

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

التخصص: النشاط الرياضي التربوي

الموضوع:

دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

-دراسة ميدانية في ثانويات ولاية البويرة-

- إشرافه الدكتور:

ساسي عبد العزيز

- إمداد الطهجة:

بن عبد الرحمان إلياس

بونحلة أسامة

بلعيش محمد

السنة الجامعية: 2016/2015

كلمة شكر

من لم يذق مر التعليم ساعة. . . تجرع ذل الجهل طوال

حياته

الحمد والشكر أولاً لله الواحد الأحد الفرد الصمد الذي لم يلد
ولم يولد والذي سدّد خطانا وأنار سبيلنا ويسر لنا إتمام هذا
العمل.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف " ساسي عبد
العزیز " على تقبل إشرافه على عملنا هذا وعلى صبره معنا
وعلينا...

كما نشكر أيضاً الدكتور "بن عبد الرحمان سيد علي" على
مساعدته لنا...

كما نشكر كل من علمنا حرفاً لنكون له عبداً: كل أساتذتنا
من الطور الابتدائي إلى الجامعي...

وإلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد...

وشكراً

دعاء

يا رب لا تدعني أصاب بالغرور إذا نجحت ولا أصاب باليأس إذا فشلت بل
ذكرني دائما أن الفشل هو المراتب الأولى التي تسبق النجاح.
يا رب علمني أن التسامح هو أكبر مراتب القوة وان حب الانتقام هو أول
مظاهر الضعف.

يا رب إذا جردتني من المال أترك لي الأمل وإذا جردتني من نعمة الصحة
أترك لي نعمة الإيمان.

يا رب إذا أعطيتنا مالا لا تأخذ به سعادتنا وإذا أعطيتنا قوة لا تأخذ عقلنا.
وإذا أعطيتنا نجاحا لا تأخذ تواضعنا، وإذا أعطيتنا تواضعا لا تأخذ اعتزازنا
بكرامتنا.

يا رب إذا أسأنا إلى الناس أعطيتنا شجاعة الاعتذار وإذا أساء الناس إلينا
أعطنا شجاعة العفو والغفران.

آمين

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"... وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا... واخض لهما

جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا..."

إلى من غرست فينا العطف صفحات، وصنعت لنا من الأمل طرقات،
ومسحت بابتسامتها من عيوننا عبرات، وفي صلاتها كم أكثرت من الدعوات،
فلها كل الحب والتقدير والاحترام وجميع الأمنيات.

أمي الغالية أدام الله صحتها ورعاها.

إلى من فاق حنانه غزارة الأمطار وتحدى صبره مرارة الأقدار و بنى
بعطفه قصرا من الحلم والإسرار، ورسم بحسه طريقا تخطى الأمطار وتلفف
نجاحاتي دوما بالأحضان وتتبع خطواتي رغم مشاكل الأزمان.
أبي الحنون أطال الله في عمره وأعزه.

إلى من عشت براءة طفولتي معهم فلم أتصور للعالم طعما بعيدا عنهم إخوتي
"صالح، سيد علي" وأخواتي " ليندة، غنية، سليمة، سميرة، أمال، فائزة".

إلى كل الأصدقاء الذين ساعدوني من قريب أو من بعيد "أسامة، رحمون
، أمينة، أمينة، زكرياء".

إلى من نسيهم قلبي وضمهم قلبي.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي...

البياس

الإهداء

الحمد لله ذي الجلال الذي عجزت عن إدراك قدرته عقول العارفين،
و الكمال الذي قصرت عن إحصاء ثنائه سنة الواصفين، والقدرة التي
وجلّت من رهبتها قلوب الخائفين والعظمة التي عنت لعزتها وجوه
الطائعين والعاكفين، والعلم الذي لم يدركه أحد من العالمين، وأرسل
الرسول مبشرين و منذرين، رحمة للعالمين، وختمهم بنبينا محمد عليه
أزكى الصلاة والتسليم، وصل اللهم على نبي المرسلين، وعلى آله
وأصحابه ومن ولاه إلى يوم الدين.

إلى درري الأحبة الغائبين عن عيني المتغلبين في شرايبي
لوحدهم.....

للذين في غمرة البحث عن الذات نسيت النفس..... أو تناسيتها.
وسعيت بملأ إرادتي لأن أجدها فيهم، ورجوت الله أن أباهي بهم
الناس، ولقد حقق الله الأمانى، وكسبت بفضلها كنزا من درر سميتهم
الأحبة.

إلى أعظم إنسان في الكون، أبي العزيز.
إلى من جعلت منا تاجا ذهبيا يعتلي أولى أولوياتها، ففرحت لأفراحنا
و حملت مأسينا العمر كله و لم تشكي يوما ثقل أوزارنا والتي جعل الله
الجنة تحت قدميها
والدتي الغالية.

إلى أخي أيمن. وأخواتي، راضية ومنال و بناتها هديل و ملك.
إلى كل أفراد العائلة الكريمة كل باسمه

محمد

الإهداء

إلى التي حملتني وهنا على وهن و بكت من أجلي في صمت
إلى التي أهدتها الحياة التعب و الحرمان، فأهدتني الدفء و العنان، إلى التي
خصها الله بالشرف الرفيع و العز المنيع، إليك يا أغلى شيء في الوجود، إليك
حبيبتي حفنك الله ... أمي الغالية زاوية .
إلى الذي كابد الشدائد و كان عرق جبينه منير دري، إلى من اشترى لي أول
قلم و دفعني بكل ثقة على خوض الصعاب، إليك أيي العزيز محمد حفنك الله.
إلى إخوتي " أحمد"، "عبد السلام"، و إلى أخواتي.
و إلى أولاد أخي "محمد" و "عبد النور".
إلى زملاء الدرب "الياس" و "أمينة".
و إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل من قريب أو بعيد.
وإلى كل من ذكرهم قلبي و نسام قلبي
إليهم جميعا أهدي بذرة عملي و ثمرة جهدي

أسامة

الورقة	الموضوع
أ	شكر و تقدير.
ب	إهداء.
ج	الفهرس.
د	قائمة الجداول.
هـ	قائمة الأشكال.
و	ملخص البحث.
ي	مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
2	1-الإشكالية.
2	2- الفرضيات.
3	3- أسباب اختيار الموضوع.
3	4- أهمية البحث.
4	5- أهداف البحث.
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
5	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم.
الجانب النظري.	
الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية.	
8	-تمهيد.
9	1.1 تطور مفهوم التربية البدنية و الرياضية.
9	2.1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية.
10	3.1 مفهوم الرياضة.
10	4.1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية.
11	2 أهمية التربية البدنية.
11	1.2 أهمية الرياضة "قديمًا و حديثًا".
13	3 مكانة التربية البدنية و الرياضية في التربية العامة.
13	1.3 صلة التربية البدنية بالتربية العامة وأهدافها.
13	1.1.3 علاقة التربية البدنية بالتربية العامة.

محتوى البحث

14	4 أهداف التربية البدنية والرياضية.
15	1.4 التربية الجسمية.
15	2.4 التربية العقلية.
15	3.4 التربية الوجدانية.
15	4.4 التربية الاجتماعية.
16	5.4 التقوية البدنية.
16	6.4 المهارات.
16	7.4 التنمية العقلية.
16	8.4 التنمية الاجتماعية .
17	9.4 العامل الإضافي.
17	5.5 مساهمة التربية البدنية في التربية العامة.
17	1.5 تحقيق الذات.
18	2.5 العلاقات الإنسانية .
18	3.5 الكفاية والاقتصاد.
19	4.5 المسؤولية المدنية.
19	6. أغراض التربية البدنية والرياضية.
21	7. أستاذ التربية البدنية .
21	1.7 تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية
22	2.7 دور التربية البدنية والرياضية
22	1.2.7 أستاذ التربية البدنية والرياضية كمرابي
22	2.2.7 أستاذ التربية البدنية والرياضية كقائد للأنشطة والممارسات التدريسية
22	3.2.7 أستاذ التربية البدنية والرياضية كمنشط في البيئة التدريسية
23	4.2.7 أستاذ التربية البدنية والرياضية منظمًا للخبرات والبيئة التدريسية
23	3.7 واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
23	1.3.7 الواجبات العامة
24	2.3.7 الواجبات الخاصة
25	4.7 صفات الاستاذ الناجح
25	1.4.7 الصفات الشخصية
25	2.4.7 الصفات النفسية

25	3.4.7 الصفات العقلية
25	4.4.7 الصفات الاجتماعية
26	8. درس التربية البدنية والرياضية
26	1.8 محتويات درس التربية البدنية والرياضية
26	1.1.8 مقدمة
26	2.1.8 التمرينات البدنية
26	3.1.8 النشاط التعليمي
27	4.1.8 النشاط التطبيقي
27	5.1.8 النشاط الختامي
27	9. مسعى المنهاج
29	10. برنامج التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية
29	1.10 مميزات برنامج التربية البدنية والرياضية عند الإناث
29	2.10 مميزات برنامج التربية البدنية والرياضية عند الذكور
31	- خلاصة
الفصل الثاني: مميزات وأنواع الاستقرار النفسي وعدم الاستقرار النفسي.	
33	- تمهيد
34	1. تعريف كلمة "استقرار"
34	1.1 مفهوم الاستقرار النفسي
34	2. مسببات وطرق الحفاظ على الاستقرار النفسي
34	1.2 أسباب الاستقرار النفسي
35	1.1.2 الأسباب العضوية
35	2.1.2 الأسباب العقلية
36	3.1.2 الأسباب العاطفية والاجتماعية
37	4.1.2 الأسباب التربوية
38	3. أنواع العلاج المستعملة في الحفاظ على حالة الاستقرار
38	1.3 العلاج الكيميائي
39	2.3 العلاج النفسي
40	3.3 العلاج عن طريق اللعب
40	4.3 الطرق الرامية إلى الاستقرار النفسي

41	4. عدم الاستقرار، أعراضه و أنواعه
41	1.4 مفهوم عدم الاستقرار النفسي
41	2.4 تعريف عدم الاستقرار
42	3.4 أعراض عدم الاستقرار
42	1.3.4 الأعراض النفسية
42	2.3.4 الأعراض الحركية
42	4.4 أنواع عدم الاستقرار
42	1.4.4 حالة عدم الاستقرار عند المراهق
43	2.4.4 حالة عدم الاستقرار عند المصاب بالقصور الحركي
44	خلاصة.
الفصل الثالث: المراهقة	
46	- تمهيد
47	1. تعريف المراهقة
47	1.1 التعريف التربوي
47	2.1 التعريف الذي اتفق عليه العلماء
47	3.1 يعرفها علماء النفس
47	2. مدة المراهقة
48	1.2 أطوار المراهقة
48	3. مراحل المراهقة
48	1.3 مرحلة ما قبل المراهقة
48	2.3 مرحلة المراهقة المبكرة
48	3.3 مرحلة المراهقة المتأخرة
49	4. البلوغ والمراهقة
49	1.4 البلوغ
49	2.4 المراهقة
49	3.4 التحول الجسمي من الطفل إلى الرشد
49	4.4 طفرة النمو لدى المراهق
49	5.4 النمو الجنسي لدى الإناث.
50	6.4 التطور الجنسي لدى الذكر.

محتوى البحث

50	5. مراحل البلوغ.
50	1.5 مرحلة ما قبل البلوغ.
50	2.5 مرحلة البلوغ.
50	3.5 مرحلة ما بعد البلوغ.
50	6. مظاهر النمو في المراهقة.
50	1.6 الجانب الجسمي.
50	1.1.6 النمو الفسيولوجي.
50	2.1.6 النمو العضوي.
51	3.1.6 النمو الحركي.
51	2.6 النمو المعرفي في المراهقة.
51	1.2.6 خصائص التفكير لدى المراهق
51	2.2.6 مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة.
52	3.6 جوانب النمو المعرفي لدى المراهق.
52	1.3.6 الإدراك.
52	2.3.6 التذكر.
52	3.3.6 التفكير.
52	4.3.6 التخيل.
52	5.3.6 الميل.
52	7. مشاكل المراهقة.
52	1.7 مشكلات خاصة بالشخصية.
52	2.7 مشكلات تتصل بالصحة والنمو.
52	3.7 مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية.
52	4.7 المشكلات الجنسية.
52	5.7 مشكلات المراهق داخل أسرته.
53	6.7 مشكلات تعود وترجع إلى المدرسة.
53	7.7 مشكلات تمس المعايير الأخلاقية .
54	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	

محتوى البحث

57	- تمهيد.
58	1. الهدف من الدراسة الميدانية.
58	2. الدراسة الاستطلاعية.
58	3. الدراسة الأساسية
58	1.3 المنهج العلمي المتبع.
59	2.3 متغيرات البحث.
59	3.3 مجتمع البحث.
60	4.3 عينة البحث و كيفية اختيارها.
61	5.3 مجالات البحث.
61	4. الأدوات المستعملة في البحث.
61	1.4 الاستبيان
62	2.4 أشكال الاستبيان
62	3.4 الهدف من تطبيق الاستبيان
62	4.4 أسلوب توزيع الاستبيان
62	5.4 الأسس العلمية للأداة.
63	5. الوسائل الإحصائية.
67	- خلاصة
الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.	
69	- تمهيد.
70	1. عرض و تحليل النتائج.
88	2. مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
94	- خلاصة.
96	- الاستنتاج العام.
97	- الخاتمة.
98	- اقتراحات و فروض مستقبلية.
100	- قائمة المراجع.
103	- الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
14	أهداف التربية البدنية و الرياضية.	الجدول رقم(01)
60	توزيع أفراد العينة على الثانويات	الجدول رقم(02)
63	تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية	الجدول رقم(03)
66	نموذج تطبيقي لكيفية حساب ك ²	الجدول رقم(04)
70	توزيع إجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.	الجدول رقم(05)
71	توزيع إجابات المبحوثين حسب آرائهم حول تأثير الضغوطات النفسية على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.	الجدول رقم(06)
72	توزيع المبحوثين حسب آرائهم حول مدى الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبني عليه بقية الضغوطات الأخرى.	الجدول رقم(07)
74	توزيع إجابات المبحوثين لمعرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في حل المشاكل النفسية و العاطفية لدى التلاميذ.	الجدول رقم(08)
75	توزيع إجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الرضا النفسي لدا التلاميذ.	الجدول رقم(09)
77	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية.	الجدول رقم(10)
78	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية بالشعور بالرغبة في الدراسة	الجدول رقم(11)
79	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية.	الجدول رقم(12)
81	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	الجدول رقم(13)
82	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي.	الجدول رقم(14)
83	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى تأثير عدم فهم الأستاذ للتلميذ في تحصيله	الجدول رقم(15)

قائمة الجداول

84	توزيع إجابات المبحوثين حول أن فعالية التربية البدنية و الرياضية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الجدول رقم(16)
85	توزيع إجابات المبحوثين حول مدى فعالية التربية البدنية و الرياضية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الجدول رقم(17)
86	توزيع إجابات المبحوثين حول دور الرياضات الجماعية في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الجدول رقم(18)
87	توزيع إجابات المبحوثين حول دور الاختلاط(ذكور، إناث) في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الجدول رقم(19)
88	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.	الجدول رقم(20)
90	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.	الجدول رقم(21)
91	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.	الجدول رقم(22)
93	مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	الجدول رقم(23)

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
70	النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.	الشكل رقم (01)
71	النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.	الشكل رقم (02)
72	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى.	الشكل رقم (03)
74	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين لمعرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ.	الشكل رقم (04)
75	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ.	الشكل رقم (05)
77	يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..).	الشكل رقم (06)
78	يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية بلشعور في الرغبة في الدراسة.	الشكل رقم (07)
79	يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ على التخلص من الضغوط النفسية المدرسية اليومية.	الشكل رقم (08)
81	يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	الشكل رقم (09)
82	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي.	الشكل رقم (10)
83	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى تأثير عدم فهم الأستاذ للتلميذ في تحصيله الدراسي.	الشكل رقم (11)

84	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول أن فعالية التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الشكل رقم (12)
85	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى فعالية التربية البدنية والرياضية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الشكل رقم (13)
86	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول دور الرياضات الجماعية في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الشكل رقم (14)
87	يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول دور للاختلاط (ذكور وإناث) في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.	الشكل رقم (15)

ملخص البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، من خلال:

- إظهار مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في الحفاظ على الراحة النفسية للفرد و الطلبة بصفة عامة.
- إبراز التغيير الذي تحدثه التربية البدنية و الرياضية على المستوى العقلي و النفسي و الاجتماعي و المورفولوجي.
- معرفة مدى كفاءة إطار التربية في الحفاظ على الاستقرار النفسي للطلاب المراهق.

حيث كان التساؤل العام : هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ؟ كما وضع الباحث فرضية عامة لهذا التساؤل مفادها أن للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ، و فرضيات جزئية كانت كالتالي:

- حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- مساهمة التربية البدنية و الرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

و تم اختيار عينة للبحث تمثلت في أساتذة ثانويات ولاية البويرة ، حيث بلغ عدد أفراد العينة 25 أستاذًا .

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي و ذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة و كأداة للبحث استعمل الباحث الاستبيان لجمع البيانات و أخيرا توصل الباحث إلى النتائج الآتية :

- حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
 - مساهمة التربية البدنية و الرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- كما قام الباحث بطرح بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية :

- محاولة إدخال أساليب الاسترخاء في حصة التربية البدنية و الرياضية.
- تحسيس كل من الأساتذة و التلاميذ بأهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية .

- إثراء حصص التربية البدنية والرياضية لجعلها مجالاً للتخلص من المكبوتات والضغوطات النفسية والاجتماعية .
- إجراء بحوث تهتم باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال التربية البدنية والرياضية.

مقدمة:

ما يميز عصرنا الذي نعيش فيه هو الدافع العلمي الغزير الذي يوصف في معظم جوانبه بالحركة السريعة في تطوره، وما يظهر عليه من اتجاهات وأفكار حديثة و جديدة في آن واحد. لذا فان النشاط البدني في صورته الجديدة بنظمه و قواعده المتعددة أصبح ميدانا هاما من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد حتى ينجح ويتزود بخبرات ومهارات واسعة، تجعله مسائرا لتطور محيطه الاجتماعي. فهناك من يعتبر أنها نشاط جسمي عفوي الغرض منه الراحة، وآخرون يرون أنها نوع من البرامج المدرسية الغرض منها تخفيف الضغط على التلاميذ.

كما أن التربية البدنية والرياضية بالنسبة لتقاليدنا وعاداتنا واتصال ماضيها بالحاضر ليست وليدة اليوم في بلادنا بشتى فروعها فهي مطابقة لتلك الأصول كالفروسية و الرماية والصيد وغيرها.

نستطيع القول أن التربية البدنية والرياضية بفلسفتها الحديثة التي تسير تطور العلوم والفنون وألوان نشاطها المتميز بالفعالية والحركة أصبحت من أهم الأساليب في إعداد مجتمع أفضل من غيره لأنها تهدف إلى تكوين فرد متكامل في شتى النواحي منها النفسية.

ومن خلال بحثنا نحاول إبراز مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في إعطاء فرد مستقل نفسيا وسلوكيا قادرا على التحليل والاعتماد على النفس والثقة بقدراتها. وعلى هذا الأساس نحاول من خلال العامل نزع أو خلع الغطاء على المفاهيم الخاطئة للتربية البدنية والرياضية، حيث أن هذه التعريفات السطحية والعشوائية من قبل شرائح المجتمع جعلت منها ذلك العلم والفن العقيم ليس له أي دور في الحياة اليومية.

إن الهدف الرئيسي من انجاز هذا البحث هو توضيح وتبيان الدور الفعال للتربية البدنية والرياضية في المجال النفسي والرياضي، وكيفية إيصاله من حالة الانفعال إلى حالة الاستقرار. إن أول العمل يتطرق إلى إعطاء التربية البدنية والرياضية مفاهيمها وأهدافها في مرحلة التعليم الثانوي، وكذا سبل النجاح من خلال تبيان الأهداف والأغراض التي ترمي إليها هذه الأخيرة، أما ثانياً فنظهر معنى الاستقرار النفسي وكيفية الوصول إلى الراحة النفسية وبالمقابل نعطي الإطلالة على عدم الاستقرار وأنواعه ، وثالثاً وأخيراً فندرس المراهقة و جوانب تأثيرها وكذا مساهمتها في تحديد شخصية الفرد. أما الجانب الميداني فنظهر من خلاله صدق أو خطأ فرضيتنا والذي يتناول كيفية الوصول إلى الاستقرار انطلاقاً من النشاط البدني.

خلاصة القول فان واقع الحياة الرياضية مليء بالحقائق التي يجب أن يعنى بدراستها، فمن الغريب أننا ندرس وبكل عناية مادة الرياضيات والفلسفة ولا ندرس شيئاً عن التربية البدنية، ومن هذا المنطلق نقول أن الرياضة تعود على الشباب باللذة النفسية وقوة فكرية وشعور بالشخصية، وإنما إذ نقدم هذا اللون من الثقافة الرياضية

نأمل أن نكون قد حققنا هدفنا المسطر وكذا زودنا القارئ الكريم ببعض المعلومات عن مزايا التربية البدنية والرياضية في عملية الاستقرار النفسي.

وعليه وقصد التعرف على أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ارتأينا القيام بهذه الدراسة التي تقوم على أسس منهجية وعلمية ، ولقد تضمن بحثنا هذا جانبين : الجانب النظري والجانب التطبيقي .

حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول (الفصل الأول - الفصل الثاني- الفصل الثالث) .

خصصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية والذي قسمناه إلى مبحثين تناولنا في الأول حصة التربية البدنية والرياضية مفهوم التربية البدنية والرياضية أهميتها وأهدافها ثم تعريف حصة التربية البدنية والرياضية ثم التطرق إلى واجباتها وأهدافها وصفاتها ومحتواها ، ثم تناولنا في المبحث الثاني مميزات وأنواع الاستقرار النفسي و عدم الاستقرار النفسي بصفة خاصة.

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة والذي بدوره قسمناه إلى مبحثين تناولنا في الأول الضغوط النفسية في حين تناولنا في الثاني مرحلة المراهقة .

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى ثلاث فصول :

(الفصل الثالث - الفصل الرابع - الفصل الخامس).

الفصل الثالث خصص للإجراءات المنهجية للدراسة ، وتم التطرق فيه إلى منهج البحث وأداة الدراسة

إلى خطوات سير البحث الميداني والمعالجة الإحصائية ثم مجتمع وعينة البحث ثم مجالات الدراسة.

أما الفصل الرابع فقمنا فيه بعرض وتحليل النتائج ، وفي الفصل الخامس قمنا بمناقشة النتائج التي تم

عرضها في الفصل الرابع من أجل تحديد مدى تحقق الفرضيات ومقارنتها مع النتائج المتوصل إليها.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1. إشكالية البحث و تساؤلاته:

تعد الرياضة أحد الأنشطة الإنسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع، ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وان تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها، فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة العسكرية والبعض الآخر مارس الرياضة لشغل أوقات الفراغ بينما وظفت الرياضة كطريقة تربوية، ناهيك عن الآثار الصحية التي ارتبطت منذ القدم بممارسة الرياضة وتدريباتها البدنية.

فإن إلزامية ممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في مختلف الأطوار جاء نظرا لمزايا عديدة ومفيدة لهذه المادة و إكمالاً للعملية التربوية في تكوين الفرد بدنيا و فكريا وجعل هذا الأخير فردا صالحا في مجتمعه، لكنه يمر في حياته بمراحل مختلفة نخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية الذي يكون في فترة صعبة وحساسة خاصة من الجانب النفسي وذلك نظرا للمرحلة العمرية التي يعيشها في هذا الوقت بالإضافة إلى ما يواجهه التلميذ أثناء مسيرته الدراسية في فترات حاسمة يتقرر على إثرها مستقبله بصفة عامة.

