



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



القسم: تربية بدنية
الرقم التسلسلي:

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي
الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر الأكاديمي

اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي
خلال حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالأمن
النفسي

دراسة ميدانية بمتوسطات ولاية المسيلة

تحت إشراف الدكتور

بشيري بن عطية

إعداد الطلبة

- بوقرة حسين
- قرين الحاج

السنة الجامعية: 2020 / 2021

كلمة شكر

نحمد الله ونشكره على أن وفقنا على اتمام هذا العمل المتواضع

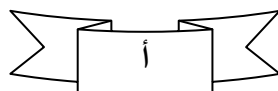
كما نتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتور بن عطية بشيري على تفضله بالإشراف

على هذه الرسالة ونشكر جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بالمسيلة كل باسمه وبدون استثناء

وفي الاخير نتقدم بالشكر الجزيل الى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في

انجاز هذا البحث



إهداء - بوقرة حسين -

أهدي هذا البحث :

◀ الوالدين الكريمين حفظهما الله ورعاهما.

◀ الى كل من علمني الحرف من معلمين وأساتذة

◀ الى الزوجة والأولاد ياسر ووسيم

◀ الى الاخوة والأخوات كل باسمه



إهداء - قرين الحاج -

أهدي ثمرة جهدي الأكاديمي هذا:

إلى من قال فيهما ربنا عز وجل : وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا ،

إلى أبي رحمه الله وطيب ثراه

والى أمي حفظها الله وشفأها وبارك في عمرها

إلى رفيقة دربي وشريكة مشواري زوجتي العزيزة

إلى كل الأصدقاء وزملاء العمل

إلى منابع العلم التي نهلت منها طوال مشواري الدراسي: أساتذتي الكرام

إليكم جميعا أهدي هذا العمل المتواضع

34	3 - 1 - مفهوم التربية
35	3 - 2 - مفهوم التربية البدنية والرياضية
36	3 - 3 - المفهوم الاجرائي للتربية البدنية والرياضية
37	3 - 4 - الاهداف العامة للتربية البدنية والرياضية
39	3 - 5 - دور التربية البدنية في مواجهة الضغوط النفسية
40	3 - 6 - ماهية النشاط الرياضي
40	3 - 7 - أهمية النشاط الرياضي
41	3 - 8 - الخصائص النفسية للنشاط الرياضي
42	3 - 9 - أهمية ممارسة النشاط الرياضي
43	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع : الأمن النفسي
45	تمهيد
45	4 - 1 - تعريف الامن النفسي
47	4 - 2 - أهمية الأمن النفسي
48	4 - 3 - مقومات الامن النفسي
50	4 - 4 - مكونات الأمن النفسي
51	4 - 5 - خصائص الأمن النفسي
51	4 - 6 - العوامل المؤثرة في الأمن النفسي
53	4 - 7 - نظريات الامن النفسي
55	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس: منهجية الدراسة
57	تمهيد
57	5 - 1 - الدراسة الاستطلاعية
58	5 - 2 - منهج الدراسة
59	5 - 3 - حدود الدراسة
59	5 - 4 - متغيرات الدراسة
59	5 - 5 - مجتمع وعينة الدراسة
60	5 - 6 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
61	5 - 7 - الخصائص السيكمترية لأدوات الدراسة (الصدق , الثبات , الموضوعية)

67	5 - 8 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
67	5 - 9 - خطوات اجراء الدراسة الميدانية
68	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
70	6 - 1 - عرض النتائج
70	6 - 2 - تحليل النتائج
70	6 - 3 - مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات
76	7 - 1 - الاستنتاج العام
77	7 - 2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
78	- قائمة المصادر والمراجع
80	- قائمة الملاحق

❖ قائمة الجداول

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الجدول
60	1	جدول توزيع العينة الدراسة حسب الجنس
62	2	جدول معامل الثبات الكلي للاستبيان
62	3	جدول معامل الفا كرونباخ لكل بند من بنود الاستبيان
63	4	جدول معامل الثبات الكلي للمقياس
64	5	جدول معامل الفا كرونباخ لكل بند من بنود الاستبيان
66	6	جدول متوسط الحسابي لاختبار كولموجوروف سميرنوف و شابيرو ويلك
70	7	جدول المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت للاستبيان
70	8	جدول مستويات الاتجاهات نحو ت ب و ر .
71	9	جدول المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت للمقياس
71	10	جدول مستويات الأمن النفسي .
72	11	جدول اختبار استيودنت T-test لعينتين مستقلتين (حسب الجنس)
73	12	جدول اختبار استيودنت T-test لعينتين مستقلتين (الجنس)

◀ ملخص الدراسة باللغة العربية:

تضمنت مقدمة البحث الحديث عن الجوانب النفسية المتعددة التي ترتبط مع بعضها وتؤثر بشكل مباشر في شخصية التلميذ وبالأخص الاتجاه النفسي نحو المشاركة الحقيقية والفاعلة في الحصة إذ تلعب دورا مباشرا وأساسيا في أداء المتعلم أثناء الحصة , ومن خلال تجربتنا الميدانية , لاحظنا تباين المشاركة للتلاميذ في نشاطات الحصة من تلميذ الى آخر , وقد يكون انخفاض مستوى الأمن النفسي أحد أهم الأسباب , ويهدف البحث الى إعداد استبيان للاتجاه النفسي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية والى التعرف على علاقة هذا الأخير بالأمن النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

واستخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي وهذا لطبيعة الموضوع وكانت عينة البحث مكونة من (40) تلميذا (20) ذكور و(20) إناث , وقمنا ببناء استبيان للاتجاه النفسي مع الاستعانة بمقياس الأمن النفسي ل(ماسلو) . وبتطبيق الأداتين على عينة من مجتمع البحث المختارة بطريقة مقصودة , وقد عولجت النتائج بالوسائل الاحصائية (الحقيبة الاحصائية spss) وقد تم عرض النتائج ضمن جداول ومناقشتها. وتوصلت الدراسة الى:

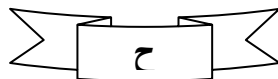
1. أن الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة عالي جدا
2. أن مستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة عالي.
3. أنه توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث لان متوسطهم الحسابي أكبر منه عند الذكور.
4. أنه لا توجد فروق في مستوى الامن النفسي تعزى لمتغير الجنس.
5. أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية والأمن النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

Summary of the study in Arabic:

The introduction to the research consisted of talking about the different psychological aspects that are related to each other and directly affect the personality of the student, in particular the psychological tendency towards real and effective participation in the classroom as it plays a direct role. and essential in the Through our field experience, we have noticed the variation in the participation of the pupils in the activities of the class. From one student to another, the low level of psychological security can be one of the most important reasons, and the research aims to prepare a questionnaire on the psychological tendency to engage in physical activity in the classroom. physical education and sport and to identify the relationship of the latter with the psychological safety of high school students.

And we used in our research this descriptive approach and this is due to the nature of the subject, and the research sample consisted of (40) students, (20) men and (20) women, and we built a questionnaire for the psychological attitude. with the use of (Maslow's Psychological Safety Scale). By applying the two tools to a random sample of the selected (intentional) research community, the results were processed by statistical means (the spss statistical bag), and the results were tabulated and discussed. The study found:

- .1The trends in physical activity and sport in the study sample are very high
- .2The level of psychological security of college students is high.
- .3That there are differences in the trends in physical and sport activity in the physical education and sport class due to the sex variable and in favor of women because their arithmetic mean is higher than that of men.
- .4That there are no differences in the level of psychological security due to the sex variable.
- .5That there is a significant correlation between psychological attitudes towards the practice of sport physical activity in physical education and sport classes and the psychological safety of middle school students



مقدمة:

إن يوميات الحياة الانسانية لا تخلو من الحركة بصفة عامة، إذ أصبحت الحركة الخيار الوحيد والمناسب لمواجهة ما كدسته الوسائل التكنولوجية من كسل وخمول سواء في مجالات العمل أو الراحة في البيت وهذا ما قلل أو أعدم من نشاط وحيوية الأجهزة الوظيفية وولد شعور دائم بالتعب والإرهاق والملل وهذا التغيير في السلوك قد يؤدي الى أمراض نفسية وبدنية. ويعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الاساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات.

وتسعى الأنشطة البدنية الرياضية على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم و حياة أطول وأكثر نشاطا , بالإضافة الى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته , وإضافة الى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل.

ومن هذا المنطلق فإن تنمية الاتجاه نحو النشاط البدني الرياضي يعد ضرورة ومخرجا تربويا واجتماعيا الى حد ما , لكن هناك عوامل نفسية أخرى تتدخل في تحديد الاتجاه لا يجب أن نتجاهلها كالإحساس بالأمن النفسي الذي يعتبر من اهم العوامل النفسية التي تحدد أو يقاس بها مدى انسجام شخصية الفرد والتي من خلالها يستطيع الفرد بناء اتجاهاته وأفكاره.

ولقد أصبح تحقيق الأمن النفسي في المجتمعات مطلبا لكل الدول والحكومات، ولكثير من مراكز الدراسات والأبحاث، وتعد له مؤتمرات وتصرف في سبيل تحقيقه أموال طائلة وجهود هائلة لان الاحساس بالأمن النفسي من أهم الحاجات الوجدانية التي يسعى الفرد لإشباعها، ويصير الوجدان من أهم مداخل شخصية الفرد بصفة عامة، والمتمدرس بصفة خاصة، فهو ملازم للحياة المدرسية التي هي في آن واحد حياة اجتماعية، أسرية نفسية، وإثبات للذات.

وفي ضل غياب الأمن النفسي فإن التلميذ يبقى يتخبط في مشكلات توافقية تحول دون بلوغه الأهداف المنشودة ومن وراء ذلك أهداف المجتمع كله حيث يؤدي عدم الاحساس بالأمن الى نقشي الازمات النفسية والاجتماعية , وغياب التوازن والانسجام داخل المجتمع والجدير بالذكر أن ظاهرة عدم الاحساس بالأمن تنتشر بشكل واضح وكبير في المجتمعات المعاصرة وهذا ما تبرره

ظاهرة استئحال الأمراض النفسية والاضطرابات الانفعالية والاجتماعية , ومهما كانت الأسباب المؤدية الى ذلك فإن مصدرها يبقى المجتمع ذاته , وعليه فإن القضاء على هذه الأمراض يجب أن يكون من المجتمع نفسه أو من الفرد في حد ذاته , وتأتي المدرسة في الدرجة الثانية بعد الأسرة , فبقدر ما تكون المدرسة متزنة من حيث مدرسيها وبرامجها التربوية الهادفة والمتنوعة وأبرزها النشاط البدني الرياضي المميز عن باقي المواد التربوية الأخرى من حيث الأهمية الكبيرة التي يكتسيها من حيث التخفيف من حدة بعض الاضطرابات إذ يعتبر المتنفس الوحيد للتلاميذ من خلال كسر الروتين الناجم عن طريق البرامج الدراسية وكثافتها و ابراز قدراتهم البدنية والمعرفية ومدى تقبل الآخر .

ويأتي تأثير الاحساس بالأمن على اتجاه التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي كعامل فعال في تكوين شخصيتهم وبناءها بناءا فعالا وقويا، بحيث يكون التلميذ قادرا على تحمل المسؤولية وأخذ القرار بفعل الاحساس بالأمن الذي يتيح الرغبة في ممارسة النشاط البدني الرياضي من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة.

ومن ثم ظهرت موجة من الاهتمامات لدراسة الاتجاهات لدى التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كالعلاقة بين الاداء الحركي والاتجاهات، ومعرفة أثر الالعب الجماعية في تكوين الاتجاهات ودراسات اخرى حول اتجاهات التلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالقيم الاجتماعية ومن هذا المنطلق رأينا غياب دراسات حول الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالأمن النفسي البالغة الأهمية في توجيه التلميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

ولغرض هذه الدراسة اخترنا عينة من تلاميذ مرحلة المتوسط (سنة ثالثة متوسط) مستخدمين المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة والتي اشتملت على سبعة فصول. الفصل الأول خاص بالجانب المنهجي وتناولنا فيه: **الإطار العام للدراسة** أما الفصل الثاني والثالث والرابع خاص بالجانب النظري حيث تناولنا في الفصل الثاني: **الاتجاهات** والفصل الثالث تناولنا: **التربية البدنية والرياضية** أما الفصل الرابع تناولنا: **الأمن النفسي**. أما بخصوص الجانب التطبيقي فقد قمنا بتقسيمه الى ثلاثة فصول جاء في الفصل الخامس: **منهجية الدراسة** والفصل السادس تطرقنا الى: **عرض وتحليل ومناقشة النتائج** أما الفصل السابع فقد ختم بالاستنتاجات والاقترحات

الجانب المنهجي

الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة

1 - 1 - الإشكالية:

يعمل النشاط البدني الرياضي من خلال تعدد أنشطته ، وتنوعها على إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ومتوازنًا بحيث تزوده بمختلف الخبرات، إذ تعتبر العامل الحاسم في إعداد شخصية الفرد، ومعرفة أبعادها من خلال الاحتكاك بالآخر ولهذا الغرض اهتمت التربية البدنية والرياضية حسب المفهوم التربوي بإعداد التلميذ صحيا ، ونفسيا ، و اجتماعيا وهذا من خلال الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية ، مع العمل على توفير المحيط الآمن للتلميذ وخفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية بصفة عامة والحياة المدرسية بصفة خاصة.

ويعد درس التربية البدنية والرياضية واحد من الدروس الأساسية في المدارس منذ نشأتها وتضع دول العالم المتقدم أولوية لهذا الدرس من أجل تحقيق أهداف المدرسة في برامجها التربوية ومن خلال عملنا في الميدان لاحظنا تباين في التوجه نحو نشاطات المادة من تلميذ الى آخر وتباين في الأداء المهاري بين مهارة وأخرى ، أو حتى بين حصة وأخرى ، وارتفاع حالة التوتر والخوف وعدم الطمأنينة كما أن حالة من القلق تنتاب الطلاب للمشاركة بالحصة مما يؤثر بشكل سلبي على طريقة أدائهم ويؤدي ذلك الى هبوط في مستوى التعلم من خلال التردد ، في اتخاذ القرار الصحيح ، وكثرة الأخطاء الفنية ، وقد يكون احدي اهم الاسباب في انخفاض مستوى الأمن النفسي لديهم .

ويعتبر الأمن النفسي من المفاهيم النفسية المهمة لدى التلاميذ والأساتذة على حد سواء وخصوصا أساتذة التربية البدنية والرياضية لدورهم المهم والفاعل في التقليل من حدوث التأثيرات السلبية النفسية التي تحدثها ظروف المدرسة وخصوصا دروس التربية البدنية إذ تتطلب هذه الدروس أن يتمتع التلميذ بصحة نفسية عالية لأن أغلبها تكون بمشاركة زملاء آخرين ويتعرض التلميذ فيها الى الاحتكاك المباشر نتيجة لضغوط اللعب الجماعي واندماج التلاميذ مع بعضهم البعض في أداء التمارين كان لابد من التلميذ أن يكون على استعداد نفسي نحو الحصة ، ومن خلال كل هذا نستطيع القول بأن الاحساس بالأمن النفسي له دور في تحديد طبيعة الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن طبيعة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي حسب مستوى احساسهم بالأمن النفسي.

❖ التساؤل العام:

◀ هل توجد علاقة دالة احصائيا بين اتجاهات تلاميذ مرحلة المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى امنهم النفسي؟

ويتفرغ عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية, نوردتها على النحو التالي:

❖ التساؤلات الجزئية:

1. ما طبيعة اتجاهات تلاميذ مرحلة المتوسط نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟
2. ما مستوى الامن النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي تعزى لمتغير الجنس؟
4. هل هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامن النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير الجنس؟

1 – 2 – فرضيات الدراسة:

• الفرضية العامة:

◀ هناك علاقة بين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية ومستوى امنهم النفسي .

• الفرضيات الجزئية:

1. يوجد اتجاهات موجبة للتلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
2. مستوى الأمن النفسي لدى التلاميذ عالي .
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية في اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس .
4. هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الامن النفسي لدى التلاميذ تعزى لمتغير الجنس.

1 – 3 – أهمية الدراسة: تتمثل أهمية هذا البحث في :

◀ تناوله لأحد الموضوعات البحثية المهمة وهو الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالأمن النفسي , الذي يعد أمرا ذو أهمية قصوى في دراسة شخصية التلميذ في جانبها الانفعالي والمزاجي ومستوى الأداء .

◀ تناول البحث لشريحة هامة من شرائح المجتمع وهم تلاميذ مرحلة المتوسط , وتعد هذه الشريحة جديرة بالاهتمام والرعاية , نظرا لما تتعرض له من تغيرات فيزيولوجية و مورفولوجية

مختلفة لاسيما لما تعيشه بلادنا من اضطرابات صحية واجتماعية واقتصادية صعبة , والذي من المؤكد أن يكون له انعكاسات سلبية على أمنهم النفسي وصحتهم النفسية وأدائهم البدني .

← نعتقد أن نتائج هذا البحث ستفيد المهتمين من أساتذة , ومرشدين نفسانيين , والأخصائيين الاجتماعيين في وضع الخطط والبرامج التي تساهم في تحسين وضعية هذه الشريحة الهامة في المجتمع وتلبية احتياجاتها مما يؤدي الى تحسين جودة الاداء البدني و الرياضي لديهم .

← كما تكمن أهمية هذا البحث في كونه يعطي إضافة جديدة الى المكتبة التربوية .

← نأمل أن هذا البحث سيسهم من خلال نتائجه وتوصياته بإيجابيات ستعكس على رفع مستوى الامن النفسي لدى التلميذ وبالتالي زيادة الرغبة لديه في الممارسة.

1 - 4 - أهداف الدراسة: يمكن صياغة أهداف هذا البحث, كالآتي:

← الهدف العام :

يسعى هذا البحث الى (التعرف على طبيعة العلاقة بين اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية و أمنهم النفسي) .

← الأهداف الفرعية:

- 1) التعرف على طبيعة اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية .
- 2) التعرف على مستوى الامن النفسي لدى التلاميذ .
- 3) الكشف عن الفروق في اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية.
- 4) الكشف عن الفروق في مستوى الأمن النفسي لدى التلاميذ.

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

← الاتجاه النفسي : يعرف الاتجاه على أنه حالة داخلية تؤثر في اختيار الفرد للسلوك أو عدم السلوك حيال موضوع أو شخص أو شيء معين . والاتجاه يعكس استجابة متعلمة تمتاز بالثبات النسبي , إلا أنها قابلة للتعديل أو التغيير وفق مبادئ التعلم . وقد تكون هذه الاستجابة قوية أو ضعيفة, كما أنها قد تكون سلبية أو موجّهة أو محايدة. (عماد عبد الرحيم الزغول , 2012 , ص 314)

← التربية البدنية والرياضية : التربية البدنية هي جزء من التربية العامة وبذلك يمكن القول أن التربية البدنية هي ((ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة

المختارة على أسس علمية والمطبقة تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل

(المتزن للفرد) . (مكارم حلمي وآخرون , 2002 , ص 21)

← المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية : ويمكن تناول مفهوم التربية البدنية

والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها :

أ- مجموعة أساليب وطرق فنية : تستهدف إكساب القدرات البدنية , والمهارات الحركية ,
والمعرفية , والاتجاهات .

ب- مجموعة نظريات ومبادئ : تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية .

