



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



الرقم التسلسلي:

الرمز :

القسم : التربية البدنية

الشعبة : النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

## دور رياضة كرة الطائرة في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

دراسة ميدانية للأقسام النهائية للمرحلة المتوسطة

إشراف الأستاذ الدكتور:

- بشيري بن عطية

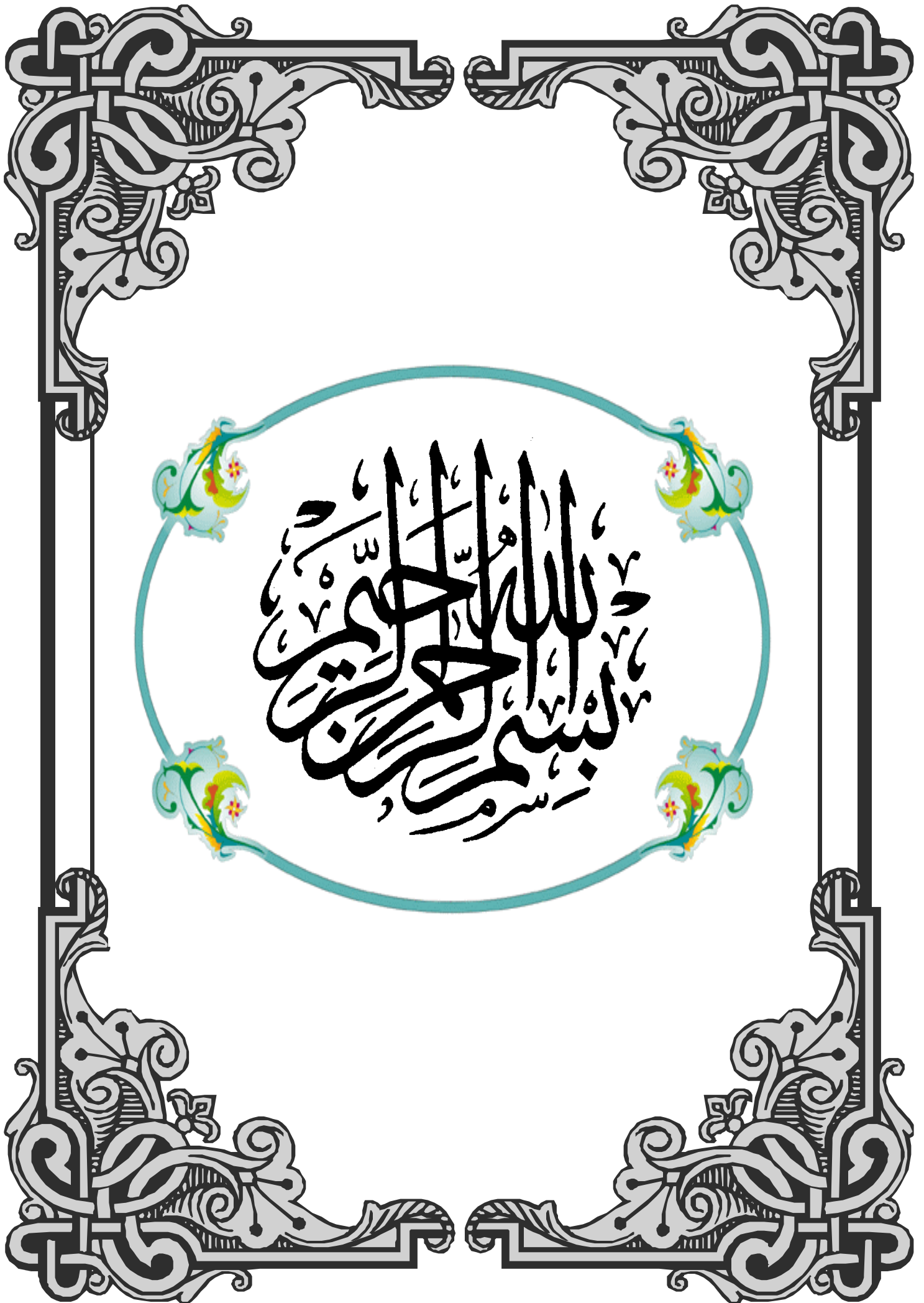
إعداد الطالب :

- بن حوحو عامر

أعضاء اللجنة المناقشة:

الصفة	المؤسسة الجامعية	الاسم واللقب
مشرفا مقرا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	الأستاذ الدكتور بشيري بن عطية
رئيسا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	الأستاذ الدكتور حسيني عبد الرزاق
مناقشا	جامعة محمد بوضياف المسيلة	الأستاذ الدكتور سليمان نور الدين

السنة الجامعية: 2025/2024





## شكر و عرفان

قال تعالى في محكم تنزيله "وسيجزي الله الشاكرين سورة آل عمران، من الآية: 144

وكذلك مصداقا لقوله " ولئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم ، من الآية: 07

قبل كل شيء أشكر الله عز وجل الذي وفقني وقدرني على إنهاء هذا العمل المتواضع ،

الذي أرجو أن يكون عملا نافعا لي ولجميع الطلبة الباحثين

وبكل امتنان واحترام أشكر **الأستاذ الدكتور بشيري بن عطية** ، حفظه الله الذي لم يبخل

علي بعلمه وتوجيهاته القيمة التي مهدت لي الطريق لإتمام هذا العمل و الذي كان لي في العلم

مرشدا وفي المعاملة أخصا مع تمنياتي له بالمزيد من النجاح و التوفيق ، فشكرا على تفانيه.

وكما أشكر زملائي طلبة ماستر تربية بدنية دفعة 2025/2024

وإلى كل أساتذتي وكل من علمني

وإلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد

# الإهداء

أهدي هذا العمل المتواضع الى الوالدين الكريمين أطال الله في  
عمرهما وعافاهما في صحتهما الى زوجتي العزيزة وابنائي  
والى اخوتي وأصدقائي وكل من ساندني ولو بحرف في  
مسيرتي الدراسية.

إلى جميع أساتذة المعهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية  
والبدنية والطاقم الاداري

الى كل هؤلاء أهديتهم هذا العمل المتواضع سائلا الله العلي  
القدير أن ينفعنا به ويمدنا بتوفيقه

## حامد

# فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
-	-شكر و تقدير
-	-إهداء
-	-قائمة المحتويات
-	-قائمة الجداول
-	-قائمة الأشكال
-	-الملخص باللغة العربية
-	-الملخص باللغة الإنجليزية Abstract
أ-ب	-مقدمة
<b>الفصل الأول : الاطار العام للدراسة</b>	
4	1-1- إشكالية الدراسة
6	1-2- فرضيات الدراسة
6	1-3- أهداف الدراسة
7	1-4- أهمية الدراسة
7	1-5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
8	1-6- الدراسات السابقة
13	1-7- الاستفادة من الدراسات السابقة
<b>الفصل الثاني : الكرة الطائرة</b>	
15	تمهيد
16	2-1- تاريخ الكرة الطائرة وتطورها في العالم
17	2-2- الكرة الطائرة في الجزائر
18	2-3- تعريف الكرة الطائرة
19	2-4- طبيعة لعبة الكرة الطائرة
20	2-5- مميزات رياضة الكرة الطائرة

21	2-6- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة
23	2-7- فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخلفي، البدني والاجتماعي
23	2-8- أهم المبادئ الأساسية في الكرة الطائرة
26	2-9- مهارات الدفاع في الملعب
28	2-10- أنواع الدفاع عن الملعب
34	خلاصة
<b>الفصل الثالث : الأمن النفسي</b>	
36	تمهيد
37	3-1- مفهوم الأمن النفسي
38	3-2- رؤى مختلفة للأمن النفسي
41	3-3- الأمن النفسي من منظور إسلامي
43	3-4- الاتجاهات الأمن النفسي
44	3-6- خصائص الاتجاهات
45	3-7- مكونات الأمن النفسي
45	3-8- أهمية الأمن النفسي
46	3-9- العوامل المؤثرة في الأمن النفسي
46	3-10- النظريات المفسرة للأمن النفسي
49	3-11- الأمن النفسي وعلاقته بالرياضة
50	خلاصة
<b>الفصل الرابع : الاجراءات الميدانية للدراسة</b>	
52	تمهيد
53	4-1- الدراسة الاستطلاعية
53	4-2- منهج الدراسة
54	4-3- مجتمع وعينة الدراسة
54	4-4- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات )
55	4-5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة ( الصدق - الثبات - الموضوعية )
57	4-6- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

57	4-7 خطوات إجراء الدراسة الحالية
58	خلاصة
الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
60	5-1 عرض و تحليل ومناقشة النتائج
60	5-1-1 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى
68	5-1-2 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية
73	5-1-3 عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة
80	5-2 مناقشة النتائج في ظل الفرضيات
الفصل السادس :إستنتاجات واقتراحات	
85	6-1 الاستنتاج العام
85	6-2 الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
86	6-3 الآفاق المستقبلية
-	- قائمة المراجع
-	- قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	ص
01	جدول رقم (01):مجتمع البحث و أفراد العينة	54
02	جدول رقم (02) : يبين أبعاد وفقرات	55
03	جدول رقم (03) يوضح : سلم ليكارت لمحاوَر الإستبيان	55
04	جدول رقم (04) يوضح : حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ	57

## ملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى كشف مدى تأثير ممارسة كرة الطائرة على الأمن النفسي لتلاميذ متوسطة أبوكامل الشجاع ابن أسلم ببوسعادة، وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، حيث تم تطبيق استبيان على عينة مسحية شملت 40 تلميذًا. وخلصت النتائج إلى أن لممارسة كرة الطائرة دورًا فعالاً في تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي، تحسين المهارات الاجتماعية والتواصلية، بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات، فضلاً عن دورها في تفرغ الشحنات الانفعالية السلبية وتحسين التكيف مع التوترات المدرسية. واستناداً لهذه النتائج، أوصت الدراسة بضرورة إدراج الرياضات الجماعية ضمن البرامج التربوية، وتوسيع نطاق الأبحاث لتشمل أنواعاً رياضية مختلفة، فئات عمرية متعددة، وفروقاً بين الجنسين، مع اقتراح الربط بين الأمن النفسي الناتج عن الرياضة والتحصيل الدراسي.

**الكلمات المفتاحية : كرة الطائرة - الأمن النفسي -تلاميذ المرحلة المتوسطة**

## Abstract

The aim of this study was to explore the impact of playing volleyball on the psychological security of students at Abou Kamel Al-Chujaa ben Aslam Middle School in Bou Saada. The researcher adopted a descriptive approach, using a questionnaire administered to a survey sample of 40 students. The findings revealed that playing volleyball plays an effective role in enhancing psychological and social balance, improving social and communication skills, building self-confidence and self-esteem, as well as helping to release negative emotional energy and improve coping with school-related stress. Based on these results, the study recommended the integration of team sports into educational programs, expanding research to include different types of sports, various age groups, and gender differences, while also suggesting the exploration of the relationship between sport-induced psychological security and academic achievement.

**Keywords:** Volleyball – Psychological Security – Middle School Students

مقدمة

## مقدمة:

تواجه المجتمعات المعاصرة تحديات متعددة في مجال تربية النشء، لاسيما في ظل التغيرات النفسية والاجتماعية المتسارعة التي يعيشها الفرد، والتي قد تؤثر سلباً على توازنه النفسي واستقراره الانفعالي، خاصة في المراحل العمرية الحرجة مثل فترة المراهقة. وتعدّ المدرسة إحدى أهم المؤسسات التي تلعب دوراً محورياً في دعم الصحة النفسية للتلاميذ، حيث لا تقتصر وظيفتها على تقديم المعرفة الأكاديمية، بل تمتد لتشمل الجوانب التربوية والاجتماعية والوجدانية.

ومن بين الأدوار التي تضطلع بها المؤسسة التربوية، يأتي تعزيز الأمن النفسي للتلميذ باعتباره شرطاً أساسياً لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، والاندماج الإيجابي داخل الوسط المدرسي. وفي هذا الإطار، تُعتبر الأنشطة الرياضية المدرسية، وبخاصة الرياضات الجماعية، من أبرز الوسائل التي يمكن استثمارها لتحقيق هذا الهدف، نظراً لما توفره من بيئة تفاعلية تُنمّي مشاعر الانتماء، وتُعزز الثقة بالنفس، وتُقلل من التوتر والضغط النفسية.

يُعدّ الأمن النفسي أحد أبرز الحاجات الأساسية التي يسعى الإنسان لإشباعها في مختلف مراحل حياته، إذ يُمثل ركيزة أساسية للصحة النفسية، ومصدراً للشعور بالاستقرار والطمأنينة الداخلية. فالفرد الذي يشعر بالأمن يتمكن من التفاعل الإيجابي مع ذاته ومحيطه، ويتجاوز الأزمات والانفعالات السلبية بمرونة واتزان. وقد أكدت العديد من الدراسات النفسية والتربوية أن فئة المراهقين، وبخاصة تلاميذ المرحلة المتوسطة، هم أكثر الفئات عرضة لاضطرابات الأمن النفسي نتيجة التحولات البيولوجية والاجتماعية التي يمرون بها، مما يجعلهم بحاجة ماسة إلى بيئة داعمة وآمنة نفسياً.

ومن بين الوسائل التي أثبتت فعاليتها في دعم الأمن النفسي وتحقيق التوازن الانفعالي لدى المراهقين، تبرز الأنشطة الرياضية، لما لها من قدرة على إفراغ الشحنات السلبية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية المهارات الاجتماعية، وتخفيف التوتر والقلق. وتعدّ الرياضات الجماعية على وجه الخصوص، مجالاً تربوياً مثالياً يُمكن التلاميذ من التفاعل الإيجابي مع الآخرين، وتطوير روح العمل الجماعي، وتحقيق الإنجاز داخل إطار منظم.

وفي هذا السياق، تكتسب رياضة كرة الطائرة أهمية خاصة، لكونها رياضة جماعية تتطلب التواصل والتعاون والتنسيق بين أعضاء الفريق، مما يسهم في تنمية المهارات النفسية والاجتماعية لدى الممارسين لها. ومن هنا تتبع أهمية هذه الدراسة التي تهدف إلى التعرف على أثر ممارسة رياضة كرة الطائرة على الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

و كانت خطة الدراسة على النحو التالي:

✓ الجانب المنهجي

✓ الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

✓ الجانب النظري

✓ الفصل الثاني : رياضة كرة الطائرة

✓ الفصل الثالث: الأمن النفسي

✓ الجانب التطبيقي

✓ الفصل الرابع : منهجية الدراسة

✓ الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

✓ الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات

# الفصل الأول

الاطار العام للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة:

لقد أصبحت في وقتنا الحاضر الرياضة بنوعها فردية كانت أو جماعية هي عبارة عن متنفس حقيقي لمختلف فعاليات المجتمع، فصارت تمارس على نطاق واسع، إما بشكل ممارسة ترفيهية ترويحية وإما ممارسة رسمية ضمن منافسات تهدف لتحقيق الزيادة والنجاح والتفوق على الخصم بمختلف الخطط والاستراتيجيات والمهارات سواء فردية أو جماعية، هذه الأخيرة قائمة على عدد لا بأس به من المبادئ وهي في مجملها تعتمد على الأداء المهاري و الخططي الجيد و كذلك محاولة التصدي لخطة المنافس ، وهذا ما يميز عصرنا الحالي بزيادة شعبية الرياضة التنافسية وزيادة رقيتها على المستوى العالمي، ويدل على ذلك زيادة عدد البطولات العالمية على مدار العام وزيادة أعداد الدول المتنافسة في الألعاب الأولمبية وكذا زيادة أعداد الأنشطة الرياضية التنافسية وكذلك مسابقاتها، كما ارتفع المستوى الرياضي والانجازات الرياضية.

كما يتميز مجال الألعاب الجماعية بأنه أحد المجالات الهامة الذي حضي باهتمام شديد من جانب المدربين أو المختصين الأكاديميين والذي قد ظهر بوضوح من خلال الأبحاث والدراسات العلمية العديدة التي تناولت مجالات مختلفة ، فمنهم من تناول الجانب الوظيفي، البدني، النفسي، المهاري و الخططي وهذه المعالجة للمواقف والحالة التي تختص بتلك الألعاب سواء التعليمية أو التدريبية أو التنافسية.

ولقد تبوأَت الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية وشكلاً من إشكالها مكانتها اللاتئة بين سائر العديد من الدول المتقدمة رياضياً حيث ظهر ذلك من خلال الدورات الأولمبية والعالمية التي نراها قدمت لوناً من ألوان النشاط الحركي الحالي خلال مباريات الكرة الطائرة المعتادة أو الشاطئية فالكرة الطائرة كلعبة جماعية ونشاط حركي متميز داخل مساحة محدودة من لا تقف جامدة تتناولها باستمرار يد التطور بغية الوصول إلى أعلى مراتب الانجاز وبالنظر إلى طبيعة الكرة الطائرة نجدها تتمتع بخاصية أو سمة واضحة تختلف عن سائر الأنشطة الجماعية الأخرى، ألا وهي طريقة التنفيذ الحركي للمهارات ، وذلك ما أدى إلى البحث لإيجاد الطرق والأساليب الفعالة لتحقيق أعلى أشكال النشاط الحركي الذي يساهم في تقدّم مستوى الأداء للاعب الكرة الطائرة.

وتتميز لعبة الكرة الطائرة بالمواقف والحالات الكثيرة والمتغيرة إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً بدنياً و مهارياً وخططياً ونفسياً تمكن اللاعب من السيطرة على الملعب والتصرف بالشكل الأمثل كما أنّ طبيعة الأداء في لعبة الكرة الطائرة يتميز

بالإقلاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء، وهذا ما يفرض على اللاعب التكيف و الاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك قدرات بدنية ومهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشاهدها لاسيما الحاسمة منها والمتقاربة النتائج لذا فالمكونات البدنية تعتبر من أهم متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة الحديثة التي قد تكون العامل الحاسم في كسب المباريات خاصة عند تساوي وتقارب المستوى المهاري لدى الفريقين.

تلعب الرياضة دوراً أساسياً في دعم الصحة النفسية، حيث تُشير العديد من الدراسات إلى أن ممارسة النشاط البدني تساهم في تحسين الحالة المزاجية، وتخفيف الضغوط النفسية، وتعزيز المهارات الاجتماعية. فالرياضة لا تُعتبر مجرد وسيلة لتنمية القدرات البدنية، بل تُعدُّ أيضاً أداة فعالة لتعزيز الاستقرار النفسي، وتعليم قيم الانضباط، والمسؤولية، والتعاون، مما يُساعد الأفراد على تحقيق توازن نفسي واجتماعي إيجابي.

يعد الأمن النفسي أحد الركائز الأساسية لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للأفراد، خاصة خلال مرحلة المراهقة، حيث يواجه التلاميذ العديد من التحديات العاطفية والمعرفية التي قد تؤثر على ثقتهم بأنفسهم واستقرارهم النفسي وتعرف الصحة النفسية الجيدة بأنها الشعور بالأمان الداخلي، والقدرة على التكيف مع الضغوط المختلفة، والتمتع بمستوى عال من الثقة بالنفس والانتماء الاجتماعي وفي المقابل، فإن غياب الأمن النفسي قد يؤدي إلى مشكلات مثل القلق، الاكتئاب، ضعف تقدير الذات، وصعوبة التفاعل مع الآخرين، مما قد يُؤثر على الأداء الدراسي والسلوك الاجتماعي للتلميذ.

من بين الرياضات الجماعية التي تمتاز بتأثيراتها الإيجابية على الجانب النفسي تأتي كرة الطائرة، وهي رياضة تتطلب التواصل المستمر، العمل الجماعي، التعاون، والتنسيق بين اللاعبين، مما يُعزز الشعور بالانتماء ويُساعد في تقوية العلاقات الاجتماعية وتُساهم كرة الطائرة في تنمية الثقة بالنفس من خلال تحقيق الإنجازات الرياضية، كما تُساعد على التحكم في التوتر والضغوط بفضل التركيز العالي والانغماس في اللعب، بالإضافة إلى ذلك، فإن طبيعة هذه الرياضة تُحفز على تنمية مهارات التعامل مع الآخرين، والقدرة على اتخاذ القرارات، وتحمل المسؤولية داخل الفريق، مما ينعكس إيجاباً على الصحة النفسية للممارسين، وخاصة التلاميذ في مرحلة المراهقة.

في المرحلة المتوسطة، يكون التلميذ في فترة انتقالية حرجة، حيث يبدأ في تكوين تصوراته عن نفسه وعلاقاته مع الآخرين ، و من خلال هذه الفترة، يمكن أن تكون ممارسة كرة الطائرة وسيلة فعالة لتحسين الأمن النفسي من خلال تعزيز الإحساس بالإنجاز، تقوية الروابط الاجتماعية، وتحفيز التلميذ على تطوير ذاته والتعبير عن مشاعره بشكل صحي .كما تُساهم هذه الرياضة في تقليل القلق المدرسي، حيث تساعد التلميذ على التخلص من التوتر الناجم عن الدراسة والاختبارات، وتحسن من قدرته على التركيز والانضباط الذاتي، مما يُسهم في بناء شخصية أكثر استقرارًا وثقة ، ورغم هذه الفوائد، يبقى التساؤل المطروح هو:

- هل لرياضة كرة الطائرة دور في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

**التساؤلات الجزئية :**

وللإجابة عن هذا السؤال، يمكن طرح مجموعة من التساؤلات الفرعية :

- هل لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟.