إن إدراك التلميذ لهذه الفكرة يجعله يعيش ضغطا نفسيا ممكن أن يقف عائقا أمام تقدم العملية التعليمية له، كما يتزامن مع كل فترة امتحان، حيث يحتاج إلى من يوجهه ويكشف قدراته ويصقل مواهبه ويساعده على تكوين شخصية سوية متزنة بدنيا وعقليا للتلميذ مما يدفعه إلى المزيد من حب اللعب والاحتكاك بالآخرين، ومن خلال ما سبق نطرح تساؤلنا على النحو التالي:

هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية؟

ومن هذا السؤال تتدرج لنا الأسئلة الفرعية التالية:

- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- هل تساعد التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2. فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

للتربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية.

الفرضيات الجزئية:

- حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- مساهمة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3. أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيار أي موضوع للدراسة يعتبر مرحلة هامة و أساسية لبناء أي بحث علمي، فهو لم ينطلق من العدم، و إنما نظرا لاعتبارات كبيرة تجعل الباحث يتوجه بالدراسة إلى هذا الموضوع دون غيره من المواضيع و اختيارنا لموضوع " دور التربية البدنية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي" كان انطلاقا من أسباب موضوعية و أخرى ذاتية.

• الأسباب موضوعية:

حاجة المكتبة الجزائرية بصفة عامة و مكتبة معهد التربية البدنية و الرياضة بصفة خاصة لمثل هذه الدراسات الميدانية.

معرفة مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

• الأسباب الذاتية:

البحث عن الجديد فهو مطلب كل طالب.

تدعيم و إثراء رصيدنا العلمي في هذا المجال.

تخصصنا في فرع التربية البدنية والرياضية و بالتالي وجوب معرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

4. أهمية البحث:

تعد التربية البدنية و الرياضية مادة من بين المواد المختلفة التي تدرس في جميع الأطوار لكنها تختلف عنها، حيث تقدم للتلاميذ نشاط غير مألوف مقارنة مع المواد الأخرى فتتمد بالنشاط و الحيوية عن طريق اللعب و المنافسة و من خلالها يتعلم التلميذ مختلف المهارات و الخبرات الحركية، إضافة إلى أنها تمدد بالكثير من المعارف و المعلومات التي تخص مختلف أجهزة الجسم ووظائف الأعضاء و قوانين اللعب لمختلف التخصصات و أبرز ما يمكن توظيفه هو أهميتها من الناحية النفسية عن طريق توفير الراحة النفسية و الاطمئنان و الثقة بالنفس أكثر.

و من هذا المنطلق تكمن أهمية البحث في التأكيد على دور التربية البدنية و الرياضية في

عملية الاستقرار النفسي عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين قد يعانون من الضغوطات

النفسية الكبيرة خاصة و أنهم ينتظرون و يفكرون باستمرار في شهادة البكالوريا التي تمثل لهم

المستقبل إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تشل تفكير هذا الفرد خاصة و هو في أصعب مرحلة في حياته ألا و هي المرهقة، فمن المهم معرفة نجاعة ممارسة التربية البدنية و الرياضية من الناحية النفسية و مدى تحقيق هذا الهدف لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

5. أهداف البحث:

- إظهار مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في الحفاظ على الراحة النفسية للفرد و الطلبة بصفة عامة.
- إبراز التغيير الذي تحدثه التربية البدنية و الرياضية على المستوى العقلي و النفسي و الاجتماعي و المورفولوجي.
- معرفة مدى كفاءة إطار التربية في الحفاظ على الاستقرار النفسي للطلاب المراهق.
- فتح مجالات متعددة للتربية البدنية و الرياضية في وجه الشباب قصد الإلمام به و جعله يحتك بالنشاط الرياضي حتى يتمكن من التخلص من حالات عدم الاستقرار.
- معرفة مدى تمكن التلاميذ من التحرر من عقدة الكلام.

6. الدراسات المرتبطة بالبحث:

• الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان "أثر التربية ب.ر على الجانب النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية - ولاية تيزي وزو- معهد التربية ب.ر سيدي عبد الله دورة جوان 2006.

من إعداد الطلبة:

- أيت قاسمي محند أكلي.

- مخلوف سمير.

يهدف هذا البحث إلى كشف الدور الذي تلعبه الحصة المنضمة للتربية ب.ر في تحسين السلوكات النفسية و الاجتماعية، و هل الحقيقة تصل هذه الحصة إلى إبراز المفهوم الثانوية، و نسعى من خلال هذا البحث إلى تحقيق بعض الأهداف منها:

إبراز أثر حصة ت.ر.ب على السلوكات و التصرفات التلاميذ في مرحلة الثانوية كشف مدى أهمية الممارسة الرياضية المدرسية للمراهقين.

تبيان أن الرياضة المدرسية تنمي الجانب النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المدارس الثانوية

معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية ب.ر أن تؤثر على الحالة النفسية و الاجتماعية لدى التلاميذ بعد نهاية مدة النشاط.

• الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي و الاندماج الاجتماعي للمراهق معهد ت.ب.ر. دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، دورة جوان 1999.

من إعداد الطلبة:

- لعجال يحي.

- طالبني إسماعيل.

- نمرّة نسيم.

7. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

• التربية البدنية و الرياضية:

يرى شرمان «أن التربية البدنية و الرياضية ذلك الجزء من التربية العامة و التي يتم عن طريق النشاط الذي ينتج عنه اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية».

• الاستقرار النفسي:

هو الشعور بالاطمئنان و الراحة النفسية التي تظهر من خلال تصرفات الفرد و الرضا بما يقوم به، حيث أن الانتباه السليم و استعمال جوانب اللهو و اللعب في أوقات مناسبة كلها دليل على أن الطفل في حالة نفسية جيدة.

كما نعني بالاستقرار (الثبات و عدم الحركة أو عدم التغيير، و في علم النفس نوع من الطبع أو نموذج من الشخصية يتصف بعدم التغيير، تغيرا غير عادي في الحالات الانفعالية).

كما أن (الشخصية السوية هي الشخصية متوسطة و عادية تتصف باستهداف الغايات ذات القيمة و الاستمتاع بالحياة).

• المرحلة الثانوية:

هي فترة التعليم النظامي الذي يتبع الطور الثالث من التعليم الأساسي و هي المرحلة الثالثة من التعليم العام، و تكون مدتها ثلاث سنوات رسمية يقبل عليها التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم ما بين 15 إلى 18 سنة و تعتبر هذه الفترة ضمن المراهقة الوسطى.

• المراهقة:

هي الفترة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة و الرشد و التي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية و المصاحبة لهذه التغيرات.

الجانب النظري

المعرفي

الفصل الأول:

التربية البدنية

والرياضية

تمهيد

تعد التربية التي يتلقاها الأفراد مقياساً لمدى تطور الأمم فهي تنمي شخصيته وقد تعد الحياة من أجل القيام بدور نفسي فعال.

فكلمة التربية تطلق على كل عملية ومجهود أو نشاط يؤثر في القوى الموجودة عند الطفل وفي تكوينه بالزيادة أو النقصان أو الترقية أو الانحطاط سواء كان مصدر الطفل نفسه أو البيئة الطبيعية أو الاجتماعية بمعناها العام أو المحدود.

كما أن التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري فدرجة التقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى القدرات والإمكانيات المادية للدول، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في كل مراحلها، يضمن المحافظة على الحالة الصحية للتلاميذ، وينمي القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية.

فوجود التربية البدنية والرياضية ضمن البرنامج الأسبوعي للتدريب، دليل على الأهمية البالغة في كونها مادة أكاديمية يجب ممارستها وليست حشو داخل البرنامج أو أنها حصة ترفيهية.

1. مختلف المفاهيم التي أسندت للتربية البدنية والرياضية وأهميتها:

1.1. تطور مفهوم التربية البدنية والرياضية:

عرفت التربية البدنية والرياضية حين ظهورها في العصر الحديث بالتدريب البدني حين كانت تدرس من طرف أساتذة غير مؤهلين، معظمهم من سلك الشرطة والجيش وسرعان ما تغير الوضع حيث أقدمت بعض الدول المتقدمة بإعداد معلمين في مجال التدريب البدني، حيث كان هذا الأخير يدور حول المادة الدراسية التي سيقوم بتدريبيها وكان الهدف من التدريب البدني إكساب التلميذ الصحة البدنية لا غير لهذا السبب نجد أن برنامج التدريب البدني يشمل على كل من علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الصحة، وعلى هذا الأساس أخذ التدريب البدني مسار آخر ذو أسس ونظريات علمية بيولوجية وهنا ازدادت العلاقة بين التدريب البدني والتربية وثوقاً¹.

وتم بعد ذلك استبدال مصطلح التدريب البدني بالتربية البدنية إشارة إلى كون الرياضة عملية تربوية نصادفها على مدى مراحل التعلم، فحين يلعب الفرد أو يمارس نشاط رياضي هذا الأخير يساعده على نمو جسمه وصيانتته أو الحفاظ عليه، وتتم في نفس الوقت العملية التربوية وبعد مدة وجيزة يتيقن المربون من أن الإعداد المدرسي لا ينبغي أن يحصر على فهم المادة التي سنقوم بتدريبيها، لكن يجب معرفة الطفل معرفة عميقة كما يدرسه.

على هذا الأساس اتجه المربون آنذاك وأدت هذه الانطلاقة الجديدة أنذاك وأدت هذه الانطلاقة الجديدة أنذاك وأدت هذه الانطلاقة الجديدة إلى تغير جوهر في مفهوم التربية البدنية والرياضية فلم تصبح بذلك تربية للبدن فقط وإنما صارت تربية للطفل ككل، هنا عرفت التربية البدنية والرياضية مفاهيم جديدة تعلقت بأفاق الفكر والإدراك والمشاعر والحاجات وشملت بذلك كل ما يتعلق بالطفل.

نرى مما سبق ذكره أن التربية البدنية والرياضية هي تربية عن طريق النشاط الحركي، وأصبحت في عصرنا من بين أحدث الأساليب للتربية لأن الوسيلة المعتمدة لديها هي الممارسة العلمية والعقلية.

2.1. مفهوم التربية البدنية:

إن مفهوم التربية البدنية واسع جدا وذو دلالة أعمق في حياة الإنسان اليومية، فهو قريب جدا من مجال التربية الشاملة الذي تعتبر التربية البدنية جزءا منه.

¹ - تشالز أوبكر: "أسس التربية البدنية"، مكتبة أنجلو المصرية 165 شارع محمد فريد، القاهرة، 1964، ص12.

فالتربية البدنية بالتعريف هي ذلك الميدان التجريبي الذي يهدف إلى إيجاد فرد متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية هذا عن طريق ألوان من النشاط البدني، وفي هذا السياق يعرفها بعض القادة على أنها:

- يقول ناش NASH: (هي جزء من التربية العامة، وإنها تستغل دافع النشاط الطبيعي الموجود في كلب شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية العقلية والانفعالية).¹
- يقول شارمن Charmen: (التربية البدنية جزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عنه أن يكسب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية).²

3.1 مفهوم الرياضة:

هي مفهوم معقد يمكن أن يفسر أنه نشاط بدني يحث على السعي وراء النتيجة البدنية، وتبدو من خلال المنافسات مع الغير والاحتكام أي تتجاوز حدود الذات.

إن الرياضة وليدة التنافس الصحي التحرري، حيث أصبحت موضع عناية وتقدير عند من انكبوا على خدمتها وإتقانها مع إدخال تحسينات عليها منذ عهد بعيد، والرياضة تؤدي بممارسيها بانتظام إلى حالات فكرية معينة، وطريقة خاصة في الحياة تكون نتيجة اتزان البدن وكثافة في العلاقات الإنسانية.

4.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من المواضيع التي تمت معالجتها من الكثير من علماء الرياضة التربويون، وعلى هذا الأساس اختلفت تعريفات التربية البدنية والرياضية حسب اتجاهات وآراء العلماء.

تعريف تشارلز أيوبكر: يرى أن جزء لا يتجزأ من العملية التربوية ككل، وإنما يبذل فيه المجهود الذي يستهدف النمو البدني والعقلي والانفعالي واللياقة الاجتماعية للمواطنين ووسيلة للتربية البدنية.³

تعريف ناشي: التربية البدنية هي جزء هام من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والانفعالية.⁴

¹ تشارلز بوتشر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن معوض، كمال صالح أنجلو المصرية 1964، الكويت، العدد (4)، السنة الثانية، 1979، ص 40.

² تشارلز، أ بيوكر (مرجع سابق)، ص 14.

³ تشارلز، أ بيوكر (مرج سابق)، القاهرة، سنة 1964، ص 37.

⁴ محمد حامد الأفندي، "علم النفس الرياضي والأسس للتربية البدنية"، دار الهناء للطباعة والنشر، 7/327، مصر، ص 86.

يمكن اعتبار هذا التعريف شامل لمعنى التربية لأنها لا تقتصر على الجسم فقط، بل تذهب إلى أبعد من ذلك وهو التهذيب الخلقى وتكوين شخصية الفرد وتنمية صفات الشجاعة والتعاون.

تؤكد هذه التعريفات على أن التربية البدنية والرياضية عبارة على مجموعة من الطرق والنظريات البيداغوجية التي تهدف إلى تنمية الخصائص النفسية والحركية، وهي تربية نظامية للجسم، ونشير هنا إلى أن التربية البدنية تختلف عن الرياضة، كون أن الأولى تهدف إلى التربية من جميع النواحي عن طريق الحركة والنشاط بينما تهدف الرياضة إلى النتائج وتحطيم الأرقام.

2. أهمية التربية البدنية:

إذا كانت التربية البدنية هي ذلك الجانب التطبيقي الذي يتم القيام به في الميدان لتكوين الفرد، فإن أهميتها تتجلى في كونها جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة، وليست زينة تضاف للبرنامج المدرسي لذا يمكن ذكر أهميتها كما يلي:

- التربية البدنية جزء حيوي من التربية العامة.
- تكسب الطفل مهارات حركية هامة.
- اكتساب النمو الاجتماعي والعقلي والجسمي.
- ترقية الخلق والعادات الاجتماعية.

وتدل دراسة التاريخ على إن هناك حضارات قد أمنت بأهمية التربية البدنية في تدريب وإعداد شبابها، ففي أثينا القديمة درسوا أشياء: التمرينات البدنية، أصول اللغة والموسيقى.¹

1.2. أهمية الرياضة قديما وحديثا:

إذا نظرنا بالعين في مرآة الأساطير الأولين نجد أن التاريخ يشهد التاريخ للإنسان الأول بالخطوات الأولى نحو النمو الذاتي قبل الإقدام على كل عمل يهدف إلى ترقية دليل تفكير الإنسان الفطري، وإذا ما تصفحنا كتب التاريخ نجد عمالقة الأمم القديمة من حكام وسلاطين لا يتوفرون على البهاء السياسي والحكمة والتجربة كما هو اليوم، وإنما بالكمال الذاتي وضرب الرقم القياسي في القوة كملوك الفراعنة الذين قاموا بالتدريب الرياضي الشاق، وألعاب المبارزة مصارعة الحيوان.

وقد اهتدى المدربون الأقدمون إلى التربية البدنية، واتخذوا المبدأ الأساسي للتربية لمجابهة الحياة البشرية، ثم توجهوا بآرائهم وأشادوا بحميد أهدافها، كما بلغت الرياضة في عهد اليونان، وما اكتسبه منها أدخلوه في التربية والتعليم، وقد كان لرجال التربية آراء قيمة في الرياضة حيث يقول الطبيب

¹محمد عوض بسيوني ق د، فيصل ياسين الشاطي " نظريات وطرق التربية البدنية " ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، الطبعة الثانية، 1992، ص47.

العربي الأول أبو علي الحسن ابن عبد الله ابن سينا في التربية: ضرورة تدريب الطفل على أنواع الرياضة للوصول به إلى الأخلاق الحسنة تبعا لصفاء المزاج وحسن الخلق يحفظ الصحة للنفس والجسم.¹

الواقع أن الرياضة تطهر الفرد والمجتمع وتنشئ سدا منيعا لشرب الأمراض الوبائية التي تفتك في الغالب بحياة كثير من الأمم الغافلة عن وقاية أبنائها.

وقد سار خبراء التربية على نهج السابقين، الشيء الذي جعل الرياضة ترقى بارتقاء الأمم جيلا بعد جيل إلى عصرنا هذا، حيث أصبحت الرياضة عنوان رقي الدول ونهضتها، ونتيجة كل هذا أصبحت الرياضة تكتسي أهمية كبرى في العالم، وبين مختلف الشعوب حيث تلعب دورا هاما في الميدان الاجتماعي والاقتصادي والتربوي.

فمن الناحية الاجتماعية تعمل الرياضة على جلب الهواة وغيرهم للمشاهدة، وصددهم على الأماكن الأخرى التي لا تليق بقيمهم كطلب أو مواطنين.

ومن الناحية الاقتصادية تعمل على تحديد المصاريف للشباب وكذا المساهمة في رفع الميزانية في الجامعة الرياضية، أما في المجال التربوي فهي تعمل على إرساء قواعد الألعاب الرياضية كما أنها تهدف إلى ثلاث غايات أساسية:

• تنمية الروح الرياضية السحاء.

• تغذية العقل للقدرة على متابعة الدراسات.

• جلب المادة ورفع الاقتصاد.

3. مكانة التربية البدنية والرياضية في التربية العامة:

يقول أحد فلاسفة الحرية والتقدم الاشتراكي "إن تربية المستقبل وتجهيز الناس فكريا ونفسيا وعقليا، هي التربية التي تجعل بالنسبة للأطفال الذين بلغوا سنا معيناً، بين العمل المنتج والتعليم والرياضة، وهذا الأسلوب لا يمثل طريقة الإنتاج الاجتماعي فحسب بل الأسلوب الوحيد لإنتاج الرجل الجديد".

إن أي طريقة تربوية تجعل التربية جانبا ليست بإنسانية، لأنها تعلم أن جسمنا موحد بروحنا، للجسم حقه في النشاط والتدريب حيث يمكن الكائن احي البشري من التطور في شتى النواحي.

إن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي قائم بذاته ويسعى لنفس الغايات التي تسعى إليها التربية لتكوين الإنسان بما لديه من مزايا.

¹ - حسن أبو نافع: "الرياضة و التغذية من المتوسطين إلى البكالوريا"، فأس، الطبعة الأولى 1970.

التربية والرياضة في التعليم الأساسي والثانوي مؤسسة على طرق تربوية نشيطة ووصفية، مهمتها التنمية الكلية للفرد وإدماجه الاجتماعي شأنها في ذلك شأن كل المواد العلمية.¹

1.3. صلة ودور التربية البدنية بالتربية العامة وأهدافها: وفيها نجد:

1.1.3. علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

إن تعبير "التربية البدنية" ينشطر بدوره إلى كلمتين "بدنية"، "تربية" فالأولى تشير إلى البدن وتستعمل للإشارة إلى قدرة البدن وقوته، فهي بهذا المعنى تشير إلى الجسم مقابل العقل، لكن عند إضافة "التربية" نتحصل على تعبير (التربية البدنية) و"المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان".²

هذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر اطمئنانا وراحة، أو تكون على عكس ذلك، ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية، فقد تكون خبرة مرضية أو تكون خبرة تعيسة، ومن هنا تساعد على مجتمع مترابط، وقد يرى الإنسان انطباعات غير سوية وهدامة للمجتمع حيث تتوقف قدرة التربية البدنية على المعاونة في تحقيق الأغراض التربوية، وتشغل التربية البدنية ركنا بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، فهي بذلك ليست زينة تضاف للبرامج الدراسية لترفيه الأطفال، بل هي على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية، والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق عدة أغراض، فالتمرين البدني يعود بالفائدة على الصحة، والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبهج، والتربية الاجتماعية تقوي الأخلاق وترقى بالعلاقات الإنسانية.

لقد حظيت التربية البدنية بمكانة مرموقة داخل المحافل الكبرى حيث قامت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويج بوضع ميثاق لها، يبين المعاونات العامة التي يمكن للتربية البدنية تقديمها إذا تحققت بعض الظروف الخاصة، وفيما يلي بعض النقاط التي وردت في هذا الميثاق:³

- يجب إتاحة الفرص لكل شخص يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية.
- يجب تشجيع كل شخص في بعض أوجه النشاط حسب سنه وميوله.
- وجوب وجود فحص طبي شامل لكل شخص كشرط لاختيار أوجه النشاط البدني.

من هذا المنظور فإن النشاط الرياضي في صورته الحديثة ونظمه وقواعده السليمة يعد ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن، وتزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن

¹ - مجلة الثورة والعمل واللسان المركزي، الإتحاد العام مج ج 19 جوان، العدد 112، ص 57.

² - تشارلز بيوكر، (مرجع سابق)، ص 33.

³ - تشارزا بيوكر، (مرجع سابق)، ص 22.

يتكيف مع مجتمعه في تطوره ونموه يستطيع الفرد بعد كل هذا معرفة العلاقة الخفية التي تلعبها التربية البدنية في التربية الحديثة إذا ما علم بمدى مشاركتها في التنمية الشاملة للإنسان باعتباره مكون من جسم وعقل.

4. أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن للتربية البدنية والرياضية عدة أهداف رئيسية وأخرى جزئية وتربوية مباشرة.

ولمزيد من التفاصيل نلاحظ الجدول التالي:¹

الجدول رقم(01): أهداف التربية البدنية والرياضية.

أهداف رئيسية	أهداف جزئية	أهداف تربوية مباشرة
التحكم في الجسم	- تنمية القدرات الحركية - الاستكمال الذاتي - معرفة الجسم	- الانتباه، التوازن، الإدراك معرفة الزمن وأوقات الفراغ التكيف، الارتقاء.
التحكم في الوسط الداخلي	- الاستقراء الهجائي - التنمية العقلية - تنمية الأجهزة - التنمية الفكرية	- تنمية الوظائف، المردود العضلي. - التوافق الحسي الحركي. - التوافق العصبي العضلي - التمثيل العقلي
التحكم في الوسط الاجتماعي	- الوعي الاجتماعي - البحث عن التربية	- تربية نفسية، اجتماعية - التعاون، حسن معاملة الغير التكيف مع المواقف.

انطلاقاً من الجدول المسطر فإن الأهداف العامة للتربية تكمن في تكوين شخصية متكاملة، من الناحية الجسمية، الوجدانية، والاجتماعية، حيث إن لكن جانب دورا هاما في حياة الطفل والفرد بصفة عامة.

¹ - حسن سليمان، " التربية في المجتمعين اليوناني والروماني"، دار النهضة، مصر القاهرة، 1970، ص95.

1.4. التربية الجسمية:

إن اهتمام المدارس الحديثة في عصرنا يكمن في التنمية الصحية للطفل حيث (لا تكتفي بتنمية قواه البدنية والعضلية عن طريق التدريبات الرياضية، وممارسة مختلف النشاطات العلمية، وإنما تشرف على سلامة صحته وتجري عليه كشوف دورية)¹.

وعليه فإن زيارة الطبيب والتعود على الكشف المستمر يجعل الطفل يلم بجانب من الرعاية الجسمية، وقد صدقت الحكمة القائلة: "الوقاية خير من العلاج" ولا ننسى أن لمثل هذه السمة أثر في تدريب الطفل على أساليب التغذية وتحسين أداب السلوك.

