وزارة التعليـم العالــي والبحـث العلمي

جـــامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم :التربية البدنية

الرقم التسلسلي:.....

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

الرمـــــــــز : .....

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية و الرياضية

اعداد الطالب:

لوبازيد بشير

إشراف الاستاذ:

الدكتور سليماني نور الدين

السنة الجامعية :2020/2019

بسم الله الرحمن الرحيم

* الإهداء *

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمان الرحيم ": و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين إحسانا"... أولا أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى أعز ما أملك في هذا الكون ، هؤلاء الذين عانوا من أجلي··· ساهرا وصابرا لتكبيري وتعليمي... هؤلاء الذين كرمّهم الله سبحانه تعالى ،ألا وهما أبي وأمي الأعزاء ··· إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلي وأحسنوا تربيتي وأرفقوا دعواتهم وتشجيعا تهم ليلا و نهارا، إلى أبي وأمي ولو أهديت لهم كنوز الدنيا ما أوفيت لهم حقهم ·····حفظهم الله ···وإلى إخوتي وأخواتي إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد وإلى كل أصدقاء الدراسة الأوفياء وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الدكتور سليماني نور الدين لتوجيهاته القيمة التي أنار لنا بها طريق العلم والمعرفة

وكما لا تفوتني الفرصة أن أهدي عملي هذا إلى كل اصدقائي و أحبائي دون أن أنسى الأساتذة لزرق احمد ، نوردين سليماني ، بن نجمة نورالدين.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

الطالب : لوبازيد بشير

تشكر وتقدير

قال تعالى:« **ولئن شكرتم لأزيدنكم** »

احمد الله سبحانه وتعالى على فضله ومنه ومنحه لي العزيمة وقوة الإرادة ويد العون حتى تمكنت من إنجاز هذا العمل الذي أتمنى أن ينفعني وينفع غيري به.

وعملا بقول النبي عليه الصلاة والسلام: " **من لم يشكر الناس لم يشكر الله**"

يسرني أن نتقدم بخالص الشكر والعرفان ووافر الامتنان للأستاذ المشرف

د/نورالدين سليماني

على ما بذله من جهد وما تحمله من مشقة، وأنا العارف بفضله المستضيء بعلمه العاجز على القيام بشكره نسأل الله العلي القدير أن يجعل كل عمله في ميزان حسناته.

كما لا أنسى أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير إلى أساتذة قسم التربية البدنية الذي يعجز اللسان حقا عن شكرهم وما يسعني أن أقول لهم سوى:

لو أننا أوتينا كل بلاغة وأفنينا بحر النطق في النظم والنثر

لما لنا بعد القول إلا مقصرين ومعترفين بالعجز عن واجب الشكر

فشكرا أساتذتنا الكرام على ما قدمتم لي من مساعدة

وأخيرا لا أنسى كل من مدا لي يد العون من قريب أو بعيد.

وإلى كل من له الفضل في إنجاز هذا العمل من فكرة موصية أو كلمة محفزة.

لوبازيد بشير

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الإنجليزية **Abstract**	
مقدمة	أ–ب
الجانب المنهجي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1 – 1 – إشكالية الدراسة	5–4
1 – 2 – فرضيات الدراسة	5
1 – 3 – أهمية الدراسة	6–5
1 – 4 – أهداف الدراسة	6
1 – 5 – تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	7–6
1 – 6 – الدراسات السابقة	14–8
1 – 7 – مميزات الدراسة الحالية	16–14
الجانب النظري	
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي التربوي	**الصفحة**
تمهيد	18
2 – 1 ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي	19–18
2 – 2 أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي	19
2 – 3 التربية البدنية و الرياضية	20
2– 4 أهداف التربية البدنية و الرياضية	22–21

2 –5 علاقة النشاط البدني الرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية	24-22
2-6 بناء حصة التربية البدنية والرياضية	27-24
2-7 وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية	27
-2-8 الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي	27
2-9 أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق	28
2- 10 الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي	29-28
خلاصة	29
الفصل الثالث: الصحة النفسية	**الصفحة**
تمهيد	31
3- 1 مفهوم الصحة النفسية	32-31
3-2 التطور التاريخي للإهتمام بالصحة النفسية	33-32
3-3 إتجاهات رئيسية حول الصحة النفسية	34-33
3-4 مستويات الصحة النفسية	35-34
3-5 أهداف الصحة النفسية	36-35
3-6 أهمية دراسة الصحة النفسية	37-36
3-7 مظاهر الصحة النفسية	37
3-8 معايير الصحة النفسية	38
3-9 بعض النظريات المفسرة للصحة النفسية	40
3-10 مشكلات الصحة النفسية	42
خلاصة	43
الفصل الرابع: المراهقة في الطور المتوسط	**الصفحة**
تمهيد	45
4-1 مفهوم مرحلة المتوسط	45
4-2 تعريف المراهقة	46-45

3-4 احتياجات المراهق في مرحلة المتوسط	46
4-5 خصائص و مميزات تلاميذ طور المتوسط	46-47
4-6 البرامج و طرق التدريس في مرحلة المتوسط	48
4-7 أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط	49
خلاصة	49
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	**الصفحة**
تمهيد	51
5-1 الدراسة الاستطلاعية	51
5-2 منهج الدراسة	51
5-3 المجتمع و عينة الدراسة	52
5- 4 المجال الزماني و المكاني للدراسة	53-52
5-5 - متغيرات الدراسة	53
5-6- أدوات جمع البيانات و المعلومات	54-53
خلاصة	54
الفصل السادس: الدراسة التحليلية	**الصفحة**
6-1 عرض نتائج الدراسات السابقة	58-56
6-2 تحليل نتائج الدراسات السابقة	65-58
الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات	**الصفحة**
7 - 1 - استنتاجات عامة	67
7 -**2**- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية	68
- قائمة المصادر والمراجع	
- قائمة الملاحق	

ملخص الدراسة

- **عنوان الدراسة:**

يتمحور موضوعنا حول " **دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أستاذ التربية البدنية و الرياضية** ".

- **هداف الدراسة :**

✓ تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

- **منهج الدراسة :**

✓ المنهج الوصفي .

- **مجتمع وعينة الدراسة:**

✓ 30 أستاذ للتربية البدنية و الرياضية العاملين في المتوسطات التابعة لدائرة (بوسعادة).

- **اساليب جمع البيانات :**

✓ الجانب النظري : مراجع متنوعة (كتب ، مقالات ، مذكرات أكاديمية)

✓ الجانب التطبيقي : دراسة تحليلية تمحيصيه للدارسات السابقة .

- **نتائج الدراسة :**

✓ للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط.

- **الاقتراحات والفرضيات المستقبلية:**

✓ النشاط البدني الرياضي يحقق الصحة النفسية للتلميذ المراهق فيصبح يمتثل للجماعة وهذا ينعكس على تقويم سلوكه.

✓ تحفيز التلاميذ و توعيتيهم بأهمية ممارسة النشاط لما لها من فوائد نفسية و صحية للمراهقين.

Study summary

- **Study Title:**

✓ Our topic revolves around "The role of educational and sports physical activity in achieving mental health for middle school students from the viewpoint of a teacher of physical education and sports."

- **Objective of the study:**

✓ This study aims to find out the role of educational, sports, physical activity in achieving mental health for middle school students.

- **Study Approach:**

✓ Descriptive approach.

- **Study Population and Sample:**

✓ 30 teachers of physical education and sports working in middle school of the Department of (Bou Saada)

- **Methods of data collection:**

✓ The theoretical aspect: Various references (books, articles, academic notes)

✓ The application side: a detailed analytical study of previous studies.

- **Results:**

✓ Physical, sports, and educational activity has a role in achieving mental health for intermediate students.

- **Future suggestions and hypotheses:**

✓ Sports physical activity achieves the mental health of the adolescent student, so he complies with the group, and this is reflected in the evaluation of his behavior.

✓ Motivating students and making them aware of the importance of practicing activity because of its psychological and health benefits for adolescents.

مقدمة

مقدمة

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء والمختصين بدراستهم و بحوثهم لتطوير و النهوض و الوصول الى اقصى استفادة للبشرية من هذا المجال ، وهو من اهم العوامل للحفاظ و النهوض بالصحة العامة و التي تعتبر مقياس تقدم الامم ، فتقدم الامم يتأسس على تقدم صحة شعوبها ، وهي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب و الاستفادة منها و توفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة و العامة ، كمايهدف النشاط البدني الرياضي الى تنمية قدرات الفرد الجسمية و العقلية و النفسية و الاجتماعية ، حتى يستطيع كوحدة متكاملة ان يؤثر في المجتمع و يتأثر به .

فالنشاط البدني الرياضي التربوي ، في صورته التربوية الجديدة و بنظمه و قواعده السليمة ، وبألوانه المتعددة ،يشكل ميدانا هاما من ميادين التربية ، وعنصرا هاما وقويا في اعداد المواطن الصالح ،بحيث تزوده بخبرات و مهارات واسعة ، تجعله بذلك قادرا على أن يشكل حياته ، و تعيينه على مسايرة العصر و نموه . وتعتبر المدرسة من بين المؤسسات التي تساهم في اعداد وتكوين المواطن .(الدكتور زيود،2006،ص08)

لذا فإن التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة تعتبر أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الكيمياء ومختلف العلوم ، ولكن تختلف عن المواد الأخرى ، بكونها تعمل على إكساب التلاميذ مهارات و خبرات حركية ، زائد معارف ومعلومات تغطي الجوانب الصحية و الاجتماعية و النفسية من خلال العملية التدريسية .

وسنتطرق في موضوعنا هذا للصحة النفسية و هي حالة عامة يشعر بها الفرد بالرضا النفسي بحيث تتضمن القدرة على توافق الفرد مع نفسه و مع الاخرين بقصد التمتع بحياة خالية من الاضطرابات النفسية بما يحقق له الاتزان ، فالصحة النفسية بين الناس لاتهب ولكن تكتسب بتحسين اخلاقهم و علاقاتهم مع بعضهم .

و لقد بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة أن النشاط البدني يلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة ، السوية ، كما أنه يعالج الكثير من الانحرافات النفسية و السلوكية ، بغرض تحقيق التوافق النفسي كما أن الرياضة تربي الطفل على الجرأة و الثقة في النفس ، والتحمل ، و عند انخراطه في الممارسة الرياضية تنمو لديه روح الطاعة و الإخلاص ، و ينعدم لديه الشعور بالذات و بذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تنمية الشعور الانفعالي الإيجابي .
كما يعتبر النشاط البدني الرياضي مجال لتأكيد المراهق لذاته التي تعتبر من الأزمات النفسية المؤدية إلى المشاكل و الانحراف ، كما يمكن للمراهق إدراك المكانة الاجتماعية لنفسه ،و لغيره من خلال اللعب و دور زملائه نحوه بالإضافة إلى التأثر بشخصيات رياضية كبيرة و تقليدها

ومن هنا برزت الحاجة الى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة و تحليل الموضوع التالي : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسط ، ولغرض تحقيق هذه الدراسة قام الباحث بتقسيم هذه الدراسة الى عدة فصول ، الفصل الاول فقد تناول فيه الإطار العام للدراسة ،و عرج على مختلف الكلمات الدالة في الدراسة وكذا إشكالية البحث و أهدافه و أهميته و الدراسات السابقة ، اما الفصل الثاني فشمل الخلفية النظرية النشاط البدني الرياضي و الفصل الثالث قد تناولت فيه الصحة النفسية ، اما الفصل الرابع تحدثنا فيه عن المراهقة وبعد هذا تطرقنا للفصل الخامس و الذي يحتوي على الاجراءات الميدانية للدراسة و المتمثلة في الدراسة الاستطلاعية و تم فيها شرح كيف كان من المفروض ان تطبق دراستنا على مجموعة من اساتذة المتوسطات بولاية مسيلة ،أما الفصل السادس فتناول فيه الجانب التطبيقي ، وفيما يخص الفصل السابع فقد كان يخص الاستنتاجات و الاقتراحات و أهم النتائج المتوصل إليها بالإضافة الى المراجع المعتمدة في الدراسة و كذا الملاحق.

الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1-1 الاشكالية :

المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته ، إذ يتعرض فيها إلى الكثير من التغيرات النفسية والاجتماعية وتختلف درجة حدتها باختلاف ظروف عيش الفرد وتجعله يقع في صراع مع نفسه و مع من يحيطون به وهذا ما يدفعه أحيانا الى اتخاذ اسلوب قد يلحق به ضررا .

