

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أالجاللي بو نعامة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاط بدني تربوي

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات

النشاطات البدنية و الرياضية

بعنوان:

**أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من
حدة الضغط النفسي عند تلاميذ الطور الثانوي
فئة (15-18 سنة)**

دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية المدية

إشراف الدكتور:

عطاب إبراهيم

إعداد الطالبين:

وزين أنور

عليلوش عبد الرزاق

السنة الجامعية: 2016/2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ
وَالَّذِي يُرْسِلُ الرِّيَّاحَ
وَيُنزِلُ مِنَ السَّمَاءِ
مَاءً غَدِيرًا يَشْرَبُ
بِهِ كُلُّ لَحْيٍ حَيٍّ
وَالَّذِي يُخْرِجُ الْحَبَّ
وَالنَّخْلَ وَالزُّيْتَانَ
وَيُخْرِجُ مِنَ الْجِبَالِ
الْحَدِيدَ وَاللَّهُ سَمِيعٌ
عَلِيمٌ

كلمة شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

نشكر الله عزوجل ونحمده أن أمطر علينا من وابل فضله فيسر لنا السبل

وأنعم علينا بنعمة العلم ويسر أمرنا طيلة مشوارنا الدراسي .

ووفقنا لإتمام هذا البحث والذي نرجو أن يكون سراجاً منيراً لطلبة العلم.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف على بحثنا هذا.

الأستاذ الكريم "عطاب ابراهيم" .

الذي لم يبخل علينا بالنصائح والإرشادات القيّمة طيلة فترة إجراء البحث.

إلى كلّ من ساهم ولو بالدعاء.. من قريب أو من بعيد.

لإنجاح هذا العمل المتواضع الذي نبتغي به مرضاة الله تعالى.

وشكراً

اهداء

"الى من قال فيهما سبحانه وتعالى: "وبالوالدين إحساناً

إلى من رباني فأحسننا تربيتي، إلى من تعبنا من أجل أن أحيا بين أحضانها،

إلى من علماني من الألف إيمانا و من الباء برا و إحسانا و من الميم مودة

و رحمة، إلى العزيزين على قلبي والدي الكريمين

إلى التي حملتني في بطنها وهنا على وهن، وغمرتني بحبها وشملتني بوّدها

إلى التي سهرت الليلي لراحتي.. وتعبت وكنت من أجل سعادتني

إلى مُهجة قلبي أمي

إلى الذي ربّاني على الإيمان وأنار لي درب العلم والإحسان

إلى الذي ذاق الأمرين في سبيل نجاحي وأفنى حياته في سبيل فلاحني

إلى أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء

إلى أساتذتي الكرام

إلى كل من يعرف شخصي من قريب او من بعيد

إلى كلّ محبّ للعلم ومُخلص للدين

أنور وزين

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على خير الخلق

أجمعين سيدنا محمد الأمين صلى الله عليه وسلم

إلى من كان لي خير عون وأعظم إنسان في الكون إلى من تعب من أجل أن
يوصلني إلى ما أنا عليه الآن

أبي العزيز

إلى من حملتني وهنا على وهن

إلى المرأة التي لو ذكرت خصالتها لن تسعني صفحات مذكرتي

إلى المرأة التي علمتني أن الحياة كفاح وأن ثمارها بعد ذلك نجاح وأفراح

فكنت برضاها عني أرتاح أدعو لها ربي الليل والصباح

أن يطيل في عمرها دائما وأبدا مطيعا لها

إلى الحياة التي بها أنعم وبدونها أشقى وأتألم

إلى نبع الحنان

أمي الحبيبة

عبد الرزاق

إلى إخوتي الأعزاء

إلى كل زملائي وزميلاتي

محتوى البحث

- محتويات الدراسة -

- كلمة شكر و عرفان.

- إهداء

- المقدمة.

الجانب التمهيدي: التعريف بالبحث

4	1- الإشكالية:.....
5	1-1- طرح المشكلة البحثية:.....
5	2- فرضيات البحث:.....
5	1-2- الفرضية العامة:.....
5	2-2- الفرضيات الجزئية:.....
5	3- أهداف البحث:.....
6	4- أسباب اختيار الموضوع:.....
6	5- أهمية البحث:.....
6	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:.....
9	7- الدراسات المتشابهة:.....
9	8- استنتاج الدراسات المشابهة:.....

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول مادة التربية البدنية والرياضية

12	تمهيد:.....
13	1- مفهوم التربية عامة:.....
13	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:.....
14	3- المفهوم الاجرائي للتربية البدنية والرياضية (أ- ب - ج).....
14	4- علاقة التربية العام بالتربية البدنية والرياضية:.....

- 5- مفهومات التربية البدنية والرياضية: 14
- 6- التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية: 14
- 7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى: 15
- 8- أهمية مادة التربية البدنية والرياضية: 15
- 9- اهداف مادة التربية البدنية والرياضية: 16
- 10- اهداف مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية: 17
- 11- حصة التربية البدنية والرياضية: 17
- 12- حصة التربية البدنية والرياضية: 18
- 13- اهداف حصة التربية البدنية والرياضية: 18
- 14- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية: 18
- 15- مراحل حصة التربية البدنية والرياضية 19
- 16- حصة التربية البدنية والرياضية من خلال بعض الطرق وتأثيرها على التلاميذ: 20
- 17- برنامج حصص التربية البدنية والرياضية لدى الجنسين ذكور-إناث(15-18).... 22
- 18- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية اتجاه المراهق 22
- 19- الشروط الأساسية لإنجاز حصة التربية البدنية والرياضية 23
- 20- مثال لسريان حصة التربية البدنية والرياضية 24
- 26 خلاصة:

الفصل الثاني: الضغط النفسي

- 28 تمهيد:
- 1- مفهوم الضغط النفسي: 29
- أ- ظهور مفهوم الضغط النفسي: 29
- ب- التعريف اللغوي للضغط النفسي: 30
- 2- مصادر الضغط النفسي: 31
- أ- عوامل الضغط النفسي: 32
- ب- عوامل الضغط النفسية: 33

34	ت- عوامل الضغط الاجتماعية:
36	3- آثار الضغط النفسي:
36	أ – الجانب الصحي:
36	ب- الأعراض البسيكوسوماتية:
37	ت- الأعراض السلوكية:
38	4- الضغط النفسي و الأداء الرياضي:
38	5- استراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي:
42	الخلاصة:

الفصل الثالث: المراهقة في الطور الثانوي

44	تمهيد:
45	1- تعريف مرحلة الطور الثانوي.....
45	2- مفهوم المراهقة.....
45	3- تعريف المراهقة:
46	4- التعريف البيو نفسي للمراهقة.....
47	5- تحديد مرحلة المراهقة.....
48	6-خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
48	6-1. النمو الجسمي.....
48	6-2-النمو المورفولوجي.....
48	6-3-النمو النفسي.....
49	6-4-النمو الاجتماعي.....
49	6-5-النمو العقلي و المعرفي.....
49	6-6-النمو الوظيفي.....

507-6-النمو الحركي
508-6-النمو الانفعالي
519-6-النمو الجنسي
517- اهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
518- اشكال المراهقة
511-8- المراهقة المتوافقة
522-8-المراهقة المنطوية
523-8-المراهقة العدوانية
524-8-المراهقة المنحرفة..... :
539- خصائص المراهقة
5410-حاجات و متطلبات المراهقة..... :
541-10- الحاجة الى الامن
542-10- الحاجة الى حب القبول:
543-10- الحاجة الى مكانة الذات
5411-العوامل التي تؤثر في تقدم او تاخر مرحلة المراهقة:
5412-دراسة الجانب البيولوجي للمراهقة
5613-وجهات نظر مختلف نظريات علم النفس حول المراهقة.....
5814-اثر التغيرات الجسدية في المراهقين.....
5815-الاثار النفسية الناجمة عن التغيرات الجسدية للمراهق.....
5916- بعض مصادر اضطرابات المراهق.....
6017- اهم المشكلات التي يعاني منها المراهق.....
6018- سبل الوقاية والعلاج.....
6119- المراهق والمدرسة الثانوية.....
6220-علاقة المراهق بالتربية البدنية و الرياضية.....
6221-علاقة المراهق باستاذ التربية البدنية.....

63رعاية الصحة النفسية و الجسمية لمراهقي التعليم الثانوي.
65اهمية ممارسة الرياضة للمراهق.
65خلاصة.

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: إجراءات البحث

68تمهيد:
691- الهدف من الدراسة الميدانية:
692- المنهج العلمي المتبع:
703- وسائل البحث:
701-3- الاستبيان:
701-1-3- الأسئلة المغلقة:
702-3- المجتمع الإحصائي:
713-3- عينة البحث وطريقة اختياره:
714-3- مجالات البحث:
711-4-3- المجال الزمني:
712-4-3- المجال المكاني:
713-4-3- كيفية فرز الاستبيان:
724-4-3- الأدوات الإحصائية المستعملة :
725-4-3- النسبة المئوية :
726-4-3- اختبار كاي (كا ²):
737-4-3- تحليل و تفسير النتائج:
738-4-3- صعوبات البحث:

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الاستبيان

75	عرض و تحليل النتائج:
75	المحور الأول:
89	المحور الثاني:
98	تحليل النتائج و مناقشتها على ضوء الفرضيات :
98	تحليل ومناقشة الفرضية الأولى:
99	تحليل ومناقشة الفرضية الثانية:
100	الاستنتاج العام:
101	خاتمة:
102	الاقتراحات و التوصيات:
	المراجع:
	الملاحق:

فهرس الجداول والدوائر والاشكال الخاصة بالاستبيان

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
المحور الاول		
75	يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين مزاج التلميذ المراهق	01
76	يبين تأثير المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية علي نفسية المراهق.	02
77	يبين مدى تفاعل التلاميذ مع مختلف التمارين و الألعاب التي تقدم في حصة التربية البدنية و الرياضية .	03
79	يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في مساعدة التلميذ على التخلص من عبئ المواد الأخرى.	04
80	يبين مدى مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على التحكم في انفعالاته.	05
81	يبين مدى ارتياح التلاميذ أثناء وبعد ممارسة حصة التربية و البدنية و الرياضية	06
82	يبين مدى مساعدة حصة التربية و البدنية و الرياضية التلميذ في التخفيف من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية(ظغوط الدراسة و الضغوط الاسرية)	07
83	يبين مدى تأثير حصة التربية و البدنية و الرياضية في التهذيب من سلوك المراهق وجعله أكثر هدوءا	08
84	يبين مدى تحسن استجابة و استيعاب المراهق للمواد الأخرى بعد ممارسته لحصة التربية البدنية و الرياضية.	09
85	يبين شعور المراهق من راحة ورفاهية و استمتاع في ظل حصة التربية البدنية و الرياضية.	10
المحور الثاني		
86	يبين تأثير إهمال حصة التربية البدنية و الرياضية على تصرفات المراهق.	11
87	يبين مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية مقارنة بباقي المواد الأخرى.	12
88	شعور المراهق عند ممارسته لحصة التربية البدنية و الرياضية.	13
89	يبين مدى كفاية مدة حصة التربية البدنية و الرياضية.	14
91	يبين تأثير عدم المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية على تعاملات المراهق مع الاخرين.	15
92	يبين أهمية المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين تصرفات المراهق.	16
93	يبين تأثير قلة الدورات الرياضية في المؤسسة التعليمية على تنامي ظاهرة الضغط النفسي بين اوساط التلاميذ	17
95	يبين إذا كان التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية و الرياضية.	18
96	يبين إن كان اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية يعود بالفائدة عليه أم العكس(التحصيل العلمي و تهذيب السلوك و حسن التعامل مع الغير).	19
97	يبين إذا كان التلاميذ يداومون على الحضور في حصة التربية البدنية و الرياضية.	20

رقم الدائرة	عنوان الدائرة	الصفحة
المحور الاول		
01	يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين مزاج التلميذ المراهق	75
02	يبين تأثير المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية علي نفسية المراهق.	76
03	يبين مدى تفاعل التلاميذ مع مختلف التمارين و الألعاب التي تقدم في حصة التربية البدنية و الرياضية .	78
04	يبين دور حصة التربية البدنية و الرياضية في مساعدة التلميذ على التخلص من عبئ المواد الأخرى.	79
05	يبين مدى مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية على التحكم في انفعالاته.	80
06	يبين مدى ارتياح التلاميذ أثناء وبعد ممارسة حصة التربية و البدنية و الرياضية	81
07	يبين مدى مساعدة حصة التربية و البدنية و الرياضية التلميذ في التخفيف من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية (ضغوط الدراسة و الضغوط الاسرية)	82
08	يبين مدى تأثير حصة التربية و البدنية و الرياضية في التهذيب من سلوك المراهق وجعله أكثر هدوءا	83
09	يبين مدى تحسن استجابة و استيعاب المراهق للمواد الأخرى بعد ممارسته لحصة التربية البدنية و الرياضية.	84
10	يبين شعور المراهق من راحة ورفاهية و استمتاع في ظل حصة التربية البدنية و الرياضية.	85
المحور الثاني		
11	يبين تأثير إهمال حصة التربية البدنية و الرياضية على تصرفات المراهق.	86
12	يبين مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية مقارنة بباقي المواد الأخرى.	87
13	شعور المراهق عند ممارسته لحصة التربية البدنية و الرياضية.	88
14	يبين مدى كفاية مدة حصة التربية البدنية و الرياضية.	90
15	يبين تأثير عدم المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية على تعاملات المراهق مع الاخرين.	91
16	يبين أهمية المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية في تحسين تصرفات المراهق.	92
17	يبين تأثير قلة الدورات الرياضية في المؤسسة التعليمية على تنامي ظاهرة الضغط النفسي بين اوساط التلاميذ	94
18	يبين إذا كان التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية و الرياضية.	95
19	يبين إن كان اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية و الرياضية يعود بالفائدة عليه أم العكس.(التحصيل العلمي و تهذيب السلوك وكذا حسن التعامل مع الغير)	96
20	يبين إذا كان التلاميذ يداومون على الحضور في حصة التربية البدنية و الرياضية.	97

الصفحة	الشكل	رقم الشكل
25	مثال لسريان حصة التربية البدنية و الرياضية	1

مفصلة

مقدمة:

تمثل المؤسسة التربوية إحدى الركائز الهامة في بناء المجتمع، فهي التي تكون إطارات المستقبل وتوجههم في مختلف التخصصات، كما لها دور كبير في تربية الشباب من جميع النواحي، والثانوية هي إحدى تلك المؤسسات التربوية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، إن مادة التربية البدنية الرياضية لا تقل شأنًا عن باقي المواد الأخرى، وهذا لما لها من فوائد كثيرة تعود بالإيجاب على سلوك الفرد عموماً، وصحته خصوصاً، بالإضافة إلى ما تكسبه من أهداف سامية تخدم متطلبات الشباب في مختلف الجوانب خاصة الجانب النفسي. إن التلميذ في الثانوية يمر بالمرحلة الأكثر صعوبة في حياته فالتغيرات المرفولوجية العقلية، والنفسية التي تطرأ على المراهق من شأنها أن تؤثر سلباً على توازنه النفسي والاجتماعي خاصة وأن الأسرة تتدخل في الشؤون، وتصل حتى مراقبته، وهذا لتخوفها عليه من هذه المرحلة، بالإضافة إلى نظرة المجتمع إليه على أنه لا يزال طفلاً، وعلى هذا الأساس تتولد عند المراهق صراعات نفسية متمثلة في الغضب، التوتر، الخجل والانطواء ... الخ.

إن ممارسة التربية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية، بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني، كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطاً ملموساً وأكثر رغبة في الحياة وخلق علاقات جماعية مع الآخرين، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية، وتحسين وتوطيد العلاقات بين الجماعات، وممارستها بصفة دائمة ومنتظمة تؤدي إلى ابتعاد التلميذ عن الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والنضج، وتملاً وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة، وذلك راجع للأهمية التي تلعبها حصة التربية البدنية في حياة المراهق الذي يحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فارغة أحسن استغلالاً.¹

فممارسة التربية البدنية والرياضية تخلق للمراهق توازن نفسي وجسمي وكذلك تعمل على تسهيل جميع العمليات الفكرية كما تمنحه الحيوية والنشاط وهذا ما ينطبق على تلاميذ الطور الثانوي (فئة 15-18 سنة)، كما أنها تخفف من حدة الضغط النفسي لديهم.

وقد حاولنا في بحثنا هذا تسليط الضوء على أهمية حصة التربية البدنية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لتلاميذ الطور الثانوي (فئة 15-18 سنة).

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلات الطفولة والمراهقة: منشورات دار الآفاق، بيروت، سنة 1991، ص 147.

حيث قسمنا بحثنا هذا إلى ثلاث جوانب: تمهيدي، نظري، تطبيقي. حيث في الجانب التمهيدي تطرقنا إلى الإشكالية التالية: ما مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

وقسمنا الجانب النظري إلى ثلاثة فصول:

الفصل الأول: تحدثنا فيه عن التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني: الضغط النفسي

الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى الطور الثانوي و المراهقة في هذا الطور بالنسبة للتلاميذ المتمدرسين في هذا الطور.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى قسمين:

الفصل الرابع: منهجية البحث وكيفية إنجاز البحث و الطرق والأدوات المستعملة لإنجاز البحث بالدقة الأزمة من أجل الحصول على النتائج المرجوة

الفصل الخامس: تم فيه عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال الاستبيان الذي أجريناه في المؤسسات التربوية.

ثم في الأخير خرجنا باستنتاج عام حول الدراسة التي قمنا بها و كذا خرجنا باقتراحات و توصيات حول الموضوع.

الكتاب التمهيدى

التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

التربية البدنية والرياضية في مفهومها العام تختص بالجانب البدني من تنمية وصقل مهارات الفرد وتوجيهها في اطار ايجابي يخدم جميع النواحي الفيزيولوجية والوجدانية الإنمائية ومن جهة أخرى تساعد على تنمية القدرات الفكرية والمعرفية فمثلا: من الناحية المعرفية فحصة التربية البدنية والرياضية تمكن التلميذ المراهق من التعبير عن نفسه بكل ثقة وتكسبه روح معنوية عالية وإمكانات واسعة لاستقبال حصص أخرى إضافة إلى تحسين علاقات التلميذ عامة ومع زملائه خاصة في الفصل الدراسي بجميع مراحل وأطواره.