- هل لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟.

- هل لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

**1-2- فرضيات الدراسة :**

**الفرضية العامة :**

- هل لرياضة كرة الطائرة دور في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

**الفرضيات الجزئية :**

- لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

**1-3- أهداف الدراسة :**

أما الأهداف المرجوة من خلال هذه الدراسة يمكن تلخيصها فيما يلي:

- معرفة مساهمة رياضة كرة الطائرة في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة مساهمة ممارسة كرة الطائرة في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة مساهمة كرة الطائرة في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- معرفة مساهمة ممارسة كرة الطائرة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

#### 1-4- أهمية الدراسة :

تشكل هذه الدراسة أهمية بالغة نظرًا لما تطرحه من إسهام محتمل لممارسة رياضة كرة الطائرة في تحسين الأمن النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، وهي فئة عمرية تمر بتغيرات نفسية واجتماعية حساسة تؤثر على نموهم وتكيفهم داخل الوسط المدرسي وخارجه. وتتبع من محاولة الكشف عن مدى تأثير هذه الرياضة الجماعية في تحسين جوانب متعددة من الصحة النفسية، حيث تركز على فرضيات جزئية تفترض أن لممارسة كرة الطائرة دورًا إيجابيًا في تحسين الصحة النفسية بشكل عام، وفي تعزيز الثقة بالنفس وتنمية المهارات الاجتماعية على وجه الخصوص. وبذلك، تسعى الدراسة إلى تقديم دلائل علمية قد تساهم في دعم التوجهات التربوية والرياضية الرامية إلى دمج الأنشطة البدنية ضمن البرامج المدرسية كوسيلة فعالة لتحقيق التوازن النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

#### 1-5- تحديد المفاهيم و المصطلحات:

##### الكرة الطائرة :

**التعريف الاصطلاحي :** كرة الطائرة هي رياضة جماعية تُمارس بين فريقين، يتكون كل منهما من ستة لاعبين، يتبادلون الكرة عبر شبكة مرتفعة بهدف إسقاطها في منطقة الخصم ومنعها من ملامسة أرضهم تعتمد على مهارات بدنية كالقفز والضرب والإرسال والاستقبال، وتتميز بطابعها التعاوني والحماسي. (International Volleyball Federation, 2021)

يقصد برياضة كرة الطائرة في هذه الدراسة: النشاط البدني المنظم الذي يمارسه تلاميذ المرحلة المتوسطة ضمن الحصص التربوية أو الأنشطة اللاصفية، والذي يتم وفق قواعد اللعبة الجماعية بهدف التفاعل الاجتماعي وتحقيق المتعة البدنية والنفسية.

##### الأمن النفسي :

**التعريف الاصطلاحي :** الأمن النفسي هو شعور الفرد بالطمأنينة والاستقرار الداخلي، والقدرة على مواجهة التحديات دون قلق أو تهديد، وهو أحد مكونات الصحة النفسية التي تتيح للفرد التفاعل الإيجابي مع بيئته. (عبد الرحمن جمال، 2006، ص45)

**التعريف الاجرائي :** يُقصد بالأمن النفسي في هذه الدراسة: مستوى شعور تلاميذ المرحلة المتوسطة بالاطمئنان والثقة بالنفس والانتماء، وغياب مشاعر التهديد أو القلق أثناء تواجدهم في البيئة المدرسية أو أثناء مشاركتهم في الأنشطة الرياضية.

**تلاميذ المرحلة المتوسطة :**

**التعريف الاصطلاحي :** تلاميذ المرحلة المتوسطة هم فئة عمرية تقع عادة بين 11 إلى 15 سنة، وهي مرحلة تعليمية تتميز بنمو سريع على المستويات الجسدية، النفسية، والاجتماعية، وتحتاج إلى دعم تربوي مناسب. (يونس محمد، 2019، ص62)

**التعريف الاجرائي :** يقصد بتلاميذ المرحلة المتوسطة في هذه الدراسة: الذكور والإناث المتمدرسين في التعليم المتوسط والذين تتراوح أعمارهم ما بين 11 و 15 سنة، والذين يشاركون في أنشطة كرة الطائرة ضمن المدرسة.

**1-6- الدراسات السابقة:**

**الدراسة الأولى : بشيري بن عطية: (2019) بعنوان : علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى ثانويات رأس الوادي** هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة هذه العلاقة، بالإضافة إلى تحديد مستوى الأمن النفسي السائد لدى التلاميذ، وكذا رصد الفروق المحتملة حسب متغيري الجنس والمستوى الدراسي، و اعتمد الباحث على المنهج الوصفي كونه الأنسب لطبيعة الظاهرة المدروسة، واستُخدم مقياس الأمن النفسي كأداة لجمع البيانات، و أجريت على مستوى ثانويات بلدية رأس الوادي وتوصلت الدراسة إلى جملة من النتائج، أبرزها: وجود مستوى عالٍ من الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذا المستوى تُعزى إلى متغيري الجنس أو المستوى الدراسي، وهو ما يشير إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي قد يساهم بشكل إيجابي في تعزيز الأمن النفسي لدى هذه الفئة من التلاميذ، بغض النظر عن جنسهم أو مستواهم الدراسي.

**الدراسة الثانية : بوشیخي نسیمة(2017) بعنوان: تأثير النشاط الرياضي على مستوى القلق والاكتئاب لدى المراهقين"، جامعة الجزائر،** سعت من خلالها إلى التحقق من مدى مساهمة الممارسة المنتظمة للنشاط الرياضي في تحسين مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهقين، لا سيما ما يتعلق بالقلق والاكتئاب، اعتمدت الدراسة على منهج مقارنة شمل مجموعتين من المراهقين تتراوح أعمارهم بين 14 و 17 سنة، إحداها تمارس الرياضة بانتظام والأخرى لا تمارسها، وذلك

باستخدام مقياسين نفسيين مقننين لقياس القلق والاكتئاب، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التي تمارس النشاط الرياضي، حيث سجل أفرادها مستويات أقل من القلق والاكتئاب، إلى جانب تحسن ملحوظ في المزاج العام. وتؤكد هذه النتائج أهمية دمج النشاط البدني في الحياة اليومية للمراهقين، ليس فقط من أجل اللياقة البدنية، بل أيضًا كوسيلة فعالة لتعزيز الصحة النفسية والوقاية من الاضطرابات الانفعالية.

**الدراسة الثالثة: بن شارف عبد الكريم(2016) بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط"،** وهي دراسة ميدانية شملت عينة من تلاميذ بعض متوسطات ولاية بسكرة توصل الباحث إلى أن إدماج التلاميذ في أنشطة رياضية مدرسية بصفة دورية يساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتقوية العلاقات الاجتماعية بينهم، وخفض السلوكيات الانعزالية والعدوانية. وأوصى بإعادة النظر في عدد ساعات التربية البدنية في المدارس، وتشجيع الأنشطة اللاصفية، وتظهر الدراسة بوضوح أن النشاط الرياضي يعتبر عاملاً حاسماً في بناء الصحة النفسية، خاصة في المرحلة المتوسطة.

**الدراسة الرابعة: عيسات كمال(2022) بعنوان :تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من التعليم المتوسط تهدف هذه الدراسة الحالية إلى إبراز تأثير النشاطات البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى التلميذات المراهقات المتمدرسات في مرحلة التعليم المتوسط، ومن أجل إبراز تأثير ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، أجريت الدراسة الحالية على عينة من التلميذات تم اختيارها بالطريقة العشوائية البسيطة وعددهن 506 تلميذة، ومن موزعات على فئتين، الفئة الممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي وعددهن 349 تلميذة، وفئة غير الممارسات للنشاط البدني الرياضي التربوي، وعددهن 157 تلميذة، وتحصل الباحث على هذه العينة عن طريق مسح 81 متوسطة في المقاطعة الوسطى للجزائر العاصمة، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي لملائمة مع الدراسة وأغراضها، مستعينا بمقياس الشخصية لمحمود عطية " وقد خرجت الدراسة في الأخير أن لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط تأثير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، للتلميذات المتمدرسات في السنة الرابعة من هذه المرحلة التعليمي ، وتبرز الدراسة الدور الإيجابي للنشاط البدني في بناء الأمن**

النفسي والتوازن النفسي والاجتماعي، مما يدعم أهمية البحث في رياضة كرة الطائرة كنوع من النشاط الجماعي المؤثر.

**الدراسة الخامسة: محمد بن عبد الله العلي (2019) بعنوان "تأثير ممارسة كرة الطائرة على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية"**، هدفت إلى قياس أثر ممارسة كرة الطائرة في تحسين مؤشرات التوافق النفسي والاجتماعي، واعتمد الباحث المنهج التجريبي، وضمت عينة الدراسة 120 تلميذاً من المدارس المتوسطة، تم تقسيمهم إلى مجموعتين: تجريبية تمارس كرة الطائرة بانتظام، وضابطة لا تمارس الرياضة، واستخدم مقياس التوافق النفسي والاجتماعي المعدل، وجرى تطبيقه قبل وبعد فترة تدريبية مدتها 8 أسابيع. أظهرت النتائج فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية في كل من مؤشرات الاستقرار النفسي والتفاعل الاجتماعي، مما أكد أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل ملموس في بناء الأمن النفسي لدى الطلاب. وأوصى الباحث بضرورة إدخال البرامج الرياضية الجماعية ضمن الأنشطة المدرسية لدعم الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي.

**الدراسة السادسة: محمود حسني عبد الرحمن (2021) بعنوان "أثر النشاط الرياضي الجماعي في تقليل القلق وتحسين السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية"**، استهدفت تقييم تأثير الرياضة الجماعية على مشاعر القلق والسلوك الاجتماعي. اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي، وضمت عينة مكونة من 150 تلميذاً (80 في المجموعة التجريبية و70 في الضابطة)، وطبقت مقياس القلق الاجتماعي ومقياس السلوك الاجتماعي الإيجابي قبل وبعد تطبيق برنامج رياضي جماعي مكثف لمدة 10 أسابيع، وأظهرت النتائج تراجعاً ملحوظاً في مستويات القلق وزيادة في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لدى المجموعة التي مارست الرياضة، مما يدل على الدور الوقائي للرياضة في تعزيز الأمن النفسي، وأكد الباحثون أهمية توفير بيئات مدرسية تشجع على المشاركة الرياضية الجماعية لتقليل مشكلات القلق بين الطلاب.

**الدراسة السابعة: ريم حسين الحسيني (2020) بعنوان "دور النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة"**، باستخدام المنهج الوصفي التحليلي. شملت عينة الدراسة 200 طالب وطالبة من مدارس متوسطة مختلفة، وتم تقييم مستويات الثقة بالنفس والتوتر عبر استبيانات نفسية موثوقة. وأظهرت الدراسة علاقة إيجابية قوية بين ممارسة النشاط البدني المنتظم ومستويات أعلى من الثقة بالنفس، إلى جانب انخفاض ملحوظ في أعراض التوتر النفسي. وأشارت

النتائج إلى أن النشاط الرياضي يعزز من قدرة الطلاب على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة، مما يسهم في تحقيق الأمن النفسي.

**الدراسة الثامنة: سامي محمود الفتوح (2018) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي في كرة الطائرة على مهارات التكيف النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"،** حيث هدفت الدراسة إلى تقييم أثر برنامج تدريبي منظم في كرة الطائرة على قدرة التلاميذ على التكيف النفسي. شملت العينة 90 تلميذاً تم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية خضعت لبرنامج تدريبي لمدة 10 أسابيع، ومجموعة ضابطة لم تمارس أي نشاط رياضي، و استخدم الباحث مقياس التكيف النفسي قبل وبعد البرنامج، وأظهرت النتائج تحسناً معنوياً في قدرة التكيف والمرونة النفسية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة، مما يؤكد أن كرة الطائرة تساعد في بناء مهارات نفسية إيجابية تدعم الأمن النفسي.

**الدراسة التاسعة: عبد الرحمن بن سليمان (2022) بعنوان "أثر ممارسة كرة الطائرة في تحسين الحالة النفسية لدى تلاميذ المدارس المتوسطة بولاية وهران"،** حيث استهدف البحث تلاميذ المرحلة المتوسطة الذين يمارسون كرة الطائرة، و ضمت العينة 150 تلميذاً، واعتمد الباحث على استبيانات تقيس الاستقرار الانفعالي، والتوتر النفسي، ومؤشرات الأمن النفسي، و أظهرت نتائج الدراسة أن الممارسين لكرة الطائرة لديهم مستويات أعلى من الأمن النفسي واستقرار عاطفي مقارنة بزملاتهم غير الممارسين، مع فروق ذات دلالة إحصائية. وأوصت الدراسة بضرورة دعم الأنشطة الرياضية الجماعية في المدارس كوسيلة لتعزيز الصحة النفسية لدى التلاميذ.

**الدراسة العاشرة: نادية المصطفى (2019) بعنوان العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال دراسة شملت 130 تلميذاً،** استخدم فيها الباحث مقياس القلق العام ومقياس النشاط الرياضي، و أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية قوية بين مستوى النشاط الرياضي المنتظم ومستويات القلق، حيث قلّ القلق بشكل ملحوظ لدى الطلاب الممارسين للألعاب الجماعية مقارنة بغيرهم. وأكدت الدراسة أن الرياضة تساهم في تحسين التفاعل الاجتماعي والتوازن النفسي، مما يعزز الأمن النفسي لدى هذه الفئة العمرية.

### 1-6-1-التعليق على الدراسات السابقة :

بحيث تساعد على تبلور أهداف الدراسة الحالية ، وعلى متغيرات متعددة ومنها دراسة :  
من حيث الاهداف : معظم الدراسات، ومن بينها دراسة بشيري بن عطية (2019) وعيسات  
كمال (2022) وريم حسين الحسيني(2020) ، استخدمت المنهج الوصفي، مما يعكس توافقاً في  
اختيار منهج مناسب لدراسة العلاقة بين النشاط البدني والصحة النفسية ، بالمقابل نجد بعض  
الدراسات كدراسة محمد بن عبد الله العلي (2019) ومحمود حسني عبد الرحمن (2021) قد  
استخدمت المنهج التجريبي أو شبه التجريبي، والذي يسمح بالتحكم في المتغيرات وتحديد أثر  
مباشر للنشاط الرياضي، ما يعزز النتائج بقوة تجريبية أكبر.

هذا ما ساعد الباحث على بلورت أهداف الدراسة الحالية

من حيث المنهج المستخدم:

✓ هذا ما ساعد الباحث في اختيار المنهج العلمي الملائم لنوع الدراسة

من حيث العينة وكيفية إختيارها:تنوعت العينة في الدراسات من حيث الحجم والنوع، فمثلاً:دراسة  
عيسات كمال (2022) استخدمت عينة كبيرة (506 تلميذة)، مما يمنح نتائجها دقة إحصائية  
جيدة دراسة بشيري بن عطية (2019) (140 تلميذ)، تلميذة ، ثانويات رأس الوادي.  
دراسات تجريبية مثل سامي الفتوح (2018) اعتمدت عينات متوسطة (90 تلميذاً) موزعة على  
مجموعتين، وهذا مناسب للمنهج التجريبي.

✓ ما ساعد الباحث في تحديد عدد العينة وكذا من ناحية الجنس.

من ناحية نوع العينة :

معظم الدراسات ركزت على الذكور أو الإناث بشكل منفصل، مثل: دراسة عيسات كمال ركزت  
على التلميذات فقط و دراسة بن عبد الله العلي والفتوح ركزوا على الذكور أو مجموعات مختلطة.

✓ وهذا ما ساعد الباحث في اختيار العينة الملائمة للدراسة .

من حيث النتائج : أما على مستوى النتائج، فقد تقاطعت أغلب الدراسات في التأكيد على الدور  
الإيجابي للرياضات الجماعية في تعزيز الأمن النفسي، وخفض القلق، وتحسين التفاعل  
الاجتماعي، مثلما ورد في ودراسات حديثة كالتالي أجراها بن عبد الله العلي (2019) وسامي الفتوح

(2018) و دراسة بشيري بن عطية (2019) ، مما يدعم الفرضيات النظرية للدراسة الحالية ويؤكد وجهة موضوعها في السياقين المحلي والدولي.

#### 1-7- الاستفادَة من الدراسات السابقة :

- إعداد المحتوى العلمي للإطار النظري لهذه الدراسة.
- إيضاح النقاط الأساسية المحددة لمشكلة الدراسة وأهدافها وصياغة الفروض .
- تحديد المنهج المستخدم في الدراسة، فقد تنوعت الدراسات ما بين المنهج الوصفي والتجريبي.
- تحديد نوعية وحجم وكيفية اختيار العينة وجميع الخطوات الإجرائية لبحث هذه الظاهرة ويعتبر هذا البحث في بعض جوانبه استكمالاً لبعض الدراسات المرتبطة والتي ساهمت في اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات وكذلك عرض وتفسير نتائج هذا البحث.

# الفصل الثاني

## الكرة الطائرة

**تمهيد :**

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات وتتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال والصد والدفاع عن الملعب.

## 2-1- تاريخ الكرة الطائرة وتطورها في العالم :

ظهرت لعبة الكرة الطائرة كما ظهرت شقيقتها لعبة كرة السلة واخترت من طرف " William Morgan " هذا الأخير كان أول من فكر في وضع شبكة تفصل فريقين واللعب بالكرة دون إمساكها وهذه بنظيرتها من جهة لأخرى بهذه الطريقة ولدت الكرة الطائرة وأصبحت رياضة مشهورة على الصعيد العالمي " أدخلت تعديلات كثيرة على اللعبة مما ساعد على تطويرها وانتشارها ومن ثم تم تحديد عدد الأشواط وأصبح الشوط بـ 21 نقطة وزاد ارتفاع الشبكة إلى 2.13 متر ثم أدخلت عملية دوران اللاعبين عند استلام الإرسال وتغيير اسمها من " مي نتونت " إلى اسم الكرة الطائرة من طرف " Alfred T.hastead " سنة 1896 استمر تقدم اللعبة وانتشارها دون تحديد لعدد الضربات المسموح بها لكل فريق إلى أن حدد سنة 1922 بثلاثة ضربات لكل فريق بحيث تنتقل الكرة بعد الضربة الثالثة إلى ملعب الفريق المنافس ، كما منع لاعبو خط الدفاع من أداء الضربة الهجومية من المنطقة الأمامية.

وقد كانت لعبة الكرة الطائرة في بدء انتشارها لعبة ترويجية يشرف عليها اتحاد كرة السلة وينظم بطولتها في أوقات الفراغ وخاصة خلال أشهر الصيف وقد أقيمت أول بطولة لأوروبا نظمها وأشرف عليها الاتحاد الدولي وكان ذلك في روما سنة 1948 ثم تلتها في سنة 1949 أول بطولة عالمية للرجال في براغ " عاصمة تشيكوسلوفاكيا " ثم بعدها بثلاث سنوات أقيمت أول بطولة للسيدات خارج القارة الأوروبية وفي نفس السنة نظمت في موسكو " بطولة دولية " أين شارك فيها 11 فريق والتي كانت ثاني بطولة عالمية للرجال للكرة الطائرة.

ولم تصبح الرياضة عالمية ضمن الألعاب الاولمبية إلا في عام 1964 التي أجريت في طوكيو إذ شارك فيها 10 فرق رجالية و 06 فرق نسائية.

### التطور الزمني ونشوء اللعبة:

1896م : أقيمت أول مباراة للكرة الطائرة بين الكليات الجامعية.

1900م : صممت كرة مخصصة للعبة.

1900م : نشرت اللعبة في كندا وشرق وجنوب الكرة الأرضية.

1905م : دخلت اللعبة في كوبا.

1907م : صنفت اللعبة ضمن الألعاب الأكثر انتشارا في أمريكا.

1916م : أدخل تكتيك الإعداد والهجوم ( اللعب من لمستين ).

- 1916م : أدخلت الكرة الطائرة كمادة أساسية تدرس في كليات التربية البدنية والدورات الدراسية الرياضية.
- 1917م : عدل القانون ليكون انتهاء الشوط بـ 15 نقطة بدلا من 21 نقطة.
- 1917م : نشرت اللعبة في البرازيل.
- 1919م: وزعت الاستكشافية الأمريكية 16.000 كرة لتساعد على انتشار الكرة الطائرة.
- 1920م: أدخل نظام الثلاث لمسات للفريق الواحد ونظام المهاجم الخلفي.
- 1922م: أقيمت أول بطولة محلية في بروكلين بمشاركة 27 فريقا من 11 ولاية أمريكية.
- 1930م : اتضح أن اللعبة بحاجة إلى البطولات والمباريات فقيام الاتحاد الأمريكي للكرة الطائرة بإنشاء أول صالة مخصصة للعب وإقامة البطولات.
- 1930م : لعبت الكرة الطائرة بلاعبين اثنين على الشاطئ.
- 1934م : تم الاعتراف اللجنة الأمريكية الوطنية لحكام الكرة الطائرة.
- 1940م : أدخلت مهارة الاستقبال من أسفل حيث كان من أعلى فقط مسموحا به.
- 1947م : شكل الاتحاد الدولي للكرة الطائرة في باريس.
- 1951م : بلغ عدد الممارسين للعبة 60 مليون لاعب عبر 60 دولة.
- 1974م : أديعت أول بطولة لكأس العالم في المكسيك.
- 1990م : ابتكر نظام الدولي العالمي.
- 1996م : أدخلت الكرة الشاطئية كلعبة ضمن الألعاب والاولمبياد.