في حين يعتبر النشاط البدني التربوي بألوانه المتعددة وأسسه ونظمه ميدان من ميادين التربية عموما وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق والصالح وكذلك اعداده إعداد متكاملا بدنيا واجتماعيا وعقليا ونفسيا ذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج والتكيف والتعاون مع مجتمعه ، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكساب الفرد مهارات التعامل والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية .

ومع زيادة موجات التغيرات العالمية والتطور الهائل يمر المجتمع العربي بتغيرات اجتماعية و اقتصادية وسياسية وثقافية متعددة، ظهر في ظلها الكثير من المشكلات كنتائج من خلالها تأثيراتها المختلفة على المجتمع. (الدكتور الزيود،2002،ص112)

حيث قام الباحث 'أمار داكا' بدراسة في الموضوع فوجد " أن اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للفرد بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل المراهق لتفريغ الضغوط و الشحون و الغرائز المكبوتة ". (محمد حسن علاوي ،1986،ص120)

كما اهتم كل من الباحثان 'يوردو' و 'طاش' بخصائص السلوك وأكدوا أهمية النشاط البدني الرياضي عند الطفل المراهق ودورها في تخفيف وكبح الضغوط والاضطرابات النفسية و المشاكل الاجتماعية .

فالنشاط البدني الرياضي يعتبر أسلوبا لتنمية الذات واتزانه ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس ، كما أنه يتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه المميز بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة ، مما يشكل تدريبا على الحياة الاجتماعية الناجحة ، كما تساعد على التفتح و النمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس ، إذ تعتبر التربية البدنية و الرياضية مصدرا لمجابهة الأزمات النفسية التي تظهر على الانسان ، مع الاحساس الايجابي بالسعادة والنشاط الحركي .

فنجد المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيء الفرد في مختلف الأطوار التعليمية لتحقيق النمو المتكامل والصحة النفسية ، وذلك بإعداد الطفل واتباعه في مختلف مراحل حياته حتى يكون مواطنا صالحا منتجا ويؤثر في مجتمعه بالإيجاب و يساهم في رقي البلاد .

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط .

و من خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل العام بالشكل التالي :

1-1-1 التساؤل العام :

هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المتوسط ؟

حيث نستنبط من التساؤل العام الاسئلة الجزئية التالية :

1- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

2- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

3- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

1-2 الفرضيات :

- الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي التربوي دور إيجابي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- الفرضيات الجزئية:

1- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
2- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
3- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة.

1-3 أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من طبيعة الموضوع في حد ذاته ومعرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصّحة النّفسية للتلاميذ من خلال دراسة أهم المشاكل الاجتماعية والنّفسية التّي

يتعرّض لها المراهق ، ويمكن تلخيص الأهمية فيما يلي الكشف على دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق أبعاد الصحة النفسية للتلاميذ ، وإعطاء صورة واضحة لدور النشاط البدني الرياضي التربوي لدمج ورعاية التلاميذ من كل الجوانب سواء الاجتماعية أو النفسية ، وأيضا إظهار أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ودورها في تلبية وتنمية مختلف الجوانب الحياتية ، والعمل على تحسين نفسية التلاميذ من حيث التخفيف من القلق والشعور بالصحة النفسية والاجتماعية الرفع من معنوياتهم وقدراتهم من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، ومعرفة مدى مساهمتها في بناء أفراد متكاملين وذوي قدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية اليومية ، وهذه الدراسة ترتكز على فئة عمرية يقع الآمال عليها وقد والقلق لديهم ، وإثراء المكتبة الجامعية بمرجع جديد يدلي بمنفعة لطلبتنا، طلبة معهد التربية البدنية والرياضية.

1-4 أهداف البحث:

- معرفة هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- معرفة هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لد تلاميذ الطور المتوسط
- معرفة هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- معرفة هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدي تلاميذ الطور المتوسط .
- التعرف على الخصائص النفسية لتلاميذ الطور المتوسط .
- توضيح دور النشاط البدني الرياضي التربوي و علاقته بالنمو و تطويره في هذه المرحلة .
- إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الهدف الأول الذي يصبوا إليه كل مراهق وهو تحقيق الصحة النفسية .

1-5 الكلمات الدالة في الدراسة :

1-5-1 النشاط البدني الرياضي التربوي :

لغة: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الحمامي، الخولي ،1990،ص20)

اصطلاحا : هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي ما ، أو يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموع الانشطة الرياضية الداخلية و الخارجية المكملة لبعضها البعض ، في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم المتوسط وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية ، قد تكون دورات تنافسية و غير تنافسية ، مبرمة داخل و خارج المؤسسة والمنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها و المنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف " الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة ".(جبران مسعود، 1998،ص 49)

إجرائيا : هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح ، من الناحية البدنية والعضلية والنفسية و الاجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهام.

1-5-2 مفهوم الصحة النفسية:

يشير " فوزي جبل في تعريفه للصحة النفسية على أنها تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي و الذي يكون فيها الفرد متمتعا بالتكيف مع نفسه وبيئته ومتسما بالاتزان الانفعالي وأن يشعر بالسعادة و الرضا ، ولديه القدرة على تحقيق ذاته ، ويضع لنفسه مستوى من الطموح يتفق مع إمكانياته وقدراته ، وكما لديه القدرة على معرفة إمكانياته و استثمارها في أمثل صورة ممكنة. (الداهري، 2005ص29)

التعريف الإجرائي للصحة النفسية : يمكن تعريف الصحة النفسية شعور الفرد بالراحة النفسية والطمأنينة والسكينة والانسجام مع الذات ومع الآخرين من خلال الانشطة البدنية والرياضية.

1-5-3 المرحلة المتوسطة :

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة في موقع حساس في عملية التعليم، فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي و قبل مرحلة التعليم الثانوي.

1-5-4 تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي : المراهقة هي لفظ وصفي يرجع إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، كما جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي

بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام فهو مراهق إذ قارب الاحتلام ، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم . (جمال،1956، ص 103)

أما في اللغة اللاتينية : فكلمة مراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescer ويشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (كمال ،1979، ص100)

1-6 الـــــــــدراسات الســـــابقة:

إن ما يزيد البحث مصداقية وإثراء في جميع النواحي هي الدراسات المشابهة والبحوث السابقة، حيث توجهنا إلى الطرق الصحيحة كما تساعدنا في طريقة التخطيط ومناقشة النتائج، وهذا كونها استعرضت المواضيع التي تناولت المشكلة بأبعادها المختلفة.

ومن هذه الدراسات التي تقل في هذا المجال نجد:

1-6-1 الدراسة الأولى:

- **صاحب الدراسة:** وقد قام بها الطالبات " بن ديلمي رحمة ، العمراوي خوله ،غناي فاطمة ، حميدي نجوى "
- **عنوان الدراسة:** دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- **مكان الدراسة:** دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي.
- **سنة الدراسة:** 2009/2008
- **مستوى الدراسة:** ماجيستير
- **الهدف العام من الدراسة:** معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة .
- **المنهج المتبع في الدراسة:** المنهج الوصفي.
- **عينة الدراسة:** تتكون من تلاميذ ببعض إكماليات ولاية أم البواقي.
- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:** استمارة الاستبيان.
- **أهم النتائج:**

التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- **1-6-2 الدراسة الثانية :**

- صاحب الدراسة: " العمراوي هارون ، مشتوك أحمد"
- **عنوان الدراسة:** دور ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.
- **مكان الدراسة:** جامعة البويرة .
- **سنة الدراسة:**2013/2012
- **مستوى الدراسة:** ماستر .
- **الهدف العام من الدراسة:**

✓ إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية و الرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل النفسية و الاجتماعية التي تواجههم .

- **المنهج المتبع في الدراسة:**

✓ المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة:**
- 80 تلميذ مقبل عي شهادة البكالوريا تم اختيارهم بطريقة عشوائية .
- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

✓ الاستبيان.

- **أهم النتائج:**

✓ أن التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر و يرتاحون عند ممارستها و تشعرهم بالهدوء و تخفف من حالة القلق .

✓ تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان و تذيل التوتر الذي يشعرون به .

- **1-6-3 الدراسة الثالثة :**

- **صاحب الدراسة:** حيث كانت من اعداد ' هامل حايك '

- **عنوان الدراسة:** اثر برنامج رياضي مقترح في التقليل من القلق و الاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة في حصة التربية البدنية و الرياضية .

- **مكان الدراسة:** جامعة الشلف .

- **سنة الدراسة:**2013/2012

- **مستوى الدراسة:** ماستر .

- **الهدف العام من الدراسة:**

✓ التحقق من مدى تأثير البرنامج الإرشادي المقترح للتقليل من القلق و الاكتئاب.

✓ التقليل من القلق و الاكتئاب الى أقصى درجة ممكنة لدى تلاميذ الطور المتوسط .

- **المنهج المتبع في الدراسة:**

✓ المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة:**

- مجموعة قبلية 13 فرد .

- مجموعة بعدية 13 فرد .

- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

✓ مقياس القلق العام لكاتل و مقياس الاكتئاب لبيك.

- **أهم النتائج:**

✓ توجد فروق ذات دالة إحصائية في درجة القلق و درجة الاكتئاب بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية

و من هنا يمكننا القول أن هذه الدراسة حققت أهم أهدافها وهي الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من القلق العام و الاكتئاب لدى المراهق.

- **4-6-1 الدراسة الرابعة :**
- **صاحب الدراسة:** حيث كانت من اعداد 'قطاف مروان'
- **عنوان الدراسة:** دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط ..
- **مكان الدراسة:** جامعة محمد بوضياف المسيلة .
- **سنة الدراسة:** 2016/2015.
- **مستوى الدراسة:** ماستر .
- **الهدف العام من الدراسة:**

✓ التعرف على الفروق بين تلاميذ السنة أولى و تلاميذ السنة الرابعة متوسط من حيث الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

- **المنهج المتبع في الدراسة:**

✓ المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة:**
- ما يقارب 10 بالمئة من تلاميذ الطور المتوسط لدائرة سيدي عيسى
- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

✓ مقياس الاتجاهات النفسية.

- **أهم النتائج:**

-انه هناك فروق دالة احصائيا بين تلاميذ السنة الرابعة و السنة الاولى متوسط في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

-ان لدراسة الاتجاهات النفسية دور كبير في عملية اعداد البرامج بما يتلائم و ميول ورغبات التلاميذ قصد اضفاء حيوية أكثر على حصة التربية البدنية حتى يتحقق أكبر قدر ممكن من الاهداف التربوية لحصة التربية البدنية.

- **1-6-5 الدراسة الخامسة :**

- **صاحب الدراسة:** حيث كانت من اعداد 'كرفال حدة'

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

- **مكان الدراسة:** جامعة محمد بوضياف المسيلة .

- **سنة الدراسة:** 2016/2015.

- **مستوى الدراسة:** ماستر .

- **الهدف العام من الدراسة:**

✓ ابراز دور كفاءة استاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية.

✓ الالمام بخصائص مرحلة المراهقة بمختلف الجوانب.

- **المنهج المتبع في الدراسة:**

✓ المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة:**

- تمثلت في 21 أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

✓ استبيان .

- **أهم النتائج:**

–لشخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

–للتكوين الأكاديمي و الكفاءة المهنية دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

–لاستعمال أستاذ التربية البدنية و الرياضية أساليب التدريس الحديثة دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

- **1-6-6 الدراسة السادسة:**
- **صاحب الدراسة:** حيث كانت من اعداد ' يحي كباش و عزدين شويحة'
- **عنوان الدراسة:** : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- **مكان الدراسة:** جامعة زيان عاشور الجلفة.
- **سنة الدراسة:** 2017/2016.
- **مستوى الدراسة:** ماستر .
- **الهدف العام من الدراسة:**

✓ الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى المراهقين

✓ محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية و الرياضية.

- **المنهج المتبع في الدراسة:**

✓ المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة:**

- عينة عشوائية قوامها 90 تلميذ وتلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية لدائرة بوسعادة.
- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

✓ استبيان موجه للتلاميذ .

- **أهم النتائج:**

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني للتلاميذ

–لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي للتلاميذ

ومن خلال هذا نستطيع القول ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي كبير في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي .

1-6-7 الدراسة السابعة :

- **صاحب الدراسة:** حيث كانت من اعداد ' منجحي طارق'
- **عنوان الدراسة:** : دور النشاط البدني و الرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- **مكان الدراسة:** جامعة محمد بوضياف المسيلة .
- **سنة الدراسة:** 2019/2018.
- **مستوى الدراسة:** ماستر .
- **الهدف العام من الدراسة:**

✓ يهدف البحث الى معرفة دور النشاط البدني و الرياضي التربوي في النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- **المنهج المتبع في الدراسة:**

✓ المنهج الوصفي.