وهنا نتحدث عن المرحلة الثانوية التي تلازم مرحلة المراهقة المتوسطة والتي تعتبر أصعب وأدق فترة في حياة المراهق، إذ يخضع إلى مجموعة من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والعقلية كما انها مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية، حيث تختلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف والاندفاع كما تتنابه من وقت لآخر أحاسيس بالضعف واليأس والإحباط.

إذ لا شك فيه أن للضغط النفسي آثار حادة على صحة التلاميذ من الناحية البدنية والنفسية ككل، فهي تختلف من تلميذ لآخر خاصة في الوسط التربوي بجميع مراحلها، سواء أكانت هذه الضغوطات دراسية أي متعلقة بكثرة المواد الدراسية التي يدرسها أو الضغوطات النفسية وغيرها التي يتعرض لها في حياته اليومية وهذه المشاكل قد تؤثر سلبا على سلوكه.

وبما أن المراهقة تعكس على المراهق سلوكيات وانطبعا أحيانا تكون مقبولة وفي غالب الأحيان تكون مرفوضة تماما، إذ لا ننسى أنها مرحلة يسعى فيها المراهق للاستقلال ويرغب دائما في التحرر من القيود والسلطات التي تحيط به، إذ يستيقظ لدى المراهق شعور بالإحباط وهنا يشتد عليه الخناق فيصبح التوتر والقلق داخل وخارج المؤسسة روتين يومي يطوقه من كل جانب.

وبما أن التربية البدنية والرياضية مادة من المواد الأكاديمية وهي ذات أهمية كبيرة لما تكتسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية، كما أنها تلعب دور كبير خاصة لدى المراهق حيث تساعده على اجتياز مرحلة المراهقة على أحسن وجه، وهذا لما تتميز به من خصائص أهمها اشباع رغبات وحاجات المراهق والتقليل من آثار الاحباط لديه.

إذ أن هذه الظاهرة أصبحت تنصدر الوسط المدرسي بشكل خاص، ارتأينا إلى محاولة معرفة أهمية حصص التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربوية في التخفيض من ضغوطات الدراسة لدى التلاميذ المراهقين فئة (15-18 سنة)، باعتبارها مجالا واسعا لتفريغ المكبوتات وتصريف الطاقة الزائدة وذلك من خلال كثرة أساليبها في تعديل وضبط السلوك، إذ يرى "الجمامي" (1) أن درس التربية البدنية هو الوحدة

(1)- محمد الحماحمي: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1988 .

الصغيرة في برنامج التربية البدنية والرياضية المدرسية حيث تمثل عنصرا هاما في كيفية تعلم المتعلم واستثماره لوقت الفراغ بتوظيفه واكتسابه للعديد من المهارات والأنشطة التي تتناسب مع ميوله ورغباته واستعداداته وقدراته"، وانطلاقا من أن حصة التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية ترويجية لما تحتويه هذه الحصة من مميزات خاصة في المجال النفسي والتربوي برزت إشكالية هذا البحث حيث نريد من هذا الموضوع أن نكشف عن الدور الذي يقدمه درس التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغوطات (قلق، غضب، عدوان ... الخ) وبناءا على ما سبق ذكره يمكن صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

1-1- طرح الإشكالية:

هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

واندرج تحت الإشكالية عدة تساؤلات فرعية كما يلي:

1. هل لحصص التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق؟

2. هل لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق؟

2- فرضيات البحث:

1-2- الفرضية العامة:

تساهم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (فئة 15-18 سنة).

2-2- الفرضيات الجزئية:

أ- لحصة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق.

ب- لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق.

3- أهداف البحث:

- نهدف من خلال دراستنا إلى إظهار مكانة الضغط النفسي للتربية البدنية والرياضية.
- إثراء مكتبة المعهد وذلك بتزويدها ببحوث جديدة.
- إظهار القيمة الحقيقية التي تصل إليها التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ، والوصول إلى مجموعة من الحقائق حول أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
- ضرورة الاهتمام بهذا المجال.
- إبراز مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات والمشاكل النفسية الناجمة عن الضغوط.
- معرفة أهم مشاكل المراهق والطريقة المثلى لمعالجتها داخل حصة التربية البدنية والرياضية.

4- أسباب اختيار الموضوع:

- توضيح دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغط النفسي.
- نقص هذه المواضيع التي تعالج هذه الدراسة.
- الرغبة في دراسة مدى تأثير وأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي.
- رغبتنا في الاحتكاك بالمراهق والتعرف أكثر منه لأننا سنتعامل معه في المستقبل.
- التعرف والتعمق أكثر في حصص التربية البدنية والرياضية ما دما طلبة مقبلين على التخرج ونكون أساتذة ان شاء الله.

5- أهمية البحث:

سنتطرق في موضوع دراستنا إلى الأهمية التي تتركها حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي عند تلاميذ الطور الثانوي (فئة 15-18 سنة) الذين يعانون من ضغوطات نفسية خانقة سواء أكانت ضغوطات بسبب الدراسة أو بسبب الحياة اليومية، إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة عليهم، والتي قد أخذت من تفكيرهم، فمن المهم معرفة فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية وهل تصل إلى تحقيق هذا الهدف لهؤلاء التلاميذ؟ وهل حصة واحدة في الأسبوع كافية حتى تتوافق مع مختلف الصعوبات لتحقيق الارتياح النفسي له في ظروف محيطة به والإمكانات المتوفرة لهذه المادة.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

حصة التربية البدنية والرياضية:

لغة: حصة وتعني جلسة أو تجمع أي مدة الجلسة أو حصة التربية البدنية والرياضية تعني ذلك الوقت المخصص في المناهج الدراسية.

اصطلاحاً: تمثل الجزء الأهم من البرنامج المدرسي والتربية الرياضية، ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المناهج، ويفترض أن يستفيد كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعياً على الأقل. (1)

حيث تعتبر اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتتحقق بالتتابع وأساق محتوى المناهج وتنفيذها، ويعتبر من أهم واجبات المدرس، ولكل حصة أغراضها التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجاني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدة حصص التربية البدنية والرياضية وتشمل الجوانب التالية: مقدمة، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

إجرائياً: هو ذلك الوقت المخصص من أجل القيام بالمهارات والحركات الرياضية، وتلك المدة مبرمجة ضمن البرنامج المدرسي.

(1) - أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان وعدنان درويش: التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم، دار الفكر العربي، الفصل ط (04)، القاهرة، 1989، ص (19).

التربية البدنية والرياضية:

التربية: بالرجوع إلى الأصول اللغوية نجد أن لكلمة التربية أصول لغوية ثلاثة:

- يربوا بمعنى ينمو

- ربا يربي، نشأ وترعرع.

- ربا يربي، بمعنى (صلحه وتولى أمره وقام برعايته).

اصطلاحا: يعرفها أرسطو بأنها: "إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات والزرع"، ويعرفها

YILIS: بأنها "تهذيب القوى الطبيعية للطفل كي يكون قادرا على أن يقود حياة خلقية صحية وسعيدة.⁽¹⁾

إجرائيا: التربية هي انشاء الفرد على أسس حسنة وهادفة للمجتمع.

التربية البدنية:

لغة:

التربية: جاءت من كلمة يربوا أو ربا بمعنى ينمو أو يصلح أمره.

البدنية: جاءت من كلمة "بدن" أي معنى الجسم.

والتربية البدنية بأكملها تعني تربية الجسم، اعداده وتطويره.

اصطلاحا: يقول "KACIDY": أن التربية البدنية هي كافة التغيرات التي تحدث في الفرد بواسطة الخبرات

المتكررة في النشاط الرياضي.

كما يقول: "أوبريثر" التربية البدنية هي مجموعة الخبرات التي يكتسبها الفرد خلال الحركة.

إجرائيا: التربية البدنية هي تطوير الجسم وإعداده إعدادا سليما، أي تربية سليمة كالمقولة المشهورة: "العقل

السليم في الجسم السليم".

المراقبة:

التعريف اللغوي: تعددت معاني كلمة المراقبة ففي لسان العرب نجد عدة كلمات متقابلة له في المدلول في

الخفة، السفه، الجهل ونحوه⁽²⁾، وكما جاء في المعجم الوسيط أنه "الغلام الذي قارب الحلم والمراقبة في

الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد".⁽³⁾

التعريف الاصطلاحي: يعرف وجيه محمود المراقبة على أنها: "الفترة التي تلي الطفولة، وتقع بين البلوغ

الجنسي وسن الرشد، وفيها يعتري الفرد -فتى أو فتاة- تغيرات أساسية واضطرابات شديدة في جميع جوانب

نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وينتج عن هذه التغيرات والاضطرابات مشكلات كبيرة متعددة

1- توفيق حداد، محمد سلامة آدم: التربية العامة، دار النشر للتوزيع، الطبعة (01)، الاسكندرية: 1989، ص (18).

2- رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990، ص (241).

3- ابراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط، 1972، ص (275).

تحتاج إلى توجيه وارشاد من الكبار المحيطين بالمراهق، سواء الأبوين أو المدرسين أو غيرهم من المحتكين والمتصلين به حتى يتمكن من التغلب على هاته المشكلات، ويسير نموه بطريقة طبيعية. (1)

يعرفها م. سيلامي "M. SILLAMY" أنها: مرحلة من الحياة بين الطفولة وسن الرشد تتميز بالتحويلات الجسمية والنفسية، نبدأ عند حوالي 12-13 سنة وتنتهي عند سن 18-20 سنة هذه التحديات غير دقيقة، لأن ظهور المراهق ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية، وتتصف هذه الفترة بتحديد النشاط الجنسي ونضجه. (2)

التعريف الاجرائي: مرحلة عمرية يمر بها الانسان والتي تصاحبها مجموعة من التغيرات الجسمية والفسيوولوجية والنفسية وتكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة قبل المواقف الهامة كالامتحانات الرسمية.

تعريف الضغوط النفسية: Psychological Stress

هي الاحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانات ويصاحبه عادة مواقف الفشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثرا قويا في احداث الضغوط النفسية. (3)

ويعرفها ميلز: "Mills" الضغوط بأنها: رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (4)

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية:

هو حالة عن عدم الاستقرار ناتجة عن الاجهاد العقلي والنفسي والبدني، تسبب عدم قدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة به، ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه، وعدم قدرته على تلبية هذه المتطلبات ولعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل الفرد إلى حالة من الاحباط والاكتئاب قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن مهنته.

تعريف مرحلة التعليم الثانوي:

هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل وزارة التربية الوطنية الجزائرية، حيث تقد هذه المرحلة في موقع حساس في عملية تعليم العلم فهي تأتي بعد مرحلة التعليم الابتدائي و التعليم المتوسط. (5)

التعريف الإجرائي لمرحلة التعليم الثانوي:

المرحلة الثانوية: هم تلاميذ السنة الأولى ثانوي حتى السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز امتحان التربية البدنية والرياضية.

(1) - ابراهيم وجيه محمود، المراهقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، الاسكندرية، 1981، ص (15).

(2) - M. Shallami, dictionnaire USUEL de psychologie, hordas P 15-16.

(3) - شوقية ابراهيم 1992، ص (44).

(4) - عويد سلطان المشعان، 2001، ص (71).

(5) - وزارة التربية الوطنية منهاج التربية الوطنية والرياضية السنة الثانية بمطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد- الجزائر، مارس 2006، ص 24.

7- الدراسات المشابهة:

إن الدراسات السابقة المتشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يستفيد منها حيث تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالرياضة مع الاستفادة المباشرة في التوجيه وضبط المتغيرات ومناقشة نتائج البحث، ولكن لعدم وجود دراسات سابقة فيما يخص موضوع بحثنا قررنا أن نعرض الدراسات المتشابهة التي تحصلنا عليها في حدود مقدرتنا ويمكن تلخيص نتائجها كما يلي:

7-1- الدراسة الاولى:

- رسالة الماجستير، تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي، تحت عنوان: "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي".
- قام بها الباحث: سامي عبد القادر.
- إشراف الدكتور: زيان السعيد. السنة الجامعية: 2008/2007.

7-2- الدراسة الثانية:

- مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "مدى نجاعة حصة التربية البدنية والرياضية في التصدي لظاهرة العنف لدى التلاميذ المراهقين في المرحلة الثانوية (15 - 18 سنة)، دراسة ميدانية ببعض ثانويات ولاية بجاية".
- قام بها الباحثون: عيسات مراد، عباس فري
- إشراف الدكتور: كركوش الياسين السنة الجامعية: 2012/2011

7-3- الدراسة الثالثة:

- مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حالة القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط" دراسة ميدانية بمتوسطة الشيخ النعيمي بباش جراح.
- قام بها الباحثون: واضح عبد الحكيم، بن سعادة حمزة - بن عثمان ياسين
- إشراف الدكتور: بوجمية مصطفى. السنة الجامعية: 2012/2011.

8- استنتاج الدراسات المشابهة:

من خلال هذه الدراسات خلصنا لنتائج إلى إن حصة التربية البدنية والرياضية هي إحدى المنافسات الهامة لدى تلاميذ الطور الثانوي، وذلك من خلال الضغوطات النفسية الراجعة إلى كثافة الحصص الدراسية والإقبال على الامتحانات الفصلية خاصة، إضافة إلى ذلك تعد حصة التربية البدنية والرياضية حصة تربوية تروحية لما لها من آثار في التقليل من الضغط النفسي لدى المراهقين وحتى تكون هناك ديناميكية في تجديد طاقته باستمرار وتحسين سلوكياته وبناء أفكاره.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل الأول:

مادة التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة ومن البرنامج التعليمي في السياسة التربوية لما لها من اندماج عميق للتربية الشاملة، حيث تكون خاضعة للأهداف والغايات التي يمكن للتربية البدنية وصولها وبلوغها حيث ترمي إلى رفع المستوى العلمي والثقافي والبدني الذي من شأنه تكوين إنسان وإعداد فرد متكامل من جميع النواحي المعرفية والصحية والاجتماعية إذ هي من المواد الضرورية والإجبارية على كل التلاميذ وكل المستويات التعليمية.

ومع ذلك يبقى الغموض يكتنف الرؤية الحقيقية التي يراها البعض إن لم نقل الكثير بالنسبة للتربية البدنية والرياضية والأهداف التي تسعى إلى تحقيقها في كل المؤسسات التربوية وخاصة الثانويات فالبعض يراها أنها ما هي إلا تكملة للبرنامج الدراسي وإنها فترة من الاستراحة بين الدروس النظرية اليومية والبعض الآخر يضعها في الجانب الحركي فقط تاركين وراءهم الجانب التربوي الذي هو الأساس والرمز والهدف الذي تسعى إلى تحقيقه، فهي ضرورية للروح كما هي للجسم لأن لا جسم بلا روح ولا روح بدون جسم يتجسد هذا من خلال سعي الفرد إلى تقوية بدنه وتطوير المهارات الحركية لديه وتحقيق التوازن والاستقرار النفسي وبها يتم جمع التلاميذ والتفائهم والتأقلم فيما بينهم وبالتالي إنشاء أبعاد اجتماعية كالصداقة والأخوة والعمل على توثيقها فيما بينهم.

1- مفهوم التربية العامة:

هي عملية احداث تغير في شخصية الفرد بحيث يؤدي هذا إلى تشكل الشخصية ونموها نموًا سليماً في شتى جوانبها وهذا في الطريق المرغوب فيه فردياً وجماعياً. وتعتبر التربية ضرورة اجتماعية، وبالتالي لا بد أن يكون الفرد عنصراً نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه ويأخذ منه ويعطيه، كما يساهم في بنائه وتطويره والنهوض بالحياة فيه في كل ميادينها. والتربية عملية مستمرة متطورة لا تتوافق بانتهاء فترة الدراسة، ولا بانفصال الفرد عن أسرته، وإنما تصل معه طيلة حياته، طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة وطالما مزال على قيد الحياة. (1)

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

اكتسب تعبير التربية البدنية مفهوماً جديداً بعد إضافة كلمة "البدنية" إليه فكلمة "بدنية" تشير إلى البدن وكثيراً ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية كالقوة، السرعة والمرونة، فهي تشير إلى البدن مقابل العقل. وقد استخدم مصطلح التربية البدنية والرياضية في مؤسسات التعليم والتكوين وتعددت مفاهيمه عند المربين والمختصين وإذ نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير. ويرى "فيرى" أن التربية البدنية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، إذ تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص لتتميته من الناحية العضوية التوافقية، الانفعالية والعقلية.

ويرى "تشارلز بيوتشر" أن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي، ويضيف أن التربية البدنية والرياضية على أنها جسم قوي، أو مهارة أو ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ في فهم معنى التربية البدنية والرياضية.

يجب تحديد مفهوم خاص بالتربية البدنية والرياضية يتماشى مع أهداف وغايات النظام التربوي العام والتوجهات الأيديولوجية والسياسية للدولة، لذا يمكن القول إن المقصود بالتربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي بالاعتماد على تأثير كل معطيات العلوم الحديثة (البيولوجيا، علم الوراثة، علم الوظائف، الأعضاء الداخلية، علم النفس) وترمي إلى تكوين الفرد تكويناً متكاملًا من الناحية الحسية، الحركية، الاجتماعية، العاطفية والمعرفية. (2)

(1) - مديرية التعليم الابتدائي والثانوي، دروس في التربية وعلم النفس، مديرية التكوين والتربية خارج المدارس، خارج المديرية الفرعية للتكوين، 1973، 1994، ص (32).

(2) - أحمد أبو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، جامعة المسيلة، الجزائر،

3- المفهوم الاجرائي للتربية البدنية والرياضية:

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها:

أ- مجموعة أساليب وطرق فنية تهدف إلى اكساب القدرات البدنية والمهارات الحركية المعرفية.
ب- مجموعة قيم ومثل تشكل الأهداف والأغراض وتكون بمثابة موجبات البرامج والأنشطة، وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة وذات طبيعة هرمية، متدرجة، فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً إلا أنها الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.

