

جامعة أكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية و أثرها
على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

-دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية البويرة-

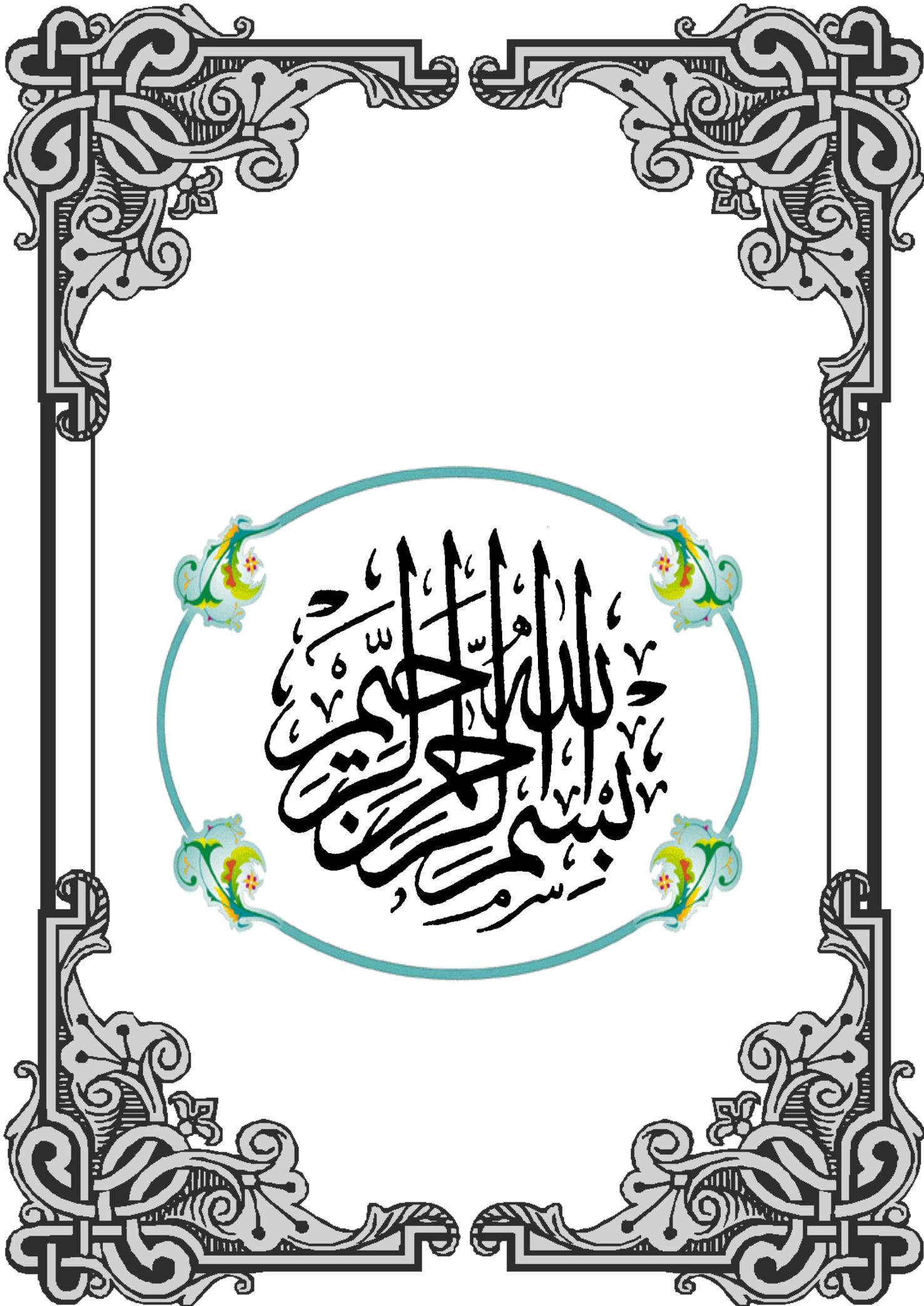
إشراف الدكتور:

بن عبد الرحمان سيدعلي

إعداد الطالب:

ظهاوي صلاح الدين

السنة الجامعية: 2017/2016



شكر و تقدير

قال الله تعالى * لئن شكرتم لأزيدنكم *

نحمد الله سبحانه و نشكره على منه و توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع

ثم نتوجه بالشكر و التقدير و العرفان الى الدكتور المشرف

بن عبد الرحمان سيد عليّ على مساعداته القيمة التي قدمها لنا و على تو

جيهاته و إرشاداته القيمة التي كان لها الفضل في إتمام هذا العمل

كما نشكر الأساتذة و الدكاترة الذين سيناقشون هذه المذكرة لتواضعهم و

تقبلهم مناقشة هذا العمل

كما لا ننسى أن نشكر كل طاقم المتوسطة التي أجريت بها الدراسة من مدير و

أساتذة و تلاميذ لمساهماتهم في وضع لبنة أساس لهذا البحث

وفي الأخير نتوجه بالشكر الى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من زملاء و

أساتذة .

.... وشكراً ...

* إهداء *

إلى من قاسماني أحزاني و آلامي

إلى من أناروا دربي وبذلا الجهد لإسعادي إلى القلبين

الذين ينبضان حبا و حنانا

إلى من علموني كيفه أشق دربي إلى النجاح

* أمي و أبي *

إلى مهد الحنان و العطفه * جدي *

إلى أختي الغالية * نجاته و زوجها عبد العزيز و إبنهما المدلل عبد الرحمان *

إلى المدللة * نور الهدى *

إلى أخي الذي ليس لي أخ سواه * ياسين *

إلى خالتي العزيزة * باية *

إلى ربه أخ لم تلده لك أمك * عبد الصمد *

إلى كل الأقارب سواء من قريب كانوا أو من بعيد

إلى من جمعني بهم حياتي العائلية * من أخوال و خالات و كل الأصدقاء *

إلى كل من جمعني بهم حياتي الجامعية

إلى كل من نستهم المذكرة ولم تنساهم الذاكرة

فهرس المحتويات

الصفحة	المواضيع
أ	الشكر.
ب	الإهداء.
ث	محتوي البحث.
ذ	قائمة الجداول.
ر	ملخص البحث.
س	مقدمة
الفصل التمهيدي: التعريف بالدراسة	
02	1. إشكالية الدراسة .
03	2. فرضيات الدراسة.
03	3. أسباب إختيار الموضوع.
04	4. أهداف البحث.
04	5. أهمية موضوع البحث.
05	6. الدراسات المرتبطة.
08	7. مصطلحات الدراسة.
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التربية العامة والتربية البدنية	
12	تمهيد.
13	1. مفهوم التربية البدنية والرياضية.
13	2. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية.
13	1.2 التنمية المعرفية.
13	2.2 التنمية العضوية.
14	3.2 تنمية المهارات الحركية.
14	4.2 التنمية النفسية والاجتماعية.
14	5.2 الترويح وأنشطة الفراغ.
14	3. الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية.

14	1.3 الناحية البدنية.
14	2.3 الناحية المعرفية.
14	3.3 الناحية الاجتماعية.
15	4. أستاذ التربية البدنية والرياضية.
15	1.4 تعريف الأستاذ.
16	2.4 طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية.
17	3.4 المبادئ الأساسية لشخصية أستاذ التربية الرياضية.
17	4. العلاقات الطبية.
18	4.4 تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية.
19	5.4 مهامه.
20	6.4 الصفات الواجب توفرها في معلم التربية الرياضية.
20	7.4 واجباته.
21	8.4 علاقة أستاذ التربية والرياضة بالتلاميذ.
23	الخلاصة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
25	تمهيد.
26	1- الضغط.
26	1-1- تعريف الضغط.
27	1-2- أنواع الضغوط
28	1-3- مصادر الضغوط
28	1-4- مراحل الضغط النفسي
29	1-5- مستويات الضغط النفسي
30	1-6- النتائج المترتبة عن الضغط
31	1-7- الضغط النفسي والمراهقة
34	الخلاصة.
الفصل الثالث: المراهقة	
36	تمهيد.
37	1- مفهوم المراهقة

37	2- تعريف المراهقة
38	3- مراحل المراهقة
39	3-1- مرحلة المراهقة المبكرة
40	3-2- مرحلة المراهقة الوسطى
41	3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة
41	4- أنواع المراهقة
42	4-1- المراهقة المتكيفة
42	4-2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية)
42	4-3- المراهقة العدوانية
42	4-4- المراهقة الجانحة(المنحرفة)
42	5- مشاكل المراهقة
43	خلاصة.
الباب الثاني: الجانب التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
46	تمهيد
47	1.الهدف من الدراسة الميدانية.
47	2. الدراسة الاستطلاعية.
47	2. المنهج المتبع.
47	3. متغيرات البحث.
47	3.1. المتغير المستقل.
47	3.2. المتغير التابع.
48	4. المجتمع.
48	5. العينة.
49	6. مجالات الدراسة.
49	6.1. المجال الزمني.
49	6.2. المجال المكاني.
50	7. إستمارة إستبيان
55	خلاصة.
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج	

57	تمهيد.
58	1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج
58	1.1. عرض نتائج الفرضية العامة.
58	2.1. عرض نتائج المحور الأول الفرضية الجزئية الأولى.
64	3.1. عرض نتائج المحور الثاني الفرضية الجزئية الثانية.
70	2. مناقشة نتائج المحور الثالث الفرضية الجزئية الثالثة.
81	الخلاصة.
.	الإستنتاج العام.
.	الخاتمة.
.	الاقتراحات.
.	المصادر والمراجع.
.	الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الورقة
الباب الأول: الجانب النظري.		
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.		
01	- يوضح تقسيمات حصة التربية البدنية والرياضية.	24
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل الخامس: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.		
03	- يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.	49
04	- تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.	52
05	- نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ² .	54
الفصل السادس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج.		
06	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (01).	58
07	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (02).	59
08	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (03).	60
09	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (04).	61
10	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (05).	62
11	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (06).	63
12	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (07).	64
13	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (08).	65
14	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (09).	66
15	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (10).	67
16	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (11).	68
17	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للعبارة رقم (12).	69

70	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (13).	18
71	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (14).	19
72	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (15).	20
73	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (16).	21
74	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (17).	22
75	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (18).	23
76	- يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (19).	24
77	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.	25
78	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.	26
79	- الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.	27
80	- مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	28

قائمة الأشكال

الورقة	العنوان	الرقم
الباب الثاني: الجانب التطبيقي.		
الفصل السادس: عرض ومناقشة وتحليل النتائج.		
58	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01).	02
59	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02).	03
60	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03).	04
61	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04).	05
62	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05).	06
63	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06).	07
64	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07).	08
65	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08).	09
66	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09).	10
67	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10).	11
68	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11).	12
69	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12).	13
70	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13).	14
71	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14).	15
72	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15).	16
73	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16).	17
74	- التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17).	18

أهمية حصة التربية البدنية والرياضية و أثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

ملخص البحث (الدراسة):

تكمن أهمية الموضوع في كونه سيبرز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط المتوسط ، حيث أجرى الباحث دراسته على بعض متوسطات ولاية البويرة، وانتهج في ذلك المنهج الوصفي من خلال توزيع استمارات استبيان على التلاميذ في بعض المتوسطات محل الدراسة، لأخذ إجاباتهم حول الموضوع والاستفادة من إجاباتهم في أغراض علمية بحثية، كما تم استخدام النسب المئوية واختبار كا² كوسائل إحصائية لتفريغ وحساب النتائج، واشتملت الدراسة على جانبين: الأول خصص للخلفية المعرفية النظرية وتضمن ثلاثة (03) فصول، أما الثاني فخصص للخلفية المعرفية التطبيقية (الدراسة الميدانية) وتضمن فصلين.

وفي الأخير أسفرت نتائج الدراسة عن صحة الفرضيات المقترحة وكشفت حقيقة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط المتوسط، يمكن القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم فعلا في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ويظهر ذلك جليا من خلال الشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية التي تناولها الباحث في فرضياته مع العلم أن هذه الجوانب الثلاث من العوامل الدالة على التوافق النفسي للفرد تعد حسب " عبد الحميد محمد الشاذلي" من بين أقوى المؤشرات الدالة على التوافق النفسي لدى الفرد. وإنتهي البحث بتوصيات عديدة أهمها:

- ✓ ضرورة التنسيق بين الرياضة و مؤهلين نفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.
- ✓ يجب أن تتظافر الجهود ما بين الأولياء والمجتمع والمتوسطات من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.

الكلمات الدالة: حصة التربية البدنية والرياضية، العامل النفسي، تلاميذ الرابعة متوسط(المراهقة).

مقدمة

لعل ما نفعله أو نمارسه في حياتنا اليومية ما هو إلا رغبة ملحة تنطلق من دواخلنا باتجاه الآخرين بغية إحداث أعلى درجة من التقارب واقل ما يمكن من التباعد، هذه الدوافع التي تنطلق من داخلنا تبحث عن المسلمات الإنسانية التي جبل الإنسان عليها و طرحها على ارض الواقع بإشارات تفهم على إنها رغبة في التواصل أو التفاعل الوجداني، لذا ما نقوم به من أنشطة مباشرة مع الناس وما نبديه من أنماط من السلوك تجاه الآخرين هي إشباع لحاجاتنا النفسية وحتى العضوية، إننا في ذلك نتعامل مع المواقف والأمور والحاجات والأشياء بما يكفل لنا حق استمرارنا في البقاء أسوياء على التواصل مع الآخرين. إننا نتعامل بهذه الأساليب للتعارف والتحدث وصد المخاطر ومواجهة التهديدات ومعالجة المشكلات التي تعترى البعض منا بغية حلها، أنها عملية يسميها علماء النفس بالتوافق ويعرف التوافق على انه " تلك العملية الديناميكية المستمرة التي يغير فيها الفرد سلوكه حتى يكون علاقات أكثر توافقا بينه وبين نفسه وبيئته"¹.

ويضيف علماء النفس بان التوافق يتضمن تفاعلا متصلا بين الشخصية والبيئة بحيث يؤثر كل منهما في الآخر ويتأثر به مما يؤدي إلى خفض التوتر والتحرر من الاحباطات والصراعات، ويربط علماء النفس، التوافق دائما بمحاولة الفرد إحداث نوعا من التوازن بينه وبين بيئته المادية أو الاجتماعية، ويكون ذلك عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها، أو إيجاد حل وسط بينه وبينها، والتوافق عملية مستمرة ومتواصلة، فلا تكاد تخلو لحظة من حياتنا من عملية التوافق، لذا نستطيع أن نقول أن كل سلوك يصدر من الفرد ما إلا نوع من التوافق، ولئن نجح الفرد في التوافق مع بيئته المادية والاجتماعية قبل انه متوافق وان اخفق فهو سيئ التوافق.

وتعد المراهقة السن العاصفة في حياة الفرد، وهي فترة انقلابية في الحياة وترى الدراسات النفسية الميدانية في المراهقة وعلاقتها بتصنيف التوافق، إن نسبة معتبرة من المراهقين يكونوا ضمن تصنيف النمو الطبيعي المستمر، فهم يعيشون المراهقة بسعادة نسبية وإحساس بالمرح، أما النسبة الكبيرة منهم فإنهم يتميزون بالنمو المضطرب الدافق ولديهم معانات ومشكلات أكثر من الآخرين، وهم يميلون إلى الغضب والاندفاع السريع بقوة ويلجؤون إلى العنف خلال الأزمات، فتنتابهم توترات انفعالية حادة وهم بحاجة إلى التوجيه والإرشاد النفسي المستمر وبشكل مكثف مع التدعيم، وإلا تثابة وأحيانا كثيرة إلى العقاب.

ما ان النشاط البدني الرياضي يعد احد أهم الوسائل التي يمكن للمجتمع إن يسخرها في سبيل الوصول بالمراهق إلى تحقيق الصحة النفسية والتوافق المرجو وذلك من خلال الفرص التي يمكن له ان يوفرها له من اجل إشباع رغباته ومختلف الحاجات التي يتطلبها النمو السليم له في هذه المرحلة الحرجة من حياته بصورة مقبولة من طرف المجتمع كالحاجة لانتماء والحاجة لإثبات النفس والتقدير والأمن. ولقد قمنا بهذه الدراسة بغرض معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي في زيادة التوافق النفسي والاجتماعي لدى فئة المراهقين. وللوصول إلى معرفة ذلك قمنا بإتباع الخطوات التالية:

¹ - مديحة عبد الحيد عبد اللطيف: الصحة والتوافق، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1990، ص55.

قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين رئيسيين وهما الجانب النظري والجانب التطبيقي حيث اشتمل الجانب النظري على الفصل التمهيدي تضمن كل من مقدمة البحث وإشكاليته إضافة إلى الفرضيات, أهمية الدراسة وأهدافها, المفاهيم الدالة والدراسات السابقة.

الفصل الأول: وهو الفصل المتعلق بالنشاط البدني الرياضي .

الفصل الثاني: وهو الفصل المخصص للتوافق النفسي .

الفصل الثالث: وتضمن المراقبة ومميزاتها.

أما الجانب التطبيقي فقد اشتمل بدوره على فصلين، الفصل الأول تضمن المنهجية وطرق البحث .

الفصل الثاني والذي اشتمل على عرض ومناقشة النتائج , إضافة إلى الاستنتاج العام والتوصيات وخاتمة الدراسة.

1- الإشكالية:

لعل ما يميز عالمنا اليوم هو تنوع وتعدد الأنشطة، فلم تعد الرياضة تمارس في النوادي والملاعب فحسب بل في المدارس أيضا، ابتداء من سن مبكر لكون أن لها صلة متينة بالقوة والجمال النفسي والجسماني وبقدر العناية بها وممارستها على أسس وقواعد سليمة بقدر ما يتكون الجسم تكوينا كاملا، فهي تعتبر من أثنى الفرص التي ترفع من مستوى التلميذ جسديا عقليا ونفسيا.

فالرياضة تشجع وتطور خصالا معنوية مثل الروح الجماعية، حسن التضامن والتعود على العلاقات الاجتماعية ولا تعتبر مجرد تسلية بل هي وسيلة تربية تجعل الفرد عضوا صالحا في مجتمعه، فلم تعد تفهم على أنها لعبة تمارس في أوقات الفراغ فحسب، بل تخصص يتجه نحوه الفرد بحكم الدافع والميول وفي عصرنا هذا أصبحت المدرسة، المؤسسة التربوية والاجتماعية التي تلعب الدور الأساسي في تكوين الناشئ الصالح، أين تهيب الفرد لتحقيق نموه المتكامل وإدماجه في البيئة المحيطة به، وذلك بإعداده مواطنا صالحا منتجا يتأثر ويؤثر يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مقومات حياته من أجل ذلك كانت التربية العامة بأهدافها وبرنامجها مساعدة لجميع قوى الجسم على الانتقال من الطفولة إلى الرجولة حتى يتمكن من أن يعيش عيشة متوازنة، متمتعاً بوافر الصحة والتفكير السليم.

وتعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة لكونها تعنتي وتراعي الجسم وصحته وتهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسديا، عقليا، وخلقا وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، كما هناك مفهوم آخر لتربية البدنية والرياضية "أنها مجموعة الأنشطة والمهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التعليم، وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده على عملية التعليم، وترمي التربية البدنية إلى العناية بالكفاية البدنية أي صحة الجسم ونشاطه، وشاقته وقوته، كما تهتم بنمو الجسم وقيام أجهزته بوظائفها.¹

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة التعليم المتوسط هي فترة مراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تتحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية.

فقد اتفق كل من " ريتشارد لورمان وفرايد " سنة 1883 على أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط وهذا الأخير من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة إذ يستطيع المراهق الوصول إلى حل أو على الأقل التحكم في مراعاته النفسية ويتمكن من تقسيم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار. لذا تحتاج هذه الفئة إلى رعاية كبيرة وبهذا النشاط الرياضي يتعلم التلاميذ بعض الألعاب لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا.

¹ أمين أنور الخولي..أصول التربية البدنية والرياضية..القاهرة، 1996.ص 39.

وأكثر ما يجلب التلاميذ في هذه المادة هو اللعب بأشكاله المختلفة، سواء كان جماعي أو فردي لذا ألفتنا انتباهنا في هذا البحث إلى : حصة التربية البدنية والرياضية بأنها وهذا الأخير يحقق توافقا نفسيا واجتماعيا للتلاميذ لتحقيق أفضل النتائج مستقبلا. هذا ما دفعنا في بحثنا إلى طرح الإشكال التالي:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ؟
ويتدرج تحت هذا التساؤل الرئيسي، التساؤلات الفرعية التالية:

- 1- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرضا النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ؟
- 2- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ؟
- 3- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في رفع معنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط ؟

2- الفرضيات:

"تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث".²

الفرضية العامة:

من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:
- لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

الفرضيات الجزئية:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرضا النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
لحصة التربية البدنية والرياضية دور في رفع معنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

3- أسباب اختيار الموضوع:

يرتكز اي بحث علمي على جملة من الشروط والمبادئ العامة لاختياره، تحدد بدورها سبب اختيار موضوع الدراسة بعينه دون سواه، ولعل من أبرز الأسباب التي قادتنا إلى اختيار هذا الموضوع.

3-1- أسباب ذاتية:

إن من دوافع المضي في أي بحث أو دراسة هي إشباع الغريزة الإنسانية التي تبحث عن حقائق الأمور، ولعل أحد أسباب اختيارنا لهذا الموضوع هو الإحساس بالمشكلة وارتباطه المباشر بالتخصص.
هي رغبتنا وفضولنا في تبين أثر حصة التربية البدنية والرياضية على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، بالإضافة إلى الإحساس بالقدرة على تناول هذا الموضوع والكشف عن خباياه.

3-2- أسباب موضوعية:

- يعد بحثنا هذا خطوة للاهتمام يمثل هذا النوع من البحوث، حيث تسعى من خلاله لتحقيق بعض الأهداف التي تعتبر مسعى كل باحث، بغية إثراء مكتبة المعهد يمثل هذا النوع من الدراسات، وكذلك لنقص الدراسات التي تناولت مثل هذا الموضوع نظرا لحدائته.

² -Maurice Angers -Initiation Pratique à La méthodologie des sciences mimines - 2éne Edition, Inc., chnébec, 1996, p 102.

- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من قبل علماء التربية والمربين، جاء دورنا نحن كدارسين للدراسة في هذا المجال.
- ما طرأ على مجتمعنا بشكل خاص من تحولات أدت إلى ضرورة الإهتمام بتربية الطفل تربية جيدة لأنه رجل المستقبل.
- اللامبالاة وإهمال حصة التربية البدنية والرياضية من طرف المسؤولين وعدم إعطائها المكانة اللائقة والقيمة الحقيقية لها كباقي الحصص الأخرى.

4- أهمية البحث:

إن أهمية أي بحث تتوقف على أهمية الظاهرة التي تتم دراستها وعلى قيمتها العلمية وما يمكن أن تحققه من نتائج يستفاد منها وتكتسب دراستنا هذه أهميتها من:

4-1- الجانب العلمي:

- تزويد مكتبة المعهد بمراجع علمية فيما يخص حصة التربية البدنية والرياضية، وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطلبة في حقل التربية البدنية والرياضية.
- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.

4-2- الجانب العملي (تطبيقي):

تكمن أهمية هذا البحث في كونه دراسة ميدانية تبرز أثر حصة التربية البدنية على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط..

- توفير مادة علمية للدارسين والباحثين للاستفادة منها، والاعتماد على نتائجها أو الانطلاق منها في البحوث الجديدة التي تعالج مشاكل أخرى قد تكون أكثر عمقا.
- محاولة توجيه الأنظار الى المرحلة التعليمية كمجال مهم للدراسة والبحث.
- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على ملمح تخرج التلميذ.
- تشجيع الطلبة والأساتذة على التطرق لهذا الموضوع البكر في بلادنا للدراسة والبحث من جهة أخرى.
- إفادة القارئ بالنتائج العلمية لهذا البحث.

5- أهداف البحث:

لا يخلو أي عمل قيم من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف، التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله حتى النهاية.

والهدف الرئيسي من هذا البحث هو تبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط. وتخطي الصعوبات التي يصادفها أثناء أدائه لمهامه الحصة، كما يهدف ال:

- معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في الرضا النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

- معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية دورها في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
- معرفة أثر حصة التربية البدنية والرياضية دورها في رفع معنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

إن الدراسات السابقة مصدر اهتمام لكل باحث مهما كان تخصصه فكل بحث هو عبارة تكملة للبحوث أخرى وتمهيدا لبحوث قادمة لذلك يجب القيام أولا بتصفح أهم ما جاء في الكتب ومختلف المصادر والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة فهي تفيد في نواحي النقص والفجوات وتفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة التي يبحث عنها، يؤكد تركي رباح (1984) فيما يلي يتعلق بأهمية الدراسات السابقة، يقول من الضروري ربط المصادر الأساسية من دراسات ونظريات سابقة حتى نتمكن من تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد بالبحث فيه.

ومن الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا نجد:

6-1- الدراسة الأولى (01): (2014، 2015) حمادي براهيم، حادقي المبروك.

بعنوان: أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية لتلاميذ سنة الرابعة متوسط. "دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران -الوادي" رسالة ماجستير أكاديمي بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

1- مشكلة البحث:

هل لأنشطة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة رابعة متوسط ؟

الفرضيات:

-الفرضية العامة:

لأنشطة التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة رابعة متوسط ؟

الفرضيات الجزئية: بسطت الفرضية العامة إلى فرضيات جزئية هي:

- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الأفراد.

- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.

- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الأعراض العصبية.

هدف البحث: إن أهم هدف من هذا البحث هو محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في

المرحلة المتوسطة ومدى مساهمته في إعداد الفرد الصالح من جميع النواحي.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يلائم ويناسب طبيعة الموضوع وأجريت هذه

الدراسة على عينة مقدره بـ 80 تلميذ من ولاية الوادي وبالضبط من دائرة جامعة بلدية سيدي عمران، ومن الأدوات

المستخدمة استمارة الاستبيان.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون هي أن:

1- النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق التخلص من الإنفراد وذلك من خلال إكساب التلميذ، عن طريق بعض الأنشطة الرياضية ويؤثر في الآخرين و يتأثر بعض المهارات التي تجعله يثق بنفسه ويعتني المسطرة خصيصا لذلك.

2-النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الانتماء للجماعة وذلك من خلال الأنشطة التي تساعد على تنمية احترام الغير وتقبل الآخر.

3-النشاط البدني الرياضي المدرسي يساهم في تحقيق الوقاية من الإعراض العصابية.

من خلال هذه الاستخلاصات نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

6-2-الدراسة الثانية: (2011- 2012) -غندير خالد -لميسي عبد الرزاق -مقداد عبد الغني

* بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا رسالة ليسانس بمعهد التربية البدنية والرياضية .

1- مشكلة البحث:

هل تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ؟

-الفرضيات:

1-الفرضية العامة:

- تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

2-الفرضيات الجزئية:

- ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ البكالوريا.

- يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا مقارنة بالألعاب

الفردية.

هدف البحث: ان الهدف الأساسي لهذا البحث هو معرفة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يلائم ويناسب طبيعة الموضوع وأجريت هذه الدراسة على عينة عشوائية مكونة من 1175 تلميذ من عدة ثانويات بولاية ورقلة عينة البحث تتضمن طلاب السنة الرابعة بمعهد التربية البدنية والرياضية وعددهم 120 طالب متربص، وكان هذا الاختيار باستعمال الطريقة العشوائية البسيطة المنتظمة. ومن الأدوات المستخدمة استمارة الاستبيان.

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحثون هي أن:

في الأول قمنا بصياغة فرضيات على النحو التالي:الأولى ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ البكالوريا ، و الثانية هي :يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة

التربية البدنية والرياضية، أما الفرضية الأخيرة فكانت: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا مقارنة بالألعاب الفردية.

بعد ذلك تطرقنا إلى المفاهيم الأساسية التي ينصب عليها موضوع بحثنا وهي التربية البدنية والرياضية، والقلق النفسي، التعليم الثانوي، بكالوريا التعليم الثانوي وطالب البكالوريا ثم المراهقة.

وللإجابة على تساؤلاتنا إعتدنا في الجانب التطبيقي والميداني على تقنية الإستبيان الذي يخص عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والمقبلين على امتحان البكالوريا، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة ، توصلنا إلى استنتاجات هامة عن فرضياتنا.

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير في تخفيف نسبة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحصة وخارج أوقاتها.

لهذا لا بد من معرفة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية والرياضية يفترض بنا أن نهتم بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي. في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة، وأن إبارز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات.

ولما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تخفيف القلق من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية والرياضية من ألعاب وتمارين بدنية، ومع إدراكنا لخطورة القلق النفسي على التلاميذ لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته، ومع إيماننا العميق بأن هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وأن قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء، فإننا نرى أن الوصول إلى تربية نفسية شاملة يتطلب من الساهرين على ذلك، مواصلة البحث في هذا المجال البحث.

3- المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي التحليلي الذي يعتبر أكثر المناهج استعمالا في هذه الدراسات.

6- أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- عدم إلمام المربي الطالب بمفاهيم المقاربة بالكفاءات وعدم إقناعه بفعاليتها وأنها لم تحقق الأهداف التي سطرت لها.
- عدم قدرة المربي الطالب على صياغة الأهداف التربوية بطريقة سليمة وصحيحة.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

7-1 التربية البدنية والرياضية:

*تعريف إصطلاحي:

هي تلك العملية التربوية التي تهدف على تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة المختارة لتحقيق ذلك.³ التربية البدنية جزء مندمج في المنظومة التربوية، شأنها شأن مواد التعليم لأخرى تساهم بقسط وافر في تحقيق ما رسمته الدولة إتجاه التربية والتكوين الناشئة، وهي تدرس طيلة المسار الدراسي بمنهج متجانس يعتمد على الاستمرار والتدرج والتكامل في سيرورة التعلم بإكتساب التلميذ مهارات حركية مبنية على تطوير القدرات البدنية، موازاة مع التكيف حسب مختلف الوضعيات التصرفية طبقا لدرجة نضجه وفي ظل المقاربة المعتمدة المقاربة بالكفاءات بالمنظور العام للتعلم.²

*تعريف إجرائي:

تعتبر إحدى فروع التربية العامة وهي تستمد نظرياتها وقوانينها من العلوم المختلفة، وهي طريقة يستعملها الفرد من أجل تعليم أو مساعدة فرد آخر أو مجموعة من الأفراد من أجل إكتساب المعلومات والمعارف والقدرات الفنية والبدنية.

حصة التربية البدنية والرياضية:

*تعريف إصطلاحي: هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية التي تمثل أصغر جزء من المادة وتحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته.³

* التعريف الإجرائي:

هي العملية التي يتم من خلالها ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة التربوية، بهدف بإكتساب الفرد المتعلم الصفات البدنية والمعرفية والاجتماعية والمهارات والخبرات.

المراهقة:

*لغة: إن كلمة المراهقة المشتقة من فعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم وإكتمال النضج حسابا في المعجم الوسيط ما يلي الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة، هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.

* اصطلاحا:

يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي ولفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة وأيضا هي القدرة الانتقالية الانفعالية بين الطفولة والرشد والتي تتميز بعدد من التغيرات الجسمية بالإضافة إلى التغيرات الوجدانية، أما الأصل اللاتيني فيرجع إلى كلمة "Dopescere" تعني التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني أو الانفعالي ويشير ذلك إلى حقيقة مهمة

هي أن النمو ينتقل من مرحلة إلى مرحلة مفاجأة ولكنه تدريجي ومستمر فالمرحلة ليرتك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها ولكنه ينتقل إنتقالا تدريجيا ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه فالمرحلة تعد إمتداد لمرحلة الطفولة وإن كان هذا لا يمنع من امتيازها بخصائص معينة تميزها عن مرحلة الطفولة ولهذا فهي مرحلة حساسة ومهمة جدا مما يتوجب معرفة خصائصها وحاجاتها كي يتجنب انحرافها.

*التعريف الإجرائي للمراهقة:

هي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة والرشد تعتمد غالبا ما بين 11 و21 سنة، تعتبر من أصعب مراحل العمر مما يصاحبها من تغيرات فسيولوجية وعقلية ونفسية نتيجة ضغوط قد تفرضها الأسرة كأساليب التربية "خاطئة الفراغ الروحي إضافة إلى ضغوطات اجتماعية كجماعة الرفاق، المدرسة، الحي.....إلخ.

الجانب النظري

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية

والرياضة

تمهيد:

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكالاً اجتماعية كاللعب واللعب والتمارين البدنية والرقص والتدريب البدني والرياضة كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية والجوانب الجمالية الفنية، وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلاً شاملاً متناسقاً ومتكاملاً، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في أطر ثقافية وتربوية عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره.¹

كما يعتقد الكثير من الناس أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضيات وآخرون يفكرون في التربية البدنية والرياضية على أنها عبارة عن عضلات وعرق وهي بالنسبة للبعض عبارة عن تمارين بدنية، ولكن التربية البدنية والرياضية هي عملية تربوية تتجسد من وراء ممارسة النشاطات البدنية المنظمة وتسعى كذلك بالفرد إلى نمو من الناحية النفسية والحركية والاجتماعية والتقنية وذلك من جراء التدريب على المهارات الرياضية المختلفة حسب النشاط البدني الممارس ومن هنا عمدت كافة الهيئات المعنية في مجالات التربية في شتى أنحاء المعمورة على إدماج التربية البدنية داخل المؤسسات التربوية واعتبارها مادة أساسية وضرورية لها نفس المكانة كباقي المواد الأخرى.

¹ أمين النور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل – التاريخ – الفلسفة)، دار الفكر العربي، ط3، 2001، ص 41.

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية: يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: التمرينات، اللعب، وقت الفراغ، الترويح، الرياضة، المسابقات الرياضية، الرقص.

حيث تعرفها "وست بوتشر" Wuest-butcher على أنها: "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك".

وقد تناولت كل من **ويست بوتشر** هذا التعريف بالتحليل مشيراً إلى أن التربية البدنية والرياضية تشمل على اكتساب وصقل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي، ومن خلال حياة طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.

ويعرفها كلا من: "كوبسكي - كوزليك" "kopecky-kozli" على أنها: "جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقلياً وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف".²

ويقول فيها "بياباروياس" "biaba-rounaisse": "أن التربية البدنية تحتوي على أشياء خاصة تتمثل في السير الحركي الحسن الذي هو المنتج لكل الحركات البدنية والرياضية كيفما تكون".³

ومما ورد ذكره نستخلص أن هذه المفاهيم جميعها في واقع الأمر تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم "التربية البدنية والرياضية".

2. الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية: يعبر هدف التربية البدنية عن إسهام التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان، وهناك العديد من المحاولات التي قامت بها بعض المدارس العالمية في تحديد الأهداف من جراء الممارسة الرياضية والأكثر شيوعاً منها ما يلي:

1.2 التنمية المعرفية: إن الجانب المعرفي له علاقة بالجانب العقلي والإدراكي ويمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في التنمية المعرفية، والفهم والتحليل والتركييب من خلال الجوانب المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية، كتاريخ السباقات الرياضية وتاريخ اللعبة، وسيرة أبطالها، وأرقامها المسجلة قديماً وحديثاً، وقواعد اللعبة وأساليب التدريب والممارسة... إلخ. من الجوانب المعرفية التي تفيد الفرد في حياته اليومية وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

2.2 التنمية العضوية: تسعى التربية البدنية والرياضية في المقام الأول لتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه الكفاءة البدنية والقدرات الحركية، التي تعمل على تكييف أجهزة جسم الإنسان بيولوجياً والرفع من مستوى كفاءتها الوظيفية وإكسابها الصفات التي تساعد الفرد على قيامه بواجباته الحياتية في أحسن الظروف دون تعب وإرهاق، فمن خلال الأنشطة الرياضية التي يمارسها الإنسان يكتسب القوة والسرعة والتحمل، والصفات البدنية الأخرى، بالإضافة إلى تحسين رتم النبضات القلبية، وهذا ما يعطي للفرد لياقة بدنية جيدة.⁴

3.2 تنمية المهارات الحركية: تشكل الظاهرة الحركية لدى الإنسان أحد أهم أبعاد وجوده الإنساني سواء على المستوى الحياتي (البيولوجي) أو المستوى الاجتماعي الثقافي، ويشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم

² أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 35.
³ بوعبد الله فيصل: إقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1984، ص 156.
⁴ محمد عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1991، ص 27.

والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها والارتقاء بكفايتها، ومن أهم الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها. حيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركة وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:⁵

- حركات انتقالية: كالمشي، الجري، الوثب.
- حركات غير انتقالية: كالثني، اللف والميل.
- حركات معالجة وتناول: الرمي، الدفع والركل.