- **عينة الدراسة:**

- 30 أستاذ من اساتذة التربية البدنية و الرياضية في التعليم الثانوي –مدينة المسيلة–.

- **الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

✓ استمارة استبيان موجهة للاساتذة.

- **أهم النتائج:**

–للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

–للأنشطة البدنية و الرياضية التربوية تأثير على زيادة النمو النفسي و الاجتماعي للتلاميذ في مختلف مراحل التعليم .

1-7 مميزات الدراسة الحالية :

تتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بما يلي :

- ❖ دراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي و اثره في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- ❖ التركيز على مرحلة عمرية حساسة (فترة المراهقة) و معرفة كل جوانبها و مظاهرها من الناحية النفسية .
- ❖ معرفة ما مدى تأثير النشاط البدني التربوي على القلق و التخفيف منه .
- ❖ معرفة ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على النمو النفسي للتلميذ في فترة المراهقة .
- ❖ معرفة ما مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على النمو الاجتماعي للتلميذ في فترة المراهقة .
- ❖ الإحاطة و التعمق بموضوع البحث و التطرق الى مختلف جوانب النشاط البدني الرياضي التربوي التي تمس الصحة النفسية في هذه المرحلة العمرية

ومن خلال الدراسات السابقة نجد أنها كانت تقريبا متشابهة وتدور حول المواضيع النفسية الاجتماعية حيث توصلت نتائجهم إلى وجود فروق دالة إحصائيا وذلك من حيث دراستهم حول الجانب النفسي ،

حيث تشابهت هذه الدراسات في وجود العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة الرياضية و تحقيق الصحة النفسية .

وفي قراءتنا للدراسات السابقة وجدنا أن رغم اهتمام الباحثين لمواضيع النفسية الاجتماعية إلا أنها لم تتمكن من إظهار دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية وأثرها في السلوك و الممارسات أو العلاقات الاجتماعية، ومن هنا جاءت دراستنا والتي تمثلت في إظهار دور النشاط البدني و الرياضي التربوي بتحقيق الصحة النفسية لتلاميذ الطور المتوسط ، وكذلك لإبراز العلاقة الايجابية بين التربية البدنية والرياضية والنمو النفسي الاجتماعي ، حيث وجهنا هذه المرة الدراسة إلى المراهقين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المتوسط .

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد:

النشاط البدني الرياضي التربوي هو جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية الاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق المهام "شارلز بيوتشر" من خلال التعريف الوارد يتجلى لنا أن النشاط البدني الرياضي بمصطلحه التربوي يكتسي طابعا خاصا وهاما في بناء المجتمعات لما لها من الأهمية في إعداد الأفراد صحيا، واجتماعيا وبدنيا، وعقليا ونفسيا ، وأضحت اليوم تكتسي من الأهمية ما يجعله عنصر فعال في بناء المجتمعات ، حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة ونظمه وقوانينه وأسس وقواعد يسير عليها.

2-1 ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي :

2-1-1 تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.(محمد الحمامي ،1996، ص20)

2 - 1 -2 تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى.(أمين أنور الخولي، 2001،ص 12)

3 - 1 -3 تعريف النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضا على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط

البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملا.(أمين أنور الخولي ، سنة1996،ص22)

2-2 أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة ، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ،رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

2-2-1 ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

2 - 2 -2 ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

2 - 2 -3 ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط

الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي .(على يحي المنصور ، 1971 ، ص20)

2-3التربية البدنية و الرياضية :

يعتبر النشاط البدني الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية الأخرى.

إن النشاط خارج الفصل ليس بأقل أهمية مما يحدث في الفصل إذ أنه مجال تربوي تتحقق فيه أغراض هامة من بينها:

- النشاط مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.
- النشاط وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد على توجيههم التوجيه التعليمي المهني و الصحيح.

والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المربي الرياضي من خلاله إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.

2-3-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء و إن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني ويعرف " لو بوف j.c le beuf " التربية البدنية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة للحالات الممارسة.

ومن فرنسا " رو برت روبين Robert robin " عرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية، والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (صالح عبد العزيز، 1968، ص57)

ويرى " ويست بوتشر west bucher 1990 " التربية البدنية: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.

وذكر كذلك " لوميكين Lumpikin " إن التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية الاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.

ولذا نحن نتفق مع تعريف " كوبسكي كوزليك kopeky kozlik " الذي يعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق هذا الهدف.(أمين أنور طولي، 1997، ص94-95)

جيل فاللعب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد. (حسن أحمد الشافعي، 1998، ص20)

2-3-2 علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية.

حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يباشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام.(محمود عوضي بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص11)

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي اندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة. (أمين أنور الخولي، 1996، ص151)

ومن هذا الأخير نجد أن العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة تعتبر قوية جدا، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

2-4 أهداف التربية البدنية و الرياضية:

- **2-4-1/ أهداف عامة للتربية البدنية و الرياضية:** (يوسف, (2017), ص 17)

- إن البرنامج الجيد يجب أن يشتمل على مساعدة التلاميذ في تحقيق الأهداف التالية:

  - ✓ إمدادهم بالمهارات الجسمانية المفيدة.
  - ✓ تحسين النمو الجسماني و تنمية النمو بشكل سليم.
  - ✓ المحافظة على اللياقة البدنية و تنميتها.
  - ✓ تعليمهم المعرفة و تفهم أساسيات الحركة.
  - ✓ تنمية قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواقف.
  - ✓ تنمية القدرة على استمرار ممارسة التمرينات الرياضية للحفاظ على اللياقة البدنية العام.
  - ✓ تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
  - ✓ تحسين قدرتهم الابتكارية.
  - ✓ تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة.
  - ✓ تنمية القدرة على التقييم الشخصي و الرغبة الشخصية في التقدم.

- كما تساهم بشكل كبير في تنمية قدرات التلميذ المعرفية و تطوير مهاراته الحركية. (برباش, (2014), ص 10)

- **2-4-2/ أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المتوسط:** (عبدو, (2017), ص 8)

- يمكن أن نلخص أهداف التربية البدنية و الرياضية في هذه المرحلة في النقاط التالية:

  - ✓ تنمية الكفاية البدنية و صيانتها.
  - ✓ تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
  - ✓ ممارسة الحياة الصحية السليمة.
  - ✓ إتاحة الفرصة للنابغين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.
  - ✓ تنمية الحواس و القدرة على التفكير.
  - ✓ تنمية الثقافة الرياضية.
  - ✓ تنمية الصفات الخلقية و الاجتماعية المنشودة.

- ✓ تنمية صفات القيادة الرشيدة و التبعية الصالحة.
- ✓ حسن قضاء وقت الفراغ.

2 -5 علاقة النشاط البدني الرياضي بحصة التربية البدنية والرياضية :

يقول الدكتور رسمي علي عابد في هذا الصدد "يعتبر النشاط البدني جزءا مهما ومكملا لحصة التربية الرياضية ،بشكل خاص، وللتربية العامة بشكل عام، وهو جانب مهم في بناء الشخصية للطالب، وتغطي الجانب الجسدي، ويجب أن تكون النشاطات الرياضية مدروسة دراسة واقعية لكل فئة من الطلبة، توافق قدراتهم الجسدية، وتوافق الهدف الاجتماعي التربوي ،المتوخى منها" . (رسمي علي عابد، 1998ص261)

2-5-1 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

2-5-2 أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدينة مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية. (ناهد و رمزي ،1968 ، ص64)

والتي يتطلب انجازها سلوكا معينا وأداء خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفا يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (عباس ،1984 ، ص80)

2-5-3 أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي:

(محمود واخرون ،1990 ، ص94)

2-5-3-1 التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجمد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. **(عدنان ،1994 ، ص30)**

2-5-3-2 التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيئ التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

2-5-3-3 التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

2-6 بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

(محمود واخرون ،1990 ، ص111-112)

2-6-1 الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربويا، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للنشاط المبرمج للوقاية من الإجابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.

- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.

- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.

- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.

- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن.

- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدى والتلاميذ في حالة انتشار حرفي الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

2-6-2 الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقا، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلا تنمية القدرات الحركية وتعليم تكتيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين: (عفاف ،1989 ، ص506)

2-6-3 النشاط التعليمي:

يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.

- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.

- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ. (محمود واخرون ،1990 ، ص144)

- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.

- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.

- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.

- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

2-6-4 النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

2-6-5 الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمرينات التهيئة بأنواعها المختلفة كتمرينات التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية. (احمد ،1988 ، ص18)

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهدئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ . (محمود وآخرون ،1990 ، ص115-116)

2-7 وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية:

لا تقتصر وظيفة الأستاذ على الجانب التعليمي، لكنها تتعدى الدائرة المحدودة إلى دائرة أخرى هي التربية، فالأستاذ يعتبر مربيا قبل كل شيء، فالتعليم بمعناه المحدود جزء من عملية التربية، فوظيفة الأستاذ هي تنمية ذكاء التلميذ، و كسب المهارات في العمل والجدية في التحصيل الدراسي، و يساعده

على التطوير في الاتجاه الاجتماعي، وهو الذي يوجه قواه الطبيعية للتوجيه السليم، ويهيئ قواه المكتسبة منها والتعليمية، وذلك حتى يحدد محصلة مجهودات التلميذ في الاتجاه النافع. يجب على الأستاذ معرفة مميزات وخصائص تلاميذه في هذه المرحلة حتى يتمكن من تحقيق تنمية شاملة ومتزنة وفق احتياجات التلاميذ البدنية والرياضية.

2-8 الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

2-8-1 الأسس البيولوجية: المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي

2-8-2 الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية الشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

2-8-3 الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (محمد حسن علاوي ، 1998 ،ص 12)

2-9 أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات ... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، و يدمجه في المجتمع . ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا: – تحسين الحالة الصحية للمواطن. – النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج . النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن. – التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق : 1996 ،ص11)

2-10 الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح ووظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداهة مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية .

2-10-1 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

2-10-2 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين افراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.(عصام عبد الخالق 1992 ص10)

خلاصة:

إن ممارسة أوجه أنشطة التربية البدنية والرياضية دروس التربية البدنية: أنشطة داخلية، أنشطة خارجية تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، لذا فالمنظومة التربوية العامة وما تقوم به من جهود في تطوير وتنظيم للنشاط البدني الرياضي المتوافق مع الحداثة دليل قاطع على حرصها الشديد على أهمية هذا النشاط في المراحل التعليمية ككل ، شكلا ومضمونا وما له من تأثير على التلاميذ لذا يبقى إسهام هذا النشاط الحيوي شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للفرد بأبعاده الفكرية والاجتماعية و الحسية –حركية ، وما لهذا النشاط من دور في بناء شخصية الفرد الرياضي ، باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة لتكوين فرد فعال ، متزن ،مندمج ,متفتح يستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية و المستقبلية من خلال ما يحققه الفرد من قدرات بدنية و نفسية و عقلية خاصة جراء الممارسة الفعلية و المنتظمة للنشاط البدني الرياضي .

الفصل الثالث

الصحة النفسية

تمهيد :

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم و التغلب على مشكلاتهم، حتى يستطيعوا أن يحيوا و أن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع. | ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة للتلاميذ و الإنسانية على حد سواء نجد أن العديد من الدراسات و البحوث اهتمت بالصحة النفسية و الدور الكبير الذي تلعبه في زيادة أداء التلاميذ ، لذا اهتم النشاط البدني الرياضي التربوي بتحقيق الصحة النفسية للتلاميذ فهي أساس النمو التربوي والنفسي و الاجتماعي السليم. و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل ، و للتعرف عليها أكثر تطرقنا إلى الصحة النفسية في مراحلها الأولى والوقوف عل التطور التاريخي , ومستوياتها ثم أهداف الصحة النفسية وأهميتها في تحقيق التوافق النفسي وأبرز مظاهر التي تتجلى فيها الصحة النفسية , ومحددات , ومعايير الصحة النفسية.

3-1 مفهوم الصحة النفسية :

هي حالة عقلية انفعالية مركبة دائما نسبيا من الشعور و بأن كل شيء على ما يرام ، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا و الطمأنينة و الأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة والشعور بالنشاط والقوة والعافية ، ويتحقق في هذه الحالة درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي ، ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم ، و الاتزان الانفعالي ، والسلوك السوي ، وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها والتغلب على أزماتها ، ومن بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النسبي من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والتأخر العقلي وانحرافات السلوك. (الخالدي ، 2002 ، ص 31) .

