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

القسم: التربية البدنية
الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الرقم التسلسلي:.....
الرمـز: .....

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقتها بدرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية بمتوسطة بورزق عبد المجيد بالمسيلة

إعداد الطالب:
شردون يوسف

إشراف الدكتور:
بن نجمة نور الدين

السنة الجامعية: 2022-2023

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا

والقائل في محكم تنزيله:

(وإذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم) سورة إبراهيم 7

والصلاة والسلام على رسوله الكريم ومن تبعه بإحسان إلى يوم الدين

نحمد الله تعالى الذي بارك لنا في إتمام هذه الدراسة

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأستاذ المحترم الدكتور:

بن نجمة نور الدين لإشرافه على هذا العمل فله أخلص تحية وأعظم تقدير على كل ما قدمه لنا من توجيهات وإرشادات وعلى ما خصنا به من جهد ووقت طوال إشرافه على هذا العمل

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

قائمة المحتويات

كلمة شكر وعرفان

قائمة المحتويات

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية

مقدمة **01**

الجانب المنهجي

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

1- إشكالية الدراسة	**06**
2- الفرضيات	**08**
3- أهداف البحث	**08**
4- أهمية البحث	**08**
5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	**09**
6- الدراسات السابقة	**10**

الجانب النظري

الفصل الثاني: ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

1-مفهوم النشاط البدني والرياضي	**20**
2- خصائص النشاط البدني والرياضي	**22**
3- أهمية النشاط البدني الرياضي	**22**
4- أهداف النشاط البدني والرياضي	**23**
5- أنواع النشاط البدني والرياضي	**24**
6- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي	**26**
7- علاقة الأنشطة البدنية والرياضية بالتربية الصحية	**27**
8-مجالات ممارسة النشاط البدني الرياضي	**28**
9-علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالصحة المدرسية	

الفصل الثالث: الوعي الصحي

1-تعريف الوعي الصحي	33
2-أهداف الوعي الصحي	34
3- أهمية الوعي الصحي	35
4- مجالات الوعي الصحي	36
5- مراحل تكوين عملية الوعي الصحي	38

الفصل الرابع: المراهقة

1- مفهوم المراهقة	44
2- أقسام المراهقة	45
3. أنماط المراهقة	45
4. خصائص ومميزات مرحلة المراهقة	46
5. مشاكل المراهقة	49
6. اهتمامات المراهق	51
7. حاجات المراهق	51
8. النظريات المفسرة للمراهقة	52
9- وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة	54
10. تأثير الأنشطة الرياضية على للمراهقين	55

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: إجراءات البحث الميدانية

1-الدراسة الاستطلاعية	60
2- مجالات الدراسة	60
3-المنهج المتبع في الدراسة	61
4- مجتمع وعينة الدراسة	61
5-أدوات جمع البيانات والمعلومات	64
6- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة	68

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-عرض نتائج الفرضيات	71
2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات	74

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

1- الاستنتاج العام	79
2- الاقتراحات	79
الخاتمة	81
المراجع	83
الملاحق	

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقتها بدرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط

إعداد الطالب: شردون يوسف

إشراف الدكتور: بن نجمة نور الدين

ملخص :

هدفت الدراسة إلى معرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط وذلك على عينة تكونت من (51) تلميذ وتلميذة، اختيروا بطريقة عشوائية، وانتهج الباحث المنهج الوصفي التحليلي، أما فيما يخص أدوات الدراسة فقد استخدم استبيانين الأول خاص بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والثاني مخصص للوعي الصحي، واعتمد الباحث في معالجتهم على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS.

وقد أظهرت نتائج الدراسة ما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية ودرجة الوعي لدى تلاميذ المتوسط
- هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط

Physical and sporting activities and their relationship to the level of health awareness among middle-level pupils

Prepared by : Cherdoune Youcef

Supervised by /Dr. Ben Nadjma Noureddine

Summary:

The aim of the study was to determine whether there was a correlation between physical and sporting activities and the degree of health awareness of middle-stage pupils on a sample consisting of (51) A pupil, selected in a random manner, the researcher pursued the analytical descriptive curriculum and, for study tools, used two questionnaires, the first for physical and sporting activities and the second for health awareness. In their treatment, the researcher relied on the SPSS statistical package programme.

The results of the study showed that:

- There is a correlation between the dimensions of physical and sporting activities and the level of awareness among middle-level students.
- There is a correlation between the dimensions of physical and group sports activities and the degree of awareness of the middle students
- There is a correlation between the dimensions of individual physical and sporting activities and the degree of awareness of middle-level pupils.

مقدمة

مقدمة:

تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية إيجابيًا على الصحة العامة من خلال عدة طرق، فهي تساعد على الحفاظ على وزن صحي ومناسب، وتعزز اللياقة البدنية وقوة العضلات والمرونة، كما تعمل على تحسين الجهاز القلبي الوعائي والتنفسي، وتقوية العظام، وتحسين وظائف الجهاز الهضمي والمناعي وتساعد أيضًا على تحسين النوم والتقليل من مخاطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وبعض أنواع السرطان.

بالإضافة إلى الفوائد الجسدية، تؤثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية أيضًا على العافية العقلية والنفسية حيث تساعد في تحسين المزاج والتخفيف من التوتر والقلق وتعزز الشعور بالسعادة والرضا الذاتي، والتركيز والانتباه، كما أنها تعزز الثقة بالنفس وتحسن الصورة الذاتية، قد تكون ممارسة الرياضة فرصة للتواصل الاجتماعي والاندماج في مجتمعات رياضية، مما يعزز العلاقات الاجتماعية والروابط الاجتماعية الإيجابية.

كما أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في مرحلة الطور المتوسط يساعد في إكساب تلميذ الطور المتوسط مجموعة من الصفات التي تسمح له بالتعامل مع مختلف الظروف داخل محيطه الاجتماعي، ويساعد هذا الأخير على تحقيق التوازن النفسي الصحي في شتى الظروف كما يساعد أيضا على تنمية الوعي الصحي في ظل ممارس الأنشطة الرياضية التي تساعد على ذلك وهنا يقع على عاتق أستاذ التربية البدنية والرياضية مراعاة ذلك وجعله من أهم الأولويات أثناء انتقائه لتلك الأنشطة، فتحقيق الوعي الصحي يساعد التلميذ على التخلص من مختلف السلوكات السلبية التي قد تواجهه.

يعتبر الوعي الصحي وسيلة لتحقيق فوائد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حيث يشمل الوعي الصحي فهمًا عميقًا للفوائد الصحية للأنشطة البدنية والرياضية، والتزامًا بممارستها بانتظام وبطرق صحية وآمنة. يشمل أيضًا الوعي بالاحتياجات البدنية الفردية والقدرات، وتوجيهات المدربين المؤهلين والاستشارة الطبية عند الضرورة. كما يتضمن الوعي الصحي الاهتمام بالتغذية الصحية والنوم الكافي لدعم النشاط البدني والأداء الرياضي.

وبناء على ما سبق تأتي هذه الدراسة لمعرفة الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط دراسة ميدانية بمتوسطة بورزق عبد المجيد ومن أجل الإلمام بالموضوع تم تقسيم الدراسة إلى الفصول التالية:

الجانب النظري للدراسة: وقد احتوى على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الإطار المنهجي للدراسة، وقد تناولنا فيه طرح إشكالية الدراسة وتساؤلاتها، بالإضافة إلى فرضيات الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، أهمية وأهداف الدراسة، ثم عرضنا بعض الدراسات السابقة والمشابهة والتعليق عليها.

الفصل الثاني: تناولنا فيه ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، حيث تطرقنا من خلال هذا الفصل إلى مفهوم النشاط البدني والرياضي، خصائصه، أهميته، أهدافه، أنواعه، دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي، علاقة

الأنشطة البدنية والرياضية بالتربية الصحية، مجالات ممارسة النشاط البدني الرياضي، وأخيرا علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالصحة المدرسية.

الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى الوعي الصحي، حيث تناولنا فيه تعريف الوعي الصحي، أهدافه، أهميته، مجالات الوعي الصحي، وأخيرا مراحل تكوين عملية الوعي الصحي.

الفصل الرابع: تطرقنا فيه إلى المراهقة، حيث تطرقنا فيع إلى مفهوم المراهقة وأقسامها وأنماطها، خصائص ومميزات مرحلة المراهقة، مشاكل المراهقة، اهتمامات المراهق واحتياجاته، النظريات المفسرة للمراهقة، وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة، وأخيرا تأثير الأنشطة الرياضية على للمراهقين

أما الجانب التطبيقي فقسمناه إلى فصلين:

الفصل الخامس: الإطار المنهجي للدراسة، وتناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، المنهج المتبع في الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وأخيرا الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل السادس: عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.

الفصل السابع: الاستنتاجات والاقتراحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1- إشكالية الدراسة:

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو المزرعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويحي، يتضح إذن أن النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان عفوياً أو مخططاً له.

وعلى الرغم من أن فوائد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وتأثيراته الايجابية على الصحة لم تكن وليدة يومنا هذا، إلا أن العقدين الماضيين شهدا، العديد من الدراسات العلمية والملاحظات التجريبية التي أكدت نتائجها قوة العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والصحة، ولقد تم ذلك بطريقة غير مباشرة من خلال دراسة الآثار السلبية المترتبة على الخمول البدني من جراء ملازمة السرير، أو الآثار المترتبة على فقدان الجاذبية الأرضية من خلال بحوث رحلات الفضاء الخارجي، وكذلك بناءً على نتائج الدراسات الوبائية التي أجريت على عدد كبير من الناس، وأكدت على وجود العلاقة بين الخمول البدني والإصابة بالعديد من أمراض العصر، وبينت الدور الوقائي والعلاجي الذي تسهم به ممارسة النشاط البدني في مجابهة العديد من الأمراض المزمن، ومن هذا المنطلق كان لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية فوائد صحية متعددة لتشمل صحة أجهزة عديدة في الجسم، مثل: القلب والدورة الدموية، والرئتين والجهاز التنفسي، والجهاز العصبي، والعضلات والمفاصل والعظام، بالإضافة إلى الصحة النفسية.

فممارسة النشاط البادني الرياضي التربوي يمثل وسيلة لتحقيق جملة من الأهداف المرتبطة بعديد الجوانب والتي منها الجانب الصحي من خلال استثارته لمتغيرات متعلقة بالمتعلم في حد ذاته، وهو بذلك يساهم في زيادة درجات الوعي الصحي لديهم بما يضمن تحقق الأهداف العامة والخاصة للنشاط البدني الرياضي كأداة فعالة للارتقاء بمستويات الوعي الصحي للمتعلم في الطور المتوسط وما يوفره من معلومات تنعكس بصورة إيجابية على المنظومة التعليمية ككل.

وحسب بهاء الدين سلامة فإن الوعي الصحي هو عملية إعلام وحث الناس لتبني نمط حياة وممارسات صحية دائمة وكذلك إدخال تغيرات في البيئة حسب الحاجة من أجل تسهيل هذا الهدف وإجراء تدريبات مهنية وبحوث من أجل الغرض نفسه، وعليه فالوعي الصحي يختص في تغيير وجهات نظر الفرد والمجموعة وسلوكهم لتحسين الوعي الصحي (بهاء الدين سلامة، 1999، ص8)

ويشير العديد من الخبراء إلى وجود علاقة بين السلوك الصحي والمستوى الصحي للفرد، فكلما ارتفع المستوى الصحي للفرد ارتفع سلوكه الصحي والعكس، حيث يمكن القول هنا أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستويات أعلى من الوعي الصحي يعتمدون على سلوكيات تمتعهم بصحة أوفر، حيث يتمكنوا من الحصول على المعلومات والخدمات الصحية ويتصرفوا على أساسها بما فيها ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الصحية وبهذه الطريقة يمكن للوعي الصحي للفرد من حماية نفسه.

إذ تشير الدراسات أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني، العقلي، النفسي، الاجتماعي والصحي، وأن الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من الأمراض العصرية وهذا ما يوضح مدى أهمية الوعي الصحي في توجه الفرد للنشاط الرياضي كسلوك وقائي للتقليل من الأعراض المرضية من أجل تحقيق نوع من الوقاية الصحية.

كما يرى فراس كسوب رشاد (2014) أن التربية الصحية ترتبط بالتربية البدنية والرياضية بعلاقة وثيقة إذ إن كليهما يهتم بتنمية شخصية الفرد تنمية متزنة وشاملة ويظهر ذلك من خلال توضيح مفهوم كل منهما، إذ تعني التربية البدنية الرياضية بأنها جزء من التربية العامة والتي من أهدافها تنمية شخصية الفرد من كافة الجوانب عقليا وبدنيا ونفسيا واجتماعيا، ويتم ذلك من خلال ممارسة الألعاب أو الأنشطة الرياضية وبإشراف قيادة واعية، أما الصحة فهي حالة من السلامة البدنية والنفسية والاجتماعية، ومن خلال ما تم عرضه لهذين المفهومين يتضح أن كليهما جزء من التربية العامة، لذا يأتي الاهتمام بالوعي الصحي منسجما مع النظرة الكلية إلى التربية بأنها أداة تربية الأفراد تربية متزنة وشاملة من الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية ويمكن من خلالها التخلص من العديد من المشاكل التي يتعرض لها الأفراد، مثل ضعف الوعي الصحي لديهم. (فراس كسوب راشد، 2014، ص 293)

حيث تشكل ممارسة النشاط البدني الرياضي وسيلة لتحقيق وبلوغ أعلى درجات وسلوكات الوعي الصحي والتي منها يكون المتعلم أكثر فاعلية وتكون سلوكاته تنم عن مدى وعيه واستفادته من الممارسة الرياضية مقارنة بأقرانه غير الممارسين.

وتعتبر هذه الدراسة محاولة البحث والكشف عن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقتها بدرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط، وبناءا على ما سبق يمكن لنا تحديد إشكالية بحثنا من خلال طرح التساؤل الجوهري التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

الأسئلة الفرعية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الفردية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2-2- الفرضيات الجزئية:

* توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ

* توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ

3- أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البحوث التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له وأهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:

- محاولة معرفة وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

- محاولة معرفة وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ؟

- محاولة معرفة وجود علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الفردية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ؟

4- أهمية البحث:

إن لكل دراسة غاية ترجى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيه، حيث تكمن أهمية دراستنا هذه في التأكيد على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط وذلك من خلال التعرف على مختلف أبعاد الوعي الصحي لمعرفة مدى ارتباط كل بعد من هاته الأبعاد بممارسة النشاط البدني الرياضي خاصة في مرحلة الطور المتوسط.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1- الأنشطة البدنية والرياضية:

- اصطلاحا:

يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار المؤسسات التربوية والنوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف إطارات رياضية مؤهلة (برقوق، 2013، ص 3)

ويعرف كذلك بأنه: " هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تدرس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارة أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد أو اختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها بالإضافة إلى ما يضيفه الممارسون أو الفرق من تأثير رياضتهم". (شوان عبد الله نشوان، 2011، ص 32)

- التعريف الإجرائي:

هي عملية ممارسة للأنشطة الرياضية بالمرحلة المتوسطة باختلاف أنواعها وأصنافها ومهما تعددت الأهداف التي ترمي إليها سواء كانت هذه المزاولة للأنشطة الرياضية وبصفة فردية أو اجتماعية.

5-2- الوعي الصحي:

-اصطلاحا:

عملية إدراك الفرد لذاته، وإدراك ظروف الحياة المحيطة به وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع. (محمد الجوهري وآخرون، 1992، ص 192)

كما يعرف كذلك بأنه: "جانب من الصحة العامة الذي يتعامل مع الشركة المتضمنة والفعالة للأفراد في حل المشكلات الصحية (إقبال ابراهيم مخلوف، 1991، ص 192).

- إجرائيا:

الوعي الصحي في دراستنا هذه يقصد به مدى تشبع أفراد عينة الدراسة (الطور المتوسط) بالعادات والممارسات الصحية السليمة وتطبيقها لحل المشكلات الصحية المقابلة من خلال تبني نمط حياة وممارسات صحية تؤدي إلى رفع المستوى الصحي للمجتمع.

5-3-مرحلة التعليم المتوسط:

هي مرحلة من مراحل التعليم يقضي فيها التلميذ أربع سنوات وتنتهي بشهادة تسمح للتلميذ الالتحاق بالثانوية وهي شهادة التعليم المتوسط.

6- الدراسات السابقة:

6-1-الدراسة الأولى:

دراسة العاقل عمر (2016) بعنوان " الوعي الصحي ودوره في التخفيف من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين واللاعبين صحيا في المجال الرياضي وإبراز أهمية الوعي الصحي في المجال الرياضي بالإضافة إلى معرفة أهم الأسباب التي تؤدي إلى حدوث الإصابة الرياضية والمساهمة في إثراء المعرفة العامة في هذا المجال قصد فتح الطريق نحو البحوث المشابهة والمكملة لهذا البحث للوصول إلى معارف علمية سليمة ذات منفعة.

واستخدم الباحث المنهج الوصفي وطبقت الدراسة على عينة مكونة من (21) لاعبا لأربع أندية، واستخدم الباحث لذلك أداة القياس حيث توصلت الدراسة إلى النتائج أهماها الهدف الأساسي من الوعي الصحي هو نشر الثقافة الصحية بين اللاعبين لتجنب التعرض للإصابة الرياضية، ويمارس الوعي الصحي في التخفيف من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث توصل الباحث في هذه الدراسة إلى الاقتراحات والتوصيات المتمثلة في ضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبي كرة القدم والتأكيد على ضرورة الاهتمام الكبير في توضيح ونشر الوعي الصحي في مختلف الأنشطة والألعاب الرياضية المختلفة ومن المهم معرفة المستويات الحقيقية في مستوى الوعي الصحي لدى لاعبي الألعاب الرياضية كافة وبمختلف مستوياتها وفئاتها العمرية وضرورة الاهتمام بالجانب الصحي للاعبين كافة بالجوانب العلمية التدريبية بالإضافة على إجراء مقارنات في العددي من متغيرات الصحة العالمية بين لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة وأيضا إجراء مقارنات في العددي من متغيرات الصحة العامة بين لاعبي الألعاب

الرياضـية المختلفة وأيضـا إجراء بحوث أخرى مماثلة تتبنى قضـية الوعي الصـحي ووسـائل التثقيف الصحي لدى لاعبي كرة القدم.

6-2- الدراسة الثانية:

دراسة عبد الحليم خلفي (2012) بعنوان " أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي بتامنغست (الجزائر)".

هدفت إلى معرفة أثر الضبط الصحي على مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، واستخدم مقياس كأداة لجمع البيانات والذي طوره عماد عبد الحق وزملاؤه عام (2012)، ومقياس مصدر الضبط الصحي متعدد الأبعاد والستون والذي ترجمه جبالي نور الدين عام 2007، وقد توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها:

- مستوى الوعي الصحي لدى طلبة المركز الجامعي عالي جدا، حيث قدر بـ 81.94.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الوعي الصحي عند مستوى 0.05، ولصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات الدلالة الإحصائية بين درجات الذكر والإناث في الضبط الصحي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأفراد الذين يزيد عمرهم عن 25 سنة والذين يقل سنهم عن 25 سنة في كل من مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي عند مستوى 0.05.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة في التخصصات الإنسانية والتخصصات التقنية في كل من الوعي الصحي والضبط الصحي عند مستوى 0.05.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة العزاب والطلبة المتزوجين في مستوى الوعي الصحي عند مستوى 0.01، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلبة العزاب والمتزوجين في الضبط الصحي.