ت- مجموعة قيم ومثل : تشكل الأهداف والأغراض , وتكون بمثابة محركات وموجهات للبرامج

والأنشطة . (أمين أنور الخولي , 2001 , ص 34)

← النشاط البدني الرياضي : النشاط الرياضي : هو نمط من أنماط النشاط البدني غير

موحد , ويتضمن كل من : اللعب - المنافسة - العمل , وينتج عن جملة لهذه الظواهر الثلاث

عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه . (رمضان ياسين , 2002 , ص 54)

← الأمن النفسي : هو الحاجة الى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة وشعور الفرد

بأن الآخرين يحترمونه ويتقبلونه داخل الجماعة . (زينب شقير , 2005 , ص 06)

← التعريف الإجرائي للأمن النفسي : هو شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق

له الشعور بالسلامة والاطمئنان , وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر

أكبر من الانتماء للآخرين , مع إدراكه لاهتمام الآخرين به وتقتهم فيه حتى يستشعر قدر كبير

من الدفء والمودة ويجعله في حالة من الهدوء والاستقرار , ويضمن له قدر من الثبات الانفعالي

والتقبل الذاتي واحترام الذات .

1 - 6 - الدراسات السابقة:

1 - 6 - 1 دراسات خاصة بالاتجاهات النفسية :

← الدراسة الاولى :

عنوان الدراسة: الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط الرياضي.(رسالة

دكتوراه , القاهرة , مصر , 1977)

اسم الباحث : عزيزة محمد محمود سالم

اشتملت عينة البحث على 460 تلميذة من تلميذات الصف الثاني من المدارس الثانوية العامة

بمحافظة القاهرة والجيزة وتم اختيارهن بطريقة عشوائية , واستعملت الباحثة مقياسين هما مقياس

كينيون للاتجاهات نحو النشاط البدني وإنشاء مقياس للتمايز السيمانتي , وأهم أهداف الدراسة

التعرف على الاتجاهات النفسية لطالبات المرحلة الثانوية نحو النشاط البدني وتوصلت الباحثة الى كون العينة الكلية لديها اتجاهات ايجابية نحو أبعاد المقياس بوجه عام وأنه توجد فروق جوهرية بين الرياضيين وغير الرياضيين في بعض الاتجاهات لصالح الرياضيين كما توجد فروق معنوية بين الرياضيات وغير الرياضيات لصالح الرياضيات , وكانت أهم نتائج اتجاهات تلميذات المرحلة الثانوية في هذه الدراسة ايجابية نحو النشاط الرياضي.

◀ الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : اتجاهات الطلبة والطالبات و المسؤولين نحو النشاط الرياضي في جامعة عين الشمس وعلاقتها بالتوافق النفسي (رسالة ماجستير غير منشورة , 1980)

اسم الباحث: صديقة علي أحمد يوسف

حيث توصلت الباحثة الى وجود فروق دالة احصائيا في اتجاهاتهم نحو النشاط الرياضي لصالح الطلبة , وبين طلبة السنوات الاولى والنهائية لصالح طالبات السنوات النهائية بالإضافة الى وجود علاقة ارتباطية بين كل من أبعاد الاتجاهات نحو النشاط البدني الرياضي والتوافق النفسي.

◀ الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة: اتجاهات طلبة جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة منشورة على مجلة سلسلة الدراسات النفسية والتربوية, جامعة السلطان قابوس, 2004)

- اسم الباحث : كاشف زايد وآخرون

هدفت الدراسة الى التعرف على اتجاهات طلاب وطالبات جامعة السلطان قابوس نحو النشاط الرياضي , والكشف عن طبيعة هذه العلاقة مع بعض المتغيرات المختارة (الجنس , عدد ساعات الممارسة الاسبوعية للنشاط الرياضي , مستوى متابعة النشاط الرياضي في وسائل الاعلام المرئية والمقروءة)

وقد خلصت الدراسة الى وجود اتجاهات ايجابية بصفة عامة لدى طلاب جامعة السلطان قابوس الجدد .

◀ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة : الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها باللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي (أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية , 2012).

- اسم الباحث: يعقوب العيد

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وعلاقتها و اللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي , واعتمد الباحث على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تكونت من 200 تلميذا وتلميذة (120 إناث و 80 ذكور) من السنة الثانية ثانوي , وقد استعمل الباحث مقياس " كينون " المتكون من ستة (06) أبعاد للكشف عن الاتجاهات النفسية للتلاميذ نحو النشاط البدني الرياضي , وقد أسفرت النتائج الى :

- وجود اتجاهات ايجابية نحو مختلف أبعاد النشاط البدني الرياضي وأن اتجاهات الذكور أكثر إيجابية من الإناث.
- مستوى اللياقة البدنية متوسط لدى جميع أفراد العينة .
- هناك علاقة ارتباطية في بعض أبعاد الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي وبعض عناصر اللياقة البدنية لدى كلا الجنسين.

◀ الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة : اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية (دراسة منشورة في مجلة العلم الانسانية والاجتماعية , جامعة قاصدي مرباح ورقلة , 2015)

- **اسم الباحث :** عبايسة نجيب

حاولت هذه الدراسة الكشف عن اتجاهات طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نحو ممارسة الأنشطة البدنية وأثر متغيرات الجنس والمستوى الدراسي وطبيعة الاتجاه من الناحية الايجابية

المنهج المتبع في الدراسة كان المنهج الوصفي أما الأداة المستعملة التي اعتمدها الباحث كانت مقياس كينون للاتجاهات الذي تكون من ستة أبعاد , استعمل الباحث أساليب احصائية مختلفة بغية الاجابة على مختلف الفرضيات , أهم النتائج أبرزت عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في ابعاد الاتجاهات ما عدا في البعد كخبرة وتوتر ومخاطر كذلك عدم وجود فروق دالة حسب المستوى الدراسي , مع تسجيل اتجاه اجابي للطلبة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي .

1 - 6 - 2 دراسات خاصة بالأمن النفسي :

◀ الدراسة الاولى :

عنوان الدراسة : الامن النفسي وعلاقته بالاتجاهات السياسية والاجتماعية لدى عينة الدراسة (2006)

- **اسم الباحث :** ابي عودة

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الأمن النفسي والاتجاهات السياسية والاجتماعية , وتكونت عينة الدراسة من (156) طالبا وطالبة من جامعة الازهر , واستخدم الباحث مقياسا للأمن النفسي من إعداده , وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة بين الأمن النفسي وكل من التدين والتحررية , ولم توجد فروق في درجة الأمن النفسي تعزى لعامل الجنس أو لعامل التخصص بين الكليات العلمية والإنسانية أو لمستوى الطلاب الدراسي .

◀ الدراسة الثانية :

عنوان الدراسة : الامن النفسي وعلاقته باتجاهات الطالبة الجامعية نحو ممارسة الانشطة الرياضية (دراسة منشورة على مجلة كلية التربية الأساسية , جامعة بابل , 2012)
- اسم الباحث : ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون

هدفت الدراسة الى التعرف على مقدار (مستوى) الأمن النفسي واتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الانشطة الرياضية , وإيجاد العلاقة بين الامن النفسي واتجاهات طالبات جامعة بابل نحو ممارسة الانشطة الرياضية , استعمل الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة البحث , واختار الباحثان عينة البحث من مجتمع البحث المتمثل بطالبات جامعة بابل للعام الدراسي (2010 -2011)" وقد بلغت عينة البحث (125) طالبة , استعمل الباحثان مقياس الأمن النفسي ومقياس الاتجاه نحو الأنشطة الرياضية . ومن أهم النتائج التي توصل اليها الباحثان :

- أن عينة البحث تتمتع باتجاه عال وإيجابي نحو ممارسة الأنشطة الرياضية .
- أن هناك امن نفسي وبمستويات عالية منه عند الطالبات (عينة البحث).
- أما الاتجاه النفسي لاسيما نحو الأنشطة الرياضية فلا رابطة له بأمن الطالبات نفسياً.

◀ الدراسة الثالثة:

عنوان الدراسة : مستوى الشعور بالأمن النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي . دراسة ميدانية على عينة من الاحداث المقيمين في دار خالد بن الوليد للإصلاح في منطقة قدسيا بمحافظة دمشق . (دراسة منشورة على مجلة جامعة دمشق , 2014)

اسم الباحث : رغداء نعيبة

هدف البحث الى التعرف على مستوى الشعور بالأمن النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الاحداث المقيمين في دار الإصلاح والتعرف على الفروق في اجابات أفراد عينة البحث على مقياس الأمن النفسي وفق متغير (السكن , المستوى الدراسي) . والتعرف على الفروق في اجابات أفراد عينة البحث على مقياس التوافق الاجتماعي وفق متغير (السكن , المستوى الدراسي) . واعتمدت

الباحثة على المنهج التحليلي الوصفي , واستخدمت أدوات البحث: (مقياس الأمن النفسي ومقياس التوافق الاجتماعي). وشملت عينة البحث (100) ذكر مقيم في معهد الإصلاح في قدسيا , ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الباحثة :

1. وجود شعور بالأمن النفسي لدى الذكور المقيمين بمعهد الإصلاح بدرجة متوسطة .
2. توجد علاقة ارتباطية ايجابية ذات دلالة احصائية بين درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم على مقياس التوافق الاجتماعي .
3. توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي تعزى الى متغير السكن لصالح المقيمين في الريف.
4. توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الأمن النفسي تعزى الى متغير المستوى الدراسي لصالح ذوي المستوى الدراسي التاسع

◀ الدراسة الرابعة:

عنوان الدراسة : الأمن النفسي وعلاقته بالاتجاه نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية (دراسة منشورة على مجلة كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 2018)

اسم الباحث : لطيف غني نصيف

هدفت الدراسة الى إعداد مقياس للأمن النفسي , والى التعرف على العلاقة مع الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية , حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة وحالتها الارتباطية , وكانت عينة البحث مكونة من (336) طالبا , وقام الباحث ببناء مقياس للأمن النفسي واستعان بمقياس الاتجاه النفسي (وسام قاسم كاظم 2016) وبتطبيق المقياسين على عينة من مجتمع البحث اختيرت بطريقة عشوائية , وقد عولجت النتائج بالوسائل الاحصائية (الحقيبة الاحصائية spss) وقد تم عرض النتائج ضمن جداول ونقاط ومناقشتها . وتوصلت الدراسة الى أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الأمن النفسي مع الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية في بغداد

◀ الدراسة الخامسة:

عنوان الدراسة : الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية (دراسة منشورة على مجلة الشمال للعلوم الانسانية , جامعة الجندود الشمالية , المملكة العربية السعودية , 2019)

اسم الباحث : أحمد مسلم أبو ذويب

هدفت الدراسة الى التعرف على الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية تربية قسبة المفرق , وتكونت عينة الدراسة من (199 طالبا وطالبة) منهم (71 ذكور) و

(128 إناث) تم اختيارهم بالطريق العشوائية من الطلبة السوريين اللاجئين المسجلين في مدارس تربية قسبة المفرك للفصل الدراسي الاول للعام 2016 / 2017 ولتحقيق هدف الدراسة تم استخدام مقياس ابو عمرة (2012) لقياس مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطلاب السوريين اللاجئين , وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطلاب السوريين اللاجئين كان مرتفعا , كما أظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة احصائية في الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعا لمتغير الصف الدراسي ووجدت كذلك فروق في الأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية تبعا لمتغير التخصص , ولصالح التخصص العلمي .

◀ الدراسة السادسة:

عنوان الدراسة: الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض
اسم الباحث: عبد الله حميد حمدان السهلي (كلية الدراسات العليا بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية , قسم العلوم الاجتماعية رعاية وصحة نفسية)
 هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام بمدينة الرياض وتكون مجتمع الدراسة من (95) طالبا نزلاء بدور رعاية الأيتام تتراوح أعمارهم بين (13 الى 23) سنة , واستخدمت الدراسة أداة مقياس الطمأنينة النفسية (الأمن النفسي) من اعداد فهد الدليم وآخرون , وتوصلت الدراسة الى عدة نتائج منها :

- أن مستوى الأمن النفسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام مرتفع.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة عند مستوى (0.01) بين الأمن النفسي والتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام .

◀ تعقيب على الدراسات السابقة:

ان الدراسات السابقة التي تمكنا من الاطلاع عليها والمتعلقة بالدراسة الحالية ساعدتنا في تكوين تصور شامل لموضوع الدراسة وذلك من خلال ما تبعه الباحثون والدارسون من طرق و مناهج بحثية , وما توصلوا إليه من نتائج , الأمر الذي ساعدنا على تحديد صياغة المشكلة وتحديد التساؤلات التي تسعى الدراسة الى الاجابة عليها .

ومن خلال استعراض الدراسات السابق وجدنا أن هناك إجماع على أن الاتجاه نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي سواء داخل المؤسسات التربوية أو خارجها كان اتجاه ايجابي , أما فيما يخص مستوى الأمن النفسي فتراوحت النتائج بين المستوى العالي والمتوسط . وأن هناك علاقة بين ايجابية وسلبية الاتجاه النفسي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي في ظروف الامن النفسي لدى عينة البحث.

حيث وجدنا أن هناك دراسات أكدت على أن هناك علاقة ارتباط موجبة بين الاتجاه النفسي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ومستوى الامن النفسي , كما بينته دراسة : لطيف غني نصيف على أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين الأمن النفسي مع الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية لدى طلاب المرحلة الاعدادية في بغداد , وهناك دراسات اثبتت على أنه لا توجد علاقة مثل دراسة ناهدة عبد زيد الدليمي وآخرون التي اثبتت أنه لا توجد علاقة تربط الاتجاه النفسي نحو الأنشطة الرياضية بالأمن النفسي لدى طالبات جامعة بابل.

الجانب النظري

الفصل الثاني:

الاتجاهات النفسية

◀ تمهيد:

لقد أصبح من المعروف بدهاءة في حياتنا اليومية أن تكوين الاتجاهات عملية ضرورية للإنسان في بناء نفسه وتكوين شخصيته , ومساعدته في الحصول على تكيف ناجح في مجتمعه , ومن هنا فإن هذه الاتجاهات تعبر عن تكوين افتراضي ذو شقين ممثلا في المجتمع وتكويناته وفي الفرد وبناءه النفسي , ومن ثم فإن تحليل هذه التكوينات الافتراضية النفسية تفسر لنا جوانب مختلفة ومتداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض في الفرد ذاته وبين الأفراد وبين الجماعات وبين الفرد والجماعة والفرد والأشياء الخارجية التي تكون حوله .

وعليه فإن مفهوم الاتجاه من أبرز المفاهيم وأكثرها إلزاما في علم النفس الاجتماعي المعاصر وليس ثمة اصطلاح واحد للاتجاه بل هناك عدة تعاريف لاصطلاح الاتجاه النفسي.

2 - 1 - معنى الاتجاه النفسي:

◀ الاتجاه النفسي هو اسلوب منظم متنسق في التفكير والشعور ورد الفعل تجاه الناس والجماعات والقضايا الاجتماعية , أو تجاه أي حدث في البيئة بصورة عامة. (وليم وآخرون , 1993, ص 113)

◀ الاتجاهات النفسية عبارة عن استعداد للاستجابة للمواقف أو الأفراد أو الأشياء أو الأفكار بطريقة معينة , وهي في العادة مكتسبة وتتحكم في الفرد عند الاستجابة . ويوضح ثرستون " Thraston " أن الاتجاه النفسي هو تعميم لاستجابات الفرد تعميما يدفع بسلوكه بعيدا أو قريبا من مدرك معين. (محمد العربي شمعون , 1999 , ص 423)

◀ الاتجاه هو الموقف الذي يتخذه الفرد أو الاستجابة التي يبديها إزاء شيء معين أو حديث معين أو قضية معينة إما بالقبول أو الرفض أو المعارضة , نتيجة مروره بخبرة معينة أو بحكم توافر ظروف أو شروط تتعلق بذلك الشيء أو الحدث أو القضية أو هو مفهوم بعكس مجموع استجابات الفرد - كما تتمثل في سلوكه - نحو الموضوعات والمواقف الاجتماعية , التي تختلف نحوها استجابات الأفراد بحكم أن هذه الموضوعات والمواقف تكون جدلية بالضرورة - أي تختلف فيها وجهات النظر - وتتسم استجابات الفرد بالقبول بدرجات متباينة أيضا .

والاتجاه يعرف بأنه موقف أو ميل راسخ نسبيا سواء أكان رأيا أو اهتماما أم غرضا يرتبط بتأهب لاستجابة مناسبة. (شحاتة وآخرون , 2003 , ص 16)

◀ الاتجاه هو نزعة الفرد إزاء استعداده المسبق الى تقويم موضوع أو رمز لهذا الموضوع بطريقة معينة . (نبيهة صالح السامراني , 2007 , ص 83)

◀ الاتجاه النفسي هو تركيب عقلي نفسي أحدثته الخبرة الحادة المتكررة . ويتميز هذا التركيب بالثبات والاستقرار النسبي . وبمعنى آخر يمكن أن نقول أن الاتجاه النفسي هو حالة عقلية نفسية لها خصائص ومقومات تميزها عن الحالات العقلية والنفسية الأخرى التي يتناولها الفرد في حياته وتفاعله مع الأفراد الآخرين - وهذه الحالة تدفع بالفرد الى أن ينحو الى أو ينحو عن مواقف وعناصر البيئة الخارجية . وتوضيحا لذلك فإن هذه الحالة العقلية النفسية أو الاتجاه النفسي يصبح الإطار المسبق الذي يستخدمه الفرد في إصدار أحكامه وتقييمه بالنسبة لما يتعامل معه من مواقف , فهي حالة (مع) او (ضد). ويمكن أن نلاحظ ذلك في اقتراب وحب شعب لشعب آخر أو كراهية جماعة لجماعة أخرى والتعصب ضدها , وكذلك حب الفرد لنوع خاص من الملابس وكراهيته لنوع آخر أو إقباله بعاطفة ورغبة على نمط خاص من أنماط الحياة وإعراضه في انفعال وضجر عن نمط آخر . وهكذا. (سعد عبد الرحمن , 2008 , ص 374)

◀ يعرف الاتجاه على أنه حالة داخلية تؤثر في اختيار الفرد للسلوك أو عدم السلوك حيال موضوع أو شخص أو شيء معين . والاتجاه يعكس استجابة متعلمة تمتاز بالثبات النسبي , إلا أنها قابلة للتعديل أو التغيير وفق مبادئ التعلم . وقد تكون هذه الاستجابة قوية أو ضعيفة, كما أنها قد تكون سلبية أو موجبة أو محايدة. (عماد عبد الرحيم الزغول , 2012 , ص 314)

◀ الاتجاه هو ميل الاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أم معينة من الحوافز , كما ينظر إليه على أنه حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة بطريقة تقويمية تؤيد أو تعارض موقفا مثيرا معينة .