ويعرفها" مصطفى فهمي " نقلا عن " عبد الغني " بأنها التوافق النفسي الذي يهدف إلى تماسك الشخصية ووحدتها ، وتقبل الفرد لذاته ، وتقبل الآخرين له ، بحيث يترتب على هذا كله شعوره بالسعادة و الراحة النفسية. (عبد الغني ، 2000 ، ص 33)

ويتفق " كيلاندر" مع التعريف السابق للصحة النفسية على الرغم من إختلاف ما يستخدم من ألفاظ في تعريفه، فيقول :« إن الصحة النفسية للفرد تقاس بمدى قدرته على التأثير في بيئته وقدرته على التكيف مع الحياة، بما يؤدي بصاحبه إلى قدر من الإشباع الشخصي و الكفاءة و السعادة» ، ويلاحظ على هذا التعريف ما سبق أن أشرنا إليه من أنه يقوم على التصور لطبيعة العلاقات الإجتماعية فالفرد و الصحة

النفسية السليمة هو من يستطيع أن يصل إلى ما يرغب فيه من إشباع عن طريق مدى التأثير الذي يحدثه في المجتمع ، وهكذا إعتبر التوافق الإجتماعي مظهرا من مظاهر الصحة النفسية.

وينحو " شوبن " منحنى مختلفا قليلا عما سبق عرضه ، فيتحدث عما يطلق عليه بالتكيف المتكامل والذي يحدده عدد من الصفات مثل القدرة على ضبط النفس و الشعور بالمسؤولية الشخصية و الشعور بالمسؤولية الإجتماعية، والإهتمام بالقيم المختلفة خاصة القيم الديمقراطية ويتحدث " شوبن" عن ذي الصحة النفسية السليمة، بأنه الفرد الذي تعلم أن عليه في الكثير من المواقف أن يرجى إشباع حاجاته ، مفضلا نتائج بعيدة المدى عن ذلك الإشباع الفوري.

3-2 التطور التاريخي للإهتمام بالصحة النفسية :

3-2-1 مرحلة الإصلاح و التنوير الإنسانية :في العقد الأخير من القرن الثامن عشر وضحت مرحلة جديدة في معاملة مرضى العقول وذلك في كل من إنجلترا وفرنسا ، ففي مستشفى بيستر في باريس حاول رئيس أطباء المستشفى فيليب بنيل إستخدام العلاج المعنوي وذلك بإظهار المعاملة الطيبة لمرضى بدلا من معاملتهم كمجرمين أو حيوانات وتحصل على إذن من حكومة الثورة الفرنسية لتخليص المرضى من السلاسل التي يقيدون بها ، وقد إكتشف أنه عندما أزال هذه السلاسل و القيود وسمح للمرضى بالحرية في المستشفى أصبحوا أكثر طواعية، بل وشفي البعض منهم بالفعل وقد إستغل " بنيل" نتائج خبراته هذه ووضع أسسا إصلاحية أخرى في مستشفى سالبتريير، وبذلك ساهم في وضع أسس إصلاحية لإثنين من أهم المستشفيات للمرضى العقليين في فرنسا.

ويمكن القول بأن هذه المرحلة تعتبر مرحلة إنتقال من الإتجاه الشيطاني إلى الإتجاه الطبيعي في تفسير السلوك الغريب، خاصة و أن رواد هذه المرحلة هم من الأطباء الذين يردون المرض النفسي بطبيعة الحال إلى عوامل جسيمة، غير أنه نظرا لعدم إدراك الأطباء في ذلك الحين لعديد من الظواهر النفسية كالهوس والإكتئاب ومشاعر الحزن والهلاوس وغيرها ، فضلا عن أن تقنيات العلاج وأساليبه كانت لم تزل في بدايتها فإنه يمكن القول بأن الإتجاه الطبيعي في تفسير السلوك الغريب، رغم سيادته في هذه المرحلة، إلا أن بعض الممارسات القديمة، كانت تبدو وكأنها هي الوسائل التي لا مفر منها في العمل مع بعض أنواع الأمراض النفسية. (الشرقاوي ، 2004 ، ص 19-20)

3-2-2 مرحلة الإكتشافات العلمية والطبية :حولت الإكتشافات الطبية في أواخر القرن التاسع عشر ، حولت الإهتمام إلى العلاج والشفاء بدلا من مجرد العطف و الحماية و المعاملة الحسنة للمرضى النفسيين ، فقد كان للتقدم في ميادين علم الأعصاب ومن تفهم الجوانب البيولوجية للأمراض ما وضع الأساس الفسيولوجي لكثير من الأمراض، كالشلل مثلا ، التي كانت تعتبر في الماضي نتيجة للخلق السيء أو للأخطاء الوراثية و أصبحت هذه قابلة للشفاء ، وقد تميزت هذه المرحلة بظهور أربعة إتجاهات في تفسير المرض النفسي أو السلوك الغريب الإتجاه الأول هو الإتجاه العضوي الذي يرد هذا السلوك إلى تلف في الأنسجة أو إختلال كيميائي في المخ إما بسبب عيوب وراثية أو إختلال في الغدد الصماء أو إصابات في الجهاز العصبي، وقد إحتل الإتجاه العضوي مركزا أساسيا في الطب العقلي الألماني خلال القرن التاسع عشر ، فمن أقطابه " جرينجر " و " إميل كربلين فقد أشاروا أن المرض العقلي يصيب الجسم وعلى التحديد المخ ، أما علاج المرض العقلي فهو أمر صعب في رأيهم ويمكن القول بأن الطب العقلي الألماني كان نظريا في أغلبه ، ويعتبر تصنيف " كربلين" للأمراض نموذجا نظريا مثاليا لتصنيف مئات الحالات المرضية، و إرجاعها إلى أسبابها العضوية.

أما الإتجاه الثاني وهو الإتجاه السيكولوجي ، فإنه يرد المرض النفسي أو السلوك الغريب إلى عوامل نفسية ترتبط بالتعلم والتنشئة والعمليات اللاشعورية، وقد قاد " بلولر الطب السويسري في هذا الإتجاه منذ عام 1900 حين حاول تصوير الأمراض النفسية تصويرا سيكولوجيا وقد ركز على مرض الجنون المبكر وسماه الفصام قاصدا بذلك التفكك الذي يطرأ على الترابطات العقلية والذي يفسر إنسحاب المريض عن الواقع وإستجابته الإنفعالية الغريبة (**عبد الرزاق واخرون ، 2007 ، ص 104-105)**

3-3 إتجاهات رئيسية حول الصحة النفسية:

وقد إتجهت تعريفات الصحة النفسية وجهات معينة ، وبدلا من أن نذكر بعض هذه التعريفات فإننا سنورد أهم الإتجاهات التي ظهرت من خلال هذه التعريفات ، وقد ركز إتجاه على جوانب معينة رآها قيمة بتحديد معالم الصحة النفسية، وقد لخص كولمان أهم الإتجاهات النظرية التي تظهر في تعريفات الصحة

النفسية، علما بأن كل إتجاه من هذه الإتجاهات يقوم بالطبع على تصور معين للطبيعة الإنسانية وهذه الإتجاهات هي :

3-3-1 الاتجاه الطبيعي :ويركز على الدوافع الغريزية في الإنسان مثل: الجوع، والجنس ويرى أن الصحة النفسية هي القدرة على إشباع هذه الدوافع على أن يتم هذا الإشباع في الحدود التي وضعتها البيئة وهي ما يسمى بالمواءمة، والإضطراب العقلي هو الفشل في تحقيق هذه المواءمة.

3-3-2 الإتجاه الإنساني: ويركز على وجهة النظر القائلة بأن الإنسان كائن عاقل ومفكر ومسؤول، ويستطيع أن يسلك سلوكا حسنا، ينمي به ذاته ويحققها إذا تهيأت الظروف لذلك ، والسلوك الشاذ – في هذا الحال – ينتج عن إعاقة الإنسان في تحقيق ذاته.

3-3-3 الإتجاه الثقافي: ويؤكد على الطبيعة الإجتماعية للإنسان، ويرى أن الهدف الأساسي أمام الإنسان هو التوافق مع المتطلبات الإجتماعية، وبذلك تكون الصحة النفسية هنا بقدرة الفرد على إقامة علاقات إجتماعية مثمرة مع الآخرين وفشله في ذلك يعني الإضطراب النفسي.

3-3-4 الإتجاه الوجودي: ويشير إلى إنهيار القيم التقليدية وضرورة بحث الإنسان عن هوية خاصة به، وأن يعرف معنى وجوده والفشل في تحقيق هذا الهدف يعني الإضطراب بكل صوره.(عبد الغني ، صبره ،2004،ص45- 46)

3-4 مستويات الصحة النفسية:

3-4-1 المستوى الدفاعي :ففيه يمارس الإنسان مظهر الحياة دون جوهرها، ويستمر يدافع عن نفسه وبقائه وقيمته الإجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى إلى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها، وهذا المستوى يتصف به أغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية و التقليدية و المختلفة ، ويتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى، ولعل هذا المستوى هو ما أشار إليه لامبو في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا : « أن مفهوم التقبل و التلاؤم الإجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية » .

4-4-2 المستوى المعرفي: وهنا يعرف الإنسان أكثر فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه، كما يدرك القيم الإجتماعية من حوله، ويتقبل هذا وذلك، وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج إلى كثير من الحيل الدفاعية إذا إعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق وهو يصل إلى درجة من الراحة

والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما المناقشة العقلية أو القراءة، ويصل إلى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالإستبصار الذاتي عن طريق معلم أو كتاب أو صديق أو محلل أو طبيب، وعلى الرغم من أنه يعتبر أرقى من سابقه وأقرب إلى الصفات الإنسانية، إلا أنه من الصعب إعتبار أو تصور أن غاية تطور الإنسان أن يكون مرتاحا، إلا أنه لا يحمل إرادة التطور والتغيير ولكنه يخدم إتساع دائرة المعرفة الإنسانية، ويمكن وصف الإنسان في هذا المستوى من الصحة بأنه إنسان يتمتع بالراحة، يعرف كيف يرضي نفسه ويساير من حوله، ولكن هذا مثل سابقه لا يعد كافيا لحفظ التوازن .(عودة ، 2002، ص 96-97)

3-4-3 المستوى الإنساني: هذا المستوى وإن وصف الإنسان كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق إلا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الإنسان، وهذا المستوى هو غاية تطور الإنسان كنوع والإنسان كفرد، لأنه إمتد معنى التكيف إلى إهتمام الإنسان بوجوده زمانيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق إلا بأن يساهم طوليا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس لامهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل وبالتالي حقق إنسانيته وتوازنه على أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة.(أنلي ، 1999 ، ص 112)

3-5 أهداف الصحة النفسية:

تهدف الصحة النفسية على مساعدة الأفراد الأسوياء على التعديل والتغيير من سلوكياتهم وفقا للخبرات التي مروا بها والخبرات السابقة وتمكنهم من النجاح ومواجهة مصاعب الحياة والمواقف الجديدة، وتكمن أهم أهداف الصحة النفسية فيما يلي :

-مكافحة الإضطرابات النفسية والعقلية والإنحرافات الخلقية لما لها من آثار مدمرة تهدد الإنسانية.

-إنتشار مبادئ الصحة النفسية ونشر الوعي الصحي بصفة عامة والوعي الصحي النفسي بخاصة للأفراد حتى يساعد ذلك على الوقاية من الأمراض النفسية والإنحرافات الخلقية.

-تجنب العوامل الإجتماعية التي تؤدي إلى سوء التوافق سواء كان في المنزل أو المدرسة أو المصنع أو المستشفى ... إلخ.

-تساعد المدرسة على خلق جيل من الشباب السوي، المرح ، المقبل على الحياة المنتج المتوافق مع المجتمع القادر على تحقيق ذاته وحل مشكلاته .

-إتباع الأساليب التربوية المناسبة مع الأفراد سواء أكان الفرد سويا أم مريضا بعاهة، جانحا أم غير جانح ذكيا أم غبيا

-تساعدنا الصحة النفسية على الفهم الصحيح لشخصية الفرد والعوامل المؤثرة في نموها وكذلك القدرة على تحديد المشكلات السلوكية التي تنتج عن إضطرابات الشخصية .

-تساعدنا على التعامل مع الحقائق بشكل قوي عن طريق وضع أهداف مقبولة ومناسبة يمكن تحقيقها في تشعير الفرد بالنجاح والرضا عن الذات.

-تساعد الفرد على الإستقلالية الفردية والإحساس بالمسؤولية وإدراكه لإنفعاله ومعرفة عواقب تصرفاته وتعاملاته مع مجتمعه والعالم المحيط به مع الوعي الكامل بإتخاذ القرارات (**Horton , , 1982 , p:168**)

3-6 أهمية دراسة الصحة النفسية :

3-6-1 القدرة على العمل و الإنتاج الملائم : ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته وبيئته وإستعداداته الجسمية كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية .

3-6-2 التوافق الشخصي :ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها المتزن وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية ، إذ لابد من تواجدها و إنما الصحة النفسية هي حسم الصراعات و التحكم فيها بصور مرضية من أجل تحقيق ذاته ، ويحل مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر.

3-6-3 تساعد الفرد على التركيز و الإتزان الإنفعالي : الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتعه على التركيز و الإتزان و الهدوء النفسي وخلوه من الأمراض و الإضطرابات النفسية و الشخصية ، وأن هذه لا تتوافر إلا للأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة.

3-6-4 تساعد الفرد على الأمن و الطمأنينة و الهدوء النفسي : إن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزنا مطمئنا لا تسيطر عليه هموم الحياة و مشاكلها ، ولا يتعرض للقلق و التوتر وهذا ما يجعله هادئا ومطمئنا و آمنا بالله عز وجل ويتوكل على الله في كافة أمور مشاكله.

3-6-5 تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية :إن الصحة النفسية و الإستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية و الصحية لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية وإضطرابات إنفعالية ونفسية مما يؤثر على الصحة البدنية و الصحية للفرد. (عبد الرحمن العسوي ، 2002 ، ص 87-88)

3-7 مظاهر الصحة النفسية :

3-7-1 الإتزان الإنفعالي :وهو حالة الإستقرار النفسي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الإستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

ويشير عبد السلام عبد الغفار في معرض حديثه عن مسلمات نظرية التحليل النفسي بأن الجهاز النفسي يعمل دائما بغية الوصول إلى حالة إتزان، أي الوصول إلى مستوى منخفض من الإستثارة قدر الإمكان ، ويرى فرويد أن حالة الإستثارة وعدم الإتزان وتخفيض مستوى الإستثارة هي حالة سارة ، ويفسر الإتزان الإنفعالي كمظهر من مظاهر الصحة النفسية بأنه حالة نفسية تكمن وراء شعور الإنسان بالطمأنينة والأمن النفسي والإكتفاء الذاتي ، وهذا يتحقق بما يستطيع القيام به من أوجه النشاط المختلفة بغية تحقيق حاجاته و أهدافه في الحياة.

3-7-2 الدافع إلى الإنجاز:يعتبر الدافع إلى الإنجاز من الدوافع المهمة في السلوك الإنساني، ومظهرا أساسيا من مظاهر الصحة النفسية فقد إهتم بدراسة عدد من المشتغلين بدراسة دافعية السلوك، وعرف " موراي" الإنجاز بأنه : الرغبة أو الإستعداد للقيام بعمل معين بأسرع و أحسن ما يمكن .

وهكذا نفهم أن الدافعية من المفاهيم الأساسية للصحة النفسية، ويعد الدافع إلى الإنجاز ذو علاقة خطية مع ما يتصف به الفرد من صحة نفسية، فقد إتفق المشتغلون في هذا المجال أن الفرد الذي يمتلك قوة الإرادة والتصميم ويسعى للقيام بأعمال صعبة حتى يؤكد شخصيته، ويمارس نشاطه بطريقة إستقلالية وثقة بالنفس في سبيل إنجاز أعماله، ويحاول الوصول إلى مستوى مرتفع في مجال معين من مجالات الحياة فهو ذلك الفرد الذي يمتلك مستوى عال من الصحة النفسية .

3-7-3 التفوق العقلي :أكد المتحدثون عن الصحة النفسية، أن الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرا من مظاهر صحته النفسية تلك الطاقة تساعده على تحقيق ذاته، وإشباع حاجاته وتنمي قدرته على التفكير المنظم بحيث يستجيب للأحداث والموضوعات والأشخاص وحتى الأزمات التي يتعرض لها إستجابة تكاملية تعبر عن خصائص شخصيته السوية.

إن ظاهرة التفوق العلمي بدأ الإهتمام بدراستها إبان شعور المجتمعات البشرية بحاجتها الملحة إلى تحسين أوضاعها من جهة، وبناء شخصية أبنائها بناء نفسيا سليما من جهة ثانية، لما سيقوم به هؤلاء المتفوقون من إسهامات علمية وعملية لخدمة وتطوير مجتمعاتهم.

ومع إتساع آفاق البحث العلمي في مجال التفوق العقلي، رأى عدد من الباحثين بأنه على الرغم من أن إرتفاع مستوى تحصيل الطفل يعبر عن بعض الجوانب المهمة لنشاطه العقلي والذي يظهر فيه آثار التفوق العقلي إلا أنه لا يعطي صورة كلية للمستوى الوظيفي العقلي للفرد وأن الإقتصار على التحصيل كمحك وحيد للتفوق العقلي يثير مشكلات لا تختلف عن تلك التي آثارها إعتماد الذكاء للتعرف على المتفوقين عقليا، وذلك لأن المستوى التحصيلي الذي يصل إليه التلميذ لا يتوقف على قدراته العقلية وحدها، بل يتأثر بعوامل أخرى كالعوامل الإنفعالية، والإجتماعية، والإقتصادية، فقد يكون للطفل طاقة عقلية تمكنه من الوصول إلى مستوى تحصيلي مرتفع (الخالدي ، 2002 ، ص 61 - 62)

3-8 معايير الصحة النفسية :

3-8-1 المعيار الإحصائي : يقوم هذا النوع من المعايير على مدى تكرار أو توزع سلوك ما في مجتمع من المجتمعات أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزع أو التكرار في توزع " جرس غاوس وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزع تسمية المدى الطبيعي أو المدى المتوسط أو السوي، حيث يساوي المجال المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضافا إليه الإنحراف المعياري، في حين تعتبر المجالات المتطرفة في كلا الجانبين " شاذة أو غير سوية "، ومن خلال المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي يعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار ، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل أو أكثر في المجال المتوسط في جمهور مماثل، يعد سلوكه منحرفا عن المعيار أو ملفتا لنظر، أو غريبا ... إلخ .

3-8-2 المعيار المثالي : يقصد بالمعيار المثالي حالة من الكمال، أو مجموعة من الشروط الواجبة، المستقلة عن الواقع والزمان، يعتبر الوصول إليها والسعي نحو تحقيقها أمرا جديرا بالطموح وتصف المعايير المثالية الإمكانات التي تستحق السعي المفيد كنموذج، كقدوة للطموح، كمثل أعلى للسلوك الإنساني، ويتم تقييم " السواء" أو " الشذوذ" في هذا المعيار من وجهة نظر أخلاقية أو دينية أو إيديولوجية أو من خلال قيم أخرى، وكل إخلال في هذه المعايير يعد إنحرافا وبالتالي شذوذا وهنا تعد الصحة بأنها الحالة المثلى من الإحساس الجسدي والنفسي وليس مجرد غياب المرض، ويشكل "الشخص السليم كلية " عند " كارل روجرز" أي الشخص الذي يكون منسجما مع ذاته ومتعاطفا معها وقادرا على التعبير بحرية عن مشاعره وخبراته الإنفعالية ويملك مفهوما واقعيا عن ذاته ... إلخ مثلا عن المعيار المثالي.

3-8-3 المعيار الوظيفي :يقصد بالمعيار الوظيفي عموما الحالة المتفقة مع الفرد فيما يتعلق بأهدافه وقدرته، يمكن للعمل في أيام العطل أن يكون محرما أو ممنوعا وفقا للمعيار المثالي، ومحاولة وضع تكرار إحصائي سوف تقود إلى نتيجة مشابهة أي أن عدد قليل من الناس هم الذين يعملون في أيام العطل ولكن عندما نتأمل هذا من وجهة نظر معيار وظيفي، فإنه يمكن النظر للعمل بالنسبة لشخص ما على أنه أمر إعتيادي من الناحية الوظيفية ،بكلمات أخرى عندما تتم معرفة الهدف الكامن خلف السلوك نستطيع تقييمه على أنه " سوي" أو " مضطرب" . (سامر ، 2002 ، ص 62-63)

3-8-4 المعيار التفاعلي :إن الإعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة المذكورة قد يكون له مبرراته في الحياة العملية اليومية ولكن عندما يتعلق الأمر بإطلاق الأحكام التشخيصية في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية لا يكفي الركون إلى معيار واحد من هذه المعايير كما نوهنا سابقا ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية وعليه يصف " **براند شتتر**" وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية والمثالية الوظيفية فكما يمكن للمعايير الوصفية أن أحدد تكرار أو إحتمال ظهور سمات محددة تستطيع المعايير المثالية والوظيفية أيضا أن تحصل على معلومات بواسطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغير ما (سامر 2002، ص 64)

3-9 بعض النظريات المفسرة للصحة النفسية :

3-9-1 المدرسة التحليلية : وسيتم عرض وجهات نظر كل من " Freud" و " Adler" و " Erikson" و " Horney" في الصحة النفسية، يرى " فرويد" أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو ذلك الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموما، وتمثل الصحة النفسية في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الإجتماعي، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى، ويضيف بأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية لأنه في صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع ، كما أكد أيضا على دور العوامل الإجتماعية في تحقيق الصحة النفسية وأوضح أن الإنسان خير و أن المجتمع غير التسلطي يعمل على بناء شخصية منتجة قادرة على الحب و على توظيف إمكانياتها ، وتحقيق الحق و العدل . (العناني ، 2000 ، ص 14)

ولخص " فرويد" الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية تتضمن الإنجاز، والإنجاب والترويح، يأتي الإنجاز كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة، ويليها الإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والإرتباط الزوجي والعاطفي والوصول إلى النضج النفسي الضروري للقيام بالأدوار الزوجية والوالدية ويكملها القدرة على الترويح والإستمتاع بمناهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية بينما يرى " Adler" أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق الميل الإجتماعي والعيش مع الآخرين، والتنشئة الإجتماعية الصحيحة ووضع أهداف محددة و العمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات ، أما "Erikson" مؤسس النظرية النفسية الإجتماعية في النمو، يرى أن الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح، كما أوضح أن صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معنية تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية.

3-9-2 المدرسة الإنسانية : تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا و يختلف الأفراد فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، وهكذا يخالفون في مستويات صحتهم النفسية ومن رواد هذه المدرسة نجد " أبراهام ماسلو" و " كارل روجرز" فيما يلي وجهة نظر كل منهما في هذا المجال :

يرى " ماسلو" أن للإنسان حاجات متنوعة، وأن هذه الحاجات تتنوع بصورة هرمية منها ذات المستوى الأدنى والأخرى ذات المستوى الأعلى، يضم المستوى الأول الحاجات الفسيولوجية و الحاجة إلى الأمن والسلامة فإشباع الحاجات الجسمية تشعر الفرد بالأمان، وعندها سيحاول إشباع المستوى الأعلى من الحاجات التي يطلق عليها الحاجات الإجتماعية منها الحاجة إلى الصداقة والعطف والحنان والتحصيل وتحقيق الذات الذي يعد الغاية العظمى في هرم " ماسلو" وتتحقق الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات بطريقة سوية ويحقق إنسانيته الكاملة ، كما قدم " ماسلو" قائمة طويلة من خصائص الإنسان الذي يحقق أقصى حالات الذات وهي :

-الإدراك الفعال للواقع و التعامل الإيجابي معه ، ومجابهة صعوباته بدلا من الإنسحاب في الأوهام والأحلام .

-درجة عالية من تقبل الذات و الآخرين.

-القدرة على إقامة علاقات حميمية .

-القدرة على المرح و الدعابة و الإستمتاع بمناهج الحياة.

-القدرة على مقاومة الضغوط الإجتماعية .

-الأصالة و الإبتكار في العمل و المواقف.