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

4- علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

تستهدف التربية العامة تنمية مواهب الناشئ وتكوين شخصياتهم وتقوية أبدانهم واعدادهم اعداد صالح لتحمل أعباء الحياة كما تعني برعاية الجسم وصحة مقدار عنايتها بتنقيف العقل وسقله، في حين نجد أن الهدف الأول للتربية الرياضية هو العناية بكافة البدن حيث تعني بصحة الفرد وحياته وتكسبه مهارة حركية وتعود بشتى الطرق الجذابة على الأساليب الصحية في التعامل، حيث تهدف سلوكه وتسمو نزعاته ورغباته وبالتالي سعادة الفرد والمجتمع.

5- مفهوم مادة التربية البدنية والرياضية:

ويقصد بمادة التربية البدنية والرياضية على غرار تعريفها الرسمي الجزائري أنها التعليم الاجباري للممارسات البدنية والرياضية الموجهة لتنمية وتصحيح وتحسين القدرات النفسية الحركية للطفل الشاب في الوسط التربوي، وهي منظمة، موسعة ومدرسة اجباريا داخل مؤسسات التربية والتكوين.

6- التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية:

حتى يمكن إعطاء فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هادفة يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية والمشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفية المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الأفراد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام تجاه ألوان وأنواع رياضية مختلفة بشكل خاص.

إن برنامج التربية البدنية والرياضية يهدف ويهتم بتعليم المهارات وما يصاحبها من سلوكيات مثله في ذلك مثل الاهتمام بالتربية الموسيقية بالأداء على الآلات والاهتمام بالتربية المسرحية بأداء الفرد لأدوار درامية.

إن التربية البدنية والرياضية في هذه السياقات يمكن اعتبارها أحد فنون الأداء.

إن مزاوله النشاط البدني الترويحي مفيد وممتع وذلك بعد التخرج والدخول لمعرفة الحياة.⁽¹⁾

(1)- يوسف حرشاي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير، مستغانم، 1995 ص (45).

7- علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى:

تساهم مادة التربية البدنية والرياضية مع بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق الغايات التربوية وربط المدرسة بالمجتمع.

بهذا الصدد يقول: "ألان هيربراد" ما يلي: تشارك التربية البدنية والرياضية، وإن هذه التطبيقات المفتوحة على الحياة تكون مناسبة للتحقيق بطريقة ملموسة على الشيء الذي تعمله للتلاميذ خلال الأطوار التعليمية. (1)

وترى "عنايات محمد امحمد فرح" بأن درس التربية البدنية والرياضية يدخل ضمن المواد الدراسية الأخرى في المدارس ويكمل العملية التعليمية والتربوية اليومية والتي يمكن تلخيصها في:

- الوحدة بين النظري والعملية وربط المدرسة بالحياة.
 - نشاط التلميذ المستمر الفعال الواعي تحت القيادة الواعية للمدرس.
 - التناسق بين عمليتي التعليم والتربية وربطها بالمواد الدراسية الأخرى والمختلفة.
 - يستكشف الباحث من مادة التربية البدنية والرياضية.
- وتتميز بحصائل تعليمية وتربوية هامة يستفيد منها المراهق والمدرسة والمجتمع من خلال استعماله الأنشطة البدنية والرياضية كقاعدة ووسيلة في تحقيق غايات التربية العامة.
- وتتصب الركيزة الأساسية لمادة التربية البدنية والرياضية في دراسة ظاهرة حركة الانسان ونشاطه البدني الذي يهتم به كذلك المواد الأكاديمية الأخرى.
- ويرى الباحث:

وبأن العلاقة التي يجب أن تكون ما بين مدرسي التربية البدنية والرياضية وزملائهم الآخرين هي علاقة تتسم بالتعاون الذي ساعد تبادل المعلومات المتعلقة بحاجيات التلاميذ وبالمشاكل الاجتماعية والنفسية من جهة وتبادل الخبرات الخاصة بمواردهم المختلفة قصد تحقيق الأهداف المشتركة والتي تتمثل في اعداد التلاميذ اعدادا شموليا متكاملًا كمواطن ينفع نفسه ومجتمعه ووطنه والذي يعتبر الرئيسي من التربية العامة من جهة أخرى. (2)

8- أهمية مادة التربية البدنية والرياضية:

إذا كان تعريف التربية البدنية والرياضية بصفة شاملة أنها جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض، فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسات يحقق أيضا هذه الأغراض والأهداف على مستوى المؤسسات التربوية فهو يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق أيضا احتياجاته البدنية مع مراعاة مراحل السنية (العمرية)، التي يمر بها

(1)- ابراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص (238-239).

(2)- عنان درويش، التربية البدنية والرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص (35).

التلاميذ حيث عدم الانتظام في النمو، إذ أن النمو يكون سريعا من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص في التوافق العضلي العصبي هذا ما يحول دون النمو السليم للمراهق، إذ تلعب التربية البدنية دورا كبيرا رائدا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات هذا من الناحية البيولوجية أما من الناحية التربوية فيوجد التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية فإن عملية التفاعل تتم بينهم ويكتسبون كثيرا من الصفات التربوية إذ يكون الهدف الأسمى هو التنمية في السمات الخلقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمانة واقتسام الصعوبات مع الزملاء إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعات التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظاهرهم ويتصرف كما يتصرفون ولهذا فإن أهمية التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة من هذه الناحية هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها الخاصة في زيادة الصداقة بين التلاميذ والاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية.

وتستطيع التربية البدنية التخفيف من المشاكل العقلية، فعند الممارسة للنشاط الرياضي يتخلص التلاميذ من الخوف والقلق والكراهية والغيرة وهكذا تستطيع التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة جميلة للحياة، تنمية صحية للجسم والعقل ولقد نالت التربية البدنية اهتماما كبيرا من قبل مفكريها مما جعلهم ينكبون على تحديد أهداف واضحة لها باعتبارها أحد المشكلات التي تواجه المادة، وأيضا تستمد أهدافها من قيم وثقافة المجتمع، ويقول ويست وبوتشر " أن الاهداف المحددة للتربية البدنية والرياضية هي التي توضح لنا إلى أين تسير وما تأمل في تحقيقه، وبذلك يجب أن يكون لمادة التربية الرياضية أهدافا واضحة ومحددة.

9- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية:

تختلف مادة التربية البدنية والرياضية حسب طبيعة وفلسفة كل مجتمع، وتحديد سياستها وبرامجها لتحقيق هذه الأهداف بما يتماشى مع هذه الفلسفة، فمثلا تتغير أهداف مادة التربية البدنية والرياضية من بلد لآخر حسب نمط هذه الدول واختلاف أسلوب معيشتها ونظامها الحكومي، فالولايات المتحدة الأمريكية تحدد مهام التربية البدنية في تحقيق الأغراض التالية:

غرض النمو البدني، النمو الحركي، التنمية العقلية والعلاقات الانسانية، وغرض مهني وهو إعداد شباب مرهون بدنيا.

أما في الاتحاد السوفياتي فتحدد أغراض التربية البدنية في التنمية البدنية والصحية للشعب، وتدعيم الارتباط بالوسائل التربوية الأخرى والمشاركة في الحياة السياسية العامة.

أما في الجزائر فتتلخص في ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل من حالات البلوغ و المراهقة، تنمية القوى الجسمية وصفات المرونة والرشاقة كالتعليمات

والإرشادات وإنماء الذات في سبيل صالح العام أو المجتمع وكذا تدريب التلاميذ لمختلف النشاطات البدنية وذلك لكشف مواهبهم، وهذا ما يدفعهم لممارسة الرياضات الأخرى خارج المؤسسات التربوية.

10- أهداف مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

تحقق مادة التربية البدنية الرياضية أهدافا عديدة خاصة في المرحلة الثانوية:

1-10- أهداف صحية بدنية:

فلممارسة التربية البدنية والرياضية بعد صحي يكمن في النمو السوي للفرد، فالتمتع بصحة جيدة وامتلاك التوازن البدني وحسن سير الوظائف العضوية تعفي النفس من كل قلق وتشعرها بالثقة، فهي تهدف إلى رفع القدرات للفرد من الناحية الفزيولوجية والنفسية.

2-10- أهداف فكرية:

فهي تحسن قدرات التلميذ الفكرية والإدراكية، التركيز، اليقظة والتصوير، وتساعده أيضا على اكتساب معارف عديدة كمعرفة قوانين الألعاب ومعرفة تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية وتطورها في بلاده خاصة.

3-10- أهداف نفسية اجتماعية:

فهي تساهم في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد والجماعات وتجعل حياة الانسان صحيحة، وقوية بمساعدة الفرد على التكيف مع الجماعات فهي تؤدي مع الجماعات وتستلزم بذلك النظام والتنسيق الجماعي للحركات، ذاك التنسيق الذي تسيره غريزة التقليد التي هي عامل هام من عوامل الإدماج وتغطية كثير من احتياجاته كالتعاون، الحب، اللغة والاهتمام بآراء الآخرين، وشعور الفرد بالاطمئنان داخل اطار الجماعة.⁽¹⁾

4-10- أهداف اقتصادية:

فهي تساهم في تحسين وزيادة الانتاج، فمردود الانسان القوي أكثر من الضعيف وخاصة في العمل وزيادة الانتاج فهي تعمل على تهذيب المواطن خلقيا ونفسيا وبالتالي حثه على العمل وبذل الجهد والمحافظة على صحته البدنية.

11- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

هي تلك الوحدة الصغيرة المدرجة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية الرياضية وأحد أشكال المواد الأكاديمية.

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية جزء حيوي في البرنامج الدراسي، ويختلف عن المواد الأخرى لكونه يحقق الصحة العقلية والبدنية في نفس الوقت أي البحث في تحقيق عبارة: "العقل السليم في الجسم السليم"

(1)- أنور الجندي: التربية وبناء الأجيال في ضوء الاسلام، دار الكتاب، بيروت، 1982، ص (160).

وتمثل حصة التربية البدنية والرياضية على ثلاث مراحل تساهم كل واحدة في خدمة المحور المختار: المرحلة التمهيديّة، المرحلة الأساسيّة، المرحلة النهائيّة. (1)

12- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

وتعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجيه النمو البدني لاستخدام تمارين بدنية كما تعتبر أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو للطفل كما تعطي الفرصة للناخبين بالاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة، بهذا الشكل فإن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية ولكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلميذ في كل المستويات. (2)

13- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تهدف التربية البدنية والرياضية إلى عدة غايات مسطرة ومبرمجة وتكون قيمتها الفعلية إذا تحققت هذه الأهداف والتي نحاول أن نلخصها فيما يلي:

- تهدف إلى تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية لدى طلبة الثانوية، وحتى يمكن بلوغ هذا الهدف ينبغي علينا مساعدة التلميذ على إدراك جسمه جيدا والتحكم فيه وفي حركاته البدنية وتحسين مردود عمله.
- إعطاء التلميذ فرصة لانتقاء المواقف والتحكم في تصرفاته مع زملائه وبالتالي إدماج في الفوج وتهذيبه خلقيا.
- تهدف أيضا إلى تحسين قدرة التلميذ الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية وخلق التركيز واليقظة وسرعة الاستجابة، كذلك تطوير قدرة التصور الذهني. (3)

14- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

إن مميزات حصة التربية البدنية والرياضية متعددة وأهدافها إن مميزات حصة التربية البدنية والرياضية متعددة وأهدافها متنوعة والوضعيات التكتيكية الخاصة بكل هذه الشروط تجعل من حصة التربية البدنية والرياضية خاصة ومميزة من خلال تحليل الحصة السابقة يستطيع المدرس أن يضع خطة الحصة المقبلة وليس من خلال البرنامج المقرر. (4)

إن تعريف محتوى حصة التربية البدنية والرياضية على أنها نظام من المعارف والمعلومات والسلوك ومما قد يأخذ على هذا التعريف أنه يمثل حصيلة محتوى مادة التربية البدنية ومشاهدها كما أنه يعد بمثابة هدف الدرس وليس محتواه أو مادته.

(1) - بوغلاي عمران رولة، المرجع نفسه، ص (90).

(2) - محمد عوض البسيوني: فيصل ياسين الشاطي، المرجع السابق، ص (52).

(3) - محمد عوض البستوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص

(52).

(4) - Patrick seners, la leçon, d'E.P.S, EDITION VIGOT, 1997, P 114, 115.

ويشير بعض المتخصصين في مجال طرق التدريس التربية البدنية والرياضية إلى أن محتوى حصة التربية البدنية والرياضية يمكن أن يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات الحركية والأنشطة الرياضية والألعاب، المنافسات والمسابقات.
- مجموعة مركبة من القيم والمثل والاتجاهات التي تتناسب وأساليب السلوك السوي.
- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلميذ المعارف والمعلومات.
- مجموعة من أساليب الأداء الرياضي التي يكتسبها والتي تساعدهم على ممارسة النشاط الرياضي بصورة مستقلة. (1)
- تطويع شخصية سامية ومتناسقة وهو ما يمكن للفرد والتلميذ أن يتعلمه بطريقة مباشرة عن طريق التأثير بتصرفات المربين وسلوكياتهم داخل قاعات التدريس وخارجها مما يؤدي إلى تقليدهم في معاملته وطرق ممارستهم لمهنتهم (2)

15- مراحل حصة التربية البدنية والرياضية:

1-15- المرحلة التسخينية:

وتسمى أيضا (المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيدية أو الجزء التحضيرية، أو الاحماء) الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والنفسية للأداء، وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل، وتنقسم إلى:

1-1-15- تحضير بدني عام للتلاميذ:

تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام لأعضاء ومفاصل الجسم.

2-1-15- تحضير بدني خاص للتلاميذ:

التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة.

2-15- المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية، ومن خلالها نحكم ونقيم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك تلقى الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي، غرض تطبيقي). (3)

1-2-15- الغرض التعليمي:

هو النواة التي يبني عنها الدرس ويكون الهدف منه تعليم مهارة جديدة أو تثبيت واثقان مهارة سابقة، ويراعى في هذا النشاط أن يتخذ الأستاذ أثناء الشرح، مكانا مناسباً أمام التلاميذ الذين يتخذون تشكيلا مناسباً،

(1) - عنايات محمد أحمد فرح: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص (17)

(2) - بوفلجة غياث: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989، ص (22).

(3) - أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، جامعة المسيلة، 2005، ص (71).

وعادة ما يكون على نصف دائرة أو مربع ناقص ضلع، أو صفيين متواجهين، ومن الضروري أداء نموذج أما التلاميذ، يؤديه الأستاذ نفسه، أو أحد التلاميذ الذي يتميز بمستوى عال في أداء المهارة.

15-2-2- الغرض التطبيقي:

يهدف إلى التطبيق العملي لما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي، فيه يقوم التلاميذ بتطبيق مهارة سابقة أو التي تعلموها في الجزء التعليمي في نفس الدرس، وهذا النشاط التطبيقي فرصة للتدريب على المهارة وثبوتها وإتقانها وتصحيح ما حدث من أخطاء في الدروس السابقة. (1)

15-3- المرحلة الختامية:

هي مرحلة العودة إلى الحالة الطبيعية "ما قبل الدرس" بمعنى التهدئة والهبوط بالحمل تدريجياً وذلك باستخدام تمارين التهدئة التي تتصف بالبطء والسهولة وعدم أداء جهد عضلي كبير. (2)

16- حصة التربية البدنية والرياضية من خلال بعض الطرق وتأثيرها على التلاميذ:

من خلال الطرق التقليدية تداولت على حصة التربية البدنية والرياضية طرق تربوية عديدة وهذا منذ أن أدرجت في النظام التربوي التعليمي، وما هذا التداول إلا استمراراً للتطور السريع الذي يمر به العالم في كل المجالات، وبالتالي خطورة النظرة إلى التربية والتعليم بصفة خاصة ومكانتها في النهج التربوي العام. (3)

16-1 الطرق التقليدية:

أ- الطريقة الكلية:

وهي أن تعلم المهارة ككل للتلاميذ دون تقسيمها أو الاهتمام بمكوناتها والمنطق الفكري لهذه الطريقة هو أن العقل البشري لا يدرك المواقف الحسية كجزئيات ولكنه يدركها ككل، وهو مذهب الجشطالت. ويفضل استخدام الطريقة الكلية في دروس التربية الرياضية وذلك للأسباب التالية:

- 1- مستوى الأداء المهاري المطلوب من التلاميذ خلال حصة التربية الرياضية محدودة الدرجة.
- 2- عدد تلاميذ الفصل كبير بالنسبة للمدرس.
- 3- الزمن المحدد لتعليم المهارة الحركية داخل الدرس يعتبر قصيراً.
- 4- ولذا يجب ألا يستغرق التعليم كل وقت الحصة حتى يكون هناك وقت للممارسة والتفاعل بين التلميذ وزملائه.

5- الطريقة الكلية لا تبعث الملل في نفوس التلاميذ.

6- الطريقة الكلية تتناسب مع المهارات البسيطة وغير المعقدة.

7- الطريقة الكلية تناسب التلاميذ صغار السن. (4)

(1) - أكرم زكي خطيبة: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، 1997، ص (145).

(2) - أنور أمين الخولي: محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، دار الفكر، ط3، 1999، ص (87).

(3) - مذكرة نهاية تكوين مفتشي ت.ب.ر : تدريس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية، أحمد زوينة، 1983، ص 15.

(4) - محمد الشحات، مرجع سابق، ص 174.