توجد علاقة بين مستوى الوعي الصحي والضبط الصحي لدى الطلبة بين الذكور والإناث دالة عند مستوى 0.01

6-3- الدراسة الثالثة:

دراسة عبد الناصر قدوي (2009) بعنوان " مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصولل على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قدرها (20) لاعبا من

المشـاركين في بطولة الأندية العربية الثانية والعشـرين في الأردن، اسـتخدم الباحث لذلك الاسـتبيان، وقد أظهرت نتائج الدراسـة أن مسـتوى الوعي الصـحي لدى أفراد العينة كان عاليا، إذ وصـلت النسـبة المئوية للاستجابة إلى (81) إضافة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغيرات الخبرة في اللعب والمؤهل العلمي والتفاعل بينهما وأوصـى الباحث في هذه الدراسـة بعدة توصـيات أهمها توجيه اللاعبين إلى إجراء فحص طبي شامل كل سنة على الأقل.

6-4- الدراسة الرابعة:

دراسة مازن عبد الهادي (2009) بعنوان " السلوك الصحي واتجاهاته لدى الرياضيين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أنماط السلوك الصحي لأفراد العينة البحثية، فضلا على التعرف على اتجاهات السـلوك الصـحي لديهم، وأجري البحث على عينة من لاعبي الألعاب الجماعية البالغ عددهم (140) لاعبا للموسم الرياضي (20007/2000) إذ تم اختيار (10) لاعبين لكل لعبة، واستعمل الباحث المنهج الوصـفي وطبق الباحث مقياس السـلوك الصـحي للرياضـيين، وكانت نتائج الدراسـة وجود نسبة عالية من أفراد العينة الذين يدخنون السجائر، كذلك انخفاض نسبة أفراد العينة الذين يناولون الكحول والمواد المخدرة، فضـلا عن ارتفاع نسـبة الرياضـيين الذين يتناولون المواد المنبهة، وتوصـل الباحثون إلى الاقتراحات التي تمثلت في ضـرورة إقامة دورات عدية للرياضـيين بأهمية المحافظة على السـلوك الصـحي والعادات الصـحية بالإضـافة إلى ضـرورة وجود كوادر طبية متخصـصـة في المؤسسـات الرياضـية تعتني بأنواع السلوك الصحي للاعبين.

6-5- الدراسة الخامسة:

دراسـة إبراهيم خضـر حسـن أبو قرن (2010) بعنوان " تأثير برنامج تثقيفي صـحي وتمرينات علاجية مقترح لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلي".

هدفت الدراسـة إلى توظيف التمرينات العلاجية ووضـع برنامج تثقيفي صـحي من ألج تحسـين الحالة الوظيفية والأعراض الناجمة لمرضـى تصـلب شـرايين الطرف السـفلي بغرض تأهيلهم بدنيا ووقائيا عن طريق المعلومات الصـحية، اسـتخدام الباحث المنهج التجريبي، اشـتملت الدراسـة على عينة قوامها (20) مريض بتصلب شرايين الطرف السفلى، واستخدم لذاك الاستبيان وتوصلت الدراسة إلى أن العلاج الدوائي والتثقيف الصـحي والتمرينات دور هام في تأهيل المرضـى ووقايتهم ويوصـي الباحث بالاهتمام بالتمرينات المقننة لمرضى تصلب شرايين الطرف السفلي بجانبي العلاج الدوائي واتباع نظام غذائي خال من الدهون والكولسترول والإقلاع عن التدخين وممارسة المشي.

6-6- الدراسة السادسة:

دراسة قاسم محمد علي ومحمد محمود سليمان (2011) مدى الوعي الصحي والغذائي لدى لاعبي المنتخبات الرياضية في جامعة اليرموك، إربد، الأردن.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الواقع الرياضي لدى اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، ألعاب المضرب) في جامعة اليرموك، استخدم الباحث المنهج الوصفي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (120) لاعبا اختيروا بالطريقة العشوائية، واستخدم لذاك الاستبيان وتوصلت الدراسة إلى أن معظم لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعة يمارسون النشاط الرياضي لمدة ساعة واحدة في اليوم ضمن منتخب الجامعة وأن معظمهم يتناولون ثلاث وجبات غذائية فأكثر يوميا، ويتناولون المشروبات الغازية بدرجة كبيرة، وأوصى الباحثان بالتأكيد على المدربين بضرورة تخطيط تدريب منتظم يتناسب مع قدرات الرياضيين وتغذيتهم، وأن يوضع وفق أسس علمية صحية إضافة لتحديد أطباء يكتشفون دوريا على اللاعبين، وحث اللاعبين على اتباع القواعد الصحية السليمة كالامتناع عن التدخين والمشروبات الغازية والمنشطات.

6-7- الدراسة السابعة:

لبشيري أحمد، والي عبد النور، "استخلاص مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي"، جامعة المسيلة.

تهدف هذه الدراسة إلى استخلاص مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، وقد تمت الدراسة على 45 تلميذ في الطور الثانوي تم اختيارهم بطريقة غير احتمالية، حيث استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة، بالإضافة إلى تطبيق مقياس الوعي الصحي على عينة الدراسة بغية الحصول على النتائج، وللوصول إلى النتائج استخدم الباحثون مجموعة من الأساليب الإحصائية تمثلت في الدرجة الزائية والدرجة التائية باستخدام (spss)، حيث استقرت النتائج على أن المستوى المعياري للدرجة الكلية للوعي الصحي ضمن المستوى الجيد وبنسبة 37.77% وبمجال درجات خام (132.444-147.943)، وهي أكبر من النسبة المقررة له في التوزيع الطبيعي (34.13%).

6-8- الدراسة الثامنة:

عصام لطرش و سيد علي بن عبد الرحمان، " فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي " **جامعة آكلي محند أولحاج البويرة-الجزائر**

يهدف البحث إلى التعرف على مدى فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي، وذلك بإجراء كشف لمستوى الوعي الصحي في مجالات (التغذية الصحية، ممارسة النشاط الرياضي) لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، حيث اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، وتمثلت أداة الدراسة في تطبيق مقياس الوعي الصحي على عينة عشوائية قوامها 100 طالب، للموسم الجامعي 2019-2020، تمت المعالجة الإحصائية بالنسب المئوية، والمتوسطات الحسابية.

أسفرت النتائج أن النشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية في تنمية الوعي الصحي، حيث بلغت نسبة الاستجابة 78.82%، وخلصت الدراسة بتقديم جملة من التوصيات من شأنها تكريس مبدأ الثقافة الصحية والسمو بمستويات الوعي الصحي لغرض القدرة على التعامل والتحكم في مخاطر المشكلات الصحية الطارئة في الحياة اليومية.

6-9- الدراسة التاسعة:

عيسى براهيمي وآخرون: دراسة مقارنة لمستوى الوعي الصحي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر بسكرة.

تهدف الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية- دراسة ميدانية على مستوى بعض الثانويات بلدية بسكرة- استخدمنا كأداة للدراسة الاستبيان على عينة تمثلت في 90 تلميذ على مستوى 4 ثانويات، مقسمة على 45 تلميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية و45 غير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

وعليه ومن خلال مناقشة نتائج الاستبيان تم التوصل إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع أبعاده لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك تدخل عوامل أخرى كشخصية الأستاذ وخبرته وكفاءته والأهداف التربوية ونوع الأنشطة المقدمة وحتى الأسرة والمؤسسات التربوية أيضا.....الخ.

وفي الأخير يمكن القول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، لها دور فعال وإيجابي في تنمية الوعي الصحي للتلاميذ وتعمل على تطوير سلوكهم الصحي ومساعدتهم على تحقيق السلامة

والكفاءة البدنية بغرض إعداده وتربيته تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته وهذا من خلال استغلال أوجه الأنشطة المقدمة ونصائح وإرشاد الأستاذ في تنمية المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوكات يطبقها في حياته اليومية، وبذلك حققت أهداف الأفراد.

6-10- الدراسة العاشرة:

العربي محمد وآخرون " العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني"، **المركز الجامعي البيض.**

هدفت الدراسة إلى تحري العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP)، تمثل مجتمع البحث في طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمركز الجامعي بالبيض، بحيث كانت العينة 67 طالب نسبتها 41% من المجتمع وتم استخدام استبيان الوعي الصحي ومقياس مستوى النشاط البدني (NAP) عن طريق المقابلة كأدوات للبحث، ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباط قوية بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP)، وكاقتراحات للدراسة، تنمية وتعزيز النشاط البدني للطلبة عن طريق برامج علمية مدروسة في أطر طبية لصالح المجتمع لمكافحة البدانة وأمراض القلب والسكري والكولسترول، إقامة دراسات أخرى للتطرق إلى محاور ومجالات تعزز النتائج المتوصل إليها، إقامة مجموعة من النشاطات والتجمعات من أجل احتكاك طلبة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية مع طلبة التخصصات الأخرى من أجل تبادل المعارف خاصة الصحية منها.

- التعليق على الدراسات السابقة:

إن الاطلاع على الدراسات السابقة تمد الباحث بعدد كبير من الأفكار والتوجهات المهمة في مجال الدراسة الحالية، فقد أشارت الدراسات السابقة إلى أهمية كل من متغيرات الدراسة سواء التربية البدنية أو الضغوطات النفسية لذلك لابد من دراستها وتطبيقها في المجال الرياضي، ولقد أفادتنا الدراسات السابقة في دراستنا الحالية في عدة جوانب أهمها ما يلي:

- وضع تصور لموضوع الإطار النظري.
- المساعدة في تحديد مشكلة الدراسة وبيان أهميتها.
- مساعدة الباحث على تحديد منهج الدراسة واختيار أدوات الدراسة.
- تصميم وبناء أداة الدراسة من حيث محاوره.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تقترب من الدراسة الحالية في دراسة متغيرات البحث الحالي إلا أن دراستنا تستقل بمحاولتها الربط بين المتغيرين، بينما تختلف دراستنا عن الدراسات السابقة بان لكل منهم مجال مختلف إضافة إلى الهدف من الدراسة.

ولقد استفادت الدراسة الحالية مع هذه الدراسات السابقة في مجموعة من النقاط التي يمكن تنظيمها على النحو التالي:

- **من حيث هدف الدراسة:** إن الدراسات السابقة لها علاقة كبيرة بالدراسة الحالية حتى يتسنى لنا تحصيل أكبر فائدة لذا تنوعت هذه الدراسات وفقا للهدف العام لكل دراسة.

- **من حيث المنهج:** وقد اتفقت أغلب هذه الدراسات من حيث المنهج (المنهج الوصفي) كما اختلفت عينات الدراسة وطرق اختيارها تبعا لتنوع واختلاف مجتمع الدراسة.

- **من حيث أدوات جمع البيانات:** كما نجد أن هاته الدراسات قد اعتمدت على استمارة استبيان كأداة لجمع البيانات وهو ما سيتم الاعتماد عليه كذلك في دراستنا.

واستفادت الدراسة الحالية مما سبق ذكره من دراسات من خلال تحديد الأطر المفاهيمية لكل من الوعي الصحي وكذا متغير تلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبارهما المتغيرين الأساسيين في الدراسة الحالية، هذا بالإضافة إلى الاهتداء من خلال هذه الدراسات السابقة إلى مصادر ومراجع أخرى تمكن من الاطلاع عليها لتغطية المفاهيم أعلاه، كما تم الاستفادة من الدراسات السابقة في كيفية صياغة المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة وإيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة واستخدامها في تفسير نتائج الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

تمهيد:

إنه لمن المؤكد أن النشاط الرياضي قطع أشواطا كبيرة خلال القرنين الأخيرين وشهدت مختلف جوانبه ووسائله تطورا معتبرا، خاصة فيما يتعلق بطرق ومناهج التعليم والتدريب، وفي وقتنا الحاضر ما يقدمه الخبراء والباحثون في ميدان الرياضة والنشاط البدني أحدث الطرق والمناهج التربوية، مستندين في ذلك إلى جملة من العلوم والأبحاث الميدانية التي جعلت الفرد الممارس لنشاطاته موضوعا لها ، وهو ما جعل الدول المتقدمة تشهد تطورا مذهلا في مجال تربية ورعاية الافراد رياضيا وبلغت المستويات العالية وأصبح الآن يمكننا التعرف على حضارة المجتمعات من خلال التعرف على الأدوات والوسائل التي تستخدمها في هذا المجال

ويعد النشاط الرياضي من الأنشطة البدنية التربوية الأكثر انتشارا في أوساط الشباب وفي المؤسسات والمدارس التربوية والمراكز الطبية البيداغوجية، ومما ساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد إذ يكسبه القوام الجيد، ويمنح له الفرح والسرور، ويخلصه من التعب والكره، وتجعله فردا قادرا على العمل والإنتاج.

1-مفهوم النشاط البدني والرياضي

إن مفهوم النشاط البدني والرياضي يعتبر أكثر اتساعا، فهو يشمل جميع أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، العمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، ومن هذا المنطلق يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني، وفي الكثير من الحيان يستخدم للتعبير عن الآخر. (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1998، ص 151)

إن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأن النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والامتثال والخدمات كالترويح وأوقات الفراغ. (عطاء الله أحمد، 2009، ص 55)

وقد اختلفت تعريفات الأنشطة البدنية والرياضية باختلاف وجهات نظر الباحثين والمؤلفين، فمنهم من كان يطلق هذا المفهوم ويقصدون به المجال الكلي لحركة الإنسان بشكل عام، وقليل منهم كان يقصد به عملية التدريب والتنشيط والترويض في مقابل الكسل والوهن والخمول، وفيما يلي بعض هذه التعريفات:

يعرف النشاط البدني الرياضي حسب "**شارل مان**" بأنه: "ذلك الجزء من التربية العامة يستخدم الجهاز الحركي للجسم، فينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية". (محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، 1987، ص 13)

ولقد اعتبر "**لارسون**" النشاط البدني الرياضي بمنزلة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وعالي في ذلك لدرجة أنه يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته. (أمين أنور الخولي، 1999، ص 94)

في حين أن النشاط البدني والرياضي حسب "**بيوكر**" هو: النشاط الذي يوفر الفرص للممارسين ذوي المهارات العلمية في مختلف الأنشطة الرياضية، بجانب ما يوفره من حرية أوجه الأنشطة التي تمكن الممارس من تنمية مهاراته الرياضية التي يميل اليها. (علي عابد رسمي، 1998، ص 261)

كما أن هناك بعض الباحثين يعرفون النشاطات البدنية والرياضية بأنها تحتوي على مجموعة السلوكيات الحركية التي ترتبط باللعب ويمكن استغلالها في المنافسات الفردية والجماعية، تطبيقاتها المنهجية المنتظمة هي تطوير وتحسين، أو صيانة الصفات البدنية والنفسية التي تساهم في تفتح الفرد وتكيفه مع محيطه، وكذلك النشاطات

البدنية والرياضية تسعى إلى تكوين الإنسان تكوينا كاملا. (أحمد زكي بدوي: معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1978، ص08)

أما **علاء عبد الفتاح** فقد عرف النشاط البدني الرياضي بأنه: "وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافية والبدنية فهو يخدم المستوي العالي إذا كان متخصصا ويمارس للترويح عن النفس لدي عامة الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي. (أبو علاء عبد الفتاح وآخرون، 1993، ص25)

يعرفه **تهاني عبد السلام** بأنه: "النشاط من شكل خاص يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يساهم في اخراج الكبت الداخلي للممارس والاستراحة من عدة حالات عالقة في نفسه، وتحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطيبة". (تهاني عبد السلام محمد، 2000، ص 98)

ويرى **أسامة كامل راتب** النشاط البدني والرياضي بأنه: "أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة المختلفة وبعض أنشطة الحياة اليومية، والمعنى المستهدف من النشاط البدني الرياضي هو الاحتفاظ بالمستوي الراهن للوظيفة البدنية وزيادة الوظيفة وتطوير القدرات البدنية الجديدة لتعويض بعض القدرات التي فقدت". (أسامة كامل راتب، 2004، ص 14)

كما يعرف **قاسم حسين حسين** النشاط البدني والرياضي أنه: "ميدان التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في تكوين الفرد واعداده من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نمو البدني والنفسي والاجتماعي والاخلاقي والوجهة الايجابية لخدمة الفرد لنفسه وخدمة لمجتمعه. (قاسم حسن حسين، 1990، ص 65)

وفي تعريف للدكتور **عصام عبد الحق** فإنه يرى أن النشاط البدني الرياضي يتميز بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة ويحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تأخذ الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه بحيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (عصام عبد الحق، 1986، ص 14)

من خلال ما سبق يتبين لنا أن النشاط البدني الرياضي هو مجمل الحركات والمهارات البدنية إذن هو تتويج للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنيا على خطط ومهارات محددة، الهدف منها تربية الفرد تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.

2-خصائص النشاط البدني والرياضي

يتميز النشاط البدني والرياضي عن غيره من النشاطات الأخرى بعدة خصائص من بينها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- يعتمد النشاط البدني والرياضي على البدن وحركاته والذي له الدور الرئيسي فيه.
- يعتبر التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط البدني والرياضي.
- يحتاج النشاط البدني والرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود على الحالة النفسية للفرد.
- يحتوي أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 195).
- يعتمد النشاط البدني والرياضي على التنوع الواسع في الأنشطة سواء من حيث النوع أو الوسط أو الأداة المستخدمة أو الجهد المبذول وطبيعته.
- يساعد النشاط البدني والرياضي على مقابلة جميع أنواع الفروق الفردية لدى الأفراد.
- يزود النشاط البدني والرياضي الشباب بجرعة ثقافية معرفية يساعدهم على المسايرة وإحراز مكانة اجتماعية طيبة.
- يعمل النشاط البدني والرياضي على اكتساب القيم والأخلاق والآداب الحميدة.
- يساهم النشاط البدني الرياضي في زيادة التحصيل الدراسي والعلمي والثقافي للأفراد.
- يعمل النشاط البدني والرياضي تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها. (أمين أنور الخولي، 1998، ص 64)

3- أهمية النشاط البدني الرياضي:

للنشاط الرياضي أهمية كبرى في حياة الفرد، وذلك من النواحي المختلفة سواء كانت الصحية أو النفسية أو الاجتماعية وغيرها، وتظهر أهمية هذه الأنشطة الرياضية فيما يلي:

- يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم المقومات والركائز في تدعيم قدرات الإنسان البدنية والنفسية والعقلية.
- إن ممارسة النشاط البدني الرياضي الجادة أمر مهم لكل فرد، فهو يعمل على تحسين الجهاز الدوري التنفسي ويزيل التوتر العصبي. (فاروق عبد الوهاب، 1995، ص 55).

– للنشاط البدني الرياضي قيمة تربوية كبيرة تنمي قيم المنافسة وقوة الاحتمال والشجاعة والجرأة والمبادرة والاقتحام والصبر والإصرار والمثابرة والتعاون والعمل الجماعي والانتماء والولاء. (البوهي ومحفوظ، 2001، ص45).