ومن هذه الأنماط تتأسس المهارة الحركية، فهي مهارات متعلمة، تعتمد في تأسيسها ليس فقط على اللياقة البدنية والحركات الأصلية، وإنما كذلك على الاعتبارات الإدراكية والحسية.

4.2 التنمية النفسية والاجتماعية: تستفيد التربية البدنية والرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني وتتميز بذلك شخصية الفرد. تنمية تتميز بالاتزان والشمول والنضج، وتعتمد أساليب التنمية الانفعالية في التربية البدنية والرياضية على عدة مبادئ منها الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه.

إن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في برامج التربية البدنية والرياضية تنعكس آثارها من الميدان إلى المجتمع في شكل سلوكيات مقبولة، ومن بين هذه السلوكيات النفسية: الذات الجسمية، الثقة بالنفس، إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية، تنمية مستويات الطموح والتطلع للتحقق والامتياز⁶

5.2 الترويج وأنشطة الفراغ: تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ، ومازالت الرياضة تحتفظ بذلك كأحد أهدافها الزراعية في إطار التربية البدنية والرياضية، وهو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الأفراد المهارات الحركية الرياضية مدى الحياة lifelong skills، فضلا عن المعلومات والمعارف المتصلة بها، وإثارة الاهتمامات بالأنشطة البدنية والرياضية، وتشكيل اتجاهات ايجابية نحوها، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة البدنية نشاطا ترويجا يستثمره الإنسان في وقت فراغه بما يعود عليه بالقيم الصحية والنفسية والاجتماعية المفيدة.⁷

3. الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية: تعرف التربية البدنية والرياضية في الجزائر على أساس أنها نظام تربوي عميق الاندماج بالمنظومة التربوية، وهي تخضع في نفس الوقت إلى غايات التربية العامة التي تهدف في مجملها إلى الرفع من شأن المواطن، ومن هذا المنطلق فإن التربية البدنية والرياضية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصلها من حيث:⁸

1.3 الناحية البدنية:

- * تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- * تحسين المردود الفسيولوجي.

⁵ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 151.

⁶ محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1992، ص 146.

⁷ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 155.

⁸ المناهج والوثائق المرافقة: السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي - مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس، 2006.

- * التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه.
- * تقدير وضبط جيد لحقل الرؤيا.
- * التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- * قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- * تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- * المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- * الرفع من المردودية البدنية وتحسين النتائج الرياضية.

2.3 الناحية المعرفية:

- * معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- * معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- * معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- * معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- * قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- * معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- * تجنيد قدراته لإعداده مشروع رياضي ودولي.
- * معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

3.3 الناحية الاجتماعية:

- * التحكم في نزواته والسيطرة عليها.
- * تقبل الآخر والتعامل معه في حدود لقانون الممارسة.
- * التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- * روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- * التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

4. **أستاذ التربية البدنية والرياضية:** يلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في المدرسة، ولذا لا يستطيع أحد أن ينكر هذا الدور لما يمتلكه من صفات القيادة الحكيمة، كما أنه يعتبر في نفس الوقت من الشخصيات المحبوبة لدى التلاميذ والتي تؤثر عليهم وذلك لأنه يتعامل بهم بأسلوب العطف واللين والحزم والكياسة. ولقد أكدت الكثير من البحوث والدراسات أن شخصية أستاذ التربية الرياضية تلعب دوراً هاماً بالنسبة للتلاميذ لما يمتلك من مؤهلات تجعله ملماً بطبيعة التلاميذ النفسية والاجتماعية، وبالتالي ينعكس على أن ينشئوا أصحاب الجسم والنفس.

1.4 تعريف الأستاذ:

إن الأستاذ بحكم وظيفته وبحكم مركزه بالنسبة للتلاميذ يعتبر مصدراً رئيسياً للمعرفة ومرجعها الأول في نظرهم، فهو موجه ومأنح للعلم والمعرفة وكذلك أكسبه موقفه هذا قوة الاستعانة بها في التأثير على تلاميذه.⁹

⁹ رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990، ص 24.

ولقد كان الناس ينظرون للأستاذ بمنظور الظاهرة الفريدة في المجتمع، فكان مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي والمطور الحضاري كما قال الغزالي: "من اشتغل بالتعليم فقد تقلد أمرا عظيما وخطرا جسيما".¹⁰

فالأستاذ إذا عبارة عن دائرة معارف للسائلين وثقافة للمحتاجين والمرشدين والمعلمين ورسالة لا تقتصر على تلقين العلم، بل هي رسالة شاملة لمجمع من المعارف والتجارب أمام التلاميذ، حيث يعمل بالمثلثات ليكون النموذج المقتدي به، والمرأة الصادقة لحب تلاميذه له.¹¹ بما في المجتمع من مشاكل ويعمل على أن يعد التلاميذ، بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها، كما أنه يساهم بجهوده الشخصية في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية، ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم.¹²

2.4 طبيعة عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية:

كثيرا من المجتمعات ازدهرت، وكان أساس ازدهارها قدرة شعوبها على الشغل الفعال في إحداث التاريخ، ولم يكن هذا إلا عن طريق التربية في المدرسة التي اصطنعها المجتمع للإشراف على التنشئة الاجتماعية للأجيال من أجل تحقيق الأهداف التربوية المرسومة.

الأستاذ هو المسؤول الأساسي على تحقيق هذه الأهداف، وفي هذا يقول كولكان

golgranne في كتابه المدرسة والمدرس سنة 1959: "إن خلاص التربية وإنقاذها من مفسدها لا يكون إلا بتأثير المنفذين الخبراء من المدرسين والمدرسات على تلاميذ تحت رعايتهم".¹³

أستاذ التربية البدنية والرياضة يحقق أهدافه وتتمثل أدواره كما يدركها هو شخصيا وليس كما تصبح هذه الأهداف والأدوار في أذهان المسؤولين التربويين لأن الشخصي الذي يعمل في خط المواجهة المباشرة مع التلاميذ في المدارس والمؤسسات التربوية التعليمية. فهو يعكس القيم والأهداف التي يتمسك بها، وتجد لديه قناة شخصية ومهنية.

واجبه الأول يتصل بالتعليم وبالتحديد تنفيذ ومتابعة برامج التربية البدنية التعليمية وعليه أن يدرك أهداف التربية البدنية في علاقتها بالأهداف العامة للتربية في مجتمعه، وهذا الإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي. كما يشكل إطار عمل للالتزامات المطلوبة منه. وتتمثل طبيعة عمل أستاذ التربية المدرسية من خلال أربعة جوانب هي:

- تدريس التربية البدنية:

وذلك من خلال درس التربية البدنية المقررة في النهج المدرسي حسب كل صف دراسي.

- إدارة النشاط الداخلي:

وهي الأنشطة المكتملة للدرس وذات طابع تطبيقي، وتتم داخل أسوار المدرسة.

¹⁰ سعيد إسماعيل: مدخل إلى علوم التربية، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 1981، ص 33.

¹¹ علي بشير الفاندي: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، ط1، 1981، ص 96.

¹² محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2001، ص 17.

¹³ حسين سليمان: ثورة المدرس وفنية التدريس - مجلة التدريس - مصر، ط3، مارس 1985، ص 48.

- إدارة النشاط الخارجي:

وهي أنشطة ذات طابع تنافسي، تمثل فرق المدرسة ومنتجاتها في المسابقات خارج المدرسة.

- إدارة البرامج الخاصة:

وهي أنشطة تتعهد حالات الإعاقة بأنواعها بما يناسبها، كما أنها على الجانب الآخر تتعهد حالات التفوق والامتياز الرياضي، مما يعمل على استمراريته والارتقاء به.¹⁴

3.4 المبادئ الأساسية لشخصية أستاذ التربية الرياضية:

هناك أربعة مبادئ أساسية وهامة يجب على أستاذ التربية الرياضية أن يلتزم العمل بها وذلك إذا أراد لنفسه أن ينجح في عمله وحياته والمبادئ الأربعة هي:

1. احترام الذات: أستاذ التربية الرياضية لابد وأن يؤمن أن مهنته التدريسية من إشراف المهن ويضع في اعتباره أنه ليس ناقل للمعرفة والمعلومات ومعلم المهارات فقط، ولكنه أستاذ رائد في عمله ومجتمعه، ويحمل كل القيم والمثل والمفاهيم، وبالتالي فاحترام الذات ضرورة هامة لمعلم التربية الرياضية، فهذا يجعله أن يعرف أين هو وموقعه من العملية التربوية التعليمية، ويعرف حقوقه وواجباته نحو نفسه ونحو تلاميذه، وزملاءه في المدرسة والمجتمع. وبالتالي يحدد الإطار العام الذي يمكنه من دوره وواجباته على أكمل وجه.

2. احترام المهنة: احترام المهنة من احترام الذات وعلى أستاذ التربية الرياضية أن يكون إيمانه قوي بأنه يعمل في مهنة شريفة مقدسة، وإيمانه القوي يركز على احترام نفسه وأن احترام المهنة لا يتأكد إلا إذا كان المعلم ملماً بمادته العلمية، وبكل أبعاد العملية العلمية التعليمية ويكون قادراً على أن يتعامل مع تلاميذه ويتفاعل معهم بكل احترام وتقدير.

3. احترام المتعلم: المتعلم هو المحور الهام في العملية التعليمية، وتتوقف عليه هذه العملية فهو عنصر متصل بالأستاذ اتصالاً دائماً، فيتعاملان ويتفاعلان، ويشأ بينهما ارتباط وثيق مستمر، كما نشأ بينهم علاقة ودية طيبة مبنية على احترام المتعلم، شخصيته، أحاسيسه، مشاعره وعواطفه، وما يحمله من قيم ومواقف واتجاهات، فلا يجب أن ينظر المعلم إلى تلاميذه بأنهم أداة استسلام للمعرفة بل هم أفراد لهم ميولهم واهتماماتهم ورغباتهم وطموحاتهم فاحترام المعلم لتلاميذه ضرورة حتمية لنجاح العملية وهذا بدون شك امتداد لإحترام المعلم لذاته ولمهنته.

4. العلاقات الطيبة: احترام الأستاذ لكل ما ذكرناه سابقاً يتطور ويحدث له نمو داخل إطار تكوين وبناء علاقات طيبة ومحبة مع كل الأفراد المكونين للعملية التعليمية، فيجب على الأستاذ أن يبني جسراً من العلاقات الطيبة مع كل من زملائه في المدرسة وفي المهنة، ومع أسر تلاميذه و مع جماعة المجتمع الذي يعيش فيه، ومع المتعلم نفسه، لذلك فإن الأستاذ في التربية الرياضية ويعاملهم بميزان العدل والمساواة، ويغرس بينهم فضائل التعاون وجماعية العمل، يتحدث معهم بأسلوب مهذب، ويتحكم في تصرفاته تجاه تلاميذه عند الغضب.¹⁵

¹⁴ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة، الإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996، ص 138.
¹⁵ محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 31 - 32.

4.4 تكوين أستاذ التربية البدنية والرياضية: ويتمثل في عملية إعداد الطالب المعلم والتدريب على المهارات الرياضية المختلف وتحسين مهاراته وأدائه التربوي بها يتلائم والتطور الحادث في المجتمع ويبدأ هذا التكوين من كليات التربية الرياضية قبل الحكمة ويستمر اثناءها ويشتمل التكوين على:

أ. الكفاءات المهنية: يشير التعبير إلى القدرات والقابليات التي تتيح للفرد الإستمرار في أداء أنشطة ومهام وأنشطة تخصصه المهني بنجاح واقتداء زمن ممكن وبأقل زمن ممكن وبأقل قدر من الجهد والتكاليف والمؤسسات المهنية بتكوين المتخصصين في التربية البدنية والرياضية يجب أن تعد الطالب في ضوء واجبات ومهام يفترض أن تواجههم بعد التخرج وذلك بمقابلة هذه الواجبات بكفاية مهنية تساعد المهني على تحقيق مهامه بنجاح ويعتقد سنيدرسكون snider scone في وجهة النظر التي ترى أن الإعداد المهني يجب أن يهتم بالفرد كإنسان مستتير ومواطن مثقف وبي قدير ومعلم ماهر وكقائد متخصص في مجال رياضي محدد وحيثما يعمل الفرد المهني فإنه سيواجه دوما بعدد من المشاكل التي تتطلب الكفاءة المهنية والشخصية، وهذه الكفاءات يمكن تنميتها بطرق أفضل من خلال سلسلة من الخبرات المخططة والمؤسسة على احتياجات واهتمامات الطالب المعلم بالإضافة إلى متطلبات المهنة نفسها، وهذه الكفايات والخبرات لا ينبغي تخطيطها بمعزل عن بعضها البعض، وفي تقرير مؤتمر الإعداد المهني الشهير باسم (جاكسون ميل) أصدر توصية للإهتمامات بالكفايات المهنية مشيراً أنها تشكل غالبية ما يفكر فيه المهذبون في التربية البدنية والرياضية والتي تتمثل فيها يلي:¹⁶

- فهم طبيعة التلاميذ ونموهم وتطورهم.
- معرفة المزيد من التنظيمات، المجتمع والمدرسة.
- فهم أبعاد العملية التعليمية وكيف يمكن تحسينها.
- المهارة في تعديل الخبرات المتعلقة في ضوء طبيعة الأفراد واحتياجاتهم.
- المعرفة والمهارة في استخدام مصادر ومواد التدريس والوسائل التعليمية.
- المهارة في استخدام التدريس المناسب وطرق القيادة الملائمة.

ب. الكفايات الشخصية: بالإضافة إلى الكفاءات المهنية يجب أن يتصف المعني الرياضي بنوع آخر من الكفايات هي الكفايات الشخصية وهي إحدى الجوانب الأساسية في الإعداد المهني أو التكوين المهني والتي تعتمد مؤسسات التكوين في التربية البدنية والرياضية إلى البحث عنها كأحد شروط القبول بها، بإعتبارها أحد دعائم النجاح المهني في مجال التربية البدنية والرياضية، وهذه الكفايات تعبر عن خصائص وصفات ضرورية ومهنية لتقرير الفعالية المهنية والعمل الناجح في المجال الرياضي.

وقد أصدر مؤتمر (جاكسون ميل) قائمة بالصفات والكفايات الشخصية أبرزها:¹⁷

- * الإيمان بقيمة التدريس والقيادة.
- * الاهتمام الشخصي برعاية الآخرين.
- * احترام وتقدير الأفراد ومعايشة المجتمع.

¹⁶ أمين أنور الخولي: أصول التربية والرياضية - المهنة، الإعداد المهني، النظام الأكاديمي، مرجع سابق، ص 140.
¹⁷ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة، الإعداد المهني، النظام الأكاديمي، مرجع سابق، ص 142.

* الاهتمام والاستعداد للتدريس.

5.4 مهامه: للتمكن من توظيف الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضية، على الأستاذ أن يظهر كفاءات مهنية عديدة، وللتمكن من أدائه كأستاذ ومكون عليه أن يظهر القدرة على التصور، التنظيم، القيادة، التقييم.

أ. التصور:

- تصور مخطط التكوين لكل المستويات التي اسندت له.
- تحديد وضبط الأهداف التربوية على شكل قدرات وكفاءات المراد تطويرها عن التلميذ.
- تحديد المعارف المراد تدريسها للتلميذ مع إعداد المهام التي يجب انجازها أو تحقيقها.

ب. التنظيم:

- اختيار طرق التدريس أو التعليم (التعليم عن طريق الملاحظة، التجريب، التقليد، التدريب، التوثيق، البحث ... إلخ).
- اختيار نماذج أو أنماط التكوين (تعليم جماعي، فردي، متميز، مشخص).
- برمجة حصص في عدة مجالات.

ج. القيادة:

- الإشراف على حصص التعليم.
- تكيف الأهداف والوسائل.
- التصحيح، المساعدة، التحفيز.

د. التقييم:

- اختيار وسائل التقييم الملائمة حسب الأهداف والمحتويات (المقاييس).
- إبلاغ التلميذ بكيفيات أو صياغات التقييم من أجل فعالية عقود التعليم.
- إطلاع التلاميذ على صيغ التقييم لتنشيط تعليم تفاوضي من قبل التلاميذ.¹⁸

هـ. ككاشف للمواهب: أن يكون قادرًا على كشف وانتقاء التلاميذ الموهوبين من أجل التكفل بهم على مستوى الأندية المختصة.

و. كمرافق وقائد: أن يكون قادرًا على مراقبة وقيادة الفرق في إطار المنافسات الرياضية المنظمة من طرف الرابطة المدرسية والفدرالية الجزائرية للرياضة المدرسية.

6.4 الصفات الواجب توفرها في معلم التربية الرياضية: إن شخصية الأستاذ يمكن أن تكون أكثر أهمية من ثقافته العامة فيما يخص النجاح في عمله، إن أغلبية التلاميذ لهم ميل بدون شعور على تقليد أستاذهم. ولهذا يجب أن يتوافر فيه عدد من الصفات لكي يكون صالحًا لعمله ومنها ما يلي:¹⁹

¹⁸ مناهج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 1996، ص 65.
¹⁹ محمد سعد زغلول، مصطفى السياح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية، مرجع سابق، ص 18 - 19 - 20.

1. التعليم: ينبغي أن يحصل المعلم على قدر من التعليم يفوق من كثيراً ما يعطيه التلاميذ، زيادة على أن يكون ملماً بطبائع التلاميذ ونفسياتهم وطرق معاملتهم وكيفية توصيل المعلومات إليهم، وهذا يحتم عليه أن يكون مطلعاً على أحدث ما ينشأ في مجال تخصصه وأن يعمل على استكمال دراسته العليا ويشترك في المجالات والمطبوعات التي تتعلق بالمهنة.

2. سلامة الحواس والجسم: يجب أن يكون معلم التربية الرياضية خالياً من العيوب والتشوهات القوامية والعيوب مثل (تقوس الساقين، الانحناء الجانبي، فلتحة القدمين، استدارة الظهر...) وذلك لأن المعلم ذو العاهات تتفرد التلاميذ منه وتجعلهم يسخرون منه.

3. صحة الجسم: الأستاذ ذو الصحة غير السليمة لا يستطيع القيام بمسؤولية وتحمل المجهودات الشديدة التي يتطلبها عمله في مهنة شاقة كمهنة التربية الرياضية، ولذا يجب عليه أن يحافظ على صحته ويهتم بها.