(قاسم حسن حسين , يوسف لازم كماش , 2012 , ص 12)

◀ و يعرف الاتجاه بأنه استعداد نفسي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو مثيرات من أفراد أو أشياء أو موضوعات تستدعي هذه الاستجابة ويعبر عنه عادة بأحب أو أكره. ويعرف بأنه تنظيم لمعارف ذات ارتباطات موجبة أو سالبة. (سعاد جبر سعيد , 2015 , ص 341)

2 - 2 - طبيعة الاتجاهات : تشير الاتجاهات الى نزعات تؤهل الفرد للاستجابة بأنماط سلوكية محددة , نحو أشخاص أو أفكار أو حوادث أو أوضاع أو أشياء معينة , وتؤلف نظاما معقدا تتفاعل فيه مجموعة كبيرة من المتغيرات المتنوعة . وأن أية محاولة لتحليل طبيعة

الاتجاهات أو ديناميكيته سينطوي على تبسيط مخل بهذه الطبيعة . ولعل أفضل طريقة للوقوف على طبيعة الاتجاهات , دون إخلال فيها , هي أن ننظر إليها من خلال مكوناتها وخصائصها ووظائفها . (عبد المجيد نشواتي , 2003 , ص 471)

◀ تشكل دراسة الاتجاهات حيزا كبيرا من اهتمامات الدارسين والباحثين في علم النفس خاصة وفي العلوم الأخرى عامة , بل أن هذه الأهمية تزايدت في الآونة الأخيرة لدرجة أن الكثير من المهتمين بدراسة الاتجاهات وقياسها يرون أن موضوع الاتجاهات أهم مواضيع القرن الحالي يقول (All port ,1945) أن مفهوم الاتجاه من أبرز المفاهيم وأكثرها إلزاما في علم النفس الاجتماعي المعاصر وليس ثمة اصطلاح واحد يفوقه في عدد المرات التي استخدم فيها في الدراسات التجريبية . (محمد مرعي جبران القحطاني , 1996 , ص 51)

2 - 3 - أنواع الاتجاهات : تصنف الاتجاهات النفسية الى الأنواع التالية :

1 الاتجاه القوي: يبدو الاتجاه القوي في موقف الفرد من هدف الاتجاه موقفا حادا لا رفق فيه ولا هواده , فالذي يرى المنكر فيغضب ويثور ويحاول تحطيمه إنما يفعل ذلك لأن اتجاها قويا حادا يسيطر على نفسه .

2. الاتجاه الضعيف: هذا النوع من الاتجاه يتمثل في الذي يقف من هدف الاتجاه موقفا ضعيفا رخوا خانعا مستسلما, فهو يفعل ذلك لأنه لا يشعر بشدة الاتجاه كما يشعر بها الفرد في الاتجاه القوي .

3. الاتجاه الموجب: هو الاتجاه الذي ينحو بالفرد نحو شيء ما (أي إيجابي) .

4. الاتجاه السلبي: هو الاتجاه الذي يجنح بالفرد بعيدا عن شيء آخر (أي سلبي) .

5. الاتجاه العلني: هو الاتجاه الذي لا يجد الفرد حرجا في إظهاره والتحدث عنه أمام الآخرين .

6. الاتجاه السري : هو الاتجاه الذي يحاول الفرد إخفائه عن الآخرين ويحتفظ به في قرارة نفسه بل ينكره أحيانا حين يسأل عنه .

7. الاتجاه الجماعي: هو الاتجاه المشترك بين عدد كبير من الناس, فأعجاب الناس بالأبطال اتجاه جماعي .

8. الاتجاه الفردي: هو الاتجاه الذي يميز فردا عن الآخر , فإعجاب الانسان بصديق له اتجاه فردي .

9. الاتجاه العام: هو الاتجاه الذي ينصب على الكليات وقد دلت الأبحاث التجريبية على وجود الاتجاهات العامة, فأثبتت أن الاتجاهات الحزبية السياسية تتسم بصفة العموم, ويلاحظ أن الاتجاه العام هو أكثر شيوعا واستقرارا من الاتجاه النوعي.

10. الاتجاه النوعي: هو الاتجاه الذي ينصب على النواحي الذاتية, وتسلك الاتجاهات النوعية مسلكا يخضع في جوهره لإطار الاتجاهات العامة وبذلك تعتمد الاتجاهات النوعية على العامة وتشتق دوافعها منها. (سعاد جبر سعيد , 2015 , ص 345)

2 - 4 - خصائص الاتجاهات ويمكن إدراجها على النحو الآتي:

- ◀ إن الاتجاهات مكتسبة ومتعلمة من خلال ما يواجه الفرد من خبرات و أنشطة و مواقف
- ◀ تتكون الاتجاهات وترتبط بمثيرات ومواقف وقد ترتبط بأشياء أو أفراد أو جماعات أو أماكن.
- ◀ تتكون الاتجاهات نتيجة تفاعل الفرد مع ما يواجهه من موضوعات بيئية, وهذا يظهر علاقة الأفراد والمواضيع حتى يتشكل الاتجاه.
- ◀ الاتجاهات صورة من صور تحكم الفرد في ما يواجهه.
- ◀ الاتجاهات تتعدد وتختلف حسب ما يرتبط بها.
- ◀ للاتجاهات خصائص انفعالية حيث أن استجابات الفرد التي تعبر عن اتجاهه, إما أن يتبعها سرور وارتياح أو يتبعها ضيق, ويتبع ذلك إما سلوك إقبال (لمشاعر الحب) أو سلوك تجنب لمشاعر الكراهية.
- ◀ معرفة الاتجاه تساعد على التنبؤ بسلوك الأفراد تجاه الموضوعات والأشياء .
- ◀ الاتجاه النفسي قد يكون محددًا بعناصر أو موضوعات أو يأخذ صفة التعميم.
- ◀ الاتجاه النفسي يعبر عن مشاعر ذاتية أكثر منه مشاعر موضوعية تجاه ما يواجهه.
- ◀ بعض الاتجاهات تظهر في سلوكيات الفرد الشعورية , والتي يعبر عنها بكلمات أو ألفاظ خاضعة للضبط وبعضها الآخر تظهر في سلوكيات الفرد اللاشعورية من مثل سقطات اللسان وغير ذلك من السلوكيات التي تخضع للضبط .

- ◀ تتسم اتجاهات الأفراد نحو الأشياء والموضوعات بصفة الثبات النسبي وهي خاضعة للتعديل والتغيير تحت ظروف التعلم, وبعضها نمطي كما تظهر في الاتجاهات النمطية.
- ◀ توصف الاتجاهات بأنها قابلة للملاحظة والقياس والتقدير ويمكن التنبؤ بها .
- ◀ تتكون الاتجاهات من بعدين رئيسيين هما البعد المعرفي والبعد الانفعالي .
- ◀ تحتوي مقومات الاتجاه على عناصر أساسية هي:(سعاد جبر سعيد, 2015, ص 342)
- أ- عنصر معرفي .
- ب- عنصر انفعالي.
- ت- عنصر الفعالية .

2- 5 - مكونات الاتجاه النفسي :

يمكن أن نقول إن الاتجاه النفسي يتكون من أربعة عناصر أساسية تتفاعل مع بعضها البعض لتعطي الشكل العام للاتجاه . وهذه العناصر قد تكون لها الصفة التشرحية بمعنى أنها تفترض من أجل توضيح مكونات الاتجاه , إلا أنها ذات ضرورة من أجل عملية قياس الاتجاه النفسي وللتفريق بين الاتجاه ومتغيرات أخرى مثل الرأي والعقيدة وغير ذلك - ويمكن أن نشير الى مكونات الاتجاه فيما يلي :

أ- **المكون الإدراكي** : وهو مجموع العناصر التي تساعد الفرد على ادراك المثير الخارجي (أو الموقف الاجتماعي) أو بمعنى آخر الصيغة الإدراكية التي يحدد عن طريقها الفرد هذا الموقف الاجتماعي أو ذلك. وقد يكون ذلك الإدراك حسيا عندما تتكون الاتجاهات نحو الماديات أو ما هو ملموس منها وقد يكون الإدراك اجتماعيا - وهو الصيغة الغالبة - عندما تكون الاتجاهات نحو المثيرات الاجتماعية والأمور المعنوية . ولذلك وبناء على مفاهيم الإدراك الاجتماعي تتدخل مجموعة كبيرة من المتغيرات في هذا المكون الإدراكي مثل صورة الذات ومفهوم الفرد عن الآخرين وأبعاد التشابه والتطابق والتمييز .

ويعتبر هذا المكون الإدراكي من أهم مكونات الاتجاه النفسي إذ إنه يمثل الأساس العام لبقية المكونات

ب- **المكون المعرفي** : وهو عبارة عن مجموع الخبرات والمعارف والمعلومات التي تتصل بموضوع الاتجاه والتي آلت الى الفرد عن طريق النقل أو التلقين أو عن طريق الممارسة المباشرة

. كما يضاف الى ذلك رصيد المعتقدات والتوقعات . وعليه فإن قنوات التواصل الثقافية والحضارية تكون مصدرا رئيسيا في تحديد هذا المكون المعرفي إذ إنها تقوم بنقل الخبرات من جماعة الى جماعة ومن جيل الى آخر , كما تسهم أيضا في نشر وتوزيع المعارف والمعلومات . والمصدر الرئيسي الآخر في تحديد هذا المكون المعرفي هو مؤسسات التربية والتنشئة التي يتعرض من خلالها الفرد للخبرات المباشرة. (سعد عبد الرحمن , 2008 , ص 376)

◀ يدل هذا المكون على الجوانب المعرفية التي تتطوي عليها وجهة نظر الفرد ذات العلاقة بموقفه من موضوع الاتجاه , وتتوافر هذه الجوانب عادة من خلال المعلومات والحقائق الواقعية التي يعرفها الفرد حول موضوع الاتجاه , فالطالب الذي يظهر استجابات تقليدية نحو الدراسات الاجتماعية مثلا , قد يملك بعض المعلومات حول طبيعة هذه الدراسات , ودورها في الحياة الاجتماعية , وضرورة تطويرها لانجاز حياة مجتمعية أفضل , وهي أمور تتطلب الفهم والتفكير والمحاكمة والتقويم ... الخ (عبد المجيد نشواتي , 2003 , ص 472)

ت- المكون الانفعالي : يعتبر المكون الانفعالي للاتجاه هو الصفة المميزة له والتي تفرق بينه وبين الرأي . فشحنة الانفعال المصاحبة للاتجاه هي ذلك اللون الذي بناء على عمقه ودرجة كثافته يتميز الاتجاه القوي عن الاتجاه الضعيف كما يتميز الاتجاه عموما عن المفاهيم الأخرى مثل الرأي والرأي العام والعقيدة والميل والاهتمام. (سعد عبد الرحمن , 2008 , ص 376)

ث- المكون السلوكي : وهو مجموع التعبيرات والاستجابات الواضحة التي يقدمها الفرد من موقف ما نحو مثير معين . ومن الترتيب المنطقي أن الانسان يأتي بسلوك معين تعبيراً عن إدراكه لشيء ما ومعرفته ومعلوماته عن هذا الشيء وعاطفته وانفعاله نحو هذا الشيء . ولذلك فإن المكون السلوكي للاتجاه النفسي هو نهاية المطاف. فعندما تتكامل جوانب الإدراك وأبعاده يكون الفرد بناء على ذلك رصيذا من الخبرة والمعرفة والمعلومات التي تساعد في تكوين العاطفة أو الانفعال يقوم الفرد بالنزوع أو السلوك أو تقديم الاستجابة التي تتناسب مع هذا الانفعال وهذه الخبرة وهذا الإدراك . (سعد عبد الرحمن , 2008 , ص 377)

◀ يشير هذا المكون إلى نزعة الفرد للسلوك وفق أنماط محددة في أوضاع معينة , إن الاتجاهات تعمل كموجهات للسلوك , حيث تدفع الفرد الى العمل وفق الاتجاه ال ذي يتبناه ,

فالطالب الذي يملك اتجاهات تقبلية نحو العمل المدرسي يساهم في النشاطات المدرسية المختلفة ، ويثابر على أدائها بشكل جدي وفعال . (عبد المجيد نشواتي ، 2003 ، ص 472)

ج - المكون العاطفي : يشير هذا المكون الى أسلوب شعوري عام ، يؤثر في استجابة قبول موضوع الاتجاه أو رفضه ، وقد يون هذا الشعور غير منطقي على الاطلاق . فقد يقبل الطالب على مادة الرياضيات أو يرفضها ، دون وعي منه للمسوغات التي تدفعه الى الاستجابة بالقبول أو الرفض . (عبد المجيد نشواتي ، 2003 ، ص 471)

2 - 6 - وظائف الاتجاهات : تؤدي الاتجاهات عددا من الوظائف على المستوى الشخصي والاجتماعي ، بحيث تمكن الفرد من معالجة الأوضاع الحياتية المختلفة على نحو مثمر وفعال ، و أهم هذه الوظائف هي :

أ - وظيفة منفعية : تشير هذه الوظيفة الى مساعدة الفرد على إنجاز أهداف معينة ، تمكنه من التكيف مع الجماعة التي يعيش معها ، لأنه يشكل اتجاهات مشابهة لاتجاهات الأشخاص الهامين في بيئته . الأمر الذي يساعده على التكيف مع الأوضاع الحياتية المختلفة والنجاح فيها وذلك بإظهار اتجاهات تبين تقبله لمعايير الجماعة وولاءه لها .

ب - وظيفة تنظيمية واقتصادية : يستجيب الفرد طبقا للاتجاهات التي يتبناها إلى فئات من الأشخاص أو الأفكار أو الحوادث أو الأشياء أو الأوضاع ، وذلك باستخدام بعض القواعد البسيطة المنظمة التي تحدد سلوكه حيال هذه الفئات ، دون ضرورة اللجوء الى معرفة جميع المعلومات الخاصة بالموضوعات أو المبادئ السلوكية التي تمكنه من الاستجابة للمثيرات البيئية المتباينة على نحو ثابت ومتسق ، وتحول دون ضياعه في متهات الخبرات الجزئية .

ت - وظيفة تعبيرية : توفر الاتجاهات للفرد فرص التعبير عن الذات ، وتحديد هوية معينة في الحياة المجتمعية ، وتسمح له بالاستجابة للمثيرات البيئية على نحو نشط وفعال ، الأمر الذي يضي على حياته معنى هاما ، ويجنبه حالة الانعزال أو اللامبالاة .

ث - وظيفة دفاعية : تشير الدلائل الى أن اتجاهات الفرد ترتبط بحاجاته ودوافعه الشخصية أكثر من ارتباطها بالخصائص الموضوعية أو الواقعية لموضوعات الاتجاهات ، لذلك قد يلجأ الفرد أحيانا الى تكوين اتجاهات معينة لتبرير بعض صراعاته الداخلية أو فشله حيال أوضاع

معينة , للاحتفاظ بكرامته وثقته بنفسه , أي أنه يستخدم هذه الاتجاهات للدفاع ذاته . (عبد المجيد نشواتي , 2003 , ص 475)

2 - 7 - مراحل تكوين الاتجاهات : يمر تكوين الاتجاهات بثلاث مراحل أساسية هي :

1. المرحلة الإدراكية أو المعرفية : يكون الاتجاه في هذه المرحلة ظاهرة إدراكية أو معرفية تتضمن تعرف الفرد بصورة مباشرة على بعض عناصر البيئة الطبيعية والبيئية الاجتماعية التي تكون من طبيعة المحتوى العام لطبيعة المجتمع الذي يعيش فيه , وهكذا قد يتبلور الاتجاه في نشأته حول أشياء مادية كالدار الهادئة والمقعد المريح , وحول نوع خاص من الأفراد كالأخوة والأصدقاء , وحول نوع محدد من الجماعات كالأسرة وجماعة النادي وحول بعض القيم الاجتماعية كالنخوة والشرف والتضحية .

2. مرحلة نمو الميل نحو شيء معين : وتتميز هذه المرحلة بميل الفرد نحو شيء معين , فمثلا أن أي طعام قد يرضي الجائع , ولكن الفرد يميل الى بعض أصناف خاصة من الطعام , وقد يميل الى تناول طعامه على شاطئ البحر , وبمعنى أدق أن هذه المرحلة من نشوء الاتجاه تستند الى خليط من المنطق الموضوعي والمشاعر والإحساسات الذاتية .

3. مرحلة الثبوت والاستقرار : إن الثبوت والميل على اختلاف أنواعه ودرجاته يستقر ويثبت على شيء ما عندما يتطور الى اتجاه نفسي , فالثبوت هذه المرحلة الأخيرة في تكوين الاتجاه . (سعاد جبر سعيد , 2015 , ص 343)

2 - 8 - قياس الاتجاهات النفسية : تقاس الاتجاهات النفسية بطرق مختلفة مثل

طريقة ثرستون , طريقة ليكرت , طريقة جوتمان , طريقة لازرزيلد وغيرها والتي عادة ما تكون من نوع موازين التقدير . وتقوم مقاييس الاتجاهات على أسس منها :

- أن المقياس يجب أن يتناول مشكلة من مشاكل الساعة التي تختلف عليها الآراء .
- أن استجابة الفرد للأسئلة التي تتناول المشكلة يجب أن تنقرر بشعوره أو وجدانيته نحو المشكلة.

- أن توضح الأسئلة بشكل معين درجة شعور الفرد الإيجابية أو السلبية نحو المشكلة حتى يمكن التمييز بين الأفراد في درجة شعورهم أو اتجاهاتهم. (محمد العربي شمعون , 1999 , ص 425)

◀ تشير البحوث والدراسات النفسية , الى وجود طرق عديدة لقياس الاتجاهات النفسية نذكر منها :

- أ- طرق تعتمد على التعبير اللفظي للفرد.
- ب- طرق تعتمد على الملاحظة, أو المراقبة البصرية للسلوك الحركي للفرد.
- ت- طرق تعتمد على قياس التعبيرات الانفعالية للفرد.

ويعتبر النوع الأول من أساليب القياس (أي الذي يعتمد على التعبير اللفظي) من أكثر الطرق تقدماً نظراً للاعتماد فيه على الاستفتاءات والحصول على الاجابات لعدد كبير من الأفراد في وقت وجيز .

أما الأسلوب الثاني (ملاحظة ومراقبة السلوك الحركي للفرد) , فإن عملية ملاحظة السلوك الحركي للفرد تتطلب وقتاً طويلاً , وتستدعي تكرار الملاحظة في ظروف مختلفة . من أمثلة ذلك , الحكم على الاتجاه النفسي للفرد عن طريق ملاحظة زهابه الى الجامعة أو لتأدية الصلاة , أو ملاحظة الشخص الذي يتردد على نوع معين من المكتبات , أو ملاحظة الركن أو الموضوع الذي يهتم به شخص ما عند قراءته للصحف دائماً وهكذا .

أما بالنسبة لعملية قياس التعبيرات الانفعالية في المواقع المختلفة, فهي تتمثل في دراسة ردود الشخص الانفعالية على مجموعة من المؤثرات, وهذا الأسلوب لا يصلح للاتجاهات النفسية عند مجموعة كبيرة من الأفراد. ويلاحظ أن قياس الاتجاه يتطلب بناء اختبار خاص لهذا الغرض , ولهذا وقبل أن نذكر الطرق المختلفة المستخدمة لقياس الاتجاه الاجتماعي , لابد أن نشير الى الشروط الاساسية التي يجب توافرها في بناء المقاييس و هي :

- أ- اختيار عبارات المقياس , وتركيب العبارة في حد ذاتها , يعتبر أساساً ضرورياً , وهذا يعني انتقاء عباراته وتركيبها بطريقة صحيحة ملائمة لنوعية الاتجاه المراد قياسه وتقديره
- ب- تحليل عبارات المقاييس , ويعني ذلك الناحية الكيفية للحكم على صلاحية كل عبارة من عبارات المقياس لتقدير الاتجاه المطلوب قياسه . وبتفسير أوضح, لا بد من معرفة مدى اتفاق كل عبارة مع الهدف العام للاختبار . (سعاد جبر سعيد , 2015 , ص 349)

◀ خلاصة :

ما يمكن استخلاصه من هذا الفصل هو أن لكل فرد منا مجموعة من الاتجاهات نحو مختلف الموضوعات في البيئة الاجتماعية وأن هذا الموضوع يحتل أهمية خاصة في البحوث الاجتماعية والنفسية والتربوية وخاصة في مجال تعديل السلوك . لأنها من أهم دوافع السلوك التي تؤدي دورا أساسيا في ضبطه وتوجيهه وتعديله.