– يتيح النشاط البدني الرياضي للأفراد فرصة الالتقاء والتفاعل الاجتماعي مع أقرانهم، من خلال البطولات والمباريات والممارسات الرياضية، بالإضافة إلى ذلك يعمل على إتاحة فرصة التطوير والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية. (عبد الحميد، 2007، ص61).

– يكسب النشاط البدني الرياضي الإنسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك الجيد من السيء.

– يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا، ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة (ياسين رمضان، 2008، ص56).

من خلال ما تم ذكره من أهمية النشاط البدني الرياضي، نخلص القول إلى أن النشاط البدني الرياضي له قيمة كبرى بالنسبة لحياة الفرد سواءا النفسية أو الاجتماعية أو الجسمية والتي ترجع عليه بالفائدة والنفع.

4- أهداف النشاط البدني والرياضي:

وهناك اسباب ودوافع عدة جعلت من الرياضة في عصرنا الحديث وسيلة وغاية يلجأ لها بعض الأفراد في المجتمع لتحقيق أهداف معينة وتلجأ لها المجتمعات كنوع من الوقاية الاجتماعية ضد مختلف الآفات الكثيرة التي تنخر فيها جراء التراجع الكبير للمبادئ والقيم الانسانية والأخلاقية، لذا فيمن بين أهداف ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية نذكر ما يلي:

– **التمثيل المشرف: أي** إكساب السمعة الحسنة للرياضي أو الفريق أو البلد والتي تحث من خلالها الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية في مختلف المنافسات والتظاهرات الرياضية.

– **استثمار الوقت:** والمقصود به استغلال أوقات الفراغ بشكل جيد، حيث يعمل النشاط البدني الرياضي على ملء وقت الفراغ واستثمار الوقت ليعود بالفائدة على المجتمع والفرد لما يحققه من نتائج اجتماعية ونفسية وبدنية.

– **اكتساب الصفات الخلقية والاجتماعية:** ويتحقق هذا من خلال المواقف والسلوكيات الحسنة التي تميز النشاط البدني والرياضي والمتجسدة في الروح الرياضية وصفة التواضع والجرأة والتضامن والعمل الجماعي وغيرها من الصفات الحميدة.

فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشرها للروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقي وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص 106).

– **تنمية اللياقة البدنية:** إن الهدف الأساسي من ممارسة الفرد للأنشطة البدنية والرياضية هو تنمية اللياقة البدنية واكتساب الرشاقة والقوة البدنية سلامة الجسم وتنمية قوة التحمل، مما يساعد الفرد على القيام بمهامه وواجباته في ظروف حسنة. (محمد عوض بسيوني، 1992، ص 42)

ومما سبق ذكره يمكن اختصار أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي في النقاط التالية:

– تنمية مهارة الفردية البدنية النافعة له بالحياة.

– مساعدة الفرد على التفكير العميق والواعي المنظم

– ضبط الانفعالات وترقيتها.

– تعريف الفرد بجسده ومقدار كفاءته.

– تنمية روح الاخلاقية التي من أهمها التعاون المثمر.

– جعل وقت الفراغ مجال استثمار وإنتاج وتنمية جسده وذهنه. (رسمي على عابد، 1998، ص 263)

– تقدير أهمية استثمار وقت الفراغ ببعض النشاطات الرياضية المتعددة.

– إكساب الأفراد المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم.

- نشر الوعي الرياضي الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم وتقوية الجسم.

– إتاحة فرص البهجة والمتعة وتخفيف الضغوطات بفتح أجواء التعبير عن النفس والمكنونات الداخلية للفرد. (حيمود أحمد، 2010، ص 134)

5– أنواع النشاط البدني والرياضي:

تعددت انواع وأصناف النشاط البدني الرياضي والتي يمكن تصنيفها كالتالي:

5–1– النشاط البدني والرياضي الترويحي:

الترويح حالة انفعالية تتيح من شعور الفرد بالوجود الطيب في الحياة، ويتصف بمشاعر إيجابية كالإنجاز والإجادة والانتعاش والنجاح والقبول والبهجة وقيمة الذات، وهو يدعم الصورة الإيجابية لذات الفرد كما أنه يستجيب للخبرة الجمالية، ويحقق الأغراض. (الخولي، 1996، ص 43)

يعتبر الترويح الرياضي من الأركان الأساسية في برامج الترويح لما تتميز به من أهمية كبرى في المتعة الشاملة للفرد، بالإضافة الى الأهمية في التنمية الشاملة الشخصية من النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية. (عطيات محمد خطاب، 1982، ص 74)

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرص طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات والفرق التي تمده بالصداقة والعشرة والألفة

الاجتماعية، وتجعله يتقبل معايير مجتمعه، وينطبع على قيمه ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته (كمال درويش، أمين الخولي، 2001، ص 333)

بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن ومستوى المهارة ويهدف النشاط البدني الترويحي لتحقيق ما يلي:

- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والقلق الناتج من إيقاع الحياة المتسارعة.
- تلبية حاجيات طبيعية خاصة عند المراهق مثل القبول والانتماء.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية.
- تقدير البراعة والقيم الجمالية وتذوقها.
- نمو المهرات السليمة وتوطيد العلاقات الاجتماعية والنضج الاجتماعي.
- البهجة والاستقرار من خلال الفوز النفسي الجسدي والتوازن الانفعالي. (سعيدي زروقي، 2013، ص119)

5-2- النشاط البدني والرياضي التنافسي:

النشاط الرياضي التنافسي هو نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص بالممتازين في الأداء الرياضي، وهو نشاط خارجي تنافسي أساساً، تتبارى فيه وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس، وتجرى مباريات هذا النشاط وفقاً لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز أو الفائزين من بين المشاركين (عيسات، 2013، ص 34)

ويتم درس التربية البدنية والرياضية بالطابع التعليمي في حين تتم الأنشطة الداخلية والخارجية بالطابع التدريبي التنافسي. وبغية إنجاح هذه الأنشطة في المدارس مراعات المرحلة العمرية للطلاب والمستوى المناسب في الأداء واختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية حيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي.

وعن هذا النوع من النشاط يقول " "سلامة" أنه لا أجد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقاً بدرس التربية البدنية. والتي تمثل القاعدة التي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي" (سلامة، 1990، ص 130)

يهدف هذا النوع من النشاط إلى تحقيق جملة من الأهداف نذكر منها ما يلي:

- رفع اللياقة البدنية العامة والمستوى الصحي للأفراد.
- تحقيق التنافس في إطار القيم والأخلاق السامية واضفاء الروح الرياضية للمشاركين.
- تنمية روح التعاون والمشاركة في تحقيق الأهداف.
- تكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة.
- تحقيق الذات ورفع مفهوم الذات من خلال احراز النصر وايجاد المكانة والدور في الفريق.
- تنمية الثقة بالنفس من خلال المواقف والخبرات الانفعالية المتعدد. (سعيدي زروقي، 2013، ص120)

5-3- النشاط البدني المكيف:

حسب تعريف الرابطة الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح والرقص، فان النشاط البدني المكيف عبارة عن تنوع الألعاب والأنشطة الرياضية لتتناسب مع ميول وحدود الأفراد ممن لديهم نقص في القدرات البدنية ليشتركوا بنجاح وأمان في أنشطة الترويح العام للنشاط البدني الرياضي. حيث يرى ايزازينو وآخرون أنه كل ما يحتويه البرنامج العادي ملائم للفرد المعاق حركيا غير أنه يجب زيادة أو تخفيض بعض الحركات التي نرى أنها لا يستطيع أن يقوم بها. (حلمي محمد ابراهيم، ليلى السيد فرحات، 1998، ص 92)

5-4- النشاط البدني النفعي:

يصلح اطلاق هذا المصطلح على جميع أنواع الأنشطة البدنية الرياضية إذ أن معها يعود بالفائدة أو المنفعة على الفرد الممارس من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، إلا انه هناك أنواع أخرى هي بدورها نفعية وهامة من أهمها:

- التمرينات الصباحية تعتبر التمرينات الصباحية الأكثر انتشاراً والأقل تكلفة من حيث أنها لا تحتاج إلى مساحات كبيرة أو وقتاً طويلاً لإجرائها، وتتمثل في العضلات الأساسية وتكون عادة من 06 الى 12 تمرين.

- تمرينات الراحة النشطة: هذا النوع من التمرينات يمارس داخل وحدات الإنتاج أثناء فترة الراحة وهي تزاول بشكل فردي أو جماعي.

- تمرينات اللياقة من اجل الصحة الغرض الأساسي منها هو اكتساب الصحة كالتمارين الخاصة بفئة المتقدمين في السن وتتمثل في تمارين البطن والظهر.

- رحلات الخلاء (التجوال): يجري هذا النوع من الأنشطة في الأماكم الخلوية والغابات حيث الهواء، تستخدم فيه ادوات بسيطة وملابس مريحة.

- التدريب الرياضي: هو إحدى الأشكال المنظمة لممارسات النشاط البدني الرياضي ويخضع لقوانين الرياضة، وتتم تحت اشراف المدربين في الأندية الرياضية. (الخولي، 1996: ص (194)

6- دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي

لقد أشار العديد من التربويين الى عدة تصنيفات للدوافع فمنهم من صنفها على أساس دوافع داخلية، ودوافع خارجية ومنهم من صنفها إلى دوافع مباشرة وغير مباشرة، وهناك عدة تصنيفات أخرى:

6-1- الدوافع الداخلية:

الدوافع الداخلية هي التي يرتبط فيها الحافز بالهدف المراد تحقيقه لدى الفرد من خلال ممارسته للأنشطة البدنية والرياضية ويكون التعزيز متمثلا في الرضا الناتج عن تحقيق الهدف، بحيث تكون هذه النتائج قوية الأثر لدى الفرد، وأن توفير الدافع الداخلي يتم من خلال توظيف الأنشطة التي يزاولها الأفراد. (محمد الخزاعلة وآخرون، 2013، ص 43)

6-2- الدوافع الخارجية:

تقوم الدوافع الخارجية على وسائل تحفيز أو تعزيز خارجة عن العمل نفسه، كعبارات التقدير والجوائز والكؤوس والمداليات والعلامات ونيل إعجاب الأخرين كالجمهور والزملاء وتقديرهم. (محمد الخزاعلة وآخرون، 2013، ص 44)

وهناك تقسيم آخر لدوافع ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية يتمثل في:

6-3- دوافع مباشرة:

تتمثل الدوافع المباشرة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في:

-الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارات الحركات الذاتية.

- محاولة التغلب على تلك التدريبات والتي تتم بصعوبة تتطلب الشجاعة والجرأة.

- الاشتراك في المنافسات أو المباريات التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي.

6-4- دوافع غير مباشرة:

تتمثل الدوافع غير المباشرة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة الرياضة.

- السعي عن طريق الممارسة إلى الاستعداد إلى العمل الجدي المنتج الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية. (سعد جلال، محمد علاوي، 1998، ص 188)

7- علاقة الأنشطة البدنية والرياضية بالتربية الصحية:

- إن التربية البدنية تهدف إلى تحقيق الأهداف التربوية فهي تعمل أيضاً على تحقيق الصحة بمفهومها لشامل وذلك من خلال الأنشطة البدنية والرياضية، وتقع على عاتق مدرس التربية البدنية بعض الواجبات التي تسهم في تحقيق أهداف التربية الصحية.

- إمداد التلاميذ بالمدرسة بالاتجاهات الصحية السليمة حتى يتمكنوا من ممارسة السلوك الصحي في الأمور التي تتعلق بصحتهم.

- أن ينمي في التلاميذ إتباع العادات الصحية في المعيشة اليومية كالاهتمام بالنظافة والنوم والراحة والاستذكار واللعب وأن يوجههم إلى الطريقة المثلى في تنظيم اليوم المدرسي وعليه أن يكون القدرة الصالحة في إتباع العادات الصحية والمعيشية اليومية.

- أن ينمي في التلاميذ الرغبة في أن يكونوا أصحاء من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة والتي تتفق مع ميولهم ورغباتهم وأن يعمل على اتاحة الفرصة لكل تلميذ من ممارسة نشاطه المفضل في وقت الفراغ.

- لا شك في ان كل من التربية البدنية والرياضية والتربية الصحية يسعيان نحو تحقيق السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية وللإنسان باستغلال أنشطة التربية البدنية والرياضية في توجيه المعلومات والمعارف الصحية

من كونها مجرد معلومات إلى سلوك صحي بالإضافة إلى أنها تسعى إلى تنمية النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية والعقلية. (عبد المعبود، 2016، ص 92)

8-مجالات ممارسة النشاط البدني الرياضي

من الواضح أن الانسان في معظم أنحاء الدنيا يعيش حياة خاملة، فهو يركب بدلا من أن يمشي، ويجلس بدلا من الوقوف، ويشاهد بدلا من الممارسة فأصبحت حياة الانسان كلها خمول بما تحمله هذه الكلمة من معاني، فأصبحت هناك حاجة ماسة وملحة إلى التربية البدنية كجزء مكمل للحياة المتزنة، إن حاجة الانسان للاحتفاظ بلياقة بدنية وصحة عامة أمر جيد اذ يتطلب منه ممارسة التدريبات الرياضية بشكل مستمر وأن يكون ذلك عن وعي وإدراك وفهم لأهمية ذلك في عصرنا هذا الذي قلت فيه حركة الانسان بشكل كبير بسبب اعتماده على الالة والميكنة (عماد الدين احسان عياد، 2015، صفحة 26).

تعلب ممارسة الأنشطة الرياضية البدنية في الحياة اليومية دورا هاما في حالتي الصحة والمرض، وان تجاهل الفرد لأهمية ممارسة اللياقة البدنية يمكن أن يصبح سببا لتطور العديد من الامراض، ولا يعني ذلك المطلوب من الفرد أن يصـــل الى مســـتوى القمة في الأداء بل عليه أن يمارس بعض الأنشـــطة والفعاليات الرياضـــية التي تصـــل به الى التمتع بدرجة معينة من اللياقة البدنية، حيث أن انعدام هذه اللياقة تســـبب تأثيرات سلبية على التوافق بين وظائف أعضاء وأجهزة الجسم المختلفة، في حين أن الاستمرار في ممارسة الأنشطة الرياضية تؤدي الى انخفاض معدل ضربات القلب، وضغط الدم، انخفاض مستوى الدهون، ومستوى الضغوط التي يتعرض لها الفرد (مرزوقي محمد اخضر، 2020/2021، ص 20)

9-علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالصحة المدرسية:

أهداف النشاط البدني الرياضي من الناحية الصحية على الشكل التالي:

- أن النشاط البدني الرياضي اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل، حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية، كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هام وفعال أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستنHouston)، أما عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر (Osteoporose) بيل مارتين (Bil Martine) كما أن المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريك، Sallis Patryek).

- إن النشاط البدني الرياضي اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة، وبما أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للتلميذ ويطور نموه، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كلفست وتايلور Calfast taylor 1994).

– وإذ يعمل النشاط البدني الرياضي على تخفيف الاضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية.

– كما أن إكثار النشاط البدني الرياضي يقوم برفع المردود والفعالية، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن للأطفال قدرة كبرى في التركيز والتعلم والاستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة (تايلور 1998).

– تعلم التلميذ الحركات التي تتعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني الرياضي عنصر فعال في التطور التام للتلميذ

– إن الممارسة العادية للنشاط البدني الرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش التلميذ حيث أن المشاركة في النشاطات البدنية والرياضية تساهم في الابتعاد عن الجرائم.

خلاصة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات، إذ أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، بالإضافة إلى تعديل وتغيير سلوكه بما يتناسب واحتياجات المجتمع، فهي مناسبة لكل فئات المجتمع على اختلاف أجناسهم ومستوياتهم وأعمارهم، ذات أهمية بالغة في تحسين العلاقات الاجتماعية مع الآخرين وتعمل على التخفيف من حدة التوترات والانفعالات التي يعاني منها كل فرد.

الفصل الثالث:

الوعي الصحي

تمهيد:

يعد الوعي الصحي إلمام الأفراد بالمعلومات والحقائق الصحية وأيضا إحساسهم بالمسؤولية نحو صحتهم وصحة غيرهم، وفي هذا الإطار يغير الوعي الصحي الممارسة الصحية عن قصد نتيجة الفهم والإقناع، ويعني الوعي الصحي أيضا أن تتحول تلك الممارسات الصحية إلى عادات تمارس بدون شعور أو تفكير بمعنى آخر الوعي الصحي هو الهدف الذي يجب أن نسعى للتوصل إليه لا أن تبقى المعلومات الصحية كثقافة فقط، ولمعرفة المزيد عن الوعي الصحي سنتناول في هذا الفصل مختلف تعريفات الوعي الصحي، أهداف وأهمية الوعي الصحي ومجالاته، ثم نتطرق إلى المؤسسات المسؤولة عن الوعي الصحي وأخيرا مراحل تكوينه.

1-تعريف الوعي الصحي:

تعددت تعريفات الوعي الصحي حسب اختلاف وجهات نظر الكتاب والباحثين، وفيما يلي نذكر أهم هذه التعريفات:

يعرف الوعي الصحي بأنه إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع. (جوهري وآخرون، 1990، ص 29)

كما يعرف جوهري وآخرون الوعي الصحي بأنه إدراك المعارف والحقائق الصحية والأهداف الصحية للسلوك الصحي أي أنه عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع (جوهري وآخرون، 1990، ص 29).

كما يعرف الوعي الصحي بأنه عملية إعلامية هدفها حث الناس على تبني نمط حياة وممارسات صحية سليمة، من أجل رفع المستوى الصحي للمجتمع والحد من انتشار الأمراض، والتثقيف الصحي يحقق هذا الهدف بنشر المفاهيم الصحية السليمة في المجتمع، وتعريف الناس بأخطار الأمراض، وإرشادهم إلى وسائل الوقاية منها ويستعان على ذلك بوسائل مختلفة، مثل: اللقاءات المفتوحة مع الناس والمحاضرات والندوات، وعرض الأفلام التلفزيونية والسينمائية، وتوزيع النشرات الصحية والكتيبات والصحف والمجلات وغيرها. (غيث محمد عاطف، 1995، ص 88)

فالوعي الصحي يقصد به الحفظ والتعلم وإدراك المعارف الصحية، وهو أيضا يعني عملية إدراك الفرد لذاته وإدراك الظروف الصحية المحيطة وتكوين اتجاه عقلي نحو الصحة العامة للمجتمع، كما أنه يعني جانب من الصحة العامة التي يتعامل من المشاركة المتضمنة والفعالة لأفراد في حل مشكلاتهم الصحية. (شعباني، 2005-2006، ص 221)

ويقصد به أيضا تجاوز مجرد الإلمام بجملة المعلومات والمعارف المكتسبة المرتبطة والانتقال إلى الإحساس بالمسؤولية نحو صحتهم وغيرهم، من خلال ترجمة تلك المعارف إلى ممارسة فعلية عن قصد نتيجة الفهم والاقتناع وتحويلها إلى عادات تمارس طوعا دون تفكير. (سيد علي، 2020، ص 19)

ويقصد بالوعي الصحي كذلك "هو السلوك الإيجابي والذي يؤثر إيجابيا على الصحة والقدرة على تطبيق هذه المعلومات في الحياة اليومية، بصورة مستمرة تكسبها شكل العادة التي توجه قدرات الفرد في تحديد واجباته المنزلية التي تحافظ على صحته وحيويته وذلك في حدود إمكانياته". (عماد عبد الحق وآخرون، 2012، ص 941)

من خلال التعاريف السابقة للوعي الصحي نستخلص أنه عبارة عن وعي معرفي بالحقائق والمفاهيم الصحية ينتج عنه وعي وجداني يظهر على هيئة اتجاهات وميول صحية إيجابية مؤدياً في النهاية إلى وعي تطبيقي من خلال ممارسات صحية إيجابية.

