



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



الرقم التسلسلي: .....

الرمز: .....

القسم : التربية البدنية والرياضية  
الشعبة: نشاط بدني رياضي مدرسي  
التخصص: نشاط رياضي مدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ  
التعليم الثانوي من وجهة نظر اساتذة المادة  
دراسة ميدانية لثانويات بلديتي برج بو عريريج و رأس الوادي

إشراف الاستاذ:  
د.فايد عبد الرزاق

اعداد الطلبة :  
داود عبد الباسط  
حاجي يوسف

السنة الجامعية : 2021 / 2020



# شكر

قال تعالى ﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ  
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحاً تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ {19}

سورة النمل الآية 19

إن كان الشكر... فالشكر لله.... على ما وفقنا إليه... ويسر لنا طريقنا

نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة وموظفي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بجامعة المسيلة على كل ما قدموه لنا من مجهودات ومساعدات طوال مشوارنا الدراسي.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور "فايد عبد الرزاق"، الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته

وإرشاداته ونصائحه القيمة والتي ساهمت بكثير في إنجاز هذا العمل المتواضع.

كما لا ننسى أن نشكر جزيل الشكر كل من ساعدنا من قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل ولو بالكلمة

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أنعم علي بإنهاء هذا العمل.

الطلبة :

داود عبد الباسط

حاجي يوسف



## قائمة المحتويات

	شكر
	إهداء
	الملخص باللغة العربية
	الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	مقدمة
	<b>الجانب المنهجي</b>
الصفحة	الفصل الأول: الإطار العام للدراسة
4	1 - 1 - إشكالية الدراسة
5	1 - 2 - فرضيات الدراسة
5	1 - 3 - أهمية الدراسة
5	1 - 4 - أهداف الدراسة
6	1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة
11-7	1 - 6 - الدراسات السابقة
12	1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية
	<b>الجانب النظري</b>
الصفحة	الفصل الثاني: حصة التربية البدنية و الرياضية
14	تمهيد
15	2 - 1 - مفهوم التربية البدنية و الرياضية
15	2 - 2 - علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
16-15	2 - 3 - مجالات التربية
16	2 - 4 - مهام التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
17	2 - 5 - أهمية التربية البدنية و الرياضية

18-17	2-6-اهداف التربية البدنية و الرياضية
18	2-7-خصائص التربية البدنية و الرياضية
19-18	2-8-حصة التربية البدنية و الرياضية
20-19	2-9-اغراض حصة التربية البدنية و الرياضية
21-20	2-10-اهداف حصة التربية البدنية و الرياضية
21	2-11-اهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
22-21	2-12-اهمية حصة التربية و البدنية و الرياضية
22	2-13-استاذ التربية و البدنية و الرياضية
24-22	2-14-المراحل الاساسية في تحضير درس التربية البدنية و الرياضية
25	خلاصة
الصفحة	<b>الفصل الثالث: الصحة النفسية</b>
27	تمهيد
28	3-1- الصحة
28	3-2- مفهوم المنشأ الصحي
29-28	3-3- مفاهيم الصحة النفسية
30-29	3-4- مستويات الصحة النفسية
30	3-5- التوزيع لاعتدالي للصحة النفسية
31-30	3-6- اتجاهات الرئيسة حول الصحة النفسية
31	3-7- اهمية الصحة النفسية
32	3-8- مظاهر الصحة النفسية
33-32	3-9- مؤشرات الصحة النفسية
34-33	3-10- ابعاد الصحة النفسية
35	3-11- ابعاد الصحة النفسية في المنظور الاسلامي
36-35	3-12- معايير الصحة النفسية

38-36	13-3- بعض النظريات المفسرة للصحة النفسية
38	14-3- اختلالات الصحة النفسية
39	خلاصة
	الفصل الرابع : المراهقة
41	تمهيد
42	1-4- تعريف المراهقة
42	2-4- مراحل المراهقة
43-42	3-4- اهمية دراسة مرحلة المراهقة
43	4-4- خصائص المراهقة
43	5-4- المشكلات يواجهها المراهق
45-44	6-4- علاقات المراهق
47-45	7-4- موقف علم النفس من المراهقة
48	خلاصة
	الجانب التطبيقي
الصفحة	الفصل الخامس : منهجية الدراسة
50	تمهيد
51	1-5 - الدراسة الاستطلاعية
52-51	2-5 - منهج الدراسة
52	3-5 - متغيرات الدراسة
52	4-5 - مجتمع وعينة الدراسة
53	5-5 - اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
57-53	6-5 - الخصائص السيكومترية لادوات الدراسة(الصدق،الثبات،الموضوعية)

57	7-5 - تصميم الدراسة والمعالجة الاحصائية
58	خلاصة
الصفحة	الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج
60	6-1- عرض النتائج
60	6-2 - تحليل النتئج
63-60	6-3- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الصفحة	الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات
65	7-1-الاستنتاج العام
65.	7-2 - الاقتراحات و توصيات
66-65	7-3- افاق مستقبلية
	- قائمة المصادر والمراجع
	- قائمة الملاحق

#### قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
54	1	يوضح ثبات الاستبيان عن طريق الفا كرونباخ
55	2	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاول مع درجته الكلية
56	3	يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الثاني مع درجته الكلية
57	4	يوضح مصفوفة ارتباطات درجات الكلية لمحاور الاستبيان مع درجته الكلية
60	5	يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة
60	6	يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة
61	7	يوضح درجة مساهمة الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة
62	8	يوضح درجة مساهمة الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة



مقدمة

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير فقد أصبحت تمثل أحد الوحدات التعليمية في المنهاج الدراسي ، وأدرجت ضمن البرامج التعليمية وذلك في كل الأطوار التعليمية الثلاث ، حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية إن حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية تعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهي بذلك تعتبر ركيزة يستعين بها التلميذ في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات تجعل منه جزء لا يتجزأ عن مجتمعه مساير لتطور ونمو محيطه ، فمن خلال حصة التربية البدنية والرياضية يتمكن الفرد من جني فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية ، فللنشاط الحركي الديناميكي الذي ينتج عن حصة التربية البدنية والرياضية يمكننا من رفع المستوى التلميذ في حدود الإمكانيات المتاحة له ، وهذا في ظل المعرفة والدراية بخصائص نمو التلاميذ من جميع النواحي النفسية ، الاجتماعية ، العقلية و البدنية .

تعرف الصحة النفسية بكونها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه ، أن يرضى الفرد عن نفسه ، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين ، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة و الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية، التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد و أن يكون صاحب قلب سليم

(زهران ،ابراهيم ،1991، ص4)

يعد الاهتمام بالصحة النفسية في المدرسة هدفا تربويا بحد ذاته لأهميته في تحقيق مختلف الأهداف التربوية ، ومن هنا كان لازما على المعنيين والمهتمين بشؤون التربية والتعليم نشر مفاهيم الصحة النفسية وترسيخها في نفوس التلاميذ والمدرسين والآباء بما يساعد في تحقيق التوافق والانسجام التام على المستويين الشخصي والاجتماعي وترسيخ كل ماله علاقة بتعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ ومنها ممارسة التربية البدنية والرياضة ، فالمدرسة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بعملية التربية والتعليم ونمل الثقافة المتطورة وتوفير الظروف المناسبة لنمو التلاميذ جسميا وعقليا ونفسيا وانفعاليا ، فمن مسؤوليات المدرسة بالنسبة لتحقيق للنمو النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية للتلميذ تقديم الرعاية النفسية إلى كل تلميذ ومساعدته في حل مشكلاته والانتقال به من شخص يعتمد على غيره في تلبية واشباع دوافعه الى طفل يعتمد على ذاته ومتوازنا نفسيا وانفعاليا و مراعاة قدراته في كل ما يتعلق بعملية التربية والتعليم و مراعاة كل ما من شأنه ضمان نمو التلميذ نموا نفسيا سليم

( جثير العوادي ، 2011 ، ص 2).

تعتبر دراسة مرحلة المراهقة والاهتمام بها من أهم معايير التي يقاس بها تقدم وتطور المجتمع ، وتعتبر هذه المرحلة من أهم المراحل في حياة التلميذ فمن خلال ذلك نتحدد ملامح شخصيته وخصائصه النفسية

والعقلية والانفعالية ، ويحدث ذلك في حدود قدراته النفسية ومدى ما يتوفر لديه من رعاية نفسية وتربوية ، فالاهتمام بالمراعاة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل لأن ثروة الأمة وعمادها ومستقبلها . ومن خلال هذا المنطلق قمنا بهذه الدراسة لغرض معرفة اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر الاساتذة . وقد قسمت الدراسة على النحو التالي :

**الفصل الاول :** خصصناه للإطار العام للدراسة والذي يتضمن ، إشكالية الدراسة ، فرضيات الدراسة وأهدافها وأهميتها وكذلك فرضيات الدراسة ودراسات السابقة والكلمات الدالة في الدراسة

**الفصل الثاني :** تناولنا فيه الخلفية النظرية التربية البدنية و الرياضية عامة و حصة التربية البدنية خاصة

**الفصل الثالث :** تناولنا فيه الصحة النفسية

**الفصل الرابع :** تطرقنا فيه الى مرحلة المراهقة في التعليم الثانوي

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

**الفصل السادس:** وقمنا فيه بعرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها.

**الفصل السابع :** وتم فيه عرض استنتاجات عامة واقتراحات والآفاق المستقبلية

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

**1-1- الإشكالية الدراسة :**

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من اهم مراحل التعليم في الجزائر ففي هاته الفترة يكون التلميذ في مرحلة انتقالية وهذا راجع الى وجودها بين مرحلة الطفولة و الرشد يتلقى التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي مجموعة من المعارف و الخبرات في شكل مواد تعليمية ومن ضمنها مادة التربية البدنية و الرياضية فهي تعد ذلك النظام التربوي المتكامل والذي يعتبر جزءا من التربية الشاملة يهدف الى تحسين الأداء الإنساني و تكوين فرد لائق .

كما تعمل التربية البدنية و الرياضية كباقي المواد الاخرى على تنمية و بلورة شخصية الفرد من جميع النواحي الحركية و منها والنفسية و الاجتماعية، معتمدة في ذلك على النشاط الحركي الذي يميزها و الذي يأخذ مداه من الانشطة البدنية و الرياضية كدعامة ثقافية واجتماعية فهي تمنح المتعلم رصيذا يضمن له توازنا سليما و تعايشا منسجما مع المحيط الخارجي

( وزارة التربية الوطنية،2006،ص02)

تتظر منظمة الصحة العالمية الى الصحة النفسية على انها حالة تشير الى اكتمال الجوانب الجسمية و العقلية و الاجتماعية وليس بمجرد غياب المرض و الوهن فللصحة النفسية مزيج جسدي ونفسي ومن أهم مقوماته (الرعاية الصحية ، الوراثة ، البيئة ، السلوك ، أسلوب الحياة)، فالصحة النفسية هي قدرة الانسان على الشعور بالسعادة وقدرته على تكوين علاقات صادقة مع الآخرين ، وقدرته على العودة إلى طبيعته بعد التعرض لأي أزمة أو ضغط نفسي. الصحة النفسية لا تعنى خلو الفرد من الأمراض بل تعنى التوافق الاجتماعي والذاتي والشعور بالرضا والسعادة والحيوية والاستقرار(ابو وردة ، ص2)

تعد مرحلة التعليم الثانوي المرحلة الأهم في منظومة التعليم في الجزائر وهذا يرجع الى ما تكتسي من مميزات خاصة بحيث انه يعتبر حلقة وصل بين التعليم الالزامي من جهة والتعليم العالي من جهة اخرى وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة من اهم مراحل نمو الافراد وهي مرحلة المراهقة والتي تعني التدرج نحو النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمرحلة المراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة الى التاسعة عشر تقريبا او قبل ذلك بعام او عامين او بعد ذلك بعام او عامين.

( حامد عبد السلام، 2001، ص 323)

من خلال التطرق الى حصة التربية البدنية و الرياضية، و الصحة النفسية و المرحلة الثانوية والمرحلة العمرية قادنا الى طرح التساؤل التالي

مامدى اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة المادة ؟

**التساؤلات الجزئية :**

مامدى اسهامات النشاط الفردي في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

مامدى اسهامات النشاط الجماعي في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

### 1-2-الفرضيات الدراسة :

#### 1-2-1-الفرضية العامة :

تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية

#### 1-2-2-الفرضيات الجزئية :

تساهم الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

تساهم الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.

### 1-3-اهداف الدراسة :

التعرف على اسهامات حصة التربية البدنية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية

استخلاص العلاقة الموجودة بين الانشطة البدنية و الرياضية بالصحة النفسية

التطرق الى العوامل المؤدية الى الصحة النفسية و مشاكلها وحجاتها

التعرف على على الخصائص النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية

### 1-4-اهمية الدراسة :

تتجلى اهمية بحثنا في انها تعالج احد اهم المواضيع المتمثلة في الصحة النفسية للتلاميذ المرحلة الثانوية

و دو الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيقها من خلال دراسة اهم المشاكل و التي

يتعرض لها التلميذ في هاته المرحلة وذلك راجع الى حساسية الفترة السنية المواقبة لمرحلة التعليم الثانوي

و يتجلى ذلك غي الكشف على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق ابعاد الصحة النفسية

للتلاميذ و اعطاء صورة واضحة لدور النشاطات البدنية و الرياضية لدمج و رعاية التلاميذ من كل

الجوانب سواء النفسية او الاجتماعية او الشخصية ، وأيضا اظهار اهمية ممارسة النشاطات البدنية و

الرياضية و دورها في تنمية مختلف الجوانب الحياتية ، كما انها تساعد على تقوية مختلف الجوانب

النفسية و بتالي تطلع التلميذ الى افاقه و طموحاته المستقبلية بالارتياح ومعرفة مدى مساهمة حصة

التربية البدنية و الرياضية في بناء افراد متكاملين و ذوي قدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية و

الصعوبات اليومية

### 1-5-تحديد المفاهيم ومصطلحات الدراسة :

#### 1-5-1-حصة التربية البدنية و الرياضية :

اصطلاحا:هي الشكل الاساسي التي تتم فيه عملية التربية و التعليم في المدرسة من خلال مزاوله الانشطة

الرياضية في المؤسسة التعليمية ، وتتميز بعدة خصائص حيث انها محددة زمنيا تبعا للقانون المعمول به.

كما أنها جزء من الوحدة المتكاملة و هي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة وهي عنصر هام

،تؤثر بشكل ايجابي او سلبي على تحقيق الأهداف المسطرة . (ناهد، نيلي، 2004،ص61)

**وتعرف ايضا:** هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في خطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر و تعليم غير مباشر .

( محمود عوض ، 1992، ص94)

**إجرائيا:** حصة التربية البدنية والرياضية هي التي تتم فيها برمجة الهدف الإجرائي و تستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر، الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة للهدف الإجرائي في اطار نشاط فردي أو جماعي يستدعي مهارات حركية و صفات نفسية مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة للعمل .

وهي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية و الرياضية في خطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر و تعليم غير مباشر

### 1-5-2- الصحة النفسية :

**لغة:** حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا و شخصيا و اجتماعيا مع نفسه ومع الآخرين و يكون قادرا على تحقيق ذاته و استغلال قدراته و إمكانياته إلى أقسا حد ممكن و يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سويا ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش بسلام .

( الزبيدي ، 1997، ص122)

**إصطلاحا:** القدرة على التآرجح بين الشك و اليقين، فالتأرجح يمنح الإنسان المرونة فلا يتطرق إلى الخطأ، ولا يتذبذب إلى حد الإحجام عن إتخاذ أي قرار، فالتأرجح يوفر للفرد المعادلة و القوة اللازمة للإنتلاق و خلق و التمتع و التكيف .

( عكاشة ، 2008، ص123 )

**وتعرف ايضا:** هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعي وما تؤدي إليه من إشباع حاجاته (الخالدي ، 2009 ، ص31).

**إجرائيا:** هي شعور الفرد بالراحة النفسية و الطمأنينة و السكينة و الانسجام مع الذات ومع الآخرين من خلال الأنشطة البدنية و الرياضية

هي قدرة الإنسان على الشعور بالسعادة و إيمانه بقيمه المختلفة في الحياة و تكوين علاقات صادقة مع الآخرين وكذلك قدرته على العودة إلى حالته الطبيعية بعد التعرض لأي صدمة أو ضغط نفسي. ( حسين علي ، 2000، ص68)

تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه و مع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي بدوره إلى التمتع بحياة خالية من التأزم و الاضطراب و مليئة بالحماس ( حسن صالح، 2002، ص12)

**1-5-3-مرحلة التعليم الثانوي:** هي المرحلة التعليمية الثالثة التي يمر بها التلميذ في مراحل تدرسه ، و تقابل هذه المرحلة سن المراهقة ( 15 إلى 17 سنة )

### 1-5-4-المراهقة :

**لغة:** جاء في معجم الوسيط مايلي : " الغلام الذي قاب اللحم، و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ اللحم إلى سن الرشد" و الاصل اللاتيني لكلمة المراهقة ADOLESCENCE و المشتقة من فعل ADOLESCERIE و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و الاجتماعي ( بوهزيلة ، 2017، ص12)

**إصطلاحا :** المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد الغير ناضج انفعاليا ، جسميا و عقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة ، وهكذا اصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي مرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و اكتمال الرشد فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (ترجي، 1990، ص241)

**إجرائيا:** نقصد بها المراهقة المتوسطة و التي تقابل مرحلة التعليم الثانوي

### 1-6-الدراسات السابقة:

إن مايزيد البحث مصداقية و إثراء في جميع النواحي هي الدراسات المشابهة و البحوث السابقة ، حيث توجهنا إلى الطرق الصحيحة كما تساعدنا في طريقة التخطيط و مناقشة النتائج، وهذا كونها استعرضت المواضيع التي تناولت المشكلة بأبعادها المختلفة

### 1-6-1-الدراسة الاولى:

فقيه العبي، اهمية الصحة النفسية للطالب الجامعي دراسة ميدانية لواقع الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة ، جامعة تلمسان ، 2007

**اهداف الدراسة :**

التعرف على واقع الصحة النفسية للطالب الجامعي على ضوء متغير الجنس والسنة الدراسية والتخصص العلمي.