فهناك عدم اتفاق كامل بين الباحثين حول ما يسمى بالاتجاه إلا أن معظمهم يؤكد على أن الاتجاهات عبارة عن مجموعة من الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي توجه سلوك الأفراد وتحدد مواقفهم من مختلف الموضوعات في بيئتهم الحياتية .

ولدراستها في ميدان التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة من حيث معرفة طبيعة الاتجاهات السائدة نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي , لأنها تمثل القوة التي تحرك الفرد نحو الممارسة باستمرار و بصورة منتظمة وخاصة في المجال التربوي المدرسي.

الفصل الثالث:

التربية البدنية والرياضية

◀ **تمهيد:**

تعتبر التربية البدنية والرياضية فرع من فروع التربية العامة التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة , حيث يدرك ممارسوها عظمتها من خلال برامجها الثرية ومخططاتها العميقة , كما أنها تحدد وتنظم ممارسة النشاطات البدنية والرياضية في المجتمع بما يحمله من فلسفة وغايات مختلفة , وفي ضوء التطور الكبير والسريع في جميع العلوم والمواد الدراسية وفي مختلف المجالات أصبحت التربية البدنية تعاني من غموض وتباين في الأهداف وأزمة هوية وهذا نتاج تعدد المفاهيم والمذاهب والطرق و اساليب التدريس .

لهذا سنتعرض في هذا الفصل الى مفهوم التربية البدنية وعلاقتها بالتربية العامة في ظل المحيط الثقافي والسياسي والتربوي لبلادنا , ونذكر أهدافها العامة و دورها في مواجهة الضغوط النفسية

3 - 1 - مفهوم التربية:

◀ التربية هي تنشئة الانسان شيئاً فشيئاً في جميع جوانبه , ابتغاء سعادة الدارين , وفق المنهج الإسلامي . (خالد بن حامد الحازمي , 2000 , ص 19)

◀ المعنى اللغوي للتربية يعني النمو والزيادة وهذا المعنى اللغوي هو لب معنى التربية بالمعنى الاصطلاحي والمعنى الواسع لها هي كل عملية تشكيل أو كل عملية تساعد على تشكيل عقل الفرد وخلقه وجسمه باستثناء عمليات التشكيل الوراثية أو التكوينية وهذا يقودنا الى المعنى الاجتماعي للتربية ويعني التنشئة الاجتماعية والفردية المتكاملة للفرد أما التربية بمعناها الضيق فتعني غرس المعلومات والمهارات المعرفية من خلال مؤسسات معينة أنشئت لهذا الغرض بالمدارس مثلاً وهكذا تصبح التربية مرادفة لكلمة تعليم فالتعليم الجانب الجزئي من جوانب التربية الذي يركز على تنمية الجانب العقلي والمعرفي إذا هذا هو مفهوم التربية بالمعنى التعليمي أو التنقيفي . (محمد الطيبي وآخرون , 2002 , ص 17)

◀ ولقد جاء على لسان الدكتور شبل بدران جملة من المفاهيم في كتابه " التربية والمجتمع " وخلص الى أن التربية :

أ- هي ترويض للعقل وتدريب للملكات .

ب- هي نقل التراث الثقافي الى الاجيال الجديدة .

ت- هي إعداد الفرد للحياة .

ث- هي عملية تكيف ما بين المتعلم وبيئته.

ج- هي تنمية متكاملة للشخصية الانسانية .

(شبل بدران , 2009 , ص 57 الى 72)

◀ التربية هي الأسلوب, وهي الأداة التي تضع الإنسان في بداية طريق النمو والاستفادة من

الوسط الاجتماعي القائم. (عبد الكريم بكار, 2011, ص 20)

للتربية مفاهيم فردية , و اجتماعية , ومثالية

◀ التربية بالمعنى الفردي: هي إعداد الفرد لحياته المستقبلية, وبذلك فهي تعده لمواجهة

الطبيعة, كما تكشف بذلك عن مواهب الطفل واستعداداته الفطرية, وتعمل على تنميتها وتفتحها وتغذيتها.

◀ أما بالمعنى الاجتماعي : فهي تعلم الفرد كيف يتعامل مع مجتمعه وتعلمه خبرات

مجتمعه السابقة , والحفاظ على تراثه لأن التراث هو أساس بقاء المجتمعات , فالمجتمع الذي لا

يحرص على بقاء تراثه مصيره الزوال , وبذلك فالتربية بالمعنى الاجتماعي تحرص على تمكين

المجتمع من التقدم وتدفعه نحو التطور والازدهار.

◀ وبالمعنى المثالي: فهي تعني الحفاظ على المثل العليا للمجتمع , الأخلاقية

والاقتصادية والإنسانية النابعة من تاريخ الأمة ومن حضارتها وثقافتها ومن خبراتها الماضية ومن

دينها , وعن طريق تعاملها وعلاقتها بالأمم الأخرى , وعلاقات الأفراد فيها وغيرها . (عبد الغني

محمد , 2014 , ص 19)

◀ وعرفها الدكتور قاسم علي قحوان في كتابه " إضاءات في أصول التربية " على أنها

مجموعة العمليات التي بها يستطيع المجتمع أن ينقل معارفه وأهدافه المكتسبة ليحافظ على بقائه

, وتعني في الوقت نفسه التجدد المستمر لهذا التراث وأيضا للأفراد الذين يحملونه . فهي عملية

نمو وليست لها غاية إلا المزيد من النمو , إنها الحياة نفسها بنموها وتجدها . (قاسم علي قحوان

, 2016 , ص 32)

3 - 2 - مفهوم التربية البدنية : يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة

مختلفة , فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل : التمرينات , اللعب , الألعاب , وقت الفراغ , الترويح

, الرياضة , المسابقات الرياضية , الرقص لكن هذه المفاهيم جميعها - في الواقع - تعبر

عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم (التربية البدنية

والرياضية). (أمين أنور الخولي , 2001 , ص 29)

◀ من الدراسات السابقة لمفهوم التربية البدنية عبر العصور المختلفة - يتضح أن المفهوم قد تطور وتغير , وفقا لظروف كل عصر والفلسفة التربوية في كل مجتمع . ويشمل الاسم على شقين . الأول فيه هو التربية والثاني يشتمل على طبيعة هذه التربية فهي بدنية من خلال الرياضة .

فالتربية تعني : نقل التراث الثقافي وتنقيته عن طريق انتقائه وتجديده والإضافة إليه , ونقل القيم الخالدة وأنماط السلوك السوي حتى يكتسب المجتمع تماسكه. (نوال ابراهيم , ومراد محمد , 2008 , ص 09)

علاقة التربية البدنية بالتربية : اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه . فكلمة بدنية تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية - النمو البدني , صحة البدن والمظهر الجسماني وهي تشير إلى البدن أو الجسم كمقابل للعقل , وعلى ذلك حينما تضاف كلمة (التربية) الى كلمة (بدنية) نحصل على مصطلح التربية البدنية .

والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحمي وتصون جسم الانسان . (نوال ابراهيم , ومراد محمد , 2008 , ص 10)

◀ ومن هذه التعاريف المتعددة للتربية البدنية نجد أن أي تعريف لهذا المصطلح لابد وأن يتضمن بعض المفاهيم الأساسية مثل : - أنشطة بدنية مختارة والتعليم الذي يصاحب هذه الأنشطة والذي يتحقق عن طريق ممارستها , وأن التربية البدنية جزء من التربية العامة وبذلك يمكن القول أن التربية البدنية هي ((ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة الذي يتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس علمية والمطبقة تحت قيادة رشيدة للمساهمة في تحقيق النمو الشامل المتزن للفرد)). (مكارم حلمي وآخرون , 2002 , ص 21)

3 - 3 - المفهوم الإجرائي للتربية البدنية والرياضية : ويمكن تناول مفهوم التربية

البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها :

أ- مجموعة أساليب وطرق فنية : تستهدف إكساب القدرات البدنية , والمهارات الحركية , والمعرفية , والاتجاهات .

ب- مجموعة نظريات ومبادئ : تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية .

ت- مجموعة قيم ومثل : تشكل الأهداف والأغراض , وتكون بمثابة محكات وموجهات للبرامج والأنشطة . (أمين أنور الخولي , 2001 , ص 34)

3 - 4 - الأهداف العامة للتربية البدنية : الأهداف التالية هي الأكثر شيوعا في قوائم الأهداف العامة للتربية البدنية لبعض المدارس العالمية :

3 - 4 - 1 - التنمية العضوية : تهتم التربية البدنية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها الوظيفية و إكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق , فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة و الجلد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي , والقدرة العضلية , والرشاقة , والمرونة , والتوافق العضلي العصبي , بالإضافة الى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي , والتنفس والسعة الحيوية وعمل الكليتين والكبد , وبقية أجزاء الجسم مما يساعد على الارتقاء بمقومات و أسس اللياقة البدنية في الإنسان . (أمين أنور الخولي وآخرون , 1998 , ص 21)

3 - 4 - 2 - تنمية المهارات الحركية : من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية , حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة الأساسية (الأصلية) وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم الى :

- أ- حركات انتقالية: كالمشي والجري والوثب ز
- ب- حركات غير انتقالية : كالثني واللف والميل .
- ت- حركات معالجة وتناول : كالرمي والدفع والركل .

من ثم تتأسس المهارة الحركية على هذه الأنماط , فهي مهارات متعلمة . فهي وإن كانت تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية , إلا أن الاعتبارات الإدراكية الحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات الحركية ومن أمثلتها : المهارات الرياضية التخصصية , فالمهارات الخاصة بكرة القدم منها على سبيل المثال (إيقاف الكرة - ضرب الكرة بالوجه الخارجي للقدم - ضرب الكرة بالرأس) , وهي تختلف عن المهارات الخاصة بكرة اليد أو كرة الطائرة أو أي نشاط رياضي آخر .

3 - 4 - 3 - التنمية المعرفية : يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي و المعرفي , وكيف يمكن للتربية البدنية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب , من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية , كتاريخ المسابقة أو اللعبة , وسيرة أبطالها , وأرقامها المسجلة قديما وحديثا , وقواعد اللعب الخاصة بها , وأساليب التدريب الممارسة , وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة بها, بالإضافة إلى طرق اللعب والخطط , وإدارة المبارياتالخ من جوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط , ولقد ولى العصر الذي كانت الرياضة تعتمد فيه على القوة البدنية وحدها , بالإضافة الى أن تعلم المهارة الحركية يعتمد - في مراحلها الأولية على الجوانب المعرفية والإدراكية , وهذه الأبعاد المعرفية للأنشطة الرياضية , تشكل لدى الفرد حصيلة ثرية لما يمكن أن نطلق عليه الثقافة الرياضية , كما تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي يمكن أن تفيده في حياته اليومية , وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات . (أمين أنور الخولي وآخرون , 1998 , ص 22)

3 - 4 - 4 - التنمية النفسية الاجتماعية : تستفيد التربية البدنية من المعطيات الانفعالية والوجدانية , المصاحبة لممارسة النشاط البدني , في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان والشمول والنضج , بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه , وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية على عدة مبادئ , منها : الفروق الفردية , وانتقال اثر التدريب . على اعتبار أن الفرد كيان مستقل , له قدراته الخاصة به , التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية البدنية , تتعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه (أي الى المجتمع) , في شكل سلوكيات مقبولة . ومن هذه القيم النفسية السلوكية : تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية , الثقة بالنفس , تأكيد الذات , إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية , تنمية مستويات الطموح , والتطلع للتفوق والامتياز .

3 - 4 - 5 - التنمية الجمالية : تتيح الخبرات الجمالية الناتجة عن ممارسة النشاط الرياضي قدرا كبيرا من المتعة والبهجة , كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي و الأداءات الحركية المتميزة في الأشكال المختلفة للموضوعات الحركية : كالرياضة , والفنون الشعبية , والعروض الجمالية للتمرينات , والجمباز , والخبرات الجمالية الحركية ليست خبرات تشكيلية فقط , وإنما

تتصف بأبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع ، والهارمونية (التناغم) ، وغيرها من جماليات الموسيقى ، وعلى الجانب الآخر ، لا ينبغي أن نقارن بين القيم الجمالية للحركة ، وبين الأشكال التقليدية للفنون ، كالنحت والتصوير والموسيقى ، لأن القيم الجمالية في الرياضة إنما هي : قيم أصلية من صميم طبيعتها ، ذلك لأن للرياضة لغتها الخاصة التي تختلف عن لغة الموسيقى أو التصوير وهي اللغة التي تجذب (المشاهدين والممارسين) إليها الأمر الذي يرقق المشاعر ، وينمي التذوق والمشاركة الانفعالية لجماليات الحركة بأنواعها المختلفة . (أمين أنور الخولي وآخرون ، 1998 ، ص 23)

3 - 4 - 6 - الترويح وأنشطة الفراغ : يعد الترويح أحد الأهداف القديمة للتربية البدنية ، فبعد التاريخ مارست أغلب الشعوب ألوانا من النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية وقت الفراغ ، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية ، التي تثري حياة الفرد ، وتضيف لها الأبعاد البهيجة المشرقة والنظرة المتفائلة للحياة ، ذلك لأنها تمد الفرد بوسائل وأساليب للتكيف مع نفسه ومجتمعه ، كما أن المشاركة في البرامج الرياضية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي التي أصبحت تلازم حياتنا اليومية المعاصرة ، وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ، وفي التربية البدنية يجب أن نعلم أن إكساب الأفراد المهارات الرياضية التي يطلق عليها مهارات مدى الحياة long life skills والتي تمكن الفرد بعد خروجه ودخوله لمعترك الحياة من مزاولته نشاط رياضي أو بدني تروحي مفيد وممتع . (أمين أنور الخولي وآخرون ، 1998 ، ص 24)

3 - 5 - دور التربية البدنية في مواجهة الضغوط النفسية : تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية . كما أنها وسيلة للاسترخاء ، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسوجينية ، مثل : المشي - السباحة - ركوب الدرجات ، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر . ويمثل النشاط البدني عبئا على الجسم ، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي يؤدي الى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة .

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منظم للنشاط البدني ، فإنه يوصى بالرياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع ، ولا تحتاج الى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة .
(رمضان ياسين ، 2002 ، ص 62)

- 3 - 6 - ماهية النشاط الرياضي :** تعددت التعريفات حول النشاط الرياضي ومنها :
- ◀ في سنة 1987 م ، عرفه تشارلز بيوكر . Bucher T ، بأنه ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الانسان عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب .
 - ◀ وفي تعريف آخر ، يقصد بالنشاط الرياضي : هو تلك الألعاب التنافسية ، والتي تشمل النشاط البدني - ولها أسس وقواعد معترف بها - ولها نظام خاص بتسجيل الأهداف - لتحديد الفائزين من بين المشتركين في هذا النشاط .
 - ◀ وفي سنة 1996 م ، ذكر محمد محمد الحماحي : أن الأنشطة تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل من التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل .
 - ◀ وفي سنة 1999 م ، عرف كل من محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان النشاط الرياضي ، بأنه : أحد الأنشطة البشرية الهامة التي تهدف الى تربية الفرد تربية شاملة ومتزنة .
 - ◀ ويرى عمرو بدران أن النشاط الرياضي بأشكاله ، هو : ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الانسان ممارسة إيجابية - فردي أو جماعي - وفقا لقوانين وقواعد معدة ، بحيث يحدث تغيرات : بدنية - عقلية - اجتماعية - نفسية ، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به .
 - ◀ إذن النشاط الرياضي : هو نمط من أنماط النشاط البدني غير موحد ، ويتضمن كل من : اللعب - المنافسة - العمل ، وينتج عن جملة لهذه الظواهر الثلاث عدم ثبوت نظرياته ووجود خلافات حول مفاهيمه ومعانيه . (رمضان ياسين ، 2002 ، ص 54)

3 - 7 - أهمية النشاط الرياضي: يرى المهتمون بدراسة النشاط الرياضي أنه يمكن التعرف على حضارة المجتمعات من خلال معرفة الوسائل التي تستخدمها تلك المجتمعات في مواجهة وقت الفراغ و أنه توجد علاقة وثيقة بين ثقافة المجتمع ومستويات المشاركة في الأنشطة الرياضية السائدة في المجتمع.

ويمكن إجمال أهمية النشاط الرياضي فيما يلي :

1. استنفاد الطاقة الزائدة.
2. تحقق النمو النفسي المتوازن .
3. يكسب النشاط الرياضي الانسان القدرة على تقدير وتمييز السلوك .
4. إن للنشاط الرياضي تأثير إيجابي في التغلب على المشكلات التي تؤثر على الكفاءة والقدرة الوظيفية لأجهزة الجسم الحيوية وبخاصة القلب والرئتين .
5. يعمل النشاط الرياضي على تحقيق التوازن بين النشاط الفكري و الاجتماعي والبدني , وأن يصبح حاجة أساسية وضرورية من ضروريات العصر .
6. أنه توجد حاجة ماسة لتطوير المهارات والقدرات البدنية التي تمكن الشباب من اختيار واستخدام النشاط الاستخدام الأمثل والمناسب لوقت الفراغ .
7. يساعد النشاط الرياضي على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو , واتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية .
8. إن الرياضة عن نشاط وكل نشاط للإنسان ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة عامة من خلال الدوافع الاجتماعية - ولا يرتبط في المقام الأول بالدوافع أو الاتجاهات الفيزيولوجية .
9. يلعب النشاط الرياضي دورا هاما في أن يصبح الرياضي متزنا انفعاليا, ويستطيع التكيف مع الآخرين في شتى مجالات الحياة المختلفة. (رمضان ياسين, 2002, ص 56)

3 - 8 - الخصائص النفسية للنشاط الرياضي : تتمثل الخصائص النفسية للنشاط الرياضي فيما يلي :

- ◀ المنافسة الرياضية: محور رئيس للنشاط الرياضي.
- ◀ ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.
- ◀ إن أي نشاط يقوم به الإنسان...ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل .
- ◀ يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.
- ◀ يسهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي
- ◀ يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط, ويجب احترامها والسلوك طبقا لها.
- ◀ يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة, حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.

◀ يتطلب النشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية، نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي، مثل: تنظيم النوم - التغذية - الجنس - تجنب التدخين.

◀ غالباً ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.

◀ النشاط الرياضي: محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي: العقلية - البدنية - الاجتماعية - النفسية، تعمل معاً في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

◀ يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا يوجد حساسية مرهقة للهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم. (رمضان ياسين، 2002، ص 59)

3 - 9 - أهمية ممارسة النشاط الرياضي: عدم ممارسة الرياضة تجعل عضلات الجسم دائماً في حالة ارتخاء وضعف، ويصعب على القلب والرئة أن يقوموا بوظيفتهما بصورة جيدة أو تصاب المفاصل بضعف ويمكن اصابتها بسهولة، قلة النشاط له خطورته الكبيرة مثل خطورة التدخين.