2-أهداف الوعي الصحي:

مما سبق من تعريفات وآراء للمختصين في هذا المجال، يمكن تحديد ثلاثة أهداف رئيسية: (محمد الزكري، 1427هـ، ص 54)

- توجيه الأشخاص لاكتساب المعلومات الصحية للقضاء على حواجز الجهل والمفاهيم الخاطئة عن الصحة والمرض ويجب التعرض للمعلومات الكافية بطريقة يمكن للفرد والمجتمع استيعابها بسهولة ويؤدي ذلك إلى تحمل كل فرد مسئوليته عن الرعاية الصحية أكثر من الاعتماد على مقدمي الخدمة الصحية التقليديين، فالمعلومات التي يتم نقلها يجب أن تزيد الوعي عن الاحتياجات والمشاكل الصحية وكذلك تقرب المسافة بين الاحتياجات الفعلية والاحتياجات المحسوسة مما يساعد على مشاركة المجتمع في التخطيط للرعاية الصحية.

- حث الأشخاص على تغيير مفاهيمهم الصحية، على الرغم من ضرورة صحة المعلومات لتغيير المفاهيم فإن مجرد تعريف الأشخاص عن الصحة ليس كافياً لإحداث التغييرات المطلوبة في السلوك أو الممارسات لذلك يجب أن يوفر التثقيف الصحي التجارب التعليمية التي تؤثر على اختيار البدائل فيما يخص الصحة واتخاذ القرار فيما يتعلق بالوقت والظروف التي تتأثر بالعوامل الأخرى.

- توجيه الأشخاص لإتباع السلوك السليم المرغوب من خلال إتباع نظام معيشة جديد والمتابعة المستمرة من منتمي قطاع الصحة والاستفادة منهم.

وهناك عدد من الأهداف يراد تحقيقها والوصول إليها من خلال نشر الوعي الصحي بين أفراد المجتمع من المجتمعات تمثلت في ما يلي: (بهاء الدين ابراهيم سلامة، 2001، ص 41):

- أن يكون افراد هذا المجتمع قد الموا بالمعلومات المتصلة بالمستوى الصحي في مجتمعهم، وان يكونوا قد الموا بالمشكلات الصحية والامراض المعدية التي تنتشر في مجتمعهم ومعدل الإصابة بها وأسبابها وطرق انتقالها واعراضها وطرق الوقاية منها ووسائل مكافحتها.

- أن يكون افراد هذا المجتمع قد فهموا وايقنوا ان حل مشاكلهم الصحية والمحافظة على صحتهم وصحة مجتمعهم هي مسئوليتهم قبل ان تكون مسئولية الجهات الحكومية، فالإنسان نفسه يعتبر موطننا للمرض نفسه أو لغيره، واصابة فرد واحد بمرض معين أو انتشار أي مرض في المجتمع أساسه أصلا التصرف غير صحي لفرد أو أكثر، والمجتمع الذي نريد الوصول اليه بنشر الوعي الصحي بين مواطنيه هو مجتمع يتبع افراده الارشادات

الصحية والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم وممارساتهم بدافع من شعور ورغبتهم، ويشتركون اشتراكا إيجابيا في حل جميع مشكلاتهم الصحية.

– أن يكون أفراد هذا المجتمع قد تعرفوا على الخدمات والمنشآت الصحية في مجتمعهم، وتفهموا الغرض من انشائها وكيفية الانتفاع بها بطريقة صحيحة ومجدية، كما يشتركون في تقويمها ويتوخون السبل والوسائل التي تزيد من فائدتها وكفاءتها، وإذا وجدوا أو رأوا انها غير كافية او غير مجدية يبذلون كل الجهد في سبيل انشاء مشروعات صحية جديدة.

– إيجاد مجتمع يتبع أفراده الإرشادات والعادات الصحية السليمة في كل تصرفاتهم بدافع من شعورهم ورغبتهم ويشتركون إيجابيا في حل مشكلاتهم الصحية ويبذلون المال والجهد في هذا السبيل

كما يهدف الوعي الصحي بالنسبة للتلاميذ إلى تغيير ثلاثة جوانب نذكرها فيما يلي: (الأمامي بسام، 2011)

– المعلومة: هي المعلومة الصحية ذات الأولوية للتلاميذ والمبنية على أساس علمي، ويكون لها ارتباط بما لدى التلميذ من خلفية عن الموضوع، حيث تبنى على ما قبلها.

– التوجه: وهو وجود القناعة بتطبيق ما يترتب على المعلومة الصحية والرغبة في ممارسة السلوك المطلوب.

– الممارسة: وهي التطبيق العملي والمستمر للمعلومة الصحية السليمة، وتمكن أهمية الوعي الصحي المعتمد على أسس علمية هو أنه يؤدي الى نتائج إيجابية يمكن بواسطتها التأثير في مستوى الفرد، وتتغير اتجاهاته وعاداته وسلوكه وتنشئة جيل واع يتمتع بالصحة من جميع جوانبها وبعد الوعي الصحي من الخدمات الوقائية التي يمكن بواسطتها إعطاء المعلومات الكافية واللازمة لتجنب الأمراض ومكافحتها.

3– أهمية الوعي الصحي:

للوعي الصحي أهمية كبيرة في حياة الفرد والجماعة على حد سواء، وذلك لأن المجتمع القوي الصحيح يتكون من أفراد أقوياء وأصحاء، وتزداد أهمية الوعي الصحي في هذا العصر بالذات بحكم ازدياد الكثافة السكانية في معظم المجتمعات وانتشار العديد من الأمراض الأوبئة وكذلك انتشار التلوث البيئي بجميع أنواعه والمخلفات السامة التي يخلفها ازدحام السيارات والمواد السامة المضرة بالصحة، لذلك يلعب الوعي الصحي دورا كبيرا في الوقاية من الإصابة بالأمراض لاسيما الخطيرة منها كالأمراض الفتاكة.

ويتطلب التقدم الهائل الذي يحدث في مجال العلوم الطبية وأساليب الوقاية والعلاج، أن يزداد وعي الناس الصحي وإلمامهم بالإمكانيات والخدمات التي توفرها الدولة في المجالات الطبية. (شعباني مالك، 2015–2016، ص 212)

وتبرز أهمية الوعي الصحي فالنقاط التالية:

– يمكن الوعي الصحي الأفراد من التمتع بنظرة علمية صحيحة تساعده في تفسير الظواهر الصحية، وتجعله قادرا على البحث عن أسباب الأمراض وعللها بما يمكنه من تجنبها والوقاية منها

– يؤدي الوعي الصحي إلى حماية الناس من الإصابة من الأمراض المختلفة بل يؤدي إلى تمتعهم بالصحة الجيدة عقليا وجسميا.

– يعتبر الوعي الصحي رصيد معرفي يستفيد منه الإنسان من خلال توظيفه لها وقت الحاجة له في اتخاذ قرارات صائبة إزاء ما يعترضه ويواجهه من مشكلات صحية.

– يخلق الوعي الصحي روح الاعتزاز والتقدير والثقة بالعلم كوسيلة من وسائل الخير وبالعلماء المختصين في الصحة.

– يولد الوعي الصحي لدى الفرد الرغبة في الاستطلاع ويغرس فيه حب اكتشاف المزيد منها كونها نشاط غير جامد يتسم بالتطور المتسارع. (الشلهوب، د ت، ص 03)

– يساعد الوعي الصحي في مساعدة الأفراد في حل مشكلاتهم الصحية.

– يعمل الوعي الصحي على نشر العادات الصحية السليمة في المجتمع

– يعمل الوعي الصحي على تعليم الأفراد السلوكيات الصحية السليمة وغرس السلوكيات الصحية الإيجابية ومساعدتهم في التخلص من العادات الصحية الغير سليمة.

– يعمل الوعي الصحي على تحسين المعيشة للأفراد حيث يعيش الأفراد عيشة سعيدة سليمة بعيد عن الأمراض. (خليل إيناس، 2020، ص08)

4- مجالات الوعي الصحي:

لا يقتصر الوعي الصحي على جانب معين من الأمور المتصلة بالصحة، ولكن الوعي يتسع محاله ليشمل كافة العناصر والتي هي ضرورية لكي يكون الإنسان متمتع بصحة جيدة ، وهذه العناصر متداخلة بشكل يصعب فصله، لأنها متشابكة بطبيعتها ويؤثر بعضها في الآخر، وتتمثل مجالات الوعي الصحي فيما يلي:

4-1- الصحة الشخصية:

وتشمل البيئة المنزلية الصحية، والنظافة الشخصية، والتغذية الصحية، ويشمل هذا المجال النظافة والمشاكل الناتجة عن قلة النظافة، النظافة الشخصية، نظافة المنزل، نظافة الطعام والشراب ونظافة الشارع. (عبد الشافي حيدر 2002، ص2)

تعتبر معرفة الصحة الشخصية من المعلومات ذات الأهمية القصوى لكل إنسان بصفة عامة وللرياضيين بصفة خاصة، حيث أن مراعاة هذه العوامل والعمل على تطبيقها بدقة متناهية يؤدى بالضرورة إلى تحسين وتقوية الصحة الشخصية ويرفع من كفاءة التدريب الرياضي، كما أنه يعتبر من الوسائل المساعدة على الوصول إلى المستويات الرياضية العليا، فالمستوى الرياضي العالي يتطلب من الرياضي درجة عالية للجوانب الجسمية والنفسية والخلقية والإرادية. (كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا احمد عبد الفتاح: 2001، ص 251)

4-2- التغذية:

ويهدف إلى الوعي الغذائي للأفراد على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية بما يحقق عادات صحية سليمة، ولا يشمل هذا المجال فقط الأغذية وأنواعه، وإنما هو علم يبحث في العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج كفي العلاقة بين الغذاء والجسم الحي، ويشمل ذلك تناول الغذاء وهضمه وامتصاصه وتمثيله في الجسم وما ينتج عن ذلك من تحرير الطاقة وعمليات النمو والتكاثر وصيانة الأنسجة والإنتاج ك إنتاج الحليب والبيض، وكذلك التخلص من الفضلات. (الشاعر عبد المجيد وقطاش رشدي، 2004، ص 13)

4-3- الأمان والإسعافات الأولية:

ويهدف إلى توعية الأفراد للعناية بأمنهم وسلامتهم الشخصية حتى يستطيعوا تجنب المخاطر والحوادث الفجائية، واتخاذ القرارات الكفيلة بتقليل نسبة الإصابات في حال وقوع الحوادث سواء في المنزل، أو المدرسة أو الشارع ويشمل إسعافات النزف الحروق، التسمم، اللدغات العضات، الحرائق، الكسور والجروح.

4-4- صحة البيئة:

وتهتم بغرس المفاهيم البيئية بشأن المحافظة على صلاحية البيئة التي يعيش فيها الأفراد وباقي الكائنات الحية، وصحة البيئة هو العلم الذي يبحث في البيئة من الناحية الصحية ومدى صلاحيتها لمعيشة الفرد والكائنات الحية. (فضة وفاء منذر، 2004، ص 49)

من خلال ما سبق ذكره يتبين لنا أن الوعي الصحي يتضمن المفاهيم العقلية والروحية والاجتماعية المرتبطة بحياة الإنسان وليس فقط المرض والإصابة به، فقد تعدى ذلك ليصبح أكثر عمقا وشمولا، وقد استتبع ذلك ضرورة أن يكون أساس التربية الصحية متسعا، وأن يشمل كل العوامل ذات الصلة بحياة الأفراد جسميا وعاطفيا وانفعاليا واجتماعيا.

5- مراحل تكوين عملية الوعي الصحي:

تمثلت مراحل عملية تكوين الوعي الصحي في المراحل التالية: (مجدي الجويسي، 2015، ص260)

5-1- المرحلة التمهيدية:

في هذه المرحلة لابد من تحقيق دقيق لما يتوافر لدى الفرد من المعارف والمفاهيم والسلوكيات المتصلة بالجوانب الصحية، يلاحظ في هذه المرحلة أنه ليس من المقبول أن نقدم خبرات جديدة إلا من خلال وضوح الرؤية بالنسبة لما يوجد لدى الأفراد من معارف سابقة في هذا المجال.

5-2- مرحلة التكوين:

يتم في هذه المرحلة تحديد المداخل المناسبة لتكوين الوعي لدى الأفراد وهي تهدف جميعها لإثارة الدافعية لدى الأفراد ومن أهم هذه المداخل الاهتمامات والحاجات والآمال التي يشعرون بها، ويلاحظ في هذه المرحلة أن الأفراد في حياتهم توجد لديهم آمال واهتمامات يسعون لتحقيقها وهي كلها تتفق في كونها مداخل لإثارة الدافعية والتهيئة الفكرية من أجل تقديم ما من شأنه أن يشارك في تكوين الوعي.

5-3- مرحلة التطبيق:

يفترض أن تتاح الموافق كما وكيفا للأفراد لكي يطبقوا ما سبق تعلمه من مفاهيم وسلوكيات وما تم تكوينه من وعي وذلك للتأكد من أن ما حدث من تعليم وتعلم له آثار باقية ومؤثرة عقل ووجدان وسلوكيات الفرد، ويلاحظ في هذه المرحلة أن يجد الفرد الفرصة للتطبيق والممارسة حيث يجد الفرصة الكافية لاختبار ما سبق تعلمه.

5-4- مرحلة التثبيت:

هذه المرحلة خاصة بعملية الإثراء لما سبق تعلمه وتكوينه من مفاهيم والتأكد من تأثيرها في مستوى الوعي لدى الأفراد، ويلاحظ في هذه المرحلة أن الأفراد عندما يتعلمون في مرحلة التكوين والتطبيق شيئا ما لابد له من المراجعة والتثبيت.

6- المؤسسات المسؤولة عن الوعي الصحي:

إن زيادة الحاجة لترقية الصحة أدت بالعديد من المؤسسات إلى لعب دور بارز إلى تعميق الوعي الصحي وتنشئة جيل يتمتع بكل مكونات الصحة، وتتمثل هذه المؤسسات في:

6-1- الأسرة:

تعتبر الأسرة النواة الأولى للمجتمع، والخلية التروية الأولى فمن خلالها تتبلور شخصية الطفل. فعندما يولد الطفل يتلقى الرعاية الصحية الأساسية من الأبوين حتى ينمو في بيئة سليمة، وهنا يكون للقدوة المنزلية

تأثير فعال في حياة الطفل خلال المرحلة الأولى من حياته، بحيث يقلد أبويه في كل ما يســـمع ويرى وبالتالي ينشأ متمرسا على العادات الصحية (بدح أحمد وبدران زين، 2009، ص 16)

ولما كانت الأســرة كذلك فإنه هناك عدة أســباب تجعلنا نركز على دورها كمصــدر للمعلومة الصــحية والارتقاء بالصحة، تتجلى أهمها في:

- التأكد من التزام الأسرة بنمط صحي يعطي الفرصة للأطفال البداية الصحية الجيدة.
- الأسر التي تتبع سلوكيات صحية تكون لديها مظاهر الصحة أكثر وضوحا.
- تأثر أفراد الأسرة بعادات بعضهم ببعض. (شيلي تايلور، 2008، ص 182)
- توفير حياة عائلية سليمة.
- تهيئة الفرص التي يتعود الطفل من خلالها على ممارسة العادات الصحية.
- توفير الوسائل والظروف المعينة على تثقيف الأفراد صحيا، كتوفير الكتب المتخصصة والمحلات.
- إجابة الوالدين عن تساؤلات الأبناء الصحية.
- تبني العادات الغذائية السليمة التي تتلاءم مع النمو الطبيعي للأطفال. (الأحمدي علي، 1424 هـ، ص 37)

6-2- المدرسة:

المدرســـة مؤســـســـة تعليمية تلعب دور في تكوين التلميذ من الناحية التعليمية والثقافية، كما أنها ترعى التلاميذ من الناحية الصحية، عن طريق إكسابهم السلوك الصحي السليم. (شكر فايز واسعد أمان وعبد الحليم أبو القاسم، 1999، ص 14)

6-3- وسائل الإعلام:

تلعب وسائل الإعلام دورا هاما في تنمية الوعي الصحي في مختلف المجالات، وقد أثبتت العديد من الدراسات الدور المتنامي لوسائل الإعلام في تنمية الوعي الصحي، خاصة المرئية منها، بحيث تسعى وسائل الإعلام إلى تقديم: (العامودي خالد والعوفي عبد اللطيف، 1995، ص 189)

- معلومة صحية متخصصة ضمن البرامج الصحية.

المعلومات الصحية المتضمنة في ثنايا البرامج غير المتخصصة.

- تزويد التلاميذ بالمعرفة الصحية.

تزويد التلاميذ بالقواعد الصحية الضرورية للوقاية من الأمراض.

- إكساب التلاميذ بعض الاتجاهات الصحية السليمة.
- رعاية الصحة النفسية للتلاميذ.

6-4- المساجد ودور العبادة:

تعتبر من أهم أماكن نشـــر الوعي خاصـــة وأن ارتيادها يومي، وتتمثل أدوارها في: (الأحمدي علي، 1424 هـ، ص 41)

- الخطب، المواعظ والدروس لها أثر فعال في تعريف الناس بالعادات والسلوكيات الصحية الصحيحة، خاصة التي حثها عليها الإسلام كالنظافة الشخصية، وآداب الأكل...

- نشر الكتب والمقالات التي تتطرق إلى نظرة الإسلام حول بعض القضايا الصحية كالتدخين، والخمر والممارسات الجنسية.

خلاصة:

يعتبر الوعي الصحي وسيلة فعالة والأداة الرئيسية في تحسين مستوى صحة الجميع لأنها من مجالات الصحة العامة وأحد فروعها الرئيسية بهدف تغيير العادات والمفاهيم والاتجاهات والممارسات الصحية دون أن ننسى الهدف الأسمى وهو تحقيق السعادة للمجتمع عن طريق تحريكه للعمل لتحسين أحوالهم من جميع النواحي وتحقيق السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذا يجب تقديم رسالة في نشر الوعي الصحي بين الأفراد لترسيخ العادات الصحية لأنها تلعب دوراً فعالاً في بث الوعي الصحي وغرسه وتعويدهم على السلوك الصحي وعلى الالتزام بالنظافة العامة والشخصية وبالتالي تطوير الوعي الصحي.

الفصل الرابع:

المراهقـــــــة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات عقلية وجسمية إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم وتعرف على أنها فترة العواطف، والتوتر والشدة وتكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع، والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. ويعتقد العلماء والباحثون في دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه من جهة أخرى.

من هذا المنطق ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مختلف جوانب المراهقة من مشاكل وخصائص وأقسام المراهقة وقبل ذلك نبدأ بتعريف المراهقة.