(ألين وديع " مرجع سابق ، ص : 123 )

## 2-2- الكرة الطائرة في الجزائر :

مرت الكرة الطائرة بمرحلتين فترة قبل الاستقلال أين كانت تمارس هذه الرياضة من طرف فئة أوروبية قليلة وكانت فقط وسيلة لتمضية وقت الفراغ والتسلية وبعض الفرق الجزائرية التي أنشئت كانت ضمن الاتحاد الفدرالي للجمباز لشمال إفريقيا.

أما بعد الاستقلال فقد تم إنشاء الاتحادية الجزائرية لكرة الطائرة في 08 ديسمبر 1962 من طرف الدكتور bourkibe بمساعدة بعض المتطوعين والذي بلغ عدد المنخرطين آنذاك 120 مشترك وهذا بهدف الحفاظ وتطوير هذه الرياضة ورغم كل هذه الجهود المبذولة إلا أن الكرة الطائرة بقيت متجاهلة من طرف المجتمع الجزائري بسبب التفكير الضيق الذي لم يتغير تجاه هذه الرياضة بالموازاة مع ذلك كانت مجموعة من الأشخاص المهتمين الكرة الطائرة يعملون كل ما في

وسعهم لإحياء هذه الرياضة في الجزائر والذي نتج عنه ذلك ميلاد أول فريق جزائري ذكور سنة 1962 وبعده إنشاء الفريق الوطني النسوي سنة 1964.

ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية ، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية مثلت الجزائر في المحافل الدولية والإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا " عام 1986م كل هذا بالنسبة للذكور ، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى سنة 1978 وفوزهن باللقب الإفريقي الأول.

أما عن آخر مشاركات لفرقنا الوطنية فكانت تلك التي شارك فيها الفريق الوطني للذكور في البطولة العالمية 14 التي أقيمت في اليابان واحتلت فيها الجزائر المرتبة 19 من بين 24 فريق مشارك.

وبالتالي فرضت الكرة الطائرة نفسها في جميع الدول ووسط العديد من الرياضات المختلفة حتى أصبحت أولمبية ورغم كل هذا تبقى الكرة الطائرة الرياضة الوحيدة التي تتميز بأنها صعبة في بداية ممارستها ومعقدة في تطويرها.(عقيل عبد الله ، 1987، ص : 16)

### 2-3- تعريف الكرة الطائرة :

لقد كان تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها ولحد الآن تطور سريعا ويؤكد ذلك تزايد عدد الدول المنظمة للاتحاد الدولي إذ يعتبر أكبر اتحاد رياضي بعد كرة القدم وكذلك عدد الممارسين لهذه اللعبة تعتبر الكرة الطائرة إحدى الألعاب الجماعية الشعبية التي أخذت مكان الصدارة من حيث انتشارها في العالم ، وتطورت من لعبة لقضاء الوقت إلى لعبة اولمبية تحتاج إلى أعلى درجات التكتيك واللياقة البدنية والطرق التربوية التكتيكية

و الكرة الطائرة هي لعبة رياضية جماعية ويتقابل فيها فريقين فوق ميدان اللعب الذي يفصل بشبكة والهدف من هذه اللعبة هو إسقاط الكرة في الجهة الأخرى للشبكة أي في جهة الفريق المنافس ومحاولة عدم تركها تسقط في منطقته بردها قانونيا فوق الشبكة الكرة تبدأ في اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن ويبدأ بضرب الكرة ويبعثها لمنطقة المنافس فوق الشبكة.

وللفريق الواحد الحق بضرب الكرة ثلاثة مرات دون احتساب ضربة الصد لإرجاع الكرة إلى منطقة الخصم ، وليس للاعب الواحد الحق بلمس الكرة مرتين متتاليتين تبادل اللعب، ويستمر حتى تلامس الكرة الأرض أو ترمى الكرة خارج الميدان أو احد الفريقين لا يرسل الكرة بصفة قانونية،

وفي الكرة الطائرة تسجل النقاط للفريق الذي له الإرسال والذي يسترجع الإرسال أي تسجل النقاط حسب نظام التسجيل المستمر.

وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم أفراد الفريق بالدوران من منطقة لأخرى حسب اتجاه عقارب الساعة بهذا لتغير فإنه يفرض على كل أعضاء الفريق اللعب في المناطق الستة للميدان وعدم الاختصاص في مراكز معينة.

الفريق الذي يسجل 25 نقطة ويفارق نقطتين عن خصمه ويفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط ، في حالة التعادل يلعب الشوط الخامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة يفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما نص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 1999.(القانون الدولي لكرة الطائرة ، ألمانيا 2021 م)

#### 2-4- طبيعة لعبة الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة لعبة جماعية وبسيطة تتكون من فريقين فيه ستة (6) لاعبين ملعبها عبارة عن ملعبين ملتصقين كل واحد منها 9 أمتار ونفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43 متر للرجال و 2.24 متر للسيدات ويسمح لكل فريق بلعب الكرة ثلاثة مرات في جانب ملعبهم قبل أن تعبر الشبكة بأي جزء من الجسم وأما إذا استقرت الكرة بين اليدين أو الذراعين للاعب تعتبر الكرة محمولة وبالتالي خطأ يحتسب للفريق الآخر لذلك يجب أن تضرب الكرة بطريقة واضحة.

ويكون توزيع اللاعبين الستة في الملعب 3 أماما و 3 خلفا وتكون مراكزهم كالتالي :

- الدفاع الخلفي الأيمن مركز واحد للمرسل.

- المركز الثاني لاعب الجناح الأيمن أمام المرسل مباشرة

- المركز الثالث قلب الهجوم.

- المركز الرابع للجناح الأيسر.

- المركز الخامس للمدافع الأيسر.

- المركز السادس قلب الدفاع.

- أي يكون الترتيب لمراكز اللاعبين عكس عقارب الساعة.

(ألين وديع فرج ، 1989 ، ص : 43-44)

وتكمن عالمية الأداء في الكرة الطائرة في سهولة تكييفها مع احتياجات ومستويات التكيف لممارسيها مثل : خفض وارتفاع الشبكة، تصغير حجم مساحة الملعب تعديل بعض القواعد القانونية بالاتفاق المتبادل وكذا الاختلاط بين مختلف الأجناس والأعمار للممارسين، فمن الواضح

أن التكيف السهل للكرة الطائرة مع المطالب (الاحتياجات) المتخصصة للأفراد جعلها لعبة تمارس على نطاق واسع حول العالم.

ولما كان من السهل إعداد ملعب كرة الطائرة فإن هذه اللعبة أصبحت لعبة يومية ترويحوية فعندما يشد الحبل أو شبكة يكون ما تبقى سهلاً حيث يستخدم الحداثق والشواطئ وأفنية المدارس وحمامات السباحة وحتى الشوارع كما يمكن أن تحدد الخطوط بحفرها في الرمال.

( محمد لطفي السيد، 2001 ، ص 18 - 19 )

وما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المتشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر ويوفق بين جهازين العقلي والعضلي ، ويعرف كيف يحل مواقف اللعب ، متى يسرع ومتى يببطئ وأين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم ومتى وكيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة وفي الوقت المناسب وهل يتم الدفاع المنخفض من الوقف في وضع نصف القدم تصادم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف... الخ.

إن مقياس وحجم الملعب بالنسبة لعدد المشاهدين يجعل لعبة الكرة الطائرة واحدة من الألعاب المحببة إلى النفس، فالمشاهدين وحجم الملعب وسرعة الكرة والأداء يجعلها ذات إثارة بالغة كما أن طبيعة التنافس في الكرة الطائرة يختلف بوضوح عن غيرها من الرياضات الجماعية الأخرى حيث انه من السهل تقادي الاحتكاك المباشر لوجود شبكة تفصل بين نصف الملعب وذلك يجعلها لعبة ذات أداء فني ويسهل توجيهه كما أن الفراغ ومتطلبات العمل الجماعي يجعل هذه اللعبة مميزة عن غيرها.

**2-5- مميزات رياضة الكرة الطائرة :** تتميز لعبة الكرة الطائرة بما يلي:

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتناسب مع جميع الأعمار وتصلح مزاولتها لكلا الجنسين.

- يمكن ممارستها في كل فصول السنة في جميع الملاعب المكشوفة والمغطاة ويمكن ممارستها ليلاً أو نهاراً.

- لا تحتاج إلى عدد كبير من اللاعبين فعدد الفريق ستة (6) لاعبين.

- يمكن تعلمها بسهولة وممارستها بأبسط المهارات فيها من الإرسال من الأسفل والتمرير من الأعلى حيث تعطي الحرية للاعب الحر لأداء أي نوع من الإرسال.

-مميزات هذه اللعبة أنها قليلة الاحتكاك الجسماني مع الفريق المنافس فكل فريق يلعب في نصف ملعب مستقل .

- قانون اللعبة يسمح للاعب بلمسة واحدة فقط مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين في الاستدراك في اللعبة .

- يقدم اللعب للمدرب متعة بالتفكير العقلي فالتشكيلات الخطئية والتبديلات وترتيب اللاعبين والأوقات المستقطعة كلها لها تأثير على نوعية المباراة ونتائجها.

- وما يميز هذه اللعبة سرعة الحركة و قوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

- تعتبر هذه اللعبة من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهرى وتعمل على تطوير الجهاز الحركي.(حسين عبد الجواد ، مرجع سابق ، ص : 21 - 23 )

## 2-6- أهم القوانين الخاصة بالكرة الطائرة:

**الملعب :** إن ميدان اللعب يأخذ شكلا مستطيلا طول ضلعه 18 متر وطوله 9 أمتار محاط بمنطقة حرة تبلغ على الأقل 3 أمتار عرضها في كل الاتجاهات

**فضاء اللعب الحر :** هو فضاء يقع فوق مساحة اللعب خال من كل العوائق على علو يبلغ على الأقل 07 أمتار ومقاس من مبدأ مساحة اللعب وفي المنافسات الدولية ( F.I.V.B ) المنطقة الحرة تبلغ على الأقل 05 أمتار من بداية الخطوط الجانبية وعلى الأقل 08 أمتار من بداية الخطوط الخلفية وفضاء اللعب يجب أن يكون على علو 12.5 متر على الأقل والمقاس ابتداء من مساحة اللعب.

**الكرة :** يجب أن تكون الكرة دائرية بغلاف من الجلد الطري الطبيعي أو المركب يحتوي من الداخل على متانة مطاطية أو من مواد مماثلة ، يجب أن تكون الكرة ذات لون واحد وفتح أو تمثل ترابط بين الألوان وفي المنافسات الدولية الرسمية يجب أن تكون الكرات مطابقة للمعايير الفدرالية العالمية للكرة الطائرة حيث محيط الكرة بين 65 و 75 سم ووزنها ما بين 260 إلى 280 غ والضغط الداخلي يجب أن يكون من 0.300 و 0.325 كغ/سم<sup>3</sup>

**الشبكة :** طول الشبكة يكون 9.5 متر وعرضها 1 متر وتكون ممتدة عموديا فوق خط الوسط ويوجد على حافة الشبكة عصي طول كل واحد منها 1.8 متر وبقطر 10مم مصنوعة من الألياف الزجاجية ( فابير كلاس ) تدعى بالعصي الهوائية ( antenne ) وتكون هذه العصي

ممدودة للأعلى بطور 80سم بحيث يبلغ علوه الشبكة بالنسبة للرجال 02.43 متر ولل سيدات 02.24م.

**الفرق :** الفريق يتكون من 12 لاعبا على الأكثر ومدرب ونائبه ، معالج طبيب ، يستطيع كل لاعب قيادة الفريق ماعدا اللاعب الحر، ويجب أن يكون معين في ورقة المباراة لا يحق لأي لاعب غير مسجل في ورقة المباراة دخول الميدان والمشاركة في اللقاء ولا يحق تغيير تشكيلة الفريق بعد إمضاء أو توقيع ورقة المباراة من طرف القائد أو المدرب.

**اللاعب الحر :** ( libero )

-اللاعب الحر دفاعي فقط.

-ممنوع عليه القيام بالإرسال ، الصد ، السحق، من أي مكان ، إذا كانت الكرة فوق ارتفاع الشبكة.

-يستعمل اللاعب الحر ثياب مختلفة عن ثياب فريقه.

-تغييرات اللاعب ليست محدودة ولكن في حدود المنطقة التفاعلية.

( القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص : 7 )

**الحكام :** يدير المباراة هيئة من الحكام وتتكون من :

**(1 الحكم الأول :** وهو مكلف بتحديد:

أ- طبيعة الخطأ.

ب- الفريق الذي يقوم بالإرسال.

ج- اللاعب الخطأ.

**(2 الحكم الثاني :** وهو مكلف بتحديد.

أ- طبيعة الخطأ.

ب- اللاعب المخطئ.

ج- الفريق الذي يقوم بالإرسال طبقا للحكم الأول .

**(3 المسجل :** يقوم بتسجيل كل من النقاط، الأخطاء، الخاصة باللاعبين وكذلك للتبديلات.

**الشوط الفاصل :** ( التاي براك ) يكون التنقيط فيه حتى 15 نقطة وينتهي حين يكون الفرق بين

الفريقيين نقطتين مثلا: (13-15 ) ( 15-17 ) . (القانون الدولي للكرة الطائرة : مرجع سابق ، ص8)

## 2-7- فائدة الكرة الطائرة على الجانب الخفي، البدني والاجتماعي:

من الناحية البدنية: تعتبر الكرة الطائرة كنشاط إضافي وهو للذين يمارسونه إذ له علاقة بالرياضات الأخرى وبالتالي فهي تطور كل الصفات البدنية القاعدية كالسرعة والمرونة والرشاقة ، المداومة دون أن ننسى التناسق الحركي فالكرة الطائرة هي الوسيلة التي تسمح للشخص استيعاب ردود الأفعال ويكون في لياقة بدنية جيدة وكذلك الهدوء والاسترخاء، وبما أن الكرة لا يمكن أن تمسك أو توقف هذا يفرض على الشخص أن يلعب بكل ذكاء من أجل تحدي الصعوبات في مختلف وضعيات اللعب.

من الناحية الخفية : فهي إحدى النشاطات البدنية التي تنفرد بالمحافظة على روح الدعم والتعاون، ويسهل الاندماج الاجتماعي والتدريبي وكذا الامتيازات الخفية لهذه الرياضة ليست مختلفة على الرياضات الأخرى وبهذا الشكل يمكن لأي فريق متماسك ومتفاهم المقاومة والفوز على فريق ذو عضلات كثيرة.

## 2-8- أهم المبادئ الأساسية في الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها المتعددة ويتوقف نجاح الفريق على مدى انتقائه لمبادئ اللعبة الأساسية.

إن الفريق الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي التميريات على اختلافها بخفة ورشاقة ويؤدي الإرسال بمختلف الطرق ويغطي المراكز الخالية في الملعب ويقوم بالضربة الهجومية بإحكام ، كما يصد ويشترك في عملية الصد بشكل يفوت على خصمه الضرب بشدة أو أن يوجه الكرة إلى المكان المرغوب ، أما المبادئ الأساسية لهذه اللعبة فتتقسم إلى الإرسال ، التمير ، الصد والضربة الساحقة.(زينب فهمي ، 1994 ، ص : 10)

**1\_الإرسال:** يعتبر من أهم الضربات الهجومية المباشرة التي يستعملها اللاعبون من خلال المباراة وهو من المهارات التي تطورت بدرجة كبيرة.

فهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة ، وفي بداية كل شوط وبعد كل خطأ من طرف اللاعب الخفي الأيمن المتمركز في منطقة الإرسال وحيز ما يفعله المرسل هو ضرب الكرة بيد مفتوحة والأصابع بجانب بعضها حتى تأخذ استدارتها ، ويعتبر الإرسال أول هجوم بهدف تفرقة وذبذبة الفريق الخصم وهذا بتعطيل الاستقبال لتسهيل عملية الصد ، وكذلك لتسجل نقطة الدخول إلى الملعب.

### أنواع الإرسال :

**الإرسال من الأسفل :** وهو الذي يتم فيه مقابلة اليد للكرة وضربها وهي في مستوى أسفل من

الكتف وهو نوعان :

#### أسفل الكتف

◀ الإرسال الأمامي

◀ الإرسال الجانبي

**الإرسال من الأعلى:** والذي يتم فيه مقابلة اليد لضرب الكرة وهي في مستوى أعلى من الكتف

وينقسم إلى :

#### أعلى الكتف :

◀ الإرسال الأمامي.

◀ الإرسال الجانبي.

◀ الإرسال بالارتقاء ( إرسال تنس ).

**2\_الاستقبال:** هي تقنية موجهة نحو إرجاع أو استقبال الكرة القادمة من طرف الخصم وتكون

حركة استقبال الكرة مسحوقة برسغي اليدين وهما ملتصقتين والساعدين متقاربين حتى يسمح لنا

بتوجيه الكرة.

ويعتبر الاستقبال من المهارات الدفاعية المهمة إذ أن أي خطأ يرتكب أثناء الاستقبال سينتج عنه

تضييع نقطة للفريق.

**3\_التمرير:** هي من أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداما خلال اللعبة، وهي مهارة التي يمكن

استخدامها في الهجوم، والدفاع إذ أنه يصبح أحد الأطراف الهجوم المباشر أو الغير مباشر في

حين أن الفرق الضعيفة تستغل التمرير كوسيلة دفاعية في أغلب الأحيان.

( زينب فهمي مرجع سابق ، ص : 10 )

هناك عدة أنواع من التمرير:

◀ التمرير نحو الأمام.

◀ التمرير الجانبي.

◀ التمرير الخلفي.

◀ التمرير بالارتقاء.

**4\_حائط الصد :** أصبحت تقنية اللعب في الكرة الطائرة كله يتأثر بعملية الصد تأثيرا مباشرا في خطط الهجوم لما يحمله من خصوصيات تقنية وتكتيكية وبتأخذه طابعان هجومي ودفاعي يسمح بإيقاف الضربة الساحقة على مستوى الشبكة وإرجاعها إلى منطقة الخصم أو يحد من قوتها إن فاعلية عملية الصد على عدد اللاعبين المشاركين في هذه العملية ومدى قدرته على الارتقاء الجيد وسرعة رد الفعل وكذا الخبرة التكتيكية فالصد عبارة عن عملية تتم بمواجهة الشبكة وقريبا منها يقوم بها لاعب أو لاعبين وثلاثة عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا والى الأمام قليلا بحيث يكون حائط الصد مقابلا باتجاه الكرة عند أداء العملية ( عملية الضربة الساحقة ) ومن قبل الفريق المضاد.

#### ا\_أنواع الصد :

◀ **الصد الهجومي :** الكرة توجه مباشرة نحو الخصم.

◀ **الصد الدفاعي :** الكرة تصد من طرف اللاعبين لكي تبقى في منطقة الخصم.

◀ **الصد الفردي :** يتصدى لاعب فقط للهجوم.

◀ **الصد الجماعي :** لاعبين أو ثلاثة يتصدون مع بعض للكرة أثناء الهجوم

**5\_السحق :** هو لعب الكرة بضربة قوية من الأعلى إلى الأسفل والتي تسحق الكرة في الأرض وتجعلها تنكسر دون أن يتمكن الخصم من استقبالها ويعتبر السحق روح لعبة الكرة الطائرة حيث أنه عبارة عن توجيه للكرة يؤديه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتفاع عمودي بمحاذاة الشبكة بحيث تكون حركته منسجمة ومتناسقة وفي توقيت صحيح.

كما يتطلب هذا النوع من المهارات نوعية معينة من اللاعبين يتميزون في سرعة البديهة وحسن التصرف والثقة بالنفس ، وارتفاع القامة وقوة عضلات الرجلين والسرعة الفائقة والرشاقة والتوافق العضلي العصبي والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه الضربات في نقطة معينة بالإضافة إلى ذلك الهبوط بسلام و في نفس الوقت الاستعداد للدفاع في موقعه لهذا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية ومميزاتهم البدنية فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق على أداء هذه المهارات ومن اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات فهذا النوع من المهارات يتطلب دراسات دقيقة واعية وتدريبات جادة ومستمرة لإتقان أدائه.(Frehmer ,1990, p: 151)

## 1- أنواع الضرب الساحق :

للسحق أنواع عديدة يختار منها اللاعب ما يناسب قدراته البدنية من جهة وما تفرضه عليه ظروف اللعب من جهة أخرى، ونذكر منها ما يلي :

-الضربة الساحقة المواجهة.

-الضربة الساحقة المواجهة بالدوران.

-الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ.

-الضربة الساحقة بالخداع.

-الضربة الساحقة الجانبية ( الخطافية )

-الضربة الساحقة السريعة ( الصاعدة ) .(Frehmer ,1990, p: 152)

## 2-9- مهارات الدفاع في الملعب :

تعريف المهارات الدفاعية اصطلاحاً يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع (اللوب) أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بجدار حائط الصد، وتميرها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء أكانت التميرية من الأسفل أو الأعلى.