2.4. التربية العقلية:

إن الله سبحانه وتعالى خلق الإنسان خليفة له في الأرض وميزه عن سائر المخلوقات بالعقل الذي يخمن ويفكر به، ولكن هذا الأخير - العقل - ينمو ويركز بالتدريب، ولقد كانت المدرسة القديمة تعتقد أن العقل ينمو بقدر ما يكسب من المعلومات، فأصبح الهدف عندها هو التزويد وملئ ذاكرة الفرد بأكثر قدر من المعلومات، متناسب في ذلك الوقت مع مستوى النضج العقلي للطفل، ومدى ملائمة حاجياته النفسية والعقلية والاجتماعية، وأما المدرسة الحديثة فعملت على تربية العقل والذكاء، ويختلفون في درجة استغلال هذه الصفة في الحياة اليومية (التفوق اللغوي، القدرة الرياضية، القدرة العملية).

3.4. التربية الوجدانية:

إن الدراسات النفسية الحديثة بينت أن الراحة النفسية تعمل على تحسي التعلم من ناحية، وتكوين الشخصية من ناحية أخرى، ولذلك (فإن المعلم يتجنب طرق التدريس القصيرة والضغط سواء في تلقين المعلومات، أو فرض الفروض، كما أن المعلم يهتم بنواحي الانحراف النفسي للتلميذ وتحرص بعض المدارس الكبيرة على إنشاء عيادات الإرشاد النفسي مزودة بالأخصائيين للإرشاد، وتوجيه تلاميذ المدرسة وعلاج حالات الانحراف)².

4.4. التربية الاجتماعية:

تتمثل في تنمية الروح الاجتماعية والتي تتمثل في حسن التعامل مع الآخرين، ومعرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء نفسه وأسرته وزملائه، كما يتدرب الطفل على اكتساب العادات

¹ مديرية التعليم الثانوي العام، " منهج ت ب والتعليم الثانوي"، وزارة التربية الوطنية، 87-88 ص 19 الجزائر، جوان 1996، ص 76

² " دروس في التربية البدنية وعلم النفس"، الطباعة الشعبية للجيش سنة 74/79، ص 24

والتقاليد والخلق الحسن، وكذا السير وفق منهاج مجتمعه حتى لا يكون عنصرا "منحرفا" وشاذا في محيطه الاجتماعي.

5.4. التقوية البدنية:

إن كل كائن بشري بحاجة ماسة إلى التقوية والتحمل، وكذا مقومات اللياقة البدنية وكيف لا وهذا الكائن يملك أساس عضوي يتطلب الحركة والنشاط.

إن المران البدني هام جدا للأطفال، فمن خلال اللعب يتسنى لهم التعبير عن الدوافع الداخلية التي لا يستطيعون كبتها، فالنشاط البدني حل ضروري لنموهم وتطور بنيتهم، لذا يجب علينا استغلال هذا الدافع للحركة والرغبة في اللعب كي نساعد الأطفال على أن يتقنوا هذه الأعمال التي يمارسونها.

6.4. المهارات:

إن الفرد بحاجة إلى وقت الفراغ وذلك لتنمية وتطوير المهارات التي يمكن أن تستغل في وقت الحاجة أو الضرورة، ومن التربية المفيدة نعرف ماذا نضع حينما لا يكون لدينا ما نفعله، ومن الضرورة أن يكون الشخص على دراية بأن الاقتصاد على مهارة دون أخرى يكون عامل نقص لدى الفرد، لذا فإن تنمية المهارات العقلية تستلزم تنمية المهارات الجسمية بالتوازي أيضا.

7.4. التنمية العقلية:

إن ارتباط العقل بالجسم لزوم لا ريب فيه، فتتمة اللياقة البدنية تتطلب المساهمة الفعالة للعقل إن مجالات التربية البدنية والرياضية عديدة ومتعددة تمد الطلبة خاصة والأفراد عامة بتعاريف هامة تتعلق بمعرفة أجسامنا والأمراض التي تهددها، وكذا تمدهم بمعلومات على أهمية ومكانة التدريب الرياضي، وقيمة اللياقة البدنية، وكذلك تمكنهم من معرفة قوانين وقواعد الألعاب فمن واجبنا أن نعمل على تفتيح العقول مثلما نعمل على تقوية العضلات، وأن نهتم ببيث المعلومات كما نهتم بالعرق والأصل.

8.4. التنمية الاجتماعية:

من بين الاهتمامات والاعتبارات الهامة التي تسعى إليها التربية البدنية والرياضية هي:

تنمية الجانب الاجتماعي للفرد، فتعلم الفرد المهارات يصادفه تغيير على مستوى السلوك والشخصية لهذا فمن الواجب أن تكون المناهج المؤثرة في الفرد ذات مزايا حميدة، الهدف منها ظهور فرد متزن ومتماسك نفسيا واجتماعيا.

9.4. العامل الإضافي:

يجب على كل فرد أن يدرك أن عامل آخر فوق نداء الواجب، وهو أن يكون منال الفرد أبعد قضته وإلا فلما خلقت السماوات؟ إذ لا يمكن أن تقتصر على تنمية وتقوية الجسم وإرسال أساس المهارات في الجهاز العصبي، وتطوير السلوك الاجتماعي الحميد فقط، بل التلاميذ ينظرون إلى المربي من زاوية القيادة والتوجيه وهم بحاجة إلى تقليدها وتقمص شخصيتها، ومثل هذه المسؤولية إنما موجهة إلى صدورنا، فلذا يجب أن نهتم بالأخلاق والقيم، وبالقدرة على اتخاذ القرارات الحكيمة وتقدير الأشياء الرقيقة الجميلة في الحياة، فإذا حققنا هذه الأشياء تمت مهمتنا وقضيت.

5. مساهمات التربية البدنية في التربية العامة:

إن التربية البدنية مكانتها مرموقة في المنظومة التربوية، حيث تعمل من خلال مساهمتها الكبرى على تحقيق ذات متكاملة للشخص، ولهذا السبب أو ذاك فإن لجنة السياسات التعليمية وضعت أهداف ومزايا يسعى النظام التعليمي لتحقيقها وهي:

1.5. تحقيق الذات:

إن من بين مميزات تحقيق الذات هي تطوير الفرد حتى يتسنى له تحقيق إمكاناته ويصبح صالحا ومتلائما مع المجتمع في تفاعله، واحتكاكه المستمر مع بيئته، والتي تمكنه من الوصول إلى مكانه الصحيح، داخل محيطه في ظل معطيات ثقافية جديدة، وفي هذا الشأن تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية ما يلي:

• العقل المحبب للاستطلاع:

إن حب الاستطلاع يعتبر المسلك الوحيد الذي يمكن المرء من الاندماج في بيئته ومعرفة تكوينه.

إن الجهاز الحركي للطفل يمكنه من أن يكتشف ويرى بيئته حتى ينمي فيه حب الاستطلاع، فالطفل يريد أن يرى الجانب الآخر من الصورة، وأن يعرف درجة سخونة الموقد، وما الذي بداخل الصندوق، وكيف يتصرف الناس في بعض المواقف المعينة.

إذا فالنشاط الحركي يقوي وينمي استطلاعات العقل كما يشارك في حل تعقيدات ومسائل قد تكون حيرت المرء في بعض الأوقات.

• معرفة الصحة والمرض:

إن المربي يتفهم الحقائق المرتبطة بحالة الصحة والمرض، حيث يتوقف نجاح أي شخص على الحالة الصحية واللياقة البدنية، فمثلاً: الشخص الذي يريد أن يكون رياضي محترف ويتغيب في ساعات التدريب لا يستطيع بحال من الأحوال الوصول إلى ما يطمح إليه، وعلى ذلك فمعرفة الصحة والمرض أمرين هامين يساعدان المرء في العمل على تجنب العوائق والإجهاد الصحي، والتربية البدنية من بين العوامل التي تهتم بالفرد حيث تجعل منه إنساناً ذو علم بمقدار أهمية التغذية والتدريب الرياضي والراحة والنوم، كما يتيح له الفرصة أن يمارس النشاطات المختلفة في الهواء الطلق، وحثه على تكوين العادات والاتجاهات الصحية السليمة، وبمتابعة عملية إصلاح العيب الجسمي، وكذا الاهتمام بعوامل السلامة والأمانة لمنع الحوادث.

2.5. العلاقات الإنسانية:

تعرف العلاقات الإنسانية على أنها تلك الروابط التي توحد بين الأفراد أو الجماعات أو كما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه".

حيث تتجسد هذه الصلات الإنسانية في العيش والعمل معاً، حتى يحدث التجانس والائتلاف التام ونصادف مثل هذه المعاملات داخل كل أسرة، حيث يتعامل الأخ مع الأخت، والأبوين مع الأولاد، فهي صلة حميدة تجعل كل شخص يحب الآخر في إطار أخوي حر، وتمتد هذه الصلات إلى ما بين الأقارب والأصدقاء حتى تعم على كافة المجتمع إن التربية البدنية لها مكانتها وكلمتها في هذا الميدان حيث تعمل على:

- تمكين الفرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.
- تنمية الروح الجماعية في إطار العمل والتعاون.
- المساهمة في تحقيق حياة عائلية وأسرية ناجحة.
- تعليم أداة المجاملة والروح الرياضية.

3.5. الكفاية والاقتصاد:

يكن هدف هذا الغرض بإعلام الشخص بمدى أهمية السلع والخدمات في حياته المهنية وبدور المستهلك، ولهذا السبب فإن التربية البدنية تستطيع أن تمد الفرد بالمعاونة في إنتاج السلع وتقديم الخدمات وكذا إرشاد إلى أفضل الطرق للاستهلاك المتزن لبعض البضائع.

4.5. المسؤولية المدنية:

تؤكد المسؤولية المدنية على علاقة المرء بالحكومة على المستوى المحلي مروراً بالولاية فالوطن ثم المستوى الدولي، والتربية البدنية كجزء من العملية التربوية الكاملة تساهم في تقديم الكثير في هذا السبيل عن طريق إظهار التكافؤ الكبير الموجود بين الرجال، ثم ما يجب عمله لمعالجة هذا الأحوال.

6. أغراض التربية البدنية والرياضية:

إن لأي دراسة أو مهنة أغراض محددة تسعى لترسيخها إذا أرادت هذه التالفة أن تبرز وجودها وذلك من خلال تباين السبيل الذي تسير إليه، والذي تجاهد لأجله، والأمل الذي نسعى لتحقيقه وأن ميدان التربية البدنية لا يشذ عن هذه القاعدة، حيث وضع الكثير من روادها أغراض والتي تعتبر بمثابة أهداف، فتجاهد التربية البدنية لتحقيقها في العالم.

من هذا المنطلق نحاول فيما يلي استعراض بعض آراء قادة التربية البدنية والرياضية.¹

براونل وهاجمان:

يعرفانها على أنها "تجمع لخبرات صحية عن طريق الاشتراك في نشاط العضلات الكبيرة التي تعمل على ترقية النمو والتطور"، وعليه فاهتمام التربية البدنية أصبح منحصراً حسب قولهما في أربعة أغراض هي:

- أغراض ترتبط بتنمية اللياقة الجسمية.
- أغراض ترتبط بتنمية المهارات الاجتماعية الحركية.
- أغراض ترتبط بتنمية المعارف والمفاهيم.
- أغراض ترتبط بتنمية العادات والاتجاهات والتذوق.

كلارك: يضع ثلاث أغراض للتربية البدنية وهي:

- اللياقة البدنية
- الكفاية الاجتماعية
- الكفاية الثقافية.

يشير "كلارك" من خلال اللياقة البدنية إلى الحالة التي يكون عليها الفرد من قوة التحمل لأن اللياقة الجسمية صفة ضرورية للحياة السعيدة، والغرض الاجتماعي يهتم بتكيف الفرد داخل جماعته، فمن

¹- تشارلز أ بيوكر (مرجع سابق)، ص150.

خلال ألوان النشاط في التربية البدنية يكتسب الفرد صفة التعاون، والخلق الرياضي والثقة بالنفس، وكلها تعمل على تكوين علاقة يسودها الانسجام والصلاح، والثقافة البدنية تجعل من الإنسان عنصرا مهما متفطن لما يدور في مجال التربية البدنية وإلى مجال ترمي صاحبها.

أروين: يتحدث عن خمسة أغراض في التربية البدنية والتي تتمثل في:

الغرض الاجتماعي، الجسماني، الانفعالي، الترويحي، الذهني.

يتعلق الجسماني بتحسين صحة الشباب عن طريق تقوية أجهزة الجسم العضوية المختلفة، وترقية المهارات في أوجه نشاط التربية البدنية والتي تسمح ممارستها بالتمتع بالاشتراك وترقية الانفعالات، وترويح النفس، واكتساب أقصى نمو الفرد.

يؤكد "أروين" من خلال الغرض الاجتماعي على الدور الذي تلعبه التربية البدنية في تحقيق الرقي، التوازن الاجتماعي، ويقول في هذا الشأن:

إن مظاهر نشاط التربية البدنية ابعده عن الشكلية من أوجه اكبر، وعن طريق الخبرات التي تصاحب المنافسة، يكتسب الشخص تكيفا اجتماعيا بطريقة أسرع وأفضل.

وفي هذا الغرض الانفعالي يظهر "أروين" كيف أن السرعة المتزايدة للحياة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني، وعليه فإن التدريب يعتبر ميدان من ميادين التربية البدنية الذي يمكن الفرد من التحكم في عواطفه و طرح القلق وان يشعر بالثقة ويتمتع بصيرورة وبهجة.

وأما الغرض الترويحي فهده يكمن في استغلال الوقت استغلالا محكما (فعلي).

إن برامج التربية البدنية لا تجمع كل أوجه النشاط الترويحي، إلا أن الألعاب المختلفة تمد كثير من الناس بوسيلة لقضاء وقت الفراغ، وعليه يجب ان تكون المدرسة إحدى الوسائل الأولى التي تعطي للبرامج الترويحية مكانتها ضمن أهدافها التربوية المسطرة وذلك يجعل بعض أوجه النشاط ضمن مظاهر البرنامج، لأنه من خلال ألوان النشاط يستطيع التلميذ ان يشعر بالفرح، ويظهر الغرض الذهني بثلاث طرق يمكن للتربية البدنية أن تساعد بها الشباب على نمو الذكاء.

هناك ثروة من المعارف الصحية العلمية التي يجب أن يعرفها الشباب، لكي يمارس مختلف الألعاب والرياضات ممارسة ناجحة، يجب أن يلموا بالمبادئ الأساسية والقوانين الخاصة بهذه الرياضات.

بمساعدة التلميذ على التكيف للموقف المدرسي تكون التربية قد ساعدته في إيجاد بيئته، صالحة لنمو الذهن الصحيح.

مما سبق ذكره نستطيع أن نعطي بعض الأغراض أو المفاهيم التي تسعى إليها التربية البدنية والتي تتمثل فيما يلي:

- التربية البدنية وجه من وجوه التربية العامة.
- تساعد على قضاء وقت الفراغ في أحسن الظروف.
- تساعد الرياضي أو الممارس لها على التعبير عن ذاته وتنمي قدرته الثقافية.
- تسمح بالتخفيف من حدة الانفعالات وتنمي الخلق الرياضي.
- تساعد التربية البدنية في تنمية الجانب الاجتماعي والعقلي والصحي والديمقراطي لأنها مبنية على أساس العلوم البيولوجية وعلم النفس وعلم الاجتماع.

إن الغرض الرئيسي الذي تهدف إليه التربية البدنية هو إيجاد فرد متكامل في شتى النواحي وهذا ما يظهر جليا في وجهات نظر القادة التي تقترب من التشابه التام، وعليه فإن الهدف من العمليات التربوية هو تمكين الفرد من أجل أن يحيى حياة سعيدة تمكنه من التطور والنمو والتي تمر بأربعة اتجاهات وهي: النمو البدني- النمو الحركي- النمو العقلي- نمو العلاقات الإنسانية.

7. أستاذ التربية البدنية:

1.7. تعريف أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعلم حيث يقع على عاتقه أوجه النشاط المناسب للتلميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية وترجمتها على أرض الواقع.¹

لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور كبير في انجاز الأعمال الإجرائية من درس التربية البدنية، فهو يخطط وينظم ويوجه التلاميذ في الدرس، ومن الضروري أن تكون العلاقة بينه وبين التلاميذ ايجابية مما يقود نشاطهم بشكل ايجابي، وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم بثقة وصدق ويفهم مشكلاتهم ويحترم آرائهم في نفس الوقت، ولا يقتصر دور الأستاذ على تقييم أوجه النشاط البدني والرياضي المتعدد فقط، بل له دور اكبر من ذلك فهو يعمل على تقويم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل ووضع القيم والأخلاق الرفيعة لدى التلاميذ، مما يساعدهم على اكتساب قدرات بدنية وقوام معتدل وصحة نفسية وعضوية، ومهارات حركية، وعلاقات اجتماعية ومعارف واتجاهات وميولات ايجابية.²

¹- أكرم زكي خطيبية، "المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، سنة 1997، ص173.

²- محمد رفعت رمضان، "أصول التربية وعلم النفس"، دار الفكر مصر العربي، سنة 1994، ص65.

2.7. دور التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية:**1.2.7. أستاذ التربية البدنية والرياضية كمربي:**

إن وظيفة الأستاذ الأساسية لاسيما في الدول النامية هو تربية التلميذ في جميع النواحي الجسمية، والعقلية، والحركية، والاجتماعية ومهمته كمربي هو أن ينمي التلميذ من الحالة الأولى التي يجده عليها، وبذلك يتهيأ له بان يقول بأنه قاد التلميذ أثناء سنوات الدراسة إلى أحسن حالة متوقعة انطلاقاً من المتعدّدات الفطرية والقائمة في ذات المربي، الذي يكون نفسه على القيام بعمل تربوي صالح يؤدي إلى به حتماً إلى الاستفادة من الطاقة التي بداخل التلميذ وتوجيهها نحو الأحسن.

كما انه من واجب الأستاذ المربي إعداد التلميذ بكل ما درسه وتعلمه في المعهد وجربه حتى يجهزه للحياة المستقبلية، سواء كانت المراحل الدراسية التالية أو النشاطات اللاصفية الخارجية، وذلك بحسن المرافقة وحسن الأخذ باليد.¹

2.2.7. أستاذ التربية البدنية والرياضية كقائد للأنشطة والممارسات التدريسية:

إن استخدام أسلوب بيداغوجي معين يساعد الأستاذ في توجيه عملية التعليم، حيث أن دور الأستاذ لا يكمن في التلقين فقط، بل يتعداه إلى المساعدة عن طريق حضوره وتفهم العلاقات ومظاهر الصف، وهذا عن طريق كفاءته من خلال الأنشطة الممارسة كما انه يعمل على تسهيل النشاطات للفرد والجماعة، وهذا يتطلب كفاءة وخصائص مهنية مكتسبة من خلال الممارسة كعملية للحوار الذي يساعد التلميذ على فهم الهدف والغاية، ويساعد الأستاذ على فهم العلاقات والمظاهر الداخلية كالاتصال والتكافل جماعة، وهذه القيادة تتطلب منه مراقبة شاملة وملاحظة دقيقة.²

إذ يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية قائداً للجماعة ويعطي التعليمات المفيدة وذلك من منطلق التشاور وتفهم الآخرين، لان القيادة حالياً ليست ملكاً للفرد بالمفهوم العام، ولكنها مهمة ومسؤولية، ووظيفة لمصلحة الجماعة ويرى "بافيلاس 1960" بأنها عملية سلوكية وتفاعل اجتماعي في نشاط موجه ومؤثر وليست فقط مجرد مركز ومكانة وقوة.³

3.2.7. أستاذ التربية البدنية والرياضية كمنشط في البيئة التدريسية:

يكون التنشيط بتحريك وتفريغ كل ما هو نفسية التلاميذ، وجعلهم يستغلون ويستثمرون كل ما يملكونه من مواهب تعبيرية، وأفكار إبداعية، فيؤثر الواحد في الآخر.

وتظهر متجاوبات ايجابية بين أطراف الجماعة التي يمثلها الأستاذ والتلاميذ، وذلك من خلال استثمار الدوافع، وتوجيه الميولات وأحداث التفاعلات والعلاقات الجيدة التي تمنحهم الإحساس بالتضامن والتكافل.

¹ - محمد رفقت رمضان (مرجع سابق)، ص 66.

² - rasim enfayerb, le copst et les communication huoines, paris ea vieot, 1994, p123

³ - سلمى محمود جمعة، "ديناميكيات العمل مع الجماعة"، المكتب الجامعي الحديث، مصر، سنة 1998، ص 39.

إن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية كمنشط يقوم على تجديد وتقوية خصائص مجموعته من خلال النشطة الرياضية، فيعيش بذلك أفراد جماعته الحركية بمعناها الحقيقي. فالتنشيط يوصل إلى تحقيق التربية المطلوبة، وتحقيق الأهداف المرجوة، وهذه مسؤولية ينبغي حفضها والاهتمام بها.

4.2.7. أستاذ التربية الرياضية منظمًا للخبرات وللبيئة التدريسية:

وتتضمن عمليات التنظيم عددا من المجالات هي:

- تنظيم الخبرات التعليمية والأحداث التدريسية.
- تنظيم الظروف البيئية للتعلم تنظيماً مقصوداً.
- تنظيم ادوار التلاميذ في تفاعلاتهم مع الخبرات التي تعرض لهم أثناء التدريس.
- تنظيم استخدام التقنيات ووسائل الاتصال وأوقات استخدامها.¹

حيث تهدف هذه العملية مجتمعة لتحقيق الأهداف الرئيسية.

3.7. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

ينبغي لأستاذ التربية البدنية والرياضية باعتباره فرداً فعالاً في المجتمع أن يلتزم بواجباته المهنية التي تفرضها عليه مهنة التدريس، وتنقسم هذه الواجبات إلى عامة وخاصة:

1.3.7 الواجبات العامة:

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية باعتباره جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل بها. ولقد أبرزت الدراسات الأمريكية حسب "أمين أنور الخولي"، إن مديري المدارس يتوقعون من أستاذ التربية البدنية ما يلي:

- لديه شخصية قوية تتسم بالالتزام والأخلاق.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- معد إعداداً مهنياً جيداً لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- مستوعب للمعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأساس للتعلم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر.
- يفهم فلسفة التربية البدنية والرياضية ومبرراتها وقادراً على توضيحها.
- لديه الرغبة في العمل مع كل التلاميذ بكل صفاتهم.

وحدد أيضاً "أكرم زكي خطابية" الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:²

- احتياجات ورغبات التلميذ.

¹ - أمين أنور الخولي، "أصول التربية البدنية المهنة والإعداد المهني"، دار الفكر العربي، 1996 ص163.

² - أكرم زكي خطابية: "المنهج المعاصرة في التربية الرياضية"، (مرجع سابق)، ص 176، 178.

- الميول والفروق الفردية.
 - تحديد الفترة الزمنية الملائمة لتنفيذ هذه الأنشطة، وتحديد حجم الفصل الدراسي.
 - الأخذ في الاعتبار المرحلة العمرية.
 - عدد الأساتذة الموجودين في المدرسة.
 - الأدوات والإمكانات.
 - عدد التلاميذ.
 - الأحوال المناخية وغير ذلك.
 - تطوير اختيار المواد والأنشطة التعليمية المناسبة لتعلم التلاميذ.
 - التحضير والتخطيط للوحدة التدريسية ودروسه اليومية،
- مثل: تحضير المعلومات التي يجب أن يتعلمها التلاميذ خلال الدروس أو أكثر، ثم اختيار طرق التدريس المناسبة لها.