1. مفهوم المراهقة:

المراهقة كما عرّفها الدكتور عبد الحميد محمد الهاشمي بأنها الفترة الممتدة من مرحلة الطفولة إلى سن الرشد، وهي في العادة تكون ما بين 12ـــ 13 سنة فالمراهق هو الغلام، الذي قارب الحلم، حيث تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط (عبد الحميد محمد الهاشمي، 1976، ص 186)

1-1 التعريف اللغوي:

جاء في المعجم الوسيط ما يلي " الغلام الذي قارب الحلم، والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد" (إبراهيم أنس وآخرون، 1972 م، ص 278) والأصل اللاتيني لكلمة مراهقة Adolescence والمشتقة من الفعل Adolescerie ومعناه تدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي (مصطفى فهمي، 1974م، ص 27).

1-2 التعريف الاصطلاحي:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمن عيسوي، 1999م، ص100).

كما يعني مصطلح المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين. (حامد عبد السلام زهران، 1977م، ص289)

لقد أشار"ستانلي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 م إلى اعتقاد أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض والنقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق وصار يعرف هذا الميل من الانتقال من مزاج إلى آخر في وقت قصير عند المراهق بأزمة المراهقة إشارة إلى حتمية التلازم بين فترة المراهقة والأزمات النفسية. (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982م، ص 20.)

هذا ما ذهب إليه الدكتور فهمي مصطفى في نفس المذهب فيحدد المراهقة بأنها «التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي»، كذلك قد تؤدي حالات المرض الطويل أو الضعف العام إلى تأخر النضج الجنسي فالمراهقة إذ هي محصلة التفاعل بين العوامل البيولوجية والثقافية والاقتصادية التي يتأثر بها المراهق. (عبد الرحمن عيسوي، 1999م، ص 101).

2- أقسام المراهقة:

ذهب الباحثون والعلماء إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة والبحث فقط لا غير، ولضبط كل التغيرات والمظاهر النفسية السلوكية التي تحدث في هذه الفترة فيما يلي أقسامها:

2-1 المراهقة المبكرة (12-14) سنة: تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود والتسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكذا التفطن الجنسي.

2-2 المراهقة الوسطى (15-17) سنة: تسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبياً في المرحلة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية واهتمام المراهق بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته.

2-3 المراهقة المتأخرة (18-21) سنة: يطلق عليها مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزوج أو العزب ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتبلور بعض العواطف مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي والبحث عن المكانة الاجتماعية. (قيس ناجي عبد الجبار، 1989م، ص 40.)

3. أنماط المراهقة:

يرى الدكتور "مغازيوس" أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة، يمكن تلخيصها فيما يلي:

3-1 المراهقة المتكيفة: هي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار وتكاد تخلو من المؤثرات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به طيبة، كما يشعر المراهق بتقديم المجتمع له وتوافقه معه ولا يصرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن هذه المراهقة هي أميل إلى الاعتدال.

3-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية: هي صورة مكتئبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهقة الخارجية والاجتماعية الضيقة محدودة ويسرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين الروايات التي يقرؤها.

3-3 المراهـــقة العدوانية المتمردة: يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً مباشراً متمثلا في الإيذاء، أو قد يكون في صورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين في هذا النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

3-4 المراهـــقة المنحرفة: حالات هذا النوع تمثل صورة المتطرفة في الشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوافقة أو مكتفية إلا أن مبدي الانحراف لا يصل في خطورته إلى صورة هذا الشكل، حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في إعداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي. (عبد الرحمن عيسوي، 1995م، ص 44)

4. خصائص ومميزات مرحلة المراهقة:

يظهر النمو الجسـمي عند المراهق من الناحية الفيزيولوجية وتشـمل بعض الأجهزة الداخلية التي ترافقه بعض الظواهر الخارجية والناحية الجسمية وتشمل الزيادة في طول الجسم والوزن.

4-1 النمو الفيزيولوجي: ويتضمن ما يلي:

-نمو الخصائص الجنسية الأولية بتكامل الجهاز التناسلي، ثم ظهور الخصائص الجنسية الثانوية وهي الصفات التي تميز الشكل الخارجي للرجل عن المرأة ويصاحب هذه التبديلات، انفعالات عديدة عند المراهق مثل الخجل من التكلم بصوت مرتفع والقراءة الجهرية أو الخجل من الاشتراك في الألعاب الرياضية.

-تغيرات في الغدد التي تؤدي بالهرمونات إلى استشارة النمو بوجه عام وتنظيم الشكل الخارجي للإنسان وأهم هذه الغدد تأثيراً هي الغدد النخامية، يسـمى الفص الأمامي منها الكضـر أما الغدتان الصـنوبرية والسـعتورية فتظهران في المراهقة.

تغيرات في لأجهزة الداخلية: فالقلب ينمو والشرايين تتسع ويزداد ضغط الدم من 8سم للطفل في السادسة من عمره إلى 12سم في أوائل المراهقة ثم يعود إلى 11.5سم في منتصف التاسع عشر.

لهذا التغير أثر بعيد في انفعال المراهق وحساسيته كما أن اختلاف الضغط الدموي بين الجنسين أثر في إيجاد الظروف الجنسية في الانفعالات. (حامد عبد السلام زهران، 1972م، ص 402-403)

4-2 النمو الحركي:

يتأخر نمو الجهاز العضـلي عن نمو الجهاز العظمي مقدار سـنة تقريباً ويسـبب ذلك للمراهق تعبا وإرهاقا، ولو دون عمل يذكر وذلك لتوتر العضلات وانكماشها مع نمو العظام السريع كما أن سرعة النمو في

الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الخمول والكسل والتراخي حتى يتسنى له إعادة تنظيم عاداته الحركية بما يلائم هذا النمو الجديد أما بعد الخامسة عشر فتبدو حركات المراهق أكثر تفوقاً وانسجاما ويأخذ نشاطه بزيادة ويرمي إلى تحقيق هدف معين على العكس من النشاط الزائد الموجه الذي يقوم به الأطفال في المدرسة الابتدائية.

4-3 النمو الاجتماعي:

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل فهو إذا كان يملك جسم الرجل(13-17) من عمره إلا أنه لا يزال يتصرف تصرفات غير ناضجة لذلك فإن المجمع يتأخر في إعطائه حقوق الرجولة الاجتماعية فيؤدي التعارض بين الرغبتين إلى المظاهرة الانفعالية وإلى بعض المشكلات التي تختلف من مجتمع لآخر.

يبدو ذلك في بعض خصائص السلوك الاجتماعي للمراهق بوجه عام كدليل لاستقصاء مشكلات المراهق في مجتمعنا.

إن المراهق في المرحلة الأولى يفضل العزلة بعيداً عن محبة الأنداد والراشدين مع أنه كان من قبل يميل إلى تكوين العصائب وهذا الاتجاه حصيلة حالة القلق واسحاب الانتباه من الموضوعات المحيطة إلى الذات نفسها والسلوك الانعزالي لهذه المرحلة طبيعي وعابر في سلم النمو ويؤدي تطاولها إلى حالة مرضية ثم يرتبط المراهق بمجموعة محدودة يتبادل مع أفرادها النضج والمعونة ويسود علاقتها الصراحة التامة والإخلاص، وينمّي هذا في المراهق الاستعداد للتعاطف والمشاركة الوجدانية، وبالتالي الحس الأخلاقي يظهر ذلك منذ تضيق المجموعة خلال أزمة المراهقة، ليست تراجعاً كما يظن بل وثبة في الارتقاء وإعادة تنظيم الصفات الاجتماعية على شكل متقدم. (محمد سلامة آدم توفي، 1973م، ص 105)

إن المراهق يستبدل العصابة الواسعة الارتباط بمجموعة مختارة يظهر فيها الطابع الديمقراطي ويزول كل تسلط، كما ينفر المراهقون من الأسباب الصبيانية لإثارة العصابة وإصلاحاتها السرية وتنشأ مشاحنات الأطفال حول الممتلكات المادية وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق إلى أن يكون له مركز بين جماعته، ويقوم بأعمال النظر وتستهدف الحصول على اعتراف الجماعة بشخصيتها وتعدد وسائل في هذا السبيل وهو يقدم نفسه في منافسات هي فوق مستواها ويطيل الجدل فيما يكون بعيداً كل البعد عن خبراته، ولا يفعل ذلك عن قناعة بل حباً في المجادلة والتشدّق بألفاظ الرّزانة، وتارة يلبس ملابسا زاهية الألوان وحديثة النموذج ويحاول التصنع في كلامه وضحكته ومشيته، ويشعر المراهق في الفترة الأخيرة أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو المجتمع الذي ينتمي إليه، ويحاول أن يتعاون مع بعض الآخرين للقيام ببعض الخدمات والإصلاحات وإذا لم يجد تقديرا من الجماعة

لآرائه يأخذ في الاعتقاد أن الجماعة تريد أن تحطم عبقريته وقد يؤدي تكرار الصدمات إلى نفور اندفاعه في هذا المجال.

4-4 النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلا بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة.(محمد سلامة آدم توفي، 1973، ص 106)

4-5 النمو الوجداني:

يعتبر النمو الوجداني من أهم أنواع النمو في هذه المرحلة كما تعتبر المشكلات الجنسية في هذه المرحلة من أكثر المشكلات بالنسبة للمراهق وفي هذه المرحلة محاولة التعرف على الجنس الآخر ولكنه مضطرب خجول يقر بالخوف والخطيئة ولا يدري كيف يسلك أو يتصرف في حضرة الجنس الآخر وهو دائم الصراع النفسي بين الرغبة من جهة والرهبة من جهة أخرى ومن مظاهر النمو الوجداني في هذه المرحلة كثرة انفعالات المراهق فهو قادم على عالم جديد ومجتمع الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة وهو لم يتضح بعد وهو أحيانا ينعزل عن الناس وقد يلجأ إلى الاستغراق في التدين إلى حد التصوف ولذلك تكون أفكار المراهق في هذه المرحلة خيالية ومثالية يطلب إليها الاندفاع والتهور والحماس ومن مظاهر شدة الانفعالات أنه يتألم كثيرا لآلام من يحيطون به من أفراد الأسرة أو الأصدقاء أو الجيران ويندفع يبكي بمصيبتهم ويعمل على مواساتهم ويساعد الفقراء ويندفع مع الجمهور الثائر في المظاهرات من غير أن يكون واضح الرأي. (تركي رابح، 1982، ص108)

4-6 النمو الجسمي:

يزداد الطفل زيادة سريعة مع اتساع الكتفان ومحيط الأرداف ويزيد طول الجذع وطول الساقين مما يؤدي إلى زيادة الطول والقوة مع زيادة في نمو العضلات والقوة العضلية والعظام عند الذكور والإناث خاصة في المرحلة العمرية 12-14 سنة للبنات أما الذكور 14-16 سنة. (سعد جلال، د ت، ص 252-253)

4-7 النمو النفسي الانفعالي:

حسب ما ذكرناه في تعريف المراهقة أنها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وهذا ما ذهب إليه فؤاد البهى بأن المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسية التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة،

تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والانفعال لذا تسمى هذه المرحلة أحياناً بالمرحلة السلبية الخاصة من الناحية النفسية. (فؤاد البهى السيد، 1985م، ص 205)

يتأثر النمو الانفعالي لدا المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسـرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث نوجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

5. مشاكل المراهقة:

إن مشـكلات المراهقة من المشـكلات الرئيسـية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة فاللوم يوجه إلى المجتمع نفسـه والمدرسـة والهيئات الاجتماعية والبيوت وكل المنظمات التي لها علاقة بالصـغار فكلها مسـؤولة عن حالة القلق والاضطرابات في الوقت الحالي.

5-1 المشاكل النفسية:

إن من الطبيعي أن تتسـم الحياة النفسـية للمراهق بالفوضـوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشـلة وقد تكون ناجحة. فهو بذلك يعيش في صـراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد والعدوان على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشـخصـه وقد تؤدي هذه الصـراعات النفسـية إلى الإحسـاس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السـلوك العدواني. ونستطيع صـرف النظر عن هذه المشـاكل بإدماج المراهق في النشـاط الرياضـي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

5-2 المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي حلت بالجسـم خلال هذه الفترة مؤشـراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضـاء جسـمه، ويسـتجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسـرعة النمو الجسمي واكتمال النضـج .... ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسـي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسـم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصـاب ببعض المتاعب الصـحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء. (عبد الرحمن العيسوي، 1995، ص 41-42)

من هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

5-3 المشاكل الانفعالية:

إن المشـــاكل الصـــحية التي يتعرض لها الفرد أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي إلى مشـــاكل انفعالية شـعورية، فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسـبب شـعور المراهق بقيمته وقد يتسـرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في مشاكل من الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصـــراعات ســـواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور "أحمد عزت راجع" عن الصـــراعات التي يعانيها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله وجيل الماضي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (عبد الرحمن العيسوي، 1995، ص 43)

5-4 المشاكل الاجتماعية:

كمـا هو معروف على المراهق أنـه يميـل إلى الحريـة والاعتمـاد على النفس وإلى التمرد أحيـانـاً على الأعراف لذلك يجد نفسـه في صـراع ومواجهة مع المجتمع والأسـرة التي تفرض عليه قيود معينة وسـلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسـية وقيود المؤسـسـات وإما أن يتمرد فيجد نفسـه منحرفاً منبوذاً من المجتمع وأن تسـامحت معه الأسرة والمدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة. (أحمد عزت، 1989م، ص 211)

5-5 المشاكل الاقتصادية:

تتعلق هذه المشـكلات بالمصـروف الشـخصـي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه، وموقف الأسـرة منه وكذلك المسـتوى الاقتصـادي للأسـرة وأثره في إشـباع حاجات المراهق ومنها حاجات الملبس المناسـب والمسـكن المريح والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى.

5-6 مشاكل الفراغ:

تتعلق هذه المشـــكلات بقلة النشـــاط الذي يقوم بـه الفرد وكثرة الفراغ وحاجـة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيلولة بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.

5-7 مشاكل تربوية مهنية:

تتعلق هذه المشاكل بالتخطيط للمستقبل واختيار الدراسة أو المهنة المناسبة ومعرفة بعض المعلومات عنها وفهم المراهق لنفسه كي يختار الدراسة أو المهنة المناسبة.

5-8 مشكلات تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وقبل ذلك إلى الزميلة أو الخليلة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية. (سيد خير الله، 1981م، ص 153-154)

6. اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقق أهداف عالية في الحياة وعمومها ما نجد طبيعة الفرد، ذكائه واستعداداته وحتى مستواه الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج السلوك لما تحتويه نفسية المراهق والنشاطات المفيدة كالرياضة والرحلات هي وسيلة مناسبة للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوراني سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (ميخائيل خليل معوض، 1977م، ص 71)

7. حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقاً واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقص درجة من التعقيد.

يلاحظ أن المراهق المعوق قد يكون من الصعب أو من المستحيل في بعض الأحيان رغم المجهودات المبذولة إشباع حاجاته بطريقة كلية.

يمكن تلخيص حاجات المراهق الأساسية فيما يلي:

-**الحاجة إلى الأمن:** تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحي، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، والحاجة إلى البقاء حياً، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الراحة والشفاء عند المرض، الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة الآمنة والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

- **الحاجة إلى الحب والقبول:** تتضـــمن الحاجة إلى الحب والمحبة، والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي، الحاجة إلى الأصدقاء، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات والأفراد.

- **الحاجة إلى مكانة الذات:** تتضـــمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى الشـــعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى التعرف والتقبل من الآخرين، الحاجة إلى القيادة، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى المساواة مع رفاق السن في المظهر والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم، الحاجة إلى الاقتناء والامتلاك.

- **الحاجة إلى الإشـباع الجنسـي:** تتضـمن الحاجة إلى التربية الجنسـية، الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغير.

- **الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:** تتمثل في الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك والحاجة إلى تحصيل الحقائق وتفسيرها، الحاجة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل، الحاجة إلى النجاح الدراســـي، الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات، الحاجة إلى الإرشـــاد العلاجي والتربوي والمهني والأسري.

- **حاجات أخرى:** الحاجة إلى الترفيه والتنزه، الحاجة إلى المال والحاجة إلى التسلية.

يؤدي إشـباع حاجات المراهق إلى تحقيق الأمن النفســي له، ومنه ننظر إلى الأخصــائي النفســي في المدرسـة على أنه "ضـابط الأمن النفسـي" والأمن النفسـي هو الطمأنينة النفسـية أو الانفعالية حيث يكون الإتباع النفسي مضمون وغير معرض للخطر، والشخص الآمن نفسياً يكون في حالة توازن وتوافق أمن.

- **حاجات تربوية:**

- إشباع الحاجات الأساسية لدى المراهقين.

- إدخال الدراسات النفسية في المرحلة الثانوية والتعليم العالي لمساعدة المراهق على فهم نفسه وحاجاته ووسائل إشباعها. (محمود عبد الرحمن حمودة،1991م، ص 43)

8. النظريات المفسرة للمراهقة

8-1 النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

-**نظرية سـتانلي هول:** مما يأخذ على نظرية سـتانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شـديد أو ميلاد جديد مصـحوبة بالضـرورة بنوع من الشـدائد والمحن والتوترات وصـعوبة التكيف في كل موقف يواجه المراهق ويؤخذ عن هول مصـطلح العواطف والتوتر حيث اسـتعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصـارع لدى المراهقين بين الأنانية والمثالية القسـوة والرقة، العصـيان والحب وتشـير نظرته إلى أن الفرد يرث

الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات وفي آخر الدراسة التي قام بها هول لعمل الأجناس البشرية اتضح أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، وهذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته ومهما كانت بيئته.

نظرية سيجموند فرويد: يشير فرويد في نظريته إلى أن الغريزة الجنسية تظهر وتتكشف لأول مرة عندما يصل الطفل سن البلوغ ويضيف فرويد قائلاً:" لقد علمتنا التجارب بأن عملية قولبة الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلاً من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاطفة المدمرة"، وهذا ما ذهب إليه الدكتور عبد الغني ديدي على أن المراهقة مرحلة انفعالية وتناقضات سلوكية يحدث فيها النكوص إلى الطفولة ويظهر الصعاب بشكل لا لبس فيه. (عبد الغني ديدي، 1995م، ص 8.)

-**نظرية إريكسون (مرحلة اكتساب الإحساس بالذات):** يرى إريكسون أن بعض المراهقين يشعرون باحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه الفترة يتمرد المراهق ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراءاً دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة بعيش حياة مضطربة قلقة ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليده.

8-2 النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

نظرية مصطفى فهمي: يعكس مصطفى فهمي في نظريته التي قام بها سنة 1954م حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو. (معروف رزيق، 1985م، ص 16)

نظرية أرنولد جيزل: تتحدد المراهقة حسب جيزل بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكولوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتتكيف عن طريق الغدة الوراثية. (نوري حافظ، 1990م، ص18)

تتعلق وجهة نظر جيزل بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات إمكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

نظريات روث نبدكت: "روث" تعتبر من أكبر العلماء الأنثروبولوجيا التي كتبت عن نمو المراهق بالإضافة إلى "ماجريت ميد" وهي تمثل آراء مدرسة البنية الثقافية وتشير العالمة روث إلى أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد وبالتالي يكون انتقاء الفرد من مرحلة إلى مرحلة أخرى محددة تماماً اجتماعياً وشرعياً، وفي بعض المجتمعات، أي غير مستمرة بينما في مجتمعات أخرى ذات ثقافة مغايرة يتم الانتقال فيها من الطفولة إلى الرشد بشكل غير محسوس.