4. النظام: يجب أن يدرك المعلم أن كل شيء لا ينتج ولا يؤدي فائدة إلا بالنظام، ولذا يجب عليه أن يحافظ على نظام المدرسة والتقاليد المدرسية والأساليب التربوية، وأن يبيت في تلاميذه دائماً أن بالنظام يمكن إنجاز أصعب الأعمال مع الاقتصار في المجهود والوقت.

5. الخصائص الخلقية: يجب أن يتحلى المعلم بالأمانة والصبر والكياسة والعطف والتحمل وأن يكون مخلصاً في عمله وصادقاً في أقواله وأفعاله ومتعاوناً مع الجميع، ويمتلك القدرة على تحمل المسؤولية.

6. المادة التعليمية: يجب أن يكون المعلم على إلمام جيد بجميع ما يتعلق بمهنة التربية الرياضية المدرسية (المهارات الرياضية للأنشطة المختلفة - طرق التدريس والأساليب الحديثة في التعليم - تنظيم الأنشطة الداخلية).

7.4 واجباته: إن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو العنصر الحساس داخل المؤسسة التربوية وعمودها الفقري بالنسبة لعملية التدريس، ومن مفهوماها الخاص لعملية التعليم يمكننا أن نقول أن الأستاذ يجب أن يكون قائداً تربوياً متفهماً لواجباته من الناحية التربوية ومن الناحية التعليمية، وهذه الواجبات يمكن تصنيفها إلى ما يلي:

أ. الواجبات العامة:

- * لديه شخصية قوية تتسم بالجسم، الأخلاق والالتزان الانفعالي.
- * معد إعداد مهني جيد لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- * يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- * لديه الرغبة للعمل مع كل التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.
- * يكون مطلعاً على أحداث ووسائل وطرق التعليم أو التدريب، وذلك من خلال الحضور والدائم للندوات والمحاضرات الخاصة بالتربية البدنية.

ب. الواجبات الخاصة:

- * تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية.
- * مساعدة التلاميذ في تطوير معارفهم الشخصية وإدماجهم في الجماعة.
- * المسؤولية على سلامة التلاميذ ورعايتهم بديناً، عقلياً وصحياً.

* تكون لديه النظرة، الخبرة التي تكشف المواهب وتميز الخطأ أثناء الأداء ليتمكن من إصلاحها مبكرًا.²⁰

8.4 علاقة أستاذ التربية والرياضة بالتلاميذ: يجب أن لا ننكر أهمية دراسة علم النفس لكل مدرسي ومدربي المؤسسات التربوية، وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية، لا سيما أن المادة التي يدرسها تهدف إلى إعداد الفرد لحياة المجتمع إعداداً كاملاً، كما يعمل على توجيه ميوله واستعداداته وذلك ليجعل منه قوة فاعلة، عضو نافع للمجتمع الذي يعيش فيه. ويمكننا القول بعد ذكرنا العلاقة الوثيقة بين علم النفس ومادة التربية البدنية والرياضية أنه يجب على الأستاذ أن يكون ملماً بأهم مبادئ علم النفس وذلك حتى يسهل عليه اختيار التمرينات والألعاب التي تتناسب مع نفسية كل تلميذ وعقليته، وما يناسب الذكور وما يناسب الإناث.²¹

إن الأستاذ لا يستطيع أداء درسه بدون توفر عامل مهم وهو الثقة المتبادلة لإنجاح درسه، فبدونها يصبح الدرس مملاً.

وحسب - بياربولدين Pierre bouldin: "إرادة التلميذ ومشاركته ترتبط بالعلاقة (الأستاذ والتلميذ).

كما يعتبر الأستاذ عنصرًا أساسيًا في حل مشكل تلاميذه، ولكي يكون الأستاذ مثاليًا تحت علاقة الأستاذ -

التلميذ، لابد من توفر شروط ومنها:

- يحاول أن يجعل التلميذ يجدون الحل بأنفسهم.

- يشجع أقل جهد لكل واحد منهم ويستعمل العتاب بطريقة مقبولة.

و أما ردود فعل التلاميذ فتتمثل فيما يلي:²²

- يشعرون بالمسؤولية ومراقبة أنفسهم.

- العمل يتواصل حتى في غياب الأستاذ.

وفي ضوء ذلك يجب أن ينتبه الأستاذ إلى عدة أمور متعلقة بتلاميذ الفصل الذي يزاول العمل معهم.

إن تلاميذ الفصل الواحد لا يتفوقون في خصائصهم العامة، بل ويمكن القول أنه لا يوجد تلميذ في صورة

مطابقة لتلميذ آخر في الفصل ذاته، فكل تلميذ يأتي إلى الفصل وهو يحمل معه خبراته بكل ما تشمله من مهارات

ومفاهيم وقيم.²³

إن بعض التلاميذ قد يعانون من مشكلات صحية مثل ضعف السمع، البصر، أو إعاقة بدنية جزئية أو

الأمراض المزمنة، وهذا يعني أنهم قد يكونون أقل في مستوى الكفاءة من أقرانهم حيثما يشاركون في أي شكل من

أشكال النشاط البدني، وبناءً على ذلك فإن الأستاذ يجب أن يكون على دراية بذلك، وبيادر منذ البداية لدراسة كل

حالة على حدة، لتحديد المستويات المتوقعة لكل تلميذ كما يستفاد منها في تحديد أشكال النشاطات المناسبة لكل

منهم.

قد يجد الأستاذ من بين تلاميذه تلميذاً أو أكثر من الموهوبين ذوي القدرات الخاصة وفي هذه الحالة قد

يخطأ الأستاذ ويترك هذه النوعية من التلاميذ لإشباع مواهبها، مما يعني إغفالاً كثيراً عن أمور يجب تعلمها،

²⁰ أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 154 - 155.

²¹ شامل كامل: المرتكزات الحديثة لكرة القدم، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد، ط1، 1989، ص 19.

²² محمد عطية الأبرشي: روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، ط1، 1993، ص 354.

²³ أحمد حسين اللقاني: التدريس الفعال، عام الكتب، القاهرة، ط3، 1995، ص 13.

وبالتالي فإن القاعدة الأساسية في هذا الشأن هي أن يتيح الأستاذ فرصة كافية لهم لإظهار مواهبهم، وقد يستفيد من انتاجاتهم في عملية التدريس ومن ثم فإن وظيفة الأستاذ في هذا الشأن هي التوجيه والصقل والتنمية بالقدر المناسب لكل تلميذ إن الأستاذ يعمل تحت سلطات إشرافية عديدة غلا أنه يخضع بصورة مباشرة إلى حكم تلاميذه عليه، فالتلميذ هو أصلح من يحكم على أستاذه، وذلك من خلال عملية المعاشة التي تجري بين الطرفين طوال العام الدراسي أو أكثر.²⁴

5. الرياضة المدرسية: تشكل النشاطات الرياضية المدرسية إلى جانب المواد التعليمية وسيلة هامة لتجسيد غايات المنظومة التربوية، فهي بالنظر لأهدافها ولنوعية تنظيمها توفر فرصة هامة للأستاذ، لجعل المدرسة وسط حياة جذابا للتلاميذ كما تزيد من تحفيزهم للإقبال على المواد التعليمية، فضلا عن كونها تشارك بصفة معتبرة في تحقيق أهداف عدة.

لذلك يجب إنعاش الأنشطة الرياضية المدرسية التي بإمكانها جذب أعداد هامة من المشاركين، خصوصا في الطورين الأول والثاني من التعليم الأساسي واسترجاع المكانة والمهام المحددة لها من المنظومة التربوية، كما يجب أيضا تحسيس كل أعضاء السلك التربوي بضرورة المشاركة في تأطيرها.

²⁴ أحمد حسين اللقائي: المناهج بين النظرية والتطبيق، عالم الكتب، القاهرة، ط4، 1995، ص 308.

خلاصة:

إذا كانت معظم النقاط التي تطرقنا إليها عبارة عن تعاريف ومفاهيم عامة، فذلك لا يمنعنا من استخلاص نقاط هامة حول التربية العامة والتربية البدنية والرياضية، وكذا الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية والرياضية فمن أجل معالجة وتطبيق المعارف المقدمة من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية التي تساهم في التكوين الكامل للشخصية، وذلك بمساعدته على الازدهار من النواحي العاطفية، المعرفية والروحية.

فعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يكون ملماً للمعارف ومستعداً لتحقيق التوافق بين الأداء والتطلعات حتى ينجح في تربية الموهوبين وتوجيههم.

الفصل الثاني:

الضغوط النفسية

تمهيد:

تعتبر الضغوط التي تعترض الأفراد في حياتهم اليومية سمة من سمات الحياة المعاصرة، عصر انفراد بأوضاع وأحداث مثيرة للقلق والتوتر النفسي، فالتطور التكنولوجي كان له صدى واسع لإحداث تغييرات اجتماعية واقتصادية، التي أدت بدورها إلى تغييرات في القيم والمبادئ، عصر انتشرت فيه الأمراض والعاهاات النفسية والاجتماعية، كلها تصب تحت وطأة الضغوط النفسية.

1- الضغط:

أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة، يحدد هذا التفاوت بعدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات، ودرجة تحضرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا، وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط.⁽¹⁾

1-1- تعريف الضغط:

قدمت العديد من المفاهيم الخاصة بالضغوط، وسوف نعرض أولاً التعريفات التي قدمتها الموسوعات والقواميس المتخصصة.

◀ تعريف كورسيني:

هو حدث سواء داخلي أو خارجي يصيب الشخص بالإجهاد ويجعله أكثر عرضة للوقوع في قبضة الأمراض سواء النفسية أو النفسية-الجسدية (السيكوسوماتية).⁽²⁾

◀ تعريف وليم الخولي:

في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي يعرف الضغط بأنه: حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة، أحادية ومعنوية وجسمية ونفسية، وتشكل هذه الصعوبات إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق.⁽³⁾

أما التعريفات التي قدمت في إطار الدراسات النفسية فقد قدم (محمد مسن غانم) تعريفا حاول من خلاله أن يحيط بكل جوانب الضغوط: الضغوط النفسية هي المعوقات التي تعترض الفرد وتولد لديه حالة من القلق والتوتر ويختلف إدراك الأفراد لهذه المعوقات، كما يختلفون أيضا في طرق مواجهتها، وقليل من الضغوط مفيد ومنشط أما الكثير منها والمستمر فقد تعجل بانتهاء الفرد.⁽¹⁾

(1) عبد الحميد محمد علي وآخرون: أهداف الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 12، العدد 37، 2003.

(2) Corsine j, consise encyclopedia of psychology, awiely inter-science publication johwiely sons, 1987. P.1085.

(3) وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، درا المعارف، القاهرة، 1976، ص 436.
(1) محمد حسن غانم: مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، الطبعة 1، 2008، ص 43.

1-2-1- أنواع الضغوط:

1-2-1-1- ضغوط طبيعية:

هي الضغوط التي لا دخل للإنسان فيها مثل الزلازل، العواصف، البراكين، وهنا يتعرض الشخص لهذا الضغط، وتتأبه تبعاً لذلك العديد من العوامل النفسية وأهمها مشاعر القلق والفرع والرعب، وكل ذلك اقتضى تخصص فرع يسمى علم الصدمة ويقصد به الدراسة العلمية والتطبيقية لكافة الآثار التي تترتب على تعرض الفرد لمثل هذه الأحداث الضاغطة.⁽²⁾

1-2-2-1- الضغوط الشخصية:

نقصد بها كافة الأحداث التي تكون من صنع البشر مثل: الحروب، الاغتصاب، التعذيب، إضافة إلى العديد من الأحداث التي يتعرض لها الأفراد بصفة مستمرة.

1-2-2-1-1- الضغوط الدراسية:

وتتمثل في القسوة من المعلم في المدرسة أو سخافة المناهج الدراسية أو الفشل في الدراسة، الإهمال والنبذ من المدرسة، الخلافات بين التلاميذ، عدم الحماس للاستمرار في الدراسة، التعرض للفصل من المدرسة.⁽³⁾

1-2-2-2-1- الضغوط الخاصة بالعمل:

وتتمثل في البطالة، عدم الرضى عن العمل، قلة الراتب، العمل لا يتفق مع ميول الشخص، الإنذار بالفصل من العمل، الفصل من العمل، كثرة الأعباء والمسؤوليات، الدخول في مشاكل مع المدير أو الرئيس في العمل النقل لموقع عمل جديد.

1-2-2-3-1- الضغوط المالية:

قلة الدخل بحيث لا يفي بالمتطلبات، الاستدانة، العجز في تسديد القروض، ضياع الثروة، الدخول في مشاريع فاشلة، كثرة المال وسهولة الحصول عليه.

1-2-2-4-1- الضغوط من قبل الأصدقاء:

عدم وجود أصدقاء تثق فيهم، الفشل في إقامة علاقة بالآخرين، خيانة احد الأصدقاء، وفاة صديق حميم، التعرض للاعتداء اللفظي أو البدني من الأصدقاء، الوقوع في مشاكل بسبب أخطاء الأصدقاء.

⁽²⁾ Klein, R et Schermer, V, introduction and a ven view creating a healing matrix, New York, the Guildford press, 2000.

⁽³⁾ محمد حسن غانم، مرجع سابق، ص 281.

1-2-2-5- الضغوط النفسية:

الملل، عدم وجود مجال لإشباع الرغبة، التعرض للنبذ والإهمال، الإصابة بمرض مزمن، انعدام ثقة الآخرين، فقد المكانة داخل الأسرة، نظرة الاحتقار من طرف الآخرين، المستقبل الغامض وغير الآمن، انعدام الإرادة، انعدام المبادئ والقيم. (1)

1-3- مصادر الضغوط:

إن مصادر الضغوط متنوعة ومتعددة حيث يرى عبد المنعم الحفني 1992 أن أهم مصادر الضغوط ثلاثة مصادر هي الإحباط والذي يحدث حين تحول عقبات ما (سواء داخلية أو خارجية) بين الفرد وتحقيق رغباته، الصراع وهو أخذ مصادر الضغوط، ويحدث عندما يكون على الفرد أن يختار بين هدفين أو دافعين، وان كل منهما له قيمة، ثم الضغط، ونعرض أهم مصادر الضغوط وقد يكون داخليا مثل الطموحات، المثل العليا التي تدفع الإنسان أن يتحمل فوق طاقته و أن يرهق نفسه وذلك إحساسا منه بالمسؤولية الاجتماعية ومن ثم يضطر الشخص إلى تغيير نشاطه. (2)

في حين يرى محمود السيد أن التقدم العلمي والتكنولوجي وعمليات التحضر تعد احد مصادر الضغوط الهامة حيث تلعب دورا هاما في زيادة نسبة الاضطرابات النفسية في المجتمع و أن نسبتها تزيد خمس مرات في المجتمعات المتقدمة بالمقارنة بالمجتمعات الأقل تقدما، وان ضغط الدم لدى زنوج أمريكا وإفريقيا لا يرجع إلى السلالة، وإنما يرجع لطبيعة الحضارة، ويرى أن المهن والمراكز العليا قد تكون مصدر للضغوط على أصحابها نظرا لما تفرضه من مسؤوليات و أن الظروف التي يمر بها المجتمع كالبطالة تمثل مصادر للضغوط على أفرادها ويستشهد على ذلك بان قرحة المعدة والوهن العصبي والتهاب المعدة قد زادت في اسكتلندا بين العام 1931-1939 نتيجة لارتفاع معدل البطالة في تلك الفترة. (1)

1-4- مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي Hans Selye من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام "Generale Adaptation Syndrome" ويرى سيلاي أن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

(1) محمد حسن غانم، مرجع سابق، ص 284.

(2) عبد المنعم الحفني، موسوعة الطب النفسي، المجلد الثاني، مكتبة مديولي، 1992، ص 264.

(1) محمود السيد، الأمراض النفسية، دراسات عربية وعالمية، مكتبة الخانجي، القاهرة 1984، ص 31.

◀ **مرحلة الإنذار:** (التحذير) وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات ويتسارع النبض والتنفس، ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة لمواجهة أو الهرب.⁽²⁾

◀ **مرحلة المقاومة:** حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام⁽³⁾.

◀ **مرحلة الإنهاك:** وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادر الفسيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد ويفسر Hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه⁽⁴⁾.

1-5- مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة هي:

◀ **المستوى الفسيولوجي:** يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل التنفس، زيادة في ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا.... الخ⁽²⁾.

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي وحدته⁽³⁾.

◀ **المستوى النفسي:** يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاب أداء أي عمل من الأعمال،⁽⁴⁾ كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج

(2) محمد احمد النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1991، ص 285.

(3) اندرو سيزلاقي، مارك جي ولاس، السلوك التنظيمي والأداء، ترجمة جعفر أبو القاسم احمد، معهد الإدارة العامة، لندن، 1991، ص 181.

(4) الهاشمي لوكيا، الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 2002، ص 9.

(2) Jacqueline, Renaud, Science et Vie, N°804, 1984-P 36

(3) نصر الدين جابر، الإفراز الهرموني النفسي، مجلة العلوم الإنسانية، ع 10، جامعة منتوري، قسنطينة، 1998، ص 197.

(4) كامل محمد محمد عويضة، علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، بيروت، 1996، ص 150.

بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضعفاً⁽⁵⁾.

◀ **المستوى الاجتماعي:** عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه وهناك من يرى بأن الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات والتقاليد، القيم، المعايير، تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطاً على الفرد والمجتمع⁽¹⁾.

1-6-1- النتائج المترتبة عن الضغط:

1-6-1-1- الحالة الصحية: تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع، إصابات وأمراض القلب، التهاب المفاصل، اضطرابات الجهاز الدموي، اضطرابات الجهاز الدوري، اضطرابات الجهاز الهضمي... الخ

1-6-1-1-1- الصداع: يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض وأكثرها شيوعاً لدى الأشخاص المعرضين للضغط، إذ إنه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها إلى الصداع، وذلك أن الشخص الذي يصاب بالصداع بصفة مستمرة غالباً ما تحدث أن تجتمع عليه وتتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها وحينئذ تؤثر هذه الضغوط على الأوعية الدموية في الرأس، فتمتد وتؤدي إلى توتر عضلات الوجه والرأس ويتبع الم الصداع⁽²⁾.

1-6-1-2-1- أمراض القلب: إن الأسباب الأكثر توتر لهذه الأمراض هي: إرتفاع ضغط الدم، الإفراط في تعاطي المخدرات، وكذا زيادة الكوليسترول ومعلوم أن المشاكل القلبية قد تؤدي إلى أحداث السكتة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب، وقد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الأشخاص أكثر استعداداً وقابلية من غيرهم للاضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغوط بالعدوانية⁽³⁾.

