،واضحاً،قويا،معطاء،ايجابيا،صادقا.

وعدم اشباع الحاجة الى الامن يجعل المراهق سلبيًا ويكون عدوانيا ينتقم من المجتمع الذى حرمه الامن.

5-2- الحاجة الى الاستقلال:

ان المراهق يريد دائما التخلص من قيود الاهل و الاعتماد على نفسه،وهذا ما نلاحظه عندما يريد و يطلب غرفة خاصة له دون ان يشارك احد،ونجده يكره زيارة والديه فى المدرسة،لأنها دليل على الوصاية عليه ويجرص ان يظهر تعلقه الشديد بأسرته واعتماده عليها،وعلى هذا فإن المعلم الجيد هو الذى يحرص على ان لا يعامل المراهق على انه طفل و يحيطه مسؤولياته ويتركه يخطط اعماله ويقوم بها،وهذا ما يدفع المراهق الى ان يقوم بعله على احسن وجه.(محمد مصطفى زيدان،1986،ص23)

5-3- الحاجة الى الحب:

ان الحاجة الى الحب فى المراهقة شىء اساسيا بالنسبة لصحة المراهق النفسية،فهى السبيل الى ان يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعى،واول حب يهتم به المراهق هو حب والديه و المهتمين به داخل نطاق الاسرة فالمرهق المحروم من حب الوالدين سواء كان فاقدًا لاحد الولدين او كلاهما،اما بالموت او الطلاق او سن الاب يكون سلوكه مختلف عن سلوك الطفل العادى.

5-4- الحاجة الى الاشباع الجنىسى:

ويتضمن التربية الجنىسية،الحاج الى اهتمام الجنس الاخر وحبه،الحاجة الى التخلص من التوتر،الحاجة الى التوافق الجنىسى الغيرى.

تطبيقات تربوية:

-اعطاء التربية الجنىسية مساحة من الكم الثقافى التربوى للمراهق فى منهاجه و تثقيفه.

-بيان ان الاشباع الجنىسى يكون عن طريق الزواج.

- اى اشباع جنىسى آخر مرفوض من النواحي الشرعية والصحية والاجتماعية.

5-5- الحاجة الى النجاح و التقدم الدراسي:

الحاجة إلى النجاح أمل المراهق في يومه وغده، وهي حلمه الوردى الذى يفتاء ان ينتهى منه حتى يعاوده من جديد في أثوابه الفضفاضة، ونجد المراهق في " القرآن الكريم" ما يقوى دافع التعلم في نفسه كي يصبح حلمه حقيقة وأمله واقعا. (حامد عبد السلام زهران، 1984، ص401)

6- خصائص النمو لمرحلة المراهقة

6-1 النمو الجسمي :

مظاهره : تلاحظ طمرت النمو و ازياذ سرعته بمدة حوالي 3 سنوات (10-14 سنة عند البنات - 12-16 سنة عند البنين) و ذلك بعد فترة النمو الهادئ في المرحلة السابقة على ان النمو يستمر الى حوالي 18 سنة عند البنات و الى 20 سنة عند البنين ، و تصل اقصى سرعة النمو الجسم عند البنات في سن 16 سنة و عند البنين في سن 14 سنة .

و يزداد الطول زيادة سريعة ، و يتسع الكتفان و محيط الارداذ و يزداد طول الجذع و طول السافين مما يؤدي الى زيادة الطول و القوة .

و يزداد نمو العضلات و القوة العضلية بصفة عامة و يزداد الوزن زيادة سريعة نتيجة لنمو العضلات و العظام (عند البنات بين 12-14 سنة و عند البنين بين 14-16 سنة) .

- الفروق الفردية :

توجد فروق واضحة في توقيت النمو و يلاحظ تقدم مؤقت عند البنات و تأخر مؤقت عند البنين .

و يكون البنون اقوى جسديا نسبيا من البنات حيث تنمو عضلاتهم نمو اسرع ، اما عند البنات يتراكم الدهن في أماكن معينة .

و تنمو عظام الحوض عند الفتاة بشكل أوضح من عند الفتى تمهيدا لوظيفة الحمل و الولادة و يشاهد اتساع الكتفين عند الفتى من عند الفتاة تمهيدا لعمله الشاق التي يعتمد على القوة .

و تسبق الفتاة الفتى في النمو العظمي اذ يبلغ اقصى سرعته بين 10.5 - 14 سنة عند البنات و تصل عظام الفتاة الى اكتمال نضجها حوالي سن 17 سنة و ييلف اقصى سرعته بين 13.5 - 14.5 سنة ، عند البنين يحث يلحقون البنات في سن 14 سنة و يفوقونهن .

(صلاح الدين العمريه - 201 ص 205-206).

- العوامل المؤثرة فيه

يتأثر النمو الجسمي بعوامل عديدة من أهمها المحددات الوراثية و الجنس و التغذية و افرازات الغدد و يلاحظ ان الغدة النخامية و افرازات هرمونات النمو دورا هاما في هذا

ويظهر على المراهق في هذه المرحلة عدد من الخصائص الجسمية التي يتميز بكل من :

- زيادة الوزن زيادة ملحوظة في بداية المرحلة .

- زيادة الرغبة في الاكل

- ظهور التغيرات الجسمية التي تصيب النمو الجسمي

- ظهور حالات عدم التوازن في نشاط الغدد

- اكتمال النمو العظمي و نمو الطول

- ازدياد التوافق العضلي و العصبي نضجا

- النمو السريع للقلب في بداية المرحلة و البطء في نهايتها

ارتباط النمو الجسمي في هذه المرحلة بالنمو الجسمي في هذه المرحلة بالنمو في النواحي العقلية الاجتماعية و

الانفعالية ارتباطا و ثقيا بحيث لا يستطيع المرء ان يفصل ناحية من هذه النواحي عن ناحية أخرى الا من الناحية

النظرية فقط (المرجع نفسه -2011ص205-206)

2-6 النمو الفيزيولوجي :

تعتبر المراقبة فترة من فترات التغير الفيزيولوجي الملحوظ و فيها تتغير وضائف كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجة معينة و اهم تغير هو حدوث البلوغ الجنسي .

البلوغ الجنسي :

يعتبر البلوغ الجنسي (الميلاد الجنسي او يقظة الجنسية للفرد) ، ويتحدد البلوغ الجنسي عند البنين بحدوث اول

قذف منوي و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية ، عند البنات بحدوث اول حيض و ظهور الخصائص الجنسية الثانوية و

يعتبر البلوغ الجنسي نقطة تحول و علامة انتقال من الطفولة الى مراهقة .

ويسبق البلوغ الجنسي فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول ، و ليس هذا النمو السريع نتيجة للبلوغ الجسمي و انما هو باعث له .

يبدء البلوغ الجنسي تنمو الغدد و الأعضاء التناسلية ، فالمثيرات هنا داخلية و تلاحظ هنا أهمية الغدة النخامية التي تقع في

اسفل المخ و التي تستثير هرمونها المشاعر الجنسية و الدورة الجنسية و تستثير الخصيتين عند الذكر و المبيضين عند الانثى في

العمل و النشاط . (د.سامي محمد ملحم -21ص365)

3-6 النمو الحركي :

في هذه المرحلة تنمو القدرة و القوة الحركية بصفة عامة و حتى سن 15 يلاحظ الميل نحو الخمول و الكسل و التراخي ، وتكون حركات المراهق غير دقيقة ، و كذلك يطلق على هذه المرحلة "سن الارتباك " فقد يكثر تعثر المراهق و اصطدامه بالإناث و سقوط الأشياء من يده و شعوره بذاته ، و السبب هو طفرة النمو في المراهقة التي تجعل النمو الجسمي يتصف بالانعدام الانسياب و اختلاف ابعاد الجسم ، يضاف الى هذا بعض العوامل الاجتماعية و النفسية حيث يؤدي التغييرات الجسمية الواضحة و الخصائص الجنسية الثانوية الى شعور المراهق بذلته و تغير صورة الجسم لديه و توقع الكبار تحمله المسؤوليات الاجتماعية العديدة مما يزيد من الارتباك

6-4 النمو العقلي . تتميز المرحلة المراهقة بأنها فترة تميز ووضوح في القدرات و في النمو العقلي عموما و من ثم فان تعليم المراهق يشمل تزويد بقوة عقلية عظيمة تساعده في النمو و التكامل و يضطر نمو الذكاء و يكون اكثر وضوحا من تميز سرعة التحصيل وامكانية و تنمو القدرة على التعليم و القدرة على اكتساب المهارات و المعلومات و ينمو الادراك من المستوى الحسي المباشر الى المستوى المعنوي الذي يعتمد عقليا نحو المستقبل القريب و البعيد و ينمو الانباه في مدة و مداه و مستواه و ينمو التذكر معتمدا على الفهم و استنتاج العلاقات و المتعلقات و يصل نمو التذكر الى ذروته في نهاية هذه المرحلة .

الا ان هناك عوامل مؤثرة على نمو العقلي حيث تلعب الوراثة دورا هاما في وجود فروق فردية من الذكاء و القدرات العقلية كما تؤثر التسهيلات البيئية و الخبرة و التدريب في تنمية و استثمار تلك القدرات الى اقصى مدى و يؤثر مستوى و سرعة معدل النمو الجسمي في التحصيل المدرسي و شخصية المراهق بصفة عامة (مرجع السابق ص 366-365) .