ب- الطريقة الجزئية (التحليلية):

وهي أن تهتم بالأجزاء المكونة للحركة كل على حدا لضمان إتقانها ثم البدء في تجميع الأجزاء وأداء الحركة ككل، وعلى المدرس أن يدرك أن تجزئة الحركة لا يحدث عشوائيان ولكنه يبني على أساس أن اتفاق كل جزء يخدم الناحية الفنية للحركة، والمنطلق الفكري لهذه الطريقة الاستقرائية أي إدراك العلاقات بين الأجزاء ومنها تدرك القضايا الكلية. وتعتبر هذه الطريقة مناسبة بل وضرورية في المواقف التالية:

- 1- إذا كان مستوى الأداء المطلوب مرتفعا.
- 2- في حالة إعداد الفرق الرياضية.
- 3- إذا كان عدد التلاميذ قليلا.
- 4- إذا كان هدفنا إعداد الأبطال.
- 5- إذا كان تدريس المهارات بغرض الإعداد المهني كما هو الحال في كليات التربية البدنية والرياضية.
- 6- إذا كانت المهارات تعليمها صعب، أو تستلزم توافق عضلي عصبي أو إذا كانت من المهارات ذات الخطورة المرتفعة.
- 7- تستلزم هذه الطريقة أن يكون المدرس على مستوى تخصص كبير.
- 8- تناسب هذه الطريقة التلاميذ كبار السن الذين يدركون أهمية إتقان أجزاء المهارات.⁽¹⁾

2-16 الطرق الحديثة:

أ- الطرق المختلطة:

جمعت هذه الطريقة بين الطريقتين السالفتين (الطريقة التحليلية والطريقة الإجمالية)، إذ وفقت بينهما ورأت بان تعطي الحركة من بدايتها كاملة للطفل للإحساس بها والاحتكاك، ثم يستخرج جانب آخر العناصر الحساسة في هذه الحركة وتعلم للطفل مجزئة ومحللة، لتعود في النهاية إلى الحركة بكاملها، والحقيقة أن هذه الطريقة من الناحية التعليمية وفقت إلى حد كبير إلا أنها تميل في أهدافها إلى الناحية المعرفية، ويعتبر النشاط في حد ذاته غاية لا وسيلة لبلوغ غايات أسمى وأرقى تتحول وترجم في الواقع المعاش⁽²⁾

ب- طريقة البرنامج:

وهي من أحدث الطرق المتبعة في مجال التربية البدنية والرياضية وتتخلص في أن المدرس يعد كتيبا يتضمن شرح المهارات المراد تعليمها مستعينا في ذلك بالرسوم والصور... الخ، موضحا أيضا فيه ملاحظات ومستوى الأداء المطلوب.

ثم يترك المدرس التلميذ تدارس الكتيب وتنفيذ ما جاء فيه ثم تقويم أدائه وتعديله حسب ما جاء في البرنامج⁽³⁾

(1) - نفس المرجع السابق، ص 175.

(2) - أحمد زوينة، نفس المذكرة السابقة، 1983، ص 31.

(3) - المرجع نفسه، ص 32.

17-برنامج حصص التربية البدنية والرياضية لدى الجنسين " ذكور- إناث " (15-18 سنة):

إن حصة التربية البدنية والرياضية تهدف في هذه المرحلة إلى تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات، إذن ضرورة الفصل بين برامج حصة التربية البدنية والرياضية للبنين عن برامج البنات نظرا للاختلاف الواضح بين الجنسين من حيث القوة، النضج، والرغبات، كما يكون جسم البنات مشابها إلى حد كبير لجسم الذكور حتى السن 12 ولكن بانتقالهن لدور المراهقة تظهر معالم الأنوثة عندهن وتبدأ أجسامهن في التطور⁽¹⁾.

برنامج الإناث:

- 1- العناية بالقوام وتقوية عضلات الجذع خاصة الظهر وبالطن.
- 2- اختيار التمرينات والألعاب المتعددة والسهلة بدلا من أن تكون قليلة وصعبة.
- 3- تجنب بذل المجهود العنيف وخاصة عند منطقة الحوض.
- 4- يفضل تقديم تمرينات تتضمن حركات التوازن وخطوات الرقص والحركات الإيقاعية والسباحة.
- 5- في فترة تقديم المراهقة يزداد حجم القلب وسعة الرئتين، ولذا يمكن أن تطول مدة التمرين البدني، أي ممارسة تمرينات المداومة كالجري والسباحة لفترة أطول.

أما برنامج الذكور: يشترط فيه ما يلي:

- 1- أن تكون التمرينات والألعاب أكثر تعقيدا، ولكن لا تصل إلى التعب الشديد أو الجهد العصبي الزائد.
- 2- أن تستخدم الأدوات الرياضية بكثرة لتنمية القوة والمهارة وزيادة الجراءة.
- 3- أن يعمل التلاميذ في جماعات ويشتركون في منافسات نزيهة لزيادة تشوقهم للعمل ورفع مستوى أدائهم.

18-أهمية حصة التربية البدنية والرياضية اتجاه المراهق:

بما أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة جزء متكامل من التربية العامة، وميدان هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني، اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف فإن ذلك يعني أن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد النشاطات تحقق أيضا هذه الأهداف حيث تضمن النمو الشامل للتلميذ والمنتزن وتحقق احتياجاته البدنية مع مراعاة المرحلة السنوية التي يمر بها.

إذ تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا وأهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات، هذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية التربوية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية يسمح ويسهل

(1) محمود عوض بسيوني وفيصل الشاطي، المرجع السابق، ص 145.

عملية التفاعل بينهم ويكتسبون الكثير من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخفية كالطاعة، وصيانة الملكية العامة.

أما من الناحية الاجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا في التنشئة الاجتماعية للمراهق، فتزيد أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ والاحترام وإنجاز القرارات الاجتماعية، وكذا مساعدتها للفرد على التكيف مع الجماعة. وهذا ما يؤكد الباحث روزن برقر على وجود علاقة بين التمرينات البدنية والرياضية والقدرات العقلية، والحالة النفسية الاجتماعية التي تساهم في تحسين التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق⁽¹⁾.

وحسب العالمان الروسيان قزاز يارون و هاك فإن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية من نفس السن هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي ويتفق ريتشارد ادلمان مع فرويد باعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمغص للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحول بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي أيضا يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار⁽²⁾.

19- الشروط الأساسية لإنجاز حصة التربية البدنية والرياضية: (3)

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية المولية للنشاط المبرمج.
- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- تستجيب لتخطيط الأستاذ ومنهجيته في العمل (البطاقة المنهجية).
- تكتسي الطابع الإدماجي (تكون متجانسة مع الهدف التعليمي ومؤشر الكفاءة القاعدية).
- تستدعي سلوكات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم.
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ.
- تستدعي استعمالا وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة وتناسب طبيعة التعليم
- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقياس التقييم التكويني واستدراك النقائص.
- تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون تأويل نتيجة منتظرة.
- تستجيب لرغبة التلميذ في التعليم.
- تستجيب لمؤشرات (شروط) النجاح المطابقة للسلوكات المنتظرة خلال الإنجاز.
- تستدعي المزيج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط (الوسيلة الرياضية) والسلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة عملا بمؤشرها وهدفها التعليمي.
- تستدعي اختيار حالات تعليمية تناسب الفعل السلوكي المترقب من التلميذ في تأدية مهمة معينة.

(1) -van schagenk.h.Role de l'éducation physique dans la developpement de la personnalité ,UF ,Paris, P 379.

(2) - محمد الافندي: علم النفس الرياضي وأسس التربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965، ص444.

(3) - مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج: الوثيقة المرافقة للمنهج، يوليو 2007، ص 138.

- تستدعي ترتيب عمل التلميذ وجهده طبقا لمقاييس العمل/راحة/استرجاع.
- تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة الفعلية للتلميذ (الطريقة الحية ووضعيات الأشكال).
- تستدعي التنوع في الحالات التعليمية والمبادرة التلقائية الأخرى، وتساعد على التطوع والاكتشاف والتجربة.¹

(¹ - مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج: الوثيقة المرافقة للمنهج، يوليو 2007، ص138)

مثال لسريان حصة التربية البدنية والرياضية

الهدف الاجرائي

قدرة التنقل بحرية في مختلف الأوساط والمسالك والحفاظ على الحالة الطبيعية للجسم

تنظيم القسم
 عدد التلاميذ 45 تلميذ
 عدد الأفواج 04 فوج
 عدد التلاميذ في كل فوج: 3 ب 11 و 1 ب 12

مكان العمل
 مساحة المؤسسة
 مسلك محددة بأقماع (تختلف أشكالها و مسافاتنا بالنسبة للحالة التعليمية الموائية لها).

وسائل العمل
 1- أقماع أو وسائل مشابهة
 2- نستعملها لتحديد المسارات ميقات.
 3- مسار A مستطيل (200 متر).
 4- مسار B منخرط الشكل متواجد بداخل المسار المستطيل (200 متر).

الزمن المحدد للعمل ← ساعة واحدة

حجم العمل
 50 دقيقة عمل فعلي.
 10 دقائق تحضير وتحويل الأفواج بين ورشات العمل.

سيرورة الحصة التعليمية

الحالة التعليمية الأولى (تحضيرية)	الحالة التعليمية الثانية (رئيسية):	الحالة التعليمية الثالثة (تقييمية)
موقف تعليمي واحد (08د)	موقف أول (10 د) موقف ثاني (15 د) موقف ثالث (10 د)	موقف تعليمي واحد (07 د)

الشكل رقم 1: مثال لسريان حصة ت ب ر⁽¹⁾

⁽¹⁾ مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج: الوثيقة المرافقة للمنهج، السنة يوليو 2004.

الخلاصة:

نستخلص مما سبق أن للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة لا تقل عن باقي المواد الأكاديمية الأخرى على عكس ما يعتقد البعض على أنها مجرد حشو في البرنامج الدراسي إذ أجمع الباحثون وحتى التلاميذ على أنها توفر الصحة البدنية والجسمية وكذا النفسية خاصة بالنسبة للمراهق بحيث تعمل على التقليل من حدة الضغوطات الاضطرابات وكذا التوترات النفسية التي يتعرض لها المراهق على أثر العلاقات مع الآخرين وكذلك ضغوطات المواد الدراسية الأخرى، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد الطفل والتلميذ المراهق على التعلم واكتساب المهارات والخبرات الفكرية والسلوكية.

إضافة إلى هذا فإن بعض الباحثين يقولون بأن التربية البدنية والرياضية علم قائم بذاته مبني على أسس ومبادئ خططت من طرف باحثين ومختصين في هذا المجال.

باختصار تعمل على تحقيق العلاقة الواردة في المثل القائل: " العقل السليم في الجسم السليم".

الفصل الثاني:

الضغطة النفسية

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر الإنسانية حيث يتعرض لها التلاميذ الذين يعتبرون إحدى شرائح المجتمع الكلي في أوقات متباينة لذلك تتطلب منهم التوافق وإعادة التوافق مع البيئة، كما أنها لا تختلف كثيرا عن بقية الظواهر النفسية كالقلق والإحباط، فهي من التوابع الوجود الإنساني.

غير أن التعرض المستمر للضغوط النفسية ولا سيما في مستواها الشديد يمكن أن تؤدي للارتباك في الحياة والعجز عن اتخاذ القرار ونقص التفاعل مع الآخرين وتفشي الأمراض الجسمية وغير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي.

لكن هذا الطرح لا يأخذ على إطلاقه، فهو لا يعني بالضرورة أن نعتبره صفة الضغط النفسي صفة غير عادية، بل لابد من وجودها عند التلاميذ، والضغط النفسي أثناء الدراسة جد عادي، فقد يكون حافزا أكبر للدراسة ما لم يتجاوز الحد العادي من الضغط، فإذا ما زادت شدة الضغط الحد المعقول ينبغي أولا معرفة مصدره ومحاولة اجتنابه أو التخفيف منه وضبط عوامله حتى لا يؤثر سلبيا بدراسة التلاميذ كي يتسنى لهم أداء واجباتهم الدراسية على أحسن وجه.

1- مفهوم الضغط النفسي:

أ- ظهور مفهوم الضغط النفسي:

كان الإنسان في القديم يعيش حياة بسيطة يغلب عليها العبء الجسمي والجهد العضلي، وكان يعيش نوع من الصراع من أجل التكيف لذا سعى منذ القدم إلى تخفيف الجهد العضلي وهذا ما حقق له نجاح كبير خلال الثورة الصناعية، ولكن هذه الأخيرة أدت إلى ظهور عواقب كثيرة منها ما يفوق قدرة الفرد على التكيف، فإحساس الفرد حالياً بالصراع من أجل التكيف والتوافق مع متطلبات الحياة اليومية أصبح أكثر معاناة عليه في القديم.

وعليه يعتبر الضغط النفسي مرض العصر لارتباطه بـ مختلف التغيرات الاجتماعية السريعة والمستمرة وما ينجر عنها من متطلبات التكيف، ولهذا أصبح موضوع الضغط النفسي يحتل الصدارة في البحوث الصحية والنفسية والمهنية نظراً لما يشكله من خطورة على جوانب كثيرة من حياة الإنسان الجسمية والنفسية والعقلية.⁽¹⁾

المصطلح كمفهوم أثار اهتمام العديد من الباحثين في مجال الفيزيولوجية والطب وعلم النفس خلال العقود الثلاثة الأخيرة غير أنهم اختلفوا في تعريفهم له.

ولعل "ابن سنا" هو أول من درس الضغط النفسي بطريقة علمية تجريبية فقد قام بربط حمل وذئب في غرفة واحدة دون أن يستطيع أحد مطاولة الآخر، فكانت النتيجة هزال الحمل وضموره ومن ثم موته، وذلك بالرغم من إعطائه نفس كميات الطعام التي يستعملها حمل آخر يعيش في ظروف طبيعية، وهكذا فقد نجح "ابن سينا" مع غياب التقنيات الحديثة في دراسة الضغط النفسي، وكان أول من درس آثاره النفسية والجسدية في تاريخ الطب⁽²⁾، ومن بداية القرن العشرين بدأ الأطباء النفسانيين ينتبهون أكثر فأكثر إلى التأثير الذي يمكن أن تحدثه العوامل الخارجية في مجرى الأحداث الحياتية أو ظهور الاضطرابات النفسية .

ابتداء من 1913م أدخل "أدولف مير" Adaulf Maire " بالولايات المتحدة الأمريكية كلمة "رد فعل" فسر ردود الأفعال البيونفسية السوية أو المرضية للفرد على أنها ناتجة من تغيرات داخلية تحتاج إلى تكيف هذا المفهوم كان معاكساً تماماً في عصر النهضة الفرويدية، ذلك لأن النزاع لم يكن خارجياً بل كان داخلياً نفسياً.⁽³⁾

(1) - عبد الحفيظ مقدم والعديدون، مركز البحث في الاعلام العلمي والتقني، الجزائر، 1997.ص183.

(2) - النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1991، ص160.

(3) - عبد المنعم، موسوعة الطب النفسي، ج2، مكتبة مديوني، مصر، 1992، ص20.

كما انبثق مفهوم الضغط عن أعمال العديد من الباحثين نذكر منهم العالم الفيزيولوجي "ويلام كانون" (1935) (W.B.CANNON) الذي وصف إفراز الغدة الكظرية لمادة الأندرينالينا كاستجابة لوسط مهدد من أجل التكيف وإحداث التوازن الداخلي للجسم.

واستنادا إلى مجموعة تجارب التي أجريت على الفئران المعرضة لعامل الضغط كالومضات المتلاحقة والموسيقى المزعجة والتي تراوحت ما بين 12 و15 يوما وبعد تشريحها واستئصال الغدة النخامية والكظرية ووزنها، لاحظ الطبيب الكندي "هانسي سبيلي" (1946) إفراط نخاء نسيج اللحم الكظري المسؤول عن العرض العام للتكيف.⁽¹⁾

ب-التعريف اللغوي للضغط النفسي:

إن مصطلح الضغط اكتسب معاني متعددة، وتستعمل كلمة ضغط في كثير من التخصصات الهندسية والميكانيك والطب وعلم النفس .

ويعرف الضغط في اللغة:

- ضغط الكلام أي بالغ في إيجازه .

- ضغطه أي قهره أو كرهه .

- ضغط الدم وهو الضغط الذي يحدثه تيار الدم في جدار الأوعية .

- الضغط في الهندسة وميكانيك القوة الواقعة في وحدة المساحات في الاتحاد العمودي عليها.

- الضغط الجوي هو الضغط الذي يرتكز على نقطة معينة يفعل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على النقطة.⁽²⁾

والضغط "STRESS" كلمة انجليزية مشتقة من كلمة تعني الحزن والبؤس والإنهاك "distress"

وتتقسم إلى قسمين: (STRESS)⁽³⁾ تعني الضغط و (DI) تعني سيء، وتستخدم كلمة ضغط حسب سبيلي :

لتحديد الاستجابة الكلية غير المحددة للجسم لكل المتطلبات المقدمة له، وهو في محاولة دائمة للتكيف مع

الوضع الذي يوجد والذي يتعلق بالآلة أو الفرح والسعادة كما ميز "سبيلي" بين عوامل الضغط التي تؤثر في

التوازن الجسمي أو النفسي للفرد كمحلل، الرقابة، الضوضاء، البرودة، الحرارة الشديدة، فقدان أحد الأقارب،

(1) - عبد المنعم، نفس المرجع، ص24.

(2) - لنابلي وآخرون، الصدمة النفسية ط2، دار النهضة العربية، بيروت ، 1991، ص160.

(3) - المنجد في اللغة والادب والعلوم، المطبعة الكاثوليكية، بيروت ، لبنان، ص18.

السموم، بهذه العوامل يصاب الشخص بالضغط بالمقابل عندما يتعلق الأمر بعوامل النجاح أو كرجوع الشخص بعد غياب طويل يظهر لدى الفرد ما يسمى بالإحساس الجيد.⁽¹⁾

الضغط عبارة عن نتيجة استجابة الفرد للتأثيرات الخارجية المرتبطة بالعمل أو الحياة الاجتماعية وعلى هذا الأساس فإن الضغط بصورة عامة ينبع من مصادر مختلفة تأثر بالسلب عن الجانب الآخر، أي تفاعل بين الحياة المهنية والحياة الاجتماعية للفرد مما يؤدي إلى سوء توافقه النفسي لفقدانه السيطرة على الوضع الذي هو فيه، وقد ينعكس ذلك فيما بعد على الفرد في ميدان العمل، ويظهر ذلك في بعض المؤشرات الموضوعية لقابلية العامل أو التلميذ للغيابات غير المبررة والحصول على عطل مرضية.