(علي مصطفى طه، 1996م، ص38)

يمكن تصنيف الدفاع عن الملعب إلى ثلاثة أصناف:

**الصنف الأول :** اللاعبين الذين يقومون بصنع حائط الصد فوق حافة الشبكة.

**الصنف الثاني :** اللاعبين الذين يقومون بحماية المنطقة خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين سواء من لاعبي الخط الخلفي أو لاعبي الخط الأمامي.

**الصنف الثالث :** اللاعبين الذين يقومون باستقبال الكرات الهجومية (المضروبة) من الفريق المنافس. (علي مصطفى طه، 1996 ص101)

وتعتبر هذه المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الخصم بأنواعه وتسمى أحيانا بـ "التغطية" وتنفيذها يتكرر بنسبة 84% وإهمالها يؤدي إلى نسبة 48% من حالات الفشل، كفة الخصم من اكتساب نقاط غير متوقعة، ويستطيع الفريق المهتم بها كسب نقاط تعادل ومما يرجح 33% من مجموع النقاط.

و حالات التحرك فيها للكرات المنخفضة والسريعة والبعيدة جدا، وتنفذ من الانتشاءات بأنواعها ومن الركنض بأنواعه والدرجة الجانبية والدرجة الخلفية والسقوط الأمامي (الغطس) والقفز بأنواعهم وبجميع أجزاء الجسم.

وتعد هذه المهارات الصعبة في الكرة الطائرة لدقة متطلباتها من المكونات البدنية في القوة العضلية وتقدير القدرات و قدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة من السقوط الأمامي الغطس .

### 1\_مهارات الدفاع في الملعب :

تعريف المهارات الدفاعية اصطلاحا يقصد بالدفاع عن الملعب إنقاذ الكرة الهجومية (المضروبة) أو كرات الخداع (اللوب) أو الكرات المرتدة من الفريق المنافس بجدار حائط الصد، وتميرها بالذراعين أو بالذراع الواحدة سواء أكانت التميرية من الأسفل أو الأعلى.

(علي مصطفى طه، 1996م، ص38)

يمكن تصنيف الدفاع عن الملعب إلى ثلاثة أصناف:

**الصنف الأول :** اللاعبين الذين يقومون بصنع حائط الصد فوق حافة الشبكة.

**الصنف الثاني :** اللاعبين الذين يقومون بحماية المنطقة خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين سواء من لاعبي الخط الخلفي أو لاعبي الخط الأمامي.

**الصنف الثالث :** اللاعبين الذين يقومون باستقبال الكرات الهجومية (المضروبة) من الفريق المنافس. (علي مصطفى طه، 1996 ص101)

وتعتبر هذه المهارات المهمة في لعبة الكرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية ضد هجوم الخصم بأنواعه وتسمى أحيانا بـ "التغطية" وتنفيذها يتكرر بنسبة 84% وإهمالها يؤدي إلى نسبة 48% من حالات الفشل، كفة الخصم من اكتساب نقاط غير متوقعة، ويستطيع الفريق المهتم بها كسب نقاط تعادل ومما يرجح 33% من مجموع النقاط.

و حالات التحرك فيها للكرات المنخفضة والسريعة والبعيدة جدا، وتنفذ من الانتشاءات بأنواعها ومن الركنض بأنواعه والدرجة الجانبية والدرجة الخلفية والسقوط الأمامي (الغطس) والقفز بأنواعهم وبجميع أجزاء الجسم.

وتعد هذه المهارات الصعبة في الكرة الطائرة لدقة متطلباتها من المكونات البدنية في القوة العضلية وتقدير القدرات و قدرات رد الفعل والتركيز والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة وسرعة رد الفعل والقدرة على التحكم والشجاعة في إنقاذ الكرة من السقوط الأمامي الغطس.

(محمد سعد زغلول، 1998، ص38)

### الاختلاف بين فن مهارة استقبال الإرسال و فن مهارة الدفاع عن الملعب

الدفاع عن الملعب	استقبال الإرسال
الوقوف بدرجة أقل من بانثناء الرجلين 13	-بانثناء 13الوقوف بدرجة الرجلين
-المسافة بين القدمين أكثر من مسافة عرض الأكتاف	-المسافة بين القدمين بمسافة عرض الأكتاف
-الجذع عمودي إلى الأعلى	-الجذع عمودي ومائل إلى الأمام
-الذراعان مثنيتان من المرفق قليلا و الرسغان إلى الأمام	-الذراعان ممدودتان امام الجسم مع 43-45 بدرجة الجذع والرسغان يشيران إلى الأعلى و العضدان ملاصقان
-تمرير الكرة يعتمد على حركة الجسم كله	-تمرير الكرة يعتمد على حركة الذراعين و الأكتاف و الرجلين
-حركة القدمين بالطعن و بخطوات واسعة	-حركة القدمين بالحركات
-إيقاف مد مفاصل الجسم أثناء لمس الكرة لإمتصاص قوة سير طيران الكرة	-مد جميع مفاصل الجسم بإتجاه خط ضرب الكرة

### 2-10- أنواع الدفاع عن الملعب:

- الدفاع عن الملعب بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل التمريرة من الأسفل) من الوقوف والانتشاء البسيط والانتشاء المتوسط والانتشاء العميق والقفز.
- الدفاع عن الملعب بالذراعين وبذراع واحدة من الأعلى (التمريرة من الأعلى) من الوقوف والانتشاء البسيط والانتشاء المتوسط والانتشاء العميق والقفز.
- الدفاع عن الملعب من السقوط الأمامي (الغطس) بالذراعين وبذراع واحدة.
- الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية (السقوط الجانبي) بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل ومن الأعلى.
- الدفاع عن الملعب بالدرجة الخلفية (السقوط الخلفي) بالذراعين وبذراع واحدة من الأسفل ومن الأعلى.

-الدفاع عن الملعب المقصود بها تغطية المهاجم و حائط الصد أينما وجد ومن المراكز الأمامية الثلاثة 3و4 وهي من الأمور المهمة جدا وتأخذ حيزا كبيرا من التدريب في الكرة الطائرة الحديثة.

- ينفذ الدفاع عن الملعب في الغالب بقوسين، من القوس الأول والقوس الثاني ويكون اتجاههما حائط الصد والمهاجمين.

- الدفاع عن الملعب إما يكون بتقديم اللاعب في المركز رقم 6 وتأخر اللاعبان في المركز رقم 6 وتقديم اللاعبين في المركزين رقم 5

- يستعمل أحيانا في الفرق ذات المستويات العالية الدفاع عن الملعب باللاعب من المركز رقم 7 أو من اللاعب في المركز رقم 4.

- ينفذ الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد أو خلف المهاجمين باللاعب الذي لا يشترك في الصد أو الهجوم أو من لاعبي الخط الخلفي القريب منهم لا على التعيين.

(حسن عبد الجود، 1999، ص 20)

**1\_ السقوط الأمامي (الغطس):** يبدأ بالتهيؤ (الإستعداد) ويكون اللاعب في حالة الارتخاء والتركيز والوقوف باتجاه الحركة من وضع الإنثناء المنخفض وبعدها يمر بمرحلة حركة القدمين بالركض السريع باتجاه الكرة حيث ينتقل إلى مرحلة الطيران بالخطوات التالية: نقل إحدى الرجلين إلى الأمام بخطوة كبيرة و منخفضة من الأرض بحيث تكون الرجل الأمامية مثنية انثناء كاملا والقدم بالكامل على الأرض.

-يكون الجذع ممدودا أو مواز للأرض الذراعان إما أن تكونا مضمومتين أو متوازيتين للأرض تقريبا و الرسغان للأسفل مع ملامسة جانبيهما الداخلي لبعضهما البعض، وأما أن تكونا متباعدتين ومتوازيتين للأرض والكفان باتجاه الأرض لإنقاذ الكرة بإحدى الذراعين. بعد ضرب الكرة بالذراعين أو بالذراع الواحدة يقوس الجسم عاليا وتستقبل الأرض بالذراعين ثم التزلق على الصدر ومن ثم البطن والفخذين مع سحب الذراعين خلفا عاليا وتثني الساقين وبعد الانتهاء من النهوض والتهيؤ للعب.

**2\_ الدفاع عن الملعب بالدرجة الجانبية (السقوط الجانبي):**

يستعمل هذا النوع من الدفاع على الغالب في الفرق النسرية ويمر أيضا بمرحلة التهيؤ ومرحلة القدمين، حيث تنتقل إحدى الرجلين في جهة الحركة فإذا كانت الحركة إلى جهة اليمين تنتقل الرجل اليمنى بالطعن بخطوة واسعة وتثني كامل بحيث يكون المشط فقط على الأرض ومؤخرة

القدم (الكعب) يستند عليه الورك والرجل الثانية تكون ممدودة فإذا كانت الكرة بعيدة فيكون إنقاذها بالذراع اليمنى وهي ممدودة مع السقوط على الكتف الأيمن.

وأما إذا كان قريبة من اللاعب ومنخفضة إلى الجانب فيكون إنقاذها بالذراعين من الأعلى، وإذا كانت الكرة سريعة فتكون الدرجة كاملة إلى الخلف والنهوض، وأما إذا كانت أقل سرعة فتكون الدرجة على الكتف فقط والنهوض، ونفس الحركة تطبق عكسيا على الجهة اليسرى.

### 3\_الدفاع عن الملعب بالدرجة الخلفية (السقوط الخلفي):

تستعمل هذه الطريقة عندما تكون الكرة منخفضة وسريعة، وأيضا تمر بمرحلة التهيؤ (الاستعداد) وحركة القدمين بأخذ وضع الانتشاء الكامل واستقبال الكرة إما من الأعلى أو من الفال والذراعين، إذا كان من الأعلى فتكون على مستوى الكتفين أقل من مستوى الوجه أو في مستوى الصدر، وفي لحظة تنفيذ التمريرة دفع الجسم للخلف لامتصاص قوة الكرة، أما إذا كانت قريبة من الأرض تستقبل من الأسفل وبنفس الطريقة يتم تنفيذ التمريرة مع دفع الجسم وسقوطه على الأرض بالطريقتين إذا كانت الكرة سريعة تتم الدرجة بالكامل خلفا، أما إذا كانت أقل سرعة فيكتفي اللاعب بالسقوط على الظهر والنهوض مباشرة). (علي مصطفى طه، 1998، ص 136)

### 3\_خطط الدفاع عن الملعب:

تعريف: المقصود به هو قيام اللاعبين بحماية ملعبهم (ملعب الفريق) المدافع للكرات القادمة من الفريق المهاجم وإنقاذها قبل أن تسقط على أرض ملعبهم و يمكن تصنيفه وفق الصورة الآتية:

- الدفاع عن مهارة الإرسال.

- الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين (تغطية المهاجم).

- الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد (تغطية حائط الصد).

- الدفاع عن الملعب للكرات الحرة.

الدفاع عن الملعب خلف المهاجمين:

إن الدفاع عن الملعب خلف المهاجم يقصد به حماية المهاجمين أينما وجدوا للضرب الساحق ومن المراكز الأمامية رقم 7 و 3 و 4، وأحيانا حماية الهجوم من الخط الخلفي للفريق المتقدمة وذات المستويات العالية، والتغطية للمهاجم هي من الأمور المهمة جدا وتأخذ حيزا كبيرا من التدريب في الكرة الطائرة الحديثة، وفيه يتقدم أحد المدافعين أو أكثر من واحد إلى الأمام وخلف المهاجم مباشرة لإنقاذ كرات الخداع والمقطوعة (المرتدة) في حائط الصد للفريق المنافس وتمريرها بدوره إلى الملعب لإعادة التركيبات الهجومية مرة ثانية وثالثة وهكذا. (زكي محمد حسان، 2004، ص 3)

أساس نجاح هذه التغطية التفاهم والتعاون بين المدافعين والخبرة الميدانية العالية إضافة إلى لياقة بدنية ومهارية ممتازة، وفي هذه الحالة فإن التفوق يكون لصالح الفريق الذي يمتلك تغطية ودفاعاً عن الملعب جيدين والذي يستطيع سد الفراغات والثغرات التي يمكن أن تحدث في أثناء هجوم الفريق من جراء تحركات اللاعبين في التشكيلات الهجومية. (علي مصطفى طه، 1998، ص 139)

وفي الغالب يكون حماية المهاجمين في قوسين، القوس الأول يكون للأمام والقوس الثاني يكون للخلف ويكون اتجاهاً باتجاه المهاجم.

**أنواع تشكيلات الدفاع عن الملعب خلف المهاجم:** هناك خمسة تشكيلات دفاعية هي:

- الدفاع عن الملعب (تغطية) بتقدم اللاعب في المركز رقم 6.
- الدفاع عن الملعب بتقدم اللاعب في أحد المركزين رقم 58.
- الدفاع عن الملعب باللاعبين في المركز 7 و4.
- الدفاع عن الملعب بلاعبين خط الدفاع.
- الدفاع عن الملعب باللاعب الذي لا يشترك في حائط الصد أو الهجوم.

#### **4\_خطط الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد :**

إن الدفاع عن الملعب خلف حائط الصد المقصود به هو حماية هذا الجدار أينما وجد وعلى امتداد الشبكة سواء كان في المركز رقم 7 أو المركز رقم 4 أو المركز رقم ويقف اللاعبون المدافعون في هذا النوع من الدفاع خلف هذا الجدار مباشرة ويقوسين قوس أمامي وقوس خلفي.

(الين وديع فرج، 2004، ص 419)

يتفق أغلب المدربين على أن هذا النوع من الدفاع يستعمل ضد الخطط الهجومية أثناء المباراة وضد الفرق التي لديها لاعبون يجيدون الهجوم الساحق ويجيدون استخدام الخداع خلف حائط الصد و في المناطق القريبة من الشبكة ويقع على هؤلاء المدافعين مسؤولية الحد من خطورة المهاجمين في إنجاح كراتهم نحو ملعب الفريق المدافع، ومما يحتم على جميع المدافعين التعاون بينهم والتفاهم في حماية جميع الثغرات والفراغات لملاعبهم بهدف إفشال هجوم الفريق المنافس وتحويل دفاعهم إلى هجوم مضاد من جراء إنقاذ الكرات وتميرها إلى المعد حتى يتمكنوا من تكوين التركيبات الهجومية بنجاح. ويحتاج هذا إلى لاعبين ذوي مستويات عالية جداً وذوي خبرة ميدانية كبيرة و لياقة بدنية تسمح لهم باللعب بالمستوى المطلوب طيلة فترة المباراة وتفاهم تام وانسجام بين اللاعبين المدافعين في القوس الأول والقوس الثاني، وهذا التعاون والتفاهم هو سر نجاح هذا الدفاع، وواجب اللاعبين المدافعين هي مراقبة حركة اللاعبين المهاجمين في الفريق

المنافس أولاً بالإضافة إلى مراقبة زملائهم في حائط الصد والتحرك على ضوء هذا الجدار مع الإرشادات في تصليح الأخطاء لديهم من زملائهم جراء تكوين حائط الصد لأن اللاعب الخلفي يلاحظ أكثر من اللاعب القريب من الشبكة. وكل أنواع هذه الدفاعات عن الملعب أو غيرها تقرر من المدرب وحسب إمكانيات الفريق البدنية و المهارية وأيضا إمكانية الفريق المنافس.

**خطط الدفاع عن الكرة الحرة:** يعد الدفاع من المهارات الفنية المهمة لدى اللاعبين المدافعين ذوي الكفاءة العالية و الذين وصلوا إلى المستويات الممتازة والدولية لصد الضربات الهجومية و يتقنون في طرق التمويه المختلفة التي تيسر لهم التغلب على الهجوم في محاولات الهجومية، والمدافع الذكي هو الذي يستوعب ويسيطر على الهجمات الخاصة بمنافسة وطرائق أدائهم ووقت خروج الكرة و زاويتها وارتفاع الضربة ونوع تمويههم مما يجعله قادرا على اتخاذ السلوك المضاد والمناسب للدفاع ضد الهجوم. (أحمد عبد الدائم الوزير ، 1999، ص35)

ومن الناحية القانونية ليست هناك قيود على حركات المدافع باستثناء القفز على المنطقة الأمامية وتمرير الكرة إلى ملعب المنافس أعلى من مستوى حافة الشبكة وهذا لا يجوز) ويمكن بعد أخذ الوضع الجيد للتتحرك في لحظة استعداد للمهاجم مما يجعل المهاجم مشتت الانتباه و التركيز، وكثيرا ما يضرب الكرة في الشبكة أو حائط الصد أو خارج الملعب، و تلك ردة فعل إلى القوة التي يمتلك المدافعون في سرعة ردود الأفعال والاستجابة لدى كل منهم لحركة الذراع الضاربة لحظة الهجوم وعدم التأثير أو الاستجابة للحركات التمويهية للاعب عند استخدام الهجوم مع سرعات التمسك بالأعصاب والثبات بدون انفعال وهو ما يقال عنه: (البرود) لأن نجاح المدافع يعتمد إلى حد كبير على حالته النفسية والتدريب بصورة مستمرة بعد هذا النوع الرابع من أنواع الدفاع في لعة الكرة الطائرة وهو أبسطها والقصد بهذا العنوان حالة تمرير الكرة بطريقة مباشرة ومقصودة أو غير مقصودة إلى الفريق المنافس نتيجة تنفيذ إحدى المهارات الفنية في هذه اللعبة.

أمثلة ومن عدم سيطرة اللاعب على الكرة في استقبال الإرسال مما يؤدي إلى عبور الكرة من الفريق المنافس بطريقة قانونية وكذلك في حالة حدوث خطأ في الإعداد تمرر الكرة إلى الفريق المنافس بطريقة مقصودة يستخدمها أما المعد في استغلال إحدى الفراغات أو الثغرات لدى الفريق المنافس أو حدوث خطأ في أثناء الإعداد وعبور الكرة.

أما فيما يخص المهاجم فإنه عندما يتقدم إلى الهجوم يتفاجأ بعدم صلاحية إعداد الكرة أو حدوث خطأ في تقدمه إلى الهجوم مما يضطره إلى تمرير الكرة إلى إحدى الفراغات في الفريق المنافس. وكذلك فيما يخص حائط الصد عندما يعيق مرور الكرة إلى ملعبه وإعادتها إلى الفريق المهاجم

والأمر نفسه في الدفاع عن الملعب فإنه يحدث في بعض الأحيان عدم السيطرة على الكرة و عبورها إلى الفريق المنافس بطريقة مقصودة أو غير مقصودة.

ففي هذه الحالات التي سبق ذكرها يتحتم على الفريق المدافع أن يتخذ الإستعداد الخاص لمواجهة تلك التمريرات التي جاءت من الفريق المنافس واستغلالها لتلك التمريرات بصورة جيدة وتغير وضعه الدفاعي إلى وضع هجومي بتمرير الكرة إلى المعد بصورة دقيقة لإعدادها وتنفيذ طرائق الهجوم المختلفة.

### خلاصة :

إن الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة والذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل الصدفة وليس أيضا من خلال المنافسات البراقة وليس من خلال الترويج المقنع به، فهذا أمر وارد إلا أن اللعبة من بداية نشأتها وتطورها لا زالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع بها من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى. ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

# الفصل الثالث

## الأمن النفسي

**تمهيد :**

ويعد الأمن النفسي دعامة أساسية للصحة النفسية، كما يعد نتاجاً بمقدار ما يكفل الوطن بمؤسساته ونظام الحكم فيه من أمن وحماية ورعاية وكفاية وحرية وديمقراطية. ويعرف ماسلو الحاجة إلى الأمن بأنها تعني الحاجة إلى الأمن والأمان، والاستقرار، والحماية، والتحرر من الخوف والقلق والإحساس بعدم الخطر، والحاجة إلى الترابط والنظام، والقانون، والحدود .

ويربط فرويد بين الأمن النفسي والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة به، حين يرى الفرد مدفوعاً لتحقيق حاجاته ، للوصول إلى الاستقرار، وعندما لا ينجح يشكل ذلك تهديداً للذات ويسبب الضيق والتوتر والألم النفسي لقد كان فرويد من أبرز الذين أكدوا على مصادر الخطر الداخلية في الإنسان التي تقود إلى سوء التكيف، وعدم الاستقرار حينما يؤكد الميول العدوانية والشهوانية الشريرة التي تولد مع الإنسان، وبالتالي فإن الإنسان يحمل في هذا المعنى أسباب عدم أمنه".

### 3-1- مفهوم الأمن النفسي:

اختلفت مفاهيم الأمن النفسي باختلاف الباحثين واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم الهام، ولم يخل الأمر من بعض التداخل مع المفاهيم النفسية الأخرى كالأمانينة الإنفعالية والأمن الذاتي والأمن الإنفعالي.

وفي لسان العرب يرى ابن منظور أن "الأمن" لغة يعني الأمان والأمانة، وقد أمنتُ فأنا آمنٌ والأمن ضدُّ الخوف، ويقال آمنته المتعدي فهو ضد أخفته، وفي التنزيل العزيز: "وَأَمْنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ، ويقول الزجاج والأمنة، الأمن ومنه: {إِذْ يُعَشِّيكُمُ النَّعَاسُ أَمَنَةً مِنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً لِيُطَهِّرَكُم بِهِ} نصب أمانة لأنه مفعول له، كقولك: فعلت ذلك حذر الشر" (ابن منظور ب ت، ص140)

ويعد الأمن النفسي من أهم مقومات الحياة لكل الأفراد، إذ يتطلع إليه الإنسان في كل زمان ومكان من مهده إلى لحدده، فإذا ما وجد ما يهدده في نفسه وماله وعرضه ودينه، هرع إلى ملجأ آمن ينشد فيه الأمن والأمان والسكينة.