1. **الرياضة تحمي من الأمراض:** يحتاج جسم الإنسان إلى الحركة والتمارين، التمارين اليومية هامة جداً للياقة البدنية والصحة الجيدة فهي تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم، السكر وأمراض أخرى، والرياضة أيضاً تساعد على بقاء الجسم في مظهر جيد، وعدم ظهور التجاعيد مبكراً.

2. **الرياضة تساعد على الصبر والتحمل:** عند ممارسة الرياضة يبدأ الجسم في استهلاك الطاقة الموجودة به، والتمارين الرياضية تساعد الجسم على التحمل والصبر، وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة وحركة مستخدماً كمية طاقة أقل.

3. **الرياضة تقوي العضلات:** الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة، مع ممارسة الرياضة لن يشعر فقط بالجسم الصحي ولكن بالشكل الأفضل لمظهر الجسم.

4. **زيادة مرونة الجسم:** أنواع التمارين التي تقوم بشد الجسم، تكون مفيدة لتكوين قوام جيد فهي تجعل الجسم في حالة مرونة لتسهيل عملية الالتواء والانحناء وجميع حركات الجسم المختلفة. زيادة مرونة الجسم عن طريق الرياضة تقلل فرص الإصابة وتحسن عملية التوازن والتناسق في الجسم، خاصة إذا كان الشخص يشعر بالآلام في الرقبة أو في الجزء العلوي من الظهر، أو يشعر بالتوتر والشد العصبي، فقيامه ببعض التمارين الخفيفة لشد الجسم تجعل عضلات الجسم في حالة ارتخاء ويشعر بالراحة.

5. التحكم في وزن الجسم: الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم, لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة, وبالتالي بقاء الجسم دائما في وزن وشكل جيد.(رمضان ياسين, 2002, ص 60)

◀ خلاصة:

تكتسي التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط أهمية كبيرة لتنمية شخصية التلميذ من جميع نواحي الشخصية , فهي تعمل مع المواد الأخرى كوحدة متكاملة مع بعضها البعض فهي جوهر العملية التربوية فبدونها لا يمكننا تنمية جميع جوانب الشخصية وخاصة الجانب البدني والسلوكي والانفعالي , وهي تهدف الى تحقيق عملية التفاعل بين التلميذ وبيئته قصد الوصول للأهداف المرجوة ومنها اكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة الاجتماعية , كما أنها تهدف كذلك الى تكوين الأفراد تكوينا شاملا من جميع النواحي , لهذا كرست الجزائر الكثير من المال والجهد منذ الاستقلال لتطوير ممارسة نشاطاتها سواء من ناحية التكوين أو من الناحية التشريعية أو من حيث الوسائل والتجهيزات , ومع هذا التطور الحاصل في جميع الميادين وقصد دمج الفرد بالواقع الحياتي انتهجت الدولة مقارنة التدريس بالكفاءات كمقاربة للتعليم عوضا عن التدريس بالأهداف , هذه المقاربة التي تجعل التلميذ محورا أساسيا في عملية التعلم , وهذا ما يساعده على بناء شخصيته بناء سليما إضافة الى الكشف عن قدراته وإمكانياته في هذه المادة مما يجعله يبذل جهدا إضافيا خلال ممارسته هذه المادة في التعليم المتوسط.

الفصل الرابع:

الأمن النفسي

◀ تمهيد:

يُعد الامن النفسي مطلبًا رئيسيًا وضروريًا لحياة الفرد والمجتمع، فهو أحد مقومات الحياة التي يصعب الاستغناء عنها، فمن منا يستطيع تحمل حياة الخوف والتهديد والفرع والقلق؟ نحن جميعًا نسعى إلى محاربة هذه المخاوف بكل ما لدينا من طاقة لننعم بحياة أفضل يسودها الاستقرار والهدوء والطمأنينة والسكنية. وعند الحديث عن النفسي، نجد أن العلماء يُصنّفونه في مراتب، فهناك من وضعه في المرتبة الثانية بعد الحاجات الفسيولوجية، والبعض الآخر وضعه في المرتبة الأولى مع الحاجة إلى الأمن الغذائي، وذلك لقوله تعالى "الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف".

إن الشعور بالأمن النفسي حاجةً نفسيةً دائمةً ومستمرة لمواجهة المخاطر والمخاوف التي تهدد الإنسان. وينقسم الامن النفسي إلى أمنٍ داخلي ينبعث من النفس، وأمنٍ خارجي مصدره البيئة الخارجية، وهو من وسائل حماية الإنسان وسلامته من كل ما يهدد حياته بالخطر، كما أن تأثير الأمن الداخلي والخارجي على الفرد متبادل، غير أن الأمن الداخلي أعظم تأثيرًا من الأمن الخارجي، فكون الفرد في بيئة آمنة لا يكفي إحساسه بالأمن النفسي؛ بل لابد من وجود أمنٍ داخلي يجعله يتقبل ما يحيط به من أخطار ويزيد من إحساسه بالأمن النفسي .

يعتبر الامن النفسي إحدى الحاجات المهمة للشخصية الإنسانية، حيث تمتد جذوره إلى طفولة المرء، وتُعد الأم المصدر الأول لشعور الطفل بالأمن، كما أن لخبرات الطفولة دورًا مهمًا في شعور المرء بالأمن النفسي ؛ فأمن المرء يصبح مهددًا في أي مرحلة من مراحل العمر إذا ما تعرض الفرد لضغوطٍ نفسيةٍ أو اجتماعيةٍ لا طاقة له بها، الأمر الذي قد يؤدي إلى الاضطراب النفسي

4 - 1 - تعريف الامن النفسي:

4 - 1 - 1 تعريف الأمن لغة :

جاء في لسان العرب ان الأمن هو : الأمان والأمانة بمعنى ، وقد أمنت فأنا أمن وأمنت غيري من الأمن والأمان ضد الخوف ، والأمانة ضد الخيانة ، والإيمان ضد الكفر والإيمان بمعنى التصديق ضده التكذيب ، يقال آمن به قوم وكذب به قوم فأما أمنت المتعدي فهو ضد أخفته ،

والأمنة جمع أمين وهو الحافظ ، ورجل أمانة : إذا كان يطمئن الى كل واحد ويثق بكل أحد وكذلك الأمانة ، والمأمن موضع الأمن والأمن المستجير ليأمن على نفسه . (سامية خالد ابرييم ، 2020 ، ص 11 ، عن الصيفي ، 2010 ، ص ، 2040)

4 - 1 - 2 التعريف الاصطلاحي : ولقد ذكر المفكرون والدارسون عدة تعريفات للأمن النفسي حسب الزاوية التي ينظر من خلالها كل منهم .

أ- تعريف ماسلو : يرى ماسلو " أن الأمن النفسي هو شعور الفرد بأنه محبوب ، ومتقبل من الآخرين ، له مكان بينهم ، يدرك أن بيئته صديقة ، دوره فيها غير محبط ، يشعر فيها بندرة الخطر والتهديد . (سامية خالد ابرييم ، 2020 ، ص 12 ، عن حسين ، 1987 ، ص ، 106)

ب- تعريف " لندرفيل ومين " : يرى أن الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة ، وهو من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد . (سامية خالد ابرييم ، 2020 ، ص 12 ، عن ، Londerville ، s Main ، 1981 ، ص ، 290)

ت- تعريف حامد عبد السلام زهران : الأمن النفسي هو حالة يكون فيها لإشباع الحاجات مضمونا ، وغير معرض للخطر مثل الحاجات الفيزيولوجية ، والحاجة الى الأمن ، والحاجة الى الحب والمحبة ، والحاجة الى الانتماء والمكانة ، والحاجة الى التقدير والحاجة الى احترام الذات ، والحاجة الى تقدير الذات وأحيانا يكون الى إشباع الحاجات دون مجهود ، وأحيانا يحتاج الى السعي وبذل الجهد لتحقيقه ، والأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات والثقة في الذات ، والتأكد من الانتماء الى جماعة آمنة .

(سامية خالد ابرييم ، 2020 ، ص 12 ، عن زهران ، 2003 ، ص ، 86)

ث- تعريف عبد الحمين عدس : المقصود بالأمن النفسي وجود علاقات متوازنة بين الفرد وذاته من ناحية وبينه وبين الأفراد الآخرين المحيطين به من ناحية أخرى ، فإذا توفرت هذه العلاقات المتوازنة فإن سلوك الفرد يميل الى الاستقرار وبالتالي فإنه يصبح أكثر قابلية للعمل والإنتاج بعيدا عن أنواع القلق واضطراب المزاج (الاكتئاب) . (سامية خالد ابرييم ، 2020 ، ص 12 ، عن عدس ، 1988 ، ص ، 125)

ج- تعريف صالح الصنيع : هو سكون النفس وطمأنينتها عند تعرضها لأزمة تحمل في طياتها خطر من الأخطار وكذلك شعور الفرد بالحماية من التعرض للأخطار الاجتماعية

والاقتصادية والعسكرية المحيطة به . (سامية خالد ابرييم , 2020 , ص 12 , عن المقري , 2008 , ص , 92)

ح- تعريف محمد موسى شريف : هو أن تكون النفوس آمنة مطمئنة عند وقوع البلاء أو توقعه , بحيث لا يظهر عليها قلق معين أو جزع كثير , ولا اضطراب في الأحوال , أو ترك للأعمال , أو التهويل من شأن المصائب , أو التعظيم لمخططات الأعداء تعظيما يفضي الى اليأس والهوان , والإحباط والانزواء . (محمد موسى الشريف , 2003 , ص 09)

خ- تعريف زينب شقير : هو الحاجة الى الشعور بأن البيئة الاجتماعية بيئة صديقة وشعور الفرد بأن الآخرين يحترمونه ويتقبلونه داخل الجماعة . (زينب شقير , 2005 , ص 06)
وبعد أن استعرضنا بعض التعاريف العديدة التي تناولت الأمن النفسي , نرى بأن الأمن النفسي هو شعور الفرد بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين المحيطين به , كذلك أن يكون متوافقا نفسيا وشخصيا وانفعاليا واجتماعيا أي مع نفسه ومع البيئة المحيطة به .

4 - 2 - أهمية الأمن النفسي على رأي محمد موسى الشريف: وتتمثل في الجوانب التالية

4 - 2 - 1 الثبات : فمن كان مشوشا مضطربا خائفا فإن الثبات بعيد المنال عنه , والعامل لا يستطيع العمل بغير ثبات واستقرار نفسي وإلا فإن عمله ونتاجه يكونان من الضعف بمكان , وقد يؤدي عدم الثبات الى ترك الدعوة الى الله والعمل للإسلام بالكلية , والعياذ بالله . (محمد موسى الشريف , 2003 , ص 11)

4 - 2 - 2 البعد عن اليأس والإحباط : وهما مدمران للإنسان , ذاهبان بجلده وقوته , نافيان لعزمه , ومتى تسربا الى النفس حطما فيها كل تطلع للمعالي أو تفكير في جميل الأماني , وقعدا بالمرء قعودا لا يأمل بعده بالعودة إلا أن يشاء الله - تعالى - والأمن النفسي كفيل بأن يبتعد بالمرء عن هذين المرضين الخطيرين .

4 - 2 - 3 اكتمال الشخصية الإسلامية : وهذا امر مهم , والداعية صاحب الأمن النفسي تجده مكتمل الشخصية الإسلامية أو قريبا من الاكتمال , فهو بشوش , واسع الصدر , مطمئن , ليس

بمضطرب ولا قلق ، عظيم الأمل ، كثير التفاؤل ، يشيع الأمن والاطمئنان حوله ، جميل التوكل ، حسن العبادة ، دائم العمل في خدمة دينه وأمته ، راض ، سعيد....الخ

4 - 2 - 4 الثقة الكاملة بمعية الله ونصره : واتقا بأن كل شيء بيد الله لم يصبه أي مكروه إلا بإذن الله ، واتقا من نصره في وقت ما وزمان معين (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 12)

4 - 3 - 4 مقومات الامن النفسي :

4 - 3 - 1 الإيمان العميق :_ الإيمان العميق بالله تبارك وتعالى ، ومعيته لعبيده المؤمنين ، وتثبته لهم في الشدائد ، وإعانتة إياهم في النوائب يكسب المؤمنين أمانا واطمئنانا عجيبيين ، إذ شعورهم بأنهم موصولون بالقوة العظمى في الكون شعور رائع يملأ جوانحهم بالرضى والتسليم والطمأنينة. (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 13)

4 - 3 - 2 التوكل على الله : التوكل هو طريقة المؤمنين ، وطريق الصالحين ، وهو صلة عظمى بالله تبارك وتعالى رب العالمين ، لا غنى لعبد عنه إن أراد تحقيق أمن نفسه والابتعاد عن كل ما يشوش فكره . ودين الاسلام يتميز عن كل الأديان والمذاهب بهذه العبادة الرائعة و الخالصة العظيمة التي لا يعرفها من الناس أحد اليوم إلا المسلمون. (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 25)

4 - 3 - 3 ذكر الله تبارك وتعالى : وهو بحر متلاطم الأمواج لا ساحل له ، والحديث عنه طويل متشعب ، شيق و رائع ، فذكر الله تبارك وتعالى يورث العبد الأمن النفسي المطلوب ، وتصله بالله تعالى على وجه يطمئن به القلب وتستريح إليه النفس. (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 29)

4 - 3 - 4 الدعاء : وهو باب واسع عظيم ، وأمر نافع ، والمطلوب أن يتعلق المؤمن بالدعاء في أحوال الرخاء حتى يستجيب الله له في الشدائد ، فالدعاء مهم ومطلوب ، والإكثار منه حسن ، ودليل على صدق ايمان العبد ، وحسن تعلقه بالله تعالى ، وأحرى بمن هذا شأنه أن يثبته الله تعالى ويلقي في قلبه الطمأنينة والأمن حال الشدائد والكره . (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 35)

4 - 3 - 5 معرفة شأن القضاء والقدر : القضاء والقدر بحر عميق لا يمكن للإنسان التوغل فيه ولا التعمق ، إذ أنه إن فعل ذلك فهو غارق لا محالة ، وذلك أن بعقله المحدود القاصر

لا يستطيع معرفة مراد الله تعالى من تصرفاته في خلقه ، ولا يمكن له إدراك حكمة الله العليم الحكيم في هذا ، فهذا ليس من شأن البشر ولا هو في مقدورهم وليس داخلا تحت طاقتهم ، فيخاف على المرء إن تعمق أن يغرق ويضل . وهناك بعض القواعد في قضية القضاء والقدر مفيدة جدا في تحقيق الأمن النفسي ، ولا يمنع المرء من تدبرها وفهمها ، لأن المنع إنما هو في التفكير في سبب القضاء والقدر وأصل العلة فيه مما لا يمكن الوصول اليه : (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 49)

أ- مقادير الخلاق فرغ منها : وذلك مفيد جدا في سكون الإنسان وتحقيق طمأنينتها وأمنها ، وذلك أن الإنسان إذا عرف أن كل ما وقع به وما سيقع مقدر كائن منذ زمن طويل سكنت لتلك المعرفة نفسه ، اطمأن قلبه ، لأنه يدرك ألا قدرة له على التغيير ، وأن ما نزل به هو مراد الله تعالى الكوني القدري ، فيجب إذا الاستجابة لمراد الله تعالى والسكون إليه والرضى به ، ولا ينافي هذا التقرير العمل على رفع الضير ، وإزالة الضرر ، والأمر بالمعروف والنهي عن المنكر ، كلا والله ، لكن سياق الكلام هنا على السكون النفسي والرضا القلبي بما نزل بالإنسان من بلايا وأضرار أو ما يتوقع حدوثه من ذلك ، والعمل على التغيير ورفع الضرر أمر معروف من قواعد الشريعة ولا جدال فيه. (محمد موسى الشريف ، 2003، ص، 50)

ب- ما نزل بالعبد من بلاء لم يكن ليتجنبه ، وما هدد به من مخاوف وبلاء لا يصيبه منه إلا ما قدره الله عليه : وهذه قاعدة مهمة تريح العبد وتطمئنه وتكسب في قلبه مقادير من الأمن النفسي لا يعلمها إلا الله عز وجل ، ذلك لأنه يعلم حينئذ أنه موصول بحبل من الله تعالى لا يمكن لبشر كائنا من كان أن يقطعه ولا يضعفه أو ينال منه ، فإذا علم العبد كل ذلك هدأت نفسه ، واطمأن قلبه ، وحصل له من الأمن النفسي ما يستعصي على اليأس والإحباط والحزن أن يؤثر فيه . (محمد موسى الشريف، 2003 ، ص ، 51)

ت- كل قضاء الله تعالى وقدره خير وإنما الشر بالنسبة للعبد : وهذه قاعدة جلية لا بد من معرفتها ، فقضاء الله تعالى كله خير ، وقد يتصوره العبد شرا لكن هو خير بالميزان الإلهي الدقيق . (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 53)

ث- القضاء والقدر قائمين على حقيقتين عظيمتين : وهما العدل الكامل والعلم الشامل ، فمن كان هذا حاله سلم اليه فيما يفعل . (محمد موسى الشريف ، 2003 ، ص ، 54)

4 - 3 - 6 معرفة شأن الابتلاء : إن معرفة شأن الابتلاء وحقيقته وسببه والهدف منه يسكب في قلوب المؤمنين جرعات رائعة من الأمن النفسي والرضى القلبي , ذلك أن المؤمنين جميعهم معرضون للابتلاء , بل كلهم مبتلى بأمر ما , وذلك سنة من سنن الله تبارك وتعالى . (محمد موسى الشريف , 2003 , ص , 57)

4 - 3 - 7 الصبر على المصائب والمكروهات : لابد للمؤمن في رحلته الى الله تعالى من الصبر على كل ما ينزل به من المصائب , أو ما يتوقعه من المخاوف , (محمد موسى الشريف , 2003 , ص , 69)

4 - 3 - 8 الإطلاع على المبشرات المثبتات : إن من أعظم ما يثبت المؤمن ويحفظ عليه أمنه النفسي هو اطلاعه على جملة من المبشرات والمثبتات في كتاب الله تعالى وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم ومما يساعده أيضا في هذا الباب اطلاعه على واقعه اليوم والمقارنة بينه وبين أمسه القريب , فإن واقع أمة الاسلام اليوم بين بوضوح أن الليلة ليست كالبارحة , ويفتح باب الأمل على مصراعيه أمام الأمة الإسلامية حتى لا يغزوها اليأس ويحطمها الإحباط . (محمد موسى الشريف , 2003 , ص , 73)

4 - 4 - 4 مكونات الأمن النفسي :

4 - 4 - 1 الأمن الاجتماعي : ويتضمن شعور الفرد بإشباع حاجاته الاجتماعية في محيطه الاجتماعي حيث يشعر الفرد بأن له ذاتا وأن لهذه الذات دورا في محيطها , وتفتقد حيث تغيب , وإن الفرد يدرك أن لها دورا اجتماعيا مؤثرا يدفعه الشعور بالحاجة الى الانتماء للتمسك بتقاليد الجماعة ومعاييرها حيث يتمثلها الفرد كما لو كانت معاييرها هو الذاتية .