### مجتمع وعينة الدراسة :

- 640 طالب وطالبة اختيرو بطريقة عشوائية

### المنهج المتبع في الدراسة:

- المنهج الوصفي

### ادوات المستخدمة في الدراسة :

- مقياس .

**اهم النتائج :**

فيما يخص الجنس هناك فروق ذات دلالة احصائية في البعد العيادي المتعلق بالاكنتاب والغضب و التوتر لصاح الذكور في حين كان البعد العيادي الخاص بالقلق لصاح طالبات العلوم انسانية. فيما يخص متغير التخصص فهناك فروق ذات دلالة احصائية بين طلبة العلوم الانسانية وطلبة العلوم النفسية في البعد العيادي المتعلق بعدم الكفاية و الاكنتاب لصاح طلبة العلوم الانسانية في حين كان البعد العيادي الخاص بالحساسية لصاح طلبة العلوم النفسية. (د. فقيه العيد ، اهمية الصحة النفسية للطلاب الجامعي ، مجلة جامعة دمشق ، المجلد 23 ، العدد 2 ، سنة 2007 ، ص 273-298)

**1-6-2- الدراسة الثانية :**

بوعروى جعفر ، أثر سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وكفاءته التربوية على تحسين الصحة النفسية للمسعف المتمدرس ، اطروحة دوكتوراه ، 2012 ، جامعة الجزائر

**أهداف الدراسة:**

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

**مجتمع وعينة الدراسة :**

• 100 مسعف متمدرس.

• 25 أساتذة التربية البدنية والرياضية

**المنهج المتبع في الدراسة :**

• المنهج الوصفي التحليلي

**الادوات المستخدمة في الدراسة :**

• مقياس

**اهم النتائج :**

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

**1-6-3- الدراسة الثالثة :**

أ.وكيلي صلاح الدين ، أ.أوحسين ابراهيم ، الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، جامعة محمد بوضياف وهران

**اهداف الدراسة :**

معرفة درجة الضغوط لدى اساتذة التربية البدنية

معرفة الفروق بين اساتذة التربية البدنية و الرياضية حسب مستوى الضغوط النفسية

معرفة العلاقة بين الضغوط المهنية و الصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية  
مجتمع وعينة الدراسة:

حيث بلغة عينة الدراسة 25 استاذ تربية بدنية و رياضية لبعض ثانويات ولاية ادرار اختيرو بطريقة عشوائية

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي المسحي التحليلي

ادوات المستخدمة في الدراسة :

- مقياس الضغوط المهنية
- مقياس الصحة النفسية

اهم النتائج :

هناك ضغوط مهنية بدرجة متوسطة وبدرجة ضعيفة لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة .

هناك فرق دال بين الضغوط المهنية المتوسطة والصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة .

لايوجد فرق دال بين الضغوط المهنية الضعيفة والصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة .

لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط المهنية والصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية الذين شملتهم الدراسة( اوكللي صلاح الدين، اوحسين ابراهيم ، الضغوط المهنية و علاقتها بالصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مجلة الباحث للعلوم الرياضية و الاجتماعية ، المجلد 2 ، العدد 03 ، جامعة الجلفة ، سنة 2019 ، ص 40-26)

#### 1-6-4- الدراسة الرابعة :

د.بلعسله فتيحة ، ط.د ايت حمودة دهيبة ، دور التربية البدنية و الرياضة المدرسية في الحفاظ على

الصحة النفسية و التوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس ، جامعة الجزائر

اهداف الدراسة :

- التعرف على دور ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي وبالذاتي الحفاظ على الصحة النفسية عند المراهق المتمدرس
- دراسة الارتباط بين ممارسة التربية البدنية والرياضة المدرسية ومستويات كل من التوافق الشخصي -الانفعالي ، والتوافق الصحي ، والتوافق الأسري والتوافق الاجتماعي .

مجتمع وعينة الدراسة :

- تكورت عينة الدراسة من 30 مراهق متمدرس يمارسون التربية البدنية و الرياضة المدرسية تم اختيارهم بطريقة مقصودة .

**المنهج المتبع في الدراسة :**

- المنهج الوصفي الإرتباطي

**الادوات المستخدمة في الدراسة :**

- مقياس التوافق النفسي

**اهم النتائج :**

التعرف على دور ممارسة التربية البدنية و الرياضة المدرسية في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي الحفاظ على الصحة النفسية .

(د.بلعسله فتيحة ، ط.د ايت حمودة دهمية ، دور التربية البدنية و الرياضة المدرسية في الحفاظ على الصحة النفسية و التوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس ، مجلة التميز لعلوم الرياضة ، العدد الاول ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، سنة 2018 ، ص 62-75)

**1-6-5-الدراسة الخامسة :**

كرفال حدة ، كفاءة استاذ التربية البدنية و الرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر اساتذة المادة ، مذكرة ماستر 2015-2016 ، جامعة المسيلة

**الهدف من الدراسة:**

ايراز دور كفاءة استاذ التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية الالمام بخصائص مرحلة المراهقة بمختلف الجوانب معرفة مختلف الجوانب المساعدة في الاداء المهني لأستاذ التربية البدنية و الرياضية اثناء سير الحصة

**المنهج المتبع في الدراسة:**

- المنهج الوصفي

**عينة الدراسة:**

- 21 استاذ تربية بدنية ورياضية

**الادوات المستخدمة في الدراسة:**

- استبيان

**اهم النتائج:**

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

لتكوين الاكاديمي و الكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور الايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية

لاستعمال أستاذ التربية البدنية و الرياضية اساليب تدريس حديثة دور الايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمراهقات المرحلة الثانوية

**1-6-6-الدراسة السادسة :**

دراسة قاسمي وليد ، دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-16 سنة) ، مذكرة ماستر 2016-2017 جامعة المسيلة .  
الهدف من الدراسة:

معرفة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تطوير بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

**المنهج المتبع في الدراسة:**

- المنهج الوصفي

عينة الدراسة: 160 تلميذ من السنة الرابعة تم اختيارهم بطريقة عشوائية

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- استبيان

**اهم النتائج:**

اثبتت هذه الدراسة ان لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14-16 سنة)

**1-6-7-الدراسة السابعة :**

لويزايد البشير ، دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية و الرياضية ، مذكرة ماستر 2019-2020 جامعة المسيلة

**الهدف من الدراسة:**

تهدف الدراسة لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

**المنهج المتبع في الدراسة:**

- المنهج الوصفي

**عينة الدراسة:**

- 30 استاذ تربية بدنية و رياضية

**الأدوات المستخدمة في الدراسة:**

- دراسة تحليلية تمحيصية للدراسات السابقة

اهم النتائج : لنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة

## 7- مميزات الدراسة الحالية :

تتميز الدراسة الحالية بما يلي:

➤ دراسة اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي .

➤ التركيز على مرحلة عمرية حساسة (فترة المراهقة ) و معرفة كل جوانبها و مظاهرها من الناحية النفسية.

➤ معرفة ما مدى اسهامات الأنشطة الفردية على تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي .

➤ معرفة ما مدى اسهامات النشاط الجماعية على تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي .

➤ الإحاطة و التعمق بموضوع البحث و التطرق الى مختلف جوانب التي تمس الصحة النفسية لهذه المرحلة العمرية

جل الدراسات السابقة تزامنت بين الفترة الممتدة بين سنة 2007 الى غاية سنة 2020 و قد تناولت احدى متغيرات الدراسة الحالية و من خلال عرض الدراسات السابقة نجد انها كانت تقريبا متشابهة و تدور حول مواضيع النفسية و الاجتماعية حيث تشابهت في وجود علاقة بين ممارسة الانشطة البدنية و الرياضية و تحقيق الصحة النفسية

وفي ضل قراءتنا للدراسات السابقة يمكن القول ان موضوع الصحة النفسية من مواضيع علم النفس الذي جذبت اهتمام العلماء نظرا لأهمية التي تلعبها في شتى مجالات الحياة ومن هنا جاءت دراستنا لكي تبرز اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية في مرحلة التعليم الثانوي . وعلى ضوء العرض والتحليل و التعقيب على الدراسات السابقة، فقد انارت لنا السبيل و الوقوف على الكثير من المعالم من اجل الاستفادة منها في دراستنا الحالية ومن ابرز النقاط التي توصلنا اليها :

- تحديد منهجية الدراسة و اسلوب اختيار العينة
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة وكذلك تحديد حجم العينة التي تتناسب مع دراستنا
- التعرف على اساليب المعالجة الاحصائية المناسبة
- التعرف على الأداة المناسبة في جمع البيانات
- التعرف على النتائج المتحصل عليها في الدراسات السابقة و مقارنتها بنتائج الحالية
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث

# الفصل الثاني

حصة التربية البدنية

والرياضية

**تمهيد :**

تعتبر حصة التربية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل ، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ.

إن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية ، مهارية ومعرفية ، إذ يميزها عن غيرها من الدروس في الوحدة التعليمية، كما أنها الوحدة الصغيرة في المنهاج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية للمؤسسة التربوية ، و هي تسعى إلى تحقيق الأهداف التربوية التعليمية البالغة الأهمية، هذا ما يلزمنا على الاعتناء والتفكير بجدية في مضمون الحصة

**2-1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية:**

إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب اهدافه بالتربية العامة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام التمرينات الرياضية و التدابير الصحية بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية.

(محمد عوض، 1992، ص22)

حيث يعرفها فيري على انها جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، إذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتتميته من الناحية العضوية ، التوافقية ، الانفعالية و العقلية . (بوسكرة، 2005، ص07)

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

اكتسب تعبير التربية البدنية والرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليها، حيث يقصد بكلمة التربية البدنية تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصور الجسم الإنسان وحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يتدرب أو يمشي أو يباشر لون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت

"ومن ذلك أصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض والتطبيق أي التربية والرياضة مقرونين ببعض تحت عنوان التربية البدنية والرياضية وأصبح ارتباطهما واضحا وجليا متفقتين في الغرض والمعنى وكذا المظهر الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف النشء من الناحية الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسمى المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا. ( انور خولي، 2001، ص52)

فالتربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من التربية العامة حيث يرى كوثر " أن التربية البدنية ذلك الجزء من التربية العامة، الذي يختص بالأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما نتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط في التعلم . (محمد الشحات، 2007، ص60)

ومن كل هذه المعطيات نستخلص أن التربية البدنية والرياضية هي مفتاح الجهاز التربوي بحيث تزوده بمتطلبات ، وذلك بإعطائها للتلميذ كل القدرات اللازمة من أجل الاستمرار الجيد والمتواصل لعملية التربية.

**2-3 مجالات التربية :**

إن مفهوم التربية يتسع لعدد مجالات لذا لا يمكن حصرها في مجال واحد، بل يجب ان يكون دور كل مجال من المجالات التي سنذكرها مكتملة لدور بقية المجالات ومنه الاسرة ، المدرسة ، المجتمع هم الذين يمثلون هذه المجالات التي سنذكرها :

**2-3-1- الأسرة:**

وتعتبرو المبدأ الاول للعمل التربوي يشارك كل افراد الاسرة في العناية بالطفل فتغذيته وتنميته وتعليمه اللغة وتعويده بعض العادات الاجتماعية، و شرح لوهآداب المجتمع إذا فهي بعملية تربوية.

### 2-3-2- المدرسة :

وفيها يتلقى الطفل التربية و التعليم المقصودين بما فيها النشاطات الاجتماعية العلمية و الرياضية و الفنية فهي تصب كلها في العملية التربوية .

### 2-3-3 المجتمع :

بما يحتويه من مؤسسات دينية ، ثقافية ، اجتماعية ، وسياسية كلها تساهم في توجيه الفرد نحو الاحترام مثل معينة والقيام بواجبات اجتماعية مفيدة ، وترويه بالعادات التي تجعله يحسن العيش مع الجماعة إذن فهو يقوم بعملية التهيئة،فالتربية تعني كل عملية تؤثر في الانسان وتوجه سلوكه ونمو جسمه وعقله ، ومن هنا يتضح ان التربية عملية ضرورية مثل الطعام للجسم ، فكما الطعام يحفظ بقاء الجسم و استمراره في الحياة فكذلك التربية تضمن الحياة وتوجيهها وجهة صالحة سليمة مثمرة . (خضاري عياش، 2000، ص12)

### 2-4-4- مهام التربية البدنية و الرياضية في الجزائر:

تعرف التربية البدنية و الرياضية في الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية على اساس انها نظام عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل، وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية العامة الى بلوغها و الرامية الى الرفع من شأن الانسان و المواطن لما لديهم من مزايا حيث ينتظر من التربية البدنية و الرياضية ان تؤدي في مجال النظام التربوي الشامل ثلاثة مهام رئيسية

#### 2-4-1- من الناحية البدنية:

تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية و النفسية من خلال التحكم اكثر في البدن وتكييف السلوك مع البيئة .

#### 2-4-2- من الناحية الاقتصادية :

ان تحسين صحة كل فرد وما يكتسبه من الناحية النفسية الحركية امر يزيد من قدرة الفرد على مقاومة التعب ، اذ يستطيع استخدام قوته في العمل استخداما محكما فإنه يؤدي بذلك الى زيادة إنتاجية الفرد في علم الشغل الفكري و اليدوي.

#### 2-4-3- من الناحية الاجتماعية و الثقافية:

و التي تتلخص في مايلي :

- ✓ تدعيم الروابط الوطنية.
- ✓ انشاء علاقات انسانية اكثر انفراجا .
- ✓ ترقية المرأة و تحريرها .
- ✓ تدعيم التضامن و التفاهم على المستوى الدولي .
- ✓ تنمية بدنية و عقلية في استخدام اوقات الفراغ ( بوسكرة، 2005، ص08 )

**2-5- أهمية التربية البدنية والرياضية:**

أصبحت التربية البدنية و الرياضية علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس و علم الاجتماع و الاقتصاد و الطب و علم الأحياء حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب بمساهمتها في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدول في كبريات المحافل و المهرجانات ، حيث تعتبر جزء من التربية العامة و مظهرا من مظاهر العملية الكلية لتربية و تعنتي بالجسم مقدار ما تعنتي بتثقيف العقل و صقله ، و لا تقتصر التربية على حدود المدارس فقط ، و لكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما ، فهي المكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءا كبيرا من وقتهم و هي المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلاميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح و خير المجتمع ، كما تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشء إعدادا سلميا متكاملًا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهي تعتبر عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور . (محمد الشحات، 2007، ص78)

ومما لا شك فيه أن التربية البدنية والرياضية تؤثر تأثيرا مباشرا على حياة الطفل منذ الولادة، ولهذا فهي جزء أساسي ومكمل للعملية التربوية وعلى كل مدرس أن يدرك أهميتها وفائدتها المباشرة على جسم هذا الطفل.

**2-6- أهداف التربية البدنية والرياضية:**

ترى التربية البدنية والرياضية أن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما ووجدانا ومنه فهي تهدف إلى تنمية الفرد تنمية متكاملة من جميع الجوانب ليصبح عضوا نافعا في مجتمعه ، ومن أهدافها ما يلي:

**2-6-1- الجانب النفسي الحركي:**

تعمل على تنمية الكفاية البدنية ، والمقصود بها أن الجسم يكون سليما من الناحية الفيزيولوجية و المورفولوجية مع تنمية الجسم بما يناسبه من تدريبات و تمرينات تتناسب مع مرحلة البدنية كما تنمي و تقوي العضلات و المفاصل ، بالإضافة إلى ذلك فهي تعمل أيضا على تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته و بكفاءة منقطعة النظير، إضافة إلى أن الجسم يكتسب خفة ورشاقة و مرونة في المفاصل و قوة التحمل و السلامة في جميع الأجهزة كالجهاز الدوري و الجهاز التنفسي و غير ذلك من عناصر اللياقة البدنية.

**2-6-2- الجانب الوجداني :**

إن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، كما تعالج الكثير من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي. كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيتحرق بذلك من الكبت و الانفعال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد، فالتربية البدنية و الرياضية ضمن الجماعات يبتعد فيها الفرد عن العقد

النفسية كالأتانية و حب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين و تطوير عواطفهم.

### 2-6-3- الجانب المعرفي:

"إن سلامة البدن له تأثير واضح على الخلايا العقلية و تجديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على أكمل وجه، فالقدرة على استيعاب المعلومات و نمو القوى العقلية و التفكير العميق الهادف لا يتأتى بصورة مرضية إلا إذا كان الجسم سليما، حيث أنه هو الوسيط للتعبير عن العقل و الإرادة و اكتساب الكثير من المعارف و المعلومات التي تتعلق بطريقة اللعب و قوانين الألعاب وتاريخها. فالتربية البدنية و الرياضية تعمل على زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك، الملاحظة و التصور و التخيل، الإبداع و الابتكار .

### 2-7- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية بعدد من الخصائص أهمها:

- ✓ اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التعبيو .
- ✓ اكتساب القيم كالخصال الحميدة زيادة عن المهارات والقدرات البدنية .
- وتساهم التربية البدنية بقسط كبير في التربية العامة ونذكر منها:
- ✓ زيادة التحصيل الدراسي.
- ✓ فهم جسم الإنسان .
- ✓ فهم دور الرياضة و الثقافة العلمية.
- ✓ الاستهلاك الموضوعي و النافع.
- ✓ تقدير الجمال .
- ✓ تنمية قيمة التعاون .
- ✓ نشر مفاهيم اللعب السليمة و الروح الرياضية.
- ✓ تنمية المهارات الرياضية النافعة.
- ✓ الوقاية والصحة واحترام البيئة (سعيد زغلول ، رمزي فهم ،2004، ص22)

### 2-8- حصّة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمتد أيضا الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية، بالإضافة و إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، و ذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة: الجماعية و الفردية، و التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض . (احمد صالح،2001،ص15)

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية ، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر . (أنور خولي ، 1996، ص 65)

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي و المهاري لمختلف الفعاليات الرياضية ، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية من تمارين و ألعاب بسيطة .