- ولهذا يمكن الخروج من كل ما سبق باستنتاج مفاده أن هناك جملة من العوامل التي يمكن أن تحدث الضغط النفسي يعجز الفرد في التكيف معها، كالظروف الاجتماعية أو الدراسية بالنسبة للتلميذ زيادة على ذلك فإن الأفراد يختلفون من حيث قابليتهم للإصابة بالضغط حيث أنهم لا يتعرضون إلى مختلف أنواع المؤشرات فحسب وإنما يختلفون كذلك في استجاباتهم لها.⁽²⁾

2- مصادر الضغط النفسي:

يمر التلميذ خلال حياته اليومية التي تتطلب منه التلائم والتكيف معها وهذه المواقف لها مصادر متعددة ومتنوعة تعمل في آن واحد لتجعل التلميذ عرضة وضحية للضغط ونحاول في هذا الفصل كشف العوامل والأسباب المؤدية إلى حدوث الضغط عند التلميذ.

ومن هذه العوامل ما يعود على التلميذ منها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياتنا ومنها ما يعود إلى المدرسة والمحيط الدراسي.

لقد قسم العديد من العلماء والباحثين العوامل الضاغطة أو مصادر الضغط ومن بينهم "سبيلي" إلى ثلاثة أقسام:

- عوامل الضغط النفسي - الجسدي: مثل الأصوات المزعجة، الإصابات والجروح والحوادث والآلام الجسدية ... الخ.

- عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانهاك، المخاوف، الأخطار المهددة للحياة، الوحدة والارهاق الفكري ... الخ.

⁽¹⁾-ENCYCLOPEDIE PSYCHOLOGIQUE (ANG-ARA) LA ROUSSE PARIS ,1990,P146

⁽²⁾- النابلسي وآخرون، مرجع سابق، ص (257).

- عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية، الظروف الحياتية المعيشية الصعبة، الخلافات العائلية وصعوبة العلاقات الاجتماعية.⁽¹⁾

أ- عوامل الضغط النفسي:

إن الضغط يتصل في الأساس بالمشاعر والأحاسيس غير أن هناك عدد من العوامل التي قد تحدث ضغط أو أعراضه، حيث أن الوسط الداخلي للإنسان غير متوازن وذلك إذا منع الجسم بأي سبب من الأسباب من إنتاج أو استعمال المواد الضرورية التي يصنعها، مثلاً: في إنتاج التيزوكيين يتسبب في ظهور أعراض الضغط ونقصه يؤدي إلى بطء عملية الأيض والتعب وكثرة النوم، أما زيادة نشاط إفراز الغدة الدرقية لهذا الهرمون يؤدي إلى الأرق وسرعة الاستشارة وحدة المزاج .

كما أن الإصابة بأمراض عضوية تحدث تغييراً في تركيب الجسم، وتوازن أجهزته وانتظام الجهاز العصبي وصحة الجسم ونومه، وهي كذلك ذات تأثير حيوي على الطباع، وقد بينت الدراسات أن الأمراض العضوية تؤدي إلى توتر الحالة النفسية " واين" أن ما يكون من إفراز الغدة من زيادة أو نقصان يؤثر على الحالة الانفعالية والعكس أيضاً صحيح⁽²⁾

وقد يحدث الضغط نتيجة لجهد جسمي كبير سواء كان في ذا طبيعة ديناميكية أو ستاتيكية ويمكننا التكلم أيضاً عن ضغط الوضعيات في حالة إذا فرض تنظيم العمل ولمدة في وضعية غير متوافقة مع المتطلبات الفيزيولوجية للجسم فالعبء الشديد لا يقبل هذه الوضعية إلا لمدة زمنية مؤقتة ومحددة.⁽³⁾

وهذا ما يحدث للتلميذ أيام الامتحانات كما قد يحدث له خلال السنة عندما يطلب منه كل أستاذ بحثاً أو تقريراً أو حل تمرين، بحيث يكون هذا الطلب في وقت واحد ويتكرر لمدة طويلة، إذ كلما زاد عدد المهام ارتفع معه الضغط فالمهام الكثيرة المتنوعة تجعل الشخص يعمل لساعات طويلة حيث لا يجد فرصة للراحة والاسترخاء مما يؤدي لتوليد التوتر، وبالمثل كلما ازداد مستوى صعوبة العمل كلما تتطلب ذلك من التلميذ استنفار طاقته الفكرية والعضلية وهذه الأعمال الصعبة والمعقدة وتؤثر سلباً على تقديره لذاته وثقة في نفسه وتجعله يشعر بالخوف من الفشل في تحقيقها مما يجعله يفرض على نفسه مزيد من الضغط، وهذا ما يؤدي بالتلميذ في بعض الأحيان إلى الغش في الامتحان. كما أن الظروف الفيزيائية كالضوضاء والحرارة والإضاءة والاهتزازات وكل الأضرار الكيميائية الأخرى كمجموعة العقاقير التي تستعمل لعلاج أمراض متعددة والتي

(1) - النابلسي وآخرون، مرجع سابق، ص257

(2) - عباس عمارة زين، مدخل إلى الطب النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1982، ص257.

(3) - مزياني فتيحة، أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني والمديرون، رسالة ماجستير، معهد علم النفس، جامعة الجزائر، 1990، ص14.

يمكن أن تؤدي إلى تغيرات عقلية ونفسية، كذلك المخدرات بكل أنواعها وأدوية ضغط الدم ومضادات الحمل، أضف إلى ذلك سموم الغازات، الزئبق أو الرصاص.⁽¹⁾

ب- عوامل الضغط النفسية:

لقد أثبتت الابحاث الحديثة أن العامل الأهم في تحديد ردود فعل الكائن الحي ليس الحادث الضاغط في حد ذاته، وانما القدرة أو القدرة على مواجهة هذا الحدث ، فالقدرة على المواجهة تعني السيطرة على الموقف وهذه السيطرة تساعد الشخص على التحكم في مشاعر الحيرة والقلق والخوف.⁽²⁾

فيرى "ماك قات" (1976) أنه لا يوجد أفرادا يعطون مقاومة خاصة للضغط وانما توجد آلية تقييم موضوعية للمواقف تختلف من فرد لآخر، مما يفسر الفرق في أعراض الضغط فيما بينها بالإضافة إلى الإستراتيجيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغط.

ويرى "كريسي" (1984) أن مستوى احتمال الضغط يختلف من فرد لآخر فالبعض يستجيب لمستوى منخفض بعكس البعض الذي لا يستجيب إلا لمستوى عال كذلك هناك من تكون استجابته حسنة وهناك من تكون غير ذلك والضغط في حد ذاته ليس حسنا أو سيء، بل إن المشكل الضاغط هو الذي يحدد ذلك.⁽³⁾

كما أن مقاييس الحضارة السابقة الحديثة تدفع بعدد من الناس لإرهاق أنفسهم بأعباء فوق طاقتهم ومجهودات شاقة أكبر من أتتحمّلها عقولهم وأجسامهم حيث يقول "ويلتر" : أننا لم نتعود على حضارة معقدة، فقد غيرنا محيطنا بسرعة أكثر مما غيرنا أنفسنا .

قد يخطئ بعض التلاميذ في اختيار التخصص الذي يناسبهم، إما لأنهم لم يجدوا غيره أو لأنهم يتصورونه أكثر سهولة أو لما يتصورونه من ضمانات بعد النجاح في شهادة التعليم المتوسط في اختيار الشعب في الثانوي او لتأثيرات الاسرة وربما إرغاما من طرف لجنة التوجيه وذلك للمستوى الدراسي المتدني في المتوسطة، هذا التفكير باختيار المخطئ يضعف من دوافع التلميذ للعمل وتجعله يتقهقر لأول صعوبة يواجهها في الدراسة أضف إلى ذلك انعدام التكوين الذاتي للتلميذ من ناحية وعدم امتلاكه للمهارات الذهنية والتقنية اللازمة لإستيعاب المحتوى الدراسي في التعليم الثانوي إلى غيرها من الاسباب والعوامل التي تجعل التلميذ يجد نفسه ضائعا في خضم منظومة تربوية لا يعرف كيف يبدأها ولا متى ينهيها إذا تؤدي إلى الاضرار

(1) - فخري الدباغ، اصول الطب النفساني ، ط3، دار الطليعة،بيروت، 1983،ص80.

(2) - النابلسي وآخرون، مرجع سابق ص88.

(3) - مزياني فتيحة، مرجع سابق، ص15-16.

المهددة للحياة إلى ضغط نفسي كبير فالتعرض لمرض جسدي مزمن قد يذف بالمصاب إلى التفكير بالنتائج السيئة ، وباحتمال الموت، هذا ما يجعله يتعرض لضغط نفسي شديد كما يحدث هذا التهديد للتلميذ نتيجة الخوف من الرسوب أو الفص عن مقاعد الدراسة، فالأحداث الكبيرة التي يتعرض لها الفرد لآها تأثير في حياته العامة على صحته وقد تسبب له التوتر والضغط، وقد وجد "راش وهيلمس" 43 حادث من الأحداث الحياتية وقاما بترتيبها حسب درجة الضغط والتوتر التي تسببه (1)

وقد توصل العديد من الباحثين إلى ان ضغط الحياة المرتفعة يجعله يتصرف أقل مردودية عند مواجهة ضغط الحياة التنظيمية كذلك يلعب السند الاجتماعي دورا هاما في تغيير أثر الذي يحدثه العامل المسبب للضغط، فالجانب الهام للسند الاجتماعي وتأثيره على استراتيجيات مقاومة الافراد للضغط.

ت- عوامل الضغط الاجتماعية:

وتلعب التنشئة الاجتماعية والتي هي دمج الفرد في المجتمع ودمج ثقافة المجتمع في الفرد دورا كبيرا في المستقبل النفسي للفرد، وأول محطات التنشئة تبدأ من البيت فالتنشئة غير طبيعية للشخص يكون أسبابها البيئة التي يعيش فيها التي هي في الغاية تبعث فسه عدم الثقة في النفس والاعتماد على الغير وعدم القدرة على مواجهة الصعاب والتغلب عليها، والفرار من المواقف التي تتطلب ثباتا وجرأة وإقداما فيثور بسرعة ولأتفه الأسباب ويعظم صغار الامور وكل هذا أساسه النشأة في أحد البيوت الثلاثة: (2)

1- البيت الأول: يدلل الابن ويعزز ويظهر عليه الكثير من الحرص والخوف ويكون الطفل بعيدا كل البعد عن مواجهة الصعاب، فينشئ هبابا لا يقدر على مواجهة متاعب الحياة فيخشى الامور الصعبة منها.

2- البيت الثاني: تخضع العائلة لتقاليد خاصة تجعل روح التعسف والشدات سائدة بينها حتى لا يملك الابن أن يبدي أنفه رغباته أو يطالب بأبسط ضرورياته أو حاجاته فينشئ حائدا عن الطريق السليم شادا معوج يميل إلى العناد والرفض.

3- البيت الثالث: يكون انحراف الأب أو الأم أو الاثنين معا عن الطريق الصحيح واضحا وظاهرا أو يرى الناشئ النزاع والخلاف بين والديه، فينشئ وقد يثبت في مخيلته صورة ما رآه من الشذوذ والحياة المعوجة فيصبح غير مستقر في الدراسة ويكون الغياب والهروب عن الدراسة ويصبح قليل القدرة على التركيز والاستيعاب (3)

(1) - مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق ، ص188.

(2) - النابلسي وآخرون، مرجع سابق، ص90.

(3) - عبد الفتاح دويدار، طب النفس وعلم النفس المرضي الاكلينيكي ، دار النهضة، 1994، ص21.

كما يحدث الضغط النفسي لدى التلميذ نتيجة المستوى الاقتصادي الذي تعيشه أسرته كالحرمان المادي وتدني مستوى الدخل العائلي فعدم تلبية المتطلبات تجعله يعيش حالة التوتر، القلق، عدم الارتياح، عدم الاطمئنان والشعور بالنقص فإذا شعر التلميذ بأنه أقل من أقرانه في الثقافة أو المركز الاجتماعي أو الملبس أو المظهر فإن الشعور الداخلي يسبب له القلق وعدم الاستقرار وتشتد حدة الضغط النفسي عندما يحاول التلميذ الظهور بمظهر أفضل.⁽¹⁾

كما أثبتت الدراسات وجود صلة قوية بين المشكلات العائلية والمادية للفرد وانفعالاتها في المحيط الدراسي،⁽²⁾ فالتلاميذ الذين لهم علاقات منسجمة مع زملاءهم والإداريين يحققون التوافق السليم في إطار البيئة المدرسية ويكون تحصيلهم الدراسي من الذين لديهم علاقات غير منسجمة وغير متوافقة مع جماعة الرفقاء.⁽³⁾ والعلاقات الجيدة بين التلميذ والأساتذة والتي يسودها الاحترام والثقة المتبادلة والدعم والتشجيع والاهتمام بمشكلات التلميذ ومحاولة حلها بأساليب بناءة تعود بالنفع والفائدة على الاستقرار النفسي للتلميذ وغياب جو الثقة يدفع بالتلميذ إلى العزلة والشعور بالوحدة وظهور أعراض الضغط كالتغيب عن الحصص مثلا إن لشخصية الأستاذ تأثير كبير على انفعالات التلاميذ كما يعتبر مصدرا و منبعاً مهما للضغط و سببا بارزا في حدوثه إذ للأستاذ دور في إقبال التلميذ أو ابتعاده عن تحصيل المادة التي يدرسها.⁽⁴⁾

يعتبر الجو الاجتماعي داخل ال ثانوية من العوامل الهامة ذات الأثر الملموس على تكيف التلميذ ونقصد به العلاقة الاجتماعية بين أفراد المجتمع المدرسي وبين التلميذ والهيئة الإدارية فإذا كان الجو يسوده الود والمحبة وروح التعاون وروح المسؤولية كان لذلك أثر كبير على حسن تكيف التلميذ مع المحيط الدراسي، فالإدارة مسؤولة مباشرة عن تحقيق الكفاية التحصيلية من حيث الكيف والكم حتي لا تكون سببا في إحداث ضغط نفسي لدى التلميذ لذا يجب أن تقوم بوظائفها على أكمل وجه وذلك بحشد كل الطاقات والإمكانيات البشرية والمادية والإشراف على تنظيم وتوزيع العمل وكذا تسييره وتوجيه جميع الفعاليات الإدارية، المالية، الفنية، الثقافية والرفع من مستوى هيئة التدريس والارتقاء بخطة العمل داخل ال ثانوية ومتابعة سلوكيات التلميذ ومستوى تحصيلهم الدراسي والعمل على ربط المنهج الدراسي بالواقع وتجنب التطويل في المناهج والحشو الزائد عن قدرة التلميذ ووقته، بالإضافة إلى ضرورة ضبط البرنامج التعليمي وكذلك توفير الكتب المعدة إعدادا جيدا و التي تخدم التلميذ في دراسته و اشتراكه في كافة النشاطات التي تهتمه.

(1) - نعيمة الرفاعي، الصحة النفسية، ط2، دار العلم للملايين، لبنان، 1987، ص45.

(2) - مزياني فتيحة، مرجع سابق، ص17.

(3) - مصطفى فهمي، التكيف النفسي، ط2، دار العلم للملايين، لبنان، 1987، ص45.

(4) - مصطفى خليل الشرقاوي، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، طرابلس، 1983، ص23.

3- آثار الضغط النفسي:

يواجه الفرد ضغوط الحياة بصفة مستمرة ، و يتعرض لأنواع شتى من الضغوطات النفسية و هذه الأخيرة تعتبر سيف ذا حدين فالضغط النفسي من جهة ضروري لحياتنا إذ يساعدنا على زيادة مجهوداتنا و من جهة أخرى مضرا إذ زاد عن حده أي طال و اشتد يكون له تأثير وانعكاسات سلبية على عدة مستويات من حياة الفرد منها الصحية العقلانية و الدراسية .

أ - الجانب الصحي:

الضغط النفسي (stress) لا يكفي لإحداث المرض العضوي ، إلا إذا ساعدته ظروف أخرى تتعلق بالمريض و نشأته و تاريخ حياته ، واستعداده الوزني فالضغط يؤدي إلى توتر داخلي و التوتر الذي لا يجد له تغييرا أو منفذا بأي صورة كانت ، قد يؤدي إلى تخريب عضوي كتغيير لا بد منه فالضغط النفسي و القلق الناجم عنه يتصف بالتصلب فالتلاميذ الذين يكونون في حالة توتر تحت ضغط تنقصهم المرونة و السهولة اللازمين للتفكير و الإبداع و عليه فمن أهم الأسباب التي تؤدي بالأفراد لحلول غير مناسبة لصراعاتهم هي حالات الضغط التي تصاحب الصراعات و إحباطات الدوافع القوية ، إذ أن الضغط يعقد حل الصراعات بطرق عديدة .(1)

وهناك مجموعة اضطرابات عصبية جسدية النمط مرتبطة بالضغط حسب الدليل الشخصي والإحصائي للأمراض النفسية DSM III . نذكر منها اضطرابات قلق المخاوف (القلق الرهابي أو الفوبيا) اضطرابات القلق النفسي اضطرابات التكيف ، اضطرابات انفصالية (تحويلية) اضطرابات جسدية النمط، اضطرابات عصبية النمط.

ب- الأعراض البسيكوسوماتية:

يعتبر الضغط حسب "هانس سبيلي" هو مجموعة أعراض أو مجموعة ردود أفعال فيزيولوجية غير محددة تصدر عن العضوية لمختلف عوامل الخطر الناجمة عن المحيط ذات الطبيعة الفيزيائية أو الكيميائية ، هذا و يبقى الذكر في مراحل الضغط عند "سبيلي" مجموعة الآثار الفزيولوجية التي تطرأ على العضوية .

كما لاحظ "سبيلي" أن الإرهاق الناجم عن الضغط ينعكس على الصعيد الجسدي بالمظاهر التالية: تضخم القشرة الكظرية ، نزيف غشاء المعدة ، انسداد و تراجع الغدة اللمفاوية و الغدة الكظرية (المسؤولتان عن جهاز المناع). (2)

(1) - النابلسي وآخرون، مرجع سابق، ص 93.

(2) - النابلسي وآخرون، مرجع سابق، ص 52.