4 - 4 - 2 الأمن الجسمي : حيث يشير الى مدى إشباع الفرد لحاجاته البدنية والجسمية , حيث أن المجتمع الذي يوفر لأفراده حاجاتهم الأساسية يضمن مستوى من الأمن يتناسب مع مقدار ما وفره لأفراده إلا أنه في أوقات الأزمات يضطرب شعر الفرد بالانتماء لمجتمع لا يوفر الحد الأدنى من الحاجات الأساسية إلا أن المجتمع عندما لا يستطيع توفير الحاجات الأساسية لأفراده قد لا يؤدي ذلك الى اضطراب في شعور الأمن عند أفراده عندما يتساوى الجميع في تحمل هذه الظروف الطارئة مما يجعل الأفراد يتجاوزن هذه المحنة وتصهرهم الظروف في بوتقة واحدة . ولعل ما حدث في عام المجاعة في عهد عمر بن الخطاب رضي الله عنه ما يؤكد هذا المعنى حيث تساوى الجميع في تحمل هذه الظروف بما فيهم بيت أمير المؤمنين .

4 - 4 - 3 الأمن الفكري والعقائدي : وهو أن يأمن الفرد على فكره , وعقيدته من أن يتم قهره على ما يخالف ما يعتقد : إن حرية التدين تحكم كل مقومات المجتمع المسلم إلا أن هناك مطلباً يجب أن يوضع في الاعتبار عند الحديث عن حرية التدين في المجتمع المسلم وهي أن كل دين غير دين الإسلام مكفول لأتباعه حرية ممارسة عقائدهم شريطة ألا يناصروا أحداً على المسلمين , ولا يحاربوا المسلمين في عقيدتهم . (سالم ناجح سليمان محمد , 2010 , ص 17 , عن دلال عبد العزيز , 2008 , ص 28)

4 - 5 - خصائص الأمن النفسي : يشير زهران الى أن للأمن النفسي خصائص أظهرتها نتائج عينة من البحوث والدراسات والتي يتم التطرق إليها كما يلي :

- ◀ يتحدد الأمن النفسي بعملية التنشئة الاجتماعية وأساليبها من تسامح وعقاب وتسلط , وديمقراطية وحب وكراهية , ويرتبط بالتفاعل في المواقف الاجتماعية والخبرات المكتسبة .
- ◀ يؤثر الأمن النفسي إيجابياً على التحصيل الدراسي وفي الإنجاز , وعلى العموم فالمتعلمون والمتقنون أكثر أمناً من الجهلة والأميين .
- ◀ يرتبط شعور الوالدين بالأمن النفسي بوجود الأولاد .
- ◀ الآمنون نفسياً أعلى في سمة الابتكار من غير الآمنين .
- ◀ ترتبط الدوجماتية أي التشبث بالرأي والجمود الفكري بدون مناقشة أو تفكير ارتباطاً موجباً مع عدم الشعور بالأمن النفسي .
- ◀ يرتبط عدم الشعور بالأمن النفسي بالتوتر , وبالتالي التعرض للإصابة بالأمراض وخاصة أمراض القلب . (عاشور الخضري , 2003 , ص 20)

4 - 6 - العوامل المؤثرة في الأمن النفسي :

أ- الوراثة مقابل البيئة :

- ◀ لقد أوضح كاتل أن هناك تأثيراً للوراثة على بعض السمات من خلال بعض الدراسات التي قام بإجرائها , في حين ترجع سمات أخرى لعامل البيئة أكثر نت الوراثة . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 20 , عن عبد الرحمان , 1998 , ص 9)

◀ أفادت كل من دراسات أيزيك , سلاتر (الى أن للظروف البيئية السيئة الدور الرئيسي في تنمية سمة القلق العالي , كما أشار كاتل نتيجة لدراساته المعتمدة على التحليل العاملي أن القلق

وهو أحد محكات الأمن النفسي يرجع الأثر الأكبر المسبب له الى البيئة غير السارة . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 20 , عن آغا , 1989 , ص 11)

◀ كما أشار كاتل الى عاملي الوراثة والبيئة يعملان معا على تقوية أو إضعاف بعض السمات، وفي نفس الوقت قد يتعارض دور البيئة مع دور الوراثة في التأثير على بعض السمات. (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 20 , عن عبد الرحمان , 1998 , ص 9)

◀ ويؤكد سرحان على أن هناك عوامل متعددة تساعد على ظهور القلق "والذي يعتبر أحد محكات الأمن النفسي " منها ما يتعلق بالوراثة وتركيب الشخصية النفسي والبيولوجي , ومنها ما يتعلق بالظروف البيئية المحيطة للفرد. (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 20 , عن سرحان , 1999 , ص 44)

◀ واعتبر سعد أنه لا يمكن الحديث عن الوراثة في اطار الاضطرابات الانفعالية دون استخدام كلمات أو مفاهيم تشير الى عدم توافر الثقة الكاملة في النتائج التي تم الاطلاع عليها في أدبيات الوراثة , واكتفى بالإشارة الى أن الوثوق في وراثة المظاهر الانفعالية مازال في ضوء التجريب , وهذا يدل على أن تأثير البيئة في الشعور بالأمن النفسي لها الأثر الأكبر. (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 21 , عن سعد , 1994 , ص 333)

◀ وهناك العديد من العوامل البيئية المادية والعضوية المختلفة والتي تتمثل في بعض الظواهر الطبيعية والمناخية كالعواصف والبراكين والأعاصير والزلازل ...الخ التي تهدد حياة الانسان وبقائه , وكذلك بعض عناصر البيئة الاقتصادية والسياسية تشكل أيضا مثل هذا التهديد كما هو الحال في الحروب وعدم الاستقرار الاقتصادي وتزايد احتمالات التعرض للأخطار والحوادث وموجات الاجرام والفوضى والأزمات والانهيال الاجتماعي التي قد تتعرض لها المجتمعات في بعض الظروف . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 21 , عن موسوعة علم النفس الشاملة , 1999 , ص 23)

ب - التنشئة الاجتماعية:

◀ أشار زهران على أن مهمة توفير الأمن النفسي للفرد والذي يعتبر من المتطلبات الاساسية للصحة النفسية والتي يحتاج اليها الفرد كي يتمتع بشخصية ايجابية متزنة منتجة تقع على عاتق الأسرة , ويؤكد على أن ادراك الطفل اتجاهات الوالدين نحوه يعتبر من العوامل المهمة في تكيفه

ونموه وشعوره بالأمن النفسي, وأن الطريقة التي يدرك بها الطفل هذه الاتجاهات هي التي تؤثر فعليا في تكيفه. (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 21 , عن سرحان , 1988 , ص 41)

◀ ويرى الدسوقي أن أول ما يحتاجه الأطفال من الناحية النفسية هو الشعور بالأمن العاطفي , بمعنى أنهم يحتاجون الى الشعور بأنهم محبوبون كأفراد , ومرغوب فيهم لذاتهم , وأنهم موضع حب واعتزاز حيث تظهر هذه الحاجة متكررة في نشأتها وأن خير ما يقوم على إشباعها خير قيام هما الوالدان . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 21 , عن الدسوقي , 1979 , ص 137)

◀ ويؤكد سعد على أن اخبرات الطفولة دورا هاما في نمو الشعور بالأمن لدى الفرد , وذلك استنادا لما أشار إليه فريق من العلماء , ومن البحوث التي أكدت أثر خبرات الطفولة على تنمية مشاعر الأمن , ما قام به (ميوشن) وآخرون حيث اتضح أن الذين لم يحصلوا على عطف أسري كاف كانوا أقل أمنا , وأقل ثقة بالنفس , وأكثر قلقا , وأقل توافقا من أولئك الذين يحصلون على عطف أسري , كما أكد (محمود عطا حسين) على أن أساليب التنشئة الاجتماعية , والعلاقات الأسرية القائمة على الاحترام المتبادل, وأساليب التعامل , القائمة على تفهم الطفل وتقبله وإشعاره أنه مرغوب فيه , وأساليب الرعاية المتزنة دون إهمال أو نقص تعد شروطا أساسية للطمأنينة الانفعالية عند الأطفال . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 22 , عن سعد , 1999 , ص 21)

◀ وقد أكدت دراسة أجراها الريحاني أن قيام الوالدين بتنشئة أبناءهم بأسلوب ديمقراطي متسامح يؤدي الى تنمية الشعور بالأمن لدى الأبناء بصورة أكثر من استخدام الأساليب المتسلطة . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 22 , عن الريحاني , 1985 , ص 20)

◀ كما أكد عبد السلام على أهمية دور التنشئة الاجتماعية حيث فسر حالة الأمن النفسي بأنه الإحساس بالطمأنينة الانفعالية , وتمتع الفرد بها نتيجة لعمليات التفاعل الاجتماعي بين الفرد والبيئة الاجتماعية التي يعيش بها . (جهاد عاشور الخضري , 2003 , ص 22 , عن عبد السلام , 1979 , ص 6)

4 - 7 - نظريات الامن النفسي :

أ- نظرية فرويد :

ربما كان فرويد أول صاحب نظرية نفسية تؤكد أهمية الخبرات التي يتعرض لها الفرد في سنوات الطفولة المبكرة والدور الحاسم الذي تؤديه في إرساء الخصائص الأساسية في بناء الشخصية ,

ويرى أن الشخصية يكتمل القدر الأكبر فيها عند نهاية السنة الخامسة من العمر , كما يرى فرويد أن الدوافع التي تعمل على حماية الذات وبقائها تنتج عما سماه بغرائز الذات وغريزة البقاء والعدوان , فإذا أشبعت عنده الحاجة الى الحب معناها الحب والبقاء , وإذا لم تشبع يؤدي الى سلوك عدواني بمعنى أن حاجتهم لم تشبع . (أحمد مسلم أبو نويب , 2019 , ص 117, عن جلال , 1982)

ب - نظرية التعلم الاجتماعي:

ظهرت هذه النظرية على يد عالم النفس الشهير ((ألبرت بان دوار)) الامريكي بجامعة ستانفورد , حيث تؤكد نظرية التعلم الاجتماعي على التفاعل الحتمي المتبادل والمستمر للسلوك والمعرفة والتأثيرات البيئية , والسلوك الانساني ومحدداته الشخصية والبيئية تشكل نظاما متشابكا من التأثيرات المتبادلة والمتفاعلة فإنه لا يمكن إعطاء أي منهما مكانة متميزة , وتوضح هذه التأثيرات المتبادلة من خلال السلوك ذي الدلالة . (أحمد مسلم أبو نويب , 2019 , ص 117 , عن السهلي , 2007)

ت - نظرية إبراهيم ماسلو :

افترض قوتها , وأن بعضها أقوى من بعضها الآخر , وكلما انخفضت الحاجة في التنظيم الهرمي كانت أكثر قوة وكلما ارتفعت في التنظيم كانت أضعف ومميزة للإنسان بدرجة أكبر دون كائن حي آخر . وقد صنف الحاجات الى سبعة مستويات على شكل تنظيم هرمي وهي : (أحمد مسلم أبو نويب , 2019 , ص 118 , عن Maslow 1954 , p 360)

- أ- المستوى الأول : الحاجات الفيزيولوجية التي تحتل قاعدة الهرم , كالحاجة الى الهواء والطعام .
 ب- المستوى الثاني : حاجات الأمن وهي الحاجة الى تجنب الأخطار الخارجية والشعور بالاطمئنان .

ت- المستوى الثالث : حاجات الحب والانتماء : ومنها الحصول على الحب والعاطف والعناية .

ث- المستوى الرابع : حاجات التقدير والاحترام كالحاجة الى التقدير والتقبل .

ج- المستوى الخامس : حاجات تحقيق الذات كالحاجة الى الإنجاز والإبداع .

ح- المستوى السادس : حاجات المعرفة والفهم كحب الاطلاع والرغبة في اكتساب المعلومات والحاجة الى الارشاد والتنظيم والبحث عن العلاقات الانسانية , ولكن هذه الحاجات قد لا تكون موجودة عند جميع الناس .

خ- المستوى السابع : الحاجات الجمالية : التي تقع في قمة الهرم كنشاط الانسان في البحث عن صيغ الجمال والشعور بالجمالية أو الارتياح للأشياء الجميلة والتي قد لا يشعر بها إلا القليل من الناس.

← خلاصة:

خلاصة الفصل أن الأمن النفسي يبقى من أهم المتغيرات المتحكمة في الصحة النفسية , ومن أهم ما ينظر اليه على المستوى العالمي والقومي وحتى المحلي , وتسعى الدول لتحقيقه لشعوبها والعائلات لأفرادها , ومن خلال ما استعرضناه في الفصل نقول أن الشخص الآمن والمطمئن هو الذي تمكن من اشباع حاجاته الضرورية ورغباته ودوافعه , فإنه بعد ذلك في سعي حثيث لتحقيق أهدافه وطموحاته في إطار اجتماعي مقبول , دون أن تغفل أهمية ودور الايمان الصادق والقوي في تحقيق السكينة والاطمئنان للشخص

ومهما قيل عن الأمن النفسي , ومهما توسعت البحوث والدراسات قصد التحكم في العوامل المؤثرة فيه , تظهر لنا الحياة الاجتماعية دوماً وباستمرار أنه ما من شخص آمن بشكل تام , خاصة مع تعقيدات الحياة المرافقة للتطورات التكنولوجية المستمرة , كما أن تعقيد الظاهرة الانسانية يبقى عائقاً أمام التحكم في العوامل المؤثرة فيها , وتحقيق الأمن النفسي يبقى أمراً نسبياً نظراً لأن أسباب التوتر والقلق ترافق الانسان خلال كل مراحل حياته.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

منهجية الدراسة

◀ تمهيد:

تضمن هذا الفصل مجموعة من الاجراءات المنهجية المتعلقة بالدراسة من حيث مجالاتها والمنهج المعتمد والعينة المختارة والأدوات المستخدمة والأساليب الإحصائية الضرورية لإجراء الدراسة وتحليلها , وقد تطرقنا لها بنوع من التفصيل , وهذا ما يلتمسه القارئ من خلال الآتي :

الإجراءات الميدانية للدراسة :

5 - 1 - الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهري لبناء البحث كله , فهي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة صلاحيتها , وصدقها وثباتها لضمان دقة و موضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وتسبق هذه الدراسة الاستطلاعية العمل الميداني , وتهدف لقياس مستوى الصدق و الثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة في الدراسة الميدانية (استبيان الاتجاهات ومقياس الامن النفسي) , كما تساعد الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بعملية التطبيق .

وبناء على هذا قمنا قبل المباشرة بإجراء الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الغرض منها ما يلي:

- ◀ معرفة حجم المجتمع الأصلي ومميزاته وخصائصه.
- ◀ التأكد من صلاحية أداة البحث (استبيان الاتجاهات ومقياس الامن النفسي) وذلك من خلال التعرض للجوانب الآتية :

- أ- وضوح البنود وملائمتها لمستوى العينة وخصائصها .
- ب- التأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان والمقياس (الصدق والثبات).
- ت- التأكد من وضوح التعليمات.
- ◀ المعرفة المسبقة لظروف إجراء الدراسة الميدانية الأساسية , وبالتالي تقادي الصعوبات والعراقيل التي من شأنها أن تواجهنا.
- ◀ وعلى هذا الاساس قمنا بزيارة عينة بحثنا. وقبل هذا قمنا بالدخول الى موقع مديرية التربية لولاية المسيلة وهذا قصد التعرف على عدد المتوسطات وأماكن توزيعها على مستوى بلديات

ودوائر الولاية وعدد تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط , حيث تم اختيار متوسطتين (متوسطة يحيايوي محمد الطاهر بالمسيلة ومتوسطة خنوف لخضر بحمام الضلعة)
 وقمنا بعدها بزيارة استطلاعية لمتوسطة يحيايوي محمد الطاهر قصد التعرف على مختلف الظروف التي تمارس فيها التربية البدنية والرياضية ومدى الإقبال عليها من طرف التلاميذ ونسب الإعفاءات من أجل اخذ فكرة على الأقل عن استجاباتهم للاختبارات التي سوف تطبق عليهم فيما بعد.

5 - 2 - منهج الدراسة: يقصد بالمنهج الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة موضوع ما . ويعرف منهج البحث العلمي بأنه : أسلوب للتفكير والعمل يعتمده الباحث لتنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها وبالتالي الوصول الى نتائج وحقائق معقولة حول الظاهرة موضوع الدراسة . كما يعرف بأنه : الأسلوب الذي يستخدمه الباحث في دراسة ظاهرة معينة والذي من خلاله يتم تنظيم الأفكار المتنوعة بطريقة تمكنه من علاج مشكلة الباحث . (محمد سرحان علي محمود , 2019 , ص 35)

◀ ويعتبر المنهج المستخدم في أي دراسة علمية من الأساسيات التي يعتمد عليها الباحث في بحثه عن الحقيقة, فاختيار المنهج المناسب للدراسة مرتبط بطبيعة موضوع البحث الذي يتناوله الباحث.

ونظرا لطبيعة موضوعنا ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها , وتحديد العلاقة بين عناصرها (اتجاهات التلاميذ نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالأمن النفسي) تبين أنه من المناسب استخدام المنهج الوصفي وذلك لان

◀ **المنهج الوصفي** : هو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميا عن طريق جمع البيانات ومعلومات معينة عن ظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة .(محمد عبد السلام , 2020 , ص 163)

ويعتبر المنهج الوصفي من أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية , حيث يهتم بجمع أوصاف دقيقة وعلمية للظاهرة محل الدراسة , ولا يقتصر المنهج الوصفي على جمع البيانات وتبويبها فقط , وإنما يمتد الى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات , لذا يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق , وتحليلها تحليلًا دقيقًا وكافيًا للوصول الى تعميمات بشأن موضوع الدراسة .

5 - 3 - حدود الدراسة:

◀ **الحدود المكانية** : أجريت الدراسة على مستوى متوسطة يحياوي محمد الطاهر بالمسيلة ومتوسطة خنوف لخضر بحمام الضلعة.

◀ **الحدود الزمانية** : انطلقنا في أواخر شهر نوفمبر 2020 في الجانب النظري ، وفي شهر 01 أبريل 2021 انطلقنا في الجانب التطبيقي.

◀ **الحدود البشرية**: شملت الدراسة تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

5 - 4 - **متغيرات الدراسة**: لقد قمنا بتحديد متغيرين اثنين لهذه الدراسة.

◀ **المتغير المستقل**: هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضوع الدراسة. (الشافعي وآخرون ، 2009 ، ص 75) هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى ذات صلة بها ، ويتمثل المتغير المستقل في دراستنا هذه في الاتجاهات النفسية

◀ **المتغير التابع**: هو العامل الذي يتبع العامل المستقل ويعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل، أو هو المتغير الذي يراد معرفة تأثير المتغير المستقل عليه. (بو داود عبد اليمين ، 2009 ، 141) والذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى ، ويتمثل المتغير التابع في دراستنا هذه في مستوى الأمن النفسي.

5 - 5 - **مجتمع وعينة الدراسة** :

◀ يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل ، أي اختيار مجتمع البحث والعينة ، ومن المعروف أن أحد أهداف البحث العلمي هو إمكانية إقامة تعميمات على الظاهرة موضع الدراسة الى غيرها من الظواهر ، والذي يعتمد على كفاية العينة المستخدمة في البحث .