## 2-9-أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية :

إن لحصة التربية البدنية و الرياضية أغراض عديدة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً، ثم على المجتمع كله ثانياً. و قد وضع الكثير من الباحثين و المفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية و الرياضية فحدد كل من "عباس صالح السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أهم هذه الأغراض فيما يلي :

الصفات الحركية، النمو البدني، الصفات الأخلاقية الحميدة ، الإعداد للدفاع عن الوطن ، الصحة و التعود على العادات الصحية السليمة ، النمو العقلي ، التكيف الاجتماعي.

و من جهة أخرى أشارت "عنيات حمد أحمد فرج" إلى ما يلي: و ينبثق عن أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة أغراض التي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية و اكتساب المهارات الحركية و القدرات الرياضية و اكتساب المعارف الرياضية و الصحية و تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية (عباس احمد صالح، 2001، ص21)

و يمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية كالآتي :

### \*تنمية الصفات البدنية:

يرى "عباس أحمد السمرائي و بسطويسي أحمد بسطويسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية و الرياضية : تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية و السرعة ، التحمل ، الرشاقة و المرونة ، و تقع أهمية هذه الصفات و العناصر و تنميتها في المجال الرياضة المدرسية .

ليس من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.

وتقول "عنيات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية ، و يقصد بالصفات البدنية ، الصفات الوظيفية لأجهزة الجسم و ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية و الإرادية للفرد.

وعن مميزات النمو العقلية لهذه المرحلة العمرية (15-18 سنة) يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة و تظهر الفروق الفردية في القدرات ، و تتكشف استعداداتهم الفنية و الثقافية و الاهتمام بالمتفوق الرياضي و اتضاح المهارات البدنية . (احمد صالح، 2001، ص22)

### \*تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية و الرياضية ، و يقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم ، و المهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية و فطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية ، مثل : العدو، المشي ، القفز ... أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ، و لها تقنيات خاصة بها ، و يمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. و ترى "عنايات حمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: و يتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية (احمد صالح، 2001، ص22)

### 2-10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية و التربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الداخلية للمتعلم و كذا إكسابه المهارات الحركية و أساليب السلوكات السوية، و تتمثل أهداف الحصة فيما يلي :

### 2-10-1- أهداف تعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية :

تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق والمشي.

تدريس و إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداءً خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفاً يحتاج إلى تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف (احمد صالح، 2001، ص32)

### 2-10-2- أهداف تربوية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على المستويات و هي كالآتي :

### \*التربية الاجتماعية و الأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي

تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلامها صيغة أكثر دلالة ، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون ، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه و هذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

#### \*التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية و الرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب و تحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الأرقام القياسية، الذي يمثل تغلبا على الذات و على المعوقات و العراقيل. و هذه الصفات تهيأ التلميذ إلى تحمل مصاعب الحياة في مستقبله. و تمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية و الرياضية كإعداد الملعب و حمل الأدوات و ترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده عادة احترام العمل و تقدير قيمته .

#### \*التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال ، فالحركة الرياضية تشتمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة ، من انسياب و رشاقة و قوة و توافق. و تتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأستاذ القصيرة ، كأن يقول هذه الحركة جميلة ، أو جميلة بنوع خاص . و تشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان و الأدوات و الملابس في حصة التربية البدنية و الرياضية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي.

### 2-11- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية ، و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ، بدنيا و عقليا ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكولوجية (انور خولي و آخرون ، 2002 ، ص17).

### 2-12- أهمية حصة التربية والرياضية:

لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمد عوض البسيوني" و الذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية و الكيمياء و اللغة، و لكن تختلف عن هذه المواد تمد للتلاميذ ليس فقط مهارات و خبرات حركية و لكنها تمد الكثير من المعارف و

المعلومات بتكوين الجسم، و ذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب المختلفة (جماعية أو فردية)، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. ويحدد "أحمد خاطر" أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية و ينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل و مستقبل أكثر حظا من غيرهم. أما حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد الحميد" أن حصة التربية البدنية و الرياضية في المنهاج المدرسي هي توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد و من الضروري تقويم التكيف البدني و المهاري و تطور المعلومات و الفهم.... ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية و الرياضية تطمح من خلا كل تطبيقاتها أن تكون الفرد المتكامل من جميع النواحي و القضاء على جميع النقائص عند الفرد من خلال مراحلها الثلاث ( محمد سعيد، 1997، ص28)

### 2-13- أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا، إذا أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك ، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة ، والى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.

كما أن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم و يهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة ، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لان وظيفة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم ، كما يظن البعض ولكنه مربي أولا و حجر الزاوية في النظام التعليمي . فالمعلم دوره مهم وخطير، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما ، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين ، الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، و ذو الأثر الصحي و العقلي.

وبجانب ما سبق فإن معلم التربية البدنية و الرياضية يعد رائدا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل ، و يعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية و من تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع ، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم . (سعد زغلول وآخرون ، 2004 ، ص 197)

### 2-14- المراحل الأساسية في تحضير درس التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي مجموعة من التمارين المختارة و المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معنية لها، و تنقسم إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

### 2-14-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاث قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى هي مرحلة إعداد التلاميذ تروياً ، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس الدخول في الصف حسب تسلسله ، الدخول إلى الملعب. و المرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء ، و تشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئ ، وعليه وجب التدرج في العمل ، أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في المرحلة الرئيسية.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري للحصة يراعي ما يلي :

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تؤدي على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون هناك تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية : السرعة ، التوافق ، الدقة ، التوازن.
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات ، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حر في الملعب ، وليس على هيئة تشكيلات.
- يفضل عدم استخدام النداء أثناء أداء التلاميذ التدريبات البدنية.

### 2-14-2- الجزء الرئيسي :

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، و لا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، و لا يوجد ترتيب معين للأغراض و الأهداف، فمثلاً تنمية القدرات العقلية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل تحصيل المعلومات و المساهمة في تكوين الشخصية:

#### \*النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والمفاهيم و الشواهد بالاستخدام الواعي للواقع العملي، و يتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى و الألعاب الجماعية ككرة القدم، و هو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ والفرق حسب الظروف.

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

### 2-14-3- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، و إعدادتها بقدر الإمكان إلى ما كانت عليه سابقاً، ويتضمن هذا الجسم التمرينات التهيئية بأنواعها المختلفة، كتمرينات التنفس والاسترخاء و بعض الألعاب الترويحية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير

إلى الجوانب الايجابية والسلبية و الأخطاء التي حدثت أثناء الحصة و ختام الحصة يكون شعارا للفصل،  
أو نصيحة ختامية ( محمد سعيد، 1997، ص36)

**الخلاصة:**

يبدو أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية والرياضية و التربية هي علاقة إرتباطية كون الإنسان كائن شمولي وهو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله ،لأن العقل يؤثر على الجسم و مجهوده . وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن لأن التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط ، و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية ، حيث أنّ الإنسان ينمو ويتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية.

فدرس التربية البدنية والرياضية بما يحتويه من أنشطة داخلية وخارجية ، تعمل كوحدة واحدة ومكاملة لبعضها البعض ، لأجل غاية التنمية الشاملة للشخصية ولهذا يلزم الاهتمام بها وإعطائها القدر الكافي من العناية والحرص قصد الوصول إلى تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي ، وبلوغ الأهداف المرجوة منها بإكساب الفرد القيم والاتجاهات التي تفرضها القيم الاجتماعية للمجتمع الذي يعيش فيه.

## الفصل الثالث

# الصحة النفسية

**تمهيد :**

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيه الأفراد إلى فهم حياتهم و التغلب على مشاكلهم ، حتى يستطيعوا أن يعيشوا و أن يحققوا رسالاتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع ، ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة لتلاميذ و الإنسانية على حد سواء فقد ذهبت الدول المتقدمة بعيدا في بذل الجهد والمال لتحقيق مستوى عال من الصحة النفسية لأفرادها ، وذلك إيمانا منها بدور الصحة النفسية في توفير فرص أكبر لأفراد المجتمع لتحقيق الانجاز الافضل والوصول الى تقدم اعظم .

**3-1-1- الصحة:**

يمكن تعريف الصحة على أنها حالة من الكمال العاطفي والبدني والاجتماعي ولا تقتصر فقط على غياب الضعف والمرض، ووجدت الرعاية الصحية لمساعدة الناس للحفاظ على الحالة المثلى للصحة، فلا يجب أن يتهاون الإنسان في مراجعة الأطباء عند الشعور بوعكة صحية أيًا كان نوعها، ومن الجدير بالذكر أن الصحة الجيدة هي عامل أساسي ومهم في مواجهة الضغوطات والتوتر وتساعد على التمتع في الحياة والعيش بفعالية لمدة طويلة من الزمن، ومن أهم العوامل التي تؤثر على صحة الإنسان هي الجينات، البيئة المحيطة في الإنسان، العلاقات التي يكونها، والتعليم، وكذلك ممارسة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي والفحص الدوري للأمراض قد يُجنّب الإنسان الكثير من الأمراض والمتاعب التي تتبعها وبالتالي التمتع بصحة جيدة. (عبد الله قاسم، 2001، ص10)

**3-2- مفهوم المنشأ الصحي:**

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

هناك اتجاهين في فهم الصحة ، الاول هو الاتجاه القائم على المنشأ المرضي والثاني هو القائم على المنشأ الصحي.

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

ونجد ان الاعتماد على هذا الاتجاه يصعب الإجابة على معنى الصحة عموما والصحة النفسية بشكل خاص (ابو الدلو، 2009، ص15)

**3-3- مفاهيم الصحة النفسية:**

اختلفت تعريفات الصحة النفسية باختلاف المدرسة العلمية التي ينتمي لها صاحب التعريف وسوف نعرض بعض تعريفات الصحة النفسية:

**تعريف بوهيم:** هي حالة ومستوى فاعلية الفرد الاجتماعي وما تؤدي إليه من إشباع حاجاته.

( الخالدي، 2009 ، ص31 )

**تعريف كيلاندر:** الصحة النفسية تقاس بمدى قدرة الفرد على التأثير في بيته وقدرته على التكيف مع الحياة بما يؤدي بصاحبه إلى قدر معقول من الإشباع الشخصي والكفاءة والسعادة

(الخالدي، 2009 ، ص31 )

علم الصحة النفسية هو علم تطبيقي للمعارف النفسية يساهم في مساعدة الناس على تنمية أنفسهم، وتحسين ظروف حياتهم ، وعلى أن يعيشوا معا في سلام ووثام، وعلى أن يواجهوا الصعاب والأزمات بصبر وثبات وبأساليب توافقية مباشرة ،ويستخدم في ذلك المنهج العلمي في تفسير علامات الصحة النفسية وعلامات وهنها، وفي تحديد أساليب تنمية الصحة النفسية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع وفي دراسة الانحرافات النفسية وطرق تشخيصها ،وتحديد عواملها وطرق الوقاية منها، وأساليب علاجها ،والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الانسان صحته النفسية ،ويقي نفسه من وهنها وانحرافاتهما (أبو حويج ، الصفدي ، 2011،ص15 )

تعريف آخر وهو الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التطور فحينما يتمسك البالغ بسلوكيات الطفولة فإنه يعد مريضا نفسيا. الصحة النفسية هي توافق أحوال النفس الثلاث حالة الأبوة، حالة الطفولة، وحالة الرشد بمعنى أن الشخص السليم نفسيا يعيش بهذه الحالات في تناغم وانسجام دون طغيان جانب على آخر. الصحة النفسية هي القدرة على الحب والعمل أي حب الفرد لنفسه، وللآخرين وأن يعمل عملا بناءا يستمد منه البقاء لنفسه وللآخرين.

وبعض العلماء يعتبر المرض النفسي هو عدم التوافق الداخلي وأن الصحة النفسية هي التوافق الداخلي بين مكونات النفس جزء فطري وهي الغرائز (الهو)، وجزء مكتسب من البيئة الخارجية وهو الأنا الأعلى. وهذا التعريف له أصول إسلامية.

فالنفس الأمانة بالسوء = الغرائز.

والنفس اللوامة = الأنا الأعلى.

وحين يتحقق التوازن والتوافق بين النفسين تتحقق الطمأنينة للإنسان وتوصف بأنها النفس المطمئنة .

(أبو وردة،ص 03)

### 3-4-4-مستويات الصحة النفسية:

بما أن الصحة النفسية حالة غير ثابتة، تتغير من فرد إلى آخر ومن زمن لآخر، ومن مجتمع لمجتمع آخر، فإنها تتوزع على درجات ومستويات مختلفة، كما أن الاضطراب النفسي يأخذ أشكال متدرجة من الخطورة وفيما يلي عرض المستويات التي تميز الصحة النفسية

(حامد عبد السلام ، 2005، ص 56 )

#### 3-4-1-المستوى الراقي (العادي):

وهم أصحاب الأنا القوي والسلوك السوي والتكيف الجيد، وهم الأفراد الذين يفهمون ذاتهم ويحققونها.

#### 3-4-2-المستوى فوق المتوسط:

وهم أقل من المستوى السابق وسلوكهم طبيعي وجيد.

#### 3-4-3-المستوى العادي (المتوسط):

وهم في موقع بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة، ولديهم جوانب قوة وجوانب ضعف، يظهر أحدهما أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا أخرى.

### 3-4-4-المستوى الأقل من المتوسط:

هذا المستوى أدنى من السابقين من حيث مستوى الصحة النفسية وأكثر ميلا للاضطرابات وسوء التكيف ، فاشلون في فهم ذواتهم وتحقيقها.

### 3-4-5-المستوى المنخفض:

ودرجتهم في الصحة النفسية قليلة جدا، وعندهم أعلى درجة في الاضطراب والشذوذ النفسي يمثلون خطرا على أنفسهم وعلى الآخرين ويتطلبون العزل في مؤسسات خاصة. (حامد عبد السلام ، 2005، ص 56 )

### 3-5-التوزيع الاعتدالي للصحة النفسية:

➤ السلامة من المرض.

➤ التوافق مع النفس: الرضا عن الأمور التي لا يستطيع الفرد تغييرها، والتوافق بين قدرات الفرد ومستوى طموحه.

➤ التوافق مع البيئة: القدرة على تلبية مطالب البيئة، القدرة على التوافق مع الأشخاص.

➤ الفاعلية: وهي القدرة على أن يستغل قدراته لأقصى حد ممكن ، وأن يحقق ذاته.

(ابو وردة،ص 05)

### 3-6-اتجاهات رئيسية حول الصحة النفسية:

وقد إتجهت تعريفات الصحة النفسية وجهات معينة ، وبدلا من أن نذكر بعض هذه التعريفات فإننا سنورد أهم الاتجاهات التي ظهرت من خلال هذه التعريفات ، وقد ركز كل إتجاه على جوانب معينة رآها قيمة بتحديد معالم الصحة النفسية ، وقد لخص كولمان أهم الإتجاهات النظرية التي تظهر في تعريفات الصحة النفسية علما بأن كل إتجاه من هذه الإتجاهات يقوم بالطبع على تصور معين للطبيعة الإنسانية وهذه الاتجاهات هي:

### 3-6-1-الاتجاه الطبيعي:

ويركز على الدوافع الغريزية في الإنسان مثل: الجوع ، والجنس ويرى ان الصحة النفسية هي القدرة على إشباع هذه الدوافع على أن يتم هذا الإشباع في الحدود التي وضعتها البيئة وهي ما يسمى بالمواعمة ، و الاضطراب العقولي هو الفشل في تحقيق هذه المواعمة.

### 3-6-2-الإتجاه الإنساني :

ويركز على وجهة النظر القائمة بأن الإنسان كائن عاقل ومفكر وسؤول ، ويستطيع أن يسلك سلوكا حسنا، ينمي بهذاته وبحقوقها إذا تهيأت الظروف لذلك ، والسلوك الشاذ في هذا الحال ينتج عن إعاقة الإنسان في تحقيق ذاته

**3-6-3- الإتياء الثقافي:**

ويؤكد على الطبيعة الاجتماعية للإنسان ويرى أن الهدف الأساسي أمام الإنسان هو التوافق مع المتطلبات الاجتماعية ، وبذلك تكون الصحة النفسية هنا بقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مثمرة مع الآخرين وفشله في ذلك يعني اضطراب النفسي.

**3-6-4- الإتياء الوجودي :**

ويشير إلى إنهار القيم التقليدية وضرورة بحث الإنسان عن هوية خاصة به ، وأن يعرف معنى وجوده والفشل في تحقيق هذا الهدف يعني الاضطراب بكل صورته ( عبد الغاني، 2004، ص 46 )

**3-7- أهمية دراسة الصحة النفسية :****\* القدرة على العمل و الإنتاج الملائم :**

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته وبيئته واستعداداته الجسمية كما أن قدرة الفرد على إحداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية.

**\* التوافق الشخصي:**

ويقصد بقدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة و إرضائها المتزن وهذا لا يعني أن الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية ، إذ لا بد من تواجدها و إنما الصحة النفسية هي حسم الصراعات و التحكم فيها بصور مرضية من أجل تحقيق ذاتها ، ويحل مشكلاتها وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر.

**\* تساعد الفرد على التركيز و الاتزان الانفعالي:**

الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتع على التركيز و الاتزان والهدوء النفسي وخلوه من الأمراض و الاضطرابات النفسية والشخصية ، وأن هذه لا تتوافر إلا للأشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة.