الإعداد والتحضير لبيئة درس التربية البدنية والرياضية وتنظيمها، للاستعداد والتعلم ويشمل ذلك تحضير الأجهزة الضرورية والأجهزة المساعدة، والوسائل التعليمية، وكذلك تحديد الأدوار المشاركة، التي سيقوم بها التلاميذ، بالإضافة إلى الإضاءة والتهوية والتدفئة، وغيرها من مبادئ الصحة العامة. توفير القيادة الرشيدة والحكيمة التي تساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية. استخدام القياس، والتقويم لمعرفة مدى تحقيق أغراض التربية، ومدى فعالية برامجها. إعادة تقويم برامج التربية البدنية والرياضية بصفة دورية، من خلال نتائج القياس والتقويم.

2.3.7. الواجبات الخاصة:

- بجانب الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية توجد واجبات خاصة يتوقع ان يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة في المدرسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي وهي في نفس الوقت قد تعتبر احد الجوانب الكاملة لتقدير عمل الأستاذ ومنها:¹
- حضور اجتماعات هيئة التدريس واجتماعات القسم ولقاءاته.
 - مراجعة الزي الرياضي للتلاميذ.
 - تقييم الطلاب وفقا للخطة الموضوعة.
 - الإشراف على غرف تبديل الملابس.
 - التعاون والتنسيق مع الزملاء في نفس القسم.
 - مسؤول عن سلامة الطلاب وصلاحية الأجهزة.
 - تنمية تنويعات واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.

¹ - عبد الله عمر الفراء، عبد الرحمان عبد السلام الجامد، " المرشد الحديث"، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999، ص35.

4.7. صفات الأستاذ الناجح:

إن المسؤولية الملقاة على عاتق أستاذ التربية البدنية والرياضية، هي تنفيذ المنهج ونجاح العملية التعليمية التربوية، وتحقيقها للأهداف المنشودة، وحتى يتم له ذلك الدور الفعال لابد له ان يتصف بصفات متعددة ومتنوعة نلخصها فيما يلي:

1.4.7. الصفات الشخصية:

وتتمثل فيما يلي:

- خلوه من العاهات وخاصة في الحواس والأعضاء.
- أن يكون كلامه واضحا خاليا من التلعثم.
- أن يكون بصحة جيدة ونشاطه واضح، وخال من الأمراض المزمنة.
- أن يكون حسن المظهر دون مبالغة.

2.4.7. الصفات النفسية:

وتتمثل في:

- الصبر والتحمل وضبط النفس.
- أن يكون حازما في إدارته لنفسه ومجموعته.
- المحبة والعطف على التلاميذ.
- القدرة الصالحة وقوة الشخصية.

3.4.7. الصفات العقلية:

وتتمثل فيما يلي:

- الذكاء والفتنة ضروريان للنجاح في أي مهنة.
- الكفاية العلمية أو التمكن العلمي شرط أساسي لنجاح الأستاذ في مهنته.
- الخبرة والمران الطويل والثقافة العلمية الواسعة.

4.4.7. الصفات الاجتماعية:

وتتمثل في:

- المرح في غير ابتذال.
- الود والابتسام وعدم الخلط بين الجد والهزل.
- عدم الاستهزاء بمشاعر الآخرين واحترام خصوصياتهم.
- سداد الرأي وعدم الانفعال.
- إظهار ميول قيادي وقوة الإرادة.

8. درس التربية البدنية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها للتلاميذ، وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وآخر غير مباشر. يتم تقسيم منهج الدروس إلى منهج منفرد لكل سنة، والدرس اليومي بهذا المعنى هو حجز الزاوية في كل منهج للتربية الرياضية بالمدرسة، والعناية بالدرس اليومي هي الخطوة الأولى والهامة لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج كله اليومي إجمالاً وتفصيلاً.

1.8. محتويات درس التربية البدنية والرياضية:

تحتوي الدروس اليومية على أوجه نشاط متعددة وتنظيم للعمل، والرغبة في الحصول على أكبر فائدة ممكنة من الدرس اليومي، ويقسم الدرس إلى الأجزاء التالية:

1.1.8. المقدمة:

هي التدفئة العامة والإحماء عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة، وخاصة المفاصل والعضلات الكبيرة، وتمهيدا للذي يقوم به الفرد في الأجزاء التالية من الدرس وتعد التلاميذ نفسياً.

2.1.8. التمرينات البدنية:

التلميذ ولياقته البدنية والتوافق بين عضلات الجسم، هو الغرض من هذه التمرينات، وكذا العناية بالقوام والمجموعات العضلية المختلفة، والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل، ويشترط في هذا الجزء العناية بصحة الأداء وان تصل الحركات لأقصى مداها حتى تزداد إطالة العضلات وتقوى، وبذلك تؤثر على القوام. وقد يؤدي هذا الجزء بأدوات أو بدونها، ولكن استخدام الأدوات أفضل، وتشمل تمرينات هذا الجزء ما يلي:

- تمرينات المنكبين.
- تمرينات القوة.
- تمرينات التوازن.
- تمرينات الجذع.
- تمرينات الجري والمشي.

ويتخلل هذه التمرينات ما يسمى التمرينات الترويحية، وهي تمرينات خفيفة طابعها الحرية والانطلاق، وغالبا ما تكون على هيئة لعبة بسيطة أو سباق خفيف أو غيرها.

3.1.8. النشاط التعليمي:

هو النواة التي يبنى عليها الدرس كله، وهو صلب الخطة العامة على ذلك، وهو الجزء التعليمي من الدرس الذي يشمل الوحدة الدراسية، ويصبح الغرض المباشر للدرس هو الغرض من هذا الجزء. تكون مدة هذه الفترة عشر دقائق، وقد تطول أو تقصر حسب قدرات وخبرات التلاميذ، ويقوم المدرس بتقديمها، وفي فترة النشاط التعليمي يتعلم التلاميذ مهارات جديدة ويتخذوا الشكل مع نوع النشاط، وطريقة الشرح والتقديم التي يختارها الأستاذ.

4.1.8. النشاط التطبيقي:

في هذه الفترة ينتقل التلاميذ إلى الجماعات التي قسموا إليها في النشاط التعليمي، ويستخدم نظام القيادة والحكم الذاتي وهو أحب أجزاء الجدول كله إلى نفوس التلاميذ، وقيمته التربوية كبيرة وتكمن في حسن استخدام نظام الجماعات والقيادة، يقوم فيه التلاميذ بتطبيق المهارات السابقة أو التي تعلموها في النشاط التعليمي من نفس الدرس المتبع عادة أن تقوم كل جماعة بنشاط معين ثم تنتقل جماعات تبعا للنظام الموضوع، لتمارس كل جماعة نشاط آخر غير الذي مارسته، وتجهيز الأدوات، ترتيب الملعب، من الوسائل المساعدة لنجاح هذا الجزء.

5.1.8. النشاط الختامي:

والغرض من هذا النشاط هو تهدئة التلاميذ نفسيا وعضويا، والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، وتهيئتهم للرجوع إلى مجرى الدراسة ويكون الرجوع على هيئة قاطرات وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة وبطيئة وهادئة حتى تهدئ من سرعة التنفس والدورة الدموية وقد تشتمل عادة على دقائق في الدرس العادي، وتستغرق هذه الفترة تمرينين للرجلين أو الذراعين أو الجذع.

9. مسعى المنهاج:

بني المنهاج لبلوغ كفاءات بمختلف مستوياتها، وخلال المسار الدراسي تظهر في سلوكيات الطفل وتصرفاته عند مواجهته لما يصادفه من إشكاليات في حياته اليومية العادية ولتحقيق هذا انتهجنا المسعى التالي:

انطلاقا من ملمح الدخول وخصائص المتعلم في هذه المرحلة، من النواحي البدنية والمعرفية والنفسية الحركية والوجدانية وما يراد تحقيقه لدى المتعلم كملح للخروج في نهاية المرحلة.

1 صيغة الكفاءة: سمية بالكفاءة النهائية تتويجا للمرحلة الثانوية، وهي تعتبر من المكتسبات والمؤهلات المراد تحقيقها لدى التلاميذ.

2 اشتقت من الكفاءة النهائية ثلاث كفاءات سميت بالختامية وهي متدرجة في الصعوبة ومترابطة فيما بينها فضلا عن كونها متماشية مع سن التلاميذ، تعتبر كل واحدة منها مستوى من مستويات المرحلة (السنة الأولى، السنة الثانية والثالثة ثانوي).

3 اشتقت من كل كفاءة ختامية ثلاث كفاءات سميت بالقاعدية مرتبطة بالأنشطة البدنية والرياضية التي تمثل القاعدة الأساسية لها.

4 استنبط من كل كفاءة قاعدية مؤشرات للتمكن من الوقوف على إبعادها من جهة وإخضاعها من جهة أخرى.

5 اشتق من كل كفاءة قاعدية هدفان تعليميان أحدهما متعلق بالأنشطة الجماعية والثاني بالأنشطة الفردية.

6 وضع لكل هدف تعليمي معايير دالة عليها، يرجع الأستاذ إليها عند بناء الوحدة التعليمية بعد إخضاعها لتقويم في النشاط المختار والوقوف على مدى اكتساب التلاميذ لها، لتصاغ النقائص منها بعد ترتيبها على شكل أهداف إجرائية يتناولها المعلم مع تلاميذه في الحصص التعليمية.

التربية البدنية والرياضية جزء أساسي من النظام التربوي، فهي تمثل جانباً من التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن (التلميذ) إعداداً بدنياً ونفسياً وعقلياً في توازن تام. ويجب أن تساهم في تحقيق هذا الأمر، حيث أنها تعتبر أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهداف المجتمع ويتضح هذا من خلال مدى تحقيق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية.

تتحقق أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية بدرجات متفاوتة وذلك على حسب المواقف المتاحة في درس التربية البدنية كي يتعلم منها التلميذ المهارات والسلوكيات الحركية للمساهمة في نجاح مساره التعليمي ثم في حياته المهنية.

وفي هذا السياق فإن معرفة خصائص النمو واحتياجات التلميذ لها أهمية بالغة، فأغلبية تلاميذ المرحلة الثانوية في مرحلة المراهقة، وما يتميز به من صعوبات نفسية واضطرابات فيسيولوجية تجعلهم بحاجة إلى درجة كبيرة من العناية والاهتمام.

يعتبر أستاذ التربية البدنية في هذه المرحلة الحساسة حجر الزاوية والعمود الفقري للعملية التربوية، لما يمتاز به من احتكاك مباشر بالتلاميذ، وبذلك فهو يغرس فيهم قيماً أخلاقية أساسها كفاءات وخبرات ضرورية ترمي للتكفل الذاتي والتأثير في المحيط الخارجي.

وكون التلميذ المحور الأساسي في عملية التعلم أصبح من الضروري العناية به وإعداده لما يتناسب وتطور المجتمع في الميدان التكنولوجي والعلمي والمعرفي والبيئي والصحي وهنا فالأستاذ يسهر على تجسيد النوايا التربوية المقررة في المنهاج، والتي تتمحور في ما يلي:

- إدراك أهمية المادة (التربية البدنية والرياضية) في المرحلة الثانوية وعلاقتها مع المواد الأخرى.

- الإحساس بدوره الفعال في العملية التربوية التي تتركز على إستراتيجية التعلم.

- الفهم الجيد لأهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها التربوية في ظل المقاربة بالكفاءات.

- إدراك أهمية المقاربة المنتهجة وفهم كيفية تطبيقها.

- الاطلاع على هيكله المنهاج واشتقاق الكفاءات.
- تبني الملمح الأخلاقي والمهني للأستاذ.
- الاطلاع على التوجيهات البيداغوجية والتشريعية المنوطة بالمادة وكل ما يحيط بها والعمل بها.
- فهم النموذج لانجاز وحدة تعليمية.
- التمرن على صياغة الأهداف بمدلولها الإجرائي.
- التقويم البيداغوجي المحكم والنزيه.
- توظيف النشاطات اللاصفية (الرياضة المدرسة) وكل ما يترتب عنها من سلوكات ومبادرات بما يتماشى والأهداف المبرمجة.
- التحكم في تنظيم القسم (التفويج) وكل ما يترتب عنه من مواقف في التسيير البيداغوجي.
- التحكم في تعليمات المادة والأنشطة البدنية والرياضية.
- المحافظة على الوسائل التعليمية مع كيفية استعمالها وصيانتها.
- فهم المصطلحات البيداغوجية الخاصة بالمادة وكل ما يحيط بها من علوم ومعارف.

10. برنامج التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية:

يهدف درس التربية البدنية في هذه المرحلة إلى تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به تلميذ المرحلة الثانوية من حركات. إن ضرورة الفصل بين برامج التربية البدنية للبنين عن برامج البنات نظرا للاختلاف بين الجنسين من حيث القوة والنضج والرغبات مما يجعل من العسير والصعب تنظيم نشاط مفيد لكليهما معا ويجب ان تكون التمرينات المقدمة في متناول التلاميذ ولا تتطلب قوة كبيرة أو جهدا متواصلا أو قدرة كبيرة على الدقة حتى لا يتعرضوا للجهد العصبي الزائد، وفيما يلي سنعرض أهم مميزات برمجة التربية البدنية والرياضية عند الإناث والذكور في مرحلة الثانوية

10.1. مميزات برنامج التربية البدنية والرياضية عند الإناث:

- العناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع وخاصة عضلات البطن والظهر.
- اختيار التمرينات والألعاب بحيث تكون متعددة سهلة بدلا من ان تكون قليلة وصعبة.
- تجنب بذل المجهود العنيف وخاصة حول منطقة الحوض.
- يفضل تقديم تمرينات تتضمن حركات التوازن وخطوات الرقص والحركات الإيقاعية والسباحة.

مع ملاحظة هامة: وهي انه في آخر دور للمراهقة يزداد حجم القلب وسعة الرئتين ولذا يمكن أن تطول مدة التمرين البدني أي بمعنى آخر يمكن ممارسة تمرينات الجري والسباحة لفترة أطول.

10.2. مميزات برامج التربية البدنية والرياضية عند الذكور:

- أن تكون التمرينات والألعاب أكثر تعقيدا، لكن لاتصل إلى التعب الشديد أو الإجهاد العصبي الزائد.
- أن تستخدم الأدوات الرياضية بكثرة لتنمية القوة والمهارة وزيادة الجرأة.
- أن يعمل التلاميذ في جماعات ويشتكون في منافسات نزيهة لزيادة تشويقهم للعمل ورفع مستوى أدائهم.
- أن تكثر المدرسة الثانوية من الرحلات والمعسكرات والتركيز على رياضة المشي.¹

¹ - محمد عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطي، (مرجع سابق)، ص12.

خلاصة:

في ختام هذا الفصل نود أن نتطرق على حقيقة ذات أهمية بالغة و هي أن التربية البدنية و الرياضية مصطلح يعبر عن حركة الإنسان المنظمة سواء في مستواه التعليمي البسيط في المدرسة و هو ما يطلق عليه بالتربية البدنية أو في إطارها , التنافسي بين الأفراد و الجماعات و هو ما يطلق عليه الرياضة , أو في إطار تطبيق المهارات التعليمية في مجال تنافسي تحت قيادة تربوية و الذي يطلق عليه التربية الرياضية و خاصة يرى البعض أن مفهومها يتمثل الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم التعليمي و المعروف بالدرجة الثانية لهذا كانت التربية البدنية و الرياضية أعمق أثرا في الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية في تكوين الصفات الاجتماعية و الخلقية , بل في تكوين الشخصية و خلجها من الترابط و التعاون داخل المجتمع و تربية الشريء على أسس و أخلاق و قيم المجتمع.

الفصل الثاني:

مميزات وأنواع

الاستقرار النفسي

وعدم الاستقرار

النفسي

تمهيد:

إن علم النفس بمضمونه العام يبحث في سلوك الفرد غير السوي أكثر منه تطرقاً لسلوك طيت الأشخاص العاديين وعليه فإن (قضية السواء قضية مشوقة وبصعب تحديدها فما هو السواء ومن هو الإنسان السوي... اقترح بعضهم في تعريف 37 مئوية لأنها هي الشائعة لدى أبناء البشر، وما عدا هذه الدرجة فهو شاذ ومنحرف).

ومما لاشك فيه أن حالة الاستقرار النفسي عند الأطفال الصغار شيء عادي في نظر علماء النفس، إلا أن هذه الظاهرة تختلف عند المتمدرسين والمراهقين كون هذه الفئة تخضع لعدة عوامل وتصادفها عدة عراقيل فيها نوع من القلق وحالة عدم الاستقرار.

من هذا المنظور نحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التعارف الأكثر شمولية وتحديدها لعلها تكون أمريكية تخدم موضوع البحث.

1. تعريف كلمة الاستقرار:

إن كلمة استقرار (stabilité) لغة تعني المتانة، الرسوخ، الصلابة، والثبات، والدوام كقولنا توازن سفينة، ويعبر عن كلمة في المجال الكيميائي بمقاومة التغير الكيميائي.
إن كلمة مستقرة (stable) تعني راسخ، صلب ثابت، مستمر مثل قولنا اتزان مستقر (équilibre) وفي التعبير الكيميائي يقصد بمستقر مقاوم للتغير الكيميائي.

1.1 مفهوم الاستقرار النفسي:

إن الاستقرار النفسي بالتعريف هو الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية والتي تظهر من خلال تصرفات الفرد والرضا بما يقوم به، حيث أن الانتباه السليم واستعمال جوانب اللهو واللعب في أوقات مناسبة كلها دليل على أن الطفل في حالة نفسية جيدة.

كما نعني بالاستقرار "الثبات وعدم الحركة أو عدم التغيي ر، وفي علم النفس نوع من الطبع أو نموذج من الشخصية يتصف بعدم التغير، تغييرا غير عادي في الحالات الانفعالية"¹.
كما أن الشخصية السوية هي شخصية متوسطة و عادية تتصف باستهداف الغايات ذات القيمة والاستمتاع بالحياة.²

ومما سبق ذكره يمكننا تقسيم الاستقرار النفسي إلى قسمين: جانب حركي ويتمثل في قيام المراهق بحركات هادفة ويريد من خلالها التعبير عن ما بداخله بطرق سليمة، أما الجانب النفسي يتمثل في استقرار الانتباه، والشعور بالرغبة في الدراسة وكذلك النوم الهادئ.

إن الاستقرار النفسي يفسر بالراحة الانفعالية والعقلية والحركية، مع زيادة في الانتباه وحب المواصلة والتنظيم ويكون الكلام سليم مع توفر الإجابة عنه، أما النمو فيكون منسجم وعليه ينجح الأطفال والمراهقين في الاختبارات التي تتطلب التنسيق والسرعة والدقة في الحركة.

2. مسببات وطرق الحفاظ على الاستقرار النفسي :

1.2 أسباب الاستقرار النفسي:

هناك عدة أسباب تجعل الفرد المراهق يحافظ ويحس بالراحة النفسية، وعليه فالأسباب التي من شأنها هذا الاستقرار هي:

¹ فاخر عاقل، "معجم النفس"-انجليزي-فرنسي-عربي، دار العلم للملايين، الطبعة الثانية، 1977بيروت، لبنان،ص:108.
² فاخر عاقل، مرجع سبق ذكره، ص:75.

1.1.2. الأسباب العضوية :

من المعروف أن الصحة العضوية أساس سعادة الإنسان ومصدر قوته وفعاليتها في المجتمع، لذلك يجب التغلب على كافة عوامل الضعف وانفعالات الاضطراب التي تهاجم الجسد وأعضاء البدن تفادياً لما يجره أي خلل تتعرض له صحة الإنسان من أعراض نفسية وعقلية كالهوس والخوف وإصابة البدن بالآلام والأمراض والعقد ويعرقل مسيرة الحياة ويؤدي للخجل وكل هذا يجعل الفرد ينتابه نوع من الأوجاع التي يترتب عنها القيام بنشاطات ذهنية وفق الانسجام النفسي والعضوي، ويؤكد علماء النفس "إن الشخص النحيل يتمتع بميزات نفسية وعقلية أعطته القدرة الفائقة للسيطرة على انفعالاته واستجاباته التي تتولد عن نحوله الجسدي وهزاله البدني"¹.

وعليه فإن سلامة الأعضاء إحساس بالراحة والهدوء، فسلامة الجهاز العصبي تمكن الفرد من التنسيق والحفاظ على التوازن ويرجع سبب هذه الحالة -سلامة الجهاز العصبي- إلى كون النخاع الشوكي لم يتأثر بدرجة ما ابتداءً من فترة الحمل أو خلال الأيام الأولى من الولادة، ومن بين الأسباب المؤيدة كذلك على الاستقرار أسباب وراثية. ومما لا شك فيه أن القوة العقلية والإرادة الكفيلة تجعل الإنسان يحس بالسعادة والراحة إذا ما أحسن وأحصى طرق التغلب على النقص وهنا نسرد قول الفتاة "هيلين"².

المصابة بالصمم والبكم والتي استطاعت بإرادتها أن تسيطر على النقص حيث تقول-كتابة برايل-: "يستغرب الكثير من الناس عندما أقول أنني سعيدة وكأنني بهم يتصورون أن النقص في الحواس يؤلف عبئاً كبيراً على عقلي، ويربطني إلى الأبد بصخرة اليأس، ومع ذلك فإنه يبدو لي وأنا متأكدة أن علاقة السعادة بالحواس محدودة جداً وبسيطة.

كما يبدو لي أن سعادتنا (نحن البشر) مرتبطة بما هو أكبر من الحواس، إنها متعلقة بالوجود أو بالعالم، فنحن إذا تصورنا أن عالمنا تافه عديم القيمة يمضي جزافاً بلا غرض ولا غاية فنحن إذا تصورنا أن عالمنا عالم تافه عديم القيمة بينما نحن متيقنين أن العالم معد إلى أهداف عظيمة وأنه بكل طاقته وإجرامه الكبرى موضوع لنا ومسخر من أجلنا وعندما نرى أن الشمس والقمر يؤديان أغراض حيوية وجمالية للإنسان فإن هذا الاعتقاد يملئ حياتنا بهجة وسرورا و بذلك ترتقي النفوس وتزود بالخلق العظيم وتنال به أقصى ضروب السعادة والحق أن مما يضيف على حياة البشر الكرامة أن نعتقد أننا ولدنا لكي نؤدي أغراضنا سامية وأن يكون لنا وجودنا الروحي الذي يتجاوز الحياة المادية فهذا قدرنا وجوهر وجودنا ومنبع سعادتنا على الأرض".

2.1.2. الأسباب العقلية:

يكون الطفل سوياً ويحي حياة هانئة مادام يحسن أنه كائن مرغوب، ويفهمه الآخرون ويفهمهم وأنه يماثل كل الصغار الذين من حوله فلا يقل عنهم أو يحي دونهم، أما الأطفال الذين يولدون بنقص عقلي ما أو الذين يستحدثون فيهم هذا النقص بعد الولادة، فإنهم يحسون بأنهم يختلفون عن غيرهم من الصغار، وهؤلاء الذين يختلفون عن

1 مصطفى غالب، نقطة الضعف الإدارية العامة، بيروت، شارع المقداد، مكتبة الهلال، بناية فرحات و حجازي ص.ب 5003/15. طبعة الأولى، 1983، ص103.
2 عدنان سبيعي، سيكولوجية المرضى والمعاقين، الشركة المتحدة للطباعة والنشر، دمشق سوريا، الطبعة الأولى 1402-1982، ص:11،12.