5-6 النمو الجسمي :

الجنس له أهمية بلا جدال في الحياة الفرد و يرتبط بسائر جوانب النمو النفسي جسيما و فسيولوجيا و اجتماعيا و انفعاليا ، و يلون الجنس معظم سلوك المراهق . في أوائل هذه المرحلة يشعر المراهق بالدافع الجنسي و لكنه في اول الامر يعبر عنه في شكل اخلاص وولاء و اعجاب و اعزاز و حب لشخص أكبر سنا من نفس الجنس غالبا كالمدرس او المدرسة و تلاحظ الجنسية المثلية بمعنى ان يتوجه المراهق انفعاليا و يميل عاطفته بدرجة تزيد عما هو مألوف نحو الافراد جنسه . ثم يتحول الميل الجنسي تدريجيا الى جنس الاخر ، فيتعلق الفتى بإحدى الجارات او صديقات الاسرة او احدى نجمات المجتمع او احدى المرسات و تفعل الفتاة مثل ذلك مع افراد الجنس الاخر وبعد ذلك يأخذ الشعور الجنسي مجراه الطبيعي فيحب الفتى فتاة أكثر في سنه و تفعل الفتاة المثل ذلك مع افراد الجنس الاخر .

من اجل ان يتحقق المراهق من توتره الجنسي فانه يلجأ الى ممارسة ما يسمى بالعادة السرية و تشير البحوث المتعلقة بهذا الجانب الى ان افراط في مثل هذا النشاط و ادمانه و ما يصاحبه من المشاعر الاثم و الخطيئة و الصراع النفسي يولد الخوف و القلق النفسي و الشعور بالاثم و فقدان اعتبار الذات .

6-6 النمو الانفعالي :

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بانها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها و لا يستطيع المراهق التحكم فيها و لا في المظاهر الخارجية لها ، و تلاحظ السيولة الانفعالية و عدم الثبات الانفعالي . و يظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال و في تقلب سلوك المراهق بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار . و يلاحظ السعي نحو التحقيق الاستقلال الانفعالي او القطام النفسي عن الوالدين و غيرهم من الكبار و تكوين شخصيته المستقلة و قد يلاحظ الإحساس بالذنب و الخطيئة نتيجة المشاعر الجديدة الخاصة ما يتعلق منها الجنس كما يلاحظ التردد نتيجة نقص الثقة بالنفس خاصة في بداية هذه المرحلة و يكون الخيال خصبا و يتخطى المراهق حدود و مكان حتى حدود دراته الى أماكن و قدرات لا يستطيع المرور بها في الواقع حياته بدون ان يمون هناك احما و دما وفي خياله هذا يحل مشكلاته و يحقق رغباته .

وبالرغم من ان المراهق يكون بطل الحلم دائما الا ان الحب يعد من اهم المظاهر في الحياة الفعلية له فالحب المتبادل يزيد الالفة و يزيل الكلفة و يقض ي على عدوان و يجعل الاتجاهات النفسية أكثر إيجابية و الحب كما يراه الباحثون يمثل قوة علاجية جبارة لحل العديد من المشكلات التي يوجهها المراهق (مرجع السابق 2012-ص368)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه، نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر عليها الفرد، مما تحمله من التغيرات المتعددة التي تطرأ على الفرد سواء الجسدية، أو النفسية، أو الاجتماعية، وكذا المشكلات والأزمات التي تصادفه.

فعلى المؤسسات المحيطة به من مدرسة، ومجتمع، وأسرة الدراية التامة بصعوبة وأهمية هذه الفترة العمرية للمراهق، والإصغاء إليه وتقبل أفكاره وتصرفاته والعمل على توفير مختلف حاجياته، وكذا ارشاده وتوجيهه توجيهها سليماً بما ينفعه في المستقبل بدلاً من معاقبته و تجاهله و الفرار منه.

II الدراسات السابقة :

- الدراسة الأولى: دراسة عيسات كمال (2013/2014) : مذكرة لنيل شهادة الماستر .
- تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط و تتضح اهداف الدراسة من خلال :
- توضيح الأهمية النفسية يكتسبها التوافق النفسي الاجتماعي في حياة المراهق
- معرفة مدى فعالية التربية البدنية و الرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ
- معرفة مدى تأثير النشاطات البدنية و الرياضية في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلميذ المراهق حتى يتوافق شخصيا مع افراد المجموعة الواحدة و الاندماج في المجتمع ككل
- التساؤلات :
- التساؤل العام : هل الأنشطة البدنية و الرياضية بأبعادها التربوية تساهم في تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط .
- التساؤلات الفرعية :
- هل تكوين المربي يساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي عند التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط .
- هل محتوى النشاطات المبرمجة تساهم في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي عند التلاميذ المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط .
- هل لطرق و وسائل تنفيذ المنهاج تأثير على التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين في مرحلة التعليم المتوسط ؟
- تما اعتماد المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الموضوع المراد دراسته .
- تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ من الجنسين و شملت 50 تلميذ من الممارسين و 50 تلميذ غير ممارسين بطريقة قصدية .
- و تم اخذ ابضا 30 أستاذ من بعض متوسطات الجزائر العاصمة بطريقة عشوائية و تم استخراج الأدوات التالية :
- الاستبيان و الأساليب الإحصائية من النسبة المئوية و الانحراف المعياري و الاختبارات و كاف ترييع .
- و من اهم النتائج المتوصل اليها هيا
- وجود فروق بين المراهقين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي في درجة التوافق النفسي الاجتماعي لهم .

- تبين لنا التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي هم الأكثر توافقا نفسيا اجتماعيا .
- و من اهم التوصيات و الاقتراحات :
- اعطاء الأولوية للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في المؤسسات التربوية من خلال توفير الظروف الحسنة للمراهق .
- اصلاح مستمر لبرامج التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة دراسة و منتديات و ملتقيات علمية .

. الدراسة الثانية : دراسة بن جدو رياض(2016/2017) : مذكرة لنيل شهادة الماستر

ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي اثناء الحصة و دورة في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تهدف هذه الدراسة الى معرفة :

- طبيعة العلاقة بين ك من الخجل و الممارسة الرياضية .
- معرفة طبيعة الفروق بينم الخجل و الممارسة الرياضية نتيجة للممارسة .
- تساؤلات الدراسة :
- التساؤل العام :
- الى اس مدى تساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- التساؤلات الجزئية :
- * هل هناك فرق دالة إحصائية في نتائج بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين .
- * هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين .

المنهج المتبع و المنهج الوصفي :

عينة البحث : المقدرة بـ 100 تلميذ ، 50 منهم ممارس و 50 غير ممارس و تم اختيار العينة بأسلوب قصدي و تم استخدام مقياس الخجل لكل من فليب كارتوكين راسل الأسلوب الاحصائي SPSS .

اهم النتائج

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج لدى الثقة في النفس لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين من الجنسين .

لا توجد فرقة ذات دلالة إحصائية في نتائج بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين من الجنسين

التوصيات :

التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين و الأساتذة لاسلوب التوجيه و الارشاد في التعامل مع المراهقين للحد من احساسهم بالخجل

ان يتمتع المربين عن استخدام أسلوب العقاب و سحب الحب لانهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم و الثقة بالنفس و بتالي شعورهم بالخجل و الوحدة و عدم الامن النفسي

القيام بدراسة مماثلة على تلاميذ مرحلة المتوسط

الدراسة الثالثة : دراسة قريكو صلاح الدين و خضري حسام (2016/2017) : مذكرة لنيل شهادة الماستر دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض الابعاد التربوي لدى تلاميذ الطور الابتدائي (09- 12) سنة و تهدف هذه الدراسة الى :

- معرفة دورة النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية البعد الاجتماعي و البعد النفسي لدى تلاميذ الطور الابتدائي وقد تم وضع التساؤلات التالية :

- التساؤل العام :

- هل للممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية بعض الابعاد التربوي لدى التلاميذ الطور

الابتدائي (09-12) سنة

- التساؤلات الجزئية

- هل للممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية البعد الاجتماعي لدى التلاميذ الطور

الابتدائي (09-12) سنة

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تنمية البعد النفسي لدى التلاميذ الطور الابتدائي (

09-12) سنة

- و تم استخدام المنهج الوصفي في الدراسة ة تتكون العينة من 53 تلميذ و تم اختيارها بطريقة قصدية

واستخدام الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- النسبة المثوية و اختبار كاسا المحسوبة و الجدولة .
- و قد اسفرت نتائج النهائية ان للنشاط البدني الرياضي التربوي دور كبير في تنمية البعد الاجتماعي و النفسي لتلاميذ الطور الابتدائي (09* -12) سنة و ان ر يعمل على تطوير التنشئة الاجتماعية و تحقيق الصحة النفسية للأطفال .
- التوصيات و الاقتراحات :
- الاهتمام بطفل في هذه المرحلة العمرية .
- الاهتمام جانب التوعية لأهمية هذا النشاط في خلق علاقات اجتماعية لدى الأطفال
- حث المربين على البحث في تطوير أساليب و طرق تعليم الأنشطة البدنية و ذلك لتنمية البعد الاجتماعي و النفسي .
- الدراسة الخامسة : دراسة عقيل بن ساسي 2013 :
- التمن النفسي و علاقات بالأنشطة الإبداعية أدى تلاميذ 5 الابتدائي و هدفت الدراسة الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الامن النفسي و الأنشطة الإبداعية لدى تلاميذ الخامسة ابتدائي بمدينة غرداية و فحص مدى تأثير طبيعة هذه العلاقة بمتغير الجنس و المستوى التعليمي
- تساؤلات الدراسة :
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامن و الأنشطة الابتدائية لدى تلاميذ المرحلة الخامسة ابتدائي ؟
- هل تختلف طبيعة العلاقة بين الامن النفسي و الأنشطة الإبداعية اختلافا دالا احصائيا باختلاف الجنس مستوى التحصيل ؟
- تم استخدام المنهج الوصفي و اختيار 93 تلميذ موزعين على ابتدائيات غرداية بطريقة عشوائية و استخدام الباحث مقياس الامن النفسي و من اهم النتائج المتوصل اليها مايلي :
- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الامن النفسي و الأنشطة الإبداعية لدى تلاميذ السنة الخامسة
- لا تختلف طبيعة العلاقة بين الامن النفسي و الأنشطة الإبداعية اختلافا دالا احصائيا باختلاف الجنس و مستوى التحصيل الدراسي
- الدراسة الرابعة : دراسة لويزة كداد و سارة مخلوفي (2013-2014-) : مذكرة لنيا شهادة ليسانس
- الامن النفسي لدى تلاميذ العنفيين في المرحلة المتوسطة و تهدف هذه الدراسة الى معرفة مستوى الامن النفسي لدى طالب العنيف في المرحلة المتوسط و الكشف عما اذا كان المستوى يتاثر بمتغيرات الجنس و التحصيل و المستوى الدراسي ذلك من خلال طرح التساؤلات الآتية :