عليه فإن المراهقة فترة بالغة الصعوبة ومن هذا المنطلق فالتنشئة الاجتماعية هي التي تجعل الانتقال سهلا أو صعباً فالتغيرات البيولوجية التي تصاحب المراهقة وهكذا تبين أنه ليست الظروف البيولوجية وحدها التي تلد الصراع، ولكن التنشئة الثقافية لها دورها أيضا في ذلك. (محمد هدى قناوي، 1992م، ص 26-27.)

9- وظيفة التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة:

لقد أخذت الدول المتقدمة في السنين الأخيرة الاهتمام الكلي بمسائل الشباب ومعالجة أوقات فراغهم وتعبئة قواهم في خدمة وبناء وتطوير المجتمع والعناية براحتهم البدنية والصحية والنفسية لتحقيق سعادتهم وضمانها فأخذت تشجع العلماء للقيام بالأحداث الخاصة بالشباب ونتيجة لذلك ازدادت الأبحاث والنظريات العلمية الرياضية وأصبحت موضوع اهتمام وتقدير الشعوب المتقدمة حضارياً وبدأ الاهتمام بالأبحاث العلمية حول مسائل تنظيم أوقات الفراغ للشباب وكيفية معالجة قضاياهم اليومية من نظام العمل والراحة والدراسة على أسس علمية مدروسة لرفع القدرة التربوية والعلمية لتكوين الشخصية الناضجة لهم فأخذ علماء النهضة الرياضية يخططون للاتجاه التربوي والاجتماعي والعلمي وعلى هذا الأساس وتؤكد تجارب علمية أن أكثر ما يقوم به الشباب من فعاليات ونشاطات رياضية وعلمية لا تتجاوب مع رغبتهم وميولهم ودوافعهم النفسية.

عند مقارنتنا لما يعمله كل شاب في أوقات فراغه وما يجب أن يعمله ندرك مدى تقصير الأجهزة التربوية لا سيما في عالمنا العربي عن توجيه هذه الطاقات والرغبات بأسلوب علمي سليم لبناء المجتمع وتطوير جميع جوانبه.

فالتربية البدنية والمنافسات الرياضية تعتبر أفضل وسيلة لقتل أوقات فراغ الشباب ولتطوير قدراتهم البدنية تعطي الحياة كثيراً من الإمكانيات التربوية التي تؤثر على رفع الصفات الخلقية، فالجانب الخلقي يتكون عند الشباب نتيجة الأداء والتطبيق الجيد للفعاليات الرياضية سيما وأن التربية الخلقية في هذه المرحلة متصلة

بالشعور والإحساس وشباب هذه المرحلة، يتأثرون بالمعاملة الجيدة كأفراد وجماعات وعلى هذا الأساس تتكون العلاقة الاجتماعية. (تركي رابح، 1982، ص 244)

فيجب علينا مساعدة الشباب وغرس الثقة في نفوسهم للعمل في الجماعة أو الفريق كوحدة واحدة، فالنشاط الرياضي في ظل الجماعة يقود الشباب نحو التواضع والإرادة والعزيمة للحصول على أعلى المراتب والنتائج وفضلا عن قيادة الشباب نحو فهم الحياة الاجتماعية، وهنا تزداد إمكانياتهم لنشر الرياضة على أسس خلقية واجتماعية في حياتهم القادمة وأثناء التطبيق الرياضي نعطي الإرشادات والأفكار الجديدة عن التربية البدنية والرياضية فالشباب يتقبل الإرشادات والنظام والطاعة والتعاون (عبد الحليم حسن، 2001م، ص 30).

10. تأثير الأنشطة الرياضية على للمراهقين:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزة فيها يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح، من ناحية، والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لابد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانيها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (مصطفى محمد زيدان، د ت، ص 98)

الخلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى صعوبة فترة المراهقة بسبب التغيرات التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، ينتقل بعدها المراهق إلى مراحل أخرى أي سن تحمل المسؤولية، ولهذا فإن المراهق عند قطعه لهذه الأشواط من التطور في مظاهر النمو المختلفة، ولكي يتخلص من هذه المرحلة أي فهو في حاجة إلى متطلبات منها ما تحققه الأسرة له ومنها ما يحققه له المجتمع والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التوازن والأمن والطمأنينة والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانيتها.

إذا لم تتحقق هذه الحاجيات والمتطلبات تسبب عوائق مختلفة كانت نتائجها سلبية كاضطرابات نفسية والانحرافات وسوء التكليف وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى ممارسته الرياضة.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

الإطار المنهجي للدراسة

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، عن طريق الميدان حيث تمكننا من جمع البيانات وتحليلها وهذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيده، وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول مجال الدراسة المكانية، البشرية والزمانية بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات.

وكما هو معلوم أن الهدف من الدراسة هو البرهنة على صحة الفروض أو خطأها، لذلك سنحاول أن نلم بجميع الإجراءات الميدانية قصد الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموما وهي الوصول إلى الأهداف المسطرة.

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول الانتقال إلى الفصل التطبيقي بدراسة الميدان على أرض الواقع حتى نعط منهجية علمية، وتم ذلك باستجوابنا للعينة التي حددناه للإجابة على فرضياتنا المقترحة.

1-الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية هي تجربة صغيرة استطلاعية لاختبار مدى صحة التجربة الرئيسية فتحدد مجتمع الأصل ومفردات أو نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة. (وجيه محجوب، **1993**، **235)**

فهي تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عدد من تلاميذ المرحلة المتوسطة وكذا أساتذة حصة التربية البدنية والرياضية لمناقشتهم ومحاورتهم حول موضوع الدراسة وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث للغرض المرجو من تطبيقها ومناسبتها لخصائص عينة البحث من حيث سهولة أسئلة و ألفاظ القياس على عينة البحث كل هذا لإمكانية تعديل بعض الأسئلة غير الملائمة وهذا كله في سبيل التحضير الجيد للدراسة الأساسية وشملت دراستنا الاستطلاعية على عدد من تلاميذ المرحلة المتوسطة بمتوسطة بورزق عبد المجيد بولاية المسيلة .

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة المؤسسة المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا.

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مصادفتها
- التقرب من أفراد العينة
- قياس صلاحية الأداة المراد استعمالها خلال الدراسة الأساسية
- تحديد المحاور الأساسية لهذه الدراسة
- التأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس المستخدمة.

2- مجالات الدراسة:

2-1-المجال المكاني: أجريت الدراسة بمتوسطة بورزق عبد المجيد بالمسيلة

2-2-المجال الزماني: شرعنا في إنجاز هذا البحث في مدة قدرها 4 أشهر من بداية فيفري 2023 إلى غاية شهر ماي 2023 وتنقسم الفترة إلى مرحلتين:

المرحلة الأولى: من بداية فيفري حتى شهر أفريل وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم المعلومات عن الإطار النظري لدراستنا.

المرحلة الثانية: شهر ماي وقد خصصناها للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات ومناقشة النتائج.

3-المنهج المتبع في الدراسة:

بناء على طبيعة الدراسة والأهداف التي نحاول الوصول إلى تحقيقها فقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي في الواقع.

يعرف المنهج على أنه "مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

ويعرف المنهج الوصفي على أنه " المنهج الذي يهدف إلى جمع المعلومات والبيانات ومحاولة اختبار الفروض أو إجابات عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع " .(عثمان حسن عثمان، 1998، ص 29.)

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه دراسة استطلاعية نقوم بها بقصد الكشف عن مشاكل المجتمع، وبأنه محاولة منظمة لتقرير وتحليل وتفسير الوضع الراهن لنظام اجتماعي أو لجماعة معينة .(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 35.)

4- مجتمع وعينة الدراسة:

4-1-مجتمع الدراسة:

والمجتمع حسب تعريف grawitz هو "مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا التي ترتكز عليها الملاحظات " . (موريس أنجرس، 2004،ص29.)

ومجتمع البحث هو مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها التقصي. (رشيد زرواتي، 2008، ص 119)

إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، ومجتمع الدراسة يتكون من مجموع تلاميذ المرحلة المتوسطة بأطوارها الأربعة (أولى، ثانية، ثالثة، رابعة)، بمتوسطة بورزق عبد المجيد بولاية المسيلة البالغ عددهم 250 تلميذ وتلميذة.

4-2-عينة البحث:

إن تحديد واختيار عينة الدراسة له أهمية كبيرة وأساسية في أي بحث علمي وهي تختلف باختلاف الموضوع فصحة نتائج الدراسة أو خطئها يتوقف على طريقة اختيار العينة حيث أن اختيار العينة الملائمة للبحث من أهم المشكلات التي تواجه أي باحث في أي بحث اجتماعي، فالعينة من الضروري أن تحمل الخصائص والمميزات التي تمثل المجتمع الأصلي الذي أخذت منه العينة، حيث تمثله تمثيلا صحيحا. (رشيد زرواتي، 2008، ص 122)

نظرا إلى حجم مجتمع الدراسة ونظرا إلى القاعدة العملية في اختيار العينة من المجتمع الكلي للدراسة وحتى تكون العينة ممثلة لمجتمع البحث قمنا بتطبيق الدراسة على عينة قدرت بـ51 تلميذ وتلميذة المتمدرسين بمتوسطة بورزق عبد المجيد بالمسيلة.

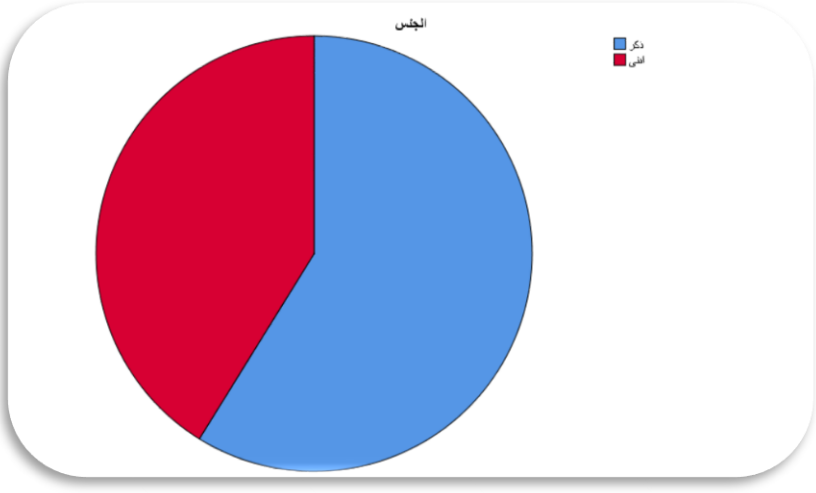
الخصائص السيكومترية لعينة الدراسة:

-الجنس:

الجدول رقم (4) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	**30**	**%58**
أنثى	**21**	**%42**
المجموع	**51**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (51) فردا، نلاحظ أن حجم الذكور بلغ (30) بنسبة 58%، أما حجم الإناث فقد بلغ عددهن **(21)** بنسبة قدرت بـ42**%**. ويمكن تفسير هذه النتيجة كون الإناث تعزفن عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لذا كانت نسبة الذكور أكبر من الإناث. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



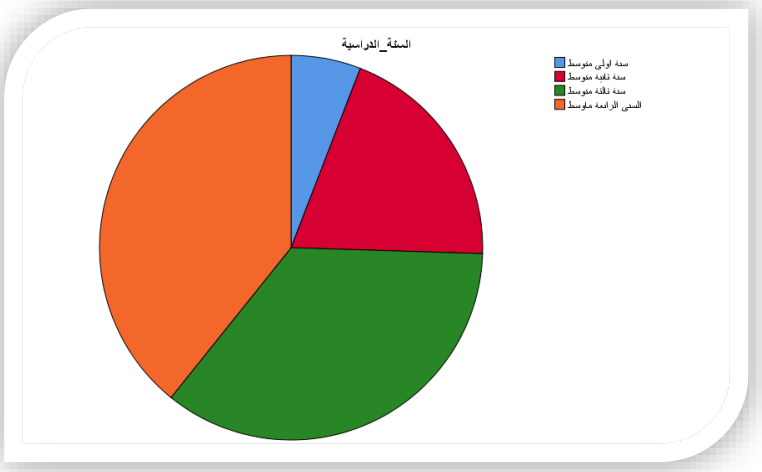
الشكل رقم (1) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

2-المستوى الدراسي:

الجدول رقم (5) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

المستوى الدراسي	التكرارات	النسبة المئوية
سنة أولى متوسط	3	%6
سنة ثانية متوسط	10	%20
سنة الثالثة متوسط	18	%35
سنة الرابعة متوسط	20	%39
المجموع	51	%100

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (51) فردا، نلاحظ أن (20) فردا أي ما نسبتهم (39%) من أفراد العينة لهم مستوى سنة رابعة متوسط، في حين بلغ حجم فئة الذين يدرسون سنة ثالثة متوسط (18) فردا بنسبة بلغت 35%، أما حجم أفراد العينة لهم مستوى سنة ثانية متوسط (10) أفراد ما نسبتهم (20%)، وأخيرا نلاحظ أن (03) فردا أي ما نسبتهم (06%) من أفراد العينة لهم مستوى سنة أولى متوسط.



الشكل رقم (2) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الأقدمية

5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

بغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفي أو إثبات للفرضيات المقدمة للدراسة لجأنا إلى استخدام طرق ووسائل تتلاءم وتتماشى مع هذا النوع من البحوث، ولقد لخصت الأدوات والوسائل في:

5-1-الدراسة النظرية: يصطلح في تسميتها بالمعطيات البيبليوغرافية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع وكتب ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع، سواء كانت مصادر باللغة العربية أو الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع، وهذا كما سمح لنا بحصر الإشكالية وكذا بناء الاستبيان.

5-2- الدراسة التطبيقية:

5-2-1- استمارة الاستبيان:

ويعرف الاستبيان على أنه: "مجموعة من الأسئلة البسيطة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".

قام الباحث باستخدام استمارتي استبيان كما يلي:

استبيان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية:

حيث تم إعداد استبيان مكون من 30 سؤال، ويحتوي الاستبيان المعد على أسئلة مغلقة ذات بدائل موحدة حيث تم استخدام طريقة ليكرت الثلاثي في بدائل الإجابة المتمثلة في (دائما، أحيانا، أبدا) وكانت درجات هذه الأبعاد 3، 2، 1 على الترتيب.

استبيان الوعي الصحي:

حيث تم إعداد استبيان مكون من 32 سؤال، ويحتوي الاستبيان المعد على أسئلة مغلقة ذات بدائل موحدة حيث تم استخدام طريقة ليكرت الخماسي في بدائل الإجابة المتمثلة في (أوافق بشدة، أوافق، محايد، معارض، معارض بشدة) وكانت درجات هذه الأبعاد 5، 4، 3، 2، 1 على الترتيب.

الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

1-الثبات والصدق البنائي:

الجدول رقم (06): يوضح صدق وثبات استبيان عن طريق ألفا كرونباخ.

المحاور	معامل آلفا كرومباخ	الصدق البنائي	مستوى معنوية
النشاطات البدنية الفردية	**0.724**	****0.684**	
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية على حساب الجماعية		****0.516**	**0.01**
تمنحني الأنشطة الرياضية الفردية شعورا بالرضا		****0.485**	**0.01**
أمارس الأنشطة الرياضية الفردية لأحافظ على صحتي		****0.745**	**0.01**
تؤثر الأنشطة الرياضية الفردية على سلوكي الصحي		****0.440**	**0.01**
أمارس الأنشطة الرياضية الفردية في النوادي الرياضية		****0.642**	**0.01**
أحبذ ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية خلال حصة التربية البدنية		****0.753**	**0.01**
الأنشطة الرياضية الفردية تساعدني على إبراز مواهبي		****0.644**	**0.01**
أمارس الأنشطة الرياضية الفردية بغرض الترفيه		***0.512**	**0.01**
أدرك دور الأنشطة الرياضية الفردية في الحفاظ على صحتي		****0.443**	**0.01**
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية ذات الطابع التنافسي		****0.479**	**0.01**
أقوم بممارسة الأنشطة الرياضية الفردية لإظهار قدراتي البدنية		****0.666**	**0.01**
أشعر بالملل عند ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية		****0.528**	**0.01**
أستمتع بالوقت الذي أقضيه في ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية		****0.623**	**0.01**
لا أجد من يشجعني على ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية		****0.759**	**0.01**
ليس لدي الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية الفردية		**0.502**	**0.01**
أرى بأن الوسائل غير كافية لممارسة الأنشطة الرياضية الفردية		****0.433**	**0.01**
أمارس الأنشطة الرياضية الفردية على مستوى الرياضة المدرسية		****0.572**	**0.01**
النشاطات البدنية الجماعية	**0.694**	****0.709**	
أمارس الأنشطة الرياضية الجماعية بغرض الترفيه فقط		****0.423**	**0.01**
أشعر بالراحة الجسدية عند ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية		****0.501**	**0.01**
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية على الأنشطة الفردية		****0.688**	**0.01**
أمارس رياضية جماعية واحدة		****0.872**	**0.01**
أجد سهولة في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية		****0.552**	**0.01**
أمارس أنشطة رياضية جماعية عديدة		****0.571**	**0.01**
أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية		****0.488**	**0.01**
أمارس الأنشطة الرياضية الجماعية دون انقطاع		****0.511**	**0.01**
أتبع برنامجا صارما في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية		****0.682**	**0.01**
لا أجد الفضاء الرياضي الملائم لممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية		****0.744**	**0.01**
أساهم في تنظيم الدورات الرياضية المدرسية المرتبطة الأنشطة الرياضية الجماعية		****0.510**	**0.01**
أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية في النوادي الرياضية		****0.601**	**0.01**

أمارس الأنشطة الرياضية الجماعية في الرياضة المدرسية	**0.579		0.01
مجال التغذية	**0.773	**0.786**	
أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملا وشاملا	**0.410		0.01
يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت	**0.612		0.01
أكثر من تناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية	**0.543		0.01
شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز	**0.422		0.01
أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة	**0.616		0.01
أحافظ على وزني بالشكل المناسب.	**0.578		0.01
أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة	**0.546		0.01
احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي	**0.756		0.01
مجال الصحة الشخصية	**0.801	**0.514**	
أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية	**0.410		0.01
أهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين	**0.436		0.01
اراعي عند اختياري ملابسي مناسبتها لدرجة حرارة الجو	**0.766		0.01
أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس	**0.531		0.01
أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك	**0.402		0.01
مجال ممارسة النشاط البدني والرياضي	**0.706	**0.616**	
امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.	**0.552		0.01
أحب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية	**0.433		0.01
أهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية	**0.785		0.01
أتوقف عن ممارسة النشاط الرياضي الذي قد يؤدي إلى إصابتي	**0.801		0.01
أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب	**0.687		0.01
اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا	**0.830		0.01
أهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي	**0.543		0.01
أهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة	**0.416		0.01
يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية	**0.549		0.01
مجال القوام	**0.662	**0.642**	
أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة	0.238		0.09
أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع	**0.455		0.01
لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشاء.	**0.567		0.01
أهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة	**0.613		0.01
أعرف تأثر ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل	**0.487		0.01
أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض	**0.612		0.01
أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه	**0.468		0.01
أهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي	**0.462		0.01
أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد	**0.845		0.01
ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه	**0.784		0.01

التعليق:

-من خلال الجدول نلاحظ ان معامل الفا كرومبا للمحور الأول للأنشطة البدنية والرياضة الفردية 0.724 وهو معامل جيد ويمكن الاعتماد عليه لإجراء الدراسة الميدانية، بينما بلغ معامل الارتباط للمحور ككل 0.684 وهو ارتباط طردي موجب، كما جاءت جميع الفقرات المشكلة لمحور للأنشطة البدنية والرياضة الفردية ما بين [0.443-0.759] دالة احصائيا عند 0.01 وذات ارتباط موجب ما يفسر ان هناك اتساق بين الفقرات وبين المحور التابعة له.