غيرهم يمكن أن يشعروا بالسعادة إذا وجهت إليهم العناية الخاصة، فقدمت لهم مساعدة تهدف إلى جعلهم ممثلين لبقية الأطفال فلا تقلقهم مشاعر الدونية أو القصور.¹

وهناك بدون شك متخلفين عقليا وهم مستقرين و بطيء الحركة، حتى ولو أننا نعلم أن مثل هذه الحالة -التخلف العقلي- تؤدي إلى حالة عدم الاستقرار في بعض الأحيان إلى الاهتمام بمثل هذه الشريحة ومساعدتنا عن طريق تنظيم ألعاب واختبارات لمعرفة مستوى المريض، كلها حافز لجعل الفرد المتخلف عقليا يشعر بالراحة والاطمئنان، لأن الكثير من هؤلاء المتخلفين يحيون حياة نافعة ومثمرة.

وحقا فإننا نستطيع أن نشاهد في كل الأجناس البشرية، في كل المذاهب والمستويات الاجتماعية أنا متخلفين، وقد يملكون استعدادات وراثية طبية أو بيئية، وقد نجدهم ضعفاء البنية أو أقوياء، وتراهم يسكنون المدن والقرى على السواء، ومنهم من يربي في المعاهد والمدارس، ويضل رهن البيت.

"وعلى وجه العموم فإن التربية الأسرية إذا قامت على أساس من الفهم والدقة، ونهجت منهاجا علميا سليما، تؤدي أكلها وثمارها، ونستطيع أن نعدل الكفة لصالح المتخلفين".²

ومما سبق ذكره يجب علينا أن نجد البديل الذي يجعل المتخلف عقليا يلهي عن نقصه والمتمثل في الألعاب وألوان النشاط لأن القيام بمثل هذه الأنشطة تجعل المتخلف عقليا يحس بالسعادة، فمثلا اللعب الخشبية يحركها كما يشاء وفي أي اتجاه...فهي بذلك تعطيه الرضا لأنه يسيرها كما يشاء...

لذا يستوجب علينا معرفة تقسيم الوقت داخل المنزل حتى نمكن المريض بنوع من الرعاية والاهتمام لأن معرفة طرق ملئ وقت الفراغ مهم جدا في الحياة اليومية، وهنا يمكننا القول "إن الصحة العقلية تهدف إلى حدوث التوافق والتوازن بين النفس البصيرة والنفس الأمارة بالسوء مما يؤدي إلى راحة الضمير ورضا النفس اللوامة بما يبعث على الشعور بالأمن والاطمئنان".³

3.1.2. الأسباب العاطفية والاجتماعية:

خلق الإنسان اجتماعيا بالطبع، بمعنى أن رغبته في الاجتماع بغيره فطرية طبيعية، سواء كانت الجماعة التي ينتمي إليها الفرد هي المنزل أو المدرسة أو رفاق اللعب، فإنها تترك آثار قوية في تشكيل شخصيته على نحو خاص. "ذلك أن الفرد عندما يشعر أنه عضو في الجماعة، وأنه مرغوب فيه من الجماعة فإن يشعر بالسيادة والطمأنينة والصحة النفسية".⁴

وكذلك الأمر بالنسبة للنمو العاطفي القوي، والذي يتسم بالانفعالات المتقبلة والمتطرفة والتي تلعب دور هام في توجيه انفعالات المراهق. وإذا ما نظرنا للعامل الاجتماعي، فإنه جانب هام إذ يلعب دور كبير في حياة الطفل والمراهق فعدم الخروج عن نمط الحياة اليومي بمرور الأيام بنفس الصورة، ومقابلة الأشخاص أنفسهم يوميا، والانحباس في العمل من الصباح إلى ما بعد الزوال، كلها أسباب تؤدي إلى حالة القلق والغضب. ولهذا يستوجب علينا

¹ عدنان سبيعي، مرجع سبق ذكره، ص:209.

² نفس المرجع، ص:210.

³ محمد خليفة بركات، "عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية"، دار العلم الكويت، شارع الصور، قرب وزارة الخارجية، الطبعة الأولى، 1398هـ/1978م، ص:241.

⁴ معروف زريق، "خفايا المراهقة"، دار الفكر للطباعة و التوزيع و النشر، دمشق--سوريا، الطبعة الثانية، 1986، ص:49.

أن نربي المراهق على الانشغال بأمور جديدة متغيرة ومتجددة في حياته، كالتعرف على أناس جدد عن طريق المراسلة والانضمام إلى الجماعات عن طريق أساليب اللعب واللهو كلعب التنس وكرة القدم والمشاركة في التجمعات الرياضية وكذلك التسلية الفكرية كالشطرنج. وعليه فإن شعور المراهق بحالة الأمن والحماية من قبل الأسرة حافز كبير لإيصاله إلى الرضا عن النفس والشعور بالاستقرار الأسري ومثل هذه الحالة تتوفر خلال عملية التكيف مع المحيط الاجتماعي وعلى توفير عنصر الراحة والاطمئنان يتطلب:

- التلاؤم في الوسط التربوي.
- توفير الجو العاطفي لدى الفرد وتمتين الروابط بينه وبين والديه.
- تقريب المراهق من أسرته وإعطائه توجيهات ونصائح.
- ضرورة تمسك الوالدين وعدم إظهار غضبهما لولدهما.

مما سبق يتضح أن "الإنسان بحاجة ماسة إلى إحداث تغيير شديد في حياته الاجتماعية من وقت لآخر في مواسم معينة. وأفضل طريقة تحقق ذلك التغيير الاجتماعي الشديد الرحلة والمصيف أو المشتى والحفلات، والزيارات التي تضم أشخاصا جددا والمهرجانات والموايد وغير ذلك من فرص اجتماعية جديدة".¹ وكذلك لتغيير مقر العمل أو تغيير البلد أو مجموعة الموظفين الذين كانوا يتعاملون معهم، فإنهم استطاعوا أن يتخلصوا من غير قصد من جانبهم، مما كانوا يرزحون تحته من حالات وأعراض نفسية وخيمة.

4.1.2. الأسباب التربوية:

إن الشخص السوي هو الذي يستطيع أن ينقلب من حالة وجدانية بين لحظة وأخرى لكنه يكون على وعي واضح بالأسباب التي تسبب له ذلك الانقلاب الوجداني، لذا فإن القصد من التربية هو إنتاج فرد نافع في أمته. أما التلاميذ في المدينة فأمامهم الحلول المختلفة والتي تناسب ميولهم واستعدادهم الفطري لهذه الحرفة أو تلك. وكلها نافعة ومفيدة مهما صغر شأنها فقيمتها الكبرى أنها تجعل صاحبها حرا وأنها مصدر رزق دائم وسعادة دائمة للفرد ولأسرته، والهدف من كل هذا إنتاج فرد متكامل وذو شخصية رفيعة تستمد صلابتها من الصفات الاجتماعية الحسنة، ومن الأخلاق السليمة النقية من الفساد والزيغ. "وقد دلت الأبحاث النفسية والاجتماعية على أن الفراغ يأتي على رأس الأسباب المباشرة لانحراف الشاب وخاصة في مرحلة المراهقة. وهو المسؤول عن مشاكل تشرد الشباب وجموح الأحداث والتسكع في الشوارع، والانضمام إلى رفقاء السوء والعصابات وإدمان المخدرات، كما يؤدي إلى تدهور الأخلاق والقيم والأمراض النفسية".²

¹ يوسف ميخائيل أسعد، "المشكلات النفسية"، حقيقتها وطرق علاجها، دار النهضة مصر للطبع والنشر، القاهرة ص: 112.
² موسى خطيب، "كيف نربي المراهق"، دار الجيل، بيروت الطبعة الأولى 1414هـ/1994م ص: 15.14.

ولعل الحل السليم والذي يوفر الكثير من الراحة النفسية والبدنية للشباب المراهق هو ما أثبتته الدراسات والأبحاث والذي يطلق عليه علماء النفس بأسلوب الاستبدال، أي تحويل فكر المراهق وقلبه من الاتجاه وراء دوافع الغرائز، ويتجه بها جهة نافعة تتفق مع مصلحته ومصلحة المجتمع.

وهذا ما يلاحظ في البلدان المتقدمة من خلال انجاز الملاعب الرياضية المتكاملة والنشاط الكشفي والرحلات والمكتبات والمراكز الثقافية والخدمة العامة وغيرها.

ولقد حدد الإسلام في هذا السياق الأسباب التربوية التي تخول للفرد والمراهق أن يكون مطمئناً ومستقراً نفسياً ووجدانياً حيث ركز الدين الإسلامي في بادئ الأمر على تحصيل المعرفة طبقاً لقوله صلى الله عليه وسلم: «اطلب العلم من المهد إلى اللحد». وكذا العمل والعبادة والرياضة وغيرها من الأعمال وتركيز الإسلام على الرياضة خدمة للبدن، وكذلك تعليم معنى التواضع وفي هذا الشأن يقول "عروة بن الزبير" رضي الله عنهما يقول لولده: «يا بني العب فإن المروءة لا تكون إلا عن طريق اللعب». ويقول كذلك كونفوشيوس: «ما أشقى الرجل الذي يملأ بطنه بالطعام طوال اليوم دون أن يجهد عقله في شيء - لا يتواضع في شبابه التواضع الخليق بالأحداث، ولا يفعل في رجولته شيئاً خليق بأنه يأخذه عنه غيره، ثم يعيش إلى أرذل العمر... إن هذا الإنسان وباء...».

وأخيراً يجب أن نستخلص من هذا أن الأسباب التربوية مردود جيد ومهم في حياة الطفل والمراهق، إذا ما حظيت هذه الأخيرة بتوفير وتلقين التربية الحسنة، فهي لوحدتها كفيلة بإحداث الرضا والشعور بالاستقرار لدى المراهق سواء داخل الأسرة أو في المدرسة... وهناك الكثير من الأمور المؤدية إلى ذلك -الراحة النفسية- وهي كما يلي:

- تفاهم الوالدين على نمط معين في التربية للطفل وبالتالي المراهق.
- توفير الوسائل المادية والمعنوية الملائمة في المدرسة لجعل التلميذ والمراهق يتكيف بسهولة مع المحيط الدراسي.
- تعويد المراهق على التحدث وجعله يطرح مشاكله أمام والديه حتى لا يقوم بكتبتها فيظهر عليه القلق والغضب.
- تحسين حالة المراهق النفسية عن طريق توفير الجو المدرسي اللائق.

وذلك من خلال توفر عنصر الحب والمودة والعناية بحاجياته من غذاء وملبس، وتشجيعه على القيام بالنشاط الرياضي المنظم.

"كما قد يكون النشاط البدني في نظر البعض وسيلة لخفض التوترات الناجمة عن إحباطات ناشئة في غضون الحياة العصرية، لذلك يصبح النشاط البدني في هذه الحالة وسيلة للترويح وتفريغ الانفعالات المكبوتة، فعندما يقوم الرياضي بعمل يستدعي تجاوزاً أو القفز عالياً فإنه عندها يحقق ذلك ويشعر الفرد الرياضي بالسعادة"¹.

3. أنواع العلاجات المستعملة في الحفاظ على حالة الاستقرار:

¹ محمد حسن علاوي، "علم النفس التربوي"، دار المعارف للطبع والنشر، 1119، كورنيش النيل، القاهرة، مصر، ص: 232.

هناك عدة تقنيات تستعمل من طرف الأخصائيين في الحفاظ على الاستقرار والتوازن النفسي ونسرد فيها أهم هذه التقنيات بإيجاز:

1.3. العلاج الكيميائي:

هي طريقة مباشرة يتم فيها استعمال الأدوية الصيدلانية الخاصة، كالمهدئات والفيتامينات، حيث أن كل أنواع هذه العقاقير تستخدم في علاج الأمراض النفسية والعقلية ومنه **المنبهات** التي تساعد على تنشيط وظائف الجهاز العصبي ورفع الروح المعنوية، كما أن هناك عقاقير مهدئة التي تساعد على الاسترخاء العضلي وتحقيق الهياج والقلق مثل: **الناليوم و البروميدات**، وهناك عقاقير منومة تساعد على علاج الأرق وتعطي قبل النوم مما يؤدي إلى النوم الهادئ. بالإضافة إلى مضادات الإدمان وتعاطي المخدرات أو المشروبات الكحولية، وهناك عدة أدوية وعقاقير وهمية التي لا تحتوي على مركبات طبية وإنما تريح المريض نفسياً لاعتقاده في ضرورة العلاج بالأدوية. والمهم أن لا نبالغ في استعمالها حتى لا تؤدي إلى نتائج عكسية أو إحداث مضاعفات إلى سوء حالة المريض.

2.3. العلاج النفسي:

إن الضرورة تستدعي فرق طبية نفسية تتكون من علماء النفس المدرسين وأطباء نفسانيين للسهر على توفير الجو الملائم للطفل والمراهق كي يتكيف أحسن تكيف مع الوسط الاجتماعي والدراسي. كما أن من مهام الأخصائي النفسي الكشف على الأفراد لمراعاة حالتهم ومحاولة حل الصعوبات دون الوصول بالمراهق إلى حالة الغضب والقلق، سواء كانت المدرسة أو العائلة.

كما يتفق علماء الصحة النفسية على حقيقة هامة في العلاج النفسي وهي الطريقة الغير مباشرة في العلاج أفضل بكثير من الطريقة المباشرة. سواء قام المعالج بمهمة العلاج أم قام الشخص نفسه بالعلاج لنفسه، فإن الطريق المفضل إلى العلاج الناجع والسريع هو الطريق غير المباشر. وبتعبير آخر فإن علاج الأعراض المرضية ليس بكاف في الوصول إلى الشفاء، بل يجب تناول أسس المرض وليس آخر طابق من طوابقه.

وقد ينحني العلاج النفسي غير المباشر منحني آخر غير منحني الطاقة الجنسية والمخاوف القديمة المترسبة في أعماق الشخصية والتي استحالت قلقاً بعد أن طويت في أعماق اللاشعور. فبدلاً من البحث عن أسباب جوهرية ذات طبيعة نفسية، فإنه يذهب إلى القطاع الفسيولوجي من الشخصية يستقرؤه على أساس من الاعتقاد بأن ما هو نفسي وجداني. وإنما يكون انعكاساً على نحوها بما هو فسيولوجي جسمي. فبدلاً من علاج المرض العقلي بالإيحاء والإقناع والتنويم المغناطيسي والتحليل النفسي بأخذ المعالج في التأثير في المخ سواء عن طريق الصدمات الكهربائية أم بحقن المريض ببعض العقاقير التي تؤثر في الاتزان العددي أو بإجراء بعض العمليات الجراحية بالمخ أو بغيره من أجزاء الجسم يكون له صلة غير مباشرة بأحداث العرض المرضي، وبالنسبة للقضاء على حالة الاستقرار بطرق غير مباشرة يستوجب علينا "ممارسة بعض التمرينات الرياضية التي تكفل التخلص من الزائدة من الطاقة الحيوية المخزنة ببعض الأعضاء والتي يتسبب عنها القلق بشكل غير مباشر".¹

¹ يوسف ميخائيل اسعد، "المشكلات النفسية: حقيقتها وطرق علاجها"، مرجع سبق ذكره، ص: 109.

وهناك صلة وثيقة بين الخمول الجسدي وبين حالة عدم الاطمئنان ذلك أن الجسم عندما يشحن بالطاقة يكون بحاجة أيضا إلى التخلص منها حتى تستمر الحياة في اخذ وعطاء مستمرين، ومن المعروف أن الجسم كيان واحد مترابط الأجزاء كأشد ما يكون الترابط والاتصال والانسجام والتكافل والتكامل.

ويقول باسكال¹: "إن الناس قد اخترعوا شتى ضروب اللهو أو التسلية حتى يتجنبوا الخوف من الوحدة أو العزلة وكأن الإنسان هو الموجود الذي يخاف من ظله، وإذا ما نظرنا إلى حالة عدم الشعور بالراحة كقطب سلبي يجب التخلص من الوصول إلى القطب الايجابي والذي اعتاد علماء النفس أن يطلقوا عليه اسم الشعور بالأمن ولو قدر لأي كائن يعدم بصورة كاملة إحساس بالأمن أو الطمأنينة، لكانت حياته نهاية للمخاوف والمخاطر، ومثل هذه الحياة، ليست إلا الموت قبل الموت"².

وأخيرا نستطيع أن نزعم أن المشكلات النفسية تبدأ كخيوط العنكبوت الهشة التي إذا ما تكاثرت وتجمعت فإنها تصير بمثابة سلاسل حديدية يصعب فكها، ولهذا يستوجب على المرء أن يستجمع قوته لنقطيع هذه القيود والتي يتم عن طريق مراحل متابعة تتمثل في تخليص الجسم من الخمول عن طريق القيام بنشاطات رياضية مختلفة وكذلك التجديد الثقافي والنفسي والأخذ بالأفكار السليمة... والتخلص من الركعات النفسية الرديئة تجعل المرء يستمتع بحياته تتسم بالطمأنينة والهدوء النفسي.

3.3. العلاج عن طريق اللعب:

اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبة تلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر بها الفرد عن نفسه³.
وعليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد عوامل الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به من نشاط حر.

كما يعتبر اللعب أسلوب هاماً في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصاً في الأطفال حيث يغلب اللعب على حياتهم... كما يفيد في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية وما يقومون به من هويات ومباريات مختلفة حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميولات عدوانية وعلاقات اجتماعية. "ويؤدي اللعب وظائف نفسية كثيرة فهو يؤدي إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على إعداد الفرد للحياة المستقبلية كما يساعد اللعب على تجديد الطاقة والترفيه عن النفس"⁴.
ولهذا السبب تخصص العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب وذلك لملاحظة سلوك الفرد المراهق حتى يتم تشخيص حالاتهم النفسية حتى يتمكن من تخفيف مشاكلهم السلوكية.

4.3. الطرق الرامية إلى الاستقرار النفسي:

¹ مصطفى غالب، مرجع سبق ذكره، ص: 61.

² مصطفى غالب، نفس المرجع، ص: 62.

³ محمد خليفة بركات، "عيادات العلاج النفسي و الصحة النفسية"، مرجع سبق ذكره، ص: 239.

⁴ محمد خليفة بركات، نفس المرجع، ص: 240.

يرى علماء النفس أن هناك أربعة طرق رئيسية في ثقافتنا للتغلب على حالة الاستقرار النفسي وهي:

- إن طريقة التبرير تنطوي على تحويل حالة عدم الاستقرار أو القلق إلى خوف منطقي، فالأم التي تفرط في العناية بأبنائها تبالغ في الاهتمام بهم في كل مناسبة، تحول عدم راحتها إلى الخوف من أن يكون أبنائها في خطر دائم.
- إن الناس ينكرون حالة عدم الاطمئنان عن قصد أحيانا أو من غير قصد أحيانا أخرى والإنكار في الحالة الثانية يكون عن طريق إبقاء حالة الغضب خارج الشعور أو الوعي.

«ولا يبقى منه سوى العوارض المقترنة به، كالارتعاش والرغبة المتكررة في التبول والإسهال والتقيؤ والشعور بالتململ والاستعجال أو الشلل»¹.

- أما البند الثالث فيتعلق بتحذير حالة الغضب أو التوتر، حيث يعمد الشخص إلى تعاطي المسكرات أو المخدرات، أو اللجوء إلى الانغماس في الأعمال الاجتماعية، أو فقدان النفس في العمل، أو العبث الجنسي.
- أما طريقة تجنب الأفكار والمشاعر التي تؤدي إلى الإثارة، فتختصر في المثال الآتي: كي تتجنب فتاة في حالة اللااستقرار إن ذهبت إلى حفلة تكون فيها مهمة تعمد إلى إقناع نفسها بعدم حبها للمناسبات الاجتماعية وانه بإمكانها تجنب الذهاب إليها.

اعتمادا إلى ما اشرنا إليه من طرق التغلب على حالة الغضب أو عدم الراحة النفسية وما تتركه من آثار وانفعالات واستجابات في نفس الفرد، وذلك بغية في الوصول إلى حالة الاستقرار، حيث أن الفرد يستطيع أن يحقق لنفسه اسعد وأفضل، إذا تعلم كيف يمكن أن يتغلب على ما ينتابه من توترات نفسية وتحسين سلوكه لصد العوامل والدوافع التي تسبب له الغضب حتى يصبح فرد مستقر ومرغوب فيه يملك شخصية قوية وسوية، يحقق بفضلها توافقه السليم.

4. عدم الاستقرار، أغراضه وأنواعه:

1.4. مفهوم عدم الاستقرار:

«حالة عدم الاستقرار هي مبتذل عند الطفل ذو معنى محدد وهي حالة متعلقة اساسا مع اشكال غير طبيعية

للسلوك وحتى مع انحراف الغرائز»².

¹ مصطفى غالب، مرجع سبق ذكره، ص: 42.

² ميخائيل خليل- المشكلات النفسية و الاجتماعية، ص: 145.

«وتتميز حالة عدم الاستقرار بصفات كثيرة منها المعارضة وسرعة الغضب، والعدوانية، قلة الأدب، الهروب من البيت، عجز عقلي، عدم القدرة على البقاء في مكان واحد، وعجز في الانتباه»¹.

2.4. تعريف عدم الاستقرار:

تعددت التعاريف لعدم الاستقرار، حيث أن كل الباحثين درسوا هذه الحالة وقدموا تعريفا وتوضيحات لمعنى هذه الحالة، ونتعرض في هذه الفقرة لبعض التعاريف الحديثة وهي:

التعريف الوطني الأمريكي للصحة والأبحاث الطبية لسنة 1977: تعرف حالة عدم الاستقرار عند الطفل بأنه اضطراب ميزته الأساسية هي ضعف قدرة الانتباه والشروع، حيث يسود عرض النشاط المفرط في الطفولة الأولى أين يكون غير منظم وغير مراقب، وينقص في المراهقة، كما تظهر صفات غالبية تتمثل في الاندفاع، تنوع المزاج والعدوانية، وبصورة أوضح في اكتساب المهارات الخاصة في العلاقات².

وعليه فإن الطفل الغير مستقر نفسيا وحركيا تبدو عليه علامات مميزة كعدم الانتباه والاندفاع للنشاط الحركي طبيعي (مفرط) من هنا يتضح لنا أن الصفات المشتركة بين كل من النشاط الحركي المفرط وعجز الانتباه والاندفاع هي صفة العناد، الإصرار، والسلبية وحب التسلط، ومرونة المزاج، أزمات الغضب، والتقدير السيئ للذات مع وجود اضطرابات خاصة بالنمو.

3.4. أعراض عدم الاستقرار:³

يتميز اضطراب عدم الاستقرار النفسي الحركي بعدة أعراض، يمكن حصرها ضمن نوعين أساسيين هما:

3.1.4. الأعراض النفسية:

يتميز الأفراد المستقرين نفسيا وحركيا باليقظة المفرطة، ومما يعرقل انتباههم أنهم يجدون صعوبة في تركيز الانتباه على شيء معين لمدة تتعدى بضعة دقائق، ولا يستطيعون أن يواصلوا عملا معيناً أو نشاط رياضي.

3.2.4. الأعراض الحركية:

يتميز الأفراد الغير مستقرين نفسيا وحركيا بكثرة الحركة وعدم القدرة على المكوث في أماكنهم أنهم في حاجة إلى تغيير النشاطات والألعاب بشكل مستمر وبدون توقف، ولمس كل شيء وعدم التحكم في حركتهم، وعدم القدرة على الاحتفاظ بإيقاع معين، وتصرف برزانة وثبات كما أنهم يتميزون بكثرة الكلام وفي بعض الأحيان بالمكر والعدوانية.