- ما مستوى الامن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة :
- هل يختلف الامن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة باختلاف الجنس ؟
- هل يختلف الامن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة باختلاف مستوى التحصيل ؟
- اتبع الباحث المنهج الوصفي و الاستكشافي و طبقت الدراسة على عينة قوامها 80 تلميذ و استخدمت الباحثان مقياس الامن النفسي للأعداد بن ساسي و تم التوصل الى النتائج التالية :
- وجود امن نفسي مرتفع لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامن النفسي لدى تلاميذ عنيفين يعزى لمتغير الجنسي
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الامن النفسي لدى تلاميذ عنيفين يعزى لمتغير التحميل
- و من اهم الاقتراحات :

توفير جو امن نفسيا للتلاميذ سواء كان ذلك في البيت او مدرسة او حي او شارع

توفير الراحة و الطمأنينة لكي يعيش التلميذ العنيف مرحلة مراهقة عادية لا تسودها أي مشاكل

استفسار الاهل و الأساتذة في المدرسة السلوك العنيف و محاولة إصلاحه و علاجه

الدراسة السادسة : دراسة ابن التومي بدر (2014-2015) : مذكرة لنيل هادة الماستر

الامن النفسي و علاقته بالتوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة بجامعة المسيلة و تهدف هذه الدراسة الى التعرف على وجود علاقة بين الامن النفسي و التوافق لدى طالبات قسم علم النفس سنة ثالثة جامعة المسيلة و كذلك التعرف على وجود علاقة بين كل من الشعور بالامن ، الشعور بالاعتناء الشعور بالحب و التوافق الدراسي .

- التساؤلات الدراسة .

- التساؤل العام : هل توجد علاقة بين الامن النفسي و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس

السنة الثالثة³

- الأسئلة الجزئية :

هل توجد علاقة بين الشعور بالامن و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة

هل توجد علاقة بين الشعور بالانتماء و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة

هل توجد علاقة بين الشعور بالحب و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة

و تم استخدام المنتهج الوصفي و التحليلي و اختبار عينة طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة و المقدرة بـ 80 طالبة و لقد استعملت في هذه الدراسة مقياس الامن النفسي لمنار سعيد و احمد عبد الله الشريفين و مقياس التوافق الدراسي لعبد الرحمان شعبان سنقورة .

- نتائج البحث :

وجود علاقة دالة لإحصائيتنا للأمن النفسي و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة

وجود علاقة دالة احصائيا بين الشعور بالأمن و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس

لا توجد علاقة دالة احصائيا بين الشعور بالامتنان و التوافق الدراسي لدى طالبات قسم علم النفس سنة الثالثة

اهم التوصيات و الاقتراحات

-تحسيس الطالبات بقيمتهم الذاتية من خلال اعداد ندوات و محاضرات تدور حول تعريفهن بإمكاناتهن و زيادة

تقبلهن لأنفسهن و تقديرهن من الاخرين

تهيئة الفرص اللازمة من طرف الإدارة و توفير كل الظروف المناسبة لنجاح الطالبات

مساعدة الطالبات على تحقيق ذواتهن من خلال إقامة دورات تدريبية متخصصة لتطور الذات .

الدراسة السابعة: دراسة ربيع مراد (2014/2013) : مذكرة لنيل شهادة الماستر

الامن النفسي و علاقته بالرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة الرياضية و تهدف هذه الدراسة للتعرف على مستوى

الامن النفسي لدى العاملين بالإدارة الرياضية .

التساؤل العام للدراسة :

هل يوجد علاقة بين الامن النفسي و الرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة الرياضية ؟

التساؤلات الجزئية للدراسة

1- ما مستوى الامن النفسي لدى العاملين بالإدارة الرياضية ؟

2- ما مستوى الرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة الرياضية ؟

3- ما طبيعة العلاقة بين الامن النفسي و الرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة الرياضية

4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات افراد عينة البحث حول المستوى الامن النفسي تعزي

لمتغيرات الشخصية (السن ، المستوى العلمي ، عدد سنوات الخبرة ، مكان العمل ..)

و اعتمد الباحث على منهج الوصفي تم اختيار العينة بطريقة المسح الشامل و البالغ عددهم 55 موظف مقسمين على النحو الاتي :

41 موظف بمديرية الشباب و الرياضة و 14 موظف موظف بديوان المركب المتعدد الرياضات .

اهم النتائج المتواصل اليها :

توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الامن النفسي و مستوى الرضا الوظيفي لدى العاملين بالادارة الرياضية .

مستوى الامن النفسي مرتفع نسبيا لدى العاملين بالإدارة الرياضية

مستوى الرضا الوظيفي متوسط نسبيا لدى العاملين بالإدارة الرياضية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات افراد عينة الدراسة حول مستوى الامن النفسي تعزي المتغيرات

الشخصية السن ، المستوى العلمي ، سنوات الخبرة ، و مكان العمل

الاقتراحات :

العمل على رفع الامن النفسي لدى العاملين بالإدارة الرياضية خاصة فئة العاملين بالإدارة التنفيذية

العمل على تحسين الظروف المادية للعاملين بالإدارات الرياضية و ذلك الاشباع هؤلاء لحاجاتهم الاسرية .

العمل على رفع من مستوى الرضا الوظيفي لدى العاملين بالإدارة الرياضية و ذلك من خلال خلق نظام للحوافز

سواء كانت مادية او معنوي .

II. التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الباحث الدراسات السابقة والمرتبطة بموضوع دراستنا الحالي والتي جاءت بعد عملية المسح العلمي لمجموعة من المذكرات والمواقع الإلكترونية نلاحظ أن مختلف الدراسات المتطرق إليها في هذا الفصل لها علاقة بأحد متغيرات هذه الدراسة (النشاط البدني الرياضي التربوي _ الامن النفسي)، والملاحظ أن هذه الدراسات تسعى إلى

نفس الهدف وهو ابراز دور واهمية كل من النشاط البدني الرياضى التربوى والامن النفسى، والتقليل من الصعوبات والمشاكل التي تواجه الطلاب وذلك من أجل إكساب التلاميذ مختلف المهارات اللازمة، ومن خلال هذه الدراسات يمكن الخروج بمجموعة من الاستنتاجات هي:

- ✓ غالبية هذه الدراسات اتبعت المنهج الوصفي التحليلي، كما هو الحال في هذه الدراسة.
- ✓ كل الدراسات المعروضة لها علاقة بأحد متغيرات الدراسة الحالية.
- ✓ إن الدراسة الحالية تتفق مع غالبية الدراسات المذكورة من حيث الأداة المستخدمة في الدراسة وهو مقياس الأمن النفسي وذلك من أجل قياس مستوى الامن النفسى لدى التلاميذ غير أن هناك دراسات أخرى اعتمدت الأساليب سواء مع الطلبة أو المشرفين الجامعيين أو الأستاذة المتعاونين .
- ✓ - تشير غالبية الدراسات إلى أهمية وفعالية الأمن النفسى و النشاط البدني الرياضى التربوى في تكوين وإعداد التلاميذ و اكتسابهم للمهارات الأساسية.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1- النشاط البدني الرياضي التربوي

. التعريف الاصطلاحي :

هو مظاهر مختلفة و اشكال عديدة من النشاط الرياضي في المؤسسات التربوية و التعليمية وهو ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الانسان و النشاط البدني الرياضي التربوي على ثلاث اشكال :

- درس التربية البدنية و الرياضية
- النشاط الداخلي
- النشاط الخارجي . (محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص94)

. التعريف الاجرائي

هو كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي و وفقا لقواعد و أسس تربوية

. الامن النفسي :

التعريف اللغوي : لقد جاءت كلمة أمن في معاجم اللغة بعدو معاني نذكر منها : الامن ضد الخوف يقال أمن أمنا و أمنه إذا أطمأن و لم يخف فهو أمن و المأمن (الامن) طمأنينة النفس و زوال الخوف عنها .

التعريف الاصطلاحي :

يعرفه حامد زهران : هو حاجة الى الشعور بان البيئة صديقة و شعور الفرد بلن الاخرين يحترمونه و يقبلونه داخل الجماعة ، و هي من اهم الحاجات الأساسية اللازمة للنمو السوي و التوافق النفسي و الصحة النفسية ويؤدي اشباع الحاجيات الفرد الى تحقيق الامن النفسي (زهران،، 1989 ص 33) . التعريف الجزئي هو عبارة عم حالة نفسية من الشعور بالارتياح و السكون ز الطمأنينة و التقبل من اسرته و مجتمعه ة =ك= لك شعور الطالب بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية و الاقتصادية و النفسية ، وفي الدراسة يقاس الامن النفسي بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاستبانة المعدة لذلك

المراهقة:

حسب قاموس علم النفس فإن المراهقة هي المرحلة التي تتم فيها التغيرات الجسمية والنفسية وتبدأ تقريبا من سن 12 إلى 18 أو 20 سنة، وعلى المستوى النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية، وتأكيد الطموحات والميول المهنية والاجتماعية رغبة في التحرر (عبد المنعم الميلجي وآخرون، 301، 1973).