و قد أصبح معروفا بأن الجسم الذي يتعرض للضغط الشديد يظهر أعراضا تتمثل في اضطرابات التنفس كالربو و زيادة معدل و استهلاك الأوكسجين ، و الاضطرابات الوعائية كزيادة نبضات القلب و ضغط الدم و تصلب الشرايين و الصداع النصفي و زيادة انسياب الدم في الجلد. (1)

و النوع الأخير من الاضطرابات المتعلقة بالتبول أو المتمثل في التبول الليلي ، و العجز عن التبول في الأماكن العامة ، حيث يحدث كف و عجز عن التبول عند الكثير من الأشخاص.

ازدياد إفراز الغدة الدرقية للتيروكسين الذي يؤدي إلى زيادة نشاط الفرد و قابليته للإثارة و النرفزة و التوتر، وكذا المزاج والإصابة بالأرق ، ولقد بينت الدراسات أن الضغط يؤثر على نشاط الغدة الدرقية بحيث يؤدي إلى تضخمها كما يؤدي إلى نقص إفراز هذه الغدة إلى إصابة الشخص بالاكتئاب و العزلة.

ت- الأعراض السلوكية:

من المعروف أنه غالبا ما تكون للاستجابة الانفعالية ترجمة سلوكية ، و من السلوكيات التي يمكن أن ينتج عنه الضغط حسب "ليني" سلوكيات فعالة كالاضطراب رفض بعض المهام و الاحتجاجات... إلخ ، سلوكيات غير فعالة ، كالاستقالة و الخضوع و عدم المبالاة و التعب ، و هذا ما يؤكد الباحثون أن نقص الأداء في حد ذاته دليل على أن منفذ المهنة أو الفرد بصفة عامة قد تعرضه إلى ضغط شديد. (2)

و أعراض الضغط كالغضب و الانفعال، العدوانية و غيرها تأثر على علاقة الشخص الاجتماعية فيبدأ بالانسحاب تدريجيا من الحياة الاجتماعية إلى حياة العزلة. (3)

ومن العلامات البارزة في الضغط النفسي : سرعة الغضب و الانفعال و عدم الصبر و حدة الطبع فقدان اللذة في العمل و عدم الميل إلى المجهود الجسدي و الرغبة الشديدة في تعاطي الكحول و المخدرات و الشعور بالذنب و الضيق و عدم القدرة على التحكم في حركة أجزاء الجسم ، فينتج عن ذلك : التحدث بسرعة ، قضم الأظافر ، مضغ الشفاه ، عبوس الوجه ، فتح العينين وإغماضهما على نحو إرادي، الارتعاش، (4) و من الأعراض السلوكية للضغط : اضطرابات النوم فعندما يتعرض الفرد إلى توتر شديد و الطويل المدة كالطلاق أو أزمة مالية ، فإن جهاز الإثارة يستجيب للنشاط المتزايد و بالتالي يصبح النوم عند هذا الفرد أكثر صعوبة و إذا استمر التوتر النفسي لعدة أسابيع تدخل عوامل أخرى للتفاعل مع الضغط فتسبب أرق مؤقت، و كثيرا

(1) - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ص179.

(2) -مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق ، ص19.

(3) - مزياي فتحة، مرجع سابق، ص20.

(4) - محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، لبنان، 1989، ص104.

ما يحدث أن مثل هذا الفرد يكره نفسه على النوم و هذا شأنه أن يزيد الأرق بفعل الضغط النفسي و بالتالي يسوء نومه و يداهمه صباحا فيصبح نهاره ليلا و ليله نهارا ، مما يخل بالإيقاع البيولوجي السوي.

4-الضغط النفسي و الأداء الرياضي:

و يلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء ، و هذا في الواقع لا يكفي فقد تبين أن أفضل طريقة لإفقال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية .

و تعد ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة و معالجة الضغوط النفسية كما أنها وسيلة للاسترخاء ، و خاصة لأنشطة البدنية الأكسوجينية مثل : المشي ، السباحة ، ركوب الدراجات ،حيث أنها تقلل من درجة القلق و الحزن و الهبوط و الشد العضلي و التوتر .

و يمثل النشاط البدني عبئا على الجسم و مقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة ، و للتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منظم للنشاط البدني ، فإنه يوصى بالرياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع و لا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.(1)

5- استراتيجيات التكيف مع الضغط النفسي:

ترتبط الضغوط النفسية كما أسلفنا بالأحداث اليومية ، و معالجة الضغوط في حياتنا فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي لكل فرد من نصيبه من الأحداث اليومية و بدرجات متفاوتة ، و وجودها لا يعني أننا مرضى ، بقدر ما يعني أننا نعيش و نتفاعل مع الحياة و نحقق طموحات معينة و من خلال ذلك تحدث أمور متوقعة ، و من ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها و إنما يتم بالتعايش الإيجابي معها و معالجة نتائجها السلبية أن تساعده على التعامل اليومي معها ، و التقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان ، و نورده فيما يلي عدة أساليب للتكيف مع الضغط:

أ-تعديل القوى البيئية :

فالبعد عن البيئة المشحونة بالتوتر ، و البعد عن الموقف المشير للضغط قد يؤدي إلى تحسين تلقائي في الأعراض النفسية التي تنتج عن الضغوط ، فقد نبين أن حوالي 60% من حالات الاضطرابات المرتبطة بالحروب تسعى بعد ابعاد المجددين من خط النار، وقد استخدم المختصون في الصحة النفسية بالبيئة المشحونة

(1) عمرو حسن أحمد بدران، الأسس الفنية للتربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة.

بالتوترات والضغوط ووضعه في مكان آخر خالي من ذلك وبذلك يضطر إلى الاستجابة ظاهريا لمجموعة جديدة تماما من المواقف البيئية الضاغطة تماما لفترة من الوقت، وتحدد المدة بحسب ما تحتاجه الحالة للوصول إلى التغييرات الموجودة في السلوك.⁽¹⁾

ويمكن إحداث في القوى البيئية عن طريق زيادة الترفيه والنشاطات الثقافية والرياضية الجماعية.

ب- العلاج السلوكي المتعدد الأوجه:

بما أن انعكاسات الضغط النفسي تظهر في أشكال متعددة، ولأن الاضطرابات يشمل كل الوظائف فإن العلاج الناجح يجب أيضا أن يتجه إلى التغيير وبشتى الوسائل ومن مصاحبة الاضطراب في كل ذلك الوظائف والجوانب ومن ثم فإن الخطة العلاجية يجب أن تشمل على:

-إطلاعه من خلال التحاور بحقيقة وجذور الضغط الذي يعانيه وإعطائه أمثلة من حياته الشخصية على الأخطاء الفكرية والتشوهات المعرفية التي يقوم بها والتي تؤدي بنمو مباشر إلى الضغوط المختلفة التي يعاني منها.

-التعديل المباشر للسلوك اللاتوافقي من خلال تدريب المريض على اكتساب مهارات تعديل السلوك أو كفه له، لأن الباحثين في ميدان السلوك الإنساني يؤكدون أن استجابات الإجهاد للأحداث هي استجابات تعلمها وعليه فإنه يمكنه إبطالها وتعلم استجابات أخرى، ويتم ذلك عن طريق الاسترخاء.⁽²⁾ ويقترح "هربرت بنسون" للقيام بالعملية الاسترخائية بما يلي:

1- إيجاد محيط هادئ.

2- إيجاد وضعية مريحة.

3- إغلاق العينين.

4- التركيز على الاسترخاء لكل عضلات الجسم: في الوقت التي ترتض إلى تنفسك وهذا لمدة عشرون دقيقة (20).⁽³⁾

كما يمكن تعديل السلوك اللاتوافقي بحيث يعرض المريض إلى تجربة صناعية مفتعلة، وهو تحت تأثير عقاقير مهدئة، يتعرض فيها إلى نفس الضغوط أو إلى درجة أقل، حتى يتعلم تحمل ذلك القلق أو الخوف

(1) - فاخر عاقل علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص58.

(2) - إبراهيم عبد الستار، الاكتساب، اضطرابات العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد239، الكويت، 1998، ص59.

(3) - مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق، ص192.

تدرجيا إلى أن يصبح لا يُفترث به ويتجاهله.⁽¹⁾

- تعديل طرق التفاعل الاجتماعي من خلال تنمية بعض الوسائل لمواجهة القلق في المواقف الاجتماعية خاصة في المواقف التي تتضمن احتكاكا بالسلطة، أو بأفراد الجيش الآخر، كأن ينمي المهارات اللازمة لتحسين الاتصال الاجتماعي ومواجهة الصعوبات الاجتماعية التي يعاني منها دون خوف أو قلق زائد.

-تعديل الأساليب وتنمية التفكير العقلاني والايجابي من خلال إعانته على تنمية طرق جديدة من التفكير الذاتي والعام بفرض التخفيف من أغرض التوتر، ويتطلب ذلك ان نطلعه على المزيد من المعلومات الحديثة عن الضغط النفسي والتوتر والدرجات المقبولة وغير المقبولة منه ومساعدته على اكتشاف الافكار اللاعقلانية التي يسدها عن نفسه والعالم والتي عززت لديه التفكير التوتري وما يرتبط به من عمليات النقد المفرط للذات وضعف الثقة بالنفس.⁽²⁾

ت- العلاج التأملي:

إن وعي الشخص أو الفرد في أي موقف من حياته خاصة الاجتماعية ووعيه بمؤثرات الضغط يساعده على اتخاذ قرار مبكر للتخلص منه، وهذا سواء بالتعديل في الأدوار أو في طلب مساعدته من الآخرين أو اتخاذ إجراءات أخرى.⁽³⁾

فالوعي واليقظة لهما أهمية كبرى في راحة الفكر، ويرى البسيكولوجيون أن التدريب على التأمل هو أكثر أنواع العلاج فعالية، وقوة إذ يستطيع أفراد خلق حالة استرخاء فيزيولوجية عميقة، ونشاط ذهني يقظ، وتكون فيه الموجه التي يظهرها تخطيط الدماغ في مرتبة التفكير الإبداعي والتعرف على حالة الوعي أو اليقظة بأنها عملية تضع المعلومات النشيطة التي يكون فيها الفرد منخرطا في تصانيف واستخلاص تمايزات وفروقا تاما عكس هذه العملية فتسمى الغفلة فيها معتمدا على التصانيف التي سبق وأن استخلصها، إما مع الزمن او اسنادا إلى مشهد واحد، فالغفلة تحد من قدرات الفرد ببيكولوجيا وفيزيولوجيا وسلوكيا.⁽⁴⁾

(1) - النابلسي وآخرون، مرجع سابق، ص98

(2) - ابراهيم عبد الستار، الاكتساب، اضطرابات العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد239، الكويت، 1998، ص60.

(3) - مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق ، ص162.

(4) - محمد الحجار، مرجع سابق، ص162.

ث- اللياقة الصحية (التغذية والتمارين الرياضية):

يعد النظام الغذائي المتوازن والتمارين الرياضية من العوامل التي بين البحث العلمي أهميتها من الضغوطات النفسية حيث تلعب الأنظمة التي يتناولها الشخص دورا هاما في مقارنة انعكاسات الضغط النفسي، فهناك أغذية تزيد من الإثارة كمادة الكافيين الموجودة في القهوة وكذا السكريات والأملاح، وكما أن الإفراط في استهلاك الدهون يؤدي إلى ترسبها في جدران الشرايين مما يؤدي إلى زيادة ضغط الدم، ولذلك ينصح بتناول أغذية متوازنة تستطيع تعويض النقص في الفيتامينات والأملاح المعدنية ويكون لها مفعول مهدئ للجهاز العصبي.⁽¹⁾

كما ان التمرينات الرياضية كالمشي والسباحة من الأشياء التي تساعد على التنظيم الفيزيولوجي لأعضاء الجسم، كما تزيد من حيوية الجسم والطاقة والنشاط، وتؤدي التمرينات الرياضية إلى تحقيق الإسترخاء الذي يساعد بدوره على الهدوء والوقاية من الأمراض النفسية والجسمية والنوم الهادئ، فضلا عن هذا تبين أن التمرينات الرياضية تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات والمعادن المختلفة التي يتناولها مما يحسن بدوره من وظيفة الجهاز المناعي.⁽²⁾

كما تكمن أهمية التمارين الرياضية في إحراقها لمادة الأدرينالين والمواد الكيميائية الأخرى التي يفرزها الجسم في الدم خلال تعرضه للضغط المستمر.⁽³⁾

انطلاقا مما سبق ذكره، ومن تعاريف العلماء والباحثين في الضغط النفسي كمفهوم له مصادره وآثاره السلبية على الإنسان من مختلف الجوانب، ندرك خطورة الضغط النفسي الشديد على الإنسان بصفة عامة والتلميذ والثانوية بصفة خاصة وهو مقبل على شهادة التعليم المتوسط، والذي يكون أكثر عرضة لعوامل الضغط النفسي كالعوامل الاجتماعية والاقتصادية وغيرها التي من شأنها التأثير عليه من مختلف الجوانب خاصة النفسية منها التي بدورها أن تؤثر على الجانب الصحي، وبالتالي يظهر هذا التلميذ سلوكيات غير عادية في حالة الضغط الشديد، إذ يمكننا القول أن الضغط النفسي بصفة عامة هو عبارة عن ظاهرة انسانية لا بد على الفرد تفاديها أو تجاوزها والتقليل من آثارها قدر الممكن وبأبسط الطرق، كتغيير المكان المشحون بالتوتر وإعطاء فرص للعقل أن يفكر بطرق سليمة أو القيام بتمارين وألعاب رياضية التي تجدد فيه ثقة النفس وتساعد على الاسترخاء والنوم الهادئ.⁴

(1) - مقدم عبد الحفيظ، مرجع سابق ، ص 192

(2) - ابراهيم عبد الستار، مرجع سابق ، ص 69.

(3) - ابراهيم عبد الستار، مرجع سابق ، ص 70.

(4) - ابراهيم عبد الستار، مرجع سابق ، ص 70.

الخلاصة:

إن التلميذ في الثانوية يعيش تحت ضغوطات نفسية دائمة، ولكن ذلك بدرجات مختلفة فعدم الاهتمام بهذه الضغوطات النفسية في حالة ارتفاعها يؤدي بالتلميذ إلى مشاكل نفسية وانفعالية وربما تصل به إلى تشكيل ضغط نفسي مزمن لا يستطيع ولا يعرف كيف يتخلص منه، لكن العلماء والباحثين النفسانيين لم يبقوا مكتوفي الأيدي بل تمكنوا من إيجاد عدة استراتيجيات وطرق للتكيف مع الضغط النفسي والتي تتميز منها التمارين الرياضية والتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية .

الفصل الثالث:

المرحلة الأولى في الظهور الثاني

تفهيد:

تعتبر مرحلة الطور الثانوي من أهم المراحل التي يمر بها التلميذ أو المراهق، بحيث فيها يتم إعداد الناشئ ليصبح كفاً و قادراً على تحمل المسؤوليات و المشاركة في بناء و تطوير مجتمعه، و بما أن المراهقة التي يمر بها التلميذ هي مرحلة العمر التي تتوسط بين الطفولة و اكتمال الرجولة أو الأنوثة، و هي من أعقد المراحل، بما تحمله من تغيرات جسمية و عقلية و نفسية و التي تجعل المراهق يعيش تقلبات و تناقضات و عدم استقرار، و بما أن المراهق يكون تفكيره إما إيجابياً أو سلبياً، و للتخلص من سلبياته ارتأينا أن نتطرق إلى دراسة هذه المرحلة دراسة شاملة، كتحديد مشاكل المراهق و التفاعل معه بكل إيجابية، و بذلك نكون قد وجهناه إلى الطريق السليم، و نضمن له مستقبلاً زاهراً، و نستفيد من إيجابياته، و لقد اتفق علماء التربية على أن ممارسة الرياضة تساهم بقسط كبير في تربية و تهذيب سلوك المراهق، لذلك سنحاول أن نعطي مفهوم و مضمون لهذه المرحلة من خلال خصائصها، مشاكلها و تأثير الممارسة الرياضية على المراهق .

1- تعريف مرحلة الطور الثانوي:

تعتبر مرحلة الطور الثانوي بمثابة فترة انتقال يمر فيها التلميذ بمرحلة البلوغ و مرحلة المراهقة، لذا فهذه المرحلة تتسم بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة أو أخرى على حياة التلميذ فهي مرحلة حساسة ونمو مستمر، يسير فيها الشخص دائما نحو النضج في كافة المظاهر البدنية، الجنسية، النفسية والاجتماعية، وهي المرحلة التي تصادف المراهقة الوسطى والمتأخرة أي بين سن (15-18)، وقد تتجاوز هذا في حالات نادرة) من حياة الفرد وهي عبارة عن مرحلة انتقالية من مراحل نمو حياة الفرد، هذا النمو يمس كل الجوانب الشخصية، وكل المراحل التي يمر بها الإنسان تكون متكاملة فيما بينها ومتسلسلة ومترابطة حسب السن والبناء الفيزيولوجي والتحويلات الجسمية.

2- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد.

هي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته، ينمو فيها نموا جسيما و فيزيولوجيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا و نفسيا، وفيها تتغير كل جهاز من أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة في النسب غير أن أهم تغير يحدث فيها هو البلوغ الجنسي، وهو بذلك يعتبر نقطة تحول أو علامة انتقال من الطفولة إلى المراهقة.¹

3- تعريف المراهقة:

1-3- **المراهقة لغة:** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescence) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والاجتماعي

ويرجع الأصل اللغوي للمراهقة في اللغة العربية إلى الفعل راهق بمعنى قارب الاحتلام .

2-3- **المراهقة اصطلاحا:** يرى فؤاد البهي السيد 1975 "بان المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجا بها المراهق بتغيرات عضوية ونفسية سريعة، تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان، والاندفاع، لذا تسمى هذه المرحلة بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية".

أما حامد عبد السلام زهران فيرى أن المراهقة "هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، فالمراهقة مرحلة التأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني لحياة الفرد أي من 13 إلى 19 سنة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك.²

¹ — عبد الرحمن الوافي، مدخل إلى علم النفس، دار الهوم، ط4، 2009، ص 161.

² - عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص 289.