1-6-1-3-1- اضطرابات الجهاز العصبي: هناك صلة وثيقة بين الجهاز العصبي و المناعي حيث يتألف الثاني من جملة الخلايا والأجسام المضادة والكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية أمام الاعتداءات والهجومات البكتيرية الخبيثة والميكروبية، وذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم. لهذا يمكن فهم ما ينجر عن كل

⁽⁵⁾ سامي عبد القوي علي، مقدمة في علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994، ص 126

⁽⁴⁾ ساهر محمود عمر، سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1992، ص 141.

⁽²⁾ عبدالرحمن بن احمد محمد هيجان، ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998، ص 220

⁽³⁾ الهاشمي لوكيا وآخرون، الإجهاد لدى المكتبيين الجامعيين، مشروع بحث، ج 1، رمز المشروع، 00/01/2501 R 2003 ص 33.

اضطراب في الجهاز العصبي عن خسائر في الجهاز المناعي، وقد أكدت بعض الدراسات أن هذه القابلية المسبقة للمرض تنمو وتتطور على الخصوص لدى الأفراد الذين يملكون إمكانية ضئيلة لممارسة الإدارة والتحكم في حياتهم.

1-6-1-4-الاضطرابات التنفسية: إن حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، وهذا ما يعوق تنفس الفرد⁽¹⁾.

ويمكن قياس مدى تأثير الضغط على الجهاز التنفسي بواسطة جهاز Pneumograph الذي يسجل التنفس ومدى عمقه والنمط الذي يتخذه⁽²⁾.

كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى ارتفاع نسبة استهلاك الأكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة⁽³⁾.

1-6-2-الحالة النفسية: نظرا لكون الجسم نظام متكامل فإن أي حلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات، غير راض عن عمله، يتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله ومن أهم هذه العواقب النفسية هي:

1-6-2-1-القلق:

هو حالة من حالات التوتر المرتبطة بالفهم والإحساس بالذنب وعدم الأمان و الحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس ويكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية، مثل: التنفس الزائد عن الحد، صعوبة التنفس، والاضطرابات المعدية، وارتفاع ضغط الدم، ويعد الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق.

فالقلق يعتبر نذيرا بالخطر الذي يهدد امن وسلامة الفرد النفسية وتقديره لذاته كما يتهدد إحساسه بالسعادة والرضا إذ هو حالة ناجمة من الخوف⁽⁴⁾.

كما يعتبر واحد من الاستجابات الأكثر شيوعا لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل، ويمكن وضعها أنها حالة انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف، وهي وسيلة تمكن الفرد من التعبير عن غرائزه المكونة والمشاعر الضاغطة⁽⁵⁾.

(1) عبد الرحمن العيسوي، في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية بيروت، 1992، ص188.

(2) عبد الرحمن العيسوي، علم النفس والإنتاج، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، 1992، ص96.

(3) Robert Andrinet: Physiologie du sport, que sais-je? Presse universitaire de France, Paris, 1974, P 112

(4) Andrer Legrill: l'anxiété et l'angoisse, presse l'universitaire de France Paris, 1976, P 19

(5) عبد الرحمن بن احمد محمد هيجان، مرجع سابق، ص 141.

1-6-2-2-الاكتئاب:

يعتبر الاكتئاب من أكثر الظواهر النفسية انتشارا ونستطيع القول أن أي واحد منا قد يمتلكه في وقت من الأوقات شعور بالخوف أو الضيق، أو أننا نشعر أحيانا باضطراب يمنعنا من مجارية أنشطة الحياة المعتادة كالعمل وتناول الطعام والنوم فكل هذه المعلومات هي في الغالب دلالة على الاكتئاب النفسي.

وينقسم الاكتئاب إلى ثلاث فئات رئيسية⁽¹⁾:

◀ **الحزن:** من الممكن أن يحدث نتيجة لتغير مزاج الفرد حيث لا يستطيع أن يحدد بالضبط ما هي الحادثة المعينة التي جرت به إلى هذا الحزن على أن الحزن يمثل هنا المرحلة الأولى من الاكتئاب وغالبا ما تكون فترة قصيرة وعادة لا تتجاوز بضع ساعات أو أيام كما انه لا يؤثر على قدرة الفرد على التفكير وتحليل الأمور.

◀ **الاكتئاب الشديد:** هذا النوع من الاكتئاب يحدث غالبا بسبب حادثة مثيرة، حيث تكون له أعراضه الواضحة التي يمكن ملاحظتها حسب درجة الاكتئاب، هذا النوع من الاكتئاب يحدث عندما يشعر الفرد أن كل شيء ضاع منه إلى الأبد وان المستقبل لا يبشر بالخير، وهذا الشعور ينعكس على الفرد وسلوكاته حيث نجده غير قادر على تناول طعامه بانتظام.

◀ **الاكتئاب المزمن:** هذه الدرجة من الاكتئاب لا ترتبط مباشرة بحادثة معينة، حيث يمكن أن تتطور بصورة سريعة لدرجة أن الفرد لا يستطيع أن يحدد متى بدأت حالة الاكتئاب لديه بالضبط، وهذا النوع من الاكتئاب من الممكن أن يتضمن خصائص الاكتئاب الشديد المتمثل في توتر الأعصاب والشعور باليأس، وكثيرا ما ينظر إليه باعتباره شكلا من أشكال الضغوط التي ترهق الفرد وتعمق من شعوره بالقنوط.

1-6-2-3-الإحباط:

ويعرف بأنه حالة من الحزن لا توجد بينها علاقة وبين التطور المنطقي للأحداث، وقد تتخذ الأشكال الخطيرة من الإحباط شكل اضطرابات كيميائية حيوية، وقد يؤدي الشكل المفرط من أشكال الإحباط إلى الانتحار، ومن التعريفات الأخرى للإحباط انه حالة مزاجية تتميز بالإحساس بالاكتئاب و هه العزيمة والتعبيرات الأخرى المزاجية مثل الإحساس باليأس والذنب⁽²⁾.

والإحباط هو حالة انفعالية سيئة ناتجة في اغلب الأحيان عن استحالة بلوغ هدف ما.

(1) عبد الرحمن بن احمد محمد هيجان، مرجع سابق، ص 242.

(2) جيرمي سترنكس، الصحة والسلامة في العمل، ترجمة بهاء شاهين، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2003، ص 195.

1-7- الضغوط النفسية والمراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هي الضغوط النفسية التي تعترضهم نتيجة لتغير الأدوار، فقد أشار اريكسون إلى البعد النفسي والاجتماعي الذي يظهر في مرحلة المراهقة، واعتبر أزمة الهوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية عند المراهق⁽¹⁾.

ومن ناحية أخرى أكد Hampetmeier and kummel (2008) أن فترة (11-19) سنة تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ⁽²⁾.

كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية، النفسية والمعرفية فقد أشار Jeffrey، 1999 أنها مرحلة تتسم بالنضج الفسيولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغيرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الإصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الأمراض النفسية⁽³⁾.

فقد اثبت علميا أن التغيرات الهرمونية تؤدي إلى شدة التفاعلات المزاجية التي تظهر على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث⁽⁴⁾.

(1) العريبات احمد عبد المنعم، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 17 ع2، 2005، ص 248.

(2) Magwa simuforosa(2013). Stress and adolescent development, greener journal of education research. Vol.3(8) pp.373-380. P.373.

(3) Jeffrey Jensen Amett(1999). Adolescent storm and stress , reconsidered , by American psychological association .vol.54.No5.317-326 p.02

(4) بكار عبد الكريم، المراهق: كيف نفهمه وكيف نواجهه، القاهرة: دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، 2010، ص 16.

خلاصة:

من خلال ما سبق يتبين لنا تعدد أشكال ومصادر الضغط النفسي لدى الأفراد عامة، ولدى المراهق على وجه الخصوص باعتبار أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة التي يمكن أن يتعرض فيها الفرد إلى ضغوطات داخلية وخارجية تنعكس على الفرد والأسرة، ولعل من أبرز التأثيرات التي تخلفها الضغوط النفسية على فئة المراهقين عدم القدرة على تحقيق التوازن والتوفيق بين المتطلبات الجديدة التي تفرضها المرحلة إذ يؤثر الضغط النفسي على مستوى التوافق النفسي لدى المراهق مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية.

الفصل الثالث:

المراقبة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الهامة التي يمر بها الكائن البشري، ومن المواضيع البارزة في علم النفس العام وعلم النفس النمو وتهدف دراسة مرحلة المراهقة إلى معرفة المظاهر والخصائص المختلفة المتعلقة بهذه المرحلة وكذلك العوامل المؤثرة في النمو، كالعوامل الوراثية والفسولوجية والجسمية والدينية التي تميز هذه المرحلة والتي تساهم في تنمية شخصية المراهق، إن معرفة هذه الخصائص سوف يساعد في إعداد برامج تربوية وتعليمية وعلاجية تتماشى مع خصوصيات ومتطلبات كل مرحلة، كما أن فهم تلك المظاهر الخاصة بكل فرد ومرحلة أمر مهم إذ يزيد من فعالية التنشئة والرعاية والتوجيه والإرشاد الخاص بالأطفال والمراهقين.

1- مفهوم المراهقة:

تناول العديد من العلماء على اختلافهم مصطلح المراهقة بالشرح والتعريف من بين هؤلاء نجد: ستانلي هول "Stanlayholl" الذي يعتبر احد العلماء الأوائل الذين أولوا هذه المرحلة اهتماما كبيرا، فلقد كانت مفاهيمه حولها مستمدة من مفاهيم "روسو" عن البلوغ الذي كان يعتبر الولادة الثانية للإنسان، فكان "هول" يرى أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين من حياة الطفل وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات ومسؤوليات⁽¹⁾.

ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد عبر مرحلة المراهقة وتستغرق هذه المرحلة حوالي ثماني سنوات من عمر الإنسان 13_18 سنة تقريبا، ويحدث خلال هذه الفترة تغيرات إنمائية لا تقتصر وقائعها ومظاهرها على الجانب الجسمي فقط بل تمتد هذه التغيرات ويتسع نطاقها بحيث تتناول الجوانب النفسية والاجتماعية أيضا، وينبغي التمييز بين البلوغ Puberty والمراهقة Adolescence لما يحدث عادة من خلط بينهما في استعمال احدهما موضع الآخر، والحقيقة أن البلوغ والنضج شيئان مختلفان لفظا ومعنى، ففي الانجليزية اشتقاق من اللفظ Pubes بمعنى الشعر، إشارة لأول ظهور شعر فوق العانة بالمنطقة التناسلية من الجسم، ودليل على بداية النضج التناسلي الكامل، ففي الاشتقاق من الفعل اللاتيني Adollescere بمعنى ينمو ويكبر، أي ينمو إلى تمام النضج، والى أن يبلغ سن الرشد Adult وعلى ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها.

2- تعريف المراهقة:

2-1- لغة: تفيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنى منه⁽²⁾.

والمراهقة باللغتين الفرنسية والانجليزية " Adolescence " مشتقة من الفعل اللاتيني Adollescere وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال⁽³⁾.

2-2- اصطلاحا: يرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي سبعة إلى ثماني سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرون بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.

(1) عبد المنعم المليجي، النمو النفسي، الطبعة 4، دار النهضة العربية، بيروت، 1973، ص 301.

(2) محمد السيد محمد الزعبلاوي، خصائص النمو في المراهقة، الطبعة 1، مكتبة التوبة، مصر، 1998، ص 14.

(3) فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، الطبعة 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص 275.

وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة⁽¹⁾.

ويرى تركي رباح المراهقة بأنها الاقتراب والدنو من الحلم، والمراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والانفعالي وكلمة المراهقة من الفعل اللاتيني Adolescere وتعنى كبر ونمى بمعنى التدرج في النضج في جميع الخصائص: البدنية، الجنسية، العقلية والانفعالية للمرء⁽²⁾.

وفي علم النفس تعني المراهقة مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين: (11-21 سنة)⁽³⁾.

من خلال التعاريف السابقة يتضح أن المراهقة مرحلة أساسية مهمة في حياة الفرد وفترة حاسمة في تكوين شخصيته حيث تتسم بتغيرات فسيولوجية وانفعالية وهذه التغيرات هي التي تحدد ميول المراهق على مواقفه الحياتية في محيطه الخارجي.

3-مراحل المراهقة:

3-1-مرحلة المراهقة المبكرة: يطلق عليها اسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى 14 سنة، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعال وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق في هذه الفترة إلى الآباء و المدرسين على أنهم أعلى سلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفقاءه الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلداهم في أنماط سلوكهم⁽⁴⁾.

3-2-مرحلة المراهقة الوسطى: تبدأ من 14 إلى 17 سنة، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى⁽⁵⁾.

وتسمى كذلك بالمرحلة الثانوية وهي المرحلة المعنية بالدراسة، حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي نسبيا وتزايد التغيرات الجسمية والفسيولوجية كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا

(1) محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق الأسس الصحية والنفسية، دار الشروق، جدة، 1979، ص152.

(2) تركي رباح، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 1، الجزائر، 1989، ص18.

(3) صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، الطبعة 1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، ص187.

(4) رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997، ص353.

(5) عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة إلى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007، ص55.

وانسجاما ويزداد نشاطه واهتمامه بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته، كما تتسع المدارك و تنمو المعارف ويستطيع وضع الحقائق مع بعضها البعض حيث يصل إلى فهم أكثر من مجرد الحقائق نفسها بل يصل إلى ما ورائها، وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات مع الرغبة في مسايرة الجماعة، كما تزداد الملامسات والانفعالات الجنسية في هذه المرحلة⁽¹⁾.

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- ◀ النمو البطيء.
- ◀ زيادة القوة والتحمل.
- ◀ التوافق العضلي والعصبي.
- ◀ المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات⁽⁴⁾.

3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

تبدأ من سن 17 إلى (21-22 سنة)، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب⁽¹⁾.

هي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شبابه ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختبارات المحددة⁽²⁾.

4- أنواع المراهقة: في الواقع ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، فإنها تختلف أيضا باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عن المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي⁽³⁾.

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

⁽³⁾ صلاح الدين العمرية، مرجع سابق، ص 232.

⁽⁴⁾ اكرم زكي خطيبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر، عمان، 1997، ص 72.

⁽¹⁾ عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، مرجع سابق، ص 59.

⁽²⁾ رمضان محمد القذافي، مرجع سابق، ص 375.

⁽³⁾ محي الدين مختار، محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988، ص 148.

4-1- المراهقة المتكيفة: هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات والانفعالات الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين بع علاقة طيبة، كما يشعر بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية⁽⁴⁾.

4-2- المراهقة الإنسحابية (المنطوية):

هي صورة تميل إلى الانطواء والعزلة وعدم التوافق الاجتماعي، يصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل المشكلات التي تعيقه في الحياة كما يسرف في أحلام اليقظة حتى تصل إلى الأوهام والخيالات المرضية، ومن أهم السمات العامة، الانطواء والاكتئاب والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص ونقص المجالات الخارجية والاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكثرة النقد والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين، ومحاولة النجاح الدراسي والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة والاتجاه إلى النزعة الدينية المتطرفة بحثاً عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب⁽¹⁾.

4-3- المراهقة العدوانية:

وهي التي يكون فيها ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء⁽²⁾.

يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في السلوك كالتدخين، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحاً متمثلاً في الإيذاء أو العناد، ومن أهم العوامل المؤثرة في هذا النوع هو التربية الضاغطة والتسلطية وصرامة القائمين على تربية المراهق، والتركيز على الدراسة فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي⁽³⁾.

4-4- المراهقة الجانحة (المنحرفة): تأخذ صورة الانحلال الخلقي التام والانهيال النفسي الشامل والانغماس في ألوان من السلوك المنحرف كالإدمان على المخدرات والسرقة، وتموين العصابات والانهيال العصبي وقد وجد أن بعضهم قد تعرض شاذة وصددمات مريرة وتجاهل لرغباته وحاجاته وتدلليل زائد وتكاد تكون الصحة السيئة والضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي، والعوامل العصبية عاملاً مهماً في هذا النوع⁽¹⁾.

⁽⁴⁾ محي الدين مختار، مرجع سابق، ص 148.

⁽¹⁾ عبد الرحمن العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995، ص 44.

⁽²⁾ محمد مصطفى زيدان، مرجع سابق، ص 155.

⁽³⁾ عبد الرحمن العيسوي، مرجع سابق، ص 44.

⁽⁴⁾ الأشول عادل عز الدين، علم النفس النمو، الطبعة 2، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1989، ص 240.

5-مشاكل المراهقة:

5-1-المشاكل النفسية: من المعروف أن المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق الاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاليمها وإحكام المجتمع بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، ولما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس إحساسه الجديد يسعى دون قصد ليؤكد بنفسه ثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من

الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا يعاملونه كفرد مستقل في حين انه يجب أن يحس بذاته وان يكون شيء يذكر حتى يتعرف الكل بقدرته وقيمه⁽²⁾.

5-2-المشاكل الاجتماعية: إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية للحصول على مركز في المجتمع والمدرسة كمصدر من مصادر السلطة على المراهق، فالمدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي المراهق معظم أوقاته فيها وسلطة المدرسة تعرض لثورة المراهق، فالتلميذ يحاول أن يتخطاها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل انه يرى أن سلطة المدرسة اشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ موقفاً سلبياً للتعبير عن توتره كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل أحياناً إلى درجة التمرد والخروج على سلطة المدرسة والمدرسين حتى درجة العدوان⁽³⁾.

5-3-المشاكل الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف انفعالاته وحدة اندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي أسبابه ليست نفسية خالصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً فيشعر بالافتخار وكذلك يشعر في نفس الوقت بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته⁽¹⁾.

5-4-المشاكل الصحية: إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في المراهقة هي السمنة، إذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب اخذ حمية، ويجب استشارة طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على الطبيب بانفراد للاستماع إلى متاعبهم، لأنه لدى المراهقين إحساس فائق بان أهله لا يفهمون شيئاً⁽²⁾.

(2) مخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971، ص73.

(3) مخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص300.

(1) مخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص72.

(2) مخائيل خليل معوض، مرجع سابق، ص72.