4.4. أنواع عدم الاستقرار:

إن أنواع عدم الاستقرار متعددة وتختلف حسب نوع الأسباب المؤدية لها، على العموم نذكر نوعين وهما:

¹ André (b) : lenfont instable. P.U.F.paris 1968.

² Michel dugas : I hyperactivite chez l enfant P.V.E. paris 1987 p 23

³ ميخائيل خليل، مرجع سبق ذكره، ص:135.

4.1.4. حالة عدم الاستقرار عند المراهق:

تظهر هذه الحالة من عدم الاستقرار عند المراهق الذي به وهن، وهو الذي يتعب بسرعة وإذا تمت ملاحظة المراهق والطفل ملاحظة جيدة نستطيع أن نكشف حالة عدم استقراره، وتبدو في الهيئة أكثر منها في الحركة، فهو بذلك يحتاج إلى الحركة بالإضافة إلى وجود جوانب أخرى تجعله غير مستقر كالقراءة ومشاهدة التلفاز. كما تختلف درجة الاستقرار عند الطفل باختلاف فصول السنة فهناك زيادة في عدم الاستقرار في نهاية الخريف ونهاية الربيع.

4.2.4. حالة عدم الاستقرار عند المصاب بالقصور الحركي:

يتميز الفرد المصاب بالقصور الحركي ببنية جسدية ضعيفة، ويتمتع بصفة جيدة وشهية للأكل، لكن عضلات هذا الأخير ليست نامية مقارنة مع سنه، صدره واسع ويعاني من صعوبات تنفسية لذلك فهو يشعر بحاجة ملحة للحركة، ولا يكتفي بالتحرك بل أنه لا يستطيع أن يركز ذهنياً، ولا يهتمه شيء في مراقبة ذاته.

خلاصة:

عندما يكون الإنسان في راحة واستقرار نفسي يتوافر لديه إحساس بالرضاء والانسجام مع النفس ومع الآخرين ، أي أنه يشعر بالصفاء مع نفسه بعيداً عن العقد النفسية والصراعات الداخلية التي تنعكس على الحالة النفسية للشخص وما تؤدي إليه من اضطرابات نفسية وسلوكية تلقي آثارها على الشخص ذاته أو تنعكس على الآخرين ، مع العلم أن طبائع النفس البشرية التي فطرها الله سبحانه وتعالى يصعب عليها الوصول لحالة من الاستقرار النفسي التام ، لأن الكمال لله وحده سبحانه وتعالى ، ولكننا نحاول - قدر المستطاع - أن نصل لدرجة النفس المطمئنة التي يغمرها الإيمان الصادق والتي يقول الخالق سبحانه وتعالى في حقها (:بآيتها النفس المطمئنة إرجعي إلى ربك راضية مرضية فأدخلي في عبادي وأدخلي جنتي) صدق الله العظيم . فدائماً الرضا بقضاء الله خيرهُ و شرهُ و القناعة حتى تحمده على كل شيء فلا تشكو و تزيد همك .

الفصل الثالث :

المراهقة

تمهيد:

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات على كل المستويات وخاصة في الجانب الفيزيولوجي نتيجة لإفرازات الهرمونات مما يؤدي إلى النمو السريع الغير منتظم، وقلت التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، وتتصف كذلك هذا المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر وقليل الصبر الاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق وهذا الأخير يوصل إلى الذكر ويفتح الطريق نحو الآفات الاجتماعية.

لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة لتكوين جيل صاعد وفعال في مجتمعه.

1. تعريف المراهقة:

كلمة أصلها لاتيني وتعني الاقتراب المتدرج من النضج الجنسي الانفعالي.
* أصلها العربي: رهق فلان: سفه وجهل وركب الشر والظلم وغشي المؤثم.
والمراهقة هي فترة من بلوغ الحلم إلى الرشد.

1.1. التعريف التربوي:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به المراهقة ، ولا تنتهي عندها ولكن ينتهي بالبلوغ، فالبلوغ هو النمو الفسيولوجي والجنسي للأعضاء والغدة التناسلية وهو أول القذف بالنسبة للذكر وأول طمث بالنسبة للإناث وما يصاحبها من علامات للإناث وبروز النهدين والشعر، وللذكر نمو الخصيتين والشعر أيضا.

2.1. التعريف الذي اتفق عليه العلماء:

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة والأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي فهي متفاوتة، وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي ناميا بصورة كلي ة، مما لا ريب فيه أن هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينيات من العمر.

فالمراهقة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة جاءت على يد الحافظ "1981".¹

3.1. يعرفها علماء النفس:

بأنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحاكاة التي يحددها المجتمع. فالمراهقة لا تعني اكتمال النضج، لكن تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي بطريقة تدريجية.

أما البلوغ: فهو فترة تطورية تتميز بسرعة نضج العظام والأعضاء والوظائف الجنسية التي تحدث بشكل رئيسي في مرحلة المراهقة المبكرة ، وبطبيعة الحال ليس حدثا مفاجئا يحدث بمعزل عن العوامل الأخرى ، فهو جزء من عملية تحدث بصورة تدريجية، وعلى أي حال يمكننا أن ندرك أن فردا قد انتقل إلى مرحلة البلوغ. ولكن الصعوبة تكمن في التحديد الدقيق للحظة التي يصل فيها الفرد إلى مرحلة البلوغ²

1. مدة المراهقة:

تمتد مرحلة الفترة في العقد الثاني من حياة الفرد، وبالتحديد من الثالثة عشر أو قبل ذلك بعام أو بعامين أي "11 سنة" و "21 سنة" ولهذا تعرف المراهقة بالفتوة، أحيانا باسم "العشارية".

¹ نائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة. "سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة". ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان، 2009. ص 223-

224.

² صالح محمد علي أبو جادو. "علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة". ط2، دار المنيرة للنشر والتوزيع: عمان، 2007. ص 408.

ويعرف الفتيان بالعشرين نسبة إلى الأرقام بين عشرة سنين وعشرين سنة.

1.2. أطوار المراهقة:

تنقسم مرحلة المراهقة إلى ثلاث أطوار فرعية هي كالتالي:

أ/ مرحلة المراهقة المبكرة:

وهي التي تمتد بين السنتين الحادية عشر والرابعة عشر.

ب/ مرحلة المراهقة المتوسطة:

وهي التي تمتد بين السنتين الرابعة عشر والثامنة عشر.

ج/ مرحلة المراهقة المتأخرة:

وهي التي تمتد بين السنتين الثامنة عشر والحادية عشر.

3. مراحل المراهقة:

- يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة. كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

1.3. مرحلة ما قبل المراهقة : قام "ويليام وتنبوغ" نهاية مرحلة الطفولة بتحديد غالباً بفترة من النمو

المتسارع في الجسم والتصرفات غريبة الأطوار و الرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، وأول علامة نفسية تظهر في سن التاسعة إلى عشر سنوات وتنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الأنثى إلى مرحلة النمو الجسدي مهتماً فيها بالبقاء مع الجنس الآخر.

2.3. مرحلة المراهقة المبكرة : ويصل فيها المراهق لاستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية وكذلك

يستقل متخلصاً من القيود المحيطة بذاته.

3.3. مرحلة المراهقة المتأخرة: مرحلة الاستقرار والتكيف مع المجتمع وضبط النفس للدخول في

المجتمعات وتحديد الاتجاهات في السياسة والعمل.

- وتذكر "لوزا بيرك 1999" أن مرحلة المراهقة طويلة جداً وقد جاءت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- المراهقة المبكرة من 12/11 إلى 14 سنة: وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ.

- المراهقة المتوسطة من 14 إلى 18 سنة: حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً.

- المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة: وعموماً فإن هذا التقسيم ينسجم مع تسلسل المراحل في الكثير من دول العالم حيث تأتي بعد المدرسة الابتدائية التي فيها يتم تكوين فئة الطفولة المتوسطة والمتأخرة ومرحلة المدرسة الثانوية، وأخيراً ينتقل الفرد إلى الدراسة في الكليات والجامعات.¹

¹ ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة. مرجع سابق، 2009. ص 225.

4. البلوغ والمراهقة:

1.4. البلوغ: إعلان عن تغيرات فسيولوجية تقود إلى النضج.

2.4. المراهقة: تشير إلى خبرات الفرد النفسية من حدوث البلوغ وإلى بدايات مرحلة الرشد.

* المراهقة كما يراها كوليرج:

- يعتقد كوليرج أن امتلاك المراهق لقدرات معرفية عالية تسمح له أن يتصرف وفقا لمستويات عالية من تطور الحكم الأخلاقي لديه "مرحلة الالتزام بالقانون"، وبالرغم من أن الكثير من المراهقين لا يصلون إلى هذه المرحلة.

هناك علاقة إيجابية بين مستوى الحكم الأخلاقي و السلوك الاجتماعي.

3.4. التحول الجسدي من الطفل إلى الرشد:

إن إطلالة المراهقة تتميز بنوعين من التغيرات الهامة في النمو الجسدي ، الأول التغير الدراماتيكي في الحجم و الشكل لعلامات ثانوية لطفرة النمو لدى المراهق.

الثاني البلوغ حيث يصير معه الطفل ناضجا جنسيا وقادرا على الإنجاب وسنتناول هذين النوعين من التغيرات بشيء من التفصيل.

4.4. طفرة النمو لدى المراهق:

الطفرة في النمو تصف التسارع في الطول والوزن الذي يطبع بدايات المراهقة ، تدخل الإناث هذه الفترة في سن العاشرة والنصف ويصلن في قمتها في سن الثانية عشرة تتباطأ سرعة هذا النمو فيما بين الثلاثة عشر والثالثة عشر والنصف، يتخلف الذكور عن الإناث بحوالي عامين إلى ثلاث أعوام، إنهم يدخلون طفرة النمو في سن (13-14) ثم يعاودون التسارع التدريجي في سن السادسة عشر.¹

5.4. النمو الجنسي لدى الإناث:

في سن ما بين التاسعة والعشرة يبدأ النضج الجنسي لدى معظم الفتيات ومن علامات هذا النضج تجمع الأنسجة الدهنية حول حلمات الثدي، وظهور الشعر في العانة، و بوصول الفتاة إلى قمة الطفرة في النمو يتسارع نمو الثديين وتنضج الأجهزة التناسلية داخليا يتسع المهبل وتتطور عضلات الرحم وتتقوى استعدادا لأداء وظيفة العمل المستقبلية خارجيا يتنامى حجم البظر ويص ي أكثر حساسية للمس ، وتفتتح الشفرتان المحيطتان بفتحة الشرج ويظهر شعر العانة.

وفي حوالي الثانية عشر والنصف من نمو الفتاة يتوقع أن تحصل العادة الشهرية، وفي هذا الحدث إعلان عن أن الفتاة باتت قادرة على التبويض إلا أن البعض منهن قد تنتظم ما بين (12-18) شهرا بعد أول عادة شهرية

² محمد عدوة الريماوي. "علم النفس النمو- الطفولة و المراهقة". ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع: القاهرة، 2008.ص264.

حتى تكون قادرة على التبويض ، وفي السنة التي تلي أول عادة شهرية يكتمل نمو الثديين و يظهر الشعر تحت الإبطين.

6.4. التطور الجنسي لدى الذكر:

يبدأ هذا التطور لدى الذكور في العمر ما بين (11-12) سنة بتضخم الخصيتين، هذا التضخم يكون مصحوبا غالبا أو يتلوه ظهور شعر العانة ، ويتكامل تطور القضيب في سن (14-15) سنة، وفي هذا السن معظم الذكور يدخلون مرحلة البلوغ أي يصيرون قادرين على الإنجاب. بعد ذلك بقليل يتنامى الشعر أعلى الشفتين ، وأخيرا على اللحية والصدغين كما ينمو الشعر على الذراعين والساقين وأحيانا على الصدر في سنوات متأخرة من المراهقة إضافة إلى كل هذه المظاهر يلاحظ التغيير في صوت المراهق حيث يخشن الصوت نتيجة لاستطالة الأوتار الصوتية وتنامي القصبة الصوتية.

5. مراحل البلوغ:

و يمكن تقسيم فترة البلوغ إلى ثلاث مراحل:

1.5. مرحلة ما قبل البلوغ: تبدأ الخصائص الجنسية الثانوية في الظهور.

2.5. مرحلة البلوغ: فإن الخصائص الجنسية الثانوية تستمر في الظهور وتصبح الأعضاء التناسلية قادرة على إنتاج البويضات والحيوانات المنوية.

3.5. مرحلة ما بعد البلوغ : تكون الخصائص الجنسية الثانوية قد تطورت بشكل جيد ، كما أن الأعضاء الجنسية تصبح قادرة على أداء وظائفها كما هو الحال عند الراشدين، ويحدث الطمث أو الحيض عند الغالبية العظمى عند الفتيات في الفترة ما بين "11-15" سنة.¹

6. مظاهر النمو في المراهقة:

1.6. الجانب الجسمي: قال تعالى: "ثم لتبلغوا أشدكم"

وهو في مظهرين أساسيين:

1.1.6. النمو الفسيولوجي: ونقصد به الأجهزة الداخلية الغير الظاهرة التي يتعرض لها المراهق في

البلوغ وما بعده و يشمل بوجه خاص الغدد الجنسية.

2.1.6. النمو العضوي: ويشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق (الطول، الوزن، العرض)

* مرحلة المراهقة هي مرحلة نمو جسمي وطفرة لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الولادة ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام.

¹ صالح محمد علي أبو جادو، مرجع سابق، 2007.ص408.

* يزداد الطول ويتسع المنكبين وطول الجذع والذراعين والساقين ويتأخر نمو الأطراف السفلية عن العلوية، يزداد الوزن لزيادة نمو العضلات والعظام وزيادة الشحم عند الفتيات.

* يتغير شكل الوجه في كل جزء (داخلي،خارجي) فيبدو غير متناسق في المراهقة المبكرة والوسطى وينمو الشعر في أجزاء محددة بصورة واضحة.

* الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي لمراهق: "قال تعالى: في أي صورة ما تشاء ركبك".

أ/ الذكور: أقوى جسمياً وعضلاتهم تنمو بسرعة وازدياد في الطول وتمايز في اتساع الكتفين واهتمام بالمظهر الجسمي وصوت خشن.

ب/ الإناث: تراكم الشحم في مناطق معينة كالصدر والردفين وازدياد في الطول والوزن أسرع وقتاً وأقل كما من الذكور، نمو عظام الحوض ميزة لنمو الإناث.

* تهتم الإناث بالوزن والطول وتناسق الوجه وصفات البشرة.¹

3.1.6. النمو الحركي: هو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث تؤدي إلى نمو سريع

يتبعه عدم توازن حركي مما يجعل المراهق كسولاً وساكناً ويؤدي عدم توافق بالحركات فتسقط من يده الأشياء، ويرتطم بما يواجهه من أثاث.

2.6. النمو المعرفي في المراهقة:

1.2.6. خصائص التفكير لدى المراهق: لا يوجد حد فاصل بين النمو العقلي للفرد وبمرحلة الطفولة

ومرحلة المراهقة وبل النمو العقلي بمرحلة المراهق هو امتداد للمرحلة السابقة، وعملية الفصل والتحديد هو لغرض الدراسة فقط، وبطبيعة الحال فإننا لا نستطيع أن نفصل النمو العقلي عن سائر جوانب النمو الأخرى، على اعتبار أن كل منهما يؤثر ويتأثر بالجانب الآخر.

- فلعل أبرز ما يميز تفكير المراهق بهذه المرحلة هو وصوله إلى مرحلة التفكير الشكلي (العمليات المجردة) أي قدرة الفرد على التعامل مع الرموز والمفاهيم غير المحسوسة ولعل أهم ما يطرأ على سلوك المراهق العقلي من تغيير هو تحرره من التمرکز حول الذات ولذا يكتسب المراهق نتيجة لذلك المرونة والحركة والحرية بالتفكير.

2.2.6. مظاهر النمو العقلي في فترة المراهقة:

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبير ودقة من ذي قبل، وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل واكتساب المهارات والمعلومات وما يميز التعليم بهذه الفترة بأنه يبني على أساس منطقته على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم فيها يتم بشكل آلي، وكذلك تتضح قدرة المراهق على نقد ما يقرأ، وتزداد قدرته على الانتباه لفترات أطول مما يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة وهو كذلك يصبح قادراً على التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل الخير والفضيلة والعدالة الديمقراطية والحرية... الخ.

¹ ثائر أحمد غباري خالد محمد أبو شعيرة، مرجع سابق، 2009، ص 233-234.

وتظهر ما يسمى بالقدرات الخاصة، ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النضج، وكذلك يستطيع المراهق أن يطور مفاهيم المواطنة الصالحة والمفاهيم الأخلاقية المختلفة ويكون قد بدأ بوضع تصور عن المهنة المستقبلية.

3.6. جوانب النمو المعرفي لدى المراهق:

1.3.6. الإدراك: للمراهق إدراك يمتد من الأشياء الملموسة إلى آثار هذا الشيء الملموس وجوانب الزيادة والنقصان للأثر التابع له.

2.3.6. التذكر: له أيضا أوجه مختلفة عن الطفولة، فالمراهق تنمو قدراته على الاستدعاء والحفظ ويبلغ تذكر المراهق قمته في السنة الخامسة عشر ويتأثر المراهق بدرجة ميل المراهق لهذا الموضوع.

3.3.6. التفكير: يتميز تفكير المراهق في مرحلته الأولى يحل المشاكل بالصيغة الاستقرائية (من الأجزاء إلى القاعدة) ثم ينتقل في وسط المراهقة إلى الصيغة الاستنباطية (من القاعدة إلى الأجزاء) وينتهي في مرحلة المراهقة بالصيغتين معا، فأى طريقة تحل له المشكلة يأخذ بها:

- يتميز ويتأثر المراهق في عمقه وارتفاع مستواه إلى البيئة المحيطة بالمراهق فيبدأ بالتعميم الرمزي لمستويات مثل الفضيلة والعدالة.

4.3.6. التخيل: هو ابن التفكير ويزداد ارتباطهما "التفكير والتخيل" كلما اقترب المراهق من الرشد.

والفروق بين تخيل الأطفال وتخيل المراهقين، إن تخيل المراهق فيه وصف للمشاعر والانفعالات وزيادة التفكير بالجو العاطفي، وتخيل فني جمالي للإرشاد "وخيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشاب المراهق".

5.3.6. الميل: يميل المراهق لمواضيع توازي خياله ميلا مهنيا والأصدقاء، وطريقة الحياة الخاصة أنها ميول فكرية، وأسلوب الكلام له ميل إدراكي للموضوع (وقد يختلف الميل مع الزمن).¹

7. مشاكل المراهقة:

يعاني المراهق الكثير من المشاكل والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه وفيما يلي سرد لأهم المشكلات التي تتأثر بتفكير المراهق.

1.7 مشكلات خاصة بالشخصية: أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذا نقص الثقة بالنفس والشعور بكراهية للآخرين له، وأحلام اليقظة وكثرة المحاولة.

2.7 مشكلات تتصل بالصحة والنمو: أبرزها الأرق، الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم وقبح المظهر.

3.7 مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية: القلق الخاص بالمظهر الخارجي والشعور بعدم محبة الآخرين له والخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء، وكذا صعوبة تكوين الأصدقاء.

4.7 المشكلات الجنسية: النشاط الجنسي الذاتي المفرط ومن أهم تصرفات المراهق التسكع في الطرقات و التلطف بالعبارات الساقطة والاستسلام بسهولة للإغراءات.

¹ ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة، مرجع سابق، 2009. ص233-238.

5.7 مشكلات المراهق داخل أسرته:

- عدم توفر مكان خاص به في المنزل .
- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية والنفسية لذاته.
- إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- خلافات الوالدين فيما بينهما وكذا تدخلهما في اختيار الأصدقاء.
- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة وعدم وصله على أشياء خاصة به.

6.7 مشكلات تعود و ترجع إلى المدرسة:

- ضعف التركيز عند التفكير وعدم القدرة على تخطيط وتنظيم الوقت.
- نقص الرغبة في برنامج التربية البدنية والرياضية نتيجة الخجل.
- شك المراهق بقدراته، وهذا راجع لعدم توفر النصائح والتوجيهات لأحسن الأساليب الدراسية.

7.7 مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:

- الحاجة للإرشاد والتوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ عليها.
- الاضطراب الناشئ عن عدم التميز بين الخير والشر.
- الخلط بين الحق والباطل وعدم إدراك مغزى الحياة.
- القلق بمسائل التسامح والإصلاح.¹

¹ حامد عبد السلام زهران. "علم النفس النمو الطفولة والمراهقة". ط2، عالم المكتبات: القاهرة، 2008. ص263.

خلاصة:

إن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة وصعبة يمر بها الفرد، وبحكم التغيرات الجسمية والفيزيولوجية، بحيث لا يجد المراهق سبيلا للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها إلا بممارسة النشاطات الرياضية، فهي التي تنمي وتقوي بدنه ويعينه على اكتساب السمات الشخصية السليمة والمقبولة بين أفراد المجتمع. كما أن للصحافة الرياضية وما تعرضه من برامج رياضية لها تأثير على سلوك المراهقين نظرا لتمتعها بقدرة الإقناع والتشويق.

الجانب المعرفي

التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات في تحقيق التوافق الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة عشوائية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان ثم تحليله بناء على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه من هذه الدراسة.

1. الهدف من الدراسة الميدانية:

كل دراسة ميدانية لا بد من أن تكون ذات أهداف لأنه بتحديد هذه الأهداف يمكن تحديد الوسائل والطرق التي تجري بواسطتها ويمكن تحديد أهداف دراستنا الميدانية في ما يلي:

- تحقيق الأهداف التي تم تسطيرها.

- التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج.

- معالجة بعض الجوانب الغامضة التي لمسناها في الموضوع وإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات.

- فتح مجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في الموضوع.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية البويرة لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات ولاية البويرة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

3. الدراسة الأساسية:**1.3. المنهج العلمي المتبع:**

إن التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.¹¹

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.²²

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسبة لدراستنا.¹

¹رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1. 2002. ص119.

²²Jean Claude combessie. *La méthode en sociologie (Série approches)*. éd : Casbah.. Alger.. La découverte, Paris :1996, P09.

فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدتها ثم اختيار الفرضيات ووضعها، اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.

2.3. متغيرات البحث:

بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

• المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.¹ وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: **أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي في الحصة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.**

• المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.² وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: **الاستقرار النفسي** وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

3.3. مجتمع البحث:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.³

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة.⁴

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالأساتذة الناشطين في ثانويات ولاية البويرة.

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 25 أستاذ موزعين على 10 ثانويات.

4.3. عينة البحث وكيفية اختيارها:

¹Deslandes Neve..L'introduction à la recherche..édition, paris : 1976, p20.

² محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب..البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. دار الفكر العربي: 1999.ص219.

³ أحمد بن مرسل. **مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال**. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.ص166.

⁴ محمد نصر الدين رضوان. **الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية**. دار الفكر العربي: مصر، 2003. ص20.

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل ، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.¹

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت لأساتذة التربية البدنية والرياضية من الجنسين (ذكور، إناث) المدرسين للطور الثانوي، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

- السبب الأول: قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من الأساتذة تقدر بـ 25 أستاذ من أصل 125 أستاذ أي بنسبة 25%.

- السبب الثاني: العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو مميزات كالجنس، السن، أو صفات أخرى.

و تتكون العينة من 25 أستاذ، موزعين على مجموعة من الثانويات (10 ثانوية)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

الجدول رقم(4-2): يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.