ويعرف عبد المنعم الحنفي 1978 المراهقة بأنها مرحلة تتسم بالتغيرات الفيزيولوجية والتمثلة في النضج البيولوجي والجسمي، وتحدث هذه التغيرات عند البنات في سن مبكرة، ولا تحدث لدى الذكور إلا بعد السن 12.¹

ويرى مصطفى زيدان "أن المراهقة هي مرحلة من العمر التي تتوسط بين الطفولة واكتمال الرجولة والأنوثة وتحسب بدايتها عادة ببداية البلوغ الجنسي الذي يتفاوت فيه الأفراد تفاوتاً واسعاً ويصل في الأحوال العادية إلى نحو 05 سنوات بين المبكرين وآخر المتأخرين."²

واعتبر علماء النفس ومنهم "ستانلي هول" و "ستيوارت جونز" و "انا فرويد" وغيرهم مرحلة المراهقة كمرحلة خاصة ليست كالمراحل الأخرى لان تسارع تلك التغيرات ينهكه ويرهقه و يجعله يسلك سلوكات غير عادية قد تتعارض أحيانا مع توجهات الوالدين والمجتمع بصفة عامة.³ أما دوفان و ادولسون (douvan-adelson) فيرى أن المراهق يعمل على أن يكون لنفسه نظاماً شخصياً من القيم وبذلك فالمراهقة في نظرهما فترة حاسمة بالنسبة للبناء الخلقي للشخص ففيهما يعمل المراهق على تحقيق أمرين جوهريين:

- أن يدعم قدراته على ضبط نفسه، وان يتجه نحو اكتساب قيم جديدة وان يتعلم كيف يواجه ويعيش في ظل دوافع قوية وإحداث توازن بين رغباته.

- أن يبني لنفسه فلسفة خلقية، أي يتبنى نظاماً من القيم والسلوك ويكون موجهاً لسلوكه وتقييماته طبقاً للظروف المحيطة به.⁴

ويعرف نوربان سيلاني " norbert sillni " فتعرف المراهقة بأنها مرحلة من الحياة التي تقع بين الطفولة و سن الرشد تظهر فيها تغيرات جسمية و نفسية و تبدأ من 12 أو 13 سنة و تنتهي في 18 أو 20 سنة.⁵

4- التعريف البيو-نفسى للمراهقة:

إذا كان التعريف البيولوجي للمراهقة يركز على النمو الجسمي وما يصاحبه من تغيرات، معتبراً أن هذه التغيرات كافية لتحديد ماهية هذه المرحلة، فان التعريف البيو_نفسى لا يهمل التأكيد على أهمية هذه المظاهر، ولكنه يشدد على ما يصاحب هذه التغيرات من غموض في هوية المراهق وميول متناقضة وصراعات نفسية وقلق جنسي.

¹ - عبد المنعم الحنفي :موسوعة علم نفس والتحليل النفسي،دار العودة،بيروت،لبنان، 1978،ص23 .

² - مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهقة، ط3، دار الشروق،جدة، 1990،ص155.

³ - محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم، الكويت، 1980، ص577.

⁴ - محمد جميل منصور : النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار التهامية، الرياض، 1980، ص542.

⁵ - norbert sillni,dictionnaire de la psychologie,larousse .sc. p bar deanex France .1996.p 07

كذلك يمكن القول انه إذا كانت عملية النمو البيولوجي عملية محددة وواضحة فان عملية النضج النفسي هي على العكس، عملية غامضة وبطيئة وأثرها ابعد على حياة المراهق من التغيرات البيولوجية لان النظم العقلاني بكامله مع الآخرين يتعرض للتغيير، والتعريف البيو_نفسى نجده في تيارات التحليل النفسي. بصورة عامة نلاحظ أن علم التحليل النفسي لم يعط نظرة متكاملة للمراهقة، فهو يركز على أهمية السنوات السابقة في النمو النفسي، الجنسي، وتأثير الماضي والحياة اللاواعية في الحياة الواعية الظاهرية للمراهق، ومعنى آخر فانه يؤكد على البعد التاريخي من المراهقة، ف"فرويد" مثلا تبنى مع كثير من أتباعه في نظرتة إلى المراهقة، أنها ظاهرة علمية، وأنها تحدد تحديدا بيولوجيا.

النضج الداخلي ومبدأ التكرار أو الإعادة، بمعنى أن المراهقة تعيد مشكلات الطفولة، ويعتبر "فرويد" إن في مرحلة الكمون التي تمتد من حوالي 06 سنوات إلى أعتاب البلوغ، يسود حياة الكائن الهدوء والراحة النسبيين، ثم تنتهي هذه المرحلة بابتداء البلوغ، فالنضج الجنسي يؤدي في هذه المرحلة إلى مجموعة من الاضطرابات ليس فقط في الحياة الجنسية، بل في مجالات السلوك الاجتماعي أيضا، ففي البلوغ يعاني الحدث من انبعاث جديد للصراعات الاوديبية.¹

5- تحديد مرحلة المراهقة:

إن بداية المراهقة و نهايتها تختلف من فرد لآخر، و من نوع لآخر، و من سلالة لأخرى، فتدل على عدم القدرة على تحديد هذه الفترة بقول "جوزيف ستون وتشرشن" «أن المراهقة تبدأ بظاهر البلوغ وبداية المراهقة ليست دائما واضحة، و نهايتها تأتي تماما مع النضج الاجتماعي دون تحديد ما قد ضل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي.»².

كما أن هناك ما يربط بين الأجناس و البلوغ، و يفسر العلماء أثر المناخ على الإنسان، فيقولون أن المراهقة في المناطق الحارة تسبق المراهقة في المناطق الباردة، إضافة على تأثيرات الفوارق الفردية و الوراثية، و الصحية العامة و الصحية النفسية في تحديد موعد النضج النفسي، و بدأ المراهقة. و قد قسم العلماء المراهقة إلى مراحل فرعية أهمها:

- **المراهقة المبكرة:** تبدأ من 11 إلى 14 سنة، حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم المتوسط، تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ و حتى بعد البلوغ بنسبة تقريبا، أي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد.
- **المراهقة المتوسطة:** تتراوح ما بين 14 إلى 18 سنة، تصادف في الغالب الطور الثانوي

¹ - عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، ط3، سنة 2004، ص28-29.

² - ميخائيل معوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن و الريف، دار المعارف، القاهرة 1971 - ص27.

- **المراهقة المتأخرة:** فيما يحاول المراهق تكييف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه محولا التعود على ضبط النفس، و غالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين 18 و 21 سنة.¹

6- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

6-1- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتیان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتیان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.²

6-2- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.³

6-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.⁴

¹ - محمد سلامة، توفيق حداد، التربية العامة، بدون دار النشر، ط1، 01، الجزائر 1977، ص105- 104.

² - عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 74.

³ - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1996، ص 121.

⁴ - محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991، ص 166.

4-6 - النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنساناً يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة. كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعوراً بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة. أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتماً بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنساناً قادراً على بناء مستقبله.¹

5-6 - النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئاً فشيئاً تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير لسلسلة الطفولة.²

6-6 - النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيقاً، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك اتساع عصبى حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.³

كما يؤكد كل من " شريكين " و " دنسومسكي " أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

¹ - توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط 1، 2000 ص 111.

² - أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994، ص 50.

³ - قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة ط1، جامعة بغداد، 1990، ص 98-99.

6-7- النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها.¹

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها.²

6-8- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية:³

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأنفه الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.
- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إبطاء، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

¹ عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 70-71.

² - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 185.

³ - بسطويسي أحمد، مرجع سابق، ص 177.

6-9- النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات السيكولوجية في هذه المرحلة. عندما تبدأ مرحلو المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى.

أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث.¹

7- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها. إن ما يمكن قوله أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة، لها تأثير إيجابي على كل النواحي النفسية، البدنية والاجتماعية... الخ.²

8- أشكال من المراهقة: توجد 4 أنواع من المراهقة:

8-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار.
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.¹

¹ - أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2000،

² - معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986، ص 15.

8-2- المراهقة المنطوية:

من سماتها ما يلي:

- الانطواء: هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلاً وانطواء.²
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية.
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

8-3- المراهقة العدوانية: (المتردة): من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية.³
- العناد: هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.⁴
- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

8-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.
- بلوغ الذروة في سوء التوافق.
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

1- محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981، ص 24.

2- يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، ص 160.

3- عبد الغني الديدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995، ص 153.

4- يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، دون طبعة وبلد وسنة، ص 157.

9- خصائص المراهقة:

في الحقيقة إن فترة المراهقة لها سمعة طيبة في الأوساط الاجتماعية والثقافية، فالآباء يعتقدون بتضاعف المشاكل عندما يصل أبنائهم إلى مرحلة المراهقة، والبوليس تزعجهم مخالقات المراهقين، ودائماً نجد من يتحدث بين المراهقين و الآباء أو المعلمين عن مشكلة الشباب، أو كثرة الحوادث والفوضى. هذه الصورة ليست كاملة وظالمة بعض الشيء بالنسبة لأصحاب هذه المرحلة، ولكن تمثل قلة منهم دون شك، إن الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الشباب ليس سهلاً في جميع الحالات، فالطفل يقطع اعتماده الانفعالي العاطفي بالوالدين ولكنه قد يسيء استخدام الحرية الجديدة التي تحصل عليها، فقد يبالغ بهذه الحرية، وقد يشعر على العكس من ذلك بالخجل والحياء.

هناك بعض الأساطير والأفكار الأسطورية حول مرحلة المراهقة، ولذلك يشعر الآباء بالخوف من إن أبنائهم المراهقين سوف يظهرون هذا النوع أو ذلك الانحراف، وهذا التمرد والعصيان والرفض، وعندما يحدث أي شيء يتخذون إجراءات أكثر مما يحتاجه الموقف.

هناك تغيرات جسمية قوية تطرأ جسم المراهق والمراهقة وتحدث هذه التغيرات فيما يعرف بالاسم التغيرات الجنسية الأولية، وهي تلك التي تحدث فيما يتعلق بعملية التكاثر.

إن التغيرات الفيزيائية لها أهمية سيكولوجية، حيث نرى التغيرات في طول القامة وخاصة في سن 14-17 عاماً أي تغيرات فيزيولوجية.

هذه التغيرات الفيزيولوجية يصاحبها تغيرات في السلوك بمعنى حدوث تغيرات في مشاعر المراهق واتجاهاته وميوله واستجاباته الانفعالية أو العاطفية وسلوكه الاجتماعي والأخلاقي، والروحي والعقلي أو الفكري.¹

ويضاف إلى ذلك إن المراهقة مرحلة طويلة نسبياً، إذ تستمر عند الذكور حوالي 10 سنوات وعند البنات من 8-9 سنوات كما تعتبر المراهقة مرحلة دقيقة فاصلة من الناحية الاجتماعية، إذ يتعلم فيها الناشئون تعلم المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في مجتمع ديمقراطي، كما أنهم يكونون أفكارهم عن الزواج والحياة الأسرية.²

كما يرى « ketemberg » من جهة التغيرات الفيزيولوجية إن معدل الطول لدى المراهق يكون بطيئاً قبل مرحلة البلوغ ثم يصل إلى ذروته بمعدل 4-8 سم من حوالي سن 13 ينقص بصفة معتبرة بعد عامين من ظهور الطمث.³

¹ - عبد الرحمن العيسوي، المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية "مصدر سيق ذكره"، ص 69.

² - احمد علي حبيب. المراهقة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة سنة 2006، ص 10.

³ - ketemberg. L'adolescent a vif psychodrame analytique ED paris 1^{ère} edition 1988 p 87-88.

10- حاجات ومتطلبات المراهقة:

وتتمثل في أهم حاجات هذه المرحلة ما يلي:

1-10 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسدي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع دوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

2-10 الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد.¹

3-10 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز كالقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد إن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة.

11- العوامل التي تؤثر في تقدم أو تأخر مرحلة المراهقة:

هناك كثير من العوامل التي تؤثر في تأخير أو تبكير وصول المراهق إلى مرحلة البلوغ، من ذلك إن زيادة هرمونات الغدة النخامية التي تساعد على نمو الأعضاء التناسلية ونضج الجنسية، ويتأثر البلوغ بكمية الغذاء الذي يتناوله المراهق وكيفية تناوله، ونوع هذا الغذاء، فكثرة تناول المواد البورتينية تؤدي إلى تبكير في البلوغ، ونقص المواد النشوية يؤدي إلى تأخره، ونقص كمية الغذاء عامة تسبب تأخر البلوغ. وهناك فروق ترجع إلى السلالة التي ينتمي إليها الفرد، فالشعوب الأوروبية تصل إلى البلوغ في سن متأخر عن شعوب البحر المتوسط.²

12- دراسة الجانب البيولوجي للمراهقة:

12-1- نظرية " هول": لقد حدد هول مرحلة المراهقة بأنها بداية البلوغ، تنتهي توقف النمو الجسدي الذي يكتمل خلال الفترة الواقعة بين 14-20 سنة، أن هذا النهج الذي يتبعه هول في النظر إلى المراهقة يجعلنا نؤكد انه يتجه في دراسته اتجاهها بيولوجيا كونه يعتبر بداية المراهقة هو ظهور العلامات لازمة بلوغ أي: أولاً: الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم طولا ووزنا، خصوصا عند الذكور الذين يشعرون أنهم راشدين.

¹ - عبد الرحمن العيسوي. المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية، مصدر سبق ذكره، ص69.

² - عبد الرحمن العيسوي. المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية، مصدر سبق ذكره، ص69.

ثانياً: ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية.

فمن هذا المنطلق المحدد بعملية النمو الفيزيائي والجنسي، تصبح المراهقة مرحلة من مراحل النم عند الكائن، وبالتالي فإنها حتمية وعالمية، إذ أن النمو الطبيعي المحدد وراثياً هو الذي يعين مراحل التغيير وظهور الوظائف والقدرات، فبهذا المعنى يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد الجنس وهو محرك النمو الداخلي الذي تحدده الخلايا التناسلية.

ويميز 'هول' المراهقة بخصائص أبرزها:

- أنها مرحلة الأزمات والاضطرابات وسن العواطف.
- أنها مرحلة الإفراط في المثالية وانتشار عبادة الأبطال والتعلق بالأهداف.
- أنها مرحلة الثور على القيم والتقاليد البالية.
- أنها مرحلة الانفعالات الحادة والعواطف والحب والميل إلى الجنس الآخر والصدقة.
- أنها مرحلة الشك والنقد الذاتي والأحاسيس المفرطة.
- أنها مرحلة انحلال الروابط بين عوامل الأنا المختلفة التي تشكل تماسكا.¹

12-2- نظرية "جزل": كان من اشد إتباع نظرية "هول" عالم النفس الأمريكي الآخر "جزل" الذي يظهر

تأثيره بالاتجاه "هول" في دراسة المراهقة من خلال كتبه الثلاثة " الحدث في ثقافة اليوم و" الطفل من 5-10 سنوات و" المراهق من 10-16 سنة".

إن "جزل" يؤكد كسابقه "هول" أهمية النضج البيولوجي في النمو وان النمو يعيد في تشكل الفرد تطور النوع " النظرية التلخيصية أو نظرية الإعادة"، وربما كان هذا التأكد على أهمية النضج عند "جزل" يرتبط بنم الجهاز العصبي، فالنمو العقلي إذا ينمو كما ينمو الجهاز العصبي، أو انه بمعنى آخر، ينمو مع الجهاز العصبي، فالنمو هو عملية بنائية تؤدي إلى تغير البنيات في الخلايا العصبية التي تؤدي بدورها إلى تغيرات متنافسة في بنيان السلوك، صحيح إن جزل يعتبر إن العوامل الداخلية في النمو لها دور أساسي، ولكنه من ناحية أخرى لم يهمل دور البيئة في توجيه الخصوصية وتعيينها عن طريق التأثير الحصري، وان لا تخلق التطورات نفسها فالكائن يولد على سمات وميول تكوينية في أكثرها فطرية(استعدادات)، تعين متى يمكنه يكتسب والى أي درجة فهذه السمات هي سمات عرقية - عائلية أي وراثية ومحددة وراثياً يصل إليها الكائن من طريق النضج الطبيعي، ويصل إلى الإرث الاجتماعي- الحضاري عن طريق عملية الاكتساب الحضاري، من هنا إذا كان عدم إمكانية فصل العوامل الداخلية عن العوامل الخارجية في عملية النمو والتطور.

¹ - عبد اللطيف معاليقي. المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة: مصدر سبق ذكره، ص 40-41.

13- وجهات نظر مختلف نظريات علم النفس حول المراهقة:

1-13- النظرية الديناميكية للتحليل النفسي:

يرى "فرويد" أن النزوات الجنسية خلال المراهقة لها بعد بيولوجي وظيفتها هي التكاثر، بينما خلال الطفولة هي وسيلة لإشباع الذات وتزايد الطاقة الجنسية.

هل المراهقة يمكن أن تكون خطراً بالنسبة للتحكم في الذات؟ فالإفراط في النزوات (الهُو) قد يؤثر ويضغط على الأنا، ويصعب عليه تحقيق التكيف وفي هذه الحالة عدم تحمل الإحباط الناتج عن اندفاعية الفرد، يمكن أن تصبح خاصية دائمة في سلوك المراهق، التي تؤدي إلى تراكم خطير للتوترات وتعتبر الحالتين، أي الإفراط في النزوات (الهُو) والسيطرة المفرطة (الأنا) أنها تترجم السلوكيات التي يسلكها المراهق (الحب، الكراهية، الانعزال، الإفراط في النشاط الاجتماعي)، وهي تبين وجود صراع داخلي يعاني منه، هدفه خلق وتأمين التوازن بين التحكم في النزوات والإشباع الليبيدي.

كما يعتقد "فرويد" بوجود طاقة جنسية تتحكم في النشاط العقلي والسلوك وهي مسؤولة عن النوم الذهني، هذا الأخير يمر بخمسة مراحل تمتد من الولادة إلى سن الثامنة عشر في نظرة، تشمل الطول الجسمي وهي تتميز باهتمام كبير بطرق الإشباع الجنسي.