ويعرفها "جيزل" كمايلي : "هي قبل كل شيء مرحلة من النمو الجسمي السريع و القوى، تترافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم أجزاء الجسم".

كما تعنى المراهقة الإقتراب من النضج الجسمي ،العقلي،النفسي الإجتماعي و لكنه لا يصل الى النضج التام إلا بعد سنوات عديدة قد تصل الى 10 سنوات.

2- الإشكالية :

يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال تعدد انشطته و تنوعها على اعداد الفرد اعداد متكاملًا و متوازنا بحيث تزوده بمختلف الخبرات اذا تعتبر العامل الحاسم في اعداد شخصية الفرد و معرفة ابعادها من خلال احتكاك بالأخر و لهذا الغرض اهتمت أوجه النشاط البدني الرياضي بأعداد التلميذ صحيا نفسيا و اجتماعيا ، وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية و الرياضية من تحسين القدرات الحركية و الجسمية المعرفية و النفسية الوجدانية و الاجتماعية ، وقد اكد الباحثون علة أهمية النشاط البدني الرياضي حيث استخدموا تعبيره على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتغل على الوان و اشكال و اثر الثقافة البدنية الانسان ، ومنهم لارنس اعتبر النشاط البدني بمنزله نظام و رئيسي تندرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية (مرجع سبق ذكره ، 1996 ص 22) .

كما اكد بعض الباحثين أن ممارسة النشاط البدني التربوي ينتج عنه اكتساب لبعض الابعاد و الاتجاهات . ومن هذه الإتجاهات و الأبعاد نجد الامن النفسي الذي يعتبر أهم المطالب التي يجب توفرها في الإنسان فيه يعيش الإنسان حياة هادئة مطمئنة تسودها الإستقرار و الهناء و بغيابه لا يتوفر العيش الكريم للفرد و المجتمع .

كما ان الحاجة الى الامن النفسي من ابرز الحاجات التي تقف وراء استمرارية عجلة السلوك البشري و من الحاجات النفسية حيث يعد أيضا من المطالب الأساسية لجميع للأشخاص في كل الفئات المجتمع باختلاف خصائصهم و من بين الحاجات الهامة لبناء الشخصية الإنسانية حيث ان جذوره تمتد من الطفولة الى المراهقة و تستمر حتى الشيخوخة و مما لاشك فيه ان الامن النفسي يرتبط ارتباطا وثيقا بجميع مجالات الحياة و أهمها الجانب التعليمي الأكاديمي (الطهراوي 2006 ص 18 و 19)

فالامن النفسي ينتج عن تفاعل الفرد مع بيئته و محيطه و قد اتسعت وظيفة التعليمية لتشمل اكتسابهم و تعليمهم المهارات و القدرات التي تمكنهم من العيش الامن و استفسار معطيات الحاضر لبناء المستقبل ، فالمؤسسة التعليمية مكان صغير يشترك مجموعة من من الأعضاء يؤثرون و يتأثرون ببعضهم البعض ، تهدف الى اعداد لطلب حياة يسودها الامن و الاستقرار و الاطمئنان النفسي بعيدا عن كل ضغوطات النفسية و الاجتماعية (الشهي 2008، ص 17) .

و انطلاق من هذا نطرح التساؤل التالي :

هل هناك علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الامن النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ؟

التساؤلات الفرعية :

ما مستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير الجنس ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير المستوى الدراسي ؟

3 اهداف الدراسة .

- التعرف على علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- التعرف على مستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير الجنس
- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير المستوى الدراسي .

4 أهمية الدراسة :

- تبرز أهمية دراستنا الحالية من خلال تناولنا احد اهم المواضيع (الامن النفسي) خاصة في وقتنا الحالي في عصر تفشت ظاهرة الامراض الاجتماعية و النفسية التي يفقد فيها الانسان الشعور بالراحة و الامن و الاطمئنان و الاستقرار .
- تعتبر انما احد الدراسات التي تساعد في اثراء المعارف الإنسانية
- تساهم في إعطاء ادلة للأساتذة عن علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ابراز الأهمية الاجتماعية و النفسية للنشاط البدني الرياضي التربوي .

- 5 الفرضيات

- 1.3 الفرضية العامة

- هناك علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- 2.3 الفرضيات الجزئية .

- هناك مستوى امني نفسي عالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير الجنس

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير المستوى الدراسي

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الإجراءات الميدانية للدراسة:

1. 2. الدراسة الاستطلاعية :

تشكل الدراسة الاستطلاعية الشرط الضروري والإلزامي للدراسة، إذ لا يمكن أن نتصور من دونها أي مصداقية للعمل العلمي وعليه فإن الدراسة الاستطلاعية هي مترادفات لها غاية علمية لا يمكن تجاهلها بأي حال من الأحوال. (محمد سليم، 2004، ص 29).

قام الباحث بالتقدم إلى المؤسسات التربوية التي أجرينا فيها الدراسة والمقدر عددها ب 3 ثانويات، أين تم الموافقة من قبل مدراء هذه المؤسسات على إجراء هذه الدراسة، وبعدها قمنا بتوزيع المقياس على عينة مقدرتها ب 20 تلميذ قصد الوقوف على صدق وثبات المقياس، وبعد مدة 10 أيام قمنا بإعادة توزيع المقياس على نفس العينة. بعدها قمنا بتوزيع المقياس على أفراد العينة الموزعين على 3 ثانويات وبعد يوم من ذلك قمنا باسترجاع استمارات المقياس بعد الإجابة عليها من طرف للقيام بالدراسة.

2. منهج الدراسة: تم استخدام المنهج الوصفي نظرا لملائمته للدراسة الحالية.

3. حدود الدراسة:

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة الميدانية بثانويات مدينة رأس الوادي برج بوعرييج . الحدود الزمانية: انطلقنا في 18 فيفري 2019 في الجانب النظري، وفي 25 مارس 2019 انطلقنا في الجانب التطبيقي.
- الحدود البشرية: شملت الدراسة تلاميذ المرحلة الثانوية لمدينة رأس الوادي.
- 4. مجتمع الدراسة: بما أن موضوع دراستنا جاء بعنوان "علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" أشتمل مجتمع بحثنا على تلاميذ الطور الثانوي، و تم اختيار هذا المجتمع نظرا للإمكانيات و الظروف المهيأة لإجراء الدراسة و ذلك من خلال قربها من مكان إقامة الباحث، مما يعتبر عاملا مساعدا لإنجاح الدراسة الميدانية بوقت مقبول الذي يجعلنا نوفر الجهد في تحليل النتائج المتحصل عليها مستقبلا.
- 5. عينة الدراسة و كيفية اختيارها : في دراستنا الموسومة بعنوان "علاقة النشاط البدني الرياضي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" تم اختيار العينة بطريقة قصدية تمثلت في تلاميذ المرحلة الثانوية البالغ عددهم 140، الموزعين كالتالي:

الجدول رقم 01 : يمثل التقاطع بين جنس التلميذ و المستوى الدراسي

المستوى الدراسي				
المجموع	الثانية ثانوي	الأولى ثانوي		
74	34	40	ذكر	جنس
66	31	35	أنثى	التلميذ
140	65	75	المجموع	

6. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة بها، ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا هذه في النشاط البدني الرياضي التربوي .
- المتغير التابع: والذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، ويتمثل المتغير التابع في دراستنا هذه في الأمن النفسي .

7. أدوات جمع البيانات: على ضوء أهداف البحث و طبيعة الدراسة و لأجل اختبار فرضيات الدراسة و الوقوف على مدى تحققها إعتدنا على مقياس ماسلو للأمن النفسي و الذي يحتوي على 74 بند ويهدف هذا المقياس إلى تحديد درجة الأفراد في الأمن النفسي و الذي يتاح فيه للتلميذ اختيار احد الأربع بدائل وهي "دائما، أحيانا، نادرا، أبدا، وذلك بعد ملأ البيانات الشخصية المتمثلة في الجنس والمستوى الدراسي.

صدق الاستبيان:

- صدق المحكمين (صدق الظاهري):

استخدمنا هذا النوع من الصدق بعد توزيع استمارة التحكيم على خمسة أساتذة مختصين، حيث قاموا بإبداء رأيهم وملاحظتهم حول بنود المقياس ومدى وضوح صياغتها وبعد جمع الاستمارات والإطلاع عليها تم استبعاد ثلاثة بنود وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد البنود 71 بندا.

الصدق الذاتي:

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقية الحالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة¹، وبما أن معامل ثبات الاختبار يساوي: 0.67، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

$$\sqrt{\text{معامل الثبات}} = \text{معامل الصدق الذاتي}$$

$$0.82 = \text{الصدق الذاتي}$$

وهو معامل مرتفع جداً ومناسب لأغراض وأهداف هذا البحث، وبهذا يمكننا القول إن جميع عبارات أداة البحث هي صادقة لما وضعت لقياسه.

الثبات:

أعد كرونباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (α) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد (محمد نصر الدين رضوان، 2006، ص. 139، 138).