-بلغ معامل الفا كروميخ للمحور الثاني الأنشطة البدنية والرياضة الجماعية بـ 0.994 وهو معامل مقبول ويمكن الاعتماد عليه لأجراء الدراسة الميدانية، كما بلغ معامل الارتباط للمحور ككل 0.709 وهو ارتباط طردي موجب، كما جاءت جميع الفقرات المشكلة والتابعة لمحور الأنشطة والرياضة الجماعية ما بين [0.423-0.872] دالة احصائيا عند 0.01 وذات ارتباط موجب، ما يفسر انه هناك اتساق بين الفقرات وبين المحور التابعة له.

-من خلال الجدول نلاحظ ان معامل الفا كروميخ للمحور الثالث مجال التغذية 0.773 وهو معامل جيد ويمكن الاعتماد عليه لإجراء الدراسة الميدانية، كما بلغ معامل الارتباط للمحور ككل 0.786 وهو ارتباط طردي موجب، كما جاءت جميع الفقرات المشكلة والتابعة لمحور مجال التغذية ما بين [0.410-0.756] دالة احصائيا عند 0.01 وذات ارتباط موجب، ما يفسر انه هناك اتساق بين الفقرات وبين المحور التابعة له.

-معامل الفا كرومبا للمحور الرابع مجال الصحة الشخصية 0.801 وهو معامل جيد ويمكن الاعتماد عليه لإجراء الدراسة الميدانية، بلغ معامل الارتباط للمحور ككل 0.514 وهو ارتباط طردي موجب، كما جاءت جميع الفقرات المشكلة والتابعة لمحور مجال الصحة الشخصية ما بين [0.402-0.766] دالة احصائيا عند 0.01 وذات ارتباط موجب، ما يفسر انه هناك اتساق بين الفقرات وبين المحور التابعة له.

-معامل الفا كروميخ للمحور الخامس مجال ممارسة النشاط البدني والرياضي 0.706 وهو معامل جيد ويمكن الاعتماد عليه لإجراء الدراسة الميدانية، وبلغ معامل الارتباط للمحور ككل 0.616 وهو ارتباط طردي موجب، كما جاءت جميع الفقرات المشكلة والتابعة لمحور مجال ممارسة النشاط البدني والرياضي ما بين [0.416-0.830] دالة احصائيا عند 0.01 وذات ارتباط موجب، ما يفسر انه هناك اتساق بين الفقرات وبين المحور التابعة له.

-معامل الفا كروميخ للمحور السادس مجال القوام 0.662 وهو معامل متوسط ويمكن الاعتماد عليه لإجراء الدراسة الميدانية، وبلغ معامل الارتباط للمحور ككل 0.642 وهو ارتباط طردي موجب، كما جاءت جميع الفقرات

المشكلة والتابعة لمحور مجال القوام ما بين [0.238−0.845] دالة احصائيا عند 0.01 وذات ارتباط موجب ماعدا الفقرة الأولى بمستوى معنوية 0.09، ما يفسر انه هناك اتساق بين الفقرات وبين المحور التابعة له.

6- الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدمنا في دراستنا "ممارسة الانشطة البدنية والرياضية وعلاقتها بدرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بمتوسطة بورزق عبد المجيد" وهذه التقنيات الإحصائية لغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية، وارتأى الباحث إلى استعمال الوسائل الإحصائية المتمثلة في:

- التكرارات والنسب المئوية.
- المتوسطات الحسابية.
- الانحرافات المعيارية.
- معامل ألفا كرونباخ.
- معامل الارتباط بيرسون.
- المتوسط الحسابي
- اختبار T.test

خلاصة:

إن الإجراءات المنهجية للدراسة ضرورية لعمل أي بحث فهي تعتبر بمثابة الدليل الذي يرسم معالم البحث البارزة وفق إجراءات منهجية، تتميز بالصرامة المنهجية والدرج في العمل للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفي هذا الفصل تم تحديد مجالات الدراسة مكانيا وزمانيا وبشريا.

كما تم تحديد المنهج المعتمد في هذه الدراسة مع التعريف به وذكر المبررات التي دفعت بالباحث لاختيار هذا المنهج كما ذكر في هذا الفصل الأدوات المستخدمة في الدراسة، وأخيرا المعالجة الإحصائية وكيفية القيام بها.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

نحاول في هذا الفصل عرض الجداول الإحصائية المتعلقة بمتغيرات فرضيات للدراسة، ثم تحليلها ومناقشتها.

1-عرض نتائج الفرضيات:

1-1-عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على: علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الجدول رقم (07) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	T	مستوى معنوية Sig	درجة الحرية	Corrélations/ الارتباطات			
							R	مستوى الدلالة	مستوى معنوية Sig	القرار
ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية	2.18	0.15	60	27.52	0.01	50	0.711	0.05	0.01	يوجد ارتباط دال احصائيا عند 0.01
درجة الوعي	3.44	0.18	96	36.11	0.01	50				

بعد حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية 2.18 وبانحراف معياري 0.15 ومقدار **T** لعينة واحدة 27.52 بمستوى معنوية 0.01 وهي دالة احصائيا، حيث يمثل بعد **ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية على موافقة متوسطة للبعد بالنظر الى قيمة المتوسط الحسابي ومقارنتها بالمتوسط المرجح ليكرث الثلاثي.**

وبلغ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد الوعي الصحي 3.44 وبانحراف معياري 0.18 ومقدار **T** لعينة واحدة 36.11 بمستوى معنوية 0.01 وهي دالة احصائيا، حيث **يدل بعد الوعي الصحي على موافقة مرتفعة للبعد بالنظر الى قيمة المتوسط الحسابي ومقارنتها بالمتوسط المرجح ليكرث الخماسي.**

بينما حساب علاقة ارتباطية التي تنص على **توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأبعاد ودرجة الوعي الصحي** نلاحظ انه **توجد علاقة طردية موجبة بين بعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وبعد درجة الوعي** حيث بلغ معامل الارتباط (0.711) بمستوى المعنوية 0.01 وهو دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه يمكن القول ان هناك **علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.**

1-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على: توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ

الجدول رقم (08) يوضح حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	T	مستوى معنوية Sig	درجة الحرية	المحاور	Corrélations/ الارتباطات R	مستوى الدلالة	مستوى معنوية Sig	القرار
ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية	2.23	0.23	26	7.02	0.01	50	الأنشطة الرياضية الجماعية / درجة الوعي	0.709	0.05	0.01	يوجد ارتباط دال احصائيا عند 0.01

بعد حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية 2.23 وبانحراف معياري 0.23 ومقدار **T** لعينة واحدة 7.02 بمستوى معنوية 0.01 وهي دالة احصائيا، حيث يمثل بعد **ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية الجماعية على موافقة متوسطة للبعد بالنظر الى قيمة المتوسط الحسابي ومقارنتها بالمتوسط المرجح ليكرث الثلاثي.**

بينما حساب علاقة ارتباطية التي تنص على **توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية ودرجة الوعي الصحي** نلاحظ انه **توجد علاقة طردية موجبة بين بعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية وبعد درجة الوعي الصحي** حيث بلغ معامل الارتباط (0.709) بمستوى المعنوية 0.01 وهو دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه يمكن القول ان هناك **علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.**

1-3-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على: توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الفردية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ

الجدول رقم (09) يوضح حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	T	مستوى معنوية Sig	درجة الحرية	المحاور	Corrélations/الارتباطات			
								R	مستوى الدلالة	مستوى معنوية Sig	القرار
ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية	2.13	0.16	34	13.86	0.01	50	الأنشطة الرياضية الفردية	0.684	0.05	0.01	يوجد ارتباط دال احصائيا عند 0.01
							درجة الوعي				

بعد حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية 2.13 وبانحراف معياري 0.16 ومقدار **T** لعينة واحدة 13.86 بمستوى معنوية 0.01 وهي دالة احصائيا، حيث يمثل بعد **ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية الفردية على موافقة متوسطة للبعد بالنظر الى قيمة المتوسط الحسابي ومقارنتها بالمتوسط المرجح ليكرث الثلاثي.**

بينما حساب علاقة ارتباطية التي تنص على **توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ودرجة الوعي الصحي** نلاحظ انه **توجد علاقة طردية موجبة بين بعد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية وبعد درجة الوعي** حيث بلغ معامل الارتباط (0.684) بمستوى المعنوية 0.01 وهو دال احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05، ومنه يمكن القول ان هناك **علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط**

2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

2-1-عرض نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية العامة على: علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن **هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.** أي تحقق الفرضية البحثية.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج عيسى براهيمي وآخرون هدفت هذه الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، والتي توصلت إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع أبعاده لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك تدخل عوامل أخرى كشخصية الأستاذ وخبرته وكفاءته والأهداف التربوية ونوع الأنشطة المقدمة وحتى الأسرة والمؤسسات التربوية أيضا.....الخ.

كما اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة العربي محمد وآخرون التي هدفت إلى تحري العلاقة بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP)، ومن أهم النتائج المتوصل إليها وجود علاقة ارتباط قوية بين الوعي الصحي ومستوى النشاط البدني (NAP).

واتفقت نتائج الدراسة الحالية أيضا مع نتائج دراسة عصام لطرش و سيد علي بن عبد الرحمان التي هدفت إلى التعرف على مدى فعالية النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الوعي الصحي، وذلك بإجراء كشف لمستوى الوعي الصحي في مجالات (التغذية الصحية، ممارسة النشاط الرياضي) لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة، وأسفرت النتائج أن النشاط البدني الرياضي التربوي مساهمة إيجابية في تنمية الوعي الصحي، حيث بلغت نسبة الاستجابة 78.82%، وخلصت الدراسة بتقديم جملة من التوصيات من شأنها تكريس مبدأ الثقافة الصحية والسمو بمستويات الوعي الصحي لغرض القدرة على التعامل والتحكم في مخاطر المشكلات الصحية الطارئة في الحياة اليومية.

وفي الأخير يمكن القول أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، لها دور فعال وإيجابي في تنمية الوعي الصحي للتلاميذ وتعمل على تطوير سلوكهم الصحي ومساعدتهم على تحقيق السلامة والكفاءة البدنية بغرض إعداده وتربيته تربية صحية سليمة مما يتناسب مع طموحاته وهذا من خلال استغلال أوجه الأنشطة المقدمة ونصائح وإرشادات الأستاذ في تنمية المعلومات والمعارف الصحية من كونها مجرد معلومات إلى سلوكات يطبقها في حياته اليومية، وبذلك حققت أهداف الأفراد.

2-2-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

تنص الفرضية على: توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن **هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط** أي تحقق الفرضية البحثية.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة العاقل عمر (2016) هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى ثقافة ووعي المدربين واللاعبين صحيا في المجال الرياضي وإبراز أهمية الوعي الصحي في المجال الرياضي والتي توصلت إلى أن الوعي الصحي يهدف إلى نشر الثقافة الصحية بين اللاعبين لتجنب التعرض للإصابة الرياضية، كما يمارس الوعي الصحي في التخفيف من الإصابات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم فالوعي الصحي مهم لممارسي النشاطات الرياضية في تجنب الإصابات خاصة في الرياضات الجماعية.

كما اتفقت كذلك نتائج دراستنا مع نتائج دراسة عبد الناصر قدوي (2009) والتي هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الوعي الصحي ومصادر الحصول على المعلومات الصحية لدى لاعبي الأندية العربية لكرة الطائرة، حيث أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الوعي الصحي لدى أفراد العينة كان عاليا.

بالإضافة إلى أن نتائج دراستنا اتفقت مع دراسة قاسم محمد علي ومحمد محمود سليمان (2011) التي هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الواقع الرياضي لدى اللاعبين الذكور في منتخبات (ألعاب القوى، كرة القدم، كرة اليد، الكرة الطائرة، ألعاب المضرب) في جامعة اليرموك، والتي أظهرت نتائجها أن معظم لاعبي المنتخبات الرياضية في الجامعة يمارسون النشاط الرياضي لمدة ساعة واحدة في اليوم ضمن منتخب الجامعة وأن معظمهم يتناولون ثلاث وجبات غذائية فأكثر يوميا أي أن لهم وعي صحي مرتفع.

فممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية تلعب دورًا هامًا في زيادة درجة الوعي الصحي، حيث تعمل على التوعية باللياقة البدنية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية الجماعية، يتعرف الأفراد على أهمية النشاط البدني وتأثيره على صحتهم العامة، ويتعلمون عن الفوائد الصحية للتمارين الرياضية وأثرها الإيجابي على القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والعضلات. بالإضافة إلى العمل الجماعي والتعاون وذلك لأن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية تشجع على العمل الجماعي والتعاون بين الأفراد. يتعلم الأشخاص كيفية العمل ضمن فريق، وكيفية التواصل وتقديم الدعم المتبادل، وهذا يعزز الروح الرياضية والترابط الاجتماعي.

كما تعمل على التحسين الذاتي وتحقيق الأهداف فممارسة الأنشطة البدنية الجماعية تساهم في تعزيز الوعي الصحي من خلال وضع أهداف شخصية والعمل على تحقيقها. يمكن للأفراد تحديد أهداف مثل زيادة

مستوى اللياقة البدنية أو تحسين المرونة أو خسارة الوزن، ويعملون على تحقيق تلك الأهداف بشكل مستمر ومن خلال الممارسة الجماعية. كذلك تعمل على توسيع المعرفة الصحية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية، يتلقى الأفراد معلومات إضافية حول الصحة والتغذية السليمة، يتعلمون عن أهمية التوازن الغذائي والعناصر الغذائية الأساسية وكيفية تعزيز نظام غذائي صحي لتحقيق أداء رياضي ممتاز.

2-3-عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

تنص الفرضية على: توجد علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الفردية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ

بعد المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية تم التوصل إلى أن **هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط** أي تحقق الفرضية البحثية.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة عيسى براهيمي وآخرون هدفت هذه الدراسة المقارنة معرفة مستوى الوعي الصحي بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية، والتي توصلت إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور إيجابي في تنمية الوعي الصحي من جميع أبعاده لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكذلك تدخل عوامل أخرى كشخصية الأستاذ وخبرته وكفاءته والأهداف التربوية ونوع الأنشطة المقدمة وحتى الأسرة والمؤسسات التربوية أيضا.....الخ.

اتفقت نتائج دراستنا الحالية مع نتائج دراسة لبشيري أحمد، والي عبد النور، والتي هدفت إلى استخلاص مستويات معيارية لدرجات الوعي الصحي لدى التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث أسفرت نتائج الدراسة على أن المستوى المعياري للدرجة الكلية للوعي الصحي ضمن المستوى الجيد وبنسبة 37.77% وبمجال درجات خام (132.444-147.943)، وهي أكبر من النسبة المقررة له في التوزيع الطبيعي (34.13%).

ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية تلعب أيضًا دورًا مهمًا في زيادة درجة الوعي الصحي للفرد، وذلك من خلال تنمية اللياقة البدنية الشخصية فممارسة الأنشطة البدنية الفردية تعزز الوعي الصحي من خلال تعزيز اللياقة البدنية الشخصية من خلال تمارين القوة والتحمل والتمارين القلبية، يمكن للأفراد تحسين قدرتهم على التحمل البدني وزيادة مستوى الطاقة وتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

كما تعمل على تحسين المرونة والتوازن حيث تشجع ممارسة الأنشطة البدنية الفردية مثل اليوغا وتمارين الاستطالة على تحسين المرونة والتوازن الجسدي ويمكن لهذه التمارين تقوية العضلات وتحسين المرونة، مما يسهم في الحفاظ على صحة العمود الفقري وتحسين التوازن العام للجسم.

بالإضافة إلى الاسترخاء وإدارة الضغوط فممارسة الأنشطة البدنية الفردية مثل الجري أو ركوب الدراجة الهوائية تساعد على تقليل التوتر وإدارة الضغوط النفسية ويعتبر ممارسة الرياضة نوعًا من التحرر العاطفي ويساعد في تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب.

وأخيرا ممارسة الأنشطة البدنية الفردية تعمل على الالتزام بنمط حياة صحي، فمن خلالها يتعلم الأفراد قيمة الالتزام بنمط حياة صحي بشكل عام. يكتسبون الوعي بأهمية النشاط البدني المنتظم والتغذية السليمة والنوم الجيد والاسترخاء، ويعملون على تطبيق هذه العادات الصحية في حياتهم اليومية.

الفصل السابع:

الاستنتاجات والاقتراحات

1-الاستنتاج العام:

من خلال ما تم التطرق إليه وبعد المعالجة الإحصـــائية للبيانات وعرض للنتائج وتحليلها وتفســـيرها تم التوصل إلى مجموعة من النتائج نوجزها فيما يلي:

- هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- هناك علاقة ارتباطية بين ممارســـة الأنشـــطة البدنية والرياضـــية الجماعية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط
- هناك علاقة ارتباطية بين ممارســـة الأنشـــطة البدنية والرياضـــية الفردية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط

2-الاقتراحات والتوصيات:

-تعريف الطالب بالصـــحة النفســـية وأهمية الاعتناء بها وما يؤدي إلى ارتفاعها وانخفاضـــها عن طريق إقامة الندوات والمؤتمرات والمحاضرات الإرشادية التي تتناول هذا الموضوع.

- العمل على تهيئة المناخ المدرســـي الذي يشـــعر فيه التلميذ بالصـــحة والســـعادة النفســـية وذلك بتوفير حقوق التلاميذ ومطالبهم وتنمية وعيهم الصحي.

- إشباع الحاجات النفسية للمتعلمين عن طريق الأنشطة الرياضية وذلك لإتاحة الفرصة لهم لمواجهة مشكلاتهم وحلها وكذلك التعبير عن المواضيع المهمة لديهم

- تنمية وتعزيز النشـــاط البدني لدى التلاميذ عن طريق برامج علمية مدروســـة في أطر طبية لصـــالح المجتمع لمكافحة البدانة وأمراض القلب والسكري والكولسترول

- إقامة دراسات أخرى للتطرق إلى محاور ومجالات تعزز النتائج المتوصل إليها

- إقامة مجموعة من النشـــاطات والتجمعات من أجل احتكاك التلاميذ مع تلاميذ من مناطق مختلفة من أجل تبادل المعارف خاصة الصحية منها.