بينما يرى " روجرز" وهو واضع نظرية الذات في علم النفس، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها ، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الإجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا ، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، والذي يتفق سلوكه مع المعايير الإجتماعية ومع مفهومه عن ذاته. **(حجازي ، 2000 ، ص 41)**

3-9-3 المدرسة السلوكية :ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم وتحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والإستجابة، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الإستجابة (السلوك) ولكي يقوي الربط بين المثير والإستجابة لابد من التعزيز، أما إذا تكررت هذه الأخيرة دون تعزيز كان ذلك عاملا على إضعاف الربطة بينها وبين المثير أي إضعاف التعلم، وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون

بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز، لذلك فإن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد بإستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة حيث تكون هذه الإستجابات بعيدة عن القلق والتوتر، ويتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لها المنظور في القدرة على إكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها . (العناني 2000، ص 18)

3-9-4 المدرسة المعرفية :تتضمن الصحة النفسية من وجهة نظر أصحاب هذه المدرسة القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية تمكن الفرد من المحافظة على الأمل و إستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الأزمات وجل المشكلات، وعليه فالشخص المتمتع بالصحة النفسية قادر على إستخدام إستراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحيا على فسحة من الأمل ولا يسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه، فالإنسان يقع صريع المعاناة والإضطراب نتيجة لخلل في نظام المعتقدات، أما الشخص المعافى فهو ذلك الذي يتمتع بنظام معتقدات واقعي في النظرة إلى الذات والآخرين والدنيا، وينتج عن هكذا نظام واقعي عقلاني سيادة التفكير الإيجابي في المواقف الحياتية ، كما في الوقف من الذات (حجازي ،2000 ص 43-44)

3-10 مشكلات الصحة النفسية :

إتسم هذا العصر بمجموعة من الظواهر الضاغطة التي أثارت القلق و التوتر لدى الفرد، ولم يقتصر هذا الأثر على ذات الفرد بل امتد إلى خارجه حيث اضطربت العلاقة بينه وبين الوسط الذي يحيط به ويتعامل معه وقد إستوجب هذا الموقف تحديد هذه الظواهر للتعرف عليها حتى يمكن وضع الشروط اللازمة لكي يتم التوافق بين الفرد ونفسه من جهة، وبينه وبين العالم الخارجي من جهة أخرى لإعادة التوازن أو الصحة النفسية له، وقد تفشل أساليب الفرد التوافقية وحيله الدفاعية في مواجهة المواقف الضاغطة على الفرد ، وهذا الفشل من شأنه أن يعرض الفرد إلى أنواع مختلفة من المشكلات والإضطرابات الصحية.(عويضة ، 1966 ، ص 107)

تعني إضطرابات الصحة النفسية إنحراف السلوك عن المستوى العادي ما يجعله غير سوي في إطار المجتمع الذي يعيش فيه الفرد ، عموما يصنف كتاب التشخيص الأمريكي (DSM) السلوك غير السوي إلى ستة فئات رئيسية وهي : النقص العقلي، والإضطرابات العقلية عضوية المنشأ والإضطرابات الذهنية التي لا ترجع إلى أسباب عضوية، والاضطرابات العصابية، والاضطرابات الشخصية والاضطرابات النفس جسدية. (القذافي ، 1998 ، ص 134)

خلاصة:

و في النهاية ما يمكن استخلاصه أن الصحة النفسية لها دور كبير عند التلاميذ ،فهي تساعدهم على التوافق السليم، ولقد زاد الاهتمام بالصحة النفسية للأفراد وتكامل شخصياتهم على مختلف الأصعدة وقد يعود هذا إلى التطور العلمي وتعقد الحياة في المجتمع , وازدياد الجهود المبذولة من قبل الأفراد أنفسهم في سبيل استمرار الحياة والإنتاج , فالصحة النفسية لا يعبر عنها بقدرة الإنسان على امتلاك الأشياء المادية , وإنما يعبر عن ذلك بالشعور بالسعادة والرضا وتقبل الذات والآخرين.

الفصل الرابع

المراهقة في الطور المتوسط

تمهيد :

تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو في الحياة الفرد انصبت وجهات اهتمام علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية على هذه الفترة وما يتعرض له المراهق من تغيرات وعقبات تجعله متوترا نفسيا ومع المحيطين به، خاصة وسط أسرته، لذلك يقال على هذه المرحلة أنها منعطف خطير في حياة الفرد، وتلعب ردود فعل الأسرة والمدرسة والمجتمع دورا هاما في تخفيف وتحقيق في أدائه النفسي والاجتماعي خلال هذه الفترة الحرجة من العمر أو رفع معدلات التوتر والمعاناة ومن ثم ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية في المراهق .

وتعد المراهقة أكثر مراحل النمو إثارة لدي الدارسين والباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية لما لها من طبعة خاصة .

4-1 مفهوم مرحلة المتوسط:

- يمكننا أن نلخص مفهوم مرحلة المتوسط في النقاط التالية:

- مرحلة المتوسط هي مرحلة من مراحل المراهقة و المحصورة بين (11-14سنة). (بلال, (2017 , ص 24)
- تمتاز هذه المرحلة بالكثير من التغيرات الفسيولوجية و النفسية. (أبو عبده, (2011), ص 62)
- كما تمتاز هذه المرحلة ببطء النمو و الزيادة في القوة و التحمل و الحب و المغامرة, و يظهر لدى الفرد ولائه للجماعة التي ينتمي إليها, كما يدرك ما عليه من مسؤوليات اتجاههم واتجاه المجتمع الذي يعيش فيه. (بلال, (2011), ص 24)

4-2 تعريف المراهقة :

4-2-1 لغة :

تعني النمو وقولنا راهق الفتى أو راهقت الفتاة أي أنها نمت نموا مستطردا، وكلمة المراهق تغيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء في اللغة أن الفرد الذي يدنو من الحلم هو اكتمال النمو.

(فؤاد البهي ،1998 ، ص 272)

4-2-2اصطلاحا :

والمراهقة اصطلاحا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعنت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، ويفصل علماء النفس التكويني باستعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان معزاه ينسجم كثيرا والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان (نور ، 1990 ، ص 17) .

4-3 احتياجات المراهق في مرحلة المتوسط: (بلال, (2011), ص 24)

- إن مرحلة المتوسطة كغيرها من مراحل النمو تحتاج إلى عدة حاجيات نلخص فيها ما يلي:

✓ الحاجة إلى المربي الذي يساعد على تعلم المهارات التي تتصل بالنمو الاجتماعي و البدني.

✓ الحاجة إلى المفاهيم التامة بين المنزل و المدرسة, و هذا التفاهم يساعد المراهق في التعرف على مسؤولياته و دوره في المجتمع.

4-5 خصائص و مميزات تلاميذ طور المتوسط:

▪ 4-5-1 / خصائص النمو البدني و الحركي: (أبو عبده, (2011), ص 62)

✓ النمو الجسمي (هيكل الجسم و العضلات) المفاجئ السريع يسبب الارتباك و يكون في البنات أسرع من البنين.

✓ الصحة العامة تبدو منعكسة على مظهرهم.

✓ الحركات غير ماهرة تنقصها الرشاقة و التوازن.

✓ القوة لا تنسجم مع الواجب و يظهر ذلك واضحا في الحركات المركبة و عند تعليم حركات جديدة.

✓ الوجه و الجسم يأخذ معالم البالغ.

✓ في أواخر المرحلة تحسن واضح في التوافق و يتضاعف القوة لدى البنين, و لكن القوام يحتاج إلى عناية.

✓ تظهر الفروق الفردية بين الأفراد في سرعة النمو.

▪ 4-5-2/ خصائص النمو العقلي: (أبو عبده, (2011), ص 63)

✓ كلما كان الطفل أكثر نضجا ازدادت قدراته العقلية.

- ✓ يقدمون الأدلة على أن تفكيرهم نقدي.
- ✓ قدرة الطفل على الانتقال من المحسوسات إلى المعنويات.
- ✓ زيادة الانتباه و اتساعه.
- ✓ التذكر يقوم على الفهم و الإدراك.
- ✓ الأطفال في هذه المرحلة السنية تنمو لديهم القابلية للتفكير في الحركات أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة, و كذلك في معرفة أخطائهم في أداء الحركات.

- **4-5-3 / خصائص النمو الاجتماعي و الانفعالي:** (أبو عبده, (2011), ص 63)

- ✓ سلوك الأطفال موجه لجذب الاهتمام و تحقيق الذات.
- ✓ يزداد التعاون داخل جماعة الأصدقاء نظرا لنمو الرغبة في الانتماء للجماعة.
- ✓ البحث عن المثل العليا و الاهتمام بالمشكلات الأخلاقية و الدينية.
- ✓ يعبرون عن شعورهم بحرية.
- ✓ الانفعالات مرهقة وسريعة الاستجابة.
- ✓ القدرة صعوبة نحو جسمه وذاته.
- ✓ يحاولون القيام بأعمال بطولية.
- ✓ صعوبة التحكم في الانفعالات و المظاهر الخارجية لها.
- ✓ القدرة على المصارحة بنقائصهم.
- ✓ الفتيات في هذه المرحلة اجتماعيين أكثر من الفتيان.
- ✓ أحيانا متقلبي المزاج يشعرون بالانهزامية و الانسحاب و في آخر المرحلة يظهرون تحكمها أفضل في المزاج و الشعور.
- ✓ يميلون إلى الدعاية و التي تصل في بعض الأحيان إلى السخرية.

4-6/ البرامج و طرق التدريس في مرحلة المتوسط: (أبو عبده, (2011), ص 64)

- ✓ إعطاء فرص لممارسة مختلف الأنشطة لاختبار الذات ليلاحظوا تقدمهم و يتعرفوا على حدود الجسم و قدراته.
- ✓ استخدام تقسيم مناسب للتلاميذ الذي يراعي التركيب البدني و القدرات الوظيفية.
- ✓ أنشطة رياضية قوية و مستمرة مع تقنين لفترات الراحة.
- ✓ الاهتمام بتقوية الأطراف عموما.
- ✓ تنمية وتطوير عادات ومهارات الأمان.
- ✓ كشف طبي دوري و متابعة صحية فعالة.
- ✓ رعاية التلاميذ الذين يبتعدون عن النشاط الحركي.
- ✓ الاهتمام بالقوام و العادات الصحية أثناء ممارسة النشاط.
- ✓ توفير المعلومات و المعارف المرتبطة بممارسة النشاط و العادات الصحية.
- ✓ إتاحة الفرص لتقبل الفوز و الخسارة بدون انفعالات زائدة.
- ✓ إتاحة خبرات في مجالات متسعة من الأنشطة.
- ✓ فهم الحاجة إلى القوانين و قيمتها.
- ✓ إتاحة الفرصة للتعليم عن طريق حل المشكلات.
- ✓ أنشطة تربوية اجتماعية و رياضية مع فرص لمشاركة البنين و البنات معا.
- ✓ إتاحة الفرص للتلميذ لإثبات القدرة في نشاط ما.
- ✓ إتاحة فرص القيادة و اتخاذ القرار.
- ✓ توجيه إلى القرارات حول البرامج و إعداد التقارير و مناقشتها.
- ✓ التركيز على التعاون و تقنين المنافسة و خصوصا للأنشطة ذات الصبغة الانفعالية العنيفة.
- ✓ توفير عناصر إشراف من البالغين ذوى الإعجاب لتقليدهم.

4-7/ أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية لتلاميذ الطور المتوسط: (بلال, (2011), ص 25)

تظهر أهمية التربية البدنية و الرياضية كمادة مساعدة و منشطة و مكيفة لتلاميذ الطور المتوسط, لكي تحقق لهم فرص اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيدهم دافعية و رغبة و تفاعل و ترويح عنهم في هذه المرحلة, حيث هي تلك النوع من المساعدة و الراحة الفكرية و البدنية التي تجعلهم يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم عن طريق حركات رياضية متوازنة منسجمة و متناسقة حيث تنمي عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب في كل ما يقوم به التلميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية, أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعات واحدة خلال الحصة, بحيث أن هذه العملية التي تتم بينهم تكسبهم الكثير من الصفات الخلقية و التربوية كالطاعة و الشعور بالصداقة و الزمالة, و مشاركة الصعوبات مع الزملاء.

خلاصة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة وجد خطيرة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى بداية حياة جديدة، وهذا بانتهائها، رغم انه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه الفترة بشكل ايجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحا في حياته، لكونه يصبح مهتم بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل، ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل ايجابي يشكل معوقات للفرد في حياته، وفي مختلف المجالات، الاجتماعية والدينية والنفسية ،لذلك تطرقنا إلى تبيان الأهمية النفسية والجسدية والاجتماعية للنشاط البدني عند المراهق ودوره في تحقيق الصحة النفسية المرحلة كنتيجة لممارسة للتربية البدنية والرياضية .

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد :

يوضح الباحث خلال هذا الفصل الخطوات والإجراءات التي تمت في الجانب والمجال الميداني للدراسة حيث تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من اجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن طريق الميدان حيث يمكننا من جمع البيانات وتحليلها هذا كله لتدعيم الجانب النظري وتأكيده وفي هذا الفصل نستعرض الإجراءات المنهجية التي اتبعناها، ويتضمن تحديد منهجها والمجتمع الأصلي والعينة، وتتضمن كذلك أدوات الدراسة وإجراءات تطبيق المقياس، وتحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة، حيث تعذر علينا القيام بهذا الفصل نظرا لجائحة كورونا و توصيات و تعليمات السيد المشرف .