الرقم	اسم الثانوية	المكان	عدد الأساتذة
01	العقيد سي الحواس	الأخضرية(البويرة)	03
02	بداوي محمد	برج أخريص (البويرة)	02
03	بعزيز محمد	الأخضرية (البويرة)	03
04	هواري بومدين	البويرة	02
05	الرائد عبد الرحمان ميرة	البويرة	03
06	الصاديق بن يحي	البويرة	02
07	الغزالي	سور الغزلان (البويرة)	02
08	متقنة سعد دحلب	سور الغزلان (البويرة)	03
09	عبد الرحمان شيبان	سور الغزلان (البويرة)	02
10	محمد يزيد	سور الغزلان (البويرة)	03
المجموع	10	/	25

¹ رشيد زرواتي.مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1. عين مليلة: الجزائر، 2007.ص 334.

5.3. مجالات البحث:

- من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:
- **المجال البشري:** يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، بمختلف ثانويات ولاية البويرة وكان عددهم 25 أستاذاً من المجتمع الأصلي الذي بلغ 125 أستاذاً.
 - **المجال المكاني:** قسم إلى جانبين وهما:
 - **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).
 - **الجانب التطبيقي:** تم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية، وعلى مستوى ثانويات ولاية البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة (أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).
 - **المجال الزمني:** وقد قسم إلى جانبين وهما:
 - **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداءً من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر مارس.
 - **الجانب التطبيقي:** أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) وفي هذه المدة قمنا بتحضير الاستبيان وتحكيمة ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

4. الأدوات المستعملة في البحث:

1.4. الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.¹

ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

¹ حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشأة المعارف: الإسكندرية، ص 203-205.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تنثري البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

2.4. أشكال الاستبيان:

1. الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون بـ: نعم أو لا.

2. الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.

3. الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً¹ وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:

4. استبيان خاص بالأساتذة: ويضم إحدى وعشرون سؤالاً (21) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة (07 أسئلة).

المحور الأول: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (07)

المحور الثاني: من السؤال رقم (08) ← إلى السؤال رقم (13)

المحور الثالث: من السؤال رقم (14) ← إلى السؤال رقم (20)

3.4. الهدف من تطبيق الاستبيان :

-تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

-تأكيد أو نفي الفرضيات مما يساعده على الإجابة عن الإشكالية.

4.4. أسلوب توزيع الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية، وعرضه علي بعض الأساتذة بغرض المعاينة والتحكيم والموافقة عليه من طرف المشرف، قمنا بتوزيع معظم الاستمارات بطريقة مباشرة أي منا إلي الأساتذة ، والأخرى عن طريق إرسالها.

5.4. الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

• صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار². ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه¹. للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000، ص83.

² محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999. ص224.

• الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على أربعة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيم هو ذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات. وقد تمّ تعديل كلا لإشارات التي أوصى بها المحكمين وفقاً لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

- الجدول رقم (02): تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد (الرأي)
1	أستاذ مساعد "أ"	جامعة البويرة	موافق+ بعض التعديل
2	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق+ بعض التعديل
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ بعض التعديل
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق+ بعض التعديل

5. الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة¹... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:²

¹ محمد السيد. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية. ط2. دار النهضة العربية: مصر، 1970. ص74.

² فريد كامل أبو زينة وآخرون. مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي . ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006. ص 68.

$$\frac{\text{ع}}{\text{ت}} = \frac{\text{س} \times 100\%}{\text{س}}$$

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية \%}$$

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.

- ت: يمثل عدد التكرارات.

- س: يمثل النسبة المئوية.

ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل للضغوط النفسية لها تأثير على التحصيل الدراسي لدى

التلاميذ؟

فكانت الإجابة ب نعم = 23، والإجابة ب لا = 02.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

92	=	$\frac{2300}{25}$	=	$\frac{100 \times 23 \text{ نعم}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ع"}}$	=	الإجابة ب: نعم
08	=	$\frac{200}{25}$	=	$\frac{100 \times 2 \text{ لا}}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة "ع"}}$	=	الإجابة ب: لا

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب χ^2 بعد ذلك نجد χ^2 الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تربيع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.¹

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

• اختبار χ^2 :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ، ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).
جدول χ^2 يحتوي هذا الجدول على:

χ^2 الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها بـ χ^2 الجدولة فإذا:

- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تقول بلن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

¹فريد كامل أبو زينة، وآخرون. مرجع سابق، 2006. ص 212- 213.

* الجدول رقم (03): نموذج تطبيقي لكيفية حساب χ^2 :

- مثال لكيفية حساب χ^2 :

$\frac{(ت-ح-تن)^2}{تن}$	$(ت-ح-تن)^2$	ت-ح-تن	تن	ت-ح	الحساب الإجابات
8.82	110.25	10.5	12.5	23	نعم
8.82	110.25	-10.5	12.5	02	لا
17.64 χ^2			25	25	المجموع

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 25، 05.

- التكرارات المتوقعة : 12.5

- χ^2 المجدولة: 3.84

- χ^2 المحسوبة: 17.64

- درجة الحرية: [ن - 1]، 1-2=1.

- مستوى الدلالة: 0.05

- الاستنتاج الإحصائي: دال.

خلاصة:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا ، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

لقد وضعنا في دراستنا هذه ثلاث فرضيات والتي عن طريقها نحاول إيجاد حلول لمشكلة الدراسة، وقد حاولنا من خلال مسار الدراسة في جانب يها النظري والميداني تجميع البيانات التي يمكن استغلالها في إثبات أو نفي هذه الفرضيات حيث تم جمع هذه البيانات عن طريق نتائج الاستثمارات التي تم توزيعها على أساتذة التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي بولاية البويرة.

من خلال جمع الاستثمارات الموزعة على الأساتذة السالف ذكرهم تمكنا من الحصول على المعلومات التي من خلال تحليلها ومناقشتها وصلنا إلى النتائج التي ستقودنا لإثبات أو نفي فرضيات دراستنا.

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

كانت نتائج إجابات لأساتذة التعليم الثانوي في التربية البدنية والرياضية بثانويات البويرة في استمارات الاستبيان الموجهة لهم كما هو موضح على النحو التالي:

المحور الأول: الضغوطات النفسية.

السؤال الأول: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.

الجدول رقم (05): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.841	1	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 01: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال الأول:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 10 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ كانوا 25 بنسبة مئوية بلغت 100%، في حين من أكدوا أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ كانوا 00 أي بنسبة مئوية بلغت 10%، وكانت كا² المحسوبة: 25 أكبر من كا² الجدولة: 3.84 بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ.

السؤال الثاني: هل للضغوط النفسية لها تأثير على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ؟ مع الشرح الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت للضغوط النفسية تأثير على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ. الجدول رقم (06): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حسب آرائهم حول تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	23	92	17.64	3.841	1	0.05	دال
لا	02	08					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 02: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول تأثير الضغوط النفسية على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني:

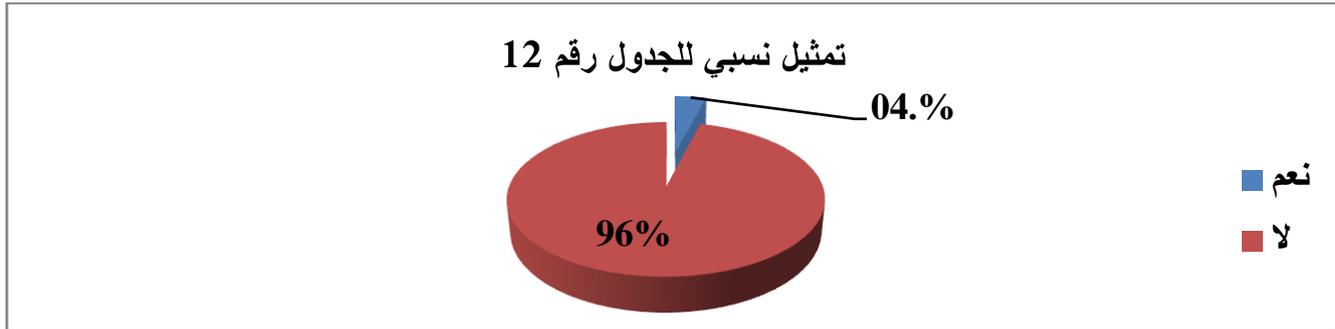
من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 11 نلاحظ أن من أجابوا بأن للضغوط النفسية لها تأثير على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ كانوا 23 بنسبة مئوية بلغت 92%، في حين من أكدوا أن للضغوط النفسية لها تأثير على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ كانوا 02 أي بنسبة مئوية بلغت 08%، وكانت كا² المحسوبة: 17.64 أكبر من كا² الجدولة: 3.84 بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن للضغوط النفسية تأثير على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ وذلك لأن الضغوط النفسية تنقص من التحصيل الدراسي لدى التلاميذ لأن التلميذ لا يكون تركيزه الكامل على الدراسة.

السؤال الثالث: هل الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى؟ مع الشرح الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى. الجدول رقم (07): يوضح توزيع المبحوثين حسب آرائهم حول مدى الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	01	04	21.16	3.84	0.05	1	دال
لا	24	96					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 03: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى.



عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 12 نلاحظ أن من أجابوا بأن الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى كانوا 01 بنسبة مئوية بلغت 04%، في حين من أكدوا أن الضغوط النفسية ليست هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى كانوا 24 أي بنسبة مئوية بلغت 96%، وكانت كا² المحسوبة: 21.16 أكبر من كا² الجدولة: 3.84 بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن ليست الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوطات الأخرى وذلك لأن الضغوطات النفسية والاجتماعية أمور متداخلة فيما بينها ولا نستطيع الحكم على منهي أساس الأخرى.

السؤال الرابع: كيف يمكن التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة طرق التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.
من خلال إجابة عينة الدراسة على السؤال المفتوح لاحظنا أن أغلب الأساتذة يعتبرون أن اشراك التلاميذ في الألعاب الجماعية وخلق جو من التنافس كفيل بتخفيف الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

الاستنتاج: نستنتج أنه يمكن التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ عن طريق إشراكهم في الألعاب الجماعية والتنافس.

السؤال الخامس: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ.

الجدول رقم (08): يوضح توزيع إجابات المبحوثين لمعرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	23	92	17.64	3.84	1	0.05	دال
لا	02	08					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 04: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين لمعرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال الخامس:

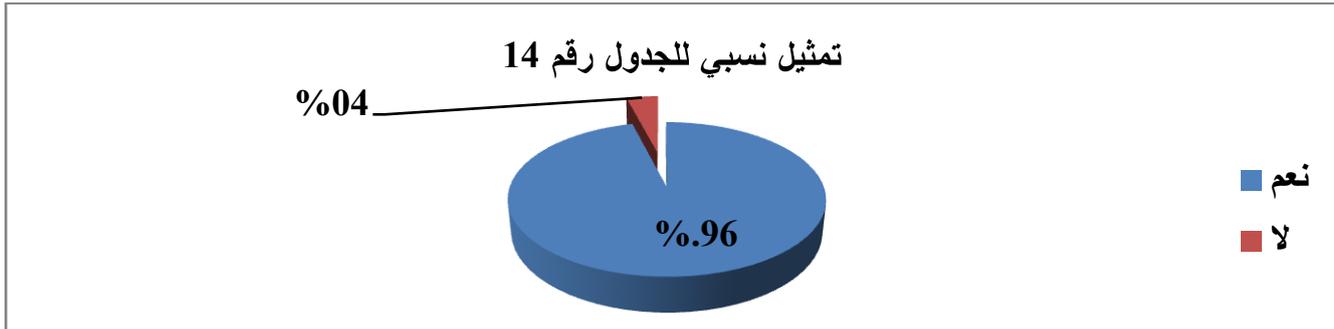
من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 14 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ كانوا 23 بنسبة مئوية بلغت 92%، في حين من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ كانوا 02 أي بنسبة مئوية بلغت 08%، وكانـت كا² المحسوبة: 17.64 أكبر من كا² الجدولة: 3.84 بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ.

السؤال السادس: هل حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ.
الجدول رقم (09): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	24	96	21.16	3.84	1	0.05	دال
لا	01	04					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 05: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال السادس:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 15 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ كانوا 24 بنسبة مئوية بلغت 96%، في حين من أجابوا أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ كانوا 01 ، وكانت كا² المحسوبة: 21.16 أكبر من كا² الجدولة: 3.84 ، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ لما لها من متعة وانسجام بالمجموعة وهي متنفس لإخراج الطاقة الزائدة لدى التلميذ.

السؤال السابع: ما هي اقتراحاتك فيما يخص التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة طرق التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

من خلال إجابة عينة الدراسة على السؤال المفتوح لاحظنا أن أغلب الأساتذة يعتبرون أن إعطاء الحرية للتلميذ وإشراكهم في العمل وتسليمهم مهام القيادة والتشجيع عن طريق المدح أو منح النقاط والإكثار من الألعاب شبه الرياضية واكتشاف التلاميذ اللذين يعانون من ضغوطات نفسية ومساعدتهم من خلال إدماجهم في المجموعة.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا على أن إعطاء الحرية للتلميذ وإشراكهم في العمل وتسليمهم مهام القيادة والتشجيع عن طريق المدح أو منح النقاط والإكثار من الألعاب شبه الرياضية واكتشاف التلاميذ اللذين يعانون من ضغوطات نفسية ومساعدتهم من خلال إدماجهم في المجموعة هي طرق التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

المحور الثاني : الراحة النفسية.

السؤال الأول : هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..)?

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..).

الجدول رقم (10): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..)، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.84	1	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 06: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..).



عرض وتحليل نتائج السؤال الأول:

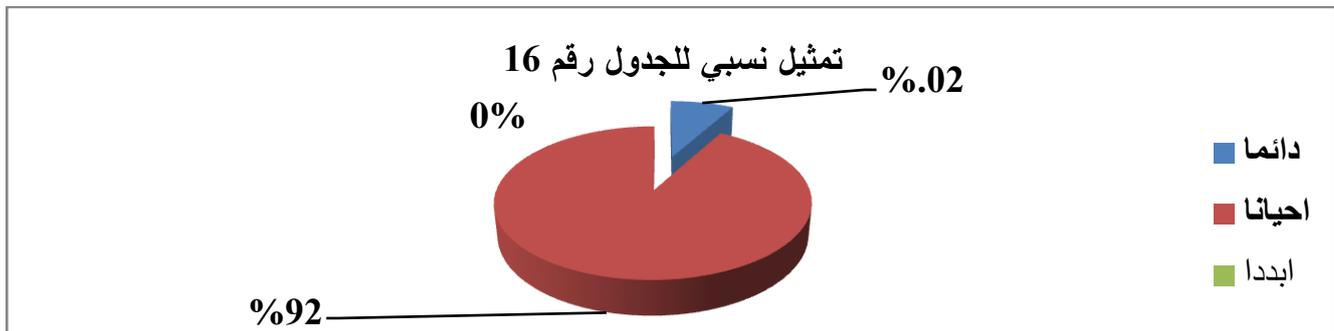
من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 18 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..) كانوا 25 بنسبة مئوية بلغت 100%، في حين من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..) كانوا 00 أي معدومة بنسبة مئوية بلغت 00% وكانت كا² المحسوبة: 25 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..).

السؤال الثاني: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية بلشعور في الرغبة في الدراسة ؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية بلشعور في الرغبة في الدراسة.
الجدول رقم (11): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية بلشعور في الرغبة في الدراسة، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدالة الإحصائية
دائما	02	08	38.97	5.991	2	0.05	دال
أحيانا	23	92					
أبدا	00	00					
المجموع	25	100 %					

الشكل رقم 07: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية بلشعور في الرغبة في الدراسة.



عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 19 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم دائما بلشعور في الرغبة في الدراسة كانوا 02 بنسبة مئوية بلغت 08% في حين من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم أحيانا بالشعور في الرغبة في الدراسة كانوا 23 أي بنسبة مئوية بلغت 92%، في حين من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم أبدا بالشعور في الرغبة في الدراسة كانوا 00 أي بنسبة مئوية معدومة بلغت 00%، وكانت كا² المحسوبة: 38.97 أكبر من كا² الجدولة: 5.99، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم أحيانا في الشعور بالرغبة في الدراسة.

السؤال الثالث: هل تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية.

الجدول رقم (12): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.841	1	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 08: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية.



عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 21 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية كانوا 25 بنسبة مئوية بلغت: 100%، في حين من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساعد التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية كانوا 00 أي بنسبة مئوية معدومة بلغت: 00%، وكانت كا² المحسوبة: 25 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية.

السؤال الرابع: كيف يمكن الحصول على الراحة النفسية في الحياة بشكل دائم؟

الغرض من السؤال: معرفة يمكن الحصول على الراحة النفسية في الحياة بشكل دائم.

من خلال إجابة عينة الدراسة على السؤال المفتوح لاحظنا أن أغلب الأساتذة يعتبرون أنه لا يمكن الحصول على الراحة النفسية في الحياة بشكل دائم.

الاستنتاج: نستنتج أن لا يمكن الحصول على الراحة النفسية في الحياة بشكل دائم.

السؤال الخامس: ما هو دور التربية البدنية والرياضية في مواجهة الضغوط النفسية؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التربية البدنية والرياضية في مواجهة الضغوط النفسية.

من خلال إجابة عينة الدراسة على السؤال المفتوح لاحظنا أن أغلب الأساتذة يعتبرون أن دور التربية البدنية والرياضية هو التقليل من الضغوط النفسية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن دور التربية البدنية والرياضية هو التقليل من الضغوط النفسية.

السؤال السادس: كيف تتعامل مع التلميذ العصبي أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية التعامل مع التلميذ العصبي أثناء الحصة.

من خلال إجابة عينة الدراسة على السؤال المفتوح لاحظنا أن أغلب الأساتذة يعتبرون أن التقرب من التلميذ العصبي وإعطائه بعض الاهتمام أكثر من زملاءه والحديث معه وإشراكه في العمل وإعطائه نصائح لتجاوز القلق والعصبية هي الطريقة السليمة هي الطريقة السليمة للتعامل معه .

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن التقرب منه وإعطائه بعض الاهتمام أكثر من زملاءه والحديث معه وإشراكه في العمل وإعطائه نصائح لتجاوز القلق والعصبية هي الطريقة السليمة .

السؤال السابع: كيف يستطيع التلميذ الشعور بالراحة النفسية من الضغوطات المدرسية اليومية؟

الغرض من السؤال: معرفة الطرق التي يستطيع بها التلميذ الشعور بالراحة النفسية من الضغوطات المدرسية اليومية.

من خلال إجابة عينة الدراسة على السؤال المفتوح لاحظنا أن أغلب الأساتذة يعتبرون أنه بممارسة الرياضة وتنظيم وقته وإعطائه وقت للدراسة ووقت للترفيه ووقت للراحة ووقت لممارسة الرياضة هي طرق الشعور بالراحة النفسية من الضغوطات المدرسية واليومية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أنه بممارسة الرياضة وتنظيم وقته وإعطائه وقت للدراسة ووقت للترفيه ووقت للراحة ووقت لممارسة الرياضة هي طرق الشعور بالراحة النفسية من الضغوطات المدرسية واليومية.

المحور الثالث: العلاقات الاجتماعية.

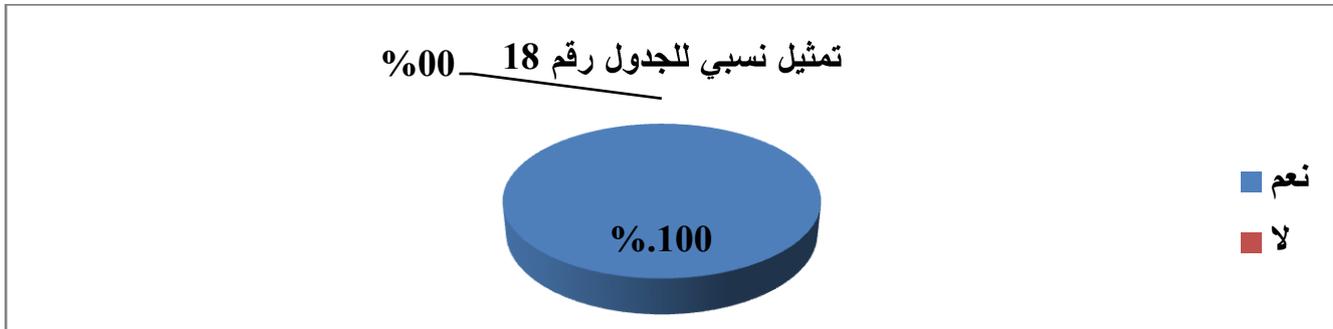
السؤال الأول: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الغرض من السؤال: معرفة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

الجدول رقم (13): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.841	1	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 09: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية فيما بينهم.



عرض وتحليل نتائج السؤال الأول:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 25 نلاحظ أن من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية كانوا 25 بنسبة مئوية بلغت 100%، في حين من أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية كانوا 00 أي بنسبة مئوية معدومة 00%، وكانت كا² المحسوبة: 25 أكبر من كا² الجدولة: 3.84 بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

السؤال الثاني: هل معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (14): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	23	92	17.64	3.841	1	0.05	دال
لا	02	08					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 10: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى معاملة الأستاذ للتلميذ وتأثيرها في تحصيله الدراسي.



عرض وتحليل نتائج السؤال الثاني:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 26 نلاحظ أن من أجابوا بأن معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي كانوا 23 بنسبة مئوية بلغت 92%، في حين من أجابوا بأن معاملة الأستاذ للتلميذ لا تؤثر في تحصيله الدراسي كانت 08%، وكانت كا² المحسوبة: 17.64 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي.

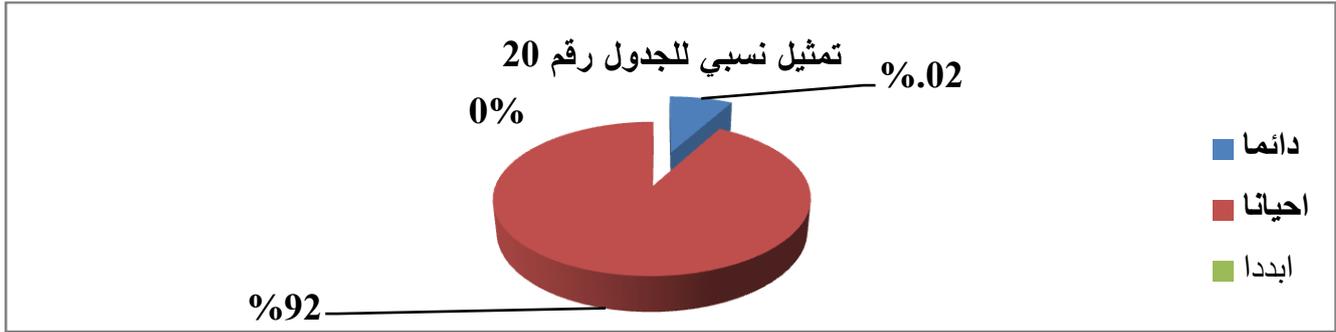
السؤال الثالث: هل عدم فهم الأستاذ للتلميذ يؤثر في تحصيله الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان عدم فهم الأستاذ للتلميذ يؤثر في تحصيله الدراسي.

الجدول رقم (15): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى تأثير عدم فهم الأستاذ للتلميذ في تحصيله الدراسي، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدالة الإحصائية
دائما	02	08	38.97	5.991	2	0.05	دال
أحيانا	23	92					
أبدا	00	00					
المجموع	20	% 100					

الشكل رقم 11: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى فهم الأستاذ للتلميذ في تحصيله الدراسي.