يعتبر اختيار الباحث للعينة من الخطوات والمراحل الهامة للبحث ، ولا شك أن الباحث يفكر في عينة البحث منذ أن يبدأ في تحديد مشكلة البحث وأهدافه ، لأن طبيعة البحث وفروضه وخطته تتحكم في خطوات تنفيذه واختيار أدواته مثل العينة والاستبيانات والاختبارات اللازمة. (ذوقان عبيدات وآخرون ، 1984، ص 109)

◀ فالعينة إذا " هي ذلك الجزء من المجتمع ، يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية ، بحيث

تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا " (كامل محمد المغربي ، 2002 ، ص 139)

وعلى هذا الاساس يتكون مجتمع بحثنا من تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ، تم اختيار عينة منهم بطريقة قصدية تمثلت في تلاميذ السنة الثالثة متوسط من متوسطات (يحيوي محمد الطاهر بالمسيلة ومتوسطة خنوف لخضر بحمام الضلعة) وقدر عددهم 40 تلميذ (20 اناث و20 ذكور)

والجدول التالي يوضح التوزيع المكاني لعينة الدراسة:

الجدول رقم (01): توزيع العينة الدراسة حسب الجنس

عينة الدراسة			
النسبة المئوية	العدد		
50 %	20	ذكر	الجنس
50%	20	أنثى	
100%	40	المجموع	

5 - 6 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

على ضوء أهداف البحث و طبيعة الدراسة و لأجل اختبار فرضيات الدراسة و الوقوف على مدى تحققها اعتمدنا على استبيان حول الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي من اعداد الباحث و الذي يحتوي على 30 عبارة و مقياس ماسلو للأمن النفسي و الذي يحتوي على 74 عبارة وتهدف هذه الادوات إلى تحديد درجة الأفراد في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي و الأمن النفسي و الذي يتاح فيه للتلميذ اختيار احد الخمس بدائل وهي "موافق بدرجة كبيرة جدا ، موافق بدرجة كبيرة ، محايد ، غير موافق بدرجة كبيرة ، غير موافق بدرجة كبيرة جدا ، وذلك بعد ملأ البيانات الشخصية المتمثلة في الجنس.

5 - 7 - الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (الصدق ، الثبات ، الموضوعية):

◀ صدق الاستبيان:

استخدمنا هذا النوع من الصدق بعد توزيع استمارة التحكيم ع لى خمسة أساتذة مختصين ،حيث قاموا بإبداء رأيهم وملاحظتهم حول كل من عبارات الاستبيان والمقياس ومدى وضوح صياغتها وبعد جمع الاستمارات والاطلاع عليها تم اعتمادهما كأدوات للدراسة.

الصدق الذاتي:

1 - استبيان (الاتجاهات):

ويقصد به الصدق الداخلي للاختبار، وهو عبارة عن الدرجات التجريبية للاختبار منسوبة للدرجات الحقيقة الخالية من أخطاء القياس؛ ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي: 0.82، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

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

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.90$$

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

2 - مقياس الامن النفسي:

ويقاس عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الأداة، وبما أن معامل ثبات الاستبيان يساوي: 0.74، فإن معامل الصدق الذاتي يكون كالتالي:

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

$$\text{الصدق الذاتي} = 0.68$$

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

◀ الثبات:

1- استبيان (الاتجاهات) :

أعد كرو نباخ معادلته المعروفة بمعامل ألفا (∞) (Coefficient Alpha) لتقدير الاتساق الداخلي للاختبارات والمقاييس متعددة الاختيار، أي عندما تكون احتمالات الإجابة ليست صفراً أي ليست ثنائية البعد.

بلغ ثبات مقياس الأمن النفسي $\text{Alpha} = 0.825$

الجدول رقم (02) : يمثل معامل الثبات الكلي للاستبيان

عدد البنود	الفا كرونباخ
74	0,825

من خلال الجدول نجد أن معامل الثبات الكلي للاستبيان يساوي 0.825 وهي قيمة كبيرة تدل على أن الاستبيان ثابت .

الجدول رقم (03) : يمثل معامل الفا كرونباخ لكل بند من بنود الاستبيان

العبارات	الف كرومباخ
ليس لدي الرغبة في ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية و الرياضية	.822
أرى أنه من الواجب على أي تلميذ أن يمارس النشاط البدني الرياضي	.823
أعتقد أن اقبالي على النشاط البدني الرياضي يتزايد يوماً بعد يوم	.814
ليس لدي اهتمام بممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية	.817
أكره ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	.824
أحب ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية	.819
يجب إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية من المقررات الدراسية	.819
ارى ان توقيت الحصة ساعة ونصف في الاسبوع غير كاف	.829
ينبغي تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في جميع الاطوار	.823
التربية البدنية والرياضية لها فائدة صحية	.816
أرى أن التربية البدنية والرياضية مهمة لمستقبل التلميذ الصحي	.816
أرى أن التربية البدنية والرياضية مهمة في تبادل الخبرات مع الاصدقاء والغرباء	.831
أرى أن التربية البدنية والرياضية مهمة في الاتصال مع الآخرين	.818
أرى أن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بين المواد الاخرى	.811
أتمنى لو يتم استبدال حصة التربية البدنية والرياضية بمادة أخرى أهم منها	.820
أعتقد أن دراسة أي مادة علمية أهم من حصة التربية البدنية والرياضية	.823

تعد حصة التربية البدنية والرياضية من اهم الحصص لدي	.824
ارى ان حصة التربية البدنية والرياضية تحسن سلوك التلميذ	.815
أمارس نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية من أجل المحافظة على لياقتي	.821
يجب أن تكون التربية البدنية والرياضية أحد المقررات الاختيارية وليس الاجبارية	.841
لا أجد متعة في ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية	.816
أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة مملة	.813
لا يمكن أن أستفيد من حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير سلوكي	.819
أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت	.821
أعتقد أن ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية تبعث على السرور	.817
أستمع في حصة التربية البدنية والرياضية	.815
حصة التربية البدنية والرياضية من الحصص المسلية	.817
أرى أن التربية البدنية والرياضية لا تنفع التلميذ في حياته اليومية	.820
أرى أن التربية البدنية والرياضية تساعد في حل مشكلات نفسية	.819
أعتقد أن التلميذ المتفوق في دراسته لا يحتاج الى التربية البدنية والرياضية	.820

يتضح من خلال الجدول (03) أن قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ انحصرت بين (811,) كأدنى قيمة و (831,) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد أن الاستبيان ثابت بقيمة جد عالية وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية.

2- مقياس الامن النفسي :

بلغ ثبات مقياس الأمن النفسي $\alpha = 0.748$

الجدول رقم (04) : يمثل معامل الثبات الكلي للمقياس

عدد البنود	الفا كرونباخ
30	0.748

من خلال الجدول نجد أن معامل الثبات الكلي للمقياس يساوي 0.748 وهي قيمة كبيرة تدل على أن المقياس ثابت

الجدول رقم (05) : يمثل معامل الفا كرونباخ لكل بند من بنود الاستبيان

العبارة	قيمة الفا كرومباخ
هل ترغب عادة ان تكون مع الاخرين على ان تكون وحدك ؟	,740
هل تترتاح للمواقف الاجتماعية ؟	,746
هل تنقصك الثقة بالنفس؟	,740
هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟	,742
هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم ؟	,757
هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين ؟	,747
هل تقلق لمدة طويلة من بعض الالهانات التي تتعرض لها ؟	,740
هل يمكن ان تكون مرتاحا مع نفسك ؟	,743
هل انت على وجه العموم شخص غير اناني ؟	,762
هل تميل الى تجنب الاشياء غير السارة بالتهرب منها ؟	,747
هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس ؟	,753
هل تشعر بأنك حاصل على حقا من هذه الحياة ؟	,748
هل من عادتك ان تتقبل نقد اصدقائك بروح طيبة ؟	,752
هل تثبط عزيمتك بسهولة ؟	,748
هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس ؟	,738
هل كثيرا ما تشعر بان في هذه الحياة لا تستحق ان يعيشها الانسان ؟	,753
هل انت على وجه العموم متفائل ؟	,747
هل تعتبر نفسك طالبا عصيبا نوعا ما ؟	,740
هل انت عموما طالب سعيد ؟	,742
هل انت عادة واثق من نفسك ؟	,752
هل تدرك غالبا ما تفعله ؟	,748
هل انت راض عن نفسك ؟	,750
هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة ؟	,741
عندما تلتقي مع الاخرين لأول مرة . تشعر عادة بأنهم لا يحبونك ؟	,748
هل لديك ايمان كاف بنفسك ؟	,752
هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس ؟	,742
هل تشعر بأنك طالبا نافعا في هذا العالم ؟	,757
هل تنسجم عادة مع الاخرين ؟	,747
هل تقضي وقتنا طويلا بالقلق على المستقبل ؟	,741
هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة ؟	,743
هل انت متحدث جيد ؟	,746
هل لديك شعور بأنك عبء على الاخرين ؟	,734
هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟	,745
هل تفرح عادة لسعادة الاخرين وحسن حظهم ؟	,747

هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى بالاهتمام اللازم؟	,749
هل تميل ان تكون طالبا شكاكا؟	,745
هل تعتقد على وجه العموم ان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه؟	,746
هل تغضب وتثور بسرعة؟	,742
هل كثيرا ما تفكر في نفسك؟	,743
هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون؟	,750
هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟	,733
هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك؟	,759
هل من عادتك ان تدع الآخرين يرونك على حقيقتك؟	,766
هل تقوم بعملك على افتراض ان الأمور ستنتهي على ما يرام؟	,743
هل تشعر بان الحياة عبئ ثقيل؟	,744
هل لديك شعور بالنقص؟	,735
هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة؟	,747
هل تتسجم مع الجنس الآخر؟	,744
هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من الناس في الشارع يراقبونك؟	,745
هل يجرح شعورك بسرعة؟	,740
هل تشعر بالارتياح في هذا العالم؟	,754
هل انت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء؟	,735
هل تشعر الآخرين معك بالارتياح؟	,742
هل لديك خوف غامض من المستقبل؟	,744
هل تتصرف على طبيعتك؟	,744
هل تشعر عموما بأنك طالب محظوظ؟	,741
هل كانت طفولتك سعيدة؟	,753
هل لك كثير من الأصدقاء المخلصين؟	,743
هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الأحيان؟	,742
هل تميل الى الخوف من المنافسة؟	,734
هل تشعر بالسعادة في مكان اقامتك؟	,737
هل تقلق كثيرا من ان يصيبك سوء الحظ من المستقبل؟	,742
هل كثيرا ما تصبح منزعا من الناس؟	,749
هل تشعر عادة بالرضا؟	,749
هل لديك تقلب في المزاج؟	,748
هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم؟	,743
هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الآخرين؟	,745
هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك؟	,736
هل تشعر احيانا بان الناس يسخرون منك؟	,749
هل انت بشكل عام شخص مرتاح الاعصاب؟	,746
على وجه العموم , هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة؟	,746

هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض	,740
هل سبق ان ازعجك شعور بان الاشياء غير حقيقية	,739
هل سبق ان تعرضت مرارا للإهانة	,744

يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيم معامل ثبات ألفا كرونباخ انحصرت بين (,733), كأدنى قيمة و (,766) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد أن المقياس ثابت بقيمة جد عالية وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية.

وعلى ضوء النتائج الإحصائية للأدوات الدراسة لكل من معامل الصدق والثبات تم اعتمادهما للدراسة

الموضوعية:

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

اختبارات الطبيعية:

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

الجدول رقم (06) : يمثل متوسط الحسابي لاختبار كولموجوروف سميرنوف و شابيرو ويلك

شابيرو ويلك		كولموجوروف سميرنوف			الاتجاهات	
مستوى الدلالة	المجموع	إحصائيات	مستوى الدلالة	المجموع		إحصائيات
0.301	40	0.968	0.160	40		0.119

بما أن حجم العينة اقل من 50 وبالتالي يتم الاعتماد على اختبار شابيرو ويلك وبما أن مستوى الدلالة 0.301 وهو اكبر من 0.05 فإن بيانات الدراسة تتبع التوزيع الطبيعي.

ومنه لا بد من استعمال الاختبارات البارامترية لاختبار الفروض .

5 - 8 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية :

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

◀ حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha Cronbach؛ ومعاملات الارتباط في تقنين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الثبات).

◀ اختبار كولموجوروف سميرنوف و شابيرو ويلك .

◀ اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات

◀ اختبار "ت" T-test للتعرف على دلالة الفروق بين متوسط درجات.

◀ المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، وذلك للتعرف على درجات الفروق.

◀ حساب النسب المئوية لتكرار إجابات عينة البحث على مقياس الأمن النفسي.

ملاحظة : تمت المعالجة الإحصائية بالاستعانة بنظام (spss) الإحصائي .

5 - 9 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدها لموضوع البحث والمشكلة المراد دراستها ، إذ تم ذلك ابتداء من أواخر شهر نوفمبر 2020 ، وهذا بعد الحصول على موافقة الإشراف من طرف الأستاذ المشرف ، وقبوله للخطة الأولية المرسومة للعمل ، وقد تم تكوين الإطار النظري للدراسة في حدود أواخر شهر فيفري 2021 أما فيما يخص الجانب الميداني فقد تم الانطلاق فيه بحلول شهر أبريل 2021 ، وهذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة (استبيان الاتجاهات مع مقياس الامن النفسي) والتأكد من صدق وثبات الأداة بعد الحصول على موافقة المحكمين بدرجة كبيرة (أنظر في الملاحق) ، والقيام بعملية التجريب وإعادة التجريب أثناء الدراسة الاستطلاعية .

بعد إعادة جمع الاستبيان والمقياس الموزع على عينة الدراسة قمنا بفرز النتائج ووضعها في جداول من أجل تحليلها وعرض نتائجها ، إنتهاءا بمرحلة مناقشتها ، وقد امتدت المرحلة الاخيرة من بحثنا الى غاية اواخر شهر ماي 2021 .

◀ خلاصة:

بعدها تم اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة ووصف العينة وخصائصها , وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث (الاستبيان والمقياس) باستخدام طرق مختلفة , تبين من خلالها أنها على درجة عالية من الصدق والثبات والموضوعية , تم تحديد متغيرات الدراسة والوسائل الاحصائية المناسبة , وهو الشيء الذي أتاح لنا إمكانية الإجابة على تساؤلات البحث , ومعالجة البيانات ومناقشتها , وهو الامر الذي تطرقنا لبيانه فيما يأتي من هذه الدراسة.

الفصل السادس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفرضية الأولى: الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة عالي.

ولاختبار هذه الفرضية نستعمل اختبار استيوذنت T-test لعينة واحدة

الجدول رقم (07): يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للاستبيان.

المجال	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الاتجاهات	4.5050	0.29357	32.423	،000	دال

الجدول رقم (08) : يمثل مستويات الاتجاهات نحو ت ب و ر.

الرقم	المتوسط الحسابي للاتجاهات	مستوى الاتجاهات
01	1.8 - 1	منخفض جدا
02	2.6 - 1.8	منخفض
03	3.4 - 2.6	متوسط
04	4.2 - 3.4	عالي
05	5 - 4.2	عالي جدا

نلاحظ من خلال رقم (08) أن قيمة المتوسط الحسابي للاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بلغ 4.5050 وبانحراف معياري قدره 0.29357 أما قيمة ت فقد بلغت 32.423 وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 وبمقارنة المتوسط الحسابي مع

الجدول رقم (07) نستنتج أن الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لدى عينة الدراسة عالي جدا ، وبالتالي الفرضية محققة.

وهذا ما توصلت إليه دراسة يعقوب العيد و عزيزة محمد محمود سالم و صديقة علي أحمد يوسف و كاشف زايد وآخرون عند دراستهم لموضوع الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ مختلف المراحل التعليمية . وأسفرت النتائج النهائية على وجود اتجاهات ايجابية نحو مختلف أبعاد النشاط البدني الرياضي .

ويمكن أن، نفسر هذه النتيجة بإرجاعها إلى حاجة التلميذ الى الحركة مهما كلفه الامر من متاعب او عراقيل وخصوصا في مرحلة المتوسط .

الفرضية الثانية : هناك مستوى امن نفسي عالي لدى تلميذ المرحلة المتوسطة .

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

الجدول رقم (09): يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة ت للمقياس .

المجال	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة
الأمن النفسي	3.8061	0.26258	19.415	،000	دال

الجدول رقم (10): يمثل مستويات الأمن النفسي .

الرقم	المتوسط الحسابي للأمن النفسي	مستوى الامن النفسي
01	1.8 - 1	منخفض جدا
02	2.6 - 1.8	منخفض
03	3.4 - 2.6	متوسط
04	4.2 - 3.4	عالي
05	5 - 4.2	عالي جدا

نلاحظ من خلال الجدول (10) أن قيمة المتوسط الحسابي للأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بلغ 3.8061 و بانحراف معياري قدره 0.26258 أما قيمة ت فقد بلغت 19.415

وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وبالمقارنة المتوسط الحسابي المحسوب الذي بلغ 3.8061 مع الجدول رقم (09) الذي يمثل مستويات الامن النفسي نستنتج أن مستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة عالي ، وبالتالي الفرضية محققة.

• وهذا ما توصلت إليه دراسة عبد الله حميد حمدان السهلي (كلية الدراسات العليا بأكاديمية نايف العربية للعلوم الأمنية ، قسم العلوم الاجتماعية رعاية وصحة نفسية) عند دراستها لموضوع الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الأيتام بالرياض وكانت النتيجة النهائية أن مستوى الأمن النفسي لدى طلاب دور رعاية الأيتام مرتفع.

• وكذلك دراسة لأحمد مسلم أبو ذويب وكان الهدف من الدراسة هو التعرف على الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في مديرية تربية قسبة المفرق، حيث أسفرت النتيجة على أن مستوى الشعور بالأمن النفسي لدى الطلاب السوريين اللاجئين كان مرتفعاً.

الفرضية الثالثة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي لدي تلاميذ المرحلة المتوسطة تعزي لمتغير الجنس .

الجدول رقم (11): يمثل اختبار استيودنت T-test لعينتين مستقلتين (حسب

(الجنس)

مستوى الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي							
الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة F	قيمة مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة
ذكور	20	4.3817	0.26786	0.008	0.928	-	2.898
إناث	20	4.6283	0.27043				
القرار							0.006
							دال

من خلال الجدول (11) نجد المتوسط الحسابي للذكور بلغ 4.3817 و بانحراف معياري قدره 0.26786 ، وبالنسبة للإناث فان المتوسط الحسابي بلغ 4.6283 و بانحراف معياري 0.27043 ونلاحظ ان المتوسط الحسابي للذكور اكبر منه عند الاناث .

و بما أن شرط التوازن موجود لان قيمة اختبار فيشر للتجانس بين العينتين (لهما نفس التباين) يساوي 0.008 عند مستوى الدلالة 0.928 وهي اكبر من 0.05 وبما أن قيمة استيوذنت تساوي -2.898 عند مستوى الدلالة يساوي 0.006 وهي اقل من 0.05 نقول بأنه توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية تعزى لمتغير الجنس ولصالح الاناث لان متوسطهم الحسابي اكبر منه عند الذكور .

ونستطيع القول هنا أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الاتجاهات نحو النشاط البدني والرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية وقد يرجع ذلك إلى عدم تكافؤ فرص الممارسة داخل وخارج المؤسسة فالذكور بإمكانهم اشباع رغباتهم داخل وخارج المؤسسة اما الاناث فالمتنفس الوحيد للممارسة هو حصة التربية البدنية والرياضية لهذا السبب كانت اتجاهات الاناث نحو ممارسة النشاط البدني في حصة التربية البدنية والرياضية اكثر منها عند الذكور .