بلغ ثبات مقياس الأمن النفسي $\alpha = 0.667$

الجدول رم 02 : يمثل معامل الثبات الكلي للمقياس

عدد البنود	الفا كرونباخ
71	0,669

من خلال الجدول نجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوي 0.669 وهي قيمة كبيرة تدل على أن المقياس ثابت.

الجدول رقم 03 : يمثل معامل الفا كرونباخ لكل بند من بنود المقياس

ألفا كرونباخ عند حذف العنصر	العبرة
,655	هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على ان تكون وحدك ؟
,658	هل تترتاح للمواقف الاجتماعية ؟
,662	هل تنقصك الثقة بالنفس ؟
,670	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟
,675	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم ؟
,657	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين ؟
,670	هل تقلق لمدة طويلة من بعض الالهات التي تتعرض لها ؟
,673	هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك ؟
,660	هل أنت على وجه العموم شخص غير اناني ؟
,658	هل تميل الى تجنب الاشياء غير السارة بالتهرب منها ؟
,665	هل يبتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس ؟
,657	هل تشعر بانك حاصل على حقه من هذه الحياة ؟
,667	هل من عاداتك ان تتقبل نقد اصدقائك بروح طيبة ؟
,667	هل تثبط عزيمتك بسهولة ؟
,665	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس ؟
,667	هل كثيرا ما تشعر بأن في هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان ؟
,660	هل أنت على وجه العموم متفائل ؟
,669	هل تعتبر نفسك طالبا عصبيا نوعا ما ؟
,656	هل انت عموما طالب سعيد ؟
,678	هل أنت عادة واثق من نفسك ؟
,669	هل تدرك غالبا ما تفعله ؟
,668	هل انت راض عن نفسك ؟
,668	هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة ؟
,670	عندما تلتقي مع الآخرين لأول مرة . تشعر عادة بانهم لا يحبونني ؟
,672	هل لديك ايمان كاف بنفسك ؟
,653	هل تشعر على وجه العموم بانه يمكنك الثقة بمعظم الناس ؟
,660	هل تشعر بأنك طالبا نافع في هذا العالم ؟
,667	هل تتسجم عادة مع الآخرين ؟
,666	هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل ؟
,666	هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة ؟
,668	هل انت متحدث جيد ؟
,660	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين ؟
,671	هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟
,675	هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم ؟
,672	هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحضى بالاهتمام اللازم ؟
,663	هل تميل ان تكون طالبا شكاكا ؟
,660	هل تعتقد على وجه العموم ان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟
,674	هل تغضب و تثور بسرعة ؟
,668	هل كثيرا ما تفكر في نفسك ؟

,667	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون ؟
,662	هل تشعر بالأسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ ؟
,663	هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك ؟
,675	هل من عادتك ان تدع الآخرين يرونك على حقيقتك ؟
,666	هل تقوم بعملك على افتراض ان الأمور ستنتهي على ما يرام ؟
,673	هل تشعر بأن الحياة عبئ ثقيل ؟
,669	هل لديك شعور بالنقص ؟
,667	هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة ؟
,662	هل تنسجم مع الجنس الآخر ؟
,664	هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من الناس في الشارع يراقبونك ؟
,668	هل يجرح شعورك بسرعة ؟
,662	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم ؟
,661	هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء ؟
,672	هل تشعر الآخرين معك بأرتياح ؟
,664	هل لديك خوف غامض من المستقبل ؟
,677	هل تتصرف على طبيعتك ؟
,657	هل تشعر عموماً بأنك طالبا محظوظ ؟
,665	هل كانت طفولتك سعيدة ؟
,670	هل لك كثير من الاصدقاء المخلصين ؟
,673	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الاحيان ؟
,650	هل تميل الى الخوف من المنافسة ؟
,669	هل تشعر بالسعادة في مكان اقامتك ؟
,658	هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل ؟
,664	هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس ؟
,669	هل تشعر عادة بالرضا ؟
,670	هل لديك تقلب في المزاج ؟
,678	هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم ؟
,671	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك ؟
,661	هل تشعر أحيانا بأن الناس يسخرون منك ؟
,656	هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب ؟
,676	على وجه العموم , هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟
,664	هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك ؟

يتضح من خلال الجدول 3 أن قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ انحصرت بين (0.653) كأدنى قيمة و (0.678) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد أن المقياس ثابت بقيمة جد عالية وصلاحيتها للاستخدام مع العينة النهائية.

وعلى ضوء النتائج الإحصائية للاختبار لكل من معامل الصدق والثبات تم تعديل الاختبار في صورته الأولية.

الموضوعية :

إن الأداة سهلة وواضحة و لا يتدخل في الإجابة عليها الباحث ، بل هي أداة اتفق على صدقها المحكمين و ثباتها من خلال الدراسة التي قمنا بها ، حيث أن المختبر يجيب على الأسئلة الواردة في الأداة بدون إجهاء أو تدخل من قبل الباحث و عليه فان الذاتية لا تدخل ضمن إطار هذه الأداة .

اختبار معامل "كولموجوروف سميرنوف و شايبرو ويلك " لأجل التحقق من الطبيعية لعينة الدراسة ومعرفة أهم الاختبارات المناسبة .

الجدول رقم 04 : يمثل متوسط الحسابي لاختبار كولموجوروف سميرنوف و شايبرو ويلك

شايبرو ويلك		كولموجوروف سميرنوف			الأمن النفسي
مستوى الدلالة	المجموع	إحصائيات	مستوى الدلالة	المجموع	
0.25	140	0.978	0.041	140	0.77

بما أن حجم العينة أكبر من 50 وبالتالي يتم الاعتماد على اختبار كولموغوروف سميرنوف وبما أن مستوى الدلالة 0.077 وهو أكبر من 0.05 فإن بيانات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي . ومنه لا بد من استعمال الاختبارات البارامترية لاختبار الفروض .

أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد مرحلة التطبيق تم تفرغ بيانات استمارات الاختبار الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي بغرض تحليلها ومعالجتها عن طريق البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS (Statistical Package for Social Science)، وهذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث، و قد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- ◀ حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach، ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).
- ◀ اختبار كولموجوروف سميرنوف و شايبرو ويلك .
- ◀ اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات
- ◀ اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات .
- ◀ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على درجات الفروق .
- ◀ حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على مقياس الأمن النفسي.

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها و مناقشتها

الفرضية الأولى : هناك مستوى امن نفسي عالي لدى تلميذ المرحلة الثانوية .

و لاختبار هذه الفرضية نستعمل اختبار استيوذنت T-test لعينة واحدة

الجدول رقم 05: يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت للمقياس .

المجال	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأمن النفسي	2,9079	,208880	51,427%	،000	دال

الجدول رقم 06 : يمثل مستويات الأمن النفسي .

الرقم	متوسط الأمن النفسي	مستوى الأمن النفسي
1	1.00 - 1.66	منخفض
2	1.67 - 2.33	متوسط
3	2.34 - 3.00	عالي

نلاحظ من خلال الجدول (5) أن قيمة المتوسط الحسابي للأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية بلغ 2.9079 و بانحراف معياري قدره 0.208 أما قيمة ت فقد بلغت 51.427

وهي دالة إحصائيا وبالمقارنة مع الجدول رقم (6) نستنتج أن مستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية عالي ، وبالتالي الفرضية محققة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة ربيع مراد و التي تمحورت حول الأمن النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي

لدى العاملين بالإدارة الرياضية ، حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة على وجود أمن نفسي مرتفع لدى

العاملين بالإدارة الرياضية .

وكتفسير للنتائج المتوصل إليها وعلى ضوء النظريات السابقة نجد النظرية التحليلية و التي ترى أن هناك صراع غريزي بين الأنا الذي هو بمثابة المراقب ومطالب الهو ،والأنا الأعلى و الذي يتمثل في الضمير ،مما يؤدي إلى انعدام الشعور بالأمن النفسي ،حيث أنه كي يتحقق الشعور بالأمن فإنه على الأنا أن يوفق بين مطالب الهو و الأنا الأعلى ،وبذلك فإن الشعور بالأمن النفسي يتحقق من خلال الانسجام بين الهو و الأنا الأعلى ،وقد أظهرت النتائج أن التلاميذ الذين أجريت عليهم الدراسة قد وفقوا في بناءات الشخصية الثلاث ،وتبين ذلك من متوسط الأمن النفسي المرتفع المتحصل عليه بعد تطبيق المقياس .

ويمكن أن، نفسر هذه النتيجة بإرجاعها إلى محيط التلميذ الذي يعيش فيه يسوده الأمن النفسي و الاستقرار و السكينة ، سواء كان هذا المحيط أسرته أو مدرسته أو رفاقه ،وخاصة إذا كانت بيئته تتميز بمستوى من الثقافة من خلال مساندة التلميذ على اجتياز مرحلة المراهقة خاصة في أحسن الظروف وتقديم التشجيع والدعم و التحفيز له مما يجعل من حياته يسودها الأمن النفسي .

الفرضية الثانية : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزي لمتغير الجنس .

الجدول رقم 07 : يمثل اختبار استيوذنت T-test لعينتين مستقلتين (الجنس)

مستوى الأمن النفسي							
الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة F	قيمة مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة
ذكور	66	2,8917	0,21379	0,603	0,439	-0,867	0,387
إناث	74	2,9223	0,20477				

من خلال الجدول (7) نجد المتوسط الحسابي للذكور بلغ **2,8917** و بانحراف معياري قدره **0.21379** ، وبالنسبة للإناث فان المتوسط الحسابي بلغ **2,9223** و بانحراف معياري **0.20477** وهي قيم متقاربة جدا.