عرض وتحليل نتائج السؤال الثالث:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 27 نلاحظ أن من أجابوا بأن عدم فهم الأستاذ للتلميذ يؤثر دائما في تحصيله الدراسي كانوا 02 بنسبة مئوية بلغت 08%، في حين من أجابوا بأن عدم فهم الأستاذ للتلميذ يؤثر أحيانا في تحصيله الدراسي كانوا 23 بنسبة مئوية بلغت 92%، في حين من أجابوا بأن عدم فهم الأستاذ للتلميذ لا يؤثر أبدا في تحصيله الدراسي كانوا 00 بنسبة مئوية معدومة وكانت كا² المحسوبة: 20 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن عدم فهم الأستاذ للتلميذ يؤثر أحيانا في تحصيله الدراسي.

السؤال الرابع: هل للتربية البدنية والرياضية فعالية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت للتربية البدنية والرياضية فعالية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

الجدول رقم (16): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول أن فعالية التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدالة الإحصائية
نعم	24	96	21.16	3.841	2	0.05	دال
لا	01	04					
المجموع	25	% 100					

الشكل رقم 12: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول أن فعالية التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال الرابع:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 28 نلاحظ أن من أجابوا أن للتربية البدنية والرياضية فعالية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 24 بنسبة مئوية بلغت 96%، في حين من أجابوا بلع ليس للتربية البدنية والرياضية فعالية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 01 أي بنسبة مئوية بلغت : 04% وكانت كا² المحسوبة: 21.16 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن للتربية البدنية والرياضية فعالية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

السؤال الخامس : هل للتربية البدنية والرياضية فعالية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت للتربية البدنية والرياضية فعالية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

الجدول رقم (17): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول مدى فعالية التربية البدنية والرياضية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	25	100	25	3.841	1	0.05	دال
لا	00	00					
المجموع	25	100					

الشكل رقم 13: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول مدى فعالية التربية البدنية والرياضية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال الخامس:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 29 نلاحظ أن من أجابوا بأن للتربية البدنية والرياضية فعالية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 25 بنسبة مئوية بلغت 100% في حين من أجابوا بأن ليس للتربية البدنية والرياضية فعالية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 00 أي بنسبة مئوية معدومة بلغت 00%، وكانت كا² المحسوبة: 25 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر عدم وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن للتربية البدنية والرياضية فعالية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

السؤال السادس: هل للرياضات الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟
 الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت للرياضات الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
 الجدول رقم (18): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول دور الرياضات الجماعية في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	23	92	17.64	3.841	1	0.05	دال
لا	02	08					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 14: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول دور الرياضات الجماعية في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال السادس:

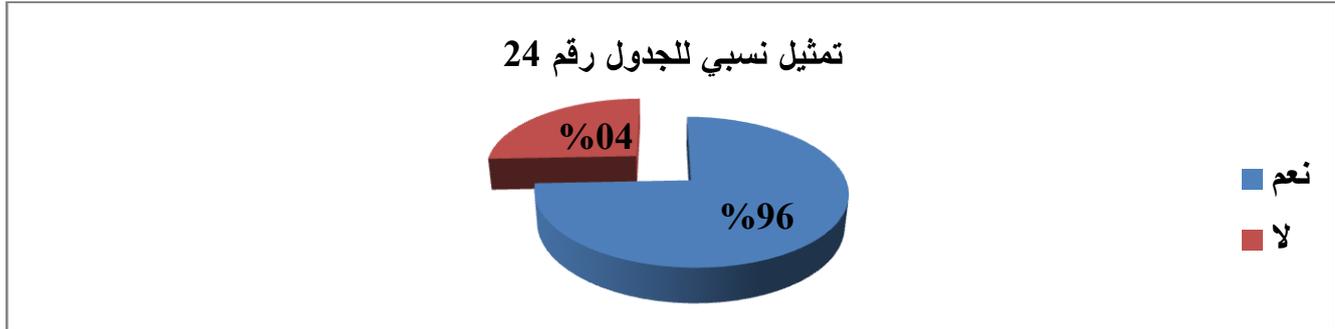
من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 30 نلاحظ أن من أجابوا بأن للرياضات الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 23 بنسبة مئوية بلغت 92% في حين من أجابوا بلأنه ليس للرياضات الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 02 أي بنسبة مئوية بلغت 08%، وكانت كا² المحسوبة: 17.64 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج: نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن للرياضات الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ لاحتلاك بين التلاميذ إذ يخلق جو تنافسي ويكون هناك توافق اجتماعي ورغبة لتخلص من إشكال الكراهية والتنافر فيما بينهم.

السؤال السابع: هل للاختلاط (ذكور وإناث) دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان للاختلاط (ذكور وإناث) دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
الجدول رقم (19): يوضح توزيع إجابات المبحوثين حول دور للاختلاط (ذكور وإناث) في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، وكذا الاختبار الإحصائي لها.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة α	الدلالة الإحصائية
نعم	01	04	21.16	3.841	1	0.05	دال
لا	24	96					
المجموع	20	100					

الشكل رقم 15: يوضح النسب المئوية لإجابات المبحوثين حول دور للاختلاط (ذكور وإناث) في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.



عرض وتحليل نتائج السؤال السابع:

من خلال نتائج عينة الدراسة والموضحة في الجدول رقم 31 نلاحظ أن من أجابوا بأن ليس للاختلاط (ذكور وإناث) دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 24 بنسبة مئوية بلغت 96%، في حين من أجابوا بأن للاختلاط (ذكور وإناث) دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ كانوا 01 أي بنسبة مئوية بلغت 04%، وكانت كا² المحسوبة: 21.16 أكبر من كا² الجدولة: 3.84، بما يفسر وجود دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن ليس للاختلاط (ذكور وإناث) دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

- الجدول رقم (20): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	25	العبارة رقم 01
دالة	3.84	17.64	العبارة رقم 02
دالة	3.84	21.16	العبارة رقم 04
دالة	3.84	17.64	العبارة رقم 05
دالة	3.84	21.16	العبارة رقم 06
دالة	3.84	25	العبارة رقم 07

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على أساتذة التربية البدنية والرياضية في الثانويات، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (02)،(03)،(04)،(05)،(06)،(07)،(08) إضافة إلى النسب المئوية 100%،92%،96%،92%،96%،20%،100، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم الأساتذة مقتنعون بلقى حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من إجابات عينة الدراسة الموضحة على أسئلة المحور الأول من السؤال 1 إلى السؤال 7، نستنتج ما يلي:

- نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ
- نستنتج أن للضغوطات النفسية تأثير على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ وذلك لأن الضغوطات النفسية تنقص من التحصيل الدراسي لدى التلاميذ لأن التلميذ لا يكون تركيزه الكامل على الدراسة.
- نستنتج أن ليست الضغوط النفسية هي الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وذلك لأن الضغوط النفسية والاجتماعية أمور متداخلة فيما بينها ولا نستطيع الحكم على منهي أساس الأخرى.
- نستنتج أنه يمكن التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ عن طريق إشراكهم في الألعاب الجماعية والتنافس.

- نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في حل المشاكل النفسية والعاطفية لدى التلاميذ.

- نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الرضا النفسي لدى التلاميذ.

- نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا على أن إعطاء الحرية للتلميذ وإشراكهم في العمل وتسليمهم مهام القيادة والتشجيع عن طريق المدح أو منح النقاط والإكثار من الألعاب شبه الرياضية واكتشاف التلاميذ اللذين يعانون من ضغوطات نفسية ومساعدتهم من خلال إدماجهم في المجموعة هي طرق التخفيف من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

- الجدول رقم (21): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارة رقم
دالة	3.84	25	08
دالة	5.99	38.97	09
دالة	3.84	25	10

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال الجداول رقم (09)، (10)، (11)، إضافة إلى النسب المئوية 100%، 92%، 100%، وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن معظم الأساتذة أجمعوا على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من إجابات عينة الدراسة الموضحة على أسئلة المحور الثاني من السؤال 08 إلى السؤال 14، نستنتج ما يلي:

- نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من الاضطرابات النفسية (القلق، الخوف..).
- نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم أحياناً في الشعور بالرغبة في الدراسة.
- نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على التخلص من الضغوطات النفسية المدرسية اليومية.
- نستنتج أنه لا يمكن الحصول على الراحة النفسية في الحياة بشكل دائم.
- نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن دور التربية البدنية والرياضية هو التقليل من الضغوط النفسية.
- نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن التقرب منه وإعطائه بعض الاهتمام أكثر من زملاءه والحديث معه وإشراكه في العمل وإعطائه نصائح لتجاوز القلق والعصبية هي الطريقة السليمة.

- نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أنه بممارسة الرياضة وتنظيم وقته وإعطائه وقت للدراسة ووقت للترفيه ووقت للراحة ووقت لممارسة الرياضة هي طرق الشعور بالراحة النفسية من الضغوطات المدرسية واليومية.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

• مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

- الجدول رقم (22): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارة رقم 15
دالة	3.84	25	العبارة رقم 15
دالة	3.84	17.64	العبارة رقم 16
دالة	5.99	38.97	العبارة رقم 17
دالة	3.84	21.16	العبارة رقم 18
دالة	3.84	25	العبارة رقم 19
دالة	3.84	17.64	العبارة رقم 20
دالة	3.84	21.16	العبارة رقم 21

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال الجداول رقم (12)، (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18) إضافة إلى النسب المئوية:

100%، 92%، 92%، 96%، 100%، 92%، 96%، 92%، 96%، 100% وبما أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا²)، تبين أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

من إجابات عينة الدراسة الموضحة على أسئلة المحور الثالث من السؤال 15 إلى السؤال 21، نستنتج ما يلي:

- نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن معاملة الأستاذ للتلميذ تؤثر في تحصيله الدراسي.
 - نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا بأن عدم فهم الأستاذ للتلميذ يؤثر أحيانا في تحصيله الدراسي.
 - نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن للتربية البدنية والرياضية فعالية تؤدي إلى بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
 - نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن للتربية البدنية والرياضية فعالية في بناء بعض العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
 - نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن للرياضات الجماعية دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
 - نستنتج أن أغلب الأساتذة أكدوا أن ليس للاختلاط (ذكور وإناث) دور في توطيد العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.
- وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الثالثة بنسبة كبيرة.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها يمكن القول أنها تطابقت مع نتائج دراسة كل من:

- مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

- الجدول رقم (23):مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الراحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (20) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة وهي "للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، والتي تدور حول قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

• خلاصة:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة حول أثر حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كا²، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول "اثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي"، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة 3 فرضيات.

فالفرضية الأولى التي تقول "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي"، فوجدنا أن التلاميذ يرتاحون خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية كما تشعرهم هاته الأخيرة بالهدوء عند ممارستها وتخفف من حالة التوتر والنفرة عندهم، كما يعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه بعد أسبوع كامل من الدروس النظرية، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في تحقيق الراحة النفسية حسب الفرضية الثانية، فهي تزيل التوتر الذي يشعر به التلاميذ كما يستمتعون بممارستها، وأن الهدف الأول الذي يدفعهم للممارسة هو تحقيق واكتساب الراحة النفسية وهذا هو سبب حبهم للرياضة باعتبارها الوسيلة والمنتفوس الوحيد لهم لإخراج مكبوتاتهم والتخلص من ضغوطاتهم النفسية، أما الفرضية الثالثة التي تقول أن "التربية البدنية والرياضية تساهم في توطيد العلاقات الاجتماعية لدى التلاميذ"، بحيث أن اللعب الجماعي يخلق جو من المحبة وتوطيد علاقات اجتماعية بين التلاميذ لأن روح الجماعة تكون من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية.

من خلال ما سبق يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة والتي تقول "للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

الخاتمة:

لكل فرد مشاكل تعترض سبيله وتقف حائلا دون تحقيق أحلامه وآمال، وتتناسب حسب انفعالاته والتأثيرات الخارجية ومتطلباته الجسدية الخالصة من بيئته و مجتمعه.

ومن واقع الدراسة والبحث الذي قمنا به ونتائج الدراسة الميدانية التي توصلنا إليها لمعرفة أثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي وذلك باستعمال مختلف تقنيات البحث الميداني وجدنا بأن الاستقرار النفسي مجال مهم يستطيع الفرد أن يستفيد منه في تحسين ظروفه وشؤون حياته المختلفة، كما تبين لنا أن للتربية البدنية والرياضية منافع كثيرة حيث انه كلما مارسها التلميذ بشكل منظم ومستمر زادت منافعها، ولتطويرها وتميئتها يجب أن يكون هناك زيادة في المرافق والمنشآت والأخصائيين النفسانيين الأمر الذي يؤثر تأثيرا ايجابيا على التلميذ لكنه يعمل على رفع مستواه.

إن المراهق تعترضه عدة عقبات وتشوبه عدة مؤشرات حسب مختلف مراحل نموه، كما أن التربية البدنية والرياضية كلية متكاملة لا نستطيع تقسيمها إلى عقلية و جسمية واجتماعية و... لذا يستوجب علينا أن نعتني بالتلميذ ونعطيه المنهج الحقيقي الذي يسير عليه وفق إطار تربوي رياضي، بدون أن ننسى واجبات هذا الأخير اتجاه محيطه الاجتماعي.

وبالرغم من هذه المحاولة المتواضعة التي أردنا من خلالها توضيح ولو شيء يسير حول اثر التربية البدنية والرياضية في تحقيق الاستقرار النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي إلا أننا في الختام نتمنى أن يكون هذا العمل المتواضع ثمرة طيبة تساعد طلبة الأجيال القادمة على مواصلة العمل ودراسته من زوايا أخرى وعديدة، كما يعطيهم إطلاة صغيرة عن إسهامات التربية البدنية والرياضية في حياة الفرد بصفة عامة.

من خلال النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وفروض مستقبلية، التي من شأنها أن تبقى على مجال البحث مفتوح للباحث الذي يريد المواصلة والبحث المعمق في مثل هذه المواضيع، والتي ندرجها كما يلي:

- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها لدى التلاميذ.
- الإلمام بأكثر من لعبة والتنوع في استعمالها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بحيث تكون الحصة غنية بها.
- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرج في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة نشاطه على أحسن وجه.
- الاهتمام بأهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال الملتقيات والندوات.
- الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية وإدماجها في الوحدات التعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية .
- تحسيس كل من الأساتذة والتلاميذ بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية .
- نقترح بالنسبة للطلبة الباحثين الاهتمام بتناول هذا الموضوع عن طريق استعمال مناهج أخرى في البحث كاستعمال المنهج التجريبي إذا سمحت الظروف.
- تشجيع البحوث العلمية الموسعة في مجال الاستقرار النفسي من خلال وضع كتاب مدرسي للتربية البدنية والرياضية.
- إجراء بحوث تهتم باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- احترام رغبات التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فائدة خاصة في المرحلة الثانوية التي تعمها الاضطرابات النفسية.
- إثراء حصص التربية البدنية والرياضية لجعلها مجال للتخلص من المكبوتات والضغوطات النفسية والاجتماعية .
- زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية من شأنه أن يقلق من القلق لدى التلاميذ.
- للألعاب الجماعية دور أكبر من الألعاب الفردية في إزالة التوتر والاكتئاب.

قائمة المراجع

أولاً: باللغة العربية.

- 1 - تشالز أبو بكر: "أسس التربية البدنية"، مكتبة أنجلو المصرية 165 شارع محمد فريد، القاهرة 1964.
- 2 - تشارلز بوتشر: "أسس التربية البدنية"، ترجمة حسن معوض، كمال صالح أنجلو المصرية 1964، الكويت، العدد (4)، السنة الثانية 1979.
- 3 - محمد حامد أفندي، "علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية"، دار الهناء للطباعة والنشر، 7/327، مصر.
- 4 - محمد عوض بسيوني ق، فيصل ياسين الشاطي " نظريات وطرق التربية البدنية"، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، الطبعة الثانية، 1992.
- 5 - حسن أبو نافع: "الرياضة و التغذية من المتوسطين إلى البكالوريا"، فأس، الطبعة الأولى 1970.
- 6 - مجلة الثورة والعمل "اللسان المركزي"، الإتحاد العام.ع.ج. 19 جوان، العدد 112.
- 7 - حسن سليمان، " التربية في المجتمعين اليوناني والروماني"، دار النهضة، مصر القاهرة، 1970.
- 8 - مديرية التعليم الثانوي العام، "منهاج ت ب والتعليم الثانوي"، وزارة التربية الوطنية، 87-88 ص 19 الجزائر، جوان 1996.
- 9 - "دروس في التربية البدنية وعلم النفس"، الطباعة الشعبية للجيش سنة 74/79.
- 10 - أكرم زكي خطابية، " المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، سنة 1997.
- 11 - محمد رفعت رمضان، "أصول التربية وعلم النفس"، دار الفكر مصر العربي، سنة 1994.
- 12 - سلمى محمود جمعة، "ديناميكيات العمل مع الجماعة"، المكتب الجامعي الحديث، مصر، سنة 1998.
- 13 - أمين أنور الخولي، " أصول التربية البدنية المهنة والإعداد المهني"، دار الفكر العربي، 1996.
- 14 - عبد الله عمر الفراء، عبد الرحمان عبد السلام الجامد، "المرشد الحديث"، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، سنة 1999.
- 15 - فاخر عاقل، " معجم النفس" -انجليزي- فرنسي-عربي، دار العلم للملايين، الطبعة الثانية، 1977 بيروت، لبنان.

- 16 - مصطفى غالب، نقطة الضعف الإدارة العامة، بيروت، شارع المقداد، مكتبة الهلال، بناية فرحات و حجازي ص.ب 5003/15. طبعة 1983.
- 17 - عدنان سبيعي، سيكولوجية المرضى و المعاقين ، الشركة المتحدة للطباعة و النشر، دمشق سوريا، الطبعة الأولى 1402-1982.
- 18 - محمد خليفة بركات، " عيادة العلاج النفسي والصحة النفسية " ، دار العلم الكويت، شارع السور، قرب وزارة الخارجية، الطبعة الأولى، 1398هـ/1978م.
- 19 - معروف زريق، "خفايا المراهقة"، دار الفكر للطباعة و التوزيع و النشر، دمشق-سوريا، الطبعة الثانية، 1986.
- 20 - يوسف ميخائيل أسعد، "المشكلات النفسية"، حقيقتها وطرق علاجها، دار النهضة مصر للطبع والنشر، الفجالة، القاهرة.
- 21 - موسى خطيب، "كيف نربي المراهق"، دار الجيل، بيروت الطبعة الأولى 1414هـ/1994م.
- 22 - محمد حسن علاوي، " علم النفس التربوي " ، دار المعارف للطبع والنشر 1119، كورنيش النيل، القاهرة، مصر.
- 23 - ميخائيل خليل- المشكلات النفسية و الاجتماعية.
- 24 - ثائر أحمد غباري، خالد محمد أبو شعيرة . "سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة" . ط1. مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع: عمان، 2009.
- 25 - صالح محمد علي أبو جادو. "علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة" . ط2. دار المنيرة للنشر والتوزيع: عمان، 2007.
- 26 - محمد عدوة الريماوي . "علم النفس النمو- الطفولة و المراهقة" . ط1 دار المسيرة للنشر والتوزيع: القاهرة، 2008.
- 27 - حامد عبد السلام زهران .علم النفس النمو الطفولة والمراهقة . ط2. عالم المكتبات: القاهرة، 2008.
- 28 - رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1. 2002.
- 29 - عبد القادر محمودة. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي . سلسلة في دروس الاقتصاد. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 30 - محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. —البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. دار الفكر العربي: 1999.
- 31 - أحمد بن مرسل. مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال . ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.

- 32 - محمد نصر الدين رضوان. الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية . دار الفكر العربي: مصر، 2003.
- 33 - رشيد زرواتي.مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط1. عين مليلة: الجزائر، 2007.
- 34 - حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. منشئة المعارف: الإسكندرية.
- 35 - إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.
- 36 - محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب .البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.
- 37 - فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة . أسس البحث العلمي . مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.
- 38 - محمد السيد. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية . ط2. دار النهضة العربية: مصر، 1970.
- 39 - فريد كامل أبو زينة وآخرون.مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي. ط1. دار المسيرة للنشر والتوزيع: جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان، الأردن، 2006.
- ثانيا: باللغة الفرنسية.
- 40- rasim enfayerb, le copst et les communication huoines, paris ea vieot, 1994.
- 41- André (b) : lenfent instable. P.U.F.paris 1968.
- 42- Michel dugas : I hyperactivite chez I enfant P.V.E. paris 1987.
- 43- Jean Claude combessie..La méthode en sociologie(Série approches).. éd : Casbah.. Alger..La découverte, Paris :1996.
- 44- Deslandes Neve..L'introduction à la recherche..édition, paris : 1976.

البيبيو غرافية

الملحق رقم

01

الملحق رقم

02

الملحق رقم

03

Résumé de texte

La recherche actuelle vise à identifier l'impact de l'éducation physique et du sport dans la réalisation de la stabilité psychologique.

Parmi les élèves du secondaire, à travers:

- Démontrer l'importance de l'éducation physique et du sport dans le maintien du confort psychologique de l'individu, et les étudiants en général.
- Pour mettre en évidence le changement qui a causé l'éducation physique et du sport sur le plan mental et psychologique, social et morphologique.
- Voir comment le cadre de l'efficacité de reproduction pour maintenir la stabilité émotionnelle de l'adolescent de l'étudiant.

Où il était la question générale : Est-ce que l'éducation physique et sportive rôle dans la stabilité psychologique chez les élèves du secondaire ? En outre développé un chercheur prémisse générale de cette question que l'éducation physique et le rôle du sport dans la réalisation de la stabilité psychologique chez les élèves du secondaire, et une hypothèse partielles étaient les suivantes :

- Part de l'éducation physique et le sport contribuent à la réduction de la détresse psychologique chez les étudiants de niveau secondaire.
- La part de l'éducation physique et du sport vérifier le confort psychologique pour les étudiants de niveau secondaire.
- La contribution de l'éducation physique et du sport dans la consolidation des relations sociales entre les élèves du cycle secondaire.

Résumé de texte

Et a été sélectionné échantillon était composé de professeurs de recherche dans les écoles secondaires la province de Bouira, où le nombre de répondants 25 professeur.

Le chercheur a utilisé l'approche descriptive et il convient de la nature de l'étude et un questionnaire outil de recherche de chercheur utilisé pour recueillir des données, et enfin, le chercheur a suggéré les résultats suivants :

- Part de l'éducation physique et le sport contribuent à la réduction de la détresse psychologique chez les étudiants de niveau secondaire.
- La part de l'éducation physique et du sport vérifier le confort psychologique pour les étudiants de niveau secondaire.
- La contribution de l'éducation physique et du sport dans la consolidation des relations sociales entre les élèves du cycle secondaire.

Le chercheur propose quelques suggestions pour l'avenir et les hypothèses :

- tenter d'introduire détente dans la part de l'éducation physique et des techniques sportives.
- sensibiliser les enseignants et les étudiants partagent l'importance de l'éducation physique et du sport dans la réduction du stress psychologique.
- enrichir l'éducation physique et des quotas de sport pour faire place à refoulé se débarrasser des pressions psychologiques et sociales.
- mener des recherches en question des stratégies pour faire face au stress psychologique grâce à l'éducation physique et du sport.