خاتمة

خاتمة:

من خلال النتائج المتوصل إليها التي أثبتت على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الأنشطة البدنية والوعي الصحي ومدى وعي التلاميذ من الناحية الصحية فمن هنا يمكن القول على أن للوعي الصحي دور كبير في الاهتمام بالصحة الشخصية والحث على ممارسة النشاط الرياضي والاهتمام بالغذاء الصحي وتنمية الكثير من العوامل الجسدية وتفادي العديد من الأمراض والوقاية منها وهذا استنادا لما تطابق من دراسات متشابهة مع دراستنا التي لخصنا فيها إلى تقارب بين النتائج المحسوبة والنتائج المتحصل عليها والتي ستفيد المجتمع مستقبلا وخاصة تلاميذ المتوسط أو فئة المراهقين اللذين هم إطارات المستقبل.

بالإضافة إلى أنه يجب أن يمتع لتلاميذ الطور المتوسط بمعلومات مفيدة خاصة بالوعي صحي من أجل تنشئة سليمة من الناحية الصحية ولمحاولة جعلهم يتفادون الأمراض والتصرفات السلبية الضارة وكذلك من أجل ضبط سلوكياتهم اليومية والحياتية من جهة، أما من جهة أخرى لأجل تحديد وجهة ثابتة لتكون بوصلتهم في التأقلم مع الظروف المختلفة خلال حياتهم اليومية من حيث مستوى النشاط البدني، حيث يرجع كل هذا إلى التكوين الجيد والإيجابي السليم بتقديم مجموعة من المعارف والخبرات خلال فترة التعليم التي يقوم فيها التلميذ داخل المؤسسة التربوية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1) إبراهيم أنس وآخرون (1972): المعجم الوسيط، دون طبعة.

2) أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1998): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة

3) أبو علاء عبد الفتاح وآخرون (1993): فزيولوجية اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة

4) أحمد زكي بدوي (1978): معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، لبنان،

5) أحمد عزت (1989م): أصول علم النفس، دون طبعة، دار الطالب

6) الأحمدي علي. (1424هـ): مستوى الوعي الصحي لدى تلاميذ الصف الثاني ثانوي وعلاقته باتجاهاتهم الصحية في المدينة المنورة الرياض: رسالة ماجستير جامعة أم القرى.

7) أسامة كامل راتب (2004): النشاط البدني والاسترخاء لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، القاهرة

8) الأمامي بسام سعد (2011): مستوى الوعي الصحي ودرجة الممارسات الصحية لدى طلبة المرحلة الأساسية في مدارس محافظة معان، أطروحة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.

9) أمين أمور الخولي وآخرون (1998م): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر

10) أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، عام المعرفة، مصر

11) أمين أنور الخولي (1998): أصول التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة

12) أمين أنور الخولي (1999): المعرفة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1،

13) بدح أحمد مزاهرة أيمن وبدران زين (2009): الثقافة الصحية، ط1، دار المسيرة، الأردن.

14) البوهي فاروق شوقي وأحمد فاروق محفوظ (2007)، الأنشطة المدرسية، ط1، الاسكندري دار المعرفة الجامعية.

15) تركي رابح (1982م): أصول التربية والتعليم، دون طبعة، كرمل الحديثة، بيروت– لبنان

16) تهاني عبد السلام محمد (2000): الترويح والتربية الترويحية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة

17) حامة عبد السلام زهران (1972م): علم النفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، دون طبعة، عالم الكتب، القاهرة

18) حامد عبد السلام زهران (1977م): علم النفس، ط. 4، عالم الكتب، القاهرة،

19) حسين جاب الله، سيد علي بن عبد الرحمان (ديسمبر 2020): أثر جائحة كوفيد 19 على مستوى الوعي لدى الطلبة، مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، المجلد 03، العدد 02

20) حلمي محمد ابراهيم، ليلى السيد فرحات (1998): التربية الرياضية والترويح للمعاقين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة

21) حيمود أحمد (2010): المكانة الاجتماعية لتلميذ مرحلة التعليم الثانوي وعلاقتها بمفهوم الذات والاتجاهات نحو النشاط الرياضي. رسالة دكتوراه: قسنطينة.

22) خليل إيناس؛ موضوع تعبير عن الوعي الصحي ومقاومة الأمراض، على الرابط الإلكتروني: https://www.mtzamty.com/subject-expression-heatth-awarenessresistance.diseases

23) رسمي على عابد (1998): النشاطات التربوية المدرسية، ط1، دار مجدلاوي للنشر، عمان.

24) سعد جلال (د ت): الطفولة والمراهقة، ط.3، دار الفكر العربي، القاهرة

25) سعد جلال محمد علاوي (1998): علم النفس الرياضي، ط8. القاهرة: دار المعارف.

26) سلامة بهاء الدين (1998): الجوانب الصحية في التربية الرياضية، ط1 المكتبة الفيصلية لدار النشر.

27) سلمان محمد الخزاعلة وآخرون (2013): الرياضة وعلم النفس، دار الصفاء، عمان.

28) سيد خير الله (1981م): بحوث نفسية، بيروت،

29) الشاعر عبد المجيد وقطاش رشدي (2004): "التغذية الصحة"، اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

30) شعباني مالك (2015–2016): دور الإذاعة المحلية في نشر الوعي الصحي لدى الطالب الجامعي، قسنطينة، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم الاجتماع التنمية، قسم علم الاجتماع، جامعة قسنطينة.

31) شكر فايز واسعد أمان وعبد الحليم أبو القاسم. (1999) الصحة المدرسية. القاهرة: عالم الكتب.

32) شوان عبد الله نشوان (2011): فن الرياضة والصحة، ط1، د د ن، د ب

33) شيلي تايلور (2008): علم النفس الصحي، ترجمة: وسام درويش بريك وطعمية فوزي شاكر، دار الحامد، عمان، الأردن.

34) عبد الحليم حسن (2001م): علم النفس والنمو، مركز الإسكندرية، مصر

35) عبد الحميد محمد الهاشمي (1976م): علم النفس التكوين وأسسه، دون طبعة، مكتبة الخاليجي بالقاهرة.

36) عبد الرحمن عيسوي (1995م): علم النفس النمو، دون طبعة، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية

37) عبد الرحمن عيسوي (1999م): دراسات في تفسير السلوك الإنساني، دار الراتب الجامعية، بيروت،

38) عبد الشافي حيدر (2002): إرشادات صحية، جمعية الهلال الأحمر لقطاع غزة.

39) عبد الغني أمين وسالم دعاء وحجازي هند (أكتوبر 2011) دور مواد الرأي والاستقصاء المصرية في تنمية وعي الشباب بالقضايا الصحية، دراسة ميدانية مجلة بحوث التربية النوعية عدد 23 الجزء الأول

40) عبد الغني ديدي (1995م): التحليل النفسي للمراهق ظواهر المراهقة وخفاياها، ط.1، دار الفكر اللبناني، بيروت

41) عبد القادر برقوق (2013): الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الاباء"، مقال في الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة.

42) عبد المعبود، محمد علي (2016) التربية البدنية الأسس –المفاهيم، ط1، عمان، الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

43) عصام عبد الحق (1986): التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، مصر

44) عطاء الله أحمد (2009): طرق وأساليب تدريس التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

45) عطيات محمد خطاب (1982): البرامج الحركية والتدريس للصغار، منشأة المعارف، الاسكندرية

46) علي عابد رسمي (1998): النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، الردف

47) عماد الدين إحسان عياد (2015): الصحة العامة واللياقة البدنية، ط1 عمان الأردن: دار امجد للنشر والتوزيع.

48) عماد عبد الحق وآخرون (2012): مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة جامعة النجاح للأبحاث العلوم الإنسانية، مجلد 26، ط 04.

49) غيث محمد عاطف (1995): قاموس علم الاجتماع، القاهرة: دار المعرفة الجامعية.

50) فاروق عبد الوهاب. (1995): الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، القاهرة: دار الشروق.

51) فضة وفاء منذر (2004): التثقيف الصحي في مجالات التمريض، ط1، مكتبة النشر للتوزيع، عمان، الأردن

52) فؤاد البهى السيد (1985م): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط.4، دار الفكر العربي، مصر

53) قاسم حسن حسين (1990): علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، د ط، مطابع التعليم العالي، بغداد

54)قيس ناجي عبد الجبار (1989م): تطوير القابلية البدنية في العمر المدرسي، دون طبعة، دار الطباعة، القاهرة

55)كمال درويش، أمين الخولي (2001): الترويح وأوقات الفراغ، ط2، القاهرة

56)كمال عبد الحميد إسماعيل، أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2001): الثقافة الصحية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة.

57)لعامودي خالد والعوفي عبد اللطيف (1995): مصادر المعلومة للمعرفة الصحية، دراسة ميدانية لماهية المصادر الطبية وآثارها على الوعي الصحي في البيئة السعودية مجلة جامعة أم القرى العدد 11

58)مجدي الجويسي (2015): مستوى الوعي بالصحة النفسية لدى طلبة جامعتي فلسطين التقنية والقدس المفتوحة من وجهة نظر الطلبة، طولكرم، مجلة البحوث التربوية والنفسية، جامعة فلسطين التقنية، العدد46

59)محمد الزكري. (1427هـ): جهود الصحافة في نشر المعرفة الصحية، دراسة تحليلية على الصفحات الاقتصادية. الرياض: رسالة ماجستير غير منشورة (كلية الدعوة والإعلام قسم الإعلام جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

60)محمد جوهري وآخرون (1992): علم الاجتماع ودراسة الإعلام والإتصال، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

61)محمد سلامة آدم توفي (1973م):علم النفس للطلبة والمساعدين في المعاهد، دون طبعة، عالم الكتب، مصر

62)محمد صبحي حسنين(1995): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، دار الفكر العربي، ط3

63)محمد عماد الدين إسماعيل (1982م): النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت،

64)محمد عوض بسيوني (1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر

65)محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ (1987): نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

66)محمد هدى قناوي (1992م): سيكولوجية المراهقة، ط. مكتبة الأنجلو، مصر

67)محمود عبد الرحمن حمودة (1991م): الطفولة والمراهقة المشكلات النفسية والعلاج، ط.1، القاهرة، مصر

68)مرزوقي محمد اخضر (2020/2021): مستوى الوعي الصحي لدى اساتذة التربية البدنية والرياض في الطور الثانوي والمتوسط، مذكرة ماستر، جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

69)مصطفى فهمي (1974م): سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الطباعة، مصر.
70)مصطفى محمد زيدان (د ت): نمو نفس الطفل والمراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، ليبيا
71)معروف رزيق (1985م): خفايا المراهقة، طبع دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، دمشق
72)ميخائيل خليل معوض (1977م): مشكلات المراهقين في الدن والأرياف، دار المعارف المصرية، القاهرة،
73)نوري حافظ (1990م): المراهقة، ط.2، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت
74)ياسين رمضان (2008): علم النفس الرياضي، ط 1، عمان: دار اسامة للنشر والتوزيع.

الملاحق

ملحق رقم (1): للاستبيان

- الجمهورية الجزائرية الدمقراطية الشعبة

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استبيان

أخي التلميذ، أختي التلميذة: السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته ....وبعد،

تندرج هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر– تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان "**ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وعلاقتها بدرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة**"، ولأجل ذلك نضع بين أيديكم هذه الأسئلة كون أن هذا البحث يرتكز على مدى مساهمتكم في الإجابة بكل صدق على أسئلة الاستمارة، كما نؤكد على أن إجابتكم ستظل سرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية وشكرا على حسن تعاونكم.

ملاحظة: من فضلك ضع علامة (x) أمام الخانة المناسبة لاختيارك

إعداد الطالب: إشراف الدكتور:

شردون يوسف بن نجمة نور الدين

المحور الأول: بيانات عامة

1- الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

2- المستوى الدراسي: أولى متوسط ☐ ثانية متوسط ☐ ثالثة متوسط ☐ رابعة متوسط ☐

أسئلة استبيان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

الرقم	الأسئلة	دائما	أحيانا	أبدا
النشاطات البدنية الفردية				
01	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية على حساب الجماعية			
02	تمنحني الأنشطة الرياضية الفردية شعورا بالرضا			
03	أمارس الأنشطة الرياضية الفردية لأحافظ على صحتي			
04	تؤثر الأنشطة الرياضية الفردية على سلوكي الصحي			
05	أمارس الأنشطة الرياضية الفردية في النوادي الرياضية			
06	أحبذ ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية خلال حصة التربية البدنية			
07	الأنشطة الرياضية الفردية تساعدني على إبراز مواهبي			
08	أمارس الأنشطة الرياضية الفردية بغرض الترفيه			
09	أدرك دور الأنشطة الرياضية الفردية في الحفاظ على صحتي			
10	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية ذات الطابع التنافسي			
11	أقوم بممارسة الأنشطة الرياضية الفردية لإظهار قدراتي البدنية			
12	أشعر بالملل عند ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية			
13	أستمتع بالوقت الذي أقضيه في ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية			
14	لا أجد من يشجعني على ممارسة الأنشطة الرياضية الفردية			
15	ليس لدي الوقت الكافي لممارسة الأنشطة الرياضية الفردية			
16	أرى بأن الوسائل غير كافية لممارسة الأنشطة الرياضية الفردية			
17	أمارس الأنشطة الرياضية الفردية على مستوى الرياضة المدرسية			

النشاطات البدنية الجماعية				
01	أمارس الأنشطة الرياضية الجماعية بغرض الترفيه فقط			
02	أشعر بالراحة الجسدية عند ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية			
03	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية على الأنشطة الفردية			
04	أمارس رياضية جماعية واحدة			
05	أجد سهولة في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية			
06	أمارس أنشطة رياضية جماعية عديدة			
07	أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية			
08	أمارس الأنشطة الرياضية الجماعية دون انقطاع			
09	أتبع برنامجا صارما في ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية			
10	لا أجد الفضاء الرياضي الملائم لممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية			
11	أساهم في تنظيم الدورات الرياضية المدرسية المرتبطة الأنشطة الرياضية الجماعية			
12	أفضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية في النوادي الرياضية			
13	أمارس الأنشطة الرياضية الجماعية في الرياضة المدرسية			

مقياس الوعي الصحي

الرقم	الأسئلة	أوافق بشدة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
مجال التغذية						
01	أهتم أن يكون الغذاء اليومي متكاملا وشاملا					
02	يتعذر علي تناول وجبة الافطار لضيق الوقت					
03	أكثر من تناول المشروبات الباردة أو الساخنة بين الوجبات الأساسية					
04	شرب القهوة والشاي يساعدني على التركيز					
05	أهتم بمعرفة عناصر الغذاء التي تمدني بالطاقة					
06	أحافظ على وزني بالشكل المناسب.					
07	أكثر من تناول الخضراوات والفاكهة الطازجة					
08	احاول الابتعاد عن الطعام المقلي وأفضل المطهي					
مجال الصحة الشخصية						
09	أهتم بالنوم والراحة لساعات كافية					
10	أهتم بالاستحمام وخاصة بعد المنافسة الرياضية والتمرين					
11	اراعي عند اختياري ملابسي مناسبتها لدرجة حرارة الجو					
12	أهتم بالسكن في منزل نظيف وصحي من حيث التهوية الجيدة والشمس					
13	أهتم بتقليم أظافر يداي وقدماي كلما احتاج الامر ذلك					
مجال ممارسة النشاط البدني والرياضي						
14	امشي لمسافات طويلة بغرض تنشيط الدورة الدموية.					
15	أحب الاشتراك في الانشطة الرياضية والترويحية					
16	أهتم بتخصيص وقت لممارسة بعض التمارين الرياضية					
17	أتوقف عن ممارسة النشاط الرياضي الذي قد يؤدي إلى إصابتي					
18	أبتعد عن ممارسة النشاط الرياضي إذا شعرت بالتعب					
19	اشترك في الأنشطة الرياضية بهدف الشعور بالسعادة والرضا					
20	أهتم بإجراء كشف طبي قبل الانضمام للفريق المدرسي					
21	أهتم بإجراء كشف طبي بعد الشفاء من الاصابة					
22	يجب وجود بطاقة صحية لكل طالب مسجل بها حالته الصحية					

مجال القوام						
23	أهتم بمعرفة الشروط الصحية لوضع الجلوس عند الدارسة					
24	أهتم بمعرفة شروط المشي الصحيح في الشارع					
25	لا أبالغ في قدرتي على حمل الأشاء.					
26	أهتم بمعرفة طريقة حمل الكتب الصحيحة					
27	أعرف تأثر ممارسة الرياضة على القوام غير المعتدل					
28	أهتم بمعرفة كيفية التقاط الأشياء وحملها عن الأرض					
29	أهتم بمعرفة كيفية حماية الجسم والمحافظة عليه					
30	أهتم بمعرفة عمل الاجهزة الحيوية في جسمي					
31	أتجنب وسائل التعب البدني والإجهاد					
32	ممارسة الانشطة الرياضية تساعد الجسم في أداء وظائفه					

الملحق رقم 02: قائمة بأسماء المحكمين

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة
لبشيري أحمد	أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة
والي عبد النور	أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة
بوساق بدر الدين	أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة
حسيني عبد الرزاق	أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة
بشيري بن عطية	أستاذ محاضر (أ)	جامعة المسيلة

ملخص الدراسة:

العنوان: ممارسة الأنشطة بالدنية والرياضية وعلاقتها بدرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

• محاولة معرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الجماعية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ.

• محاولة معرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المرتبطة بالرياضيات الفردية ودرجة الوعي الصحي لدى التلاميذ.

• محاولة معرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي الصحي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

منهج الدراسة: المنهج الوصفي التحليلي.

عينة الدراسة: نظرا لطبيعة الدراسة تم اختيار العينة بطريقة عشوائية 51 تلميذ وتلميذة من مرحلة الطور المتوسط.

أساليب جمع البيانات: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، معامل ألفا كرونباخ، معامل الارتباط بيرسون.

نتائج الدراسة:

– هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

– هناك علاقة ارتباطية بين أبعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية ودرجة الوعي لدى تلاميذ المتوسط

– هناك علاقة ارتباطية بين ابعاد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية ودرجة الوعي لدى تلاميذ الطور المتوسط

الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:

–تعريف الطالب بالصحة النفسية وأهمية الاعتناء بها وما يؤدي إلى ارتفاعها وانخفاضها عن طريق إقامة الندوات والمؤتمرات والمحاضرات الإرشادية التي تتناول هذا الموضوع.

– العمل على تهيئة المناخ المدرسي الذي يشعر فيه الطالب بالصحة والسعادة النفسية وذلك بتوفير حقوق الطلاب ومطالبهم وتنمية وعيهم الصحي.

– إشباع الحاجات النفسية للمتعلمين عن طريق الأنشطة الرياضية وذلك لإتاحة الفرصة لهم لمواجهة مشكلاتهم وحلها وكذلك التعبير عن المواضيع المهمة لديهم

– تنمية وتعزيز النشاط البدني لدى التلاميذ عن طريق برامج علمية مدروسة في أطر طبية لصالح المجتمع لمكافحة البدانة وأمراض القلب والسكري والكولسترول

– إقامة دراسات أخرى للتطرق إلى محاور ومجالات تعزز النتائج المتوصل إليها

– إقامة مجموعة من النشاطات والتجمعات من أجل احتكاك التلاميذ مع تلاميذ من مناطق مختلفة من أجل تبادل المعارف خاصة الصحية منها.

تم بحمد الله