و بما أن شرط التوازن موجود لان قيمة اختبار فيشر للتجانس بين العينتين (لهما نفس التباين) يساوي **0.603** عند مستوى الدلالة **0.439** وهي اكبر من **0.05**

وبما أن قيمة استيودنت تساوي -**0.867** عند مستوي الدلالة يساوي **0.387** وهي اكبر من **0.05** نقول بأنه لا توجد فروق في الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس.

وهذا ما توصلت إليه دراسة عقيل ابن ساسي **2013** التي تمحورت دراسته حول الأمن النفسي وعلاقته بالأنشطة الإبداعية لدى تلاميذ الخامسة ابتدائي التي كشفت نتائجها على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى الأمن النفسي.

وترى النظرية الإنسانية أن الفرد يزداد عنده الأمن النفسي مهما اختلف جنسه سواء كان ذكر أم أنثى إذا أشبع رغباته و حاجاته ،وقد أرجعت في تفسيرها لارتفاع مستوى الأمن النفسي لدى الذكور و الإناث أن لكل منهما رغبات داخلية قام بإشباعها وفقا لهم ماسلو الذي صنف الأمن النفسي في المرتبة الثانية بعد الحاجات الفسيولوجية.

ونستطيع القول هنا أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة مستوى الأمن النفسي وقد يرجع ذلك إلى ما توفره الأسرة و المحيط المدرسي من رعاية و اهتمام للتلاميذ و ما توفره البيئة من إشباع لحاجاته النفسية و الاجتماعية الأساسية مما ينعكس إيجابا عليه و يظهر ذلك في ارتفاع شعوره بالأمن النفسي و الإحساس بالطمأنينة النفسية لدى الذكور و الإناث.

الفرضية الثالثة : : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزي لمتغير المستوى الدراسي .

الجدول رقم 08 : يمثل اختبار استيوذنت T-test لعينتين مستقلتين (المرحلة الدراسية)

مستوى الأمن النفسي								
القرار	مستوى الدلالة	قيمة T	قيمة مستوى الدلالة	قيمة F	انحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	السنة الدراسية
غير دال	0.611	0.510	0.669	0.118	0.21994	2,9163	65	الأولى ثانوي
					0,19660	2,8982	75	الثانية ثانوي

من خلال الجدول (8) نجد المتوسط الحسابي لسنة أولى ثانوي بلغ 2.9163 وبانحراف معياري قدره 0.21994 ، وبالنسبة لسنة ثانية ثانوي فان المتوسط الحسابي بلغ 2,8982 و بانحراف معياري يساوي 0,19660، وهي قيم تقريبا متساوية إلى حد بعيد.

بما أن شرط التوازن موجود لان قيمة اختبار فيشر للتجانس بين العينتين يساوي 0.183 عند مستوى الدلالة 0.6690 وهي اكبر من 0.05

وبما أن قيمة استيوذنت تساوي 0.510 عند الدلالة 0.611 وهي اكبر من 0.05 نقول بأنه لا توجد فروق في الأمن النفسي تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

وهذه النتيجة المتوصل إليها تتفق مع دراسة كداد لويزة و سارة مخلوفي (2013،2014) تحت عنوان الأمن النفسي لدى التلاميذ العنيفين في المرحلة المتوسطة والتي أسفرت نتائجها بأنه لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزي لمتغير المستوى الدراسي.

وكتفسير على ما سبق نجد أن الأمن النفسي لا يختلف باختلاف المستوى التعليمي فسواء كان تلميذ السنة الأولى أو السنة الثانية فإن مستوى الأمن النفسي لا يكون مختلفا بينهم وقد يعود ذلك إلى عوامل بيئية واجتماعية ونفسية واقتصادية، فكل هذه العوامل تلعب دورا هاما في توفر أمن نفسي مرتفع أو منخفض لدى التلميذ.

الفصل الخامس

الاستنتاجات و

الاقتراحات

الاستنتاج العام للدراسة:

- بعد التطرق إلى الجانب النظري و محاولة حصر أهم المعلومات و المعارف التي تخص النشاط البدني الرياضي التربوي و الأمن النفسي أي متغيرات الدراسة تم التطرق إلى الجانب التطبيقي من خلال النتائج المستخرجة من عينة الدراسة بواسطة المقياس الذي وزع على الطلبة، و من ثم عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات تم استنتاج النتائج التالية:
- وجود أمن نفسي عالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
 - لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس.
 - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي

الاقتراحات:

إن الهدف الرئيسي لهذه الدراسة كان معرفة علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و التعرف على مستوى الأمن النفسي لديهم، حيث توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي التربوي ومستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، و وجود أمن نفسي عالي لدى تلاميذ هذه المرحلة.

بناء على ما تقدم من نتائج و في ضوء الإطار النظري يقدم الباحث مجموعة من الاقتراحات التي تتمثل في:

- توفير جو آمن نفسياً للتلاميذ سواء كان في ذلك في البيت أو المدرسة أو الشارع، كونه يعد من الحاجات الأساسية للحياة حتى يتسنى للفرد تحقيق مستويات أفضل من النجاح في جميع مجالات الحياة.
- زيادة حصص ممارسة التربية البدنية إلى أربع ساعات في الأسبوع على الأقل.
- توفير الراحة والطمأنينة لكي يعيش التلميذ مرحلة المراهقة عادية لا تسودها أي مشاكل.
- توفر الأمن النفسي يزيد من إشباع التلميذ لحاجاته المعرفية و العلمية.
- عقد ملتقيات تبين أهمية الأمن النفسي للفرد وخاصة المراهقين.

الآفاق المستقبلية للدراسة:

- القيام بدراسة عن الأمن النفسي لدى التلاميذ الفاقدين احد الوالدين أو كلاهما.
- القيام بدراسة عن الأمن النفسي لدى التلاميذ وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدي التلاميذ.
- اعتماد مجتمع دراسة أكبر.

• إجراء دراسة مقارنة بين وجهات نظر الطلبة و الأساتذة حول النشاط البدني الرياضي التربوي و مستوى

الأمن النفسي .

قائمة المصادر و المراجع :

أولا : قائمة المصادر :

. القران الكريم .

ثانيا : قائمة المراجع :

- 1- أمين أنور الخولى، الرياضة والمجتمع، ب ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996
- 2- أمين أنور الخولى، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 3- أمين أنور الخولى، أصول التربية البدنية و الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002
- 4- ابراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر، عمان 1998
- 5- بدير كريمان، مناهج البحث العلمى فى علم النفس وعلوم التربية، ب ط، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 2004.
- 6- زهران حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسى، ط3، عام الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 1989
- 7- محمد الحماسى، أمين أنور الخولى، أسس بناء برنلمج التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
- 8- محمد عبد الرحمان عدس، تربية المراهقين، ط1، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 2000.
- 9 - محمد عادل الخطاب، كما الدين زكى، التربية الرياضية للخدمة الإجتماعية، دار النشر، القاهرة 1965
- 10 - محمد حسن العلاوى، علم النفس الرياضي ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994
- 11- محمد عماد الدين اسماعيل، النمو فى المراهقة، ط1، دار القلم، الكويت، 1982.
- 12- محمد مصطفى زيدان، علم النفس للطفل و المراهق، ب ط، عالم الكتاب ، القاهرة، 1986.
- 13- نثيال كاتنور ، المعلم ومشكلات التعليم والتعلم، ترجمة حسن الفقهي، ط1 ، دار المعارف، مصر، 1972.
- 14- نجاتي محمد عثمان، الحديث النبوى و علم النفس، ط1، دار الشرق للنشر و التوزيع، القاهرة، 2001.
- 15- على يحي منصور، الثقافة والرياضة، ط1، مصر 1971
- 16- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضى نظريات و تطبيقات، دارالمكتبة الجامعية، مصر 1992

- 17- عبد الحميد محمد الهاشمي ،علم النفس التكويني، ط4دار المجمع العلمي، جدة، 1979.
- 18- عبد الرحمان عيسوي، الصحة النفسية و العقلية، ب ط، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، 1992.
- 19- عبد الرحمان عيساوي، معلم علم النفس، ب ط، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
- 20- صلاح الدين العمرية، علم النفس النمو، ط1، عمان، 2011.
- 21- رضا المصرى و فاتن عمارة، مراهق بلا إرهاب، ط1، دار الخلدونية للنشر و التوزيع، مصر، 2010.
- 22- شقيير زينب: الشخصية السوية و المضطربة، ط3، مكتبة النهضة المصرية، مصر، 2005.
- 23- سامى محمد ملحم، علم النفس النمو (دورة حياة الإنسان)، ط2، عمان، 2012.
- ثالثا : الرسائل الجامعية:
- 24- العقيلي، عادل بن محمد، الإغتراب وعلاقته بالأمن النفسى ،رسالة مكملة لنيل شهادة ماجستير ، كلية - الدراسات العليا قسم العلوم كلية الدراسات العليا قسم العلوم الإجتماعية، الرياض، 2004.
- 25- العنزى، منزل عسران جهاد، علاقة اشتراك الطلاب فى جامعات المشاط الطلابى بالأمن النفسى و الإجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير ،كلية الدراسات العليا قسم العلوم الإجتماعية، الرياض، 2004.
- 26- الشهري، على بن نوح بن عبد الرحمان، العنف لدى طلاب المرحلة المتوسطة فى ضوء بعض المتغيرات النفسية والإجتماعية فى مدينة جدة، رسالة ماجستير، المملكة العربية السعودية. 2009.
- 27- السهلى، ماجد اللميع حمود، الأمن النفسى وعلاقته بالتحصيل الدراسى لدى طلاب رعاية الأيتام ،رسالة مجستير، كلية الدراسات العليا قسم العلوم الإجتماعية، الرياض.
- 28- السهلى ماجد اللميع حمود، الأمن النفسى وعلاقته بالأداء الوظيفى لدى موظفى مجلس الشورى السعودى، رسالة ماجستير كلية الدراسات العليا بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، 2007.
- 29- باشماخ، زهور حسنا لأمن النفسى والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من المرضى المرفوضين اسريا، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى ،مكة المكرمة، 2001.