6-مشاكل المراهقة في الثانوية: يتعرض المراهق في الكثير من الحالات إلى ما يسبب انحراف نموه وبصبيه ببعض المشاكل السلوكية التي تؤثر في نموه وفي تعلمه، وربما كانت المراهقة أكثر تعرضاً من غيرها نتيجة المراهق بنفسه وبمن حوله وامتلاء نفسه بالأطماع والآمال وترجع الأسباب لمثل هذه الحالات مما يجعله يشعر بكثير من الألم النفسي، فإذا رأى نفسه أقل من أقرانه حجماً أو رشاقة أو أكثر منهم بدانة، أو إذا انفرد دونهم ببعض العيوب الجلدية مثلاً، البنات بدورها يؤلمها أن تميز عن قريناتها في القصر أو البدانة أو الضعف أو قبح شعرها، وهكذا في حالات كثيرة يتحول هذا القلق إلى اضطرابات عصبية تتخذ أشكالاً شتى، وفي كثير من الأحوال تكون أسباب هذا القلق وهمية لا أصل لها.

كما يشعر المراهق بالحاجة إلى الاستقلال والعطف والأمن، وكلها لا تتوفر له في مناسبات كثيرة، لان القائمين على تربية المراهق لا يزالون يعتبرونه طفلاً وهكذا يصل عنف المراهق في معاملته لغيره إلى الاعتداء و كثيراً ما تزيد الحالة سوءاً بمضاعفات، كانهخفاض مستوى الذكاء وذلك بسبب المشاكل الأسرية أو الشعور بالضعف نتيجة لعيوب جسمية.

7- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية: الحقيقة التي لا شك فيها أن جسم الإنسان وحدة كاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصاً ما يتعلق بحركته، اجل هناك أسس أخرى تؤثر في المراهق، منها التغذية والراحة، ولمن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصاً بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان حركته محدودة حتى كادت أن تنعدم عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، والمواصلات السريعة، فأصبح تبعاً لهذا كله ملازماً لفترة طويلة مكانه⁽¹⁾.

وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيمة لشخصيته ونفسيته، فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات، والتي تزيد رغبة وتفاعلاً في الحياة، فتجعله يحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعياً، وفي هذا الشأن يتفق "ريشار الدرمان عام 1983" مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط⁽²⁾.

(1) ويليام ماسترز و رالف سينتر، المراهقة والبلوغ، ترجمة خليل زروق، دار الحرف العربي ودار المناهل، 1998، ص 129.

(2) محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة، 1995، ص445.

خلاصة:

من خلال ما سبق يتبين لنا إن المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان، كونها تشمل على عدة تغيرات في جميع المستويات، فهي تعتبر فترة شاملة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وذلك بما فيها من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية وانفعالية بالإضافة إلى اجتماعية وعقلية مصطبحة بتغيرات بيولوجية وفسولوجية، وتحقيقاً لمبدأ التكامل والاستمرار في النمو، تهتم المؤسسة الثانوية بحصة التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وان تعلمها في المراحل السابقة، بغية تنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي، لكي تكون للتلميذ مكانة ومركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس:

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.¹

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء حول أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية و أثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، 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 فريدريك معتوق -- معجم العلوم الاجتماعية -- انجليزي -- فرنسي -- عربي -- أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998 .ص231.

5-1- 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.

5-2- 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 متوسطات دائرة برج أخصيص ولاية البويرة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض التلاميذ، 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.

• الدراسة الأساسية:

5-3- 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.¹ وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينير الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث.²

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

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

²Jean Claude combessie. La méthode en sociologie(Série approches). éd : Casbah. Alger. La découverte, Paris :1996, P09.

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 مناسباً لدراستنا.³

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

5-4-متغيرات البحث:

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

5-4-1- المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج.¹

وفي بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: حصة التربية البدنية الرياضية .

5-4-2- 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: العامل النفسي.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

5-5-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

³ عبد القادر محمودة-سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي... سلسلة في دروس الاقتصاد... ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990... ص58.

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 الاعلام والاتصال... 2... 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.

للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالتلاميذ المتمدرسين في متوسطات ولاية البويرة.

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 90 تلميذ موزعين على 05 متوسطات.

5-6- عينة البحث وكيفية اختيارها:

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 لتلاميذ الرابعة متوسط من الجنسين (ذكور، إناث) ، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

- **السبب الأول:** قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من التلاميذ تقدر بـ 90 تلميذ .

- **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 90 تلميذ، موزعين على مجموعة من المتوسطات (05 متوسطات)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:

الرقم	اسم المتوسطة	المكان	عدد التلاميذ
01	متوسطة دريزي احمد	برج اخريص	18
02	متوسطة حميدي مبارك	برج اخريص	18
03	متوسطة محمد بوضياف	تاقديت	18
04	متوسطة حجوج بوخروبة	المزدور	18
05	متوسطة داود أحمد	المزدور	18
المجموع	11	/	90

الجدول رقم(01): يمثل توزيع أفراد العينة على المتوسطات.

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

5-7-مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاث مجالات:

5-7-1-المجال البشري:يتمثل في تلاميذ الطور المتوسط السنة الرابعة، بمختلف متوسطات ولاية البويرة وكان عددهم 90 تلميذ من المجتمع الأصلي.

5-7-2-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 تلاميذ الطور المتوسط السنة الرابعة ،وعلى مستوى متوسطات ولاية البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة(أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

5-7-3-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 وتحكيمه ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

5-8-الأدوات المستعملة في البحث:

5-8-1- 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 تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة 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.

¹ حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسي.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشئة المعارف: الإسكندرية، ص203-205.

- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي نثري 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.

5-8-2- أشكال الاستبيان:

- الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون ب: نعم أو لا.
 - الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
 - الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة و يختار المجيب الذي يراه مناسباً.¹
- وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:

- استبيان خاص بالتلاميذ: ويضم (18) سؤالاً موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة (06 أسئلة).

المحور الأول: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (06)

المحور الثاني: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (06)

المحور الثالث: من السؤال رقم (01) ← إلى السؤال رقم (06)

5-8-3- الهدف من تطبيق الاستبيان:

-تزويد الدراسة الميدانية بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

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

5-8-4- أسلوب توزيع الاستبيان:

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

5-9- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

• صدق الاستبيان:

إن المقصود بصدق الاستبيان هو ان يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار.²
ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه.³

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.

³ فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .. أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.. ص167.

للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

5-9-1- الصدق الظاهري (صدق المحكمين): تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على ثلاثة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك 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 وفقا لمعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنهم نجانب 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
2	أستاذ محاضر "ب"	جامعة البويرة	موافق
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق

5-10- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تم 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:

5-10-1- النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:²

$$\frac{ت \times 100\%}{ع} = \left\{ \begin{array}{l} ع \leftarrow 100\% س \\ ت \leftarrow س \end{array} \right.$$

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. ص68.

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

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.
- ت: يمثل عدد التكرارات.
- س: يمثل النسبة المئوية.

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب χ^2 بعد ذلك نجد χ^2 المجدولة 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

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

5-10-2- 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).

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

جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:

كا² المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا² المحسوبة لإتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث نهي 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 كا² المحسوبة نقوم بمقارنته كا² المجدولة فإذا:

- كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي

تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.

وإذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأن لا توجد فروق بين

النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

* الجدول رقم (03): نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا²:

- مثال لكيفية حساب "كا²":

الحساب الإجابات	ت ح	تن	ت ح - تن	(ت ح - تن) ²	(ت ح - تن) ² / تن
نعم	85	45	10	100	6.66
لا	05	45	-10	100	6.66
المجموع	90	90			71.11

- شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 85، 05.

- التكرارات المتوقعة: 45.

- كا² المجدولة: 3.84

- كا² المحسوبة: 71.11

- درجة الحرية: [ن - 1]، 1=1-2.

- 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 السادس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

• تمهيد:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية وبداية من افتراضنا العام أن حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط. سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً. وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتوصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدى، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

المحور الأول: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرضي النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

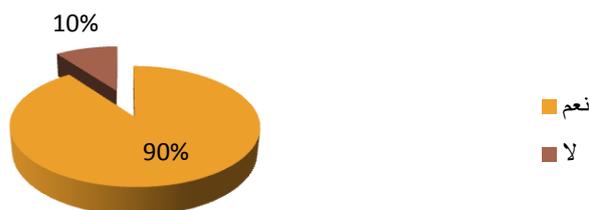
- العبارة رقم (01): هل تتحمل مسؤوليتك حتى ولو كانت صعبة؟

- الهدف منها: مدى تحمل التلاميذ للمسؤولية خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- الجدول رقم (06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (01).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	81	90 %	57.6	3.84	0.05	1	دال
لا	09	10 %					
المجموع	90	100 %					

الشكل رقم (02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 1 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 90% من أفراد العينة قادرين على تحمل مختلف المسؤوليات خلال حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 10% غير قادرين على تحمل المسؤولية خلال الحصة.

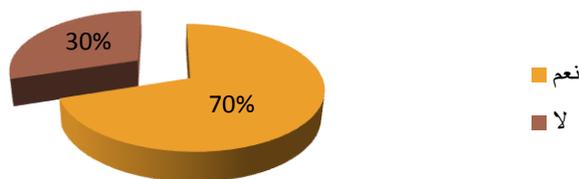
✓ الاستنتاج:

نستنتج من هذه الإجابات أن معظم التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي قادرين على تحمل مختلف المسؤوليات وذلك كونهم يمرون بمواقف وخبرات تحتم عليهم أن يكونوا مسئولين عن نتائجهم وأخطائهم.

- ✓- العبارة رقم (02): هل معاملة الآخرين لك تجعلك راضي عن نفسك؟.
- الهدف منها: معرفة مدى شعور التلاميذ بالارتياح والرضي بالمعاملة بينهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (02).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	63	70%	14.4	3.84	0.05	1	دال
لا	27	30%					
المجموع	90	100%					

الشكل رقم (03): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 2 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 70% من مجموع العينة يرون أن التلاميذ يشعرون بالارتياح والرضي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 30% يرون عكس ذلك.

✓ الاستنتاج:

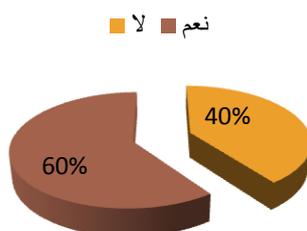
نستنتج مما سبق أن التلاميذ يشعرون بالارتياح والرضي عندما يتعاملون مع بعضهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما ورد في الجانب النظري.

- العبارة رقم (03): هل تشعر بأن الآخرين راضين عنك؟.
- الهدف منها: هو معرفة ما كان التلميذ يشعر برضي الآخرين تجاهه خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

-الجدول رقم(08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (03).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	54	60%	3.33	3.84	0.05	1	غير دال
لا	36	40%					
المجموع	90	100%					

الشكل رقم (04): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

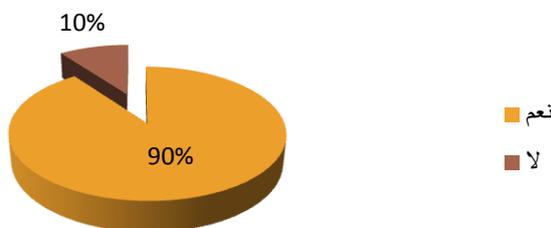
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 03 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 الجدولة أكبر من قيمة χ^2 المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، والاختلاف راجع للعامل النفسي لدي التلميذ، وهذا الاختلاف يتجسد في كون نسبة 60% من مجموع العينة أي جل التلاميذ لا يشعرون برضي الآخرين تجاههم عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 40% يرى بأن الآخرين راضيين عنهم خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

✓ الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات السابقة أن أغلبية التلاميذ لا يشعرون برضي الآخرين تجاههم خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وذلك راجع إلى العامل النفسي بشكل أساسي كذلك العامل البدني.

- العبارة رقم (04): هل تشعر بالسعادة لأنك قادر على حل مشكلاتك؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يشعرون بالسعادة عند حل مشكلاتهم.
- الجدول رقم (09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (04).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	80	90%	19.8	3.84	0.05	1	دال
لا	10	10%					
المجموع	90	100%					

الشكل رقم (05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 4 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 90% من مجموع العينة من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند حل مشاكلهم وذلك لما يكتسبونه من مهارات مختلفة ومواجهة المواقف الحقيقية والمحاكاة، وتشجيع عمل الفرد مع الجماعة، وإدماجه في المجتمع، أما نسبة 10% من مجموع العينة يرون عكس ذلك.

✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المراهق الرياضي أكثر خبرة وتجربة في حل المشاكل التي تعترضه في حياته وهذا ما يجعله أكثر سعادة من الآخرين.

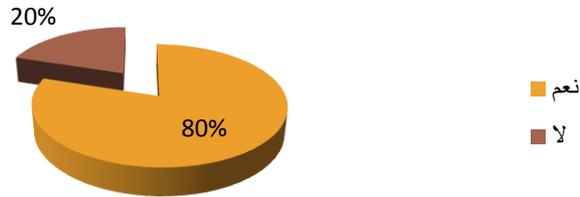
- العبارة رقم (05): هل تكون سعيدا عندما تكون راضي عن حياتك ؟.

- الهدف منها: معرفة مدى سعادة التلميذ في حال الرضي عن نفسه.

- الجدول رقم (10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (05).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	72	80%	10.8	3.84	0.05	1	دال
لا	18	20%					
المجموع	90	100%					

الشكل رقم (06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 5 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية مرفوضة H_0 وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في أن جل التلاميذ أي نسبة 80% يرون أنهم يشعرون بالسعادة عن حياتهم الشخصية، في حين نسبة 20% يرون العكس.

✓ الاستنتاج:

بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أن غالبية التلاميذ يشعرون بالسعادة عن حياتهم الشخصية وذلك من خلال الممارسة الدائمة للنشاط الرياضي الذي يكسبهم الثقة في النفس.

- العبارة رقم(06): هل تكون راض عن نفسك عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟.
- الهدف منها: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الرضي عن النفس.
- الجدول رقم (11):يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة رقم (06).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	90	%100	90	3.84	0.05	1	دال
لا	00	% 00					
المجموع	90	%100					



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 6 ويؤكد اختبار كا² نلاحظ أن قيمة كا² المحسوبة أكبر من قيمة كا² الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 100% من التلاميذ أجمعوا على أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ في الشعور بالرضي عن نفسه، في حين لا يوجد أي تلميذ يرى عكس ذلك أي بنسبة 00%.

✓ الاستنتاج:

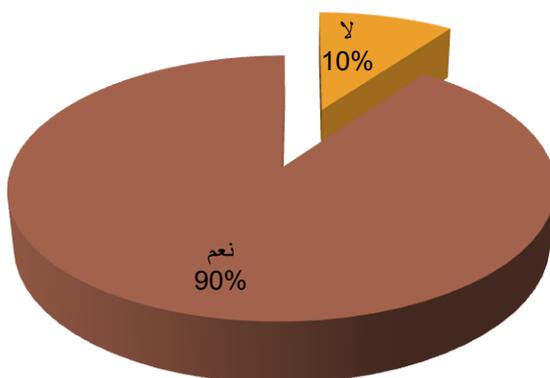
نستنتج مما سبق أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ وتشعره بالارتياح والمتعة والرضي النفسي لأنها تجعله يؤمن بقدراته وإمكانياته في تحقيق ما يريد.

المحور الثاني: لخصه التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

- العبارة رقم (01): إذا كانت لديك مشاكل فهل لخصه التربية البدنية والرياضية دور في مجابتهها؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في التغلب على المشاكل التي تواجه التلاميذ.
- الجدول رقم (12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (07).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	82	91.11%	60.84	3.84	0.05	1	دال
لا	08	8.89%					
المجموع	90	100%					

الشكل رقم (08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 7 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 90% من مجموع العينة يرون أن لخصه التربية البدنية والرياضية دور في التغلب على معظم النتائج التي تواجههم، في حين نسبة 10% من مجموع العينة يرون العكس.

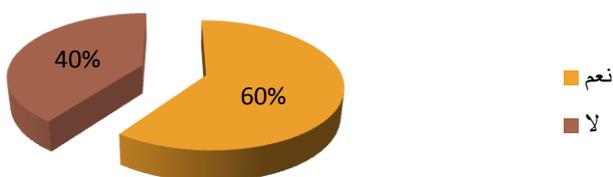
✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن ممارسة التربية البدنية والرياضية دور كبير في التغلب على معظم المشاكل التي تواجههم لخصه.

- العبارة رقم (02): هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (08).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	90	%100	4.8	3.84	0.05	1	دال
لا	00	%00					
المجموع	90	%100					

الشكل رقم (09): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 8 ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون جميع أفراد العينة يحبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

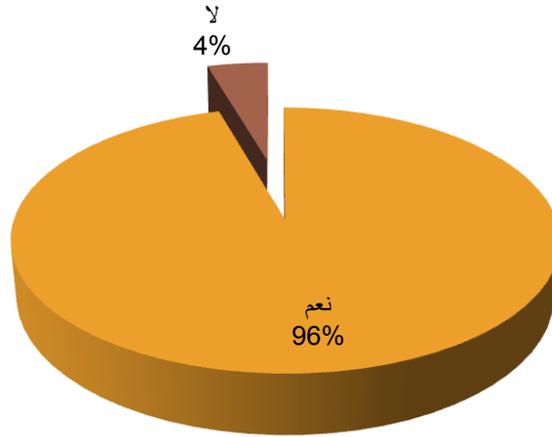
✓ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يحبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، لما له من أهمية في الكشف عن القدرات الكامنة للتلاميذ، وتزويد المتعلم (التلميذ) بمختلف المهارات الحركية.

- العبارة رقم (03): هل يتتابك قلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية ؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يشعرون بالقلق قبل حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (09).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	60	67%	10	3.84	0.05	1	دال
لا	30	33%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 9 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلب التلاميذ وبنسبة 67% يرون أنهم لا يشعرون بالقلق قبل الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 33% من التلاميذ يتتابهم القلق قبل الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

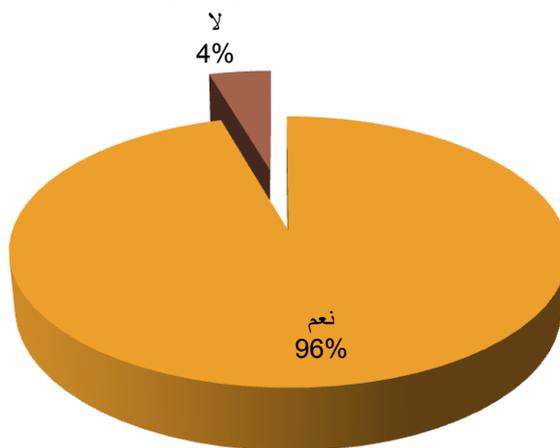
✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم التلاميذ اجمعوا على أنهم لا يشعرون بالقلق قبل حصة التربية البدنية والرياضية بل العكس فهم يشعرون بالراحة ويستعدون لها.