وينطوي الإحساس بالأمن النفسي على مشاعر متعددة تستند إلى مدلولات متشابهة، فغياب القلق والخوف وتبدد مظاهر التهديد والمخاطر على مكونات الشخصية من الداخل والخارج مع الإحساس بالإطمئنان والاستقرار الإنفعالي والمادي، ودرجات معقولة من التقبل لمكونات البيئة. ويرى لندريفيل ومين أن الأمن النفسي من أهم الحاجات النفسية، ومن أهم دوافع السلوك طوال الحياة، وهو من الحاجات الأساسية اللازمة للنمو النفسي والتوافق النفسي والصحة النفسية للفرد. (Londerville&main1981 p290)

ويؤكد "الحفني" أهمية البعد الاجتماعي في الأمن النفسي للفرد فهو يرى أن أمن الفرد ينبع من شعوره بأنه يستطيع الإبقاء على علاقات مشبعة ومنتزعة مع الناس ذوي الأهمية الإنفعالية في حياته. (الحفني، 1994، ص70).

ويمثل الأمن قيمة في حد ذاته لدى معظم الناس فهو أهم الأهداف التي يسعى الأفراد إلى تحقيقها والمجتمعات والحكومات " (عبد المجيد، 2004، ص247)

ويرى زهران أن الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات والثقة في الذات والتأكد من الانتماء إلى جماعة أمنة" (زهران، 2003، ص86)

أما دسوقي فيعرفه بقوله : كون المرء آمناً أي سالماً من تهديد أخطار العيش أو ما عنده قيمة كبيرة، وهو اتجاه مركب من تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي لجماعات إنسانية لها قيمتها ويرى أن الأمن حالة يحس فيها الفرد بالسلامة والأمن وعدم التخوف، ويكون فيها إشباع الحاجات وارضاءها مكفولان وهو اتجاه مركب من تملك النفس بالثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي إلى جماعات انسانية لها قيمة. (دسوقي،1990،ص132)

ويعرفه الكناني بأنه : مقدار ما يحتاج إليه الفرد من حماية لنفسه ووقايتها من الظروف التي تشكل خطراً عليه مثل تقلبات المناخ والطبيعة والأوبئة والأمراض والحروب وعدم الاستقرار السياسي والاقتصادي والاجتماعي والتقليل من القلق المرتفع المصاحب للمستقبل المجهول سواء فيما يتعلق بدراسته أو عمله أو مأكله أو ملبسه". (الكناني،،1985،ص93)

والشخص الأمن نفسياً هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة، وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر والإنسان الأمن نفسياً يكون في حالة توازن أو توافق أمني وفي حالة حرمانه من الأمن يكون فريسة للمخاوف مما ينعكس سلباً على شتى جوانب حياته.

ويرى حمزة أن الفرد قد يتعثر في إحساسه بالأمن لعدة أسباب تعمل مجتمعه، أو بصورة منفردة منها : أخفاق الفرد في إشباع حاجاته، وعدم القدرة على تحقيق الذات، وعدم الثقة بالنفس والشعور بعدم التقدير الاجتماعي، والقلق والمخاوف الاجتماعية، والضغط النفسي، وتوقع الفشل وعدم الاستمتاع بالحياة، وأساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة. (حمزة،2001، ص130)

ومن خلال استعراض التعريفات المتنوعة للأمن النفسي، يرى الباحث أن الأهمية الفردية الداخلية للأمن النفسي والتي تتحكم فيها طاقات نفسية حيوية ذاتية، لا تقلل من أهمية النظرة إلى الأمن النفسي الفردي من خلال منظور اجتماعي ثقافي، تتدخل فيه متغيرات البيئة المحيطة وما تحويه من ظروف اجتماعية وثقافية واقتصادية وسياسية في سياق خاص، فهو يتأثر بالعديد من العوامل سلباً وإيجاباً، ويتداخل مع حاجات الإنسان الأساسية والاجتماعية والنفسية، لذا فهو مفهوم معقد لتأثره بالمتغيرات المتعددة والمتفاعلة في المجتمع.

### 3-2- رؤى مختلفة للأمن النفسي:

اختلفت وجهات النظر للأمن النفسي باختلاف المدارس المختلفة في علم النفس، بل وأحياناً وجد الخلاف حتى بين أتباع المدرسة الواحدة، وفيما يلي عرض موجز لبعض منها: يعتبر ماسلو واحداً من أصحاب المدرسة الإنسانية في علم النفس، و يعد من أكثر الباحثين النفسيين اهتماماً بالأمن

النفسي وأشباع الحاجات، وتكاد لا تخلو دراسة تهتم بالحاجات النفسية "ومنها الحاجة إلى الأمن" من إشارة إلى إسهاماته ودراساته الميدانية في هذا المجال وقد وضع ماسلو الحاجة إلى الأمن في المرتبة الثانية في هرمه، وهي تلي الحاجات الفسيولوجية للحاجات الأساسية وقد عرف هير الأمن النفسي بأنه: شعور الفرد بأنه محبوب ومتقبل من الآخرين له مكانة بينهم، يدرك أن بيئته صديقة ودودة، غير محبطة، ويشعر فيها بندرة الخطر والتهديد والقلق. (دواني وديراني، 1983، ص51) وقام ماسلو بوضع مؤشرات اعتبرها دالة على إحساس الفرد بالأمن النفسي وتتلخص هذه المؤشرات في التالي:

- الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم.
  - الشعور بالعالم كوطن والانتماء والمكانة بين المجموعة.
  - مشاعر الأمان وندرة مشاعر التهديد والقلق.
  - إدراك العالم والحياة بدفء ومسرة حيث يستطيع الناس العيش بأخوة وصدقة.
  - إدراك البشر بصفاتهم الخيرة من حيث الجوهر وبصفاتهم ودودين وخيرين.
  - مشاعر الصداقة والثقة نحو الآخرين حيث التسامح وقلة العدوانية ومشاعر المودة مع الآخرين.
  - الاتجاه نحو توقع الخير والإحساس بالتفاؤل بشكل عام.
  - الميل للسعادة والقناعة.
  - مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء وانتفاء الصراع، والاستقرار الانفعالي.
  - الميل للانطلاق من خارج الذات والقدرة على التفاعل مع العالم ومشكلاته بموضوعية دون تمركز حول الذات.
  - تقبل الذات والتسامح معها وتفهم الاندفاعات الشخصية.
  - الرغبة بامتلاك القوة والكفاية في مواجهة المشكلات بدلا من الرغبة في السيطرة على الآخرين.
  - الخلو النسبي من الاضطرابات العصابية أو الذهانية وقدرة منظمة في مواجهة الواقع.
  - الاهتمامات الاجتماعية وبروز روح التعاون واللفظ والاهتمام بالآخرين. (سعد، 1999، ص18)
- ومما سبق يتضح شمولية نظرية ماسلو للحاجة إلى الأمن والتي تمتد لتشمل جميع مناحي حياة الفرد، لاسيما في تفاعله الاجتماعي مع الآخرين.
- وترى هورني ( Horney ) وهي من أنصار التحليل النفسي الاجتماعي أن شعور الفرد بالأمن النفسي، يعود في جذوره إلى أسباب اجتماعية أهمها علاقة الطفل بوالديه منذ بداية مرحلة

الطفولة، فعطف الوالدين ودفء علاقتهما بطفلهما يشبعان حاجة الطفل للأمن، وترى أن أصول السلوك العصابي يكمن في إهمال الطفل وعدم مبالاة الوالدين به، فينشأ في جو أسري لا ينعم فيه بالدفء والحب مما يسبب انعدام الأمن والشعور بالقلق الأساسي، وبالتالي يلجأ إلى عدة أساليب دفاعية ليستعيد أمنه المفقود، أو يحاول أن يكون لنفسه صورة مثالية " فالقلق لديها ناتج من مشاعر عدم توفر الأمن في العلاقات الشخصية المتبادلة على العكس من فرويد فهي لا تؤمن بأن القلق جزء لا يمكن اجتنابه في الطبيعة الإنسانية".

أما فرويد فيفسر مفهوم الأمن النفسي عبر افتراضات نظرية، وآراء مثيرة للجدل، فهو يرى أن الإنسان كائن بيولوجي غرائزي، مدفوع لتحقيق اللذة وتجنب الألم والقلق، باستخدام الطاقة النفسية الحيوية الجنسية.

ويربط فرويد بين الأمن النفسي والأمن البدني وتحقيق الحاجات المرتبطة ، في حين يرى الفرد مدفوعاً لتحقيق حاجاته للوصول إلى الاستقرار، وعندما لا ينجح يشكل ذلك تهديداً للذات ويسبب الضيق والتوتر والألم النفسي.

لقد كان فرويد من أبرز الذين أكدوا على مصادر الخطر الداخلية في الإنسان، التي تقود إلى سوء التكيف، وعدم الاستقرار، حينما يؤكد الميول العدوانية والشهوانية الشريرة التي تولد مع الإنسان، وبالتالي فإن الإنسان يحمل في هذا المعنى أسباب عدم أمنه". (سعد، 1999، ص 28)

ويرى أدلر أن عدم الشعور بالأمن ينشأ عن شعور الفرد بالدونية والتحقير الناتجين عن احساس بالقصور العضوي أو المعنوي، مما يدفعه إلى القيام بتعويض ذلك، ببذل المزيد من الجهد الذي قد يكون ايجابياً نافعاً للمجتمع أو سلبياً كالعنف والتطرف، وقد أطلق على هذه الظاهرة التعويض النفسي الزائد لذا فقد ارتبط مفهوم الأمن النفسي لدى أدلر بقدرة الفرد على تحقيق التكيف والسعادة في ميادين العمل والحب والمجتمع.

أما المعرفيون فإنهم يربطون شعور الفرد بالأمن النفسي بالتفكير العقلاني، بحيث يعتمد كل منهما على الآخر، فالشخص السوي يعيش حياة نفسية طيبة بفضل طريقة تفكيره العقلانية ومن هؤلاء البرت أليس وبولبي الذي يرى "أن كل موقف نقابله أو نتعرض له في حياتنا ممكن تفسيره تحت ما يُطلق عليه النماذج التصورية أو المعرفية وهذه النماذج تشكل صيغة نستقبل بها المعلومات الواردة إلينا من البيئة المحيطة عبر أعضاء الحس، كما تحدد تصوراتنا عن أنفسنا والعالم والآخرين"

### 3-3- الأمن النفسي من منظور إسلامي :

تعد أساسيات الدين الإسلامي المنبع الصافي لمفهوم الأمن في الإسلام فالإيمان بالله واليوم الآخر والقضاء والقدر والنظر إلى الدنيا على أنها زائلة وأنها ليست نهاية المطاف، كل هذه الثوابت الإيمانية لدى الإنسان المسلم تؤدي إلى أمنه النفسي، وتضفي عليه اتزاناً وطمأنينة، وتحرره من القلق والاضطراب، وتقوده إلى السكينة والتوازن الانفعالي، فتطمئن النفس إلى خالقها، لتشعر أنها آمنة من كل سوء، غير وجلة من أي شيء حتى قلق الموت الذي تحدث عنه النفسيون، لا يجد إلى نفس المؤمن سبيلاً، فالموت يعتبر عتبة الولوج إلى باب الآخرة حيث الطمأنينة الخالدة.

فحيثما يعتقد المؤمن بأن الله هو مدبر الكون، وأمره نافذ في خلقه تهدأ نفسه، ويشعر بالأمن النفسي، والاطمئنان، فالنفس مطمئنة، النفس المؤمنة، والتي يكون سلوكها و نهجها على ضوء القرآن الكريم فترقى في ظلها رقياً شاملاً يتمثل في تقوى الله لقوله تعالى: " وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا {2} وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا {3}. (الطلاق 2-3).

وتميزت نظرة الإسلام إلى أمن الفرد والمجتمع المسلم بما يأتي:

ارتبط مفهوم الأمن والطمأنينة والسكينة بمفهوم الإيمان والعمل الصالح والابتعاد عن الظلم، يقول تعالى: {وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُمْ مِنْ بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا} النور 55.

وفي موضع آخر يقول تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ) الأنعام 82.

وضع الإسلام الحاجة إلى الأمن في مرتبة متقدمة تلي حصول الفرد على حاجاته الأساسية، وهو بذلك سبق (ماسلو) بمئات السنين، فنرى أنه يكفيء المؤمنين بإشباع حاجاتهم الأولية من مأكلاً ومشرباً، ثم يلي ذلك تحقيق الأمن والطمأنينة في نفوسهم، يقول تعالى: (الَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَآمَنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ) قريش 4.

وخاطب مريم بعد ميلادها المعجز، وتجربتها الصعبة المخيفة بقوله: (فكلي واشربي وقري عينا) مريم 26.

المفهوم الإسلامي للأمن يحدد الأمن كنعيقض للخوف بمصادره المتعددة، ونقص في حاجات الإنسان الأساسية، وكدلالة على الربط بين المفهومين، عاقب الله العصاة من الأمم السابقة بأن

بدل رغدهم جوعاً وأمنهم خوفاً (وَضْرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ) النحل 112

الأمن النفسي في المفهوم الإسلامي فردي وجماعي، ومن الأمثلة على ذلك ماورد الآيات السابقة من شواهد في قصة مريم (أمن) (فردي) والقرية التي كانت آمنة مطمئنة (أمن جماعي) الحاجة إلى الأمن النفسي مستمرة، استمرار أحداث الحياة وضغوطها النفسية المتواصلة، وهذا ما يجمع عليه الكثير من الناس، خاصة في الحياة المعاصرة، وذلك لأن الانسان افتقد فيها الأمن والطمأنينة وتعددت المصادر التي تهدده بالرغم من التقدم المادي الذي حققه ، والاكتشافات العلمية الباهرة ، حيث أصبحت لدى هذا الانسان أجهزة وأدوات تمكنه من الحياة المرفهة ، ولكن لا تمكنه من الحياة السعيدة الهادئة لذا فإن الله يعلم أن الإنسان بحاجة مستمرة إلى الأمن فجعل تحصيله يسيراً فكان متحققاً بمجرد ذكره يقول تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } الرعد 28.

ربط الإسلام الأمن والطمأنينة بصالح الأعمال والسلوكيات الطيبة، ويظهر ذلك فـ مواضع كثيرة منها ارتباط الأمن لدى الشخص بصدقه، فعن الحسن بن علي رضي الله عنهما قال: حفظت من رسول الله صلى الله عليه وسلم دع ما يريبك إلى ما لا يريبك فإن الصدق طمأنينة والكذب ريبة". (التبريزي، 845، ص 1985)

فالكذب يؤدي بالفرد إلى الخوف والتوتر ، أما الصادق فلا يوجد ما يحمله على الكذب لتيقنه أنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله عليه.

ومن السمات التي يتحقق من خلالها الأمن النفسي لدى المسلم، الرضا والقناعة بما رزقه الله، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من أصبح [ منكم ] آمناً في سربه معافى في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بحذاقها". (الترمذي، 574، ص 1962)

لا يقتصر الأمن النفسي في الإسلام على الحياة الدنيا فقط، ولكنه يمتد إلى اليوم الآخر ليكون أمناً سرمدياً غير منقطع، حيث ينعم المؤمن بالخلود الآمن، مما يزرع الثقة والطمأنينة في نفس المؤمن **أُولَئِكَ جَزَاءُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ )**

آل عمران 136

ومن خلال ما سبق يعرف الباحث الأمن النفسي بالتالي: "الوضع النفسي المريح للفرد (بفضل الله تعالى) المتسم بالطمأنينة والرضا والتحرر من القلق والمخاوف، وبالعلاقات الاجتماعية المتزنة"

### 3-4-الاتجاهات الأمن النفسي:

للاتجاهات دور هام في حياة الإنسان ولا يكاد يكون هناك إنسان بغير اتجاهات معينة يؤمن بها ويتحمس لها ويدافع عنها، وتتحول بفعل استقرارها وثباتها في داخله إلى مكون من مكونات شخصيته ، وتتخذ الاتجاهات مما يحيط بالفرد من أشخاص أو طبقات اجتماعية أو نظم سياسية واقتصادية موضوعاً لها.

#### تعريف الاتجاه:

تشير معظم التعريفات التي قدمت في مجال الاتجاهات إلى أنها تشتمل على معاني مختلفة تماماً، وأن هناك نوعاً من الغموض والخلط في استخدام هذا المفهوم. فنجد أن مورفي و نيوكمب يؤيدان ذلك بقوليهما: "ربما لا يوجد مفهوم واحد داخل مجال علم النفس الاجتماعي ، يحتل مكانة أكثر من تلك التي إحتلها مفهوم الاتجاهات".

(السيد عبد الحليم وآخرون، 1989، ص210)

وهذا الاختلاف مردود إلى اختلاف الأطر المرجعية والنظريات النفسية والاجتماعية للعلماء والباحثين أنفسهم، ومن أهمها:

يعرف "ألبرت الاتجاه بأنه " حالة من الاستعداد أو التهيؤ النفسي تنتظم من خلاله خبرات الشخص وتمارس تأثيراً توجيهياً ودينامياً على استجابته لكل الموضوعات والمواقف المرتبطة بهذه الاستجابة ".

وليس بعيداً عن ذلك يعرفه وارن Warren بأنه: استعداد نفسي يتكون بناءً على ما يمر به الشخص من خبرات يمكن أن تؤدي في نهاية الأمر إلى إحداث تغييرات في مجال الاتجاه.

(عيد، 1990، ص59)

وهذه التعريفات يتبناها أصحاب منحنى التعلم، حيث إنها تؤكد على الخبرات السابقة في تكوين الاتجاه والذي يتمثل في الاستعداد للاستجابة بطريقة خاصة لها متضمناتها السلوكية الواضحة.

**أ-تعريفات المنحنى المعرفي :** وأصحاب هذا المنحنى يركزون على الجانب المعرفي للاتجاه ويهملون الإشارة لأصول الاتجاه فهم يهتمون بالخبرات الذاتية الحالية دون الاهتمام بصريح السلوك.

ومنهم كريتش وكراشفيلد حيث يعرفان الاتجاه على أنه تنظيم مستقر للعمليات الدافعية والانفعالية والإدراكية والمعرفية لدى الشخص، نحو موضوعات عالمه الخاص الفردي أو السيكولوجي.

ويعرفه روكيتش بأنه "تنظيم ثابت نسبياً من المعتقدات حول موضوع نوعي أو موقف معين يؤدي بصاحبه إلى أن يستجيب بأسلوب تفضيلي

بـ تعريفات منحنى المكونات الثلاث: وهذا المنحنى هو الأكثر شيوعاً واستخدماً لدى الباحثين فالتعريفات هنا ربطت بين المنحيين السابقين (منحنى التعلم والمنحنى المعرفي) والمكون الانفعالي المتمثل بالمشاعر والوجدان فالإتجاه لديهم توجه ثابت نسبياً للمكونات المعرفية والوجدانية والسلوكية. (السيد عبد الحليم وآخرون ، 1989 : 211)

ومن أصحاب هذا الإتجاه رايشمان ودوكس واللذان يعرفانه بأنه توجه" ثابت أو تنظيم مستقر للعمليات المعرفية والانفعالية والسلوكية ويعرفه جرينوالد بأنه مفهوم يعبر عن نسق أو تنظيم لمشاعر الشخص ومعارفه وسلوكه، ويتمثل في درجات من القبول والرفض لموضوعات الإتجاه". وبوجه عام يمكن أن يكون موضوع الإتجاه أي شيء له وجود أو حضور سيكولوجي في حياة أي شخص، وعلى هذا فإن الشخص قد يكون له اتجاهات عديدة نحو موضوعات مختلفة في العالم المادي الذي يعيش فيه، وكذلك العالم الاجتماعي الذي يتفاعل فيه مع الأفراد الآخرين والجماعات والمنظمات أو الأحداث السياسية والاقتصادية والاجتماعية. (عبد الله، معتر، 1989، ص46)

**3-6- خصائص الاتجاهات :**

من خلال مراجعة بعض ما كتب عن الاتجاهات قام الباحث بحصر بعض الخصائص المميزة لها ومنها:

- يكتسب الفرد اتجاهاته من خلال تفاعله مع المثيرات البيئية المختلفة أي أنها غير فطرية.
- تشكل الاتجاهات ارتباطاً مستقراً إلى حد كبير بين الذات، وموضوعات خارجية أخرى كالأشياء والأفراد والجماعات والنظم والأحداث.
- ليس من السهل تغيير الاتجاهات فهي تتميز بقدر كبير من الإستمرارية والاستقرار لدى الأفراد.
- غالباً ماتتسم مكونات الإتجاه بالاتساق والترابط فيما بينها (المعرفي والإنفعالي والسلوكي)
- إن محددات اتجاه الفرد نحو موضوعات فردية أو شخصية مشابهة تماماً لمحددات اتجاهاته نحو موضوعات عامة ويتضح من خصائص الإتجاه أهمية دراسة الإتجاهات لدى الأفراد

والجماعات والشعوب لما تشكله من أهمية في تحديد طرق تفكيرهم ووجدانهم ومشاعرهم، مما ينعكس في تفاعلهم مع الآخرين، وتفضيلاتهم بصورة من الممكن أن تلاحظ وتدرس، لذا فقد لاقت الاتجاهات اهتماماً كبيراً من الباحثين.