رابعاً :المجلات:

30- سعد علي، مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي، العدد1، مجلة جامعة دمشق للآداب و العلوم الإنسانية، سوريا، 1999.

خامساً : المراجع باللغة الفرنسية :

31-Debess ,L'adolescence ,3éme éd .p.u.f ,paris,1971.

32-Claes michel,l'expérience adolescente,1ér éd ,piérre mardaga,bruxelle,1983.

33-Kastermburg,notule sur la crise de la déception a la conquête ,t 3-4 revue française de psychanalyse,1980.

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مقياس الامن النفسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان

علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الامن نفسي لدى تلاميذ
المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات دائرة راس الوادي ولاية برج بوعريج

إشراف الأستاذ: بشيري بن عطية

إعداد الطالب: عياضي السعيد

عزيزي التلميذ، عزيزتي التلميذة :

نضع بين يديك مجموعة من العبارات، بعد قراءتها تجيب عليها واحدة تلوى الأخرى بوضع علامة X في الخانة التي تنطبق عليك و اعلم لا توجد إجابة صحيح و اخرى خاطئة بل اجابتك ستكون مساهمة منك في انجاز هذه الدراسة

معلومات شخصية:

المستوى الدراسي

السن

الجنس

السنة الجامعية 2018-2019

الرقم	دائما	أحيانا	نابرا	ابدا
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

				هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس ؟	11
				هل تشعر بانك حاصل على حقاك من هذه الحياة ؟	12
				هل من عاداتك ان تتقبل نقد اصدقائك بروح طيبة ؟	13
				هل تثبط عزيمتك بسهولة ؟	14
				هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس ؟	15
				هل كثيرا ما تشعر بأن في هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان ؟	16
				هل أنت على وجه العموم متفائل ؟	17
				هل تعتبر نفسك طالبا عصبيا نوعا ما ؟	18
				هل انت عموما طالب سعيد ؟	19
				هل أنت عادة واثق من نفسك ؟	20
				هل تدرك غالبا ما تفعله ؟	21

				هل انت راض عن نفسك ؟	22
				هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة ؟	23
				عندما تلتقي مع الاخرين لأول مرة . تشعر عادة بانهم لا يحبونني ؟	24
				هل لديك ايمان كاف بنفسك ؟	25
				هل تشعر على وجه العموم بانه يمكنك الثقة بمعظم الناس ؟	26
				هل تشعر بأنك طالبا نافع في هذا العالم ؟	27
				هل تنسجم عادة مع الآخرين ؟	28
				هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل ؟	29
				هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة ؟	30
				هل انت متحدث جيد ؟	31
				هل لديك شعور بأنك عبء على الاخرين ؟	32
				هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟	33

				هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم ؟	34
				هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحضى بالاهتمام اللازم ؟	35
				هل تميل ان تكون طالبا شكاكاً ؟	36
				هل تعتقد على وجه العموم ان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟	37
				هل تغضب و تثور بسرعة ؟	38
				هل كثيرا ما تفكر في نفسك ؟	39
				هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون ؟	40
				هل تشعر بالاسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الامور بشكل خاطئ ؟	41
				هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك ؟	42
				هل من عاداتك ان تدع الآخرين يرونك على حقيقتك ؟	43
				هل تقوم بعملك على افتراض ان الامور ستنتهي على ما يرام ؟	44

				هل تشعر بأن الحياة عبئ ثقيل؟	45
				هل لديك شعور بالنقص؟	46
				هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟	47
				هل تتسجم مع الجنس الآخر؟	48
				هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من الناس في الشارع يراقبونك؟	49
				هل يجرح شعورك بسرعة؟	50
				هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	51
				هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء؟	52
				هل تشعر الآخرين معك بأرتياح؟	53
				هل لديك خوف غامض من المستقبل؟	54
				هل تتصرف على طبيعتك؟	55

				هل تشعر عموما بأنك طالبا محظوظ ؟	56
				هل كانت طفولتك سعيدة ؟	57
				هل لك كثير من الاصدقاء المخلصين ؟	58
				هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الاحيان ؟	59
				هل تميل الى الخوف من المنافسة ؟	60
				هل تشعر بالسعادة في مكان اقامتك ؟	61
				هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل ؟	62
				هل كثيرا ما تصبح منزعا من الناس ؟	63
				هل تشعر عادة بالرضا ؟	64
				هل لديك تقلب في المزاج ؟	65
				هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم ؟	66
				هل بأستطاعتك العمل بأنسجام الاخرين ؟	67

				هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	68
				هل تشعر أحيانا بأن الناس يسخرون منك؟	69
				هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب؟	70
				على وجه العموم , هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	71

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
REPUBLICUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

Ministère de l'enseignement supérieur
et de La Recherche scientifique
Université Mohamed Boudiaf de M'sila
Institut Des Sciences Et Techniques
Des Activités Physiqueet Sportive



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

المسيلة في: 14/04/2019م

إلى السيد/ - مدير ثانوية الاخوة رباح رأس الوادي
- مدير ثانوية صالح صريف رأس الوادي
- مدير ثانوية الشريف لرقط رأس الوادي

تسهيل مهمة

يشرفنا أن نلتبس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطلبة:

الطالب (ة): عياض السعيد
السنة: الثانية ماستر
التخصص: النشاط البدني الرياضي للدراسات
السنة الجامعية: 2018/2019
وهذا بغرض تسهيل مهمة الطالب من أجل القيام بدراسة ميدانية لإنجاز مذكرة ماستر بعنوان:
علاقة النشاط البدني الرياضي الترويحي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

رئيس القسم

الدكتور
كريميش عبد المالك فريد



صوافي
صوافي
صوافي

عبد العزيز عالم



بعجي سنك

الصدق والثبات : تم حساب ألفا كرونباخ

إحصائيات الموثوقية

عدد البنود	ألفا كرونباخ
71	,669

معامل الثبات الكلي للمقياس يساوي 0.669 وهي قيمة كبيرة تدل على أن المقياس ثابت

ومن خلال الجدول الثاني نجد أن كل العبارات ثابتة لان قيمة معامل الثبات لديهم كبيرة جدا

ألفا كرونباخ عند حذف العنصر	العبارة
,655	هل ترغب عادة أن تكون مع الآخرين على ان تكون وحدك ؟
,658	هل تترتاح للمواقف الاجتماعية ؟
,662	هل تنقصك الثقة بالنفس ؟
,670	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟
,675	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم ؟
,657	هل تفكر بأن الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين ؟
,670	هل تقلق لمدة طويلة من بعض الاهانات التي تتعرض لها ؟
,673	هل يمكنك أن تكون مرتاحا مع نفسك ؟
,660	هل أنت على وجه العموم شخص غير اناني ؟
,658	هل تميل الى تجنب الاشياء غير السارة بالتهرب منها ؟
,665	هل يبتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس ؟
,657	هل تشعر بانك حاصل على حَقك من هذه الحياة ؟
,667	هل من عاداتك ان تتقبل نقد اصدقائك بروح طيبة ؟
,667	هل تثبط عزيمتك بسهولة ؟

665,	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس ؟
667,	هل كثيرا ما تشعر بأن في هذه الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان ؟
660,	هل أنت على وجه العموم متفائل ؟
669,	هل تعتبر نفسك طالبا عصيبا نوعا ما ؟
656,	هل انت عموما طالب سعيد ؟
678,	هل أنت عادة واثق من نفسك ؟
669,	هل تدرك غالبا ما تفعله ؟
668,	هل انت راض عن نفسك ؟
668,	هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة ؟
670,	عندما تلتقي مع الاخرين لأول مرة . تشعر عادة بانهم لا يحبونني ؟
672,	هل لديك ايمان كاف بنفسك ؟
653,	هل تشعر على وجه العموم بانه يمكنك الثقة بمعظم الناس ؟
660,	هل تشعر بأنك طالبا نافع في هذا العالم ؟
667,	هل تتسجم عادة مع الآخرين ؟
666,	هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل ؟
666,	هل تشعر عادة بالصحة الجيدة و القوة ؟
668,	هل انت متحدث جيد ؟
660,	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين ؟
671,	هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟
675,	هل تفرح عادة لسعادة الآخرين و حسن حظهم ؟
672,	هل تشعر غالبا بأنك مهمل و لا تحضى بالاهتمام اللازم ؟
663,	هل تميل ان تكون طالبا شكاكيا ؟
660,	هل تعتقد على وجه العموم ان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟
674,	هل تغضب و تثور بسرعة ؟
668,	هل كثيرا ما تفكر في نفسك ؟
667,	هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون ؟