**\* تساعد الفرد على الأمن و الطمأنينة و الهدوء النفسي:**

إن الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزناً مطمئناً لا تسيطر عليه هموم الحياة و مشكلتها ، ولا يتعرض للقلق و التوتر وهذا ما يجعله هادئاً ومطمئناً و آمناً بالله عز وجل ويتوكل على الله في كافة أمور مشأله.

**\* تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية:**

إن الصحة النفسية و الإستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية و الصحية لأن كثير من الأمراض النفسية تظهر على الفرد في صورة أعراض مرضية جسدية واضطرابات إنفعالية ونفسية مما يؤثر على الصحة البدنية للفرد (العسوي، 2002، ص 88، 87)

## 3-8- مظاهر الصحة النفسية عند المراهقين

يساعد تمتع الأطفال والمراهقين بصحة نفسية جيدة في تطوير قدراتهم على التعامل والتكيف مع مستجدات الحياة ويتيح لهم نمواً صحياً ومتكاملاً.

كثير من الأشياء التي يفعلها الكبار لرعاية صحتهم وعافيتهم النفسية هي أيضاً مهمة للأطفال والمراهقين. من الأشياء التي تساعد الأطفال والمراهقين، على وجه التحديد، في البقاء معافين نفسياً:

- ✓ الصحة البدنية السليمة، كاتباع نظام غذائي متوازن وممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ✓ امتلاك الوقت والحرية للعب، في الداخل والخارج.
- ✓ أن يكون جزءاً من أسرة تنعم بعلاقات جيدة معظم الوقت.
- ✓ الذهاب إلى مدارس تحرص على عافية جميع طلابها.
- ✓ المشاركة في الأنشطة المحلية الخاصة بالمراهقين.

ومن العوامل الأخرى التي تؤثر إيجاباً على صحتهم النفسية:

- ✓ شعورهم بأنهم محبوبون، موثوق بهم، يفهمهم الآخرون، والشعور بالقيمة والأمان.
- ✓ اهتمامهم بالحياة وإمتاع أنفسهم.
- ✓ شعورهم بالأمل والتفاؤل.
- ✓ قدرتهم على التعلم والحصول على فرص للنجاح.
- ✓ قبول أنفسهم كما هم والتعرف على الأمور التي يجيدون القيام بها.
- ✓ شعورهم بالانتماء إلى أسرهم ومدرستهم ومجتمعهم.
- ✓ شعورهم بامتلاك بعض السيطرة على حياتهم الخاصة.
- ✓ امتلاكهم القوة للتعامل مع الحالات الطارئة (التكيف) والقدرة على حل المشاكل

(عبودي، 2003، ص21)

## 3-9- مؤشرات الصحة النفسية:

وضع علماء النفس بعض المؤشرات التي يستدلون منها على تمتع الأفراد بالصحة النفسية، ومنها المؤشرات التي وضعها ماسلو Maslow وهي تشمل ارتباط الفرد بمجموعة من القيم منها:

- ✓ صدق الفرد مع نفسه ومع الآخرين.
- ✓ أن تكون لديه الشجاعة في التعبير عما يراه صواباً.
- ✓ أن يتفانى في أداء العمل الذي يجب أن يؤديه.
- ✓ أن يكشف من هو، وما الذي يريده، وما الذي يحبه.
- ✓ وأن يعرف ما هو الخير له، وأن يتقبل ذلك دون اللجوء إلى حيل دفاعية يقصد بها تشويه

الحقيقة.

ومن أمثلة مؤشرات الصحة النفسية كذلك:

- ✓ أن يشعر الفرد بالأمن النفسي.
- ✓ أن يتقبل الفرد ذاته، ويشعر بقيمته كفرد.
- ✓ وأن يدرك قدراته، ويتقبل حدودها.
- ✓ وأن يتقبل الآخرين ويتقبل الفروق فيما بينهم، والفروق فيما بينه وبينهم.
- ✓ أن يتميز بدرجة مناسبة من التلقائية والقدرة على المبادأة.
- ✓ أن يكون ناجحاً في إنشاء علاقات فعالة ومشبعة مع الغير.
- ✓ أن يكون واقعياً في نظرتة إلى الحياة وما يعترضه من مشاكل.
- ✓ أن يكون متكامل الشخصية.

ومما هو جدير بالملاحظة أن مؤشرات الصحة النفسية التي وضعها علماء النفس المحدثون سواء كانوا من الغربيين أو من العرب تدور كلها حول تكيف الفرد أو توافقه مع نفسه ومع المجتمع ، ومدى قدرته وفاعليته في القيام بشؤون حياته الواقعية ، وإشباع حاجاته المادية الدنيوية، لم يوجهوا أي اهتمام نحو الجانب الروحي في الإنسان ، وإلى أهمية دور الدين والإيمان في الصحة النفسية ، غير أن عدداً قليلاً جداً من علماء النفس المحدثين والمحللين النفسيين مثل وليم جيمس، وكارل يونج ، وأبريل ، وهنري لينك ابتدأوا أخيراً يدركون أهمية الدين والإيمان بالله في الصحة النفسية ، وأشاروا إلى الدور الهام ( المهم ) الذي يقوم به الإيمان في بث الأمن والطمأنينة في النفس ، وفي التخلص من القلق والاضطراب النفسي. ( عبد الله قاسم ، 2001، ص53 )

### 3-10-10-أبعاد الصحة النفسية:

تلاحظ الصحة النفسية من خلال قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمعه الذي يعيش فيه، فبذلك يكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، حيث تتلخص معايير الشخصية السوية من وجهة نظر علم النفس في الآتي :

### 3-10-1-المحور العبادي:

يشكل الإيمان بالله سبحانه وتعالى والالتزام بالقيم السماوية العمود الفقري في بناء الجانب النفسي للفرد، إذ إن عدم الإيمان بالله عز وجل يترتب عليه مختلف أنماط الاضطراب السلوكي والنفسي، كما إن اقتراف الخطايا والذنوب يساهم في بناء الشخصية غير السوية لما يشوبها من هلع وجزع وتشاؤم. قال الله تعالى (ألا بذكر الله تطمئن القلوب) .

### 3-10-2-تقبل الذات:

فالشخصية السوية تتسج نظرة واقعية لإمكاناتها قوة أو ضعفاً، بحيث تتقبل ذاتها بما هو واقعي فيها، فلا تبالغ في إمكاناتها ولا تقلل منها أيضاً، فإذا بالغت في ذلك وقعت فريسة لتورم الذات، ودخلتها أوهام العظمة والكبرياء والزهو، وإذا قللت من تقديرها للذات، وقعت فريسة لمشاعر الضعة والهوان .

**3-10-3- تقبل الواقع:**

فالشخصية السوية هي التي تتعامل مع الواقع الذي تواجهه على حقيقته، فلا تتجاوزه بما هو خارج عن الحدود، ولا تتهرب منه. فإذا تجاوزت إمكانات الواقع أصبحت فريسة لتعامل وهمي أو مثالي لا حقيقة له، وإذا تهربت منه انسحبت إلى داخل ذاتها وتعطلت كل إمكاناتها التي ينبغي إن تستثمر في التعامل مع الموقف الذي تواجهه. وفي الحالتين يصبح كل من تجاوز الواقع والهروب منه سلوكا شاذا لا يتفق مع معايير الصحة النفسية.

(حامد عبد السلام ، 2005، ص 63 )

**3-10-4- تقبل الآخرين**

وهذا المعيار يعني إن الشخصية السوية لديها استعداد لان تخرج من أسوار ذاتها و تتجه إلى التفاعل مع الذوات الأخرى، أي أنها تتنازل عن ذاتها وتؤجل إشباع حاجاتها، وتعنى بإشباع الآخرين، بمعنى أن تُحب وأن تُحب أيضا.

هذه المهارات الاجتماعية والقدرات الفردية المختلفة، ما هي في واقعها إلا حصيلة للتفاعل بين الفرد وبيئته، تشارك التنشئة الأسرية، والعوامل الثقافية، والظروف الاجتماعية بدور بارز في تحديد معالمها ومنحى اتجاهها. فالأسرة التي تولي اهتماما للجوانب النفسية لأفرادها تكون قد سعت في تكوين شخصية فاعلة متزنة قادرة التعامل مع المتغيرات والظروف المختلفة، ومن هنا نرى الإسلام أولى جل عنايته للأسرة وحرص على استقرارها، لان ذلك يعني الحفاظ على استقرار الأجيال وحمايتهم من الاضطراب السلوكي و الضياع والانحراف .

فالطفل هو مرآة الأسرة، يتقوّل وفق نظام العلاقات السائدة فيها بين الوالدين أنفسهم، وبينهما وبين أبناء المنزل الواحد، حيث تتشكل صورة الطفل عن ذاته حسبما يتركه الأبوان من بصمات على شخصيته. فقد يرى نفسه محبوبا أو منبوذا أو قد يشعر بالثقة في إمكانياته أو بالنقص والهوان. لذلك كانت الأسرة العامل الذي يستحوذ النصيب الأكبر في إكساب الأفراد العادات والاتجاهات السلوكية والاستعدادات الانفعالية، مما له الأثر على النمو النفسي والانفعالي للأفراد في باكورة حياتهم. ومن هنا رفع رواد التربية الحديثة مبدأ تربية الآباء قبل الأبناء، الأمر الذي أكدّه الإمام الصادق (عليه السلام) منذ زمن بعيد: (يحفظ الأبناء بصلاح آبائهم) .

فالأطفال قد يجنى عليهم من قبل آبائهم ومربيهم، لما يكسبونهم بوعي منهم أو غير وعي، من مشاعر النقص وعدم الثقة والاعتمادية والعصبية، فتكون حياة الطفل مسرحا للصراعات والتوترات النفسية. فكما إن الآباء يورثون أبناءهم لون بشرتهم، فانهم يكسبونهم سمات شخصياتهم وطبيعة نفسياتهم أيضا. قال رسول الله صلى الله عليه وآله وصحبه وسلم: (لعن الله والدين حملا ولدتهما على عقوقهما) و(رحم الله والدين أعانا ولدتهما على برهما).

(عبودي، 2003، ص78)

**3-11- أبعاد الصحة النفسية في منظور إسلامي:**

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

أما أبعاد الصحة النفسية من منظور الاسلام فهي:

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

✓ التكليف ( الصلاة، الزكاة، الحج).

✓ المعاملات: ( علاقة المسلم بالمسلم، حقوق المسلم على المسلم، وعلاقة الجار بجاره المسلم، وغير المسلم، وعلاقته بولي امر المجتمع ).

✓ الأخذ بالأسباب ( عبد الباري ، 2004، ص18)

**3-12- معايير الصحة النفسية:****■ المعيار الذاتي:**

ويعني أن كل من يخالفني في الرأي يعتبر شاذاً، وكل من يوافقني في الرأي يعتبر سوياً، وهو معيار ذاتي لا يمكن الوثوق في مصداقيته في الحكم على السلوك البشري.

**■ المعيار الاجتماعي:**

ويتخذ من مسايرة المعايير الاجتماعية أساساً للحكم على السلوك، وسواء أكان سوياً أم غير سوياً، فالسلوك السوي هو السلوك المتوافق مع قيم المجتمع وعاداته أما غير السوي فهو الذي لا يتوافق مع تلك العادات والتقاليد الاجتماعية .

**■ المعيار الإحصائي:**

وهذا المعيار يتخذ المتوسط أو الشائع مقياساً يمثل الحالة السوية، وبذلك تكون اللاسوية هي الانحراف عن هذا المتوسط زيادة أو نقصاناً، وهذا المعيار لا يفرق بين الشخص العبقري والشخص الذي يعاني من التخلف العقلي.

**■ المعيار المثالي:**

ويرى هذا المعيار أن الحالة السوية هي المثالية أو الكمال أو ما يقرب منه ، واللاسوية هي الانحراف عن المثل الأعلى أو الكمال .

### ▪ المعيار النفسي الموضوعي:

يوصف السلوك وفقاً لهذا المعيار بالوظيفة التي يؤديها ضمن وحدة الشخصية، إضافة إلى دلالاته. فإذا كان السلوك ذا دلالة وظيفية ويعمل بتناسق وانسجام مع مكونات الشخصية اطلق عليه سلوكاً سوياً ، أما إذا كانت وظيفته ودلالاته لا يحكمها هذا الاتساق اطلق عليه السلوك الشاذ.

(حامد عبد السلام، ص 99)

### ▪ المعيار الباطني:

وفقاً للمعيار الباطني لا يمكن أن نحدد إن كان الفرد أقرب إلى السواء أو اللاسواء إلا إذا تجاوزنا مستوى السلوك الظاهري إلى ما يكمن وراءه من أسباب ودوافع كامنة وصراعات أساسية وكيف تعامل الإنسان مع هذه المحتويات الكامنة لديه ومدى قدرته على التعبير عنها والكيفية التي يشبع بها رغباته ودوافعه .

( فوزي، 2005، ص 22 )

### ▪ المعيار التلائمي:

وفي هذا المعيار يتح السلوك السوي وغير السوي من خلال مساعدة الفرد على تحقيق النضج المطلوب وتحقيق الفرد لذاته فالدافع لإدراك الجهد الكامن الذي يبذله الفرد يعتبر بمثابة عامل هام لتحديد السلوك السوي وغير السوي .

(الداهري، 2005، ص 40)

### 3-13- بعض النظريات المفسرة للصحة النفسية :

3-13-1- المدرسة التحليلية : وسيتم عرض وجهات نظر كل من " Freud - " و " Adler " و " Erikson " و " Horney " في الصحة النفسية ، يرى فرويد "أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو ذلك الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموماً ، وتنمى الصحة النفسية في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية والغريزية والسيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي ، كما تتمثل في قدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الهو والأنا الأعلى ، ويضيف بأن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلا إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية لأنه في صراع دائم بين محتويات الهو ومطالب الواقع ، كما أكد أيضاً على دور العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية وأوضح أن الإنسان خير وأن المجتمع غير التسرطي يعمل على بناء شخصية منتجة قادرة على الحب و على توظيف إمكانياتها، وتحقيق الحق و العدل

(العناني ، 2000 ، ص 14)

ولخص " فرويد " الصحة النفسية من منظور وظيفي في ثلاثية تتضمن الإنجاز والإنجاب والترويح، يأتي الإنجاز كتعبير عن توظيف الطاقات والإمكانات في ممارسة حياتية بناءة وتهيئها للإنجاب الذي يستند إلى القدرة على الحب والارتباط الزوجي والعاطفي والوصول إلى النضج النفسي الضروري للقيام بالأدوار الزوجية والوالدية ويكملها القدرة على الترويح والاستمتاع بمناهج الحياة وتجديد الطاقات الحيوية.

بينما يرى Adler " أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور بالنقص ويحقق الصحة النفسية عن طريق الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين ، والتنشئة الاجتماعية الصحيحة ووضع أهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في تكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات. اما " Erikson مؤسس النظرية النفسية الاجتماعية في النمو يرى ان الصحة النفسية تتمثل في قدرة الفرد على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ، كما أوضح أن صحة الفرد النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية.

**3-13-2- المدرسة الإنسانية :**

تبدو الصحة النفسية عند المفكرين الإنسانيين في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا و يختلف الأفيلاذ فيما يصلون إليه من مستويات من حيث الإنسانية الكاملة، وهكذا يخالفون في مستويات حصتهم النفسية ومن رواد هذه المدرسة نجد " ألباهم ي ماسلرو " و " كارل روجرز " فيما مايلي وجية نظر كل منهما في هذا المجال:

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

- الإدراك الفعال للواقع و التعامل الإيجابي معه ، ومجابهة صعوبات بدلا من الانسحاب في الأوهام والأحلام.
- درجة عالية من تقبل الذات و الآخرين .
- القدرة على إقامة علاقات حميمة .
- القدرة على المرح و الدعابة و الاستمتاع بمناهج الحياة .
- القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية.
- الأصالة و الابتكار في العمل و المواقف .

بينما يرى روجرزو وهو واضع نظرية الذات في علم النفس ، أن كل فرد قادر على إدراك ذاته وتكوين مفهوم أو فكرة عنها ، وينمو مفهوم الذات نتيجة التفاعل الاجتماعي جنبا إلى جنب مع الدافع الداخلي لتحقيق الذات ، ولكي يحقق الإنسان ذاته لابد أن يكون مفهومه عنها موجبا وحقيقيا ، فالإنسان المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على تكوين مفهوم إيجابي عن نفسه، و الذي يتفق سلوكه مع المعايير الاجتماعية ومع مفهومه عن ذاته .

( حجازي ، 2000 ، ص41 )

**3-13-3- المدرسة السلوكية :**

ترى هذه المدرسة أن السلوك متعلم من البيئة ، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع والمثير والاستجابة ، بمعنى إذا وجد الدافع والمثير حدثت الاستجابة ولكي يقوم الربط بين المثير والاستجابة لا بد من التعزيز أما إذا تكررت هذه الأخيرة دون تعزيز كان ذلك عاملاً على إضعاف الرابطة بين المثير وأي إضعاف التعلم، وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين لأنهم تعلموا أن يتصرفوا بهذا الشكل نتيجة التعزيز لذلك فإن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة لمثيرات مختلفة حيث تكون هذه الاستجابات بعيدة عن الوثق والتوتر، ويُلخص مفهوم الصحة النفسية وفقاً لمنظور في القدرة على إكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد ومتطلباتها ( الغناني 2111 ، ص 07 )

**3-13-4- المدرسة المعرفية :**

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

**3-14- اختلالات الصحة النفسية:**

الشخصية هي مجموعة من الخصائص الفكرية والعقلية والانفعالية والدافعية إلى جانب الخصائص الجسمية التي تميز الفرد عن الآخرين فتعطس انماطه السلوكية واستجاباته نحو المرافق والأحداث واضطرابات الشخصية هو انحراف أحد هذه الخصائص عن الوصف السوي .  
وتعد الشخصية ذلك التنظيم الديناميكي الذي بداخل الفرد ويقوم بتنظيم كافة الأجهزة النفسية والجسمية التي تملئ على الفرد طابعه الخاص في السلوك و التفكير .  
ويعد مصطلح عدم التنظيم إحدى مظاهر اختلالات الصحية والنفسية للفرد، والذي ينعكس مباشرة على السلوك و التفكير ويمكن وضع هذه الاضطرابات في التنظيم في خانة اختلالات الصحة النفسية التي يمكن وصفها في ثلاث مجموعات هي:

➤ اضطرابات النوم.