الفرضية الرابعة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير

الجنس

الجدول رقم (12) : يمثل اختبار استيوذنت T-test لعينتين مستقلتين (الجنس)

مستوى الأمن النفسي								
الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	انحراف المعياري	قيمة F	قيمة مستوى الدلالة	قيمة T	مستوى الدلالة	القرار
ذكور	66	3.8000	0.24140	0.616	0.437	-	,8670	غير دال
إناث	74	3.8122	0.28840					

من خلال الجدول (12) نجد المتوسط الحسابي للذكور بلغ **3.8000** وبانحراف معياري قدره **0.24140** ، وبالنسبة للإناث فإن المتوسط الحسابي بلغ **3.8122** و بانحراف معياري **0.28840** وهي قيم متقاربة جدا.

و بما أن شرط التوازن موجود لأن قيمة اختبار فيشر للتجانس بين العينتين (لهما نفس التباين) يساوي **0.616** عند مستوى الدلالة **0.437** وهي اكبر من **0.05** .

وبما أن قيمة استيودنت تساوي **-8670**، عند مستوي الدلالة يساوي **0,387** وهي اكبر من **0.05** نقول بأنه لا توجد فروق في مستوى الامن النفسي تعزى لمتغير الجنس.

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

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

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

الفصل السابع

الاستنتاجات والاقتراحات

❖ الاستنتاج العام للدراسة:

بعد التطرق إلى الجانب النظري ومحاولة حصر أهم المعلومات والمعارف التي تخص النشاط البدني الرياضي التربوي والأمن النفسي أي متغيرات الدراسة تم التطرق إلى الجانب التطبيقي من خلال النتائج المستخرجة من عينة الدراسة بواسطة الأدوات التي وزعت على التلاميذ، ومن ثم عرض وتحليل النتائج ومناقشة الفرضيات تم استنتاج النتائج التالية:

1. أن الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني والرياضي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تتسم بالإيجابية من الإناث أكثر منها عند الذكور وهذا راجع إلى أن الذكور لديهم تشبع من ناحية الممارسة والعكس حاصل عند الإناث.
2. أن مستوى الاحساس بالأمن النفسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط عالي وهذا ما زاد من توجه التلاميذ إلى الممارسة بشكل ايجابي.
3. أن هناك علاقة ارتباطية بين الاتجاهات النفسية الموجبة لدى التلاميذ ومستوى احساسهم العالي بالأمن النفسي

❖ الاقتراحات:

الآفاق المستقبلية للدراسة:

- 1- تعزيز الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي من قبل المسؤولين عن العملية التربوية , الأسرة , مسؤولي المؤسسات التربوية وأساتذة التربية البدنية.
- 2- العمل على كشف الاتجاهات السلبية لدى التلاميذ ومحاولة تغييرها أو القضاء عليها.
- 3- تعزيز الشعور بالأمن لدى التلاميذ داخل وخارج المؤسسة من خلال العمل على ايجاد آلية وبرامج تساهم في حل المشكلات التي تواجه التلميذ يوميا والمتعلقة بالنواحي الاكاديمية والاجتماعية والنفسية.
- 4- العمل على تأسيس وحدة إرشاد نفسية داخل المؤسسات التربوية تقوم بإرشاد وتوجيه التلاميذ لمواجهة ظروف الحياة المدرسية والاجتماعية
- 5- زيادة الشعور بالأمن من خلال عقد الندوات والدورات وبرامج الدعم النفسي من خلال أنشطة وبرامج اجتماعية وأكاديمية تشغل أوقات الفراغ ويكتسب من خلالها التلميذ سمات ومهارات تعزز الثقة بالنفس وبالأخرين ومواجهة الازمات والضغوطات التي يتعرض لها في حياته.
- 6- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول الشعور بالأمن النفسي تبعا لمتغيرات الحالة النفسية والاجتماعية والاقتصادية و متغيرات اخرى.
- 7- العمل على توفير البيئة التربوية المناسبة التي يسودها الامان والعدالة والمساواة بين الطلاب.

قائمة المصادر والمراجع:

1. وليم وآخرون (1993) : علم النفس الاجتماعي , ط 2 , دار الشروق , القاهرة .
2. محمد العربي شمعون (1999) : علم النفس الرياضي والقياس النفسي , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
3. شحاتة وآخرون (2003) : معجم المصطلحات التربوية والنفسية , ط 1 , الدار المصرية اللبنانية , القاهرة.
4. سعد عبد الرحمن (2008) : القياس النفسي النظرية والتطبيق , ط 5 , هبة النيل العربية , مصر .
5. عماد عبد الرحيم الزغول(2012): مبادئ علم النفس التربوي , ط 2 , دار الكتاب الجامعي, الامارات العربية المتحدة
6. عبد المجيد نشواتي (2003) : علم النفس التربوي , ط 4 , دار الفرقان , عمان
7. سعاد جبر سعيد (2015) : الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي , ط 1 , عالم الكتب الحديث , الاردن
8. نبيهة صالح السامرائي(2007) : علم النفس الإعلامي مفاهيم ونظريات وتطبيقات , ط 1 , دار المناهج , عمان
9. محمد مرعي جبران القحطاني (1996) : الاتجاهات نحو علم النفس لدى طلاب بعض الجامعات السعودية, ط 1 , رسالة ماجستير منشورة , قسم علم النفس , كلية التربية , جامعة ام القرى , السعودية .
10. قاسم حسن حسين , يوسف لازم كماش (2012) : ابجديات الطب وعلم النفس الرياضي , ط 1 , مركز الكتاب الاكاديمي , القاهرة .
11. نوال ابراهيم , ومراد محمد (2008) : تاريخ التربية البدنية والرياضية , ط 1 , دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية
12. عبد الغني محمد إسماعيل العمراني (2014) : أصول التربية , ط 2 , دار الكتاب الجامعي , صنعاء
13. قاسم على قحوان (2016) : إضاءات في أصول التربية , ط 1 , دار غيداء للنشر والتوزيع , جامعة عمران
14. عبد الكريم بكار (2011) : حول التربية والتعليم , ط 3 , دار القلم , دمشق
15. خالد بن حامد الحازمي (2000) : أصول التربية الإسلامية , ط 1 , دار عالم الكتب , المملكة العربية السعودية
16. محمد الطيبي وآخرون (2002) : مدخل الي التربية , ط 1 , دار المسيرة للنشر والتوزيع , عمان

17. أمين أنور الخولي (2001) : أصول التربية البدنية والرياضية , ط 3 , دار الفكر العربي , القاهرة
18. مكارم حلمي وآخرون (2002) : مدخل التربية الرياضية , ط 1 , مركز الكتاب للنشر , القاهرة
19. شبل بدران (2009) : التربية والمجتمع , ط 3 , دار المعرفة الجامعية , الاسكندرية
20. أمين أنور الخولي وآخرون (1998) : التربية الرياضية المدرسية , ط 4 , دار الفكر العربي , القاهرة
21. رمضان ياسين (2002) : علم النفس الرياضي , ط 1 , دار أسامة للنشر والتوزيع , الاردن
22. محمد موسى الشريف (2003) : الامن النفسي , ط 2 , دار الاندلس الخضراء , المملكة العربية السعودية.
23. حامد عبد السلام زهران (2003) : دراسات في الصحة النفسية و الارشاد النفسي , ط 1 , عالم الكتب ناشرون وموزعون , القاهرة
24. سامية خالد ابرييم (2020) : سيكولوجية الأمن النفسي , دار التعليم الجامعي , ام البواقي , الجزائر
25. زينب شقير (2005) : مقياس الامن النفسي (الطمأنينة الانفعالية) , ط 01 , كلية التربية , جامعة طنطا
26. سالم ناجح سليمان محمد (2010) : الأمن النفسي وتقدير الذات ببعض الاتجاهات التعصبية لدى الشباب الجامعي , رسالة لنيل شهادة الماجستير , كلية الآداب والعلوم الانسانية , جامعة الزقازيق , مصر .
27. جهاد عاشور الخضري (2003) : الأمن النفسي لدى العاملين بمراكز الاسعاف بمحافظة غزة وعلاقته ببعض سمات الشخصية ومتغيرات أخرى , رسالة لنيل شهادة الماجستير , كلية التربية , الجامعة الاسلامية , غزة ,
28. عبد الرحمان محمد لسيد (1998) : دراسات في الصحة النفسية , الجزء الاول , دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع , القاهرة.
29. آغا عاطف (1989) : العلاقة بين المناخ السائد في كلية التربية وبين التوافق الدراسي للطلاب , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية , جامعة الازهر , القاهرة .
30. سرحان وليد (1999) : القلق النفسي , مجلة الشريعة , عدد 394.
31. سعد علي (1999) : مستويات الأمن النفسي لدى الشباب الجامعي , المجلد 15 , العدد 01 , مجلة جامعة دمشق.

32. موسوعة علم النفس الشاملة (1999): المجلد 8 .
33. الدسوقي كمال (1979): النمو التربوي للطفل والمراهق , دار النهضة العربية , القاهرة .
34. الريحاني سليمان (1985): أثر نمط التنشئة الأسرية في الشعور بالأمن , مجلة دراسات العلوم التربوية , المجلد 12 , العدد 11 , الجامعة الأردنية , عمان .
35. عبد السلام فاروق سيد (1979): مقياس الطمأنينة النفسية , مكتبة الخانجي , القاهرة .
36. أحمد مسلم أبو نويب (2019): الشعور بالأمن النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية , مجلة الشمال للعلوم الانسانية , المجلد 4 , العدد 1 , جامعة الحدود الشمالية , السعودية.
37. جلال سعد (1982): علم النفس , دار الفكر العربي , القاهرة .
38. السهلي عبد الله (2007): الأمن النفسي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى طلاب رعاية الايتام , رسالة ماجستير غير منشورة , الرياض جامعة نايف العربية للعلوم الامنية .
39. ربوح صالح (2012) : الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي , رسالة دكتوراه منشورة , معهد التربية البدنية , جامعة الجزائر 3 .
40. يعقوب العيد , أستاذ مساعد " أ " (2013) : الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي عند تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي بالجزائر , مجلة التحدي , 6 , ص 202 .



قائمة الملاحق :

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية

مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي

في إطار انجاز بحث علمي ميداني يهدف الى معرفة مستويات الشعور بالأمن النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات الاخرى لدى عينة الدراسة , عزيزي التلميذ من أجل اثناء هذا البحث والمشاركة في تنميته , أرجو منك الإجابة على أسئلة هذا المقياس والذي يشتمل على عبارات تعكس انطباعك حول ذاتك في عدة مواقف , فالرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع إشارة (√) في الخانة المناسبة , وتجدر الإشارة الى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة , وإنما الإجابة الصحيحة هي العبارة التي تمتلك وتعتبر بصدق عن ذاتك .

البيانات الاساسية :

اسم المؤسسة : المستوى الدراسي :

أنثى:

الجنس: ذكر:

شكرا جزيلا على تعاونك

الرقم	عبارات المقياس	دائما	أحيانا	غير متأكد	نادرا	أبدا
01	هل ترغب عادة ان تكون مع الاخرين على ان تكون وحدك ؟					
02	هل ترتاح للمواقف الاجتماعية ؟					
03	هل تنقصك الثقة بالنفس؟					
04	هل تشعر بأنك تحصل على قدر كاف من الثناء ؟					
05	هل تحس مرارا بأنك مستاء من العالم ؟					
06	هل تفكر بان الناس يحبونك كمحبتهم للآخرين ؟					
07	هل تقلق لمدة طويلة من بعض الاهانات التي تتعرض لها ؟					
08	هل يمكن ان تكون مرتاحا مع نفسك ؟					
09	هل انت على وجه العموم شخص غير اناني ؟					
10	هل تميل الى تجنب الاشياء غير السارة بالتهرب منها ؟					
11	هل ينتابك مرارا شعور بالوحدة حتى لو كنت بين الناس ؟					
12	هل تشعر بأنك حاصل على حقه من هذه الحياة ؟					
13	هل من عادتك ان تتقبل نقد اصدقائك بروح طيبة ؟					
14	هل تثبط عزيمتك بسهولة ؟					
15	هل تشعر عادة بالود نحو معظم الناس ؟					
16	هل كثيرا ما تشعر بان في هذه الحياة لا تستحق ان يعيشها الانسان ؟					
17	هل انت على وجه العموم متفائل ؟					
18	هل تعتبر نفسك طالبا عصيبا نوعا ما ؟					
19	هل انت عموما طالب سعيد ؟					
20	هل انت عادة واثق من نفسك ؟					

				هل تدرك غالبا ما تفعله ؟	21
				هل انت راض عن نفسك ؟	22
				هل كثيرا ما تكون معنوياتك منخفضة ؟	23
				عندما تلتقي مع الاخرين لأول مرة . تشعر عادة بأنهم لا يحبونك ؟	24
				هل لديك ايمان كاف بنفسك ؟	25
				هل تشعر على وجه العموم بأنه يمكنك الثقة بمعظم الناس ؟	26
				هل تشعر بأنك طالبا نافعا في هذا العالم ؟	27
				هل تنسجم عادة مع الاخرين ؟	28
				هل تقضي وقتا طويلا بالقلق على المستقبل ؟	29
				هل تشعر عادة بالصحة الجيدة والقوة ؟	30
				هل انت متحدث جيد ؟	31
				هل لديك شعور بأنك عبء على الاخرين ؟	32
				هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟	33
				هل تفرح عادة لسعادة الاخرين وحسن حظهم ؟	34
				هل تشعر غالبا بأنك مهمل ولا تحظى بالاهتمام اللازم ؟	35
				هل تميل ان تكون طالبا شكاكا ؟	36
				هل تعتقد على وجه العموم ان هذا العالم مكان جميل للعيش فيه ؟	37
				هل تغضب وتثور بسرعة ؟	38
				هل كثيرا ما تفكر في نفسك ؟	39
				هل تشعر بأنك تعيش كما تريد وليس كما يريد الآخرون ؟	40
				هل تشعر بالأسف والشفقة على نفسك عندما تسير الامور بشكل خاطئ	41
				هل تعتقد بأنك ناجح في دراستك ؟	42

				هل من عادتك ان تدع الاخرين يرونك على حقيقتك ؟	43
				هل تقوم بعملك على افتراض ان الامور ستنتهي على ما يرام ؟	44
				هل تشعر بان الحياة عبيء ثقيل ؟	45
				هل لديك شعور بالنقص ؟	46
				هل تشعر عامة بمعنويات مرتفعة ؟	47
				هل تنسجم مع الجنس الاخر ؟	48
				هل حدث ان انتابك شعور بالقلق من الناس في الشارع يراقبونك ؟	49
				هل يجرح شعورك بسرعة ؟	50
				هل تشعر بالارتياح في هذا العالم ؟	51
				هل انت قلق بالنسبة لما لديك من ذكاء ؟	52
				هل تشعر الاخرين معك بالارتياح ؟	53
				هل لديك خوف غامض من المستقبل ؟	54
				هل تتصرف على طبيعتك ؟	55
				هل تشعر عموما بأنك طالب محظوظ ؟	56
				هل كانت طفولتك سعيدة ؟	57
				هل لك كثير من الاصدقاء المخلصين ؟	58
				هل تشعر بعدم الارتياح في معظم الاحيان ؟	59
				هل تميل الى الخوف من المنافسة ؟	60
				هل تشعر بالسعادة في مكان اقامتك ؟	61
				هل تقلق كثيرا من ان يصيبك سوء الحظ من المستقبل ؟	62
				هل كثيرا ما تصبح منزعجا من الناس ؟	63
				هل تشعر عادة بالرضا ؟	64

					هل لديك تقلب في المزاج ؟	65
					هل تشعر بأنك موضع احترام الناس على وجه العموم ؟	66
					هل باستطاعتك العمل بانسجام مع الاخرين ؟	67
					هل تشعر بأنك لا تستطيع السيطرة على مشاعرك ؟	68
					هل تشعر احيانا بان الناس يسخرون منك ؟	69
					هل انت بشكل عام شخص مرتاح الاعصاب ؟	70
					على وجه العموم , هل تشعر بان العالم من حولك يعاملك معاملة عادلة ؟	71
					هل تشعر بأنك غير متكيف مع الحياة بشكل مرض	72
					هل سبق ان ازعجك شعور بان الاشياء غير حقيقية	73
					هل سبق ان تعرضت مرارا للإهانة	74



جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية



استبيان

في إطار انجاز بحث علمي ميداني , عزيزي التلميذ من أجل اثناء هذا البحث والمشاركة في تنميته , أرجو منك الإجابة على أسئلة هذا الاستبيان والذي يشتمل على عبارات تعكس انطباعك حول ذاتك في عدة مواقف , فالرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع إشارة (√) في الخانة المناسبة , وتجدر الإشارة الى أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة , وإنما الإجابة الصحيحة هي العبارة التي تمتلك وتعبر بصدق عن ذاتك .

البيانات الأساسية :

اسم المؤسسة : المستوى الدراسي :

: أنثى






: ذكر

شكرا جزيلا على تعاونك

رقم	عبارات الاستبيان	موافق بدرجة	موافق	ليس لدي	غير موافق	غير موافق الاطلاق
01	ليس لدي الرغبة في ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية					
02	أرى أنه من الواجب على أي تلميذ أن يمارس النشاط البدني الرياضي					
03	أعتقد أن اقبالي على النشاط البدني الرياضي يتزايد يوما بعد يوم					
04	ليس لدي اهتمام بممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية					
05	أكره ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية					
06	أحب ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية					
07	يجب إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية من المقررات الدراسية					
08	أرى ان توقيت الحصة ساعة ونصف في الاسبوع غير كاف					
09	ينبغي تدريس حصة التربية البدنية والرياضية في جميع الاطوار					
10	التربية البدنية والرياضية لها فائدة صحية					
11	أرى أن التربية البدنية والرياضية مهمة لمستقبل التلميذ الصحي					
12	أرى أن التربية البدنية والرياضية مهمة في تبادل الخبرات مع الاصدقاء والغرباء					
13	أرى أن التربية البدنية والرياضية مهمة في الاتصال مع الآخرين					
14	أرى أن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بين المواد الاخرى					
15	أتمنى لو يتم استبدال حصة التربية البدنية والرياضية بمادة أخرى أهم منها					
16	أعتقد أن دراسة أي مادة علمية أهم من حصة التربية البدنية والرياضية					
17	تعد حصة التربية البدنية والرياضية من اهم الحصص لدي					
18	أرى ان حصة التربية البدنية والرياضية تحسن سلوك التلميذ					
19	أمارس نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية من أجل المحافظة على لياقتي					
20	يجب أن تكون التربية البدنية والرياضية أحد المقررات الاختيارية وليس الاجبارية					

					لا أجد متعة في ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية	21
					أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة مملة	22
					لا يمكن أن أستفيد من حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير سلوكي	23
					أرى أن حصة التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت	24
					أعتقد أن ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية والرياضية تبعث على السرور	25
					أستمتع في حصة التربية البدنية والرياضية	26
					حصة التربية البدنية والرياضية من الحصص المسلية	27
					أرى أن التربية البدنية والرياضية لا تنفع التلميذ في حياته اليومية	28
					أرى أن التربية البدنية والرياضية تساعد في حل مشكلات نفسية	29
					أعتقد أن التلميذ المتفوق في دراسته لا يحتاج الى التربية البدنية والرياضية	30

قائمة بأسماء السادة محكمين الاستبيان

الرقم	الاسم واللقب	الرتبة	الامضاء
01	محمد بن عبد الله	أ. محاضر - أ.	
02	محمد بن عبد الله	أ. محاضر - أ.	
03	فاهد عبد الرحمن	استاذ محاضرة	
04	كاتب فارس	استاذ	
05	ناله هوادي	استاذ	
06			
07			
08			
09			