5-1 الدراسة الاستطلاعية:

إن لضمان السير الحسن لبحثنا هذا لم نستطع القيام بدراسة استطلاعية التي تعتبر الخطوة الأولى من خطوات البحث العلمي, كان الهدف منها التعرف على ميدان الدراسة و التدريب على خطوات البحث و تحديد مختلف المشكلات و الصعوبات و أخذها بعين الاعتبار لتفاديها في الدراسة الأساسية, كما تهدف أيضا إلى التأكد من ملائمة الأداة المستعملة و مدى وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة و خصائصها, بحيث كان من المفروض توظيف أداة بحثنا (الاستبيان) للوقوف على مدى صلاحيتها و مصداقيتها.

بحيث لم نستطع توزيع الاستبيان على العينة استطلاعية و العينة الأساسية .

– 5-2/ المنهج المتبع في الدراسة:

إن استخدام الباحث لمنهج معين يرتكز على طبيعة الموضوع الذي يود دراسته. بحيث من المفروض في دراستنا الحالية و تبعا للإشكالية المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم لدراستنا يعرفه " أحمد بدر": بأنه ذلك المنهج الذي يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد عليه في الواقع, و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيرا كيفيا أو كميا. (عبد اليمين, (2009) ,ص 123)

5-3/ المجتمع و عينة الدراسة:

5-3-1 مجتمع الدراسة:

يمكن تعريف مجتمع الدراسة بأنه هو كل المفردات التي قد تتوافر فيها الخصائص التي هي محل البحث أو الاختبار من قبل الباحث, أو يمكننا القول بأن مجتمع الدراسة هو كل المفردات التي يمكن أن تشملها الدراسة.

و يتكون مجتمع دراستنا الحالية من 40 أستاذ للتربية البدنية و الرياضية الموزعين على19 متوسطة تابعة لدائرة (بوسعادة) و هذا حسب الإحصائيات المقدمة من طرف مديرية التربية لولاية المسيلة.

5-3-2/ عينة الدراسة و طريقة اختيارها:

يمكن تعريف العينة بأنها هي جزء من مجتمع الدراسة بحيث تتضمن عدد محدود من مفرداته يكفي لإجراء عمليات أو اختبارات محددة عليه, بحيث يمكن استخلاص نتائج تتعلق بخصائص هذا المجتمع تصلح للتعميم عليه بالكامل. أو يمكننا القول بأن العينة هي جزء من الكل نقوم باختيارها بطريقة معينة لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل. (عبد اليمين, (2009) ,ص 68)

وقدتم اختيار العينة بطريقة عشوائية, و التي تمثلت في 30 أستاذ للتربية البدنية و الرياضية العاملين في المتوسطات التابعة لدائرة (بوسعادة), و التي بلغ عددها 19 متوسطة. بحيث قدرت النسبة المئوية للعينة بـ 80 % من مجتمع الدراسة.

5-4 المجال المكاني و الزماني للدراسة:

- **5-4-1 المجال المكاني للدراسة:**

كان من المفروض ان تجرى الدراسة الميدانية الخاصة بالبحث على مستوى متوسطات التابعة لدائرة (بوسعادة) التي بلغ عددها 19 متوسطة. و تم ذلك على أفراد العينة المختارة التي بلغ عددها 30 أستاذ.

- **5-4-2 المجال الزماني للدراسة:**

تمت معالجة البحث في فترة ممتدة من بداية شهر ديسمبر 2019 إلى غاية بداية شهر فيفري 2020 و هذا بما يخص الجانب النظري, أما بما يخص الجانب التطبيقي فكان من المفروض ان يكون بين الفترة

ممتدة من نهاية شهر فيفري 2020 إلى غاية بداية شهر أفريل 2020, بحيث تم خلال هذه الفترة بناء و تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبيان ولكن لم نستطيع توزيعها على العينة المختارة بسبب جائحة كورونا و غلق المتوسطات.

5-5/ ضبط متغيرات الدراسة:

انطلاقا من عنوان الدراسة يتبين لنا أن هناك متغيرين إحداهما مستقل و الآخر تابع بحيث:

- **5-5-1/ المتغير المستقل:**

هو المتغير الذي سيفسر لنا الظاهرة أو السبب الافتراضي للمتغير التابع و هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع. (بدر, (1996), ص 41)

و في هذه الدراسة يتمثل المتغير المستقل في النشاط البدني الرياضي التربوي .

- **5-5-2/ المتغير التابع:**

هو المتغير الذي يرغب الباحث عادة في شرحه أو هو الناتج المتوقع من المتغير المستقل و هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل. (بدر, (1996), ص 41),

و في هذه الدراسة يتمثل المتغير التابع في الصحة النفسية .

5-6 / أدوات جمع البيانات و المعلومات:

❖ **5-6-1/ الأداة المستعملة في الدراسة:**

تم الاعتماد في دراستنا الحانية على أداة من أدوات البحث العلمي و التي تكمن في الاستبيان.

بحيث يمكن تعريف الاستبيان على أنه هو أحد الوسائل لجمع البيانات و المعلومات المتعلقة بموضوع البحث أو الدراسة, عن طريق استمارة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يتم توزعيها على الأشخاص المعنيين (أفراد العينة) لتعبئتها.

كما يعتبر الاستبيان أكثر الأدوات استعمالا في البحوث العلمية و ينظر له أغلب الناس بأنه وسيلة بسيطة و سريعة لجمع البيانات. (الحمداني, (2006), ص 236)

و تكونت استمارة الاستبيان في دراستنا الحالية من 22 سؤال (أسئلة مغلقة).

- و تتكون استمارة الاستبيان في دراستنا الحالية من ثلاثة محاور الموضحة كالتالي:

- المحور الأول: به تسعة أسئلة المرقمة من 01 إلى 07, و تتعلق هذه الأسئلة بالفرضية الأولى المتمثلة في "المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة".

- المحور الثاني: به تسعة أسئلة المرقمة من 08 إلى 14, و تتعلق هذه الأسئلة بالفرضية الثانية المتمثلة في "للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ".

- المحور الثالث: به ثمانية أسئلة المرقمة من 15 إلى 22, و تتعلق هذه الأسئلة بالفرضية الثالثة المتمثلة في "للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة".

خلاصة :

هذا الفصل يعتبر ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث انه لا يخلوا أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

الفصل السادس

الدراسة التحليلية

تمهيد:

نظرا لتعذر قيام الطالب الباحث بالدراسة الميدانية للعينة الاستطلاعية و العينة الاساسية و بتوجيهات و تعليمات السيد المشرف تم اختيار إقتراح من مقترحات ميدان التكوين و المتمثلة في دراسة تحليلية تمحيصيه للدراسات السابقة و ربطها بموضوع البحث المتمثل في دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط من وجهة نظر الاساتذة .

- **6-1 الدراسة الاولى** : دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط .

- 6-1-1 **أهم النتائج:**

✓ التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- **6-2 الدراسة الثانية** : دور ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

- **6-2-1 أهم النتائج:**

- أن التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر و يرتاحون عند ممارستها و تشعرهم بالهدوء و تخفف من حالة القلق .
- تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان و تذيل التوتر الذي يشعرون به .

- **6-3 الدراسة الثالثة** : اثر برنامج رياضي مقترح في التقليل من القلق و الاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط 13-15 سنة في حصة التربية البدنية و الرياضية .

- **6-3-1 أهم النتائج:**

- توجد فروق ذات دالة إحصائية في درجة القلق و درجة الاكتئاب بين القياس القبلي و القياس البعدي للمجموعة التجريبية

و من هنا يمكننا القول أن هذه الدراسة حققت أهم أهدافها وهي الكشف عن أثر البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التخفيف من القلق العام و الاكتئاب لدى المراهق.

- **6-4الدراسة الرابعة** : دراسة الاتجاهات النفسية نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

- **6-4-1 أهم النتائج:**

-انه هناك فروق دالة احصائيا بين تلاميذ السنة الرابعة و السنة الاولى متوسط في اتجاهاتهم نحو مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

-ان لدراسة الاتجاهات النفسية دور كبير في عملية اعداد البرامج بما يتلائم و ميول ورغبات التلاميذ قصد اضفاء حيوية أكثر على حصة التربية البدنية حتى يتحقق أكبر قدر ممكن من الاهداف التربوية لحصة التربية البدنية.

- **6-5 الدراسة الخامسة** : كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة المادة.

- **6-5-1 أهم النتائج:**

-لشخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

-للتكوين الأكاديمي و الكفاءة المهنية دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

-لاستعمال أستاذ التربية البدنية و الرياضية أساليب التدريس الحديثة دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية.

- **6-6 الدراسة السادسة** : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- **6-6-1أهم النتائج:**

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني للتلاميذ

–لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي للتلاميذ

ومن خلال هذا نستطيع القول ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي كبير في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ السنة ثالثة ثانوي .

- **6-7 الدراسة السابعة** : دور النشاط البدني و الرياضي التربوي في تحقيق النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- **6-7-1 أهم النتائج:**

–للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في النمو النفسي و الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

–للأنشطة البدنية و الرياضية التربوية تأثير على زيادة النمو النفسي و الاجتماعي للتلاميذ في مختلف مراحل التعليم .

من خلال هذا العرض للدراسات السابقة نلاحظ ان جميع النتائج في الدراسات السابقة تحققت مما يدل على ان النشاط البدني الرياضي التربوي له دور إيجابي و كبير في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ و تحقيق النمو النفسي و الاجتماعي و هذا ما يبرهن صحة فرضيات هذه الدراسة و هذا ما يدل على ان النشاط البدني الرياضي التربوي بألوانة و اقسامه المتعددة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طبعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه

مؤسس أيضا على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب .

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي و فني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملا وللتعرف اكثر على النشاط البدني الرياضي التربوي و مزاياه و انواعه و اسسه ...الخ نتطرق للتالي :

6-8 أنواع النشاط البدني الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة ، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح ،رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة والجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أوأدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

6-8-1 ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع اقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

6-8-2 ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

6-8-3 ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا. إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز. وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي .

6-9 الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي :

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح ووظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداهة مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية .

6-9-1 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

6-9-2 أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات

المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين افراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

6-10 الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

6-10-1 الأسس البيولوجية: المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي

6-10-2 الأسس النفسية: هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية الشخصية الفرد و دوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

6-10-3 الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة.

6-11 أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية ، و المهارات البدنية النافعة في حياته اليومية و التي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات و المخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات ... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، و يدمجه في المجتمع . ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا: – تحسين الحالة الصحية للمواطن. – النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج . النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن. – التقدم بالمستويات العالية.

6-12 خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ،يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

- لا يوجد اي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لايحدث في كل فروع الحياة ، كما انه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه، حتى يستطيع اخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .

6-13 وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

6-13-1 النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحيات المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إدمانهم عدم استغلال أوقات الفراغ.

6-13-2 النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل:| الثقافة، السن ، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

6-13-3 النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكر:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

6-13-4 النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية :

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي واثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

6 - 6 - النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته قدرته على مقاومته الامرض مثل السمنة ويشتكي من امراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول ، مما جعله يتجه إلى

المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

6-14 أهمية النشاط البدني على الجانب النفسي :

هناك علاقة وثيقة تربط ما بين التمارين البدنية الصحيحة والسليمة وبين الصحة النفسية لدى المرء، حيث تعتبر هذه العلاقة طردية؛ فكلما زاد الالتزام بأداء هذه التمارين يزيد ذلك من الاستقرار النفسي لدى الشخص، حيث تقلل هذه التمارين من التوتر والقلق والضغط النفسي الذي ينتج عن الأنشطة والضغوطات الحياتية اليومية.

تخلق الأنشطة البدنية حالة من التكامل والتوافق الفسيولوجي المتمثل في خلق توازن بين الجسد والروح، باعتبارها وسيلة لتفريغ الطاقة السلبية واستبدالها بطاقة إيجابية جديدة، حيث تعتبر أنشطة شمولية تقوم على مبدأ العقل السليم بالجسم السليم.

تعمل على تنشيط الدورة الدموية، مما يُكسب الإنسان حيوية وطاقة ونشاطاً لأداء كافة مهماته اليومية بكل فعالية. تساعد بشكل رئيس على حرق الدهون المتراكمة في الجسم، وإعطاء القوام الجسدي شكلاً ممشوقاً ومتناسقاً، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الشخص وعلى ثقته بنفسه، وخاصة النساء حيث يعزز جمال المظهر الخارجي لدى المرأة، بسبب استقرارها النفسي إلى حد كبير.