- العبارة رقم (04): هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من القلق الذي تشعر به؟.
- الهدف منها: معرفة مدى فاعلية حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخلص من القلق الذي تشعر به.
- الجدول رقم (15): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (10).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	88	98%	82.17	3.84	0.05	1	دال
لا	02	02%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكدته اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أقل من قيمة χ^2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، وتتجسد هذه الفروق في كون نسبة 98% من أفراد العينة يرون أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من القلق، أما نسبة 02% يرون أن حصة التربية البدنية مادة كباقي المواد.

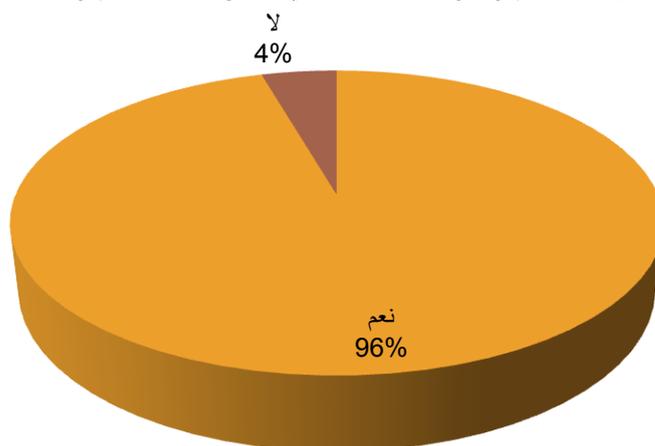
✓ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على التخلص من المكبوتات وتعمل على الترويح وتوفير الظروف الكفيلة بالتخلص من القلق الذي يشعر به التلاميذ.

- العبارة رقم (05): هل تشعر بالخوف عندما يحين دورك في أداء مهارة ما؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالخوف عند أداء مهارة ما.
- الجدول رقم (16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (11).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	86	96%	74.71	3.84	0.05	1	دال
لا	04	04%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

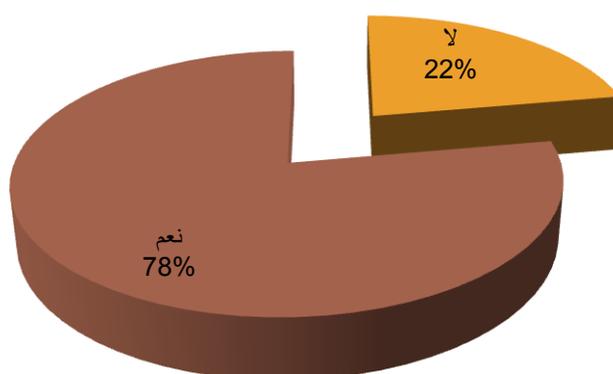
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 96% من أفراد العينة يشعرون بالخوف عند أداء مهارة معينة في حصة التربية البدنية والرياضية، تليها نسبة 04% ترى أن عند تطبيق أي مهارة لا بالخوف.

✓ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أن معظم التلاميذ يشعرون بالخوف عند أداء أي مهارة خاصة إذا كانت هذه المهارات جديدة عليهم أو مهارات معقدة وذلك راجع إلى عدة عوامل منها عدم الثقة في النفس.

- ✓ - العبارة رقم (06): هل تشعر بالسعادة عند ملاقاتك أستاذ التربية البدنية والرياضية؟.
- الهدف منه: معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالسعادة عند ملاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (17): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (12).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	90	100%	90	3.84	0.05	1	دال
لا	00	00%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون كل التلاميذ أي نسبة 100% يؤكدون انهم يشعرون بالحماس والسعادة عند ملاقاتهم أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يؤكدون أنهم يتحمسون ويشعرون بالسعادة عند ملاقاتهم للأستاذ التربية البدنية والرياضية وذلك لان شخصية أساتذة التربية البدنية تعتبر متفتحة.

المحور الثالث: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في رفع المعنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

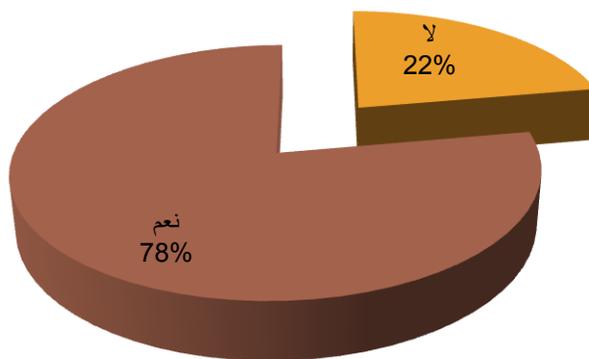
- العبارة رقم(13): في رأيك هل تشعرك حصة التربية البدنية والرياضية بالمتعة والارتياح ؟.

- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يشعرون بالمتعة والارتياح خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- الجدول رقم (18): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (13).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	85	94.44%	71.11	3.84	0.05	1	دال
لا	05	6.56%					
المجموع		100%					

(الشكل رقم (14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم 13)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

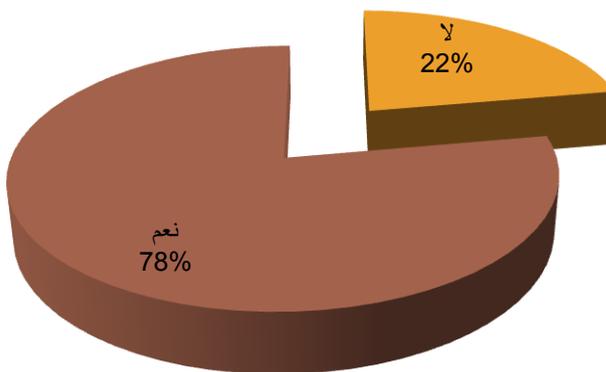
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13، ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلب التلاميذ ونسبة 94% يرون أنهم يشعرون بالمتعة والارتياح عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 6% يرون عكس ذلك بمعنى لا يكسبهم الثقة في النفس أي أثناء الحصة يشعر بعض التلاميذ بالضيق وعدم الارتياح.

✓ الاستنتاج: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أغلب التلاميذ يشعرون بالثقة بالنفس أثناء أدائهم حصة التربية البدنية والرياضية، من خلال إكسابهم المرح والسرور، كما تؤدي إلى الترويج عن النفس.

- العبارة رقم(02): هل يمكنك تفريغ مكبوتاتك النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟.
- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلميذ قادر على تفريغ مكبوتاته خلال ممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (19): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (14).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	59	65.55%	8.71	3.84	0.05	1	دال
لا	31	34.44%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (15): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 3، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 66% من مجموع التلاميذ يعتقدون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على تفريغ مكبوتاتهم النفسية وهذا له دلالة واضحة للأبعاد النفسية التي يتميز بها التلاميذ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 34% من حجم العينة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تكفيهم لتفريغ كل مكبوتاتهم الداخلية.

✓ الاستنتاج: نستنتج من خلال تحليلنا لنتائج الجدول أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في جعل التلاميذ يفرغون جل مكبوتاتهم النفسية وذلك من خلال الأنشطة المتنوعة التي يمارسونها.

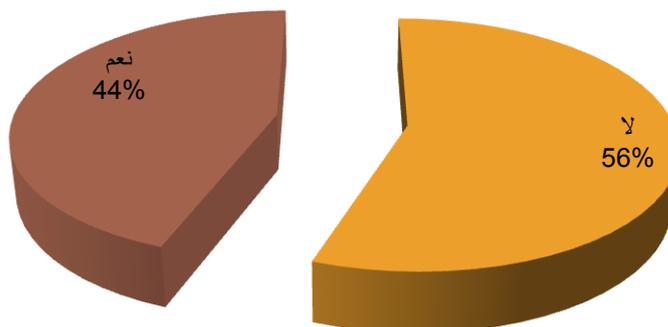
- العبارة رقم (03): هل يمكنك التعبير عن نشاطاتك وطاقاتك بحرية أوسع خلال حصة التربية البدنية والرياضية .؟

- الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يستطيعون التعبير عن نشاطاتهم وطاقاتهم بحرية.

- الجدول رقم (20): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (15).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	40	44.44%	1.11	3.84	0.5	1	غير دال
لا	50	55.56%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (16): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أصغر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 44% من التلاميذ يرون أنهم يستطيعون التعبير عن نشاطاتهم وطاقاتهم بحرية أوسع خلال حصة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 56% يرون عكس ذلك.

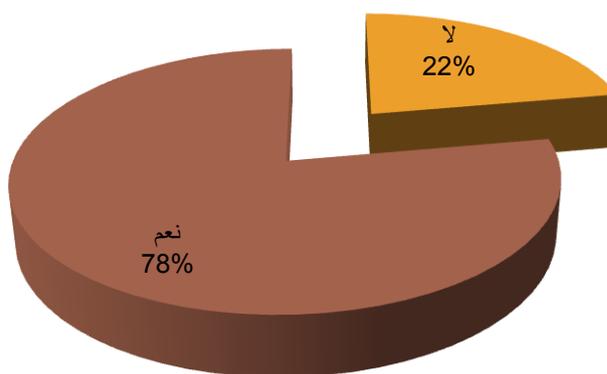
✓ الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أن معظم التلاميذ لا يستطيعون التعبير عن نشاطاتهم وطاقاتهم بحرية أوسع وذلك راجع إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر مقننة.

- العبارة رقم (04): هل يحفزك الاستاذ على القيام بالأنشطة المقدمة إليك في حصة التربية البدنية والرياضية ؟.
- الهدف منها: معرفة إذا كان للأستاذ دور في تحفيز التلاميذ للقيام بالأنشطة المقدمة.
- الجدول رقم (21): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (16).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	83	%92.22	64.17	3.84	0.05	1	دال
لا	07	%07,78					
المجموع	90	%100					

(الشكل رقم (17): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

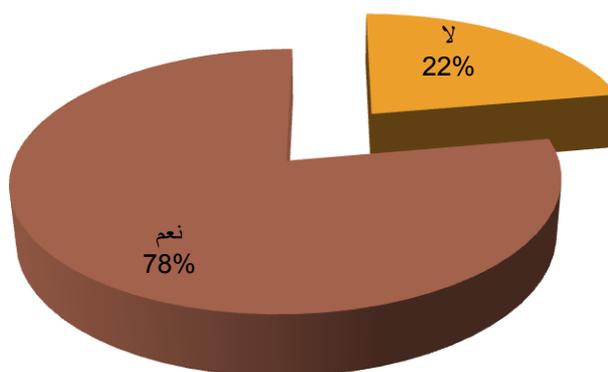
كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 16 ويؤكدده اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 78% من التلاميذ يرون أن للأستاذ دور في تحفيزهم للقيام بالأنشطة المقدمة إليهم ، كما أن نسب 22% يرونه لا يساعد التلميذ على القيام بالأنشطة المقدمة على أكمل وجه.

✓ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أنه يوجد اختلاف جوهري بين مواقف التلاميذ، حيث معظمهم يرون أن للأستاذ دور في مساعدة التلاميذ على القيام بمختلف المهارات الصعبة وذلك بتبسيطها وتجزئتها، في حين يري الآخريين أن الأستاذ يميل إلى بعض التلاميذ كونهم يقومون النشاط بمستوي جيد.

- ✓ - العبارة رقم (05): هل يعمل الأستاذ على زيادة دافعيته للإنجاز أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
- الهدف منها: دور الأستاذ في زيادة دافعية الإنجاز أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (22): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للعبارة رقم (17).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	70	70%	27.77	3.84	0.05	1	دال
لا	20	20%					
المجموع	90	100%					

(الشكل رقم (18): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17)



✓ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 ويؤكد اختبار χ^2 نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية H_0 مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 78% من أفراد العينة أن للأستاذ دور في زيادة الدافعية للإنجاز لدي التلاميذ، في حين النسبة المعدومة 22% ترى عكس ذلك.

✓ الاستنتاج:

نستنتج في الأخير أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في دعم التلاميذ على زيادة دافعية الإنجاز، من خلال من خلال خلق علاقات معهم والتقرب منهم والتكيف معهم.

- العبارة رقم (06): ما هو شعورك أثناء تأديتك لمهامك بنجاح كقائد داخل الفوج .؟
- الهدف منها: من خلال اجابات التلاميذ حول السؤال الذي كان الغرض منه معرفة شعور تلميذ اثناء قيامه بمهام كقائد داخل الفوج اتضح ان اهم النقاط او الاجابات المشتركة بين التلاميذ كالتالي :
- الارادة.
- الدافعية بالانجاز.
- روح المسؤولية.
- التنظيم الجيد للفوج.

الاستنتاج:

من خلال إجرائنا للدراسة الميدانية وقيامنا بتحليل النتائج المحصل عليها وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة، فقد خلصنا إلى نتيجة مفادها أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في تحقيق التوافق النفسي لدى المراهق حيث سمحت لنا الدراسة الميدانية بإثبات كل من الفرضية الأولى والثانية والثالثة والتي تنص كل منها على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق كل من الرضا النفسي، الصحة النفسية، ورفع المعنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط فيما يخص الشعور بالمسؤولية والاعتماد على النفس والإحساس بالقيمة الذاتية مع العلم أن هذه الجوانب الثلاث من العوامل الدالة على التوافق النفسي للفرد وهي تعد حسب " عبد الحميد محمد الشاذلي" من أقوى المؤشرات الدالة على التوافق النفسي لدى الفرد. وكنتيجة نهائية لدراستنا هذه فيمكن القول بأن الفرضية العامة قد تحققت جزئيا. حيث توصلنا إلى أنه لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ الرابعة متوسط مما يعني أن الممارسة الرياضية تلعب دورا كبيرا وأساسيا في تحقيق التوافق النفسي عند المراهق.

6-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

6-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ، 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 (25): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول.

نتائج المحور الأول

العبارات	كا ²	المحسوبة	كا ²	الدلالة الإحصائية
العبارة رقم 01		57.6	3.84	دالة
العبارة رقم 02		14.4	3.84	دالة
العبارة رقم 04		3.33	3.84	غير دالة
العبارة رقم 05		19.8	3.84	دالة
العبارة رقم 06		10.8	3.84	دالة
العبارة رقم 07		90	3.84	دالة

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على تلاميذ الطور المتوسط، وبعد عملية التحليل ثم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرضي النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط. ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجدول رقم (01)،(02)،(04)،(05)،(06)، تبين أن معظم التلاميذ يتمتعون برضي نفسي خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية. وبالتالي يمكن القول بأنه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى بنسبة كبيرة.

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:
- الجدول رقم (26): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	العبارة
دالة	3.84	60.84	العبارة رقم 01
دالة	3.84	4.8	العبارة رقم 02
دالة	3.84	10	العبارة رقم 03
دالة	3.84	82.17	العبارة رقم 04
دالة	3.84	74.71	العبارة رقم 05
دالة	3.84	90	العبارة رقم 06

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

ومن خلال الجداول رقم (01)، (02)، (03)، (04)، (05)، (06) تبين أن معظم التلاميذ أجمعوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التوافق النفسي، حيث تؤثر على تحسين تصرفاتهم أثناء أدائهم لها ليعود عليهم وعلى مردودهم بالفائدة داخل الحصة.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:
- الجدول رقم (27): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث

الدلالة الإحصائية	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	كا ² العبارات
دالة	3.84	71.11	العبارة رقم 01
دالة	3.84	8.71	العبارة رقم 02
غير دالة	3.84	1.11	العبارة رقم 03
دالة	3.84	64.17	العبارة رقم 04
دالة	5.99	27.77	العبارة رقم 05
دالة	3.84		العبارة رقم 06

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في رفع المعنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط .

ومن خلال الجداول رقم (01)،(02)،(03)،(04)،(05)،(06) تبين أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرفع المعنويات لدى التلاميذ خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية وذلك أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يخلق بين التلاميذ جواً من التفاهم والتعاون أكثر منه عدواني، وهذا ما يدل على الأبعاد النفسية الواضحة المعالم لهذا المحور من خلال إجابات التلاميذ.

إضافة إلى ذلك فقد تبين من خلال العبارة رقم (20) وبناء

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

هذا التطابق الكبير في النتائج يقودنا إلى القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة. وفي الأخير يمكننا القول بأن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:
- الجدول رقم (28):مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرضي النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	لحصة التربية البدنية والرياضية دور في رفع المعنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط .	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على العامل النفسي لتلاميذ الرابعة متوسط	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (24) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أن الفرضية العامة و التي تدور حول "لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على العامل النفسي لتلاميذ الرابعة متوسط" 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 التلاميذ حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار χ^2 ، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج. وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

• الاستنتاج عام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بتلاميذ السنة الرابعة، تم التوصل لبعض الحقائق التي سطرنا في الفرضيات والمتمثلة في أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق كل من الصحة النفسية والرضا النفسي ورفع المعنويات وذلك من خلال الكشف عن القدرات الكامنة للتلميذ والتعبير عن قدراته وإعداد مواطن سوي الشخصية تترك فيه حصة التربية البدنية والرياضية أثر إيجابيا، كما تبين أن التلاميذ يتحملون مسؤوليات متنوعة خلال أدائهم للنشاط الرياضي وهذا ما يؤدي إلى شعورهم بالارتياح وهذا ما نصت عليه الفرضية الجزئية الأولى والتي مفادها أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الرضي النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.**

وتم إثبات أن الصحة النفسية تتماشى وقدرات التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وتؤثر على تحسين تصرفاتهم وتحمسهم على القيام بالنشاطات المقدمة إليهم أثناء الحصة بدرجة كبيرة، وتكسبهم الثقة بالنفس أثناء أدائهم لمهامهم داخل الفوج من خلال تنمية الإرادة والمثابرة، وهذا ما حققته صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.**

كما تم أيضا إثبات أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في رفع المعنويات بخلق جوا من التفاؤل والتفاهم بين التلاميذ، كما يشعرون بالارتياح والمتعة عند ممارستهم لمختلف أوجه النشاط الرياضي أثناء الحصة، كما أنهم يتمتعون بحرية أوسع في نشاطاتهم وإظهار قدراتهم ويستطيعون أن يكتشفوا، ويتيح له فرصة اكتشاف زملائه والتعرف عليهم من حيث السلوك والثقة المتبادلة، والإندماج في المجموعة من خلال الاحتكاك والتعامل الجيد مع الزملاء، مما يعطي انطباع واضح عن رفع المعنويات للتلاميذ، وهذا ما حققته صحة الفرضية الثالثة التي مفادها أن **لحصة التربية البدنية والرياضية دور في رفع المعنويات لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.**

وفي الأخير يمكن القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم فعلا في تحقيق التوافق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

خاتمة

• خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وما نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وما نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بأشكال وافتراسات وما نحن الآن ننهيه بطول ونتائج، حيث أن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وما نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فمن خلال دراستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة كان الهدف منها هو تسليط الضوء حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط، وتوصلنا في النهاية إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط وذلك من خلال النتائج التي تحصلنا عليها والتي مفادها أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق كل من الرضي النفسي والصحة النفسية والرفع من المعنويات لدى التلاميذ خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، حيث يظهر ذلك في تمتعهم بحرية أوسع في نشاطاتهم وإظهار قدراتهم ويستطيعون أن يكتشفوا ويتعلموا المفاهيم والمعارف وكذلك التحليل والتمييز من حولهم، كما تم إثبات أن التلميذ يكتسب روح المسؤولية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك لأن العامل النفسي له دور كبير في تحسين تصرفات التلاميذ ويحمسهم على القيام بالنشاطات المقدمة إليهم أثناء الحصة بدرجة كبيرة، ويكسبهم الثقة بالنفس أثناء أدائهم لمهامهم داخل الفوج من خلال تنمية الإرادة والمثابرة، ومواجهة وحل مشكلاته أثناء الحصة واكتشاف زملائه والتعرف عليهم من حيث السلوك والثقة المتبادلة، والاندماج في المجموعة من خلال التفاهم والتعاون والاحتكاك والتعامل الجيد مع الزملاء إضافة إلى أن الرضا النفسي تساهم في جعل التلميذ فردا اجتماعيا في المرحلة المتوسطة.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شاقا كان واسعا، وأن كل ما بذلناه من جهد كان قليلا مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط التربوي، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث أخرى لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها التربوي القيم.

• اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ والدراسة المفصلة التي توصلنا إليها في الجانب النظري، وكذا المناقشة التي تمثلت في الجانب التطبيقي، والتي تمحورت حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على العامل النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط، وأثبتت حقيقة هذه المساهمة، خلصنا لمجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية والتي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدتهم في مهمتهم وكذا ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر ويمكن حصرها فيما يلي:

- ✓ يجب أن تتظافر الجهود ما بين الأولياء والمجتمع والمتوسطات من أجل مساعدة التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة.
- ✓ الزيادة من معامل المادة لإضفاء أهمية أكبر من طرف التلاميذ، وكذا زيادة الحجم الساعي للحصص خلال الأسبوع.
- ✓ ضرورة التنسيق بين الرياضة و مؤهلين نفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.
- ✓ تقليص عدد التلاميذ في القسم حسب متطلبات الأستاذ.
- ✓ توفير المرافق الخاصة بالتربية البدنية والرياضية.
- ✓ توعية الأولياء لأهمية التربية البدنية والرياضية.
- ✓ يجب أن تكون هناك توعية إعلامية للأولياء بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ومعرفة أهدافها وانعكاساتها على التلميذ.
- وفي الأخير يجب على المهتمين بالمجال الرياضي معرفة أهمية حصص التربية البدنية والرياضية لما له من أثر بالغ في تحقيق التوافق النفسي، من خلال التفاهم والتعاون والاحتكاك والتعامل الجيد بين التلاميذ.

البيئيوغرافيا

• قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم.

• قائمة المراجع باللغة العربية:

1- مديحة عبد اللطيف.. الصحة والتوافق، ط1، دار النهضة العربية، بيروت، 1990، ص55.

2- أمين أنور الخولي..أصول التربية البدنية والرياضية.. القاهرة، 1996.

3- محمد حامد الناصر، خولة درويش..تربية المراهق في رحاب إسلام..ط2، دار ابن حازم: بيروت، 1977.

4- أمين النور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل - التاريخ - الفلسفة)، دار الفكر العربي، ط3، 2001.

5- بوعبد الله فيصل: إقتراح برنامج دوري لتدريب سرعة رد الفعل، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1984.

6- محمد عوض البسيوني: نظريات وطرق التربية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1991.

7- محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1992.

8- المناهج والوثائق المرافقة: السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي - مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، مارس، 2006.

9- رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 1990.

10- سعيد إسماعيل: مدخل إلى علوم التربية، عالم الكتب، القاهرة، ط1، 1981.

11- علي بشير الفاندي: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلام، طرابلس، ط1، 1981.

12- محمد سعد زغلول، مصطفى السايح محمد: تكنولوجيا إعداد معلم التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، 2001.

13- حسين سليمان: ثورة المدرس وفنية التدريس - مجلة التدريس - مصر، ط3، مارس 1985.

14- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المهنة، الإعداد المهني، النظام الأكاديمي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1996.

15- مناهج التربية البدنية والرياضية، مديرية التعليم الأساسي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 1996.

16- شامل كامل: المرتكزات الحديثة لكرة القدم، كلية التربية البدنية، جامعة بغداد، ط1، 1989.

17- محمد عطية الأبرشي: روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، ط1، 1993.

18- أحمد حسين اللقائي: المناهج بين النظرية والتطبيق، عالم الكتب، القاهرة، ط4، 1995.

19- وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، درا المعارف، القاهرة، 1976.

20- محمد حسن غانم: مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، الطبعة 1، 2008.

- 21- محمود السيد، الأمراض السيكوسوماتية، دراسات عربية وعالمية، مكتبة الخانجي، القاهرة 1984.
- 22- محمد احمد النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1991.
- 23- نصر الدين جابر، الإفراز الهرموني النفسي، مجلة العلوم الإنسانية، ع 10، جامعة منتوري، قسنطينة، 1998
- 24- كامل محمد محمد عويضة، علم النفس الصناعي، دار الكتب العلمية، بيروت، 1996.
- 25- سامي عبد القوي علي، مقدمة في علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994.
- 26- ساهر محمود عمر، سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1992.
- 27- عبدالرحمن بن احمد محمد هيجان، ضغوط العمل، معهد الإدارة العامة، الرياض، 1998.
- 28- الهاشمي لوكيا وآخرون، الإجهاد لدى المكتبيين الجامعيين، مشروع بحث، ج 1، رمز المشروع، 2003 R 2501/01/00.
- 29- عبد الرحمن العيسوي، في الصحة النفسية والعقلية، دار النهضة العربية بيروت، 1992.
- 30- عبد الرحمن العيسوي، علم النفس والإنتاج، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، 1992.
- جيرمي سترنكس، الصحة والسلامة في العمل، ترجمة بهاء شاهين، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2003.
- العريبات احمد عبد المنعم، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، المجلد 17 ع 2، 2005.
- بكار عبد الكريم، المراهق: كيف نفهمه وكيف نواجهه، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، 2010.
- عبد المنعم المليجي، النمو النفسي، الطبعة 4، دار النهضة العربية، بيروت، 1973.
- 31- محمد السيد محمد الزعبلاوي، خصائص النمو في المراهقة، الطبعة 1، مكتبة التوبة، مصر، 1998.
- 32- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، الطبعة 4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 33- محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق الأسس الصحية والنفسية، دار الشروق، جدة، 1979.
- 34- تركي رابع، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة 1، الجزائر، 1989.
- 35- صلاح الدين العمري، علم النفس النمو، الطبعة 1 مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011، -
- 36- رمضان محمد القذافي، علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997.
- 37- عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد، النمو من الطفولة الى المراهقة، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007.
- 38- اكرم زاكي خطايبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر، عمان، 1997.
- محي الدين مختار، محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988.
- 39- عبد الرحمن العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
- الاشول عادل عز الدين، علم النفس النمو، الطبعة 2، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة، 1989.
- 40- مخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971.
- 41- ويليام ماسترز و رالف سيتر، المراهقة والبلوغ، ترجمة خليل زروق، دار الحرف العربي ودار المناهل، 1998.

- 42- محمد الأفندي، علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
- 43- فريدريك معتوق.. معجم العلوم الاجتماعية.. انجليزي.. فرنسي.. عربي.. أكاديميا: بيروت، لبنان، 1998
- 44- رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. 2002.
- 45- عبد القادر محمودة.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي.. سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 46- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب.. البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس.. دار الفكر العربي: 1999.
- 47- أحمد بن مرسل.. مناهج البحث العلمي في علوم الاعلام والاتصال.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.
- 48- محمد نصر الدين رضوان.. الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: مصر، 2003..
- 49- رشيد زرواتي.. مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. ط1.. عين مليلة: الجزائر، 2007.
- 50- حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشأة المعارف: الإسكندرية.
- 51- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.
- 52- محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب.. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.
- 53- فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة .. أسس البحث العلمي.. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: الاسكندرية، 2002.
- 54- محمد السيد.. الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية.. ط2.. دار النهضة العربية: مصر، 1970..
- 55- 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.
- قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

63- DeslandesNeve.. L'introduction à la recherche.. édition, paris : 1976.

64- Jean Claude combessie.. La méthode en sociologie(Sérieapproches)—éd: Casbah..Alger..La découverte, Paris :1996.

65- Maurice Angers , Initiation Pratique à La méthodologie des sciences mimines, 2éne Edition, Inc., chnébec, 19962.

• قائمة المجالات العلمية:

- 66- عبد القادر محمودة.. سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي-سلسلة في دروس الاقتصاد.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
- 67- الكفاءات.. سلسلة من الملفات التربوية.. يصدرها المركز الوطني للوثائق التربوية.
- 68- المربي.. البيداغوجية الجديدة بيداغوجية الإدماج.. المجلة الجزائرية للتربية، العدد 05، المركز الوطني للوثائق التربوية: يناير، فبراير، الجزائر، 2006.
- 69- وزارة التربية الوطنية.. البيداغوجية بالكفاءات.. إدماجية، العدد 17، المركز الوطني للوثائق التربوية الجزائرية: الجزائر 2004.
- 70- وزارة التربية الوطنية.. الكفاءات موعذك التربوي.. العدد 05، 2005.
- 71- وزارة التربية الوطنية.. المقاربة بالمشكلات في ضوء العلاقة بالمعرفة.. العدد 28، المركز الوطني للوثائق التربوية: الجزائر.
- 72- وزارة التربية الوطنية.. المناهج والوثائق المرافقة (السنة الأولى من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي).. مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد: الجزائر، 2005.
- 73- وزارة التربية الوطنية.. المنهاج والوثائق المرفقة.. السنة الثانية من التعليم الثانوي: 2006.
- 74- وزارة التربية الوطنية.. الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية والرياضية.. السنة الثانية من التعليم المتوسط-الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد: ديسمبر 2003.
- 75- وزارة التربية الوطنية.. الوثيقة المرافقة لمناهج التربية البدنية والرياضية.. السنة الثانية من التعليم المتوسط-الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد: مارس 2006.
- 76- وزارة التربية الوطنية.. المناهج والوثائق المرافقة.. السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد: مارس 2006.
- رسائل الماجستير:
- 77- جمعون نفيسة.. التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ المبتكر.. رسالة ماجستير في علوم التربية: 2001.

الملاحق



جامعة البويرة

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم: 164/م مع ت ن ب ر / 2017.

إلى السيد (ة): مدير المؤسسة المستقبلة داود أحمد

المزيد

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطالب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): طهراوي صلاح الدين رقم التسجيل: 2007

- الطالب (ة): رقم التسجيل: /

- الطالب (ة): رقم التسجيل: /

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. من أجل
التحضير لمذكرة التخرج الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فانق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة





قسم النشاط البدني الرياضي التريوي

الرقم: 161 / م.ع.ت.ن.ب.ر / 2017.

إلى السيد (ة): .. جلدبير جيتو بيططة... درينزي أحمد.

برج أخريص

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): .. طهراوي صلاح الدين .. رقم التسجيل: K14T007

- الطالب (ة): .. رقم التسجيل: ..

- الطالب (ة): .. رقم التسجيل: ..

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. من أجل
التحضير لمذكرة التخرج الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



ر. عليان

رئيس القسم





قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم: 162 / م ع ت ن ب ر / 2017.

إلى السيد (المراسم) مستوربطة حمدي مبارك
بروح أخريص

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): طهراوي صلاح الدين رقم التسجيل: R147007

- الطالب (ة): / رقم التسجيل: /

- الطالب (ة): / رقم التسجيل: /

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. من أجل
التحضير لمذكرة التخرج الذي يدرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

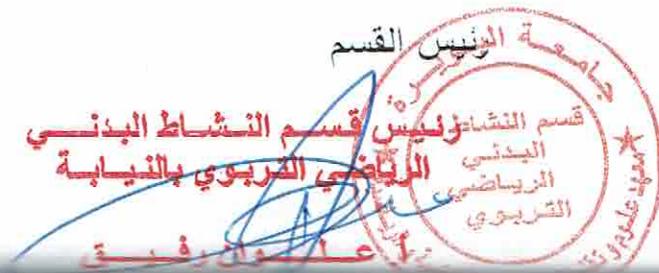
تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلية



جامعة البويرة الرئيس القسم

قسم النشاطات البدنية والرياضية
الرياضية التربوية بالنيابة
الرياضية التربوية





قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم: 163/م ع ت ن ب ر / 2017.

إلى السيد (ة): جليل ميمو بديطة محمد بوفسياني

تأقديت

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): طهراوي صلاح الدين رقم التسجيل: K14T007

- الطالب (ة): / رقم التسجيل: /

- الطالب (ة): / رقم التسجيل: /

لقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. من أجل
التحضير لمذكرة التخرج الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة





قسم النشاط البدني الرياضي التربوي

الرقم: 165/م مع ت ن ب ر / 2017.

الى السيد (ة): مدير متوسطة... بوجوج... بوجوج... بوجوج...

..... المنزح جوير

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (ة): طهراوي صلاح الدين رقم التسجيل: K 142007

- الطالب (ة): رقم التسجيل: /

- الطالب (ة): رقم التسجيل: /

للقيام بزيارة ميدانية على مستوى مؤسستكم خلال الموسم الجامعي 2016 / 2017. من أجل
التحضير لمذكرة التخرج الذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

مدير المؤسسة المستقبلة





جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قائمة السادة المحكمين (دكاترة، خبراء، مختصين) الذين قاموا بعملية تحكيم استمارة استبيان :

موضوع الدراسة: انعكاس كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية على الجانب المعرفي للتلاميذ الطور الثانوي

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الإمضاء	الجامعة
1	فرنان محمد	أستاذ محاضر		البويرة
2	لؤي سب الله	أستاذ محاضر		البويرة
3	علوان رفيع	أستاذ محاضر		البويرة

تحت اشراف الدكتور :

من اعداد الطالب :

* بن عبد الرحمان سيد علي

• طهراوي صلاح الدين

السنة الجامعية

2017/2016

استمارة استبيان موجهة للأساتذة (محكمة)

- المحور الأول: لخصه التربية البدنية و الرياضية دور في الرضا النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط ؟
- س1: هل تتحمل مسؤولياتك حتى ولو كانت صعبة ؟

نعم لا

س2: هل معاملة الآخرين لك تجعلك راض عن نفسك ؟

نعم لا

س3: هل تشعر بأن الآخرين راضين عنك ؟

نعم لا

س4: هل تشعر بالسعادة لأنك قادر على حل مشكلاتك ؟

نعم لا

س5: هل تكون سعيدا عندما تكون راض عن حياتك ؟

نعم لا

س6: هل تكون راض عن نفسك عند ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا

- المحور الثاني: لخصه التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟.

س1: إذا كانت لديك مشاكل فهل لخصه التربية البدنية و الرياضية دور في تحقيقها ؟

نعم لا

س2: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

لا

نعم

س3: هل يبتابك القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

لا

نعم

س4: هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخلص من القلق الذي تشعر به ؟

لا

نعم

س5: هل تشعر بالخوف عندما يحين دورك في أداء مهارة ما ؟

لا

نعم

س6: هل تعر بالسعادة عند ملاقاتك لأستاذ التربية البدنية و الرياضية؟

لا

نعم

• المحور الثالث: لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في رفع المعنويات لدى تلاميذ الرابعة متوسط .؟

س1: في رأيك ، هل تشعرك حصة التربية البدنية و الرياضية بالمتعة و الإرتياح ؟

لا

نعم

س2: هل يمكنك تفرغ مكبوتاتك النفسية خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

لا

نعم

س3: هل يمكنك التعبير عن نشاطاتك و طاقاتك بحرية أوسع خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .؟

لا

نعم

س4: هل يحفزك الأستاذ على القيام بالأنشطة المقدمة إليك في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

لا

نعم

س5: هل يعمل الأستاذ على زيادة دافعيتك بالإنجاز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

لا

نعم

س6: ما هو شعورك اثناء تاديتك لمهامك بنجاح كقائد داخل الفوج ؟

.....

.....

.....

الحمد لله

The importance of the share of physical and sports education and its impact
On the psychological factor in the students of the intermediate stage

Research Summary (Study):

The importance of the subject in that it will highlight the importance of physical education and sports and its impact on the psychological the share of factor among the students of the fourth medium-average, where the researcher studied some of the averages of the mandate of Bouira, and took the descriptive approach through the distribution of questionnaires to students in some of the averages in order to take their answers The study included two aspects: the first was devoted to the theoretical knowledge background and included three (03) chapters, while the second was devoted to the familiar background Applied (field study) includes two chapters.

Finally, the results of the study revealed the validity of the hypotheses proposed and revealed the importance of the share of physical education and sports and its impact on the psychological factor among the students of the fourth intermediate average, it can be said that the share of physical education and sports actually contribute to achieving psychological compatibility among the students of the fourth average and this is evident through the sense of responsibility and self-reliance and sense of self-worth Which the researcher addressed in his hypotheses with the knowledge that these three aspects of the factors that indicate the psychological compatibility of the individual is according to "Abdul Hamid Mohammed al-Shazly" among the strongest indicators of the psychological compatibility of the individual; The research ended with several recommendations:

The need for coordination between athletes and psychologists to combat mental illness at the school level.

- ✓ Efforts must be made between the parents, the community and the educational institutions to help students to engage in sports activity in general.
- ✓ Key words: Physical Education and Sports Share, Psychological Worker, Fourth Year Students (Adolescence).