### 3-7- مكونات الأمن النفسي:

يشير كمال دسوقي إلى أن الأمن النفسي اتجاه مركب من تملك النفس والثقة بالذات والتيقن من أن المرء ينتمي لجماعات إنسانية لها قيمتها.

وفي نفس المضمون يرى حامد زهران ، أن الأمن النفسي مركب من اطمئنان الذات، والثقة في الذات، والتأكد من الانتماء إلى جماعة آمنة، ويكون الشخصي الآمن نفسياً في حالة توازن أو توافق أمني.

وفي ضوء ما سبق يتضح أن الأمن النفسي يتضمن الأبعاد الآتية:

- اطمئنان الذات هو شعور الفرد بالاطمئنان، والأمن، والهدوء، والاستقرار، والسلامة، وعدم الخوف
- من قبل الجماعات الإنسانية التي ينتمي إليها.
- الثقة بالذات والآخرين: وتعني ثقة الفرد في قدراته وإمكاناته وأحكامه، وثقته في من حوله.

### 3-8- أهمية الأمن النفسي :

تؤكد أحلام محمود وأشرف عبدالغني أهمية إشباع الحاجة إلى الأمن النفسي، فالفرد لا يستطيع أن ينمو نمواً نفسياً سليماً دون إشباعها، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربي الفرد في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتسم بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته.

ويشير الدومي إلى أن الإحساس بالراحة والهدوء وراحة البال تأتي في مصاف الأولويات الأولى للإنسان، وإن كل فرد يحاول الوصول إليها، ولكن بعض الناس يعتقد أن الوصول للسعادة عن طريق جمع المال أو الاهتمام بالزينة البدنية أو أي خصائص ذاتية أخرى، لكن السعادة الحقيقية هي سعادة الروح، والسعادة تختلف باختلاف المواقف والظروف بين الفقر والغني والصحة والمرض، وكذلك حياة القلب والتي لا يصل إليها الإنسان إلا بالإيمان.

### 3-9-العوامل المؤثرة في الأمن النفسي:

يذكر السيد عبد المجيد أهم العوامل والمتغيرات المؤثرة في الأمن النفسي فيما يأتي:

**الإيمان بالله والتمسك بتعاليم الدين :** حيث يجعل الإنسان في مأمن من الخوف والقلق.

**التنشئة الاجتماعية :** فأساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل التسامح والتقبل والتعاون والاحترام تنمي الإحساس بالأمن النفسي.

**المساندة الاجتماعية :** فعندما يشعر الفرد أن هناك من يشد أزره ويقف بجانبه ويساعد في اجتياز المحن والصعاب والعقبات ينمو لديه الإحساس بالأمن.

**المرونة الفكرية :** يرتبط الإحساس بالأمن إيجاباً بالتفكير والمرونة الفكرية وذلك إطار المبادئ والقوانين وما يقره المجتمع والدين.

**الصحة الجسمية :** إن الصحة الجسمية ترتبط إيجاباً بالأمن حيث الإحساس بالقوة والقدرة على التحمل والمواجهة والتعاطي مع الأحداث بصبر و ومثابرة ومقاومة.

**الصحة النفسية :** تقوي الصحة النفسية والتمتع بها مع الإحساس بالأمن لدى الإنسان حيث التوافق مع النفس والمجتمع، والثقة بالنفس والأفكار الإبداعية والمبتكرة والنضج الانفعالي، والاستمتاع بالحياة بكافة مظاهرها.

**العوامل الاقتصادية :** فالدخل المادي للأفراد يحقق إشباع الحاجات والدوافع ويلبّي الاحتياجات المادية والجسدية ويؤمن القوت وضرورات الحياة، كما أن الدخل الاقتصادي يجعل الفرد أمن على يومه وغده وحاضره ومستقبله ومستقبل أولاده.

**الاستقرار الأسري والاجتماعي :** فالاستقرار الأسري والاجتماعي يجعل الإنسان أكثر إحساساً بالأمن.

### 3-10-النظريات المفسرة للأمن النفسي:

**نظرية فرويد Freud في النمو النفسي الجنسي:** يشير فرويد في نظريته عن النمو إلى خمس مراحل رئيسة في النمو، وكل منها يتصف بمشكلات تكيفية جديدة يجابها الفرد، وتؤكد هذه النظرية على الدور الحيوي الذي تلعبه الخبرة في نمو شخصية الوليد الإنساني، وتوضح هذه النظرية أنه ما لم تشبع الحاجات الأساسية للطعام والحب والدفء والأمان في المراحل المبكرة من حياة الإنسان، فإن نمو الشخصية بالتالي سيتوقف ، وسمى فرويد ذلك بالثبوت وبهذا المعنى فإن

كل مرحلة تشكل فترة حرجة من حياة الطفل، وبدون التثبيت فإن الأطفال قد يمرون راحل نمو ذات نظام محدد متتالي، حيث إن التثبيت يعوق بناء شخصية الطفل.

### نظرية إريكسون Erikson في النمو النفسي الاجتماعي:

يرى إريكسون أن الأمن النفسي والحب والثقة في الآخرين يقابلها حاجات أساسية يؤدي إشباعها خاصة في السنوات المبكرة من الطفولة إلى سيادة الإحساس بالطمأنينة النفسية في المراحل اللاحقة. فالمرحلة الأولى الثقة مقابل عدم الثقة والمرحلة السادسة (الود مقابل الإنعزال) في تصنيف إريكسون للمراحل الثمان في النمو النفسي الاجتماعي تعكس هذه الرؤية. فالطفل في السنتين الأول إن لم يتحقق له الحب ويشعر بالأمن فقد ثقته في العالم من حوله وطور مشاعراً من عدم الثقة في الآخرين بالانعزال والابتعاد عنهم وكذلك الحال في بداية سن العشرينات، ففشل المراهق في تطوير علاقات حميمة مع الآخرين يجعله يميل إلى الوحدة والعزلة

(يحيى الرافي، 2010، 136)

### نظرية ماسلو Maslow في الحاجات:

قدم ماسلو الحاجة إلى الأمن عندما وضع نظاماً هرمياً للحاجات يقوم على أساس أن الحاجات تنتظم في تدرج من الأولوية والقوة، فبمجرد إشباع الحاجات في مستوى ما فإن الحاجات الموجودة في المستوى التالي تظهر مباشرة ويكون لها الأولوية في الإشباع، وتحتل الحاجة إلى الأمن المرتبة الثانية من حيث الأهمية، فالحاجات الأولى التي يجب إشباعها هي الحاجات الفسيولوجية التي تمثل قاعدة هذا الهرم، ويتبعها الحاجة للأمن، ثم الحاجة للانتماء والحب، فالحاجة لتقدير الذات، والحاجة لتحقيق الذات. (Zimbardo & Weber, 1994, 39)

وتمثل الحاجة إلى الأمن أهمية كبيرة في تحقيق النمو السليم للفرد، حيث يرى ماسلو أن توافق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن في طفولته. ذلك أن شعور الطفل بالأمن يجعله ينتمي إلى بيئته ويتقبل ذاته ويكون مفهوم موجب للذات، وعلى العكس من ذلك فإن فقدانه للشعور بالأمن يؤدي إلى سوء توافقه النفسي والاجتماعي. ويتحقق الشعور بالأمن في ظل أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الدفء والحنان وإشعار الطفل بأنه مرغوب فيه، في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن. (إبراهيم بدر، 2012، 275).

### نظرية بولبي في التعلق:

لاحظ بولبي أن وعي الطفل المتزايد خلال العامين الثاني والثالث باقتراب ابتعاده عن الأم يثير لديه سلوكيات التعلق مثل البكاء أو الاحتجاج أو محاولة التعلق بها أو اتباعها. هذه القدرة المتزايدة على تحمل الانفصال المؤقت عن الأم هي بالفعل قدرة الطفل على الشعور بالأمن. وهذا على خلاف نظرية التحليل النفسي التي تشير إلى أن التعلق بمن يقدمون الرعاية ينشأ من دوافع أولية هي الطعام والشراب.. الخ.

حيث أوضحت نظرية بولبي أن سلوك التعلق لا ينشأ من أشباع دافع أولى إنما ينشأ من حاجة إلى الراحة في الاتصال. (صلاح الدين عراقي، 2006، 215).

وهذا النوع من التعلق يكون بمثابة عامل للتنبؤ بنمو الشعور بالأمن حيث نجد الطفل يتفاعل بإيجابية مع من يرباه حتى في البيئة غير المألوفة فإن الطفل يبدي مشاعر الإحساس بالأمن وينمو ويتطور هذا الشعور بالأمن مع مراحل النمو. هذا الشعور بالأمن يتم إدخاله كجزء من كيان الطفل ويصبح أكثر أمناً عند انتقاله إلى العالم الخارجي مكوناً علاقات مع الآخرين، مستكشفاً ومتعلماً من كل ما تقدمه له الحياة، حيث إن خبرات التعلق الأولى في إنتاجها للشعور بالأمن تؤثر في عملية تكوّن نموذج داخلي للذات والآخرين والتي تؤثر على كل من تنظيم الوجدان والعلاقات المستقبلية. وبالتالي فإن نمو الوعي الوجداني ومهارات تنظيم الوجدان اللتان تحدثان من خلال عملية التعلق تؤدي إلى الشعور بالأمن لدى الطفل. (صلاح الدين عراقي، 2006، 216)

وتوضح نظرية بولبي تأثير التفككات المبكرة للروابط في علاقات الوالدين على نمو الوجدان وتنظيمه، فالطفل يقترب من والديه طالباً المساعدة والدعم الانفعالي عندما يشعر بالخطر، وفي ضوء استجابة الوالدين يتشكل نمط التعلق لدى الطفل ويمثل نمط التعلق قاعدة آمنة لدى الطفل للتعامل مع البيئة والآخرين، وبالتالي فإن قضايا التعلق في مرحلة الطفولة تستمر خلال مراحل النمو وتشكل أساساً للتوافق الشخصي والاجتماعي.

وهذا يؤكد على أهمية النماذج العاملة الداخلية الأولية التي تتكون في المراحل الباكرة خلال عملية التعلق الوالدي التعلق (الأمن التي تساعد الطفل على التنظيم والتعبير الوجداني والتي تسهم في تكوين الشعور بالأمن لدى الطفل واستنباطاً مما سبق نجد أن جذور الإحساس بالأمن النفسي تبدأ

### 3-11- الأمن النفسي وعلاقته بالرياضة :

الأمن النفسي هو مفهوم يشير إلى حالة الاستقرار العاطفي والذهني التي يعيشها الفرد حين يشعر بالسلام الداخلي والقدرة على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية دون تأثير سلبي كبير على صحته النفسية. (Smith & Lazarus, 1993) .

يمثل الأمن النفسي أحد الركائز الأساسية لصحة الإنسان العامة، إذ يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة حياة الفرد وأدائه في مختلف المجالات، وتلعب الرياضة دوراً محورياً في تعزيز الأمن النفسي، حيث ثبت أن النشاط البدني المنتظم له تأثيرات إيجابية متعددة على الصحة النفسية. فمن الناحية البيولوجية، تؤدي ممارسة التمارين الرياضية إلى إفراز هرمونات مثل الإندورفين والدوبامين والسيروتونين، وهي مواد كيميائية في الدماغ تساعد على تحسين المزاج وتقليل مشاعر القلق والاكتئاب. (Peluso & Andrade, 2005)

وهذا الارتفاع في هرمونات السعادة يساهم في خلق حالة من الطمأنينة والراحة النفسية، التي تُعتبر من مقومات الأمن النفسي.

إضافة إلى ذلك، الرياضة تساهم في بناء وتعزيز الثقة بالنفس، حيث يشعر الفرد بالإنجاز عند تحقيق أهدافه الرياضية سواء كانت بسيطة أو معقدة ، هذه الثقة بالنفس تنعكس إيجابياً على قدرة الفرد على التحكم في مشاعره والتكيف مع المواقف المختلفة، مما يعزز بدوره شعوره بالأمان الداخلي والاستقرار النفسي.

من الجوانب المهمة الأخرى، تساعد الرياضة على تحسين نوعية النوم، إذ تشير الدراسات إلى أن النشاط البدني المنتظم يساهم في تقليل الأرق وزيادة عمق النوم، وهو عامل مهم جداً للحفاظ على توازن الجهاز العصبي وتحقيق استقرار الحالة النفسية، كما أن النوم الجيد يعزز من قدرة الدماغ على معالجة الضغوط، وبالتالي يرفع من مستوى الأمن النفسي.

علاوة على ذلك، توفر الرياضة الجماعية فرصة للتفاعل الاجتماعي وبناء العلاقات، وهو أمر ضروري لتعزيز الانتماء والدعم النفسي بين الأفراد. المشاركة في فرق رياضية أو نشاطات جماعية تساعد في تقليل مشاعر الوحدة والعزلة، كما تخلق بيئة داعمة تشجع على التعبير عن الذات ومشاركة الخبرات، مما يعزز الشعور بالأمن النفسي.

### خلاصة:

يعد الشعور بالطمأنينة النفسية أحد مظاهر الصحة النفسية الإيجابية وأول مؤشراتنا ، فقد تحدث الكثير من العلماء والمفكرين عن أبرز المؤشرات الإيجابية للصحة النفسية والتي منها شعور الفرد بالأمن النفسي والنجاح في إقامة علاقات مع الآخرين وتحقيق التوافق النفسي والبعد عن التصلب والانفتاح على الآخرين ، وتؤكد أحلام محمود وأشرف عبد الغني على أهمية إشباع الحاجة إلى الأمن فالفرد لا يستطيع أن ينمو نمواً نفسياً سليماً دون إشباعها، فتوافق الفرد في مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن النفسي والطمأنينة في طفولته، فإذا تربى الفرد في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية، فيرى أنها مشبعة لحاجاته ويرى في الناس الخير والحب فيتعاون ويتعامل بصدق، ويتس بالتفاؤل والرضا مما يجعله يحظى بتقدير الآخرين، فينعكس ذلك على تقبله لذاته.

وتمثل الحاجة إلى الأمن أهمية كبيرة في تحقيق النمو السليم للطفل الكفيف، حيث يرى ماسلو أن توافق الفرد خلال مراحل نموه المختلفة يتوقف على مدى شعوره بالأمن وقد يشير الاتجاه إلى ميل مؤيد أو مناهض أو محايد لموضوع ما وقد يتحرك الاتجاه فوق متصل متعدد الدرجات من تأييد تام إلى رفض تام أو حيادية، فيما يتصل بموضوع الاتجاه طفولته ذلك أن شعور الطفل بالأمن يجعله ينتمي إلى بيئته ويتقبل ذاته ويكون مفهوم موجب للذات، وعلى العكس من ذلك فإن فقدانه للشعور بالأمن يؤدي إلى سوء توافقه والاجتماعي.

ويتحقق الشعور بالأمن في ظل أساليب التنشئة الاجتماعية القائمة على الدفء والحنان وإشعار الطفل بأنه مرغوب فيه، في حين أن الحرمان من العطف الأبوي وأساليب الرعاية والتربية القائمة على الرفض أو النبذ أو الإهمال هي مصادر أساسية لفقدان الشعور بالأمن.

# الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

**تمهيد:**

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

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

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

#### 4-1 الدراسة الاستطلاعية:

لقد أصبح إجراء الدراسات الاستطلاعية أمراً ضرورياً يلجأ إليه كثير من الباحثين وذلك لما قد يجده من صعوبة في صياغة مشكلة بحثه صياغة علمية دقيقة، أو في تحديد الفروض التي تساعد على الاتجاه مباشرة إلى الحقائق العلمية والبيانات التي ينبغي له أن يبحث عنها.

( محمد زيان عمر، 1983، ص131 )

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه ، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تعميق المعرفة بالموضوع المقترح ، للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية وتجميع ملاحظات ومشاهدات عن مجموع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه. (فضيل دليو، 1995، ص46)

وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، قمنا بدراسة استطلاعية كانت بدايتها بتوجهنا إلى أندية رابطة الجلفة للكرة الطائرة ، وهذا للوقوف على دور لرياضة كرة الطائرة دور في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من حيث الوسائل والأجهزة والمعدات و برامج ومن جهة ثانية معرفة مدى اهتمام التلاميذ بهذا النوع من الأنشطة و معرفة آرائهم واقتراحاتهم ووجهات نظرهم حول مجموعة من النقاط الأساسية التي لها صلة وثيقة بموضوع الدراسة .

#### 4-2 المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج هو الطريقة أو الأسلوب الذي ينتهجه الباحث في بحثه أو دراسة مشكلته والوصول إلى حلول لها أو إلى بعض النتائج وتختلف المناهج من بحث لآخر لاختلاف الهدف الذي يرغب الباحث التوصل إليه ومن أجل دراسة وتحليل المشكلة التي بين يدي.

( عبد الفتاح محمد العيسوي، 1996، ص13 )

واستجابة لطبيعة موضوع البحث المقترح اعتمدت على المنهج الوصفي كوسيلة لتحليل موضوعي هذا الأخير هو عبارة عن وصف وتفسير ما هو كائن حي ، وفي بعض الأحيان يهتم البحث الوصفي بدراسة العلاقة بين ما هو كائن وبين بعض الأحداث السابقة والتي تكون قد أثرت أو تحكمت في هذه الأحداث والظروف القائمة، فالبحوث الوصفية تحدد الطريقة التي توجد بها

الأشياء. (خير الدين عويس، 1997، ص86)

✓ وعلى هذا الأساس فقد استخدمنا المنهج الوصفي .

3-4 مجتمع وعينة الدراسة :

نعني بمجتمع البحث دراسة جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث، وفي واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقت طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مرتفعة ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنتاج مهمته. (سامي ملحم، 2000، ص200)

✓ مجتمع بحثنا : تلاميذ المرحلة المتوسطة - بوسعادة -

جدول رقم (01) : يبين توزيع مجتمع الدراسة

مجتمع الدراسة	الأقسام النهائية للمرحلة المتوسطة
عينة الدراسة	متوسطة أبوكمال الشجاع بن أسلم - بوسعادة - 40

العينة : العينة جزء من الكل أو بعض من جميع ، وتعرف أيضا على أنها "مجموعة من المستجوبين يتم اختيارهم من مجتمع أكبر لتحقيق أغراض الدراسة " يبني الباحث عمله عليها ويشترط أن تكون ممثلة لمجتمع البحث أحسن تمثيل بغرض الحصول على أدق النتائج بغية تعميمها على المجتمع الأصلي ويستخدم الباحث العينة ، لأن في بعض الحالات من الصعب دراسة المجتمع ككل. (عبد الواحد الكبيسي، 2007، ص217)

✓ أجريت الدراسة على: 40 تلميذ من الأقسام النهائية للمرحلة المتوسطة .

أجريت عليهم الدراسة الأساسية، وبعد عملية استرداد الاستثمارات تم الحصول على كافة الاستثمارات الموزعة دون نقصان .

✓ تتمثل الفترة الزمنية التي تم خلالها انجاز الدراسة امتدت فترة هذه الدراسة التي قمنا بها

: من 15 فيفري 2025 ، الى غاية : 20 ماي 2025

4-4 أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

يشير محمد شفيق "أن الدراسة الوصفية يمكن أن تستعمل فيها مجموعة من الأدوات، لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها، وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا. " (محمد شفيق، 1998، ص111)

✓ استبيان موجه للتلاميذ.

استبيان: عبارة عن مجموعة من الأسئلة تدور حول موضوع معين تقدم لعينة من الأفراد للإجابة عنها وتعد هذه الأسئلة في شكل واضح بحيث لا تحتاج لشرح إضافي .

جدول رقم (02) : يبين أبعاد وفقرات

عدد العبارات	محاو الاستبيان
07	المحور الأول
07	المحور الثاني
06	المحور الثالث

طريقة التصحيح : اعتمد الباحث على طريقة ليكرت لتقدير استجابات المفحوصين، ويمكن جمع الدرجات التي يتحصل عليها الفرد في كل عبارات الاستبيان ، ولقد استخدم إستبيان الحالي استجابة ثلاثية .

جدول رقم (03) يوضح : سلم ليكارت لمحاو الإستبيان

لا	احيانا	نعم	التقديرات
1	2	3	تقدير الاستجابات للعبارات (+)
3	2	1	تقدير الاستجابات للعبارات (-)

4-5 الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

يعتبر الصدق والثبات أحد أهم شروط سلامة أداة القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات" . (أحمد محمد الطيب، 1999، ص 292)

4-5-1-الصدق:

درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار كما يشير "تابلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار.

(حسن علاوي، 1996، ص 321)

يكون الاختبار صادقا عندما يقيس الغرض الذي وضع من أجله، وهناك أنواع للصدق منها أو صدق المحتوى، الصدق التلازمي، الصدق الظاهري، صدق المحكمين والصدق العاملي.

(أحمد عويس، 1997، ص 37)

**صدق المحكمين :** تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين بلغت ثلاثة محكمين، وهم من الأساتذة المتخصصين في التربية البدنية .