662,	هل تشعر بالاسف و الشفقة على نفسك عندما تسير الامور بشكل خاطئ؟
663,	هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك؟
675,	هل من عادتك ان تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟
666,	هل تقوم بعملك على افتراض ان الامور ستنتهي على ما يرام؟
673,	هل تشعر بأن الحياة عبي ثقيل؟
669,	هل لديك شعور بالنقص؟
667,	هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟
662,	هل تنسجم مع الجنس الاخر؟
664,	هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من الناس في الشارع يراقبونك؟
668,	هل يجرح شعورك بسرعة؟
662,	هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟
661,	هل أنت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء؟
672,	هل تشعر الآخرين معك بأرتياح؟
664,	هل لديك خوف غامض من المستقبل؟
677,	هل تتصرف على طبيعتك؟
657,	هل تشعر عموما بأنك طالبا محظوظ؟
665,	هل كانت طفولتك سعيدة؟
670,	هل لك كثير من الاصدقاء المخلصين؟
673,	هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الاحيان؟
650,	هل تميل الى الخوف من المنافسة؟
669,	هل تشعر بالسعادة في مكان اقامتك؟
658,	هل تقلق كثيرا من أن يصيبك سوء الحظ في المستقبل؟
664,	هل كثيرا ما تصبح منز عجا من الناس؟
669,	هل تشعر عادة بالرضا؟
670,	هل لديك تقلب في المزاج؟

هل تشعر بأنك موضع أحرّام الناس على وجه العموم ؟	,678
هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك ؟	,671
هل تشعر أحيانا بأن الناس يسخرون منك ؟	,661
هل أنت بشكل عام شخص مرتاح الأعصاب ؟	,656
على وجه العموم , هل تشعر بأن العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	,676
هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك ؟	,664

إحصائيات

		جنس التلميذ	المستوى الدراسي
N	Valide	140	140
	Manquant	0	0

Table de fréquences

التكرارات النسبية

		جنس التلميذ			
		تردد	Percentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	انثى	74	52,9	52,9	52,9

ذكر	66	47,1	47,1	100,0
Total	140	100,0	100,0	

المستوى الدراسي

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	الأولى ثانوي	75	53,6	53,6	53,6
	الثانية ثانوي	65	46,4	46,4	100,0
Total		140	100,0	100,0	

الإحصائيات الوصفية

الجنس

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
جنس التلميذ	140	1	2	1,47	,501
N valide (liste)	140				

المستوى الدراسي

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
المستوى الدراسي	140	1	2	1,46	,501
N valide (liste)	140				

الجدول المتقاطع بين جنس التلميذ * المستوى الدراسي

Effectif

	الدراسي المستوى		Total
	ثانوي الاولى	ثانوي الثانية	
انثى جنس التلميذ	40	34	74
ذكر	35	31	66
Total	75	65	140

اختبار الطبيعية :

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
المتوسط الحسابي	,077	140	,041	,978	140	,025

a. Correction de signification de Lilliefors

بما أن حجم العينة اكبر من 50 وبالتالي يتم الاعتماد على اختبار كولموغوروف سمير نوف
وبما أن مستوى الدلالة 0.077 وهو اكبر من 0.05 فإن بيانات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي .
ومنه لا بد من استعمال الاختبارات البارامترية لاختبار الفروض .

الفرضية الأولى : لاختبار الفرضية نستعمل اختبار ستودنت لعينة واحدة

Test T

	N	Moyenne	Ecart type
المتوسط الحسابي	140	2,9079	0,20888

نقوم بتحليل الجدول

	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Difference moyenne
المتوسط الحسابي	51,427	139	,000	,90787

نقوم بتحليل الجدول

مستويات الأمن النفسي :

الرقم	متوسط الأمن النفسي	مستوى الأمن النفسي
1	1.00 - 1.66	منخفض
2	1.67 - 2.33	متوسط
3	2.34 - 3.00	عالي

النتيجة :

قيمة اختبار ستيودنت دالة إحصائياً وبما أن المتوسط الحسابي يساوي 2,9079 وبالمقارنة بالجدول رقم () نستنتج أن مستوى الأمن النفسي عالي وبالتالي الفرضية محققة

الفرضية الثانية :

نستعمل اختبار ستيودنت لعينتين مستقلتين

جنس التلميذ	N	Moyenne	Ecart type
ذكر	66	2,8917	,21379
أنثى	74	2,9223	,20477

Test de Levene sur l'égalité des variances

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne
التجانس محقق	,603	,439	-,867	138	,387	-,03069
عدم تحقق التجانس			-,865	134,630	,389	-,03069

بما أن شرط التوازن موجود لان قيمة اختبار فيشر للتجانس بين العينتين (لهما نفس التباين) يساوي 0.603 وقيمة مستوى الدلالة 0.439 وهي اكبر من 0.05

وبما أن قيمة استيوذنت تساوي -0.867 ومستوي الدلالة يساوي 0.387 وهي اكبر من 0.05 نقول بأنه لا توجد فروق في الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس

الفرضية الثالثة :

المستوى الدراسي	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الأولى ثانوي	75	2,9163	,21994	,02540
الثانية ثانوي	65	2,8982	,19660	,02439

Test de Levene sur l'égalité des variances							
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard
التجانس محقق	,183	,669	,510	138	,611	,01809	,03549
عدم تحقق التجانس			,514	137,859	,608	,01809	,03521

بما أن شرط التوازن موجود لان قيمة اختبار فيشر للتجانس بين العينتين يساوي 0.183 وقيمة مستوى الدلالة 6690 وهي اكبر من 0.05

وبما أن قيمة استيودنت تساوي 0.510 ومستوي الدلالة يساوي 0.611 وهي اكبر من 0.05 نقول بأنه لا توجد فروق في الأمن النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

❖ ملخص الدراسة :

1-عنوان الدراسة : النشاط البدني الرياضي التربوي و علاقته بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، دراسة ميدانية على مستوى ثانويات دائرة رأس الوادي .

2-اهداف الدراسة :

- التعرف على علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- التعرف على مستوى الامن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير الجنس
- التعرف على الفروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير المستوى الدراسي .

3-مشكلة الدراسة : هل هناك علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

4-فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : هناك علاقة ارتباطية بين النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- الفرضيات الجزئية :
- هناك مستوى امني نفسي عالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير الجنس
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الامن النفسي يعزى لمتغير المستوى الدراسي

5-عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 140 تلميذ و تلميذة من المرحلة الثانوية

6-منهج الدراسة : اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي كونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة

7-ادوات الدراسة : استخدم الباحث في دراسته مقياس الأمن النفسي كأداة لجمع البيانات

8-النتائج :

- وجود أمن نفسي عالي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي

9-الاقتراحات :

- توفير جو آمن نفسيا للتلاميذ سواء كان في ذلك في البيت أو المدرسة أو الشارع، كونه يعد من الحاجات الأساسية للحياة حتى يتسنى للفرد تحقيق مستويات أفضل من النجاح في جميع مجالات الحياة.

- زيادة حصص ممارسة التربية البدنية إلى أربع ساعات في الأسبوع على الأقل.
- توفير الراحة والطمأنينة لكي يعيش التلميذ مرحلة المراهقة عادية لا تسودها أي مشاكل.
- توفر الأمن النفسي يزيد من إشباع التلميذ لحاجاته المعرفية و العلمية.
- عقد ملتقيات تبين أهمية الأمن النفسي للفرد وخاصة المراهقين.

Résumé de l'étude:

- **1Titre de l'étude:** Activité physique Sports Éducation et son lien avec le niveau de sécurité psychologique des élèves du secondaire, étude de terrain au niveau de l'école secondaire de Ras EL OUED

- 2Objectifs de l'étude:

- Apprendre sur la relation entre l'activité physique et la sécurité psychologique éducative sportive chez les étudiants du secondaire
- Identifier le niveau de sécurité psychologique des élèves du secondaire
- Identification des différences de signification statistique dans le niveau de sécurité psychologique en raison de la variable de genre
- Identification des différences de signification statistique dans le niveau de sécurité psychologique en raison du niveau d'étude variable. -Connaître la contribution réelle de la formation dans le processus décisionnel de l'institution sportive

3 - Le problème de l'étude: l'environnement de travail joue-t-il un rôle dans le processus décisionnel de l'institution sportive?

4 - hypothèses de l'étude:

Hypothèse générale: Il existe une relation corrélative entre activité physique et éducation sportive en ce qui concerne le niveau de sécurité psychologique parmi les élèves du secondaire.

- hypothèses partielles:

- Il y a un niveau élevé de confiance en soi parmi les lycéens
- Il existe des différences de signification statistique dans le niveau de sécurité psychologique en raison de la variable de genre
- Il existe des différences de signification statistique dans le niveau de sécurité psychologique en raison du niveau d'étude variable

5 - **Échantillon d'étude:** L'échantillon d'étude était composé de 140 élèves et étudiants du secondaire.

6 - **Méthodologie de l'étude:** Le chercheur s'est appuyé sur l'approche descriptive dans son étude car elle correspond à la nature du problème étudié

7 - **Outils d'étude:** Le chercheur a utilisé la mesure de sécurité psychologique comme outil de collecte de données.

8. Résultats:

- Haute sécurité psychologique parmi les lycéens.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de sécurité psychologique attribué à la variable de genre.
- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau de sécurité psychologique attribuable à la variable du niveau académique

9. Suggestions:

- Fournir aux élèves un environnement psychologiquement sûr, à la maison, à l'école ou dans la rue, car il est essentiel à la vie pour que l'individu puisse atteindre de meilleurs niveaux de réussite dans tous les domaines de la vie.
- Augmenter les quotas d'activités d'éducation physique à au moins quatre heures par semaine.
- Fournir confort et tranquillité à l'élève pour qu'il puisse vivre une adolescence normale n'a aucun problème.
- La disponibilité de la sécurité et de la sécurité psychologique augmente la satisfaction de l'étudiant pour ses besoins cognitifs et scientifiques.
- Tenue de séminaires pour montrer l'importance de la sécurité psychologique pour l'individu, en particulier les adolescents.