➤ اضطرابات الأكل.

➤ اضطرابات الكلام

(الخالدي ،2006، ص 29)

**خلاصة :**

الصحة النفسية هي حالة يكون فيها الفرد توافقاً نفسياً، ويشعر بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين ويكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته لأقصى حد ممكن ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة، وتكون شخصيته متكاملة سوية ، ويكون سلوكه عادياً، بحيث يعيش في سلامة و سلام .

تكون الصحة النفسية جيدة عندما يتمكن الإنسان من بناء علاقات الاجتماعية بشكل فعال ويتمكن من التوافق كالاندماج مع أفراد مجتمعه وعندما يستطيع تكيف حياته الخاصة مع الظروف المعقدة للمحيط وعندما يتمكن من تقرير مصيره الفردي ، ومن هنا يمكن ان نعتبر ان الصحة هي نتيجة التنشئة الاجتماعية الناجحة.

## الفصل الرابع

### المراهقة

**تمهيد :**

المراهقة مرحلة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجديد المستمر والرقي في معراج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، وتحدث بمجموعة من التغيرات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية ، ومن ضمنها التغيرات التي تطرأ على الوظائف الغدد الجنسية وهي الفترة الخصبة

في حياة الإنسان إذ تنمو فيها القدرات البدنية و العقلية تأخذ صفات المراهق في الظهور وتستمر في التطور إلى أن تصل إلى مرحلة الرشد .

فالمراهقة هي مرحلة عمرية تمر بالإنسان مثلها مثل أي مرحلة عمرية أخرى لكن المختلفة فيها هي التغيرات التي تحدث للمراهق والقرارات الصعبة التي ينبغي على الآباء اتخاذها لتتنشئتها إما بطريقة صحيحة أو خاطئة و بالتالي ففترة المراهقة تعتبر من أصعب المراحل التي يمر فيها الفرد لأنه قد يتخبط بين محنة و أخرى أثناء محاولته تحيد هويته و تأكيد ذاته بين المحيطين به والمخالطين له ولا سيما أعضاء أسرته الذين قد يخطئون في تفسير خصائص النمو العضوي والانفعالي والاجتماعي للمراهق.

**4-1-1- تعريف المراهقة :**

**4-1-1- لغة:** المراهقة معناها النمو، نقول : راهق الفتى وراهقت الفتاة ، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا

و مستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب و النمو من النضج و اللحم

( حامد عبد السلام، 1995، ص323)

قال ابن منظور في (لسان العرب) في مادة رهق : "ومنه قولهم : غلام مراهق. أي : مقارب للحلم ،

وراهق اللحم : قاربه وفي حديث موسى والخضر: فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغيانا وكفرا أي: أغشاهما

وأعجلهما. وفي التنزيل أن يرهقهما طغيانا وكفرا ويقال: طلبت فلانا حتى رهقته أي: حتى دنوت منه،

فربما أخذه وربما لم يأخذه. وrehق شخص فلان أي: دنا وأزف وأفد. والرهق: العظمة، والرهق: العيب،

والرهق: الظلم. وفي التنزيل: فلا يخاف بخسا ولا رهقا أي: ظلما، وقال الأزهري: في هذه الآية الرهق اسم

من الإرهاق، وهو أن يحمل عليه ما لا يطيقه. ورجل مرهق إذا كان يظن به السوء"

(ابن منظور، 2003، ص246)

**4-1-2- اصطلاحا :**

غير أنه وبالرغم من حداثة اكتشاف المراهقة علميا، فإنه من الصعب الجزم التام بأن المجتمعات

الإنسانية السابقة على المجتمعات الصناعية لم يكن يعرف الفرد خلال نموه وتطوره مرحلة المراهقة

كمرحلة مستقلة ومتميزة. إذ إن الفضل في هذه المسألة يحتاج إلى أبحاث اجتماعية وأنتروبولوجية كثيرة

ودقيقة. والذي يمكن قوله هو أن هذه المرحلة على الرغم من وجودها ومرور الشخص بها، فإن مدتها

الزمانية لم تكن بهذا الطول الذي تعرفه اليوم.

(أوزي، 2011، ص04)

**4-2- مراحل المراهقة:**

نستطيع ان تصور المراهقة على انها احدى حلقات في دورة النمو النفسي تتأثر بالحلقات السابقة وتؤثر

بدورها في الحلقات التالية:

ونحن إذا كنا نتحدث عن مرحلة المراهقة كوحدة متكاملة مع ما قبلها و ما بعدها من مراحل النمو فإن

بعض الدارسين يقسمونها اصطلاحيا بنص الدراسة الى ثلاثة مراحل فرعية تكون على النحو التالي:

**مرحلة المراهقة المبكرة:** تبدأ هذه المرحلة من سن 12 الى 14 سنة وتقابل المرحلة الاعدادية .

**مرحلة المراهقة الوسطى:** تبدأ هذه المرحلة من سن 15 الى 17 سنة وتقابل المرحلة الثانوية.

**مرحلة المراهقة المتأخرة:** تبدأ هذه المرحلة من سن 18 الى 20 سنة وتقابل المرحلة الجامعية.

وهكذا فمرحلة المراهقة تنتهي حوالي الحادية والعشرين حيث يصبح الفرد ناضجا جسديا و فيزيولوجيا و

جنسيا و عقليا و إنفعاليا و اجتماعيا(حامد عبد السلام، 2005، ص 327)

**4-3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:**

تعود أهمية دراسة مرحلة المراهقة الى انها مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية اذ يتعلم فيها

الناشئون تحمل مسؤولياتهم الاجتماعية و واجباتهم كمواطن في المجتمع، كما انهم يكونون افكارهم عن

الزواج و الحياة الأسرية. وبالزواج يكتمل جزء كبير من دورة النمو النفسي العام حيث ينشأ منزل جديد وتتكون أسرة جديدة، ومن ثم يولد طفل، و بالتالي تبدأ دورة جديدة لحياة شخص آخر تسير من المهد الى الطفولة الى المراهقة الى الرشد... وهكذا تستمر الدورة في الوجود ويستمر الانسان في الحياة . ولاشك ان دراسة سيكولوجية للمراهقة مفيدة للمراهقين و ايضا للوالدين و المربين ولكل من يتعامل مع الشباب، ومما لا جدال فيه ان الصحة النفسية للفرد طفلا فمراهقا ذات اهمية بالغة في حياته و صحته النفسية راشدا فشيخا

(حامد عبد السلام، 2005، ص329)

#### 4-4- خصائص المراهقة:

- النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة المظاهر و جوانب الشخصية.
- التقدم نحو النضج الجسمي ( اقصى طول ) .
- التقدم نحو النضج الجنسي
- التقدم نحو النضج العقلي حيث يتم تحقق الفرد واقعا من قدراته و ذلك من خلال الخبرات و المواقف و الفرص التي يتوافر فيها الكثير من المحكات التي تظهر قدراته و تعرفه حدودها، فقد نجح و فشل و قيم نفسه وقيمه الاخرون ..... وهكذا .
- التقدم نحو النضج الاجتماعي و التطبع الاجتماعي و اكتساب المعايير السلوكية الاجتماعية و الاستقلال الاجتماعي و تحمل المسؤوليات وتكوين علاقات اجتماعية جديدة و القيام بالإختبارات و اتخاذ القرارات فيما يتعلق بالتعليم و المهنة و الزواج .
- تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته و امكاناته و تمكنه من التفكير و اتخاذ القرارات بنفسه لنفسه
- التقدم نحو النضج الانفعالي و الاستقلال الانفعالي (حامد عبد السلام، 2005، ص323)

#### 4-5- مشكلات يواجهها المراهق:

- ✓ محاولة الوصول الى علاقات جديدة تتسم بالنضج مع اترابه من الجنسين.
- ✓ ان يتمكن من القيام بدور اجتماعي مقبول يتفق و جنسه .
- ✓ تقبل المراهق لنموه الجسمي .
- ✓ محاولة الوصول الى مرحلة استقلال الانفعالي عن الوالدين .
- ✓ محاولة الوصول الى استقلال اقتصادي .
- ✓ إختيار احدي المهن و التأهب لها .
- ✓ الاستعداد للزواج و الحياة العائلية .
- ✓ التمكن من اكتساب المهارات العقلية و المفاهيم اللازمة للمؤثرات في الحياة العملية .
- ✓ تفضيل الفرد للسلوك الاجتماعي الذي يتسم بتقدير المسؤولين .
- ✓ إكتساب مجموعة من القيم و النظام اخلاقي يوجهان سلوكه (محمود عوض ، 2006، ص156)

## 4-6-4- علاقات المراهق

## 4-6-4-1- علاقة المراهق بالأسرة:

يعاني المراهق كثيرا من المشاكل على مستوى الأسرة، كمشكلته مع والديه ( الأب والأم)، وإخوته الصغار والكبار. وغالبا، ما تتدرج مشكلته مع والديه ضمن ما يسمى بصراع الأجيال، واختلاف وجهات النظر. وعادة، ما يكون صراع الأسرة مع المراهق أو المراهقة حول الدراسة، وأوقات الفراغ، وتضييع الوقت، والتأخر عن البيت، والتقصير في الواجبات التربوية، والفشل المدرسي، والتقصير في الواجبات الدينية، والتهاون في تحمل المسؤولية، والفشل في اختيار الأصدقاء، والإصرار على مرافقة رفاق السوء، والانسياق وراء عواطفه الشبابية. ويكون الصراع أيضا حول رغبة المراهق في الحرية واستقلالية الشخصية، والتمرد عن سلطة الأنا الأعلى، وعدم الانصياع للأوامر، وخاصة أوامر الأم (أوزي، 2011، ص3).

## 4-6-4-2- علاقة المراهق بالمجتمع:

من المعلوم أن المدرسة أو المؤسسة التعليمية وظيفتها هي تنشئة المراهق تنشئة بناءة ومثمرا. بمعنى أن المدرسة تهدف إلى وهادفة، وإدماجه في المجتمع إدماجا نافعا وتكوين مواطن صالح نافع لذاته وأسرته ومجتمعه.

ومن ثم، فالمجتمع هو الذي يحضن الطبقية والاجتماعية، بالتنشئة والتربية المراهقين بمختلف فئاتهم النفسية وشرائحهم والتعليم والتكوين والتثقيب والتطهير والتتوير والتوعية الشاملة. لذا، تقوم علاقة المراهق بالمجتمع على أساس التفاهم والتواصل والعطاء المتبادل، والانفتاح على التجارب المجتمعية، والخوض فيها بشكل إيجابي. ويعني هذا أن كل تقصير وظيفي ينتج عن عدم التوافق الاجتماعي، قد يدفع المراهق إلى الانكماش والعزلة والانطواء واليأس والتشاؤم، أو الإحساس بالنقص والدونية والتهميش

( احمد أوزي، 2011، ص3).

## 4-6-4-3- علاقة المراهق بالمدرسة:

ثمة مشاكل عدة يعيشها المراهق ناتجة عن علاقاته بمدربيه وزملائه وأصدقائه في مع الإدارة التربوية، مثل: تقصيره في إنجاز واجباته المدرسية، الدراسة، وعلاقاته والتأخر عن وقت الدراسة، أو التغيب المكرر، أو استخدام العنف والشغب والقوة مع زملائه في الفصل الدراسي، أو الاعتداء على تلميذات وطالبات الفصل، أو سب المدرسين وشتيمهم وإهانتهم، أو نشر الفوضى داخل المؤسسة. لذا، فواجب المدرسة إذا أن تخلق متعلما مراهقا يتكيف مع المدرسة، ويتأقلم مع أجوائها التعليمية-التعليمية، ويمتثل لتشريعياتها الانضباطية، واحترام قانونها الداخلي. إذا، فالهدف هو خلق التوافق النفسي لدى المراهق في علاقته مع مؤسسته التعليمية. وفي هذا النطاق، يقول أحمد أوزي: "ولعل المؤسسات التربوية والتعليمية تعتبر أفضل مجال يمكن أن يساعد المراهق ويأخذ بيده لتسهيل عملية دمج في المجتمع، على نحو يحقق ذاته ويشعره بوجوده وكيونته وهو مطمحه الأساسي غير أن طبيعة التغير

النمائي المفاجئ الذي يعيشه المراهق، من جهة، وانخراطه في هذه السن، من جهة ثانية، في مؤسسات تعليمية جديدة (التعليم الإعدادي والثانوي والجامعي)، تختلف أنظمتها وبرامجها التعليمية، وتتعدد حاجاتها ومتطلباتها، تجعل المراهق بعيدا عن القدرة على استيعاب وتمثيل مسارها وأبعادها، مما قد يؤدي به إلى اضطراب السلوك وفقدان التوازن". (أوزي، 2011، ص3)

#### 4-7-7- موقف علم النفس من المراهقة :

يمكن الحديث عن موقفين إزاء المراهقة باعتبارها مشكلة حادة: موقف يعتبر المراهقة فترة أزمة واضطراب وتوتر، وموقف يرى المراهقة فترة عادية.

ومن جهة أخرى ، هناك موقفان آخران يتعلقان بمدى اتصال المراهقة بالمراحل السابقة وانفصالها عنها، فهناك من يثبت انفصالها ، وهناك من يؤكد اتصالها البيوي والنسقي.

#### 4-7-1- المراهقة فترة أزمة وتوتر واضطراب:

يرى علم النفس التقليدي أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر بامتياز. لذا، سميت هذه الفترة بأزمة المراهقة. وقد ذهب ستانلي هول إلى أن المراهقة هي فترة أزمة واضطراب وتوتر وقلق، فهي أشبه بعاصفة حادة تؤثر سلبا في المراهق.

وفي هذا الصدد ، يقول بأن المراهقة " مولد جديد للفرد ، وهي فترة عواصف وتوتر وشدة ، تظهر فيها إلى الوجود أعلى السمات الإنسانية وأقواها " (الشحيمي، 1994، ص 211)

ويرى الباحث المصري خليل ميخائيل معوض بأن " مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات يمكن تشبيهها بعاصفة تحمل الكثير من الأتربة والرمال أو بثورة بركان هو مزيج من عوالم متعددة، يمكن تحليلها إلى عناصر أربعة ، تتفاعل بعضها مع بعض وهي: العنصر الانفعالي ، والعنصر الاجتماعي ، والعنصر العقلي ، والعنصر الجنسي" (ميخائيل معوض ، 1971، ص 76)

ويرى الدكتور سيد خير الله بأن هذه الفترة تتميز " بأنها فترة تغير شامل في جميع جوانب النمو. ففيها يحدث تغير في أهداف المراهق في مجالات " النضج الانفعالي العام ، والاهتمام بالجنس الآخر والنضج الاجتماعي العام ، والنزوع نحو الاستقلال ، والنضج العقلي ، واختيار المهنة ، واستخدام أوقات الفراغ ، وفلسفة الحياة ، والتعرف على الذات. ومن ثم ، يضطرب اتزان الشخصية ، ويرتفع مستوى توترها ، حيث تصبح معرضة للانفجارات الانفعالية المتتالية ، وتختل علاقاتها الاجتماعية بأعضاء الأسرة وأصدقاء المدرسة. فيصبح المراهق حساسا بصفة خاصة لنقد زملائه الأصغر منه سنا ، مستعدا لأن يتخذ اتجاهات متطرفة ، خجولا ذا نزعات عدوانية ، في صراع دائم بين الاتجاهات والقيم والمثل العليا وأساليب الحياة المختلفة . " (خير الله ، 1981، ص 151)

#### 4-7-2- المراهقة فترة طبيعية وعادية:

ينفي علم النفس الحديث أن تكون المراهقة هذا التوصيف المبالغ فيه ، بل هي مرحلة طبيعية يمر بها الإنسان في نموه الجسدي والنفسي والاجتماعي والانفعالي ، استعدادا للانتقال إلى مرحلة الرجولة. وفي

هذا النطاق ، يقول مجمد أيوب شحيمي : "يرفض علم النفس الحديث مقولة أن المراهقة ثورة وعاصفة ، غالبا ما تكون مصحوبة بمظاهر سلوكية تدل على الانحراف أو سوء التوافق ، ويرى أنها حالات عارضة وما يلاحظ من تمرد وثورة ليس سوى نتيجة لما يصادفه الفتى من مواقف صلبة من الأهل والمدرسين ، تصطدم برغباته ، وتحول دون تحقيقها ، وبذلك تكون هذه العاصفة نتيجة مواقف إحباطيه من البيت والمدرسة والمجتمع.

ولقد كشف علم النفس الحديث على أنه يمكن استغلال طاقة النمو في هذه المرحلة لصالح المراهق نفسه واستخدامها في تنمية قدراته وكيانه وشخصيته." ( الشحيمي ،1994، ص 204 )

وقد بينت الأبحاث الأنتروبولوجية بأن فترة المراهقة -عند الشعوب البدائية- " سهلة وخالية تقريبا من المشكلات، وهذا ما يشير إلى أن الأزمات الناتجة عن المراهقة في مجتمعنا هي نتاج القيود التي تفرضها الحضارة.