تعتبر هذه الأنشطة أفضل منظومة علاجية لمن يعانون من أمراض وحالات الاكتئاب المختلفة، كما تعتبر بمثابة أسلوب وقائي يجنب الإنسان من التعرض لهذه الأمراض، حيث تعمل على رفع وتحفيز هرمون السعادة والراحة النفسية.

تعمل على تقوية عضلات الجسم، وبالتالي تحول دون شعور المرء بالتعب الذي يعكر المزاج تلقائياً، كما ترفع من اللياقة البدنية لدى الشخص ومن مرونة جسده، وتحافظ على الوزن المثالي له في حال التزامه بأداء هذه التمارين مما ينعكس إيجاباً على نفسيته.

تمنح شعوراً بالاسترخاء العام، كما تعزز الروح المعنوية لدى الشخص، حيث إنّ ممارسة هذه الأنشطة تتطلب من الشخص مفاهيم الصبر والتحمل والاستيعاب والتخطيط والتكتيك والتأمل، مما ينعكس إيجاباً على علاقاته مع الآخرين في محيطه، كما تعمل على كسر الملل، وتعتبر من سبل الاستغلال الأمثل لأوقات الفراغ.

15-6 دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضموناتها كالتدريب، المنافسة ...إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، و إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتثال ... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي.

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله الخسارة وتعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لايتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه وطموحاته مع الواقع، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة، والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي وراي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنضم، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق.

من خلال هذا العرض نستنتج ان النشاط البدني الرياضي مهم في جميع المراحل العمرية ولجميع جوانب الانسان (البدني ، النفسي الاجتماعي ....الخ) لذا يبقى إسهام هذا النشاط الحيوي شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للفرد بأبعاده الفكرية والاجتماعية و الحسية –حركية ، وما لهذا النشاط من دور في بناء شخصية الفرد الرياضي ، باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة لتكوين فرد فعال ، متزن ،مندمج ,متفتح يستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية و المستقبلية من خلال ما يحققه الفرد من قدرات بدنية و نفسية و عقلية خاصة جراء الممارسة الفعلية و المنتظمة للنشاط البدني الرياضي .

الفصل السابع

الاستنتاجات و الاقتراحات

7-1 استنتاجات عامة:

على ضوء ما توصلت اليه هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة نستنتج عموما بان للنشاط البدني و الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط ،حيث تبين لنا من خلال النتائج :

- – استنتجنا ان النشاط الرياضي التربوي اساسي و هام ،خاصة في فترة المراهقة التي تعد من أصعب مراحل ،وهذه الأخيرة يصحبها عدة تغيرات على مستوى الصحة النفسية وهي من المشاكل الصعبة لأنها تنعكس على شخصية التلميذ.
- استنتجنا ان للنشاط الرياضي التربوي دور في تخفيف القلق لدي تلاميذ الطور المتوسط .
- استنتجنا أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .
- استنتجنا أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- إضافة المعاملة لأستاذ التربية البدينة و الرياضية أثناء الحصة هام جدا في فترة المراهقة حيث تعد من أصعب المراحل
- – إذن المعاملة الإيجابية التي يتلقاها التلميذ تساهم في تفادي مشاكل الصحة النفسية و بالتالي التخفيف من الاكتئاب والقلق بين التلاميذ وعدم وقوع مناوشات وذلك عن طريق :
- – شخصية استاذ الذي له القدرة على التأثير على شخصية التلاميذ
- – النشاط البدني الرياضي يحقق الصحة النفسية للتلميذ المراهق فيصبح يمتثل للجماعة وهذا ينعكس على تقويم سلوكه.

7-2 الاقتراحات والتوصيات :

نظرا لما جاءت به الدراسة من أشياء ايجابية يمكن استغلالها يوصي الباحث بمايلي:

– الاهتمام بالنشاط البدني الرياضي التربوي وتوفير كافة الشروط الضرورية من أجل أن يقوم بدوره بالشكل المطلوب.

– التأكيد على الدور الإيجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في زيادة الصحة النفسية داخل المؤسسة التربوية .

– تشجيع التلاميذ على ممارسة النشاطات الرياضية خارج نطاق المدرسة، حتى تعمل على التقليل من العنف وكذلك تكون دعمًا للنشاط البدني الرياضي التربوي .

– تكثيف النشاطات الرياضية والدورات التي تتم بين الأقسام من قبل الإدارة وتشمل المنافسة بين مختلف التلاميذ مع تكريم الفرق التي تتمتع بالروح الرياضية.

– التحسيس بخطر مظاهر الصحة النفسية داخل المؤسسات التربوية وإيجاد الأشياء تعمل على تقليلها.

– إجراء دارسات في موضوع الصحة النفسية في مختلف أطوار المنظومة التربوية لتوضيح موطن الداء و معالجته بطرق علمية صحيح

– يجب المعاملة بالرفق

– عدم لجوء أستاذ إلى شكل من أشكال العنف بغية تعديل سلوك التلميذ

– ضرورة التكوين الجيد للأستاذ معرفيا ونفسيا.

– يجب على المعلم أن يكون محبا لمهنة التربية و التعليم أن يمتلك حسا إنسانيا نحو التلاميذ.

– الإكثار من الرياضات الجماعية في حصة التربية البدنية و الرياضية و التحفيز على الاحتكاك بالزملاء.

– تحفيز التلاميذ و توعيتهم بأهمية ممارسة النشاط لما لها من فوائد نفسية و صحية للمراهقين.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1. أحمد مختار عضاضة – التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية – مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة و النشر – الطبعة 03 – بيروت لبنان. 1966
2. أديب الخالدي : المرجع في الصحة النفسية ، الدار العربية للنشر و التوزيع ،ط 2، جامعة المستنصرية العراق 2002
3. أمين أنور الخولي – أصول التربية البدنية و الرياضية – دار الفكر العربي.1998 – – مصر – الطبعة 02
4. أمين أنور الخولي – د. جمال الدين الشافعي – مناهج التربية البدنية. المعاصرة – دار الفكر العربي – الطبعة الأولى – مصر – 2000
5. أمين أنور الخولي و أسامة كامل راتب – التربية الحركية – دار الفكر. العربي – مصر – 1982
6. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، د ط، عالم المعرفة، الكويت، 1996.
7. البهى فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
8. البهى فؤاد السيد، علم النفس الإجتماعي، ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
9. جبران مسعود ،معجم الفبائي في اللغة و الاعلام ، دار العلم للملايين ، لبنان ،2007 ص 49
10. حسن أحمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، د ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
11. حمد أوزري – المراهقة و العلاقات المدرسية – مكتبة النجاح الجديدة – الشركة .المغربية للطباعة و النشر – الدار البيضاء – الطبعة الأولى1993 –
12. حمد حسن علاوي – موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين – مركز الكتاب للنشر – الطبعة الأولى– 1998
13. حمد عودة ، آمال إبراهيم : الصحة النفسية في ضوء علم النفس ، دار القلم ، الكويت ، 2002
14. حنان عبد الحميد العناني : الصحة النفسية ، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ،ط 1، القاهرة2000
15. خالدي حامد، منهج البحث العلمي، ط1، دار الريحان للنشر والتوزيع، 2002.
16. رسمي علي عابد ، النشاطات التربوية المدرسية بين الأصالة والتحديث عمان, [الأردن] : دار مجدلاوي للنشر والتوزيع , 1998

17. رمضان محمد القذافي – علم النفس النمو الطفولة و المراهقة – المكتبة .الجامعية – الطبعة الأولى – الإسكندرية 1998
18. زينب عبد الرزاق ، د/ محمد عبد المنعم : : الصحة النفسية ، جامعة الملك فيصل ، الرياض 2007
19. سامي محمد ملحم: صعوبات التعلم، ط1، دار الميسرة للنشر والطباعة، الأردن، 2002.
20. صالح حسن الداهري. مبادئ الصحة النفسية، عمان: دار وائل لمنشر الطبعةالأولى2005.
21. صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج1، د ط، دار المعارف، مصر، 1968.
22. عباس أحمد السمرائي ،بسطويسي أحمد بسطويسي – طرق التدريس في. مجال التربية البنية – جامعة بغداد – 1984
23. عبد الرحمن العسوي : الأمراض النفسية وعلاجها ، دار المعرفة الجامعية ، القاهرة ، 2002
24. عبد الغني صلاح الدين : في الصحة النفسية ، ط 1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004
25. عدنان درويش وآخرون،" التربية الرياضية المدرسية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
26. عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطيبيقات ، دار المكتبة الجامعية ، مصر 1992
27. عفاف عبد الكريم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" منشأ المعارف، الإسكندرية، 1989
28. علي يحي منصور – مناهج التربية الرياضية – أسسها و تطبيقاتها – دار. الفكر العربي – مصر – 1971.
29. كامل محمد عويضة – علم النفس الاجتماعي – دار الكتاب العلمية –. الطبعة الأولى – 1996
30. كمال الدين زكي، محمد عادل، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دط، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1979
31. ماجد الزيود، الشباب والقيم في عالم متغير، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، ط1، 2006، ص 8/ ص 112
32. محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، د ط ، عالم الكتب ، القاهرة، 1965.

33. محمد الحمامي ،تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ،1999، ص20)
34. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة ،ط2 ،1986 ، ص120
35. محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ، د ط، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت، 1974.
36. محمد عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون: التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية البدنية العلمية، د ط، دار الفكر العربي، القاهرة،، 1998.
37. محمد م الحمامى، أمين الخولى ، أسس بناء برامج التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1990 ص20
38. محمود عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
39. محمود وآخرون، "علم النفس العام"، ط3، مكتبة غريب، القاهرة، 1990.
40. مصطفى الشرقاوي، علم الصحة النفسية، د ط ، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1983.
41. ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، "طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968

قائمة المراجع باللغة الجنبية :

DR. HORTON. Australian Institute of Aboriginal Studies, Box 553, Canberra, .
First published: April 1982

قائمة المجلات :

1. المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، العدد1، 1995.

2. مديرة التعليم الأساسي، مناهج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية، 2005.

3.مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، أفريل 2003

قائمة الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف –المسيلة–

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

استمارة استبيان خاصة بأساتذة التعليم المتوسط لمادة التربية البدنية و الرياضية

إخواني يشرفني أن أضع هذه الاستمارة التي تندرج في إطار بحثنا المعنون ب:

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية و الرياضية .

راجين منكم ملئ هذه الاستمارة بكل صدق و موضوعية وبذلك تكونوا قد ساهمتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث .

ولكم منا فائق الاحترام و التقدير.

ملاحظة : ضع إشارة(X) على الإجابة المختارة .

من إعداد الطالب :

- **لوبازيد بشير**

الاستاذ المشرف :

- **سليماني نورالدين**

2020/2019

المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

س1: هل ترى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يخفف من قلق و ضغوط الدراسة للتلاميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س2: هل تزداد الثقة بالنفس عند التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحصة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س3: هل يزداد التركيز و الانتباه عند التلاميذ عند ممارسة النشاط البدني الرياضي ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س4: هل ترى ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد التلاميذ التخلص من الخوف ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س5: هل تقوم (تعدل) ممارسة النشاط البدني الرياضي من سلوكيات و تصرفات التلاميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س6: هل تخفف ممارسة النشاط البدني الرياضي من حدة الضغوط لدي التلاميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س7: هل تقلل ممارسة النشاط البدني الرياضي من السلوكات العدوانية بين التلاميذ اثناء الحصة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س8:

المحور الثاني : للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

س9: هل للممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحسين نفسية التلميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س10: هل للمواظبة على ممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تحقيق لنمو النفسي ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س11: هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س12: هل ادراج الالعاب التنافسية الترويحية دور لتنمية الجانب النفسي للتلميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س13: هل يمكنكم تفهم الحالة النفسية للتلميذ اثناء النشاط التنافسي والتعامل معه ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س14: هل اعطاء مسؤوليات للتلميذ في تسيير الحصة يساهم في نموه النفسي؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س15: هل يمكن ملاحظة ارتياح التلاميذ نفيسا بعد نهاية الحصة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س16:

المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق النمو الاجتماعي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة.

س17: هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في الاندماج داخل الفوج ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س18: هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في تمنية روح التعاون بين التلاميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س19: هل لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في االتعود على المسؤوليات و القيادة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س20: هل الالعاب الجماعية المختلفة تساعد التلميذ على تكوين صداقات جديدة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س21: هل الالعاب الشبه رياضية دور لتنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س22: هل النشاط البدني و الرياضي يمكن التلميذ من تحقيق التكييف في الفوج ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س23: هل ممارسة الأنشطة المختلفة تمكن التلميذ من ادراك مكانته الاجتماعية ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

س24: هل تقوم بتشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج المدرسة ؟

نعم ☐ لا ☐ أحيانا ☐.

تم بحمد الله