✓ وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على : **صدق المحكمين**

**4-5-2-الثبات:**

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة لتطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، وقد عرّف "جليفورد" الثبات بأنه نسبة التباين الحقيقي في الدرجة المستخلصة من اختبارها ، حيث أن تباين الدرجة على المقياس هي مؤشر للأداء الفعلي للأفراد، وتعتبر تلك المعادلة عن درجة الإستبيان.

(ليلى السيد فرحات، 2001، ص144)

وقد تم تقدير ثبات الإستبيان على عينة بلغ عدد أفرادها (10 تلاميذ) وذلك باستعمال طريقة ألفا كرونباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية نظرا لأنها تشتمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة"

( بشير صالح الرشيدى ،2000،ص20)

**جدول رقم (04) يوضح : حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ**

الرقم	الإستبيان	قيمة الفا كرونباخ	القرار الاحصائي
	الدرجة الكلية للاستبيان	0.946	دال

✓ استخدم : معامل ألفا كرونباخ حيث تبين بأن ثبات علي لكل أبعاد الإستبيان

**4-5-3 الموضوعية:**

تعني عدم تأثر الأداة "الاستبيان" بتغير المحكمين ، وأن الاستبيان يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم ، ويعرف كل من "باروا" "مك جي" الموضوعية بكونها درجة الاتساق بين درجات أفراد مختلفين النفس الاختبار ، ويذكر "محمد صبحي حسين" أن الثبات يعني الموضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين .

- مما تقدم كله يمكن أن نستخلص بأن أداة الدراسة عند استخدامها كان لها ثقل عملي أي أنها تميزت بالثبات والصدق والموضوعية هذا ما يجعلها مناسبة وصالحة وجاهزة للتطبيق.

#### 4-6 تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية

##### 4-6-1 الأساليب الإحصائية:

نظام الحزم الإحصائية **spss** : لإصداره السادس والعشرون : هي احد واهم وأشهر حزم البرامج الجاهزة في مجال المعالجة الإحصائية للبيانات، إذ يتمتع هذا البرنامج بالعديد من الخصائص الفريدة التي تميزه عن باقي البرامج المماثلة، وأهم هذه الخصائص، بساطة الاستخدام وسهولة الفهم .(أمين ربيع،2007،ص199)

-مربع كاي لتحليل نتائج الدراسة.

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- ألفا كرونباخ.

#### 4-7 خطوات إجراء الدراسة الحالية :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها : (10) تلاميذ من متوسطة أبوكامل الشجاع بن أسلم - بوسعادة- ما بين 15 فيفري 2025 إلى غاية 20 أفريل 2025 والدراسة الميدانية ما بين 24 أفريل 2025 إلى 03 ماي 2025 وهذا من أجل التأكد من صدق وثبات الأداة المستخدمة في الدراسة، تم تفرغ النتائج والقيام بصدق الأساتذة المحكمين وحساب الثبات بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي .

### خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله الدراسة، كل هذه الإجراءات تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

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

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5-1- عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- عرض نتائج وتحليل المتعلق بالفرضية الأولى: لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

عرض نتائج العبارة رقم (01): أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة كرة الطائرة.

الهدف من العبارة : معرفة مدى شعور التلميذ بالراحة النفسية عند ممارسة كرة الطائرة.

جدول رقم (05): يوضح معرفة مدى شعور التلميذ بالراحة النفسية عند ممارسة كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	33	82,5%	43,55	5.99	2	0.05	دالة
لا	4	10%					
أحيانا	3	7,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (01):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 82,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 10% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 7,5% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (43,55) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل كبير في تعزيز الشعور بالراحة النفسية لدى التلاميذ، مما يدعم أهمية دمج هذه الرياضة ضمن الأنشطة المدرسية المنتظمة، سواء لأغراض تربوية أو نفسية.

عرض نتائج العبارة رقم (02): تساعدني كرة الطائرة على التخلص من التوتر والقلق.

الهدف من العبارة : معرفة مدى مساعدة كرة الطائرة على التخلص من التوتر والقلق .

جدول رقم (06):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ بالراحة النفسية عند ممارسة كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	23	57,5%	12,35	5.99	2	0.05	دالة
لا	5	12,5%					
أحيانا	12	30%					

تحليل نتائج العبارة رقم (02):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 57,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 12,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 30% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (12,35) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تُعتبر وسيلة فعالة في التخفيف من مشاعر التوتر والقلق لدى التلاميذ، وهو ما يبرر دعم مثل هذه الأنشطة في البرامج التربوية والنفسية داخل المدرسة و وجود دلالة إحصائية يعزز مصداقية هذا الأثر الإيجابي.

عرض نتائج العبارة رقم (03): أشعر بالسعادة عندما أشارك في تدريبات كرة الطائرة.

الهدف من العبارة : معرفة مدى شعور التلميذ عندما يشارك في تدريبات كرة الطائرة.

جدول رقم (07):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ عندما يشارك في تدريبات كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	32	80%	39,35	5.99	2	0.05	دالة
لا	5	12,5%					
أحيانا	3	7,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (03):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 80% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 12,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 7,5% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (39,35) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن تدريبات كرة الطائرة لها دور فعّال في تعزيز مشاعر السعادة لدى التلاميذ، مما يعكس أهمية إدماج هذا النشاط بشكل منتظم ضمن البرامج الرياضية المدرسية لدوره في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي.

عرض نتائج العبارة رقم (04): أشعر بأنني أكثر نشاطاً وحيوية بعد ممارسة كرة الطائرة.

الهدف من العبارة : معرفة مدى شعور التلميذ بالنشاط وحيوية بعد ممارسة كرة الطائرة.

جدول رقم (08):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ بالنشاط وحيوية بعد ممارسة كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	24	61,5%	15,84	5.99	2	0.05	دالة
لا	4	10,3%					
أحيانا	11	28,2%					

تحليل نتائج العبارة رقم (04):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 61,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 10,3% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 28,2% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (15,84) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن كرة الطائرة تساهم في زيادة الشعور بالنشاط والحيوية لدى التلاميذ، مما يدعم دورها كوسيلة فعالة لتحفيز الطاقة الإيجابية والرفع من الحالة الجسدية والنفسية، مع وجود دلالة إحصائية تعزز مصداقية هذا الأثر.

## الفصل الخامس.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

عرض نتائج العبارة رقم (05): كرة الطائرة تعلمني كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

الهدف من العبارة : معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعلم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

جدول رقم (09): يوضح معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعلم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	21	52,5%	6,65	5.99	2	0.05	دالة
لا	10	25%					
أحياناً	9	22,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (05):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 52,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 25% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 22,5% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (6,65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومن هنا نستنتج أن كرة الطائرة تُساهم، ولو بدرجات متفاوتة، في تنمية مهارات التلاميذ في التعامل مع الضغوط النفسية. ورغم أن نسبة الموافقين ليست مرتفعة جداً مقارنة بالعبارة السابقة، إلا أن وجود دلالة إحصائية يؤكد أن هذا الأثر حقيقي وليس عشوائياً. لذلك يمكن اعتبار كرة الطائرة وسيلة مساعدة في تعزيز التكيف النفسي لدى التلاميذ.

عرض نتائج العبارة رقم (06): كرة الطائرة تعلمني كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

الهدف من العبارة : معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعلم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

جدول رقم (10): يوضح معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعلم كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	29	72,5%	27,65	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	15%					
أحياناً	5	12,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (06):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 72,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 15% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 12,5% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن كرة الطائرة تلعب دوراً كبيراً في تعليم التلاميذ كيفية التعامل مع الضغوط النفسية، وذلك بفضل طبيعتها الجماعية والتنافسية والتدريبية التي تساعدهم على التحكم في انفعالاتهم ومواجهة التحديات، والدلالة الإحصائية القوية تعزز الثقة في أن هذا الأثر حقيقي وليس ناتجاً عن الصدفة.

عرض نتائج العبارة رقم (07): أشعر بأنني أكثر استقرارًا نفسيًا بسبب ممارسة كرة الطائرة.

الهدف من العبارة : معرفة مدى شعور التلميذ أكثر استقرارًا نفسيًا بسبب ممارسة كرة الطائرة.

جدول رقم (11): يوضح مدى أشعر بأنني أكثر استقرارًا نفسيًا بسبب ممارسة كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	29	72,5%	27,65	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	15%					
أحياناً	5	12,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (07):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 72,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 15% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 12,5% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تُساهم في تعزيز الاستقرار النفسي للتلاميذ، وهو مؤشر مهم على القيمة التربوية والعلاجية للرياضة في البيئة المدرسية، ووجود دلالة إحصائية يعزز الثقة في أن هذا التأثير حقيقي وليس ناتجًا عن التوزيع العشوائي للإجابات.

عرض نتائج العبارة رقم (08): كرة الطائرة تساهم في تحسين صحتي النفسية بشكل عام.

الهدف من العبارة : معرفة ما اذا كانت لعبة كرة الطائرة تساهم في تحسن صحة النفسية بشكل عام.

جدول رقم (12):يوضح معرفة ما اذا كانت لعبة كرة الطائرة تساهم في تحسن صحة النفسية بشكل عام.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	35	87,5%	52,85	5.99	2	0.05	دالة
لا	2	5%					
أحيانا	3	7,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (08):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 87,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 7,5% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (52,85) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج تدعيم النتائج العبارة بأن ممارسة كرة الطائرة لها أثر إيجابي على الصحة النفسية بشكل عام، ويمكن الاعتماد عليها كأداة فعالة في برامج الدعم النفسي والرياضي.

5-1-2- عرض نتائج و تحليل المتعلق بالفرضية الثانية : لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

عرض نتائج العبارة رقم (09): أشعر بالثقة في نفسي عندما ألعب كرة الطائرة مع زملائي.

الهدف من العبارة : معرفة مدى شعور التلميذ بالثقة في نفسية عندما يلعب كرة الطائرة مع زملائي.

جدول رقم(13):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ بالثقة في نفسية عندما يلعب كرة الطائرة مع زملائي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	31	77,5%	27,65	5.99	2	0.05	دالة
لا	2	5%					
أحيانا	7	17,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (09):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 77,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 17,5% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تعزز بشكل كبير من ثقة التلاميذ في أنفسهم أثناء التفاعل مع زملائهم ويدعم هذا العبارة بأن للرياضة الجماعية تأثيراً إيجابياً على الجوانب النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ، وخاصة في تعزيز الثقة بالنفس.

عرض نتائج العبارة رقم (10): كرة الطائرة تساعدني على تحسين تقديري لذاتي.

الهدف من العبارة : معرفة مدى مساعدة لعبة كرة الطائرة في تحسين تقدير الذات .

جدول رقم (14):يوضح معرفة مدى مساعدة لعبة كرة الطائرة في تحسين تقدير الذات .

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	24	60%	15,20	5.99	2	0.05	دالة
لا	4	10%					
أحيانا	12	30%					

تحليل نتائج العبارة رقم (10):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 60% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 10% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 30% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (15,20) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على أن الفروق في الإجابات ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل ملحوظ في تعزيز تقدير الذات لدى التلاميذ، وهذا يدعم الفرضية بأن الأنشطة الرياضية الجماعية تُعد وسيلة فعالة لتحسين الصحة النفسية وبناء صورة إيجابية للذات.

عرض نتائج العبارة رقم (11): أشعر بأنني أكثر تفاؤلاً عندما ألعب كرة الطائرة.

الهدف من العبارة : معرفة مدى شعور التلميذ أكثر تفاؤلاً عندما يلعب كرة الطائرة.

جدول رقم (15): يوضح معرفة مدى شعور التلميذ أكثر تفاؤلاً عندما يلعب كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة / غير دالة
نعم	29	72,5%	27,95	5.99	2	0.05	دالة
لا	4	10%					
أحياناً	7	17,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (11):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 72,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 10% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 17,5% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,95) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة كرة الطائرة وزيادة شعور التلاميذ بالتفاؤل. ويؤكد ذلك الأثر الإيجابي لهذه الرياضة الجماعية في تعزيز المشاعر الإيجابية والحالة النفسية للتلميذ.

عرض نتائج العبارة رقم (12): كرة الطائرة تعزز لدي الشعور بالإنجاز والنجاح.

الهدف من العبارة : معرفة مدى تعزيز لعبة كرة الطائرة الشعور بالإنجاز والنجاح.

جدول رقم (16): يوضح معرفة مدى تعزيز لعبة كرة الطائرة الشعور بالإنجاز والنجاح.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	24	60%	13,40	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	15%					
أحياناً	10	25%					

تحليل نتائج العبارة رقم (12):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 60% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 15% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 25% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (13,40) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تلعب دوراً مهماً في تنمية الشعور بالإنجاز والنجاح لدى التلاميذ، وهو ما ينعكس إيجابياً على صحتهم النفسية وتحفيزهم الشخصي، وهذا يعزز أهمية إدراج الرياضة، وخاصة الجماعية منها، كوسيلة لدعم التنمية الذاتية لدى الناشئة.

عرض نتائج العبارة رقم (13): أشعر بأنني أكثر استقلالية وثقة في قراراتي بسبب كرة الطائرة.

الهدف من العبارة :معرفة مدى شعور التلميذ أكثر استقلالية وثقة في قراراته بسبب كرة الطائرة.

جدول رقم (17):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ أكثر استقلالية وثقة في قراراته بسبب كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	27	67,5%	22,85	5.99	2	0.05	دالة
لا	3	7,5%					
أحيانا	10	25%					

تحليل نتائج العبارة رقم (13):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 67,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 7,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 25% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (22,85) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن كرة الطائرة تسهم بفعالية في تعزيز الجوانب النفسية المرتبطة بالاستقلالية والثقة في اتخاذ القرار لدى التلميذ، وهذا يُبرز القيمة التربوية والنفسية لهذه الرياضة الجماعية بالإضافة إلى أبعادها البدنية.

## الفصل الخامس.....عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

5-1-3- عرض نتائج و تحليل المتعلق بالفرضية الثالثة: لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

عرض نتائج العبارة رقم(14):كرة الطائرة تعزز لدي الشعور بالانتماء إلى الفريق

الهدف من العبارة: معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعزز في الشعور بالانتماء إلى الفريق.

جدول رقم(18):يوضح معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعزز في الشعور بالانتماء إلى الفريق.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	32	80%	39,35	5.99	2	0.05	دالة
لا	5	12,5%					
أحياناً	3	7,5%					

تحليل نتائج العبارة رقم (14):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 80% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 12,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 7,5% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (39,35) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل كبير في تنمية أحد أهم المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهو الشعور بالانتماء إلى الفريق، كما تعزز أهمية دمج الرياضات الجماعية في البيئة المدرسية كوسيلة تربوية واجتماعية فعالة.

عرض نتائج العبارة رقم(15): كرة الطائرة تساعدني على تحسين مهاراتي الاجتماعية.

الهدف من العبارة: معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تساعد في تحسين مهارات الاجتماعية.

جدول رقم(19): يوضح معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تساعد في تحسين مهارات الاجتماعية.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	26	65%	18.20	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	15%					
أحياناً	8	20%					

تحليل نتائج العبارة رقم (15):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 65% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 15% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 20% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (18.20) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن كرة الطائرة لا تعتبر مجرد نشاط بدني، بل تعد وسيلة فعالة في تحسين المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ، مما يعزز من دورها كأداة تربوية واجتماعية داخل البيئة التعليمية.

عرض نتائج العبارة رقم(16):أشعر بأنني أقل خجلاً عند التفاعل مع الآخرين بسبب كرة الطائرة  
الهدف من العبارة:معرفة مدى شعور التلميذ أقل خجلاً عندما يتفاعل مع الآخرين بسبب كرة الطائرة جدول  
رقم(20):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ أقل خجلاً عندما يتفاعل مع الآخرين بسبب كرة الطائرة

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	15	37,5%	0,35	5.99	2	0.05	دالة
لا	13	32,5%					
أحيانا	12	30%					

#### تحليل نتائج العبارة رقم (16):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 37,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 32,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 30% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (0,35) وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، هذا يعني أن الفروق بين الاستجابات ليست ذات دلالة إحصائية، وبالتالي لا يوجد دليل قوي على وجود تأثير حقيقي لممارسة كرة الطائرة على تنمية مهارات حل المشكلات في عينة الدراسة.

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة لا تؤثر بشكل دال إحصائياً على تقليل شعور التلاميذ بالخجل أثناء التفاعل مع الآخرين، وهذا يشير إلى ضرورة تعزيز البرامج الاجتماعية والنفسية المرافقة للأنشطة الرياضية من أجل دعم التلاميذ الذين يعانون من الخجل أو ضعف في التفاعل الاجتماعي.

عرض نتائج العبارة رقم(17): كرة الطائرة تساعدني على تحسين مهاراتي في حل المشكلات.

الهدف من العبارة: معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تساعد في تحسين مهارات في حل المشكلات.

جدول رقم(21): يوضح معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تساعد في تحسين مهارات في حل المشكلات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	15	37,5%	0,35	5.99	2	0.05	غير دالة
لا	13	32,5%					
أحياناً	12	30%					

تحليل نتائج العبارة رقم (17):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 37,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 32,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 30% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (0,35) وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05)، هذا يعني أن الفروق بين الاستجابات ليست ذات دلالة إحصائية، وبالتالي لا يوجد دليل قوي على وجود تأثير حقيقي لممارسة كرة الطائرة على تنمية مهارات حل المشكلات في عينة الدراسة.

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة لا تؤثر بشكل دال إحصائياً على تنمية مهارات حل المشكلات لدى التلاميذ، مما يشير إلى أهمية دمج استراتيجيات تعليمية وتربوية إضافية داخل الأنشطة الرياضية لجعلها أكثر فاعلية في تعزيز هذا النوع من المهارات.

عرض نتائج العبارة رقم(18): كرة الطائرة تعلمني كيفية التعاون والعمل الجماعي.

الهدف من العبارة: معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعلم في كيفية التعاون والعمل الجماعي.

جدول رقم(22): يوضح معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تعلم في كيفية التعاون والعمل الجماعي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	28	70%	24,80	5.99	2	0.05	دالة
لا	4	10%					
أحياناً	8	20%					

تحليل نتائج العبارة رقم (18):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 70% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 10% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 20% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (24,80) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تسهم بشكل واضح وفعال في تعليم التلاميذ التعاون والعمل الجماعي، وهي نتيجة ذات دلالة إحصائية قوية تؤكد أهمية إدماج الرياضات الجماعية في العملية التعليمية كوسيلة فعالة لتنمية المهارات الاجتماعية.

عرض نتائج العبارة رقم(19):أشعر بأنني أكثر تحملاً للمسؤولية بسبب مشاركتي في كرة الطائرة.

الهدف من العبارة:معرفة مدى شعور التلميذ أكثر تحملاً بالمسؤولية بسبب مشاركته في كرة الطائرة.

جدول رقم(23):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ أكثر تحملاً بالمسؤولية بسبب مشاركته في كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	18	45%	3,80	5.99	2	0.05	دالة
لا	8	20%					
أحياناً	14	35%					

تحليل نتائج العبارة رقم (19):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 45% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 20% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 35% منهم أجابوا أحياناً.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (3,80) وهي أقل من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة لا تؤثر بشكل دال إحصائياً على تعزيز شعور التلاميذ بتحمل المسؤولية، رغم أن نسبة لا بأس بها من التلاميذ(45%) يرون أن لها أثراً في ذلك.

وهذا يشير إلى أهمية دعم هذا الجانب من خلال الأنشطة الموجهة داخل الفريق وتعزيز الأدوار القيادية والتعاونية لدى التلاميذ.

عرض نتائج العبارة رقم(20):كرة الطائرة تساعدني على التعبير عن مشاعري بشكل أفضل.

الهدف من العبارة:معرفة ما إذا كانت لعبة كرة الطائرة تساعد في التعبير عن مشاعر التلميذ بشكل أفضل.

جدول رقم(24):يوضح معرفة مدى شعور التلميذ أكثر تحملا بالمسؤولية بسبب مشاركته في كرة الطائرة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دالة/ غير دالة
نعم	23	57,5%	10,85	5,99	2	0.05	دالة
لا	7	17,5%					
أحيانا	10	25%					

تحليل نتائج العبارة رقم (20):

من خلال الجدول نجد أن نسبة 57,5% من التلاميذ أجابوا نعم ، في حين أن نسبة 17,5% منهم أجابوا لا، و أن نسبة 25% منهم أجابوا أحيانا.

ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (10,85) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تسهم بشكل دال إحصائياً في تحسين قدرة التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم، مما يعكس أهمية دمج الأنشطة الرياضية الجماعية في البرامج التربوية والنفسية لتعزيز النمو العاطفي والاجتماعي لدى التلاميذ.

5-2- مناقشة النتائج في ظل الفرضيات

5-2-1- مناقشة نتائج المحور الأول على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

بعد عرض وتحليل نتائج الجداول التي وردت في المحور الأول من تساؤلات استمارة الاستبيان ،ومن خلال الإجابة على الأسئلة و ذلك فيما يخص الفرضية التي تقول أن لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية.

ففي الجدول رقم(05) نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند درجة الحرية (2) ومستوى الدلالة (0.05).

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل كبير في تعزيز الشعور بالراحة النفسية لدى التلاميذ، مما يدعم أهمية دمج هذه الرياضة ضمن الأنشطة المدرسية المنتظمة، سواء لأغراض تربية أو نفسية.