وتبقى دراسة مارجريت ميد ( Mead Marguerite ) من أهم الدراسات الأنتروبولوجية في هذا المجال ، وقد أجرت بحثها في غينيا الجديدة ، بالتركيز على قبائل (الماناس) ، وقد اعتبرت المراهقة فترة عادية وطبيعية مقارنة بمجتمعاتنا المتحضرة التي تتأزم فيها المراهقة. بيد أن هذه المراهقة البدائية تمر بطقوس معينة. وفي هذا ، تقول ميد: " عند بلوغ الفتى سن المراهقة يقام له حفل، يثقب فيه أذناه ، ويجري استعداد كبير لإجراء هذا الحفل، ويعلم المراهق بذلك فيثور، ويرفض، فيحاول والده إقناعه بأن هذه التجربة عادية وقد مر بها جميع أترابه وأقربائه، والأقارب يحضرون هذه الحفلة ، وتقام وليمة تقدم فيها الأطعمة ، ويلبس الفتى أفخر ما عنده من ملابس ، ويزين رقبته بأسنان الكلب ، ويجلس بجوار أبيه بجدية واستقامة مصحوبة ببعض الخجل والفخر، وهذا الحفل مقصور على الكبار، لا يسمح بحضوره لرفاقه من هم في سنه ، ويسمح للأطفال بحضوره ."

#### 4-7-3- المراهقة فترة أزمة وتوتر، ولكن ليست عامة:

يرى أحمد عزت راجح بأن فترة المراهقة، عند الشعوب المتحضرة، هي فترة أزمة وقلق وتوتر، وتبدأ شديدة في بدايتها حتى تخفت بشكل تدريجي، حينما يصل المراهق السوي إلى نهايتها، وبالضبط مع فترة الاستعداد للدخول في مرحلة الرجولة. وتتمثل أسباب هذه الأزمة في شعور المراهق بالخوف والقلق لأنه قادم إلى عالم يجله كثيرا ، تنقصه التجربة والحكمة والخبرة ، ويخاف على نفسه من الضغوطات الجنسية ، ورغبته العارمة في التحرر من رباط الأسرة ، ناهيك عن تقلبات مزاجية ظاهرة ، كتأرجحه بين الحماس والفتور ، والرحمة والقسوة ، والمحافظة والتطرف والروية والانفداع ، والضحك والبكاء ، والسيطرة والخضوع... كما تظهر مشكلات سلوكية من أخطرها: التمرد ، والعنف ، والشغب ، والعدوان ، والانسحاب ، والانطواء ، والعزلة ، والهرب المادي أو النفسي من العالم... وتنشأ هذه الأزمة عن تضافر مجموعة من العوامل الجسمية والنفسية والاجتماعية المختلفة...

ومن هنا ، يرى أحمد عزت راجح بأن أزمة المراهقة عند الشعوب المتحضرة ليست عامة ، فهناك من المراهقين من يمر بها بشكل عاد وطبيعي. وفي هذا السياق ، يقول هذا الباحث : " ولا نريد أن نقول: إن كل مراهق يمر بأزمة على هذه الدرجة من الشدة. فمن المراهقين من يستجيب لمرحلة المراهقة استجابة واقعية موفقة لا إفراط فيها ولا تفريط. إنما يتوقف نوع الأزمة وشدها على عوامل كثيرة منها الاستعداد الفطري للمراهق ، ونوع تربيته في الطفولة، وما ارتطم به من صدمات في مطلع المراهقة ، وما يلقاه من مساندة وتوجيه إبان هذه المرحلة." (عزت راجح، 1970، ص 436)

## الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية. هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة.

# الفصل الخامس

## منهجية الدراسة

**تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري يوضح الباحث في هذا الفصل الاجراءات التي تمت في الجانب والمجال الميداني حيث ان الجانب التطبيقي الذي يعد بدوره من أهم خطوات البحث العلمي ، بحيث يمكن الباحث من استثمار معلوماته النظرية ووسع من مجال تطلعاته.

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

**5-1- الدراسة الاستطلاعية :**

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى لإلمام بكل جوانب البحث من خلال تحديد متغيرات الدراسة وصياغة فرضيات البحث على ضوءها.

وعرفها (محمد محي) تناسب الدراسة الاستطلاعية ظروف الباحث الذي يصادف صعوبة في التعرف على المشكلة التي يتناولها بالدراسة والبحث، أو صعوبة تحديد الفروض التي تحدد مساره نحو الحقائق العلمية (محمد محي، 2000، ص31)

وعرفها (ماثيو جيدير) الدراسة الاستطلاعية على أنها عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث لم يسبق إليها، أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة (ماثيو جيدير: بدون سنة، ص27).

وقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على عينة قدرها 20 استاذ تربية بدنية ورياضية موزعين على بلديتي برج بوعريريج و رأس الواد فقد قمنا بزيارة لمجموعة من المؤسسات التربوية التابعة وقبل التطبيق النهائي لأدوات البحث قمنا بإجراء زيارة ميدانية وهذا بغرض التعرف على ميدان البحث وكذا مختلف العوامل المحتملة التي قد تعرقل التطبيق الجيد لأدوات الدراسة أو السير الحسن للبحث ، وذلك بالتعرف على ميدان الدراسة و التدريب على خطوات البحث وتحديد مختلف المشكلات و الصعوبات و أخذها بعين الاعتبار لتفاديها في الدراسة الأساسية كما تهدف أيضا إلى التأكد من ملائمة الأداة المستعملة و مدى وضوح البنود و لائمتها لمستوى العينة.

**❖ مجالات الدراسة :**

▪ **المجال الزمني :** تم القيام بإجراءات البحث في الفترة الممتدة من بداية شهر مارس الى نهاية شهر ماي

▪ **المجال المكاني :** تم القيام بإجراءات البحث في ثانويات بلديتي برج بوعريريج و رأس الواد

**5-2- منهج المتبع في الدراسة:**

يعتبر المنهج المستخدم في البحث العمود الفقري لكل دراسة ، فهو يكسب البحث طابعه العلمي والباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب لموضوعه لان نتائج وصحة بحثه تقوم أساسا على نوعية المنهج المستعمل ، وهذا ما ذهب إليه أحمد حافظ نجم بقوله"هو ذلك التنظيم الفكري المتداخل في الدراسة العلمية وبمعنى أبسط هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة ، ومناهج البحث التي يستخدمها الباحثون متعددة إذا يعتمد اختيار المنهج على طبيعة المشكلة موضوع البحث" ( حفظ نجم، 1998، ص13-14) ويعرفه بوداود عبد اليمين بأنه: "مجموعة الخطوات المنظمة والعمليات العقلية الواعية والمبادئ العامة والطرق الفعلية التي يستخدمها الباحث لتفهم الظاهرة موضوع الدراسة (بوداود، 2009، ص111)

وانطلاقاً من طبيعة الموضوع، والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه، ومن هذه النظرة العلمية، ارتأينا استخدام المنهج الوصفي الذي يعد من أبرز المناهج، واستجابة لموضوع البحث والإشكال المطروح يتطلب جمع معلومات ووصف الظاهرة كما هي، حيث لا يعتمد المنهج الوصفي كما يعتقد البعض على مجرد وصف ظاهرة معينة موجودة بل يتعدى ذلك إلى اكتشاف الحقائق وآثارها والعلاقات التي تتصل بها، وتفسيرها، والقوانين التي تحكمها (أحمد حفظ نجم، 1998، ص14) ويعرف كذلك على أنه كل منهج يرتبط بظاهرة بقصد وصفها وتفسيرها للوصول إلى أسباب هذه الظاهرة والعوامل التي تتحكم فيها واستخلاص النتائج وتعميمها (بختي، 2007، ص15).

ويعرف بأنه: يقوم المنهج الوصفي على دراسة الظواهر كما في الواقع والتعبير عنها بشكل مستمر كمي أو كيفي بما يوضح حجم الظاهرة، ودرجة ارتباطها مع الظواهر الأخرى أو بوصف الظاهرة وتوضيح خصائصها (قدي، 2009، ص50)

وبناءً على ذلك فإن المنهج الوصفي هو المنهج المناسب لطبيعة هذا الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

### 5-3- متغيرات الدراسة:

#### 5-3-1- المتغير المستقل :

هو المتغير الذي سيفسر لنا الظاهرة أو السبب الافتراضي للمتغير التابع و هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ( بدر ، 1996 ، ص46)

وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير المستقل في حصة التربية البدنية و الرياضية .

#### 5-3-2- المتغير التابع :

هو المتغير الذي يرغب الباحث عادة في شرحه أو هو الناتج المتوقع من المتغير المستقل و هو المتغير الذي يتأثر بالمتغير المستقل ( بدر ، 1996 ، ص46)

وفي هذه الدراسة يتمثل المتغير التابع في الصحة النفسية .

#### 5-4-1- مجتمع الدراسة:

من الناحية الاصطلاحية: هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة : مدارس ، فرق ، تلاميذ ، سكان ، أو وحدات أخرى (رشوان، 2003 ، ص 66)

و يتكون مجتمع دراستنا الحالية من كل اساتذة التربية البدنية و الرياضية الموزعين على ثانويات تابعة لبلديتي برج بوعريريج و رأس الوادي حسب الإحصائيات المقدمة من طرف مديرية التربية لولاية برج بوعريريج .

#### 5-4-2- عينة الدراسة:

يمكن تعريف العينة بأنها هي جزء من مجتمع الدراسة بحيث تتضمن عدد محدود من مفرداته يكفي لإجراء عمليات أو اختبارات محددة عليه بحيث يمكن استخلاص نتائج تتعلق بخصائص هذا المجتمع تصلح لمتعميم عليه بالكامل . أو يمكننا القول بأن العينة هي جزء من الكل نقوم باختيارها بطريقة معينة

لدراستها من أجل التحقق من الظاهرة في هذا الكل (بوداود، 2009، ص 68)

وفي دراستنا تم اختيار عينة مسحية و المتمثلة في جميع اساتذة التربية البدنية و الرياضية لدائرتي برج بوعريريج و راس الواد و المتمثل في 52 استاذ وبعد اجراء الدراسة الاستطلاعية شملت الدراسة 32 استاذ تربية بدنية ورياضية لمرحلة التعليم الثانوي

**5-5-5- ادوات جمع البيانات و المعلومات:**

**5-5-1- الاستبيان:**

بحيث يمكن تعريف الاستبيان على أنه أحد الوسائل لجمع البيانات و المعمومات المتعلقة بموضوع البحث أو الدراسة، عن طريق استمارة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبة بأسلوب منطقي مناسب يتم توزيعها على الأشخاص المعنيين لتعبئتها .

كما يعتبر الاستبيان أكثر الأدوات استعمالا في البحوث العلمية و ينظر له أغلب الناس بأنه وسيلة بسيطة و سريعة لجمع البيانات

( الحمداني ، 2006 ، ص 236 )

وتكونت إستمارة السببيان في دراستنا الحالية من 39 سؤال مقسمة على محورين موضحة كمايلي :

المحور الاول : به 19 سؤالا مرقما من ( 1 الى 19 ) وتتعلق بالفرضية الاولى

المحور الثاني: به 20 سؤالا مرقما من ( 20 الى 39 ) و تتعلق بالفرضية الثانية

**5-6- الخصائص السيكومترية (القياسية) :**

**\*صدق الأداة:**

إن صدق الأداة المستخدمة في البحث مهما اختلف أسلوب القياس تعني قدرته على قياس ما وضعت من أجله أو الصفة المراد قياسها وتعد الأداة صادقة إذ قاست ما أعدت لقياسه فقط، ولقد رأى الباحث أن الصدق الظاهري هو أحسن طريقة لاستخراج درجة صدق الاستبيان حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس ملاحظة القياس ومحتوياته.

**\*الصدق الظاهري(المحكمن):**

يقصد بالصدق الظاهري أن الاختبار صادق في صورته الظاهرة ، بمعنى آخر ليس صادقا علميا وإحصائيا، ويدل المظهر العام على أنه مناسب للمختبرين ، وذلك بوضوح تعليماته وعبارةاته ومستويات الصعوبة في الاختبار

(السيد فرحات، 2001، ص 122)

**\*صدق الاتساق الداخلي:**

يؤدي هذا الاختبار إلى الوصول إلى صدق التكوين الفرضي للاختبار الفحص المنطقي لمكوناته والدقة في قياس تلك الصفة ومدى ارتباطها مع غيرها من العناصر مما يساعد على الوصول إلى تنبؤات معينة في مجال الارتباط يتم هذا الأسلوب باستخدام معامل الارتباط بين العبارة ومجموع المحور والمجموع

الكلية للاستبيان

(السيد فرحات، 2001، ص135)

\*ثبات الأداة:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي إستبيان، إن ثبات أداة الدراسة يعني "التأكد من أن الإجابة ستكون واحدة تقريبا لو تكرر تطبيقها على الأشخاص ذاتهم في أوقات مختلفة" ( بن عبد الله دهشة، 2006، ص78)

\*ثبات وصدق أداة الدراسة :

\*ثبات وصدق الاستبيان:

تم التحقق الأولي من نتائج الثبات والصدق بالنسبة لهذا الاستبيان والذي أفرز النتائج التالية:  
أ/ الثبات:

التناسق الداخلي (ألفا كرونباخ):

تم حساب ثبات هذا الاستبيان بطريقة التناسق الداخلي بمعامل ألفا كرونباخ والتي تقوم على أساس تقدير معدل إرتباطات العبارات فيما بينها لكل بعد على حدة كما هو موضح بالجدول التالي :

الجدول رقم (1) يوضح ثبات الاستبيان عن طريق ألفا كرونباخ		
عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	المحاور
20	0.920	المحور الأول
19	0.907	المحور الثاني
39	0.939	الاستبيان ككل

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل ألفا كرونباخ والذي قدر بالنسبة للمحور الاول: اسهامات الانشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية (0.92)، وبالنسبة للمحور الثاني: اسهامات الانشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية (0.90)، وبالنسبة للاستبيان ككل بلغ ( 0.93)، يمكن القول بأنها قيم تدل على أن هذا الاستبيان يتمتع بالثبات عالي، حيث نلاحظ أن كل القيم موجبة وأن هناك إنسجام وترابط بين عبارات هذا الاستبيان يتعدى (0.50) ويكاد يصل إلى الارتباط التام (1).

ب/ الصدق: بطريقة الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق هذا الاستبيان عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالمحور الذي تنتمي إليه ثم بين درجة المحور بالدرجة الكلية للاستبيان ككل، كما يلي:  
الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للمحاور:

الارتباط بين عبارات المحور الأول مع درجته الكلية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الاول ( اسهامات الانشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (2) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الاول مع درجته الكلية			
الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات
.690**0	العبارة 11	.746**0	العبارة 1
.573**0	العبارة 12	.557*0	العبارة 2
.467*0	العبارة 13	.494*0	العبارة 3
.781**0	العبارة 14	.545*0	العبارة 4
.777**0	العبارة 15	.749**0	العبارة 5
.742**0	العبارة 16	.465*0	العبارة 6
.664**0	العبارة 17	.666**0	العبارة 7
.644**0	العبارة 18	.665**0	العبارة 8
.547*0	العبارة 19	.511*0	العبارة 9
.790**0	العبارة 20	.693**0	العبارة 10
الإرتباط دال عند (0.01)**			
الإرتباط دال عند (0.05)*			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (  $\alpha=0.01$  ) وعددها ( 14 ) عبارات حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,79) كأعلى ارتباط كان بين العبارة ( 20 ) والدرجة الكلية للمحور ككل و ( 0,55 ) كأدنى ارتباط كان بين العبارة ( 2 ) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن عبارات أرقام ( 3 ، 4 ، 6 ، 9 ، 13 ، 19 ) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا (  $\alpha=0.05$  )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الأول ( اسهامات الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية ) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

## الارتباط بين العبارات المحور الثاني مع درجته الكلية:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (اسهامات الانشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية) بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (3) يوضح مصفوفة ارتباطات عبارات محور الثاني مع درجته الكلية			
العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 21	.535*0	العبارة 31	.615**0
العبارة 22	.554*0	العبارة 32	.614**0
العبارة 23	.627**0	العبارة 33	.619**0
العبارة 24	.609**0	العبارة 34	.476*0
العبارة 25	.710**0	العبارة 35	.449*0
العبارة 26	.706**0	العبارة 36	**3.770
العبارة 27	.574**0	العبارة 37	.605**0
العبارة 28	.449*0	العبارة 38	.736**0
العبارة 29	.656**0	العبارة 39	.604**0
العبارة 30	.775**0	الإرتباط دال عند (0.01)**	
الإرتباط دال عند (0.05)*			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت أغلبها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.01$ ) وعددها (14) عبارة حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,77) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (30) والدرجة الكلية للمحور ككل و (0,57) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (18) والدرجة الكلية لمحور ككل، في حين نجد أن عبارات أرقام (21، 22، 28، 34، 35) جاءت دالة عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، وعموماً يمكن القول بأن المحور الثاني (اسهامات الانشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية) صادق لأن كل عباراته تتسق فيما بينها وبين المحور التي هي فيه.

## الارتباط بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

تم تقدير الارتباطات بين درجة كل محور بالدرجة الكلية لاستبيان المرونة الإيجابية ككل بمعامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (4) يوضح مصفوفة ارتباطات درجات الكلية لمحاور الاستبيان مع درجته الكلية			
المحور	الدرجة الكلية للاستبيان	المحور	الدرجة الكلية للاستبيان
المحور الاول	.896***0	المحور الثاني	.875***0
الإرتباط دال عند (0.01)**			

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى قيم معامل الارتباط بيرسون نلاحظ أنها جاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (  $\alpha=0.01$  ) حيث نلاحظ أن قيمة الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الاول (اسهامات الانشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية ) مع الدرجة الكلية للاستبيان بلغت ( 0.89)، أما الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور الثاني ( اسهامات الانشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية ) مع الدرجة الكلية للاستبيان بلغت ( 0.87)، وعموماً يمكن القول بأن الاستبيان ككل صادق لأن كل محاوره تتسق فيما بينها وبين الاستبيان التي هي فيه.

## 5-7- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية:

لتحقيق أهداف الدراسة و تحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package for Social Sciences) والتي يرمز لها اختصاراً (SPSS) .

وذلك بعد أن تم ترميز و إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي  
\*معامل الثبات كرونباخ  $\alpha$  لمعرفة ثبات فقرات الاستبيان.

\*معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation) للكشف عن صدق الاتساق الداخلي للأداة الدراسة  
\*إختبار كولموغوروف سميرونوف

**خلاصة:**

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

# الفصل السادس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

6-1- نتائج الدراسة

6-2- التحقق من شرط إعتدالية التوزيع:

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الاحصائية المختلفة والملائمة يجب أولاً التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (5) يوضح التحقق من شرط إعتدالية التوزيع بالنسبة للمتغير محل الدراسة

المتغير	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات
استبيان الصحة النفسية	0.456	32	0.968	0.200	32	0.114

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار كولموغوروف سميرنوف وكذا إختبار شبيرو ويلك في درجات أفراد عينة الدراسة على استبيان الصحة النفسية جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( 0.05 ) مما يدل على أن البيانات تتوزع توزيعاً طبيعياً وهذا يعني أن كل الأساليب الاحصائية التي ستستخدم في المعالجة هي أساليب بارامترية أنظر إلى الملحق رقم (5) .

6-2- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضيات:

1- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهاته الدراسة على: " تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية ( T ) بالنسبة للعينة الواحدة القائم على أساس المقارنة بين متوسط العينة في الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (6) يوضح مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى

تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة

الاستبيان ككل	حجم العينة	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	T	مستوى الدلالة	القرار
الدرجة الكلية	32	78	97.18	6.596	31	16.455	0.000	دال عند 0.01

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم ( 6 ) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على استبيان الصحة النفسية. ككل والذي بلغ (97.18) أنه أعلى تماما من المتوسط النظري له والمقدر بـ 78، أي أن درجة مساهمة حصة التربية البدنية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة **مرتفعة**، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت ( 16,45 ) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (  $\alpha=0,01$  )، وهذا يعني أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري للاستبيان ككل لصالح المتوسط الحسابي للأفراد، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة العامة والقائلة " تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يتوافق مع دراسة كرفال حدة ( 2016 ) "كفاءة استاذ التربية البدنية و الرياضية ودورها في

تحقيق الصحة النفسية لمرافقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر اساتذة المادة" والتي اثبتت أن

-لشخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية لمرافقات المرحلة

الثانوية

-التكوين الاكاديمي و الكفاءة المهنية لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور الايجابي في تحقيق الصحة

النفسية لمرافقات المرحلة الثانوية

-استعمال أستاذ التربية البدنية و الرياضية اساليب تدريس حديثة دور الايجابي في تحقيق الصحة النفسية

لمرافقات المرحلة الثانوية

## 2- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى لهاته الدراسة على: " تساهم الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة

النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة "، وللتحقق من صحة هاته

الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية ( T ) بالنسبة للعينة الواحدة القائم على أساس المقارنة

بين متوسط العينة في الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة

كما هو موضح في الجدول التالي:

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	
دال عند 0.01	0.000	14.676	31	3.444	48.93	40	32	الدرجة الكلية

الجدول رقم (7) يوضح درجة مساهمة الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (7) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على استبيان الصحة النفسية ككل والذي بلغ (48.93) أنه أعلى بقليل من المتوسط النظري له والمقدر بـ 40، أي أن درجة مساهمة الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت ( 14,67 ) وهي قيمة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (  $\alpha=0,01$  )، وهذا يعني أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة والمتوسط النظري للاستبيان ككل لصالح المتوسط الحسابي للأفراد، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الأولى والقائلة " تساهم الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يتوافق مع دراسة لوبزاید البشير (2020) "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر اساتذة التربية البدنية و الرياضية" والتي أثبتت أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### 3- عرض وتفسير ومناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهاته الدراسة على: " تساهم الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة "، وللتحقق من صحة هاته الفرضية تم اللجوء إلى إختبار الدلالة الاحصائية ( T ) بالنسبة للعينة الواحدة القائم على أساس المقارنة بين متوسط العينة في الاستبيان والمتوسط النظري له، وبعد المعالجة الاحصائية تم التوصل إلى النتيجة كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (8) يوضح درجة مساهمة الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة

القرار	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتوسط النظري	حجم العينة	
دال عند 0.01	000.0	16.475	31	3.519	48.25	38	32	الدرجة الكلية

من خلال النتائج المبينة بالجدول أعلاه رقم (8) نلاحظ وبناء على المتوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على استبيان الصحة النفسية ككل والذي بلغ (48.25) أنه أعلى من المتوسط النظري له والمقدر بـ 38، أي أن درجة مساهمة الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة ، وهذا ما أكدته قيمة "ت" والتي بلغت ( 16,47 ) وهي قيمة سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا (  $\alpha=0,01$  )، وهذا يعني أنه توجد فروق بين المتوسط الحسابي لأفراد

العينة والمتوسط النظري للاستبيان ككل لصالح المتوسط الحسابي ، وبالتالي فإن هذه النتيجة تؤيد فرضية الدراسة الثانية والقائلة " تساهم الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة " ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99%، مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

وهذا ما يتوافق مع دراسة د. بلعسلة فتيحة (2018) "دور التربية البدنية و الرياضة المدرسية في الحفاظ على الصحة النفسية و التوافق الاجتماعي للمراهق المتمدرس" والتي أثبتت أن ممارسة التربية البدنية و الرياضة المدرسية تحقق التوافق النفسي وبالتالي الحفاظ على الصحة النفسية .

## الفصل السابع

### الاستنتاجات والاقتراحات

### 7-1- استنتاج عام :

على ضوء ما توصلت اليه هذه الدراسة و انطلاقا من نتائج الدراسة وفي ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية وكل مايتعلق بحصة التربية البدنية و الرياضية والصحة النفسية واعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها وانطلاقا من الهدف الرئيسي وهو التأكد من اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة التعليم الثانوي من وجهة نظر الاساتذة .

ولتحقيق هذا الهدف أعدنا استبيان وتم تطبيقه على عينة تمثل جزءا هاما من المجتمع، بعد استعراضنا للنتائج و التحليل نصل إلى عرض النتائج النهائية و التحليل العام، وذلك قصد الإحاطة بكل الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة عن كل التساؤلات المطروحة ولقد توصلنا في تحليلنا الى النتائج التالية :

- تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة.

- درجة مساهمة الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة .

- درجة مساهمة الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة.

### 7-2-اقتراحات و توصيات :

- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية و تعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد.

- زيادة الحجم الساعي في الأسبوع إلى حصتين بدلا من حصة واحدة.

- إعطاء نظرة عن الدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التأثير على الجانب النفسي للتلميذ.

- ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ.

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

- على أساتذة التربية البدنية و الرياضية أن يحاولوا التوفيق بين الجانب النفسي و الجانب العملي للتلميذ ، و فهم حالته النفسية و الاجتماعية و محاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

- اجراء دراسات في موضوع الصحة النفسية في مختلف الاطوار المنظومة التربوية .

- إدراج أهداف ضمنية مرتبطة بالصحة النفسية في حصص التربية البدنية و الرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية و الحركية و النفسية و حسب المستويات الاجتماعية و الاقتصادية .

### 7-3-افاق مستقبلية:

-أن تتعمق الدراسات و البحوث القادمة في هذا الموضوع من الناحية الاجتماعية أي أننا لا ندرسها في مدارسنا فقط بل نتعداها إلى خارج المؤسسة

-البحوث في الجانب النفسي كثيرة و متعددة لكنها لا تأخذ سمة التنفيذ اذا يجب وضع برامج لإعادة دراسة مثل هذه المواضيع في صيغة تسمح بتطبيقها على أرض الواقع ولا تبقى مصفوفة في رفوف المكتبات

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

## قائمة المصادر و المراجع :

- 1) ابراهيم ،انس و اخرون (2011) : معجم الوسيط ، ط 5، مكتبة الشروق الدولية ، مصر .
- 2) ابن منظور (2003) : لسال العرب، مادة رهق، حرف الراء، دار صادر، بيروت، لبنان،.
- 3) ابو حويج ،عصام الصفدي ( 2011 ) : مدخل الى الصحة النفسية ، دار الميسرة للطباعة و النشر،عمان ،الاردن .
- 4) أحمد ،أوزي (2011) : المراهق والعلاقات المدرسية، ط3، مطبعة النجاح الجديدة، الدار البيضاء، المغرب.
- 5) أحمد ،حافظ نجم(1988) : "دليل الباحث"، دار المريخ للنشر ، الرياض ، السعودية.
- 6) أحمد ،عزت راجح (1970) : اصول علم النفس ، ط8، المكتب المصري الحديث، الإسكندرية، مصر .
- 7) احمد ،محمود عكاشة ( 2008 ) : الرضا النفسي ،الباب الملكي للصحة و السعادة ، ط1، الهيئة العامة للكتاب ،القاهرة ، مصر
- 8) احمد حسن صالح (2002) : الصحة النفسية ، ط1 ،دار العلوم للمعرفة الجامعية ، مصر .
- 9) أحمد، بوسكرة (2005) : مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ، دار الخلدونية ، الجزائر .
- 10) اديب ،محمد خالدبي.(2006) : مرجع في علم النفس الاكلينيكي ، دار وائل للنشر،عمان .
- 11) اديب محمد ،الخالدي (2009) : الصحة النفسية نظرية جديدة ، ط3، دار وائل ،عمان ،الاردن.
- 12) اشرف محمد عبد الغاني ، صبره محمد علي ( 2004 ) : الصحة النفسية و التوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
- 13) أمين أنور ،الخولي (1996) : التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
- 14) أمين أنور ،الخولي (2001) : أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر.
- 15) أمين أنور، الخولي، د .جمال الدين، الشافعي(2000) : مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، مصر.
- 16) بختي، إبراهيم (2007) : "الدليل المنهجي في إعداد البحوث العلمية" ،كلية الحقوق والعلوم الاقتصادية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- 17) بوداود ،عبد اليمين، عطاء، الله أحمد (2009): "المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية و الرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 18) جمال، ابو دلو.(2009) : الصحة النفسية ، ط1، دار اسامة للنشر و التوزيع ، عمان ،الاردن .
- 19) جيدير ماثيو، ترجمة من الفرنسية ملكة ،أبيض (2005) : "منهجية البحث العلمي (دليل الباحث المبتدئ في موضوعات البحث و رسائل الماجستير و الدكتوراه)"، بدون دار نشر .
- 20) حسن علي فهد (2000) : التعامل مع الضغوط النفسية ، ط1 ، دار وائل لنشر عمان .

- (21) حسين عبد الحميد، احمد رشوان (2003) : اصول البحث العلمي ، ط 5، مؤسسة شباب الجامعة ،اسكندرية .
- (22) حكمت ، فريحات وآخرون (2008) : مبادئ في الصحة العامة، ط1، دار اليا زور للنشر،الأردن.
- (23) الحمداني ، موفق ، واخرون (2006) : مناهج البحث العلمي، ط1 ، مؤسسة وراق ،عمان .
- (24) حنان، عبد الحميد العناني(2000) : الصحة النفسية ، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، القاهرة ،
- (25) خاضري، عياش، ميساوي ،سليمان(2000) ، مذكرة الأهمية التربوية ل ت ، ب ، ر في الطورين الأول والثاني في مرحلة التعليم الأساسي، جامعة دالي ابراهيم ، الجزائر .
- (26) خليل، ميخائيل معوض (1971) : مشكلات المراهقين في المدن والريف ، ط 1971، دار المعارف بمصر، القاهرة.
- (27) الدهشة زياد، بن عبد الله (2006) : المتغيرات التنظيمية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الرضا الوظيفية وفقا لنظرية هيرزبيرج ، رسالة ماجستير ،قسم العلوم الإدارية،كلية الدراسات العليا،جامعة نايف الأمنية للعلوم الإدارية، الرياض، السعودية.
- (28) رابح، تركي (1990) : أصول التربية والتعليم ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية .
- (29) رشيد ،محمد العبودي (2003) : التعلم والصحة النفسية. الجزائر .
- (30) زهران ،حامد عبد السلام (2005) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط4 عالم الكتاب، مصر .
- (31) سيد ،خير الله (1981) : بحوث نفسية وتربوية ، ط1، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان
- (32) صالح حسن، الداھري. (2005) : مبادئ الصحة النفسية، ط1، دار وائل للنشر، عمان .
- (33) عباس ،أحمد صالح (2001) : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية.
- (34) عباس محمود عوض ( 2006 ) : المدخل الى علم نفس النمو الطفولة ،المراهقة ،الشيخوخة ، دار المعرفة الجامعية ، مصر
- (35) عبد الباري، محمد داوود .(2004) : الصحة النفسية للطفل، ابتراك للطباعة والنشر،القاهرة .
- (36) عبد الرحمان محمد العسوي ( 2002 ) : الوجيز في علم النفس العام ، ط 1، دار المعرفة الجماعية ، مصر .
- (37) عبد السلام زهران ،فوليت ابراهيم 1991 :مدخل الى علم النفس المرضي الاكلينيكي ، ط1، دار المعرفة الجامعية ، مصر .
- (38) عبد السلام، حامد زهران (1995) : الطفولة و المراهقة ، ط 1، دار عالم الكتاب ،القاهرة.
- (39) عبد السلام، حامد زهران (2001) : علم نفس النمو ، ط 1، دار عالم الكتاب ،القاهرة .

- 40) عبد الله، قاسم (2001) : مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، الأردن .
- 41) عبد المجيد، قدي (2009) : أسس البحث العلمي في العلوم الاقتصادية والإدارية-الرسائل والأطروحات، ط1، دار الأبحاث للترجمة والنشر والتوزيع، الجزائر .
- 42) ليلي، السيد فرحات (2001) : "القياس و الاختبار في التربية البدنية" ، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان.
- 43) محمد ، سعيد عزمي (1997) : دريس التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر .
- 44) محمد الشحات (2007) : نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والانشطة :تدريس التربية الرياضية ، ط1، العلم و الايمان للنشر و التوزيع ،القاهرة .
- 45) محمد سعد زغلول ، السايح محمد ( 2004 ) : تكنولوجيا اعداد وتأهيل معلم التربية البدنية ، ط2، دار الوفاء لندنيا للطباعة و النشر، مصر .
- 46) محمد عوض، بسيوني ، فيصل، ياسين الشاطيء (1992) : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية .
- 47) محمد، أيوب شحيمي (1994) : دور علم النفس في الحياة المدرسية، ط1، دار الفكر البنان، بيروت .
- 48) محمود،عوض بسيوني ، فيصل ،ياسين الشاطي (1992) : نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 49) مسعد محي، محمد (2000) : "كيفية كتابة الأبحاث والإعداد للمحاضرات"، ط2، المكتب العربي الحديث، الإسكندرية، مصر .
- 50) منى حامد ،أبو وردة : محاضرة بعنوان "تعريف الصحة النفسية"، جامعة المجمعة، المملكة العربية السعودية.
- 51) ناهد محمود سعد ،نبيلي رمزي فهيم (2004) : طرق التدريس في التربية البدنية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ،مصر .
- 52) هاشم راضي، جثير العوادي ( 2011 ) : محاضرة الصحة النفسية ،جامعة بابل ، كلية التربية ،قسم التربية الخاصة .
- 53) وزارة التربية الوطنية (2006) : مديرية التعليم الثانوي :المناهج و الوثائق المرافقة مادة التربية البدنية و الرياضية،الديوان الوطني للمطبوعات الدراسية.

# قائمة الملاحق

## قائمة الملاحق :

### ❖ الاستبيان في صورته الاولية :

#### ❖ استبيان ❖

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة بعنوان : إسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية من وجهة نظر أساتذة التعليم الثانوي ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماستر ، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع, نرجوا منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية, ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية.

ولك منا جزيل الشكر سلفا.

#### معلومات عامة:

- 1-الجنس: ذكر ( ) أنثى ( ) .
- 2-السن: ( ) سنة.
- 3-الخبرة المهنية: ( ) سنة في حالة التدريس أقل من سنة واحدة حدد عدد الشهور ( ) .
- 4-الصفة: مرسوم(ة) ( ) متربص(ة) ( ) مستخلف(ة) ( ) متعاقد(ة) (في حالة عطلة مرضية أو أمومة) ( ) .
- 5-الحالة المدنية: أعزب(ة) ( ) متزوج(ة) ( ) مطلق(ة) ( ) أرمل(ة) ( ) .
- 6-مكان العمل .....

#### ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين الموالتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة ( X ) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لظفا لا تترك أي عبارة دون إجابة.