وفي الجدول رقم(06) نجد أن كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (12,35) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05) ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تُعتبر وسيلة فعالة في التخفيف من مشاعر التوتر

والقلق لدى التلاميذ، وهو ما يبرر دعم مثل هذه الأنشطة في البرامج التربوية والنفسية داخل المدرسة و وجود دلالة إحصائية يعزز مصداقية هذا الأثر الإيجابي وفي الجدول رقم(08) نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي

(15,84) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن كرة الطائرة تساهم في زيادة الشعور بالنشاط والحيوية لدى التلاميذ، مما يدعم دورها كوسيلة فعالة لتحفيز الطاقة الإيجابية

والرفع من الحالة الجسدية والنفسية، مع وجود دلالة إحصائية تعزز مصداقية هذا الأثر وفي الجدول نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)،

ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تُساهم في تعزيز الاستقرار النفسي للتلاميذ، وهو مؤشر مهم على القيمة التربوية والعلاجية للرياضة في البيئة المدرسية

هذا ما أكدته دراسة عياضي السعيد(2019) والذي توصل من نتائجه إلى وجود مستوى مرتفع من الأمن النفسي لدى الممارسين للنشاط البدني، مع غياب فروق دالة إحصائية تبعاً للجنس أو المستوى الدراسي. وأوصت

الدراسة بضرورة إدماج النشاط البدني ضمن المناهج الرسمية، وتهيئة بيئة مدرسية آمنة نفسياً لتلاميذ هذه الفئة كما أكدته أيضا دراسة بن شارف عبد الكريم(2016) الذي توصل أن إدماج التلاميذ في أنشطة رياضية

مدرسية بصفة دورية يُساهم في تعزيز ثقتهم بأنفسهم، وتقوية العلاقات الاجتماعية بينهم، وخفض السلوكيات الانعزالية والعدوانية، وأوصى بإعادة النظر في عدد ساعات التربية البدنية في المدارس، وتشجيع الأنشطة

اللاصفية ،وتظهر الدراسة بوضوح أن النشاط الرياضي يعتبر عاملاً حاسماً في بناء الصحة النفسية، خاصة في المرحلة المتوسطة.

وعليه فإن الفرضية الأولى (لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) محققة.

5-2-1- مناقشة نتائج المحور الثاني على ضوء الفرضية الجزئية الثاني:

بعد عرض وتحليل نتائج الجداول التي وردت في المحور الثاني من تساؤلات استمارة الاستبيان ،ومن خلال الإجابة على الأسئلة و ذلك فيما يخص الفرضية التي تقول أن لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية.

ففي الجدول رقم(13): نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,65) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تعزز بشكل كبير من ثقة التلاميذ في أنفسهم أثناء التفاعل مع زملائهم ويدعم هذا العبارة بأن للرياضة الجماعية تأثيرًا إيجابيًا على الجوانب النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ، وخاصة في تعزيز الثقة بالنفس.

و الجدول رقم (15) نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (27,95) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين ممارسة كرة الطائرة وزيادة شعور التلاميذ بالتفاؤل. ويؤكد ذلك الأثر الإيجابي لهذه الرياضة الجماعية في تعزيز المشاعر الإيجابية والحالة النفسية للتلميذ.

و الجدول رقم(17) نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي (22,85) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن كرة الطائرة تسهم بفعالية في تعزيز الجوانب النفسية المرتبطة بالاستقلالية والثقة في اتخاذ القرار لدى التلميذ، وهذا يبرز القيمة التربوية والنفسية لهذه الرياضة الجماعية بالإضافة إلى أبعادها البدنية.

هذا ما تتفق مع دراسة نادية المصطفى (2019) الذي توصل أن الرياضة تساهم في تحسين التفاعل الاجتماعي والتوازن النفسي، مما يعزز الأمن النفسي لدى هذه الفئة العمرية.

و دراسة محمد بن عبد الله العلي(2019) الذي توصل أن نتائج فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية في كل من مؤشرات الاستقرار النفسي والتفاعل الاجتماعي، مما أكد أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل ملموس في بناء الأمن النفسي لدى الطلاب، وأوصى الباحث بضرورة إدخال البرامج الرياضية الجماعية ضمن الأنشطة المدرسية لدعم الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي.

و عليه فإن الفرضية الثانية (لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تعزيز الثقة بالنفس لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) محققة.

### 5-2-3- مناقشة نتائج المحور الثالث على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

بعد عرض وتحليل نتائج الجداول التي وردت في المحور الثالث من تساؤلات استمارة الاستبيان ،ومن خلال الإجابة على الأسئلة و ذلك فيما يخص الفرضية التي تقول أن لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية. ففي الجدول رقم(18) نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (39,35) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تساهم بشكل كبير في تنمية أحد أهم المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهو الشعور بالانتماء إلى الفريق، كما تعزز أهمية دمج الرياضات الجماعية في البيئة المدرسية كوسيلة تربوية واجتماعية فعالة. و الجدول رقم(19) نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (18.20) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن كرة الطائرة لا تعتبر مجرد نشاط بدني، بل تعد وسيلة فعالة في تحسين المهارات الاجتماعية لدى التلاميذ، مما يعزز من دورها كأداة تربوية واجتماعية داخل البيئة التعليمية. و الجدول رقم(22) نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (24,80) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تسهم بشكل واضح وفعال في تعليم التلاميذ التعاون والعمل الجماعي، وهي نتيجة ذات دلالة إحصائية قوية تؤكد أهمية إدماج الرياضات الجماعية في العملية التعليمية كوسيلة فعالة لتنمية المهارات الاجتماعية. و الجدول رقم(24) نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي (10,85) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية (5.99) عند مستوى الدلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن ممارسة كرة الطائرة تسهم بشكل دال إحصائياً في تحسين قدرة التلاميذ على التعبير عن مشاعرهم، مما يعكس أهمية دمج الأنشطة الرياضية الجماعية في البرامج التربوية والنفسية لتعزيز النمو العاطفي والاجتماعي لدى التلاميذ. هذا ما تتفق مع دراسة عيسات كمال(2022) الذي توصل أن لممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في مرحلة التعليم المتوسط تأثير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، للتلميذات المتمدرسات في السنة الرابعة من هذه المرحلة التعليم، وتبرز الدراسة الدور الإيجابي للنشاط البدني في بناء الأمن النفسي والتوازن النفسي والاجتماعي، مما يدعم أهمية البحث في رياضة كرة الطائرة كنوع من النشاط الجماعي المؤثر. كما أكدته دراسة محمود حسني عبد الرحمن (2021) الذي توصل تراجعاً ملحوظاً في مستويات القلق وزيادة في السلوكيات الاجتماعية الإيجابية لدى المجموعة التي مارست الرياضة، مما يدل على الدور الوقائي للرياضة في تعزيز الأمن النفسي، وأكد الباحثون أهمية توفير بيئات مدرسية تشجع على المشاركة الرياضية الجماعية لتقليل مشكلات القلق بين الطلاب.

وعليه فإن الفرضية الثالثة (أن لممارسة كرة الطائرة مساهمة في تنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة) محققة

5-2-4- مناقشة الفرضية العامة :

بعد عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها عن طريق استمارة الاستبيان التي قمنا بها، والتي وزعت على مجموعة من التلاميذ الطور المتوسط ، تم التوصل لأغلبية الحقائق التي قد طرحناها من خلال فرضيات بحثنا، و انطلاقاً من الفرضية العامة و التي تنص لرياضة كرة الطائرة دور في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ،ومن خلال الجداول التي قمنا بعرض نتائجها و تحليلها من جدول رقم(05)إلى الجدول رقم(24) و بالنظر إلى النتائج المستوحاة من هذه الدراسة نستنتج أن لرياضة كرة الطائرة دور في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

هذا ما يدل على أن ممارسة كرة الطائرة لها دور فعال وشامل في دعم الصحة النفسية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وهذا من خلال ممارسة كرة الطائرة تلعب دوراً فعالاً وامتكاملاً في تعزيز جوانب متعددة من شخصية التلميذ في المرحلة المتوسطة، لا سيما من حيث دعم(الصحة النفسية، وتعزيز الثقة بالنفس، وتنمية المهارات الاجتماعية)، ويتجلى هذا الدور من خلال ما أظهرته الاستجابات من تأثيرات إيجابية في تلك المجالات، وهو ما يدعم الفرضيات التي تم وضعها مسبقاً، فالرياضة وخاصة الجماعية منها مثل كرة الطائرة، لا تقتصر فوائدها على الجوانب البدنية فحسب بل تعد وسيلة تربوية فعالة تسهم في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي، وتساعد التلميذ على اكتساب سلوكيات اجتماعية سليمة، كما أن التفاعل داخل الفريق الرياضي يعزز من(تقدير الذات)ويكسر حاجز الخجل، ما يؤدي بدوره إلى تعزيز(الثقة بالنفس).

# الفصل السادس

إستنتاجات و إقتراحات

### 6-1- الاستنتاج العام:

من خلال تحليل البيانات الإحصائية المستخلصة من الاستبيانات المقدمة لتلاميذ المرحلة المتوسطة، يتضح بجلاء أن ممارسة رياضة كرة الطائرة تُمثل أداة فعّالة في دعم وتحقيق الأمن النفسي لدى هذه الفئة العمرية. وقد بينت النتائج أن لهذه الممارسة تأثيرات إيجابية متعددة، منها:

- **تعزيز التوازن النفسي والاجتماعي:** من خلال تقوية مشاعر الانتماء والاندماج ضمن الفريق، مما يخلق لدى التلميذ شعورًا بالأمان الاجتماعي والانتماء الجماعي، ويقلل من مشاعر العزلة والانطواء.

- **تطوير الكفاءة الانفعالية والتكيف:** تساعد الرياضة الجماعية على إفراغ الشحنات الانفعالية السلبية، والتعامل مع التوتر المدرسي والضغوط اليومية بطرق إيجابية، مما يُنمّي قدرة التلميذ على ضبط النفس والتكيف مع الصعوبات.

- **تحسين المهارات الاجتماعية والتواصلية:** من خلال التفاعل المستمر مع الزملاء أثناء اللعب، يكتسب التلميذ مهارات التعاون، والاحترام المتبادل، وحل النزاعات، مما ينعكس إيجابًا على علاقاته داخل المدرسة وخارجها.

- **بناء الثقة بالنفس وتقدير الذات:** النجاح في المهارات الرياضية، والدعم الجماعي من الزملاء، والمشاركة الفعّالة، تعزز من صورة الذات لدى التلميذ، وتدعم شعوره بالكفاءة والقبول، وهما عنصران جوهريان في الأمن.

### 6-2- الاقتراحات والتوصيات:

استنادًا إلى النتائج المتوصل إليها، تُقترح التوصيات التالية من أجل تعزيز أثر الرياضة، وخاصة الجماعية منها، في المنظومة التربوية:

- إدماج رياضة كرة الطائرة ضمن الأنشطة الرسمية في برامج التربية البدنية، مع الحرص على تنظيمها بصفة منتظمة في الوسط المدرسي.

- الرفع من عدد ساعات التربية البدنية والرياضية في المدارس، مع تنويع الأنشطة الرياضية لضمان استفادة أكبر للفئات المختلفة من التلاميذ.

- إعداد وتكوين أساتذة التربية البدنية في الجوانب النفسية والاجتماعية، لضمان استغلال الممارسات الرياضية كوسائل دعم نفسي واجتماعي.

- تشجيع الأنشطة اللاصفية الجماعية التي تتيح فرصًا للتعاون والعمل الجماعي، ما يعزز الثقة بالنفس والمهارات الاجتماعية.

تهيئة فضاءات رياضية مدرسية آمنة وجاذبة، تُشجع التلاميذ على المشاركة والانخراط الإيجابي.

- تنظيم دورات تكوينية للأولياء والمعلمين حول أهمية الرياضة الجماعية في دعم الأمن النفسي للأطفال والمراهقين.

- إدراج برامج للدعم النفسي المدرسي تركز على الأنشطة الرياضية التفاعلية ضمن مخططات الوقاية من القلق والعزلة الاجتماعية.

6-3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- تفتح هذه الدراسة المجال أمام مجموعة من الأبحاث والتدخلات المستقبلية التي يمكن أن توسع الفهم وتعمق النتائج، ونقترح في هذا السياق:
- إجراء دراسات مقارنة بين تأثير أنواع متعددة من الرياضات (الجماعية والفردية) على الأمن النفسي لتلاميذ مختلف الأطوار التعليمية.
  - توسيع نطاق العينة لتشمل ولايات ومناطق متعددة، بما يسمح بفهم الفروق الثقافية والجغرافية في تأثير الممارسات الرياضية.
  - التركيز على الفروق بين الجنسين في تقبل التمارين الرياضية واستجابتهم النفسية والاجتماعية لمثل هذه الأنشطة.
  - ربط النتائج بتحصيل التلاميذ الدراسي ودراسة العلاقة بين الأمن النفسي الناتج عن الرياضة والأداء الأكاديمي.
  - استخدام أدوات بحثية نوعية إضافية مثل المقابلات والملاحظة المباشرة لدراسة التغيرات السلوكية والاجتماعية بشكل أعمق.
  - اقتراح برامج تدخّل تربوي نفسي قائمة على الرياضة الجماعية، وقياس أثرها على مدار فصول دراسية كاملة.
  - توسيع الدراسة لتشمل مراحل عمرية أخرى (الابتدائي، الثانوي) من أجل تتبع تطور أثر الرياضة على الأمن النفسي عبر الزمن.

# قائمة المراجع

1\_ قائمة المصادر:

- القران الكريم

2\_ قائمة الكتب :

- زينب فهمي ، عبد الله المعطي ، الكرة الطائرة، الشركة العالمية للنشر، طرابلس ، 1994
- إبراهيم بدر ، علم النفس النمو القاهرة، دار الفكر 2012
- أحمد عيسى البوريني،كرة الطائرة مهارات تدريبات إصابات، مكتبة المجمع ،ط،2012
- أكرم زكي خطايبية،موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2002
- التبريزي، محمد بن محمد، مشكل الآثار، تحقيق: أحمد شاكر. بيروت: دار الفكر 1985.
- الحفني، عبد المنعم ، موسوعة علم النفس، بيروت: دار الراتب الجامعية، 1994.
- دسوقي، كمال،علم النفس التربوي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية،1990.
- الدومي، أحمد ، الراحة النفسية وأثرها في الإنسان، القاهرة: دار الفكر العربي.
- زكي محمد الحسن ، الكرة الطائرة منشأة المعارف، الإسكندرية،1998 .
- الزهران، حامد عبد السلام،الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة: عالم الكتب. 2003
- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الهجوم الساحق حائط الصد الدفاع عن الملعب ، ط1، دار دجلة للنشر والتوزيع،عمان، 2010.
- سعيد سعد، الصحة النفسية، القاهرة، دار المعارف 1999.
- السيد، عبد الحليم، علم النفس الاجتماعي، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية. 1989.
- صلاح الدين عراقي، علم نفس النمو، عمان: دار المسيرة. 2006.
- عبد الله، معتز ،مدخل إلى علم النفس التربوي، القاهرة: مكتبة النهضة. 1989
- عبد المجيد، السيد، علم النفس التربوي، القاهرة: دار الفكر . 2004.
- عراقي، صلاح الدين، الاتجاهات النفسية وتكوينها، عمان: دار المسيرة. 2006.
- عصام الدين الوشاحي ، الكرة الطائرة الحديثة ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 .
- عصام الدين الوشاحي، المبادئ التعليمية للكرة الطائرة، دار الفكر، ط1، القاهرة، 1997.
- عقيل عبد الله ، الكرة الطائرة التكتيك والتكتيك الفردي ، جامعة بغداد ،1987.
- عبد الرحمن جمال، علم النفس الإيجابي ، القاهرة: دار الفكر العربي ،2006.
- علي معوش ، الكرة الطائرة، دار الهدى ، عين مليلة الجزائر ،1994.

- الكناني علي، علم النفس العام، بغداد، دار الحكمة. 1985
- يونس محمد ، علم نفس النمو: الطفولة والمراهقة عمان: دار المسيرة للنشر ، 2019
- 3\_ قائمة المراجع الأجنبية :**
- International Volleyball Federation. (2021). Official volleyball rules 2021–2024. Retrieved from <https://www.fivb.com>
- Müller, L., & Schmidt, M. (2017). Team Sports and Mental Health Outcomes in Adolescents: A Longitudinal Study in Germany. *Journal of Adolescent Health, 60*(2), 175–181.
- Smith, E., & Jones, D. (2018). The impact of team sports participation on adolescent mental health. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(3), 555–567. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0824-1>
- Horney, Karen. 1945. *Our Inner Conflicts*. New York: Norton.
- Londerville, Susan, and Mary Main. 1981. "Security in Infancy, Childhood, and Adulthood." *Developmental Psychology 17*(2):.
- Peluso, Marco A. M., and Luciana H. Andrade. 2005. "Physical Activity and Mental Health: The Association Between Exercise and Mood." *Clinics* (
- Smith, Craig A., and Richard S. Lazarus. 1993. "Appraisal Components, Core Relational Themes, and the Emotions." *Cognition and Emotion*
- Zimbardo, Philip G., and Ann L. Weber. 1994. *Psychology and Life*. 13th ed. New York: HarperCollins.

#### **4\_ قائمة المذكرات:**

- بشيرى بن عطية: (2019) بعنوان : علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمستوى الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى ثانويات رأس الوادي .
- بوشيخي نسيم (2017) بعنوان: تأثير النشاط الرياضي على مستوى القلق والاكتئاب لدى المراهقين"، جامعة الجزائر.
- بن شارف عبد الكريم(2016) بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- عيسات كمال(2022) بعنوان :تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى تلميذات السنة الرابعة من التعليم المتوسط.

- محمد بن عبد الله العلي (2019) بعنوان "تأثير ممارسة كرة الطائرة على التوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة المتوسطة في المملكة العربية السعودية".
- ريم حسين الحسيني (2020) بعنوان "دور النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية لدى طلاب المرحلة المتوسطة".
- سامي محمود الفتوح (2018) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي في كرة الطائرة على مهارات التكيف النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة".
- عبد الرحمن بن سليمان (2022) بعنوان "أثر ممارسة كرة الطائرة في تحسين الحالة النفسية لدى تلاميذ المدارس المتوسطة بولاية وهران".
- نادية المصطفى (2019) بعنوان العلاقة بين النشاط الرياضي ومستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة .

الملاحق



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



## استمارة الاستبيان

في إطار القيام بدراسة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص تربية بدنية تحت عنوان : دور رياضة كرة الطائرة في تحسين الأمن النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

وبصفتك الشخص المؤهل لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، نرجو منك الإجابة عن أسئلة الإستبيان بعناية ووضع علامة (X) على الاجابة الصحيحة .

وفي الاخير نتعهد بحفظ سرية إجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية .

اشراف الأستاذ الدكتور :

- بن عطية بشيري

من اعداد الطالب:

- بن حوحو عامر

السنة الجامعية: 2025/ 2024

التقديرات			العبارات
أحيانا	لا	نعم	
			أشعر بالراحة النفسية عند ممارسة كرة الطائرة.
			تساعدني كرة الطائرة على التخلص من التوتر والقلق.
			أشعر بالثقة في نفسي عندما ألعب كرة الطائرة مع زملائي.
			كرة الطائرة تعزز لدي الشعور بالانتماء إلى الفريق.
			أشعر بالسعادة عندما أشارك في تدريبات كرة الطائرة
			كرة الطائرة تساعدني على تحسين مهاراتي الاجتماعية
			أشعر بأنني أكثر نشاطاً وحيوية بعد ممارسة كرة الطائرة
			كرة الطائرة تعلمني كيفية التعامل مع الضغوط النفسية.
			أشعر بأنني أكثر تركيزاً وانضباطاً بسبب ممارسة كرة الطائرة.
			كرة الطائرة تساعدني على تحسين تقديري لذاتي
			أشعر بأنني أكثر تفاؤلاً عندما ألعب كرة الطائرة
			كرة الطائرة تعزز لدي الشعور بالإنجاز والنجاح
			أشعر بأنني أقل خجلاً عند التفاعل مع الآخرين بسبب كرة الطائرة
			كرة الطائرة تساعدني على تحسين مهاراتي في حل المشكلات
			أشعر بأنني أكثر استقراراً نفسياً بسبب ممارسة كرة الطائرة
			كرة الطائرة تعلمني كيفية التعاون والعمل الجماعي
			أشعر بأنني أكثر تحملاً للمسؤولية بسبب مشاركتي في كرة الطائرة.
			كرة الطائرة تساعدني على التعبير عن مشاعري بشكل أفضل
			أشعر بأنني أكثر استقلالية وثقة في قراراتي بسبب كرة الطائرة
			كرة الطائرة تساهم في تحسين صحتي النفسية بشكل عام



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



## تصريح بالنزاهة العلمية

أنا الممضي أدناه

الطالب (ة): بن جوجو عامر  
الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 201728059 الصادرة بتاريخ: 2017/07/21  
عن ( دائرة / بلدية ) : بن مسعود الولاية المسيلة  
المسجل بقسم : التربية البدنية  
تخصص : التعليم البدني الرياضي  
المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة :

دكتوراه

ماستر

الليسانس

أصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية و معايير أخلاقيات المهنة و النزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز المذكرة / الأطروحة .

التاريخ: 2025/06/10

10 جوان 2025

توقيع المعني