من إعداد الطلبة : الأستاذ المشرف :

داود عبد الباسط د.فايد عبد الرزاق

حاجي يوسف

المحور الأول :

تساهم الألعاب الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ للمرحلة الثانوية

بدرجة			العبارة	
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تساهم في ضبط النفس بالنسبة للتلاميذ	01
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تعمل على محاربة التلميذ للتعب النفسي	02
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تؤدي قيام التلاميذ بالتسامح أثناء المنافسة	03
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تزيد من الثقة المتبادلة بين التلميذ و زملائه	04
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تساهم في التقليل من الخجل	05
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تزيد من الشعور التلميذ بالرضى و السعادة	06
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تقلل من القلق و الاضطراب التلاميذ	07
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تؤدي الى شعور التلميذ بالسعادة مع النفس	08
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تشعر التلميذ بالتكامل النفسي	09
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تؤدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة	10
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تساهم في جعل السلوك التلاميذ المعتدل	11
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تمكن التلميذ تحقيق الذات و استغلال القدرات	12
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تظهر حسن اخلاق التلاميذ	13
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تساعد على تكوين شخصية التلميذ	14
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تبرز الاتزان و النضج في الانفعالات التلميذ	15
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تعمل على الاسترخاء النفسي للتلميذ	16
			هل ممارسة الانشطة الجماعية دور في تنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ	17
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تسمح تكوين علاقات اجتماعية بين التلاميذ	18
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تسمح بتكوين علاقات جديدة للتلميذ	19
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تساهم في تخلص التلميذ من الغضب	20
			هل ممارسة الانشطة الجماعية تؤدي بالتلميذ باخذ المزيد من المتعة	21

تنبيه : الرجاء التأكد من أنكم أجبتم على كل الأسئلة. وشكراً على تعاونكم

المحور الثاني :

تساهم الألعاب الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ للمرحلة الثانوية

بدرجة			العبارة	
			هل ممارسة الانشطة الفردية تؤدي للحصول على أفضل شكل للجسم	01
			هل ممارسة الانشطة الفردية تعمل على التركيز و انتباه التلاميذ	02
			هل ممارسة الانشطة الفردية تساهم في ضبط النفس بالنسبة للتلاميذ	03
			هل ممارسة الانشطة الفردية تعمل على محاربة التلميذ للتعب النفسي	04
			هل ممارسة الانشطة الفردية تؤدي قيام التلاميذ بالتسامح اثناء المنافسة	05
			هل ممارسة الانشطة الفردية تزيد من الثقة المتبادلة بين التلميذ و زملائه	06
			هل ممارسة الانشطة الفردية تساهم في التقليل من الخجل	07
			هل ممارسة الانشطة الفردية تزيد من الشعور التلميذ بالرضى و السعادة	08
			هل ممارسة الانشطة الفردية تقلل من القلق و الاضطراب التلاميذ	09
			هل ممارسة الانشطة الفردية تؤدي الى شعور التلميذ بالسعادة مع النفس	10
			هل ممارسة الانشطة الفردية تشعر التلميذ بالتكامل النفسي	11
			هل ممارسة الانشطة الفردية تؤدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة	12
			هل ممارسة الانشطة الفردية تساهم في جعل السلوك التلاميذ المعتدل	13
			هل ممارسة الانشطة الفردية تمكن التلميذ تحقيق الذات و استغلال القدرات	14
			هل ممارسة الانشطة الفردية تظهر حسن اخلاق التلاميذ	15
			هل ممارسة الانشطة الفردية تساعد على تكوين شخصية التلميذ	16
			هل ممارسة الانشطة الفردية تبرز الاتزان و النضج في الانفعالات التلميذ	17
			هل ممارسة الانشطة الفردية تعمل على الاسترخاء النفسي للتلميذ	18
			هل ممارسة الانشطة الفردية دور في تنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ	19
			هل ممارسة الانشطة الفردية تسمح تكوين علاقات اجتماعية بين التلاميذ	20
			هل ممارسة الانشطة الفردية تسمح بتكوين علاقات جديدة للتلميذ	21
			هل ممارسة الانشطة الفردية تساهم في تخلص التلميذ من الغضب	22
			هل ممارسة الانشطة الفردية تؤدي بالتلميذ باخذ المزيد من المتعة	23
			هل لممارسة الانشطة الفردية القدرة على أداء ناجح بعد الفشل	24

تنبيه : الرجاء التأكد من أنكم أجبتم على كل الأسئلة. وشكراً على تعاونكم

❖ الاستبيان في صورته النهائية:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعميم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

استمارة استبيان خاصة بأساتذة التعليم الثانوي لمادة التربية

البدنية و الرياضية

زملائي أساتذة التربية البدنية والرياضية تحية طيبة وبعد...

في إطار القيام بدراسة بعنوان : إسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة

النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة المادة ضمن متطلبات الحصول على شهادة

الماستر، وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع، نرجوا منك الإجابة عن

أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية.

ولك منا جزيل الشكر سلفاً.

معلومات عامة:

-مكان العمل: .....

### ملاحظة:

الرجاء قراءة كل عبارة في الصفحتين الموائيتين ثم الإجابة عليهما بوضع علامة ( X ) في الخانة التي تناسب شعورك؛ مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، إنما المهم هو مدى تطابق إجابتك مع ما تشعر به.

لطفًا لا تترك أي عبارة دون إجابة.

من إعداد الطلبة : الأستاذ المشرف :

داود عبد الباسط د.فايد عبد الرزاق

حاجي يوسف

المحور الأول :

تساهم الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ للمرحلة الثانوية

الرقم	العبارة	درجة		
		نعم	أحياناً	لا
25	ممارسة الأنشطة الفردية تؤدي لتحسين صورة الجسد			
26	ممارسة الأنشطة الفردية تساهم في ضبط النفس بالنسبة للتلاميذ			
27	ممارسة الأنشطة الفردية تعمل على التقليل من التعب النفسي			
28	ممارسة الأنشطة الفردية تساهم في تقدير المسؤولية			
29	ممارسة الأنشطة الفردية تزيد من الشعور بالتلميذ بالرضى و السعادة			
30	ممارسة الأنشطة الفردية تقلل من القلق و الاضطراب التلاميذ			
31	ممارسة الأنشطة الفردية تؤدي الى شعور التلميذ بالسعادة مع النفس			
32	ممارسة الأنشطة الفردية تؤدي القدرة على مواجهة مطالب الحياة			
33	ممارسة الأنشطة الفردية تساهم في جعل السلوك التلاميذ المعتدل			
34	ممارسة الأنشطة الفردية تمكن التلميذ من تحقيق الذات			

			35	ممارسة الأنشطة الفردية تزيد من مستوى طموح التلاميذ
			36	ممارسة الأنشطة الفردية تبرز الاتزان و النضج في الانفعالات للتلميذ
			37	ممارسة الأنشطة الفردية تعمل على الاسترخاء النفسي للتلميذ
			38	ممارسة الأنشطة الفردية تساهم في تخلص التلميذ من الغضب
			39	ممارسة الأنشطة الفردية القدرة على أداء ناجح بعد الفشل
			40	ممارسة الأنشطة الفردية تمكن التلميذ من استغلال القدرات
			41	ممارسة الأنشطة الفردية تحقق الاتزان العاطفي للتلاميذ
			42	ممارسة الأنشطة الفردية تنمي جودة الوظائف العقلية
			43	ممارسة الأنشطة الفردية تعمل على الاحساس بالأمن عند التلاميذ

تنبيه : الرجاء التأكد من أنكم أجبتكم على كل الأسئلة. وشكراً على تعاونكم

المحور الثاني:

تساهم الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى التلاميذ للمرحلة الثانوية

الرقم	العبارة	درجة		
		غالباً	أحياناً	نادراً
01	ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في ضبط النفس بالنسبة للتلاميذ			
02	ممارسة الأنشطة الجماعية تعمل على التقليل من التعب النفسي			
03	ممارسة الأنشطة الجماعية تنمي صفة التسامح			
04	ممارسة الأنشطة الجماعية تزيد من الثقة المتبادلة بين التلميذ و زملائه			
05	ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في تقدير المسؤولية بالنسبة للتلاميذ			
06	ممارسة الأنشطة الجماعية تقلل من القلق عند التلاميذ			
07	ممارسة الأنشطة الجماعية تؤدي الى شعور التلميذ بالسعادة مع النفس			
08	ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في مجابهة مطالب الحياة المختلفة			
09	ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في جعل السلوك التلاميذ المعتدل			
10	ممارسة الأنشطة الجماعية تمكن التلميذ من تحقيق الذات			
11	ممارسة الأنشطة الجماعية تزيد من مستوى طموح التلاميذ			
12	ممارسة الأنشطة الجماعية تبرز النضج في انفعالات التلميذ			
13	ممارسة الأنشطة الجماعية تعمل على الاسترخاء النفسي للتلميذ			
14	ممارسة الأنشطة الجماعية دور في تنمية الجانب الاجتماعي للتلميذ			
15	ممارسة الأنشطة الجماعية تسمح تكوين علاقات اجتماعية بين التلاميذ			
16	ممارسة الأنشطة الجماعية تسمح بتكوين علاقات جديدة للتلميذ			
17	ممارسة الأنشطة الجماعية تساهم في تخلص التلميذ من الغضب			
18	ممارسة الأنشطة الجماعية تمكن التلميذ من استغلال القدرات			

			ممارسة الأنشطة الجماعية القدرة على أداء ناجح بعد الفشل	19
			ممارسة الأنشطة الجماعية تعمل على تنمية الاحساس بالأمن عند التلاميذ	20

تنبيه : الرجاء التأكد من أنكم أجبتم على كل الأسئلة. وشكراً على تعاونكم

❖ ملحق الثبات والصدق:

أ/ الثبات:

## Reliability

Reliability Statistics		
الأبعاد	Cronbach's Alpha	N of Items
البعد 1	0.920	20
البعد 2	0.907	19
الكلي	0.939	39

ب/ الصدق:

## Correlations

Correlations					
		دك 1		دك 1	
1ع	Pearson Correlation	0.746*	11ع	Pearson Correlation	0.690**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
2ع	Pearson Correlation	0.557*	12ع	Pearson Correlation	0.573**
	Sig. (2-tailed)	0.011		Sig. (2-tailed)	0.008
	N	20		N	20
3ع	Pearson Correlation	0.494*	13ع	Pearson Correlation	0.467*
	Sig. (2-tailed)	0.027		Sig. (2-tailed)	0.038
	N	20		N	20
4ع	Pearson Correlation	0.545*	14ع	Pearson Correlation	0.781**
	Sig. (2-tailed)	0.013		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
5ع	Pearson Correlation	0.749**	15ع	Pearson Correlation	0.777**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
6ع	Pearson Correlation	0.465*	16ع	Pearson Correlation	0.742**
	Sig. (2-tailed)	0.039		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
7ع	Pearson Correlation	0.666**	17ع	Pearson Correlation	0.664**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.001
	N	20		N	20
8ع	Pearson Correlation	0.665**	18ع	Pearson Correlation	0.644**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.002
	N	20		N	20
9ع	Pearson Correlation	0.511*	19ع	Pearson Correlation	0.547*
	Sig. (2-tailed)	0.021		Sig. (2-tailed)	0.013
	N	20		N	20
10ع	Pearson Correlation	0.693**	20ع	Pearson Correlation	0.790**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					
* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).					

## Correlations

Correlations					
		دك2			دك2
21ع	Pearson Correlation	0.535*	31ع	Pearson Correlation	0.615**
	Sig. (2-tailed)	0.015		Sig. (2-tailed)	0.004
	N	20		N	20
22ع	Pearson Correlation	0.554*	32ع	Pearson Correlation	0.614**
	Sig. (2-tailed)	0.011		Sig. (2-tailed)	0.004
	N	20		N	20
23ع	Pearson Correlation	0.627**	33ع	Pearson Correlation	0.619**
	Sig. (2-tailed)	0.003		Sig. (2-tailed)	0.004
	N	20		N	20
24ع	Pearson Correlation	0.609**	34ع	Pearson Correlation	0.476*
	Sig. (2-tailed)	0.004		Sig. (2-tailed)	0.034
	N	20		N	20
25ع	Pearson Correlation	0.710**	35ع	Pearson Correlation	0.449*
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.047
	N	20		N	20
26ع	Pearson Correlation	0.706**	36ع	Pearson Correlation	0.773**
	Sig. (2-tailed)	0.001		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
27ع	Pearson Correlation	0.574**	37ع	Pearson Correlation	0.605**
	Sig. (2-tailed)	0.008		Sig. (2-tailed)	0.005
	N	20		N	20
28ع	Pearson Correlation	0.449*	38ع	Pearson Correlation	0.736**
	Sig. (2-tailed)	0.047		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
29ع	Pearson Correlation	0.656**	39ع	Pearson Correlation	0.604**
	Sig. (2-tailed)	0.002		Sig. (2-tailed)	0.005
	N	20		N	20
30ع	Pearson Correlation	0.775**	*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).		
	Sig. (2-tailed)	0.000	*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).		
	N	20			

## Correlations

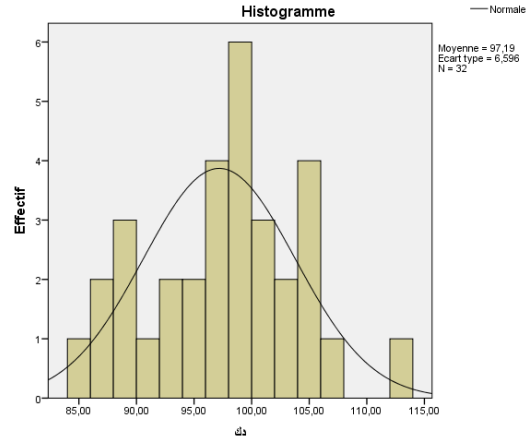
Correlations					
		الكلى			الكلى
دك1	Pearson Correlation	0.896**	دك2	Pearson Correlation	0.875**
	Sig. (2-tailed)	0.000		Sig. (2-tailed)	0.000
	N	20		N	20
*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).					

## ملحق نتائج الدراسة

أولاً/ التحقق من التوزيع الطبيعي:

### Explore

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الاستبيان ككل	0.114	32	.200	0.968	32	0.456
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						



ثالثاً/ التحقق من فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الاستبيان ككل	32	97.1875	6.59637	1.16608
One-Sample Test				
	Test Value = 78			
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
الاستبيان ككل	16.455	31	0.000	19.18750

الفرضية الأولى:

**T-Test**

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور الأول	32	48.9375	3.44484	0.60897
One-Sample Test				
	Test Value = 165			
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
المحور الأول	14.676	31	0.000	8.93750

الفرضية الثانية:

**T-Test**

One-Sample Statistics				
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
المحور الثاني	32	48.2500	3.51953	0.62217
One-Sample Test				
	Test Value = 144			
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
المحور الثاني	16.475	31	0.000	10.25000

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : اسهامات حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر اساتذة المادة

هدف الدراسة : تهدف هذه الدراسة الى :

- ✓ التعرف على اسهامات حصة التربية البدنية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- ✓ استخلاص العلاقة الموجودة بين الانشطة البدنية و الرياضية بالصحة النفسية .
- ✓ التطرق الى العوامل المؤدية الى الصحة النفسية و مشاكلها وحجتها .
- ✓ التعرف على الخصائص النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية .

اشكالية الدراسة : ما مدى اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة المادة ؟

الفرضية العامة : تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية.  
الفرضيات الجزئية

تساهم الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ المرحلة الثانوية.

تساهم الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية للتلاميذ المرحلة الثانوية.

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

اداة الدراسة : الاستبيان

مجتمع وعينة الدراسة : وشملت العينة 32 استاذ للتعليم الثانوي موزعين على 23 ثانوية لبلديتي برج بوعريريج و رأس الوادي .

النتائج المتوصل اليها :

-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة.

-درجة مساهمة الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة

-درجة مساهمة الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة.

استنتاجات و اقتراحات :

-مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية و تعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد.

-إعطاء نظرة عن الدور الهام الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التأثير على الجانب النفسي للتلميذ.

-الاهتمام بشؤون مادة التربية البدنية والرياضية من مختلف جوانبها والعمل على ارتقائها وازدهارها وتبوءها مكانة لائقة في المجتمع .

-على أساتذة التربية البدنية و الرياضية أن يحاولوا التوفيق بين الجانب النفسي و الجانب العملي للتلميذ ، و فهم حالته النفسية و الاجتماعية و محاولة إيجاد الحلول المناسبة لها.

-اجراء دراسات في موضوع الصحة النفسية في مختلف الاطوار المنظومة التربوية .

## *A summary report*

# **The Contribution of Sport Classes to the psychological health of high school students from teachers' point of view**

## **Study Aims : This study aims at :**

- Identifying the contribution of sport sessions in achieving the psychological mental health of high school students
- Drawing the relationship between sport activities and psychological health.
- Dealing with factors that lead to psychological problems
- Understanding the psychological characteristics of high school students.

## **Study Problem:**

How far are the contributions of sport classes in achieving the psychological health of high school students from the point of view of teachers?

## **General hypothesis:**

The sport classes contribute in achieving the psychological health of high school students

## **Sub-hypotheses :**

- Individual activities contribute to achieve the psychological health of high school students.
- Group activities contribute to achieve the psychological health of high school students.

**Study Method:** descriptive method

**Study instrument :** questionnaire

**Study sample :** A simple random sampling of 32 high school teachers from 23 high schools of Bordj and Ras el Oued municipalities .

## **Study findings :**

- From the teachers' point of view, Sport and physical education highly contributes to the achievement of the psychological health of high school students.
- From the teachers' point of view, individual activities highly contribute to the achievement of the psychological health of high school students.
- From the teachers' point of view, collective activities highly contribute to the achievement of the psychological health of high school students.

## **Conclusion and suggestions :**

- Taking into account the teenager period because it is an essential stage and is considered a decisive turning point in the life of the individual.
- Giving an overview of the important role of physical education and sports in affecting the psychological aspect of the student.
- Paying attention to physical education and working on its development and having a honorable position in society.
- Teachers of physical education and sports have to balance between the psychological aspect with the practical aspect of the student, and try to understand his psychological and social condition to find appropriate solutions to it.

Conducting studies on the psychological health in the different levels of the educational system

الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة :

إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر أساتذة المادة

دراسة ميدانية على بلديتي برج بو عريريج و رأس الوادي

هدف الدراسة: التعرف على إسهامات حصة التربية البدنية في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية

منهج الدراسة: المنهج الوصفي

مجتمع وعينة الدراسة: وشملت العينة 32 أستاذ للتعليم الثانوي موزعين على 23 ثانوية لبلديتي برج بو عريريج ورأس الوادي

أداة الدراسة : استمارة الاستبيان

النتائج المتوصل إليها :

-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة.

-درجة مساهمة الأنشطة الفردية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة

-درجة مساهمة الأنشطة الجماعية في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة مرتفعة.

## Abstract

**The Contribution of Sport Classes to the psychological health of high school students from teachers' point of view**

**Study Aims : This study aims at :**

Identifying the contribution of sport sessions in achieving the psychological mental health of high school students

- **Study Method:** descriptive method
- **Study instrument :** questionnaire
- **Study sample :** A simple random sampling of 32 high school teachers from 23 high schools of Bordj and Ras el Oued municipalities .

**Study findings :**

- From the teachers' point of view, Sport and physical education highly contributes to the achievement of the psychological health of high school students.
- From the teachers' point of view, individual activities highly contribute to the achievement of the psychological health of high school students.

From the teachers' point of view, collective activities highly contribute to the achievement of the psychological health of high school students