وفي هذه المرحلة تتضمن نكوص المراهق في مواقف أخرى فيقوم بتقمص مواضيع جديدة بدل من أبيه، ويتخلى عن الرغبة الموجهة نحو أمه ليوجهها نحو مواضيع أخرى ونفس الشيء بالنسبة للفتاة.

أن النقد الموجه لها هو أنها ركزت على الجانب الجنسي للمراهق فقط وأعملت الجوانب الأخرى.¹

13-2- النظرية الانتربولوجية الثقافية:

تعتبر العالمتان ruth beurette magaret mead و من رواد النظرية الانتربولوجية، حيث بمقارنة مختلف الظواهر في كل المجتمعات الغربية والمجتمعات البدائية، حيث يظهر تناقض هذه النظريات البيولوجية والديناميكية، والتي ترى أن النمو ظاهرة خاصة لمخطط جيني وأنها تتم لأطوار متميزة محدودة زمنياً.

إن النظرية الانتربولوجية ترى أن النمو صيرورة يمكن أن تتم بتواصل ذلك، أن mead.m لاحظت خلال دراستها لشعوب الجزر، حيث أن هذه المجتمعات يمارس الطفل ابتداء من 16 إلى 17 سنة نفس المسؤوليات يمارسها الراشدون، وذلك دون تدخل أو نقد من قبل هؤلاء واكتشفت أيضاً أن هذه المجتمعات المراهقة لا تظهر علائق شكل مرحلة تغيرات مفاجئة بل على شكل ازدياد تدريجي للمسؤوليات قد مارسه الطفل واستطلع عليها مسبقاً. وبالنسبة "لميد" المجتمعات المتحضرة هي التي تخلق ضغوطات فاصلة وهو الجو الذي يجعل من المراهق مرحلة اضطراب، إذ أن الفرد الذي لم يعد طفلاً ولم يصبح كذلك بعد بالإمكانات والأدوار والمسؤوليات، بالإضافة إلى أن الفرد في المجتمعات الحالية مضطر إلى المشاركة فجأة للانتقال من دور إلى

¹ - عبد اللطيف معاليقي، نفس المرجع السابق، ص 42.

أخر، ومن مكانة إلى أخرى واتخاذ مسؤوليات جديدة، هذا التغيير في البيئات والوظائف الاجتماعية قد يتشكل ضغط قد يكون سببا في توتر المراهق.

13-3 نظرية علم الاجتماع:

جاءت هذه النظرية بفكرة أهمية وظيفة الدور في السير نحو الاستقلالية، وهي لا تنكر أهمية واثـر البلوغ مع الفرد لكنها تضيف إلى انعكاسات التنشئة الاجتماعية التي تتم من خلال ممارسة الفرد لمختلف الأدوار.

خلال المراهقة يتم الحفاظ على الأدوار الطفولية، ولكنها تتطور لمراده ورغبة المراهق لتصبح أكثر تعقيدا وخصوصية، فالمراهقة تحافظ على دور وفعالية الفرد ضمن العائلة، منها أن تلعب دور آخر خارج المنزل، يكون الأشكال هو الانتقال من دور إلى آخر، يمكن بسبب التوتر وينخفض تبعا لما يلي:

- كيفية التعامل بين الشباب ومختلف التنشئة الاجتماعية، حيث أن دعم وحسن تعامل العائلة يمكن أن يخفض من نسبة القلق عند المراهق الناتج عن تغير الدور.
- الإطار العائلي الثقافي والاجتماعي الذي يعيشه المراهق مثل حاجة وإرادة المراهق في التفوق والنجاح، يمكن أن تختلف باختلاف ما ينتظره الوسط العائلي وتبعا للتأثر الثقافي.¹

13-4- النظرية المعيارية أو النموذجية:

تأثر "ارولد" بالنظرية البيولوجية، وقد اقترح في بداية الخمسينيات النظرية النموذجية للنمو فبالنسبة له يوجد نموذج لنمو الفرد، حيث أن النمو يتم تبعا لأطوار متتابعة ومحددة زمنيا، وذلك حسب المخطط الجيني المشترك بين جميع الأفراد، كما أن المراهق في نظره عبارة عن صيرورة نضوج حيث يتعرض خلالها المراهق لتغيرات على مستوى الجهاز العصبي المركزي، والتركيبات البيوكيميائية، هذه التغيرات تكون مرفقة بتغيير على مستوى تصرفات السلوكيات العاطفية، بالإضافة إلى انه اقترح فكرة عن التفاعل بين المراهق ووالديه فهو يشرح ان الوالدين أيضا تطور، وان نوعية التفاعل الحادث بين كلا الطرفين تابعة لمدى تزامن تطورها، بمعنى انه لما يبحث المراهق عن استقلالية، ويرغب في تجريب مختلف الأدوار والسلوكيات التي تمكنه من التمتع بقدراته الفيزيائية المعرفية والاجتماعية الجديدة، وعلى الآباء التخلي عن سلوك التوجيه الذي كان يعامل به عندما كان طفلا، وتكليفه بمسؤوليات جديدة حتى يتوصل إلى استقلاليته.²

إن النقد الذي يوجه إلى هذه النظرية وعدم الأخذ بعين الاعتبار الاختلاف الموجود بين الإناث والذكور وتركيزه على العامل الزمني، ومنه إهمال الفرق الموجود بين النضج المبكر والنضج المتأخر، إلى جانب انه لم يعطي الأهمية الكافية لأثر المحيط الاجتماعي والثقافي.

¹ - بواب رشيدة: السلطة الأوروبية ومدى تأثيرها في ارتكاب الجريمة لدى المراهقة الجانحة، مذكرة تخرج ليسانس كلية النشاط البدني الرياضي سنة 2003-2004، ص57.

² - منيرة حلمي الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية: دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 2002، ص198.

14- اثر التغيرات الجسدية في المراهقين:

ترى "انجيلا هوبنر" (2003) أن أهم التغيرات الجسدية على المراهقين تسفر عن:

- ميل المراهقين للنمو ساعات طويلة، حيث تشير البحوث إلى أن المراهقين يحتاجون فعلا إلى المزيد من النوم، كي تسمح لأجسادهم بالقيام بالوظائف الداخلية الضرورية لمثل هذا النمو السريع، وترى أن المراهق يحتاج في المتوسط إلى النوم حوالي (5-6) ساعات في الليل.
- يلاحظ أن المراهقين غير متناسقين بسبب طفرات نمائية التي يعيشونها خلال هذه المرحلة، وتشغل اليدين والساقين جزءا كبيرا من جسم المراهق.
- يمكن أن تصبح الإناث أكثر حساسية من الوزن الذي تزايدت سرعة اكتسابهن خلال فترة البلوغ، ونتج عن هذه الحساسية، القلق، تنظيم الحمية من قبل بعض المراهقات (نسبة 3بأمة حسب انجيلا هوبنر).
- يمكن أن يشعر المراهقون بالقلق لأنهم لا يتطورون جسديا بنفس النسبة التي يتطور بها أقرانهم ويؤثر نضج المبكر للذكور والبنات بطرق مختلفة، وتقتصر الدراسات أن النضج المبكر للذكور يجعلهم أكثر شعبية بين أقرانهم، والقدرة على احتلال مراكز قيادية.
- عانى المراهقون في هذه المرحلة من نقص اللياقة في التعبير عن عواطفهم نحو الأولاد من الجنس الآخر، مع استمرار تطورهم الجنسي، يبدؤون في إعادة التفكير بالطريقة التي يتفاعلون فيها مع الجنس الآخر، بالبنات المراهقة التي اعتاده على تقبيل والدها تصبح تخجل من هذا الفعل في هذه المرحلة، وكذلك بالنسبة للذكر مع أمه.¹
- يمكن أن يوجه المراهقون المزيد من الأسئلة المباشرة حول الجنس، إذ يبدأ المراهق أو المراهقة في الاهتمام بهذه الأعضاء التناسلية حتى يود أن يعرف عنها أكثر ما يمكن.²

15- الآثار النفسية الناجمة عن التغيرات الجسدية للمراهقين:

تترك التغيرات الجسمية التي تطرأ على الفرد في مرحلة المراهقة أثرا كبيرا على نفسية المراهق، فالتطور السريع في طول المراهق ووزنه يحدث تغيرات جسمية عضوية حركية غير مألوفة، فيترتب على ذلك فقدان التوازن، ويتعثر المراهق في أعماله أحيانا، ويخفق في إتقانه هذه الأعمال في أحيان أخرى، ويبدو ذلك وضحا في حركات يديه وأصابعه وغيرها، ويصحب هذه التغيرات أحيانا الشعور بالخمول والكسل والتراخي، كما يبدو المراهق قلقا مضطربا، ولعل هذا الواقع هو الذي حمل علماء النفس على تسمية هذه الفترة بمرحلة الارتباك والقلق.

ويترتب على هذه التغيرات اضطرابات نفسية وانفعالات قد تؤدي عند بعضهم إلى الشعور بالانطواء والخجل، وحوادث اضطرابات سلوكية يضمنها البعض شذوذا أو مرضا، وتؤدي عند البعض الآخر

¹ - صالح محمد علي ابو جادو، علم النفس التطوري: دار المسيرة، ط2، عمان سنة 2004، ص13-14

² - احمد علي حبيب، المراهقة: مصدر سبق ذكره، ص24.

إلى تفكير خيالي بعيد عن الواقع أشبه ما يكون بأحلام اليقظة، وقد يطور إلى تركيز اهتمام المراهق حول جسمه، فيزداد اهتمامه بمظهره الخارجي، ويؤدي ذلك في بعض الأحيان إلى صراعه مع القيم السائدة في المجتمع.

وبالرغم من التطور الهائل الذي يتميز به النمو الجسمي في مرحلة المراهقة، إلا أن النضج الجسمي والجنسي لا يحدث في فترة محددة عند جميع المراهقين من الجنسين، الأمر الذي يترك بدوره أثرا كبيرا متباينة على كل من الذكور والإناث، ونضرا لأهمية التوقيت الذي يصل فيه الذكور والإناث إلى النضج، باعتبار أن النضج هذه المرحلة يعتبر من أهم سمات التغيرات الجسمية والفيزيولوجية.¹

16- بعض مصادر اضطرابات المراهق:

يعاني المراهق من مشاكل داخلية تجعله بالتأكيد عما إذا كان باستطاعته تحمل مسؤولياته كرجل أو امرأة، وما إذا كان شكله جذابا بما فيه الكفاية، وما إذا كان السيطرة على دوافعه المتأججة وما إذا كان يعرف نفسه جيدا أم إن هناك جوانب غامضة عليه وما إذا كان يعرف ما يريد بالتحديد، وما هي الصور التي سيواجه بها الناس، وما إذا كان باستطاعته اتخاذ القرار المناسب دون اتخاذ القرار المناسب دون التعرض لارتكاب الأخطاء في عملية اختياره للصديق المناسب أو الشريك المناسب أو العمل المهني المناسب، ويمكن تحديد أهم مصادر تلك الاضطرابات فيما يلي:

- مكونات المراهق وحاجاته البيولوجية، حيث يواجه ضغوط الدوافع الجنسية عليه والصراع معها لكبح جماحها والسيطرة عليها.
- حاجات المراهق النفسية التي تتمثل في محاولة تحقيق مركز اجتماعي، والرغبة في الشعور بالاستقلال والسعي الدائم نحو تحقيق هوية واضحة مستقرة المعالم.
- حاجات المراهق الاجتماعية التي تتمثل في محاولة التأثير على الآخرين عن طريق الاهتمام بالمظهر والتأنق في الملابس والتزيين لدى البنات، والانضمام إلى مجموعات الأقران مع ضرورة الخضوع لمعايير الجماعة والانقيادية، ومع ما في ذلك من مظاهر سلبية تتعارض على طول الخط مع الرغبة في الاستقلال.
- حيرة المراهق بسبب عدم وضوح الهوية، مما يعيقه عن الاهتداء إلى طريقة التصرف السليم، فهل يعتبر نفسه طفلا يتصرف كطفل، أم ناضجا يتصرف كشخص بالغ.²
- سوء التفاهم مع الآباء مع عادة ما يخبر الآباء المراهق بعدم رضاهم عن سلوكه الطفولي بسبب رغبتهم اللاشعورية في أن يكبر ابنهم أو ابنتهم بينما قد يفضل المراهق كطفل من أجل ضمان البقاء الحماية والغرور من تحمل المسؤولية، ولتجنب مواجهة الفشل.³

¹ - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره، ص 415.

² - رمضان محمد القذافي. علم نفس النمو: المكتبة الجامعية بالإسكندرية سنة 200، ص 371-372.

³ - عبد الرحمن محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: مصدر سبق ذكره، ص 205.

17- أهم المشكلات التي يعاني منها المراهقون:

جدير بالملاحظة أن المراهقة ليس من الضروري أن تكون دائما مرحلة محفوفة بالقلق والاضطرابات، ومشاعر القلق والتأزم والصراع والمعاناة ومشاعر السخط والتبرم والضجر والعناد والعصيان، وإنما دلت بعض الدراسات على أن هناك أنواعا من المراهقة، منها السوية الطبيعية الخالية من المشكلات، ومنها الانسحابية التي يؤثر فيها المراهق الانسحاب بوالانزواء بعيدا عن معترك الحياة الاجتماعية، ومنها المراهقة الذي يحضا بها الفرد على ظروف تربيته وحالته الصحية وموقف المحيطين به، ومدى تمسكه بأداب الدين وأخلاقه ومبادئه، ولكن الغالبية العظمى من المراهقين تمر بصراعات متعددة تنحصر فيما يلي:

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي.
- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائره وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميله إلى التحرر من سلطان الأسرة وقبورها، وبين رغبته في الاعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته.
- صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.
- صراعات بين أهداف متعارضة فيداخل المراهق نفسه، يرغب في تحقيقها في وقت واحد ويصعب عليه تحقيق ذلك كالرغبة في الاستنكار، ونيل التفوق بين الرغبة في اللعب واللهو، أو بين الرغبة في الطاعة والتمرد في آن واحد.¹

18- سبل الوقاية والعلاج:

لا شك أننا نؤكد على المبدأ الشهير والقائل بأن الوقاية خير من العلاج، وتسهم الأسرة والمدرسة وكافة المؤسسات الاجتماعية في وقاية المراهقين من الإصابة بأي من الصعوبات التي يتعرضون لها في مجتمعنا العربي.

ويضع بعض العلماء عددا من المبادئ لمقابلة واجبات النمو في مرحلة المراهقة، حتى يشب المراهق متكيفا مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش في كنفه من ذلك:

- إقامة نوع جديد من العلاقات الناضجة مع زملاء العمل.
- اكتساب الدور المؤنث أو المذكر المقبول اجتماعيا لكل جنس من الجنسين، وفي تراثنا الإسلامي لعن رسولنا الكريم المتشبهين من الرجال بالنساء، والمتشبهات من النساء بالرجال وذلك منعا للشذوذ، والبعد عن الفطرة السوية التي فطر الله الإنسان عليها.

¹ - عبد الرحمن محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: مصدر سبق ذكره ص206.

- قبول الفرد لجسمه والرضا عنه واستخدام الجسد استخداما صالحا، ذلك لأن هناك من الإناث من يشعر بالخجل من كبر أنوفهن أو نمو أردافهن في مرحلة المراهقة.¹
- اختيار مهنة أو دراسة مناسبة تتفق مع ميوله وقدراته واستعداداته وذكائه العام، والإعداد لها والتدريب عليها.
- تنمية المهارات العقلية والمفاهيم الضرورية للكفاءة في الحياة الاجتماعية.
- اكتساب القيم الروحية أو الدينية والاجتماعية والمثل العليا والمعايير الطيبة التي تهديه في سلوكه لحماية الشباب من آفة المخدرات وأعراضها وجب على السلطات المعنية توفير مراكز علاج المدمنين، حيث تشكل برامج الوقاية والعلاج والتأهيل والمتابعة حلقة متكاملة الإطار.²

19- المراهق والمدرسة الثانوية:

تعتبر المدرسة الثانوية المؤسسة التربوية الأكثر تنظيماً في حياة المراهقين، حيث أنها تقدم الفرص لتعلم وإتقان الخبرات والمهارات الجديدة، و تهذيب الخبرات المكتسبة على نحو مسبق وتوفير المعرفة المناسبة حول الاختيارات المهنية، وتعزيز فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية، والتفاعل مع الأصدقاء، إنها توسع الآفاق الذهنية والاجتماعية للشباب من خلال دمجها للمراهقين في مجموعات الأقران، وغيرها من مجموعات الأفراد الراشدين، وتشير بعض الدراسات خلال العقود الماضية إلى أن الدرجات التي حصل عليها الطلبة في الامتحانات المقننة قد تراجعت بشكل كبير في المفردات والقراءة، وقد أشارت إحدى الدراسات التحليلية إلى أن هذا الانخفاض يعود إلى تراجع الاهتمام بالموضوعية الأكاديمية في العملية التربوية، ومع ذلك يمكن أن يكون أحد العوامل المؤدية إلى هذا الانخفاض التزايد الكبير في أعداد طلبة المرحلة الثانوية.

ولمعرفة مواصفات المدرسة الفاعلة قامت " ليستس " بدراسة هدفت إلى التعرف على أفضل

المدارس الثانوية، حيث قامت بالعديد من الاتصالات والزيارات الميدانية لملاحظة المدارس على أرض الواقع.³

والمشكلة التي تواجه التعليم المعاصر ولاسيما التعليم الثانوي هي مشكلة تسيير أفضل تلاؤم ممكن للفرد مع المجتمع، تؤدي وفرة الإمكانيات فيه وألوان التباين وعدم التناسق في تطوره إلى الإجهاد، وسوء التكيف بصورة أشد مما نجده في المجتمعات البسيطة والأكثر تماسكا.⁴

إن الثانوية تعتبر من أدق المراحل التعليمية، لذلك فهي تتطلب أساتذة أكفاء مؤهلين يكونون على دراية كاملة بأسرار المراهقة ومشاكلها.

¹ - عبد الرحمن محمد العيسوي. المراهق والمراهقة: مصدر سبق ذكره، ص216-217.

² - رمضان محمد القذافي. علم نفس النمو: المكتبة الجامعية بالإسكندرية، سنة 2000، ص382.

³ - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري: مصدر سبق ذكره، ص437-438.

⁴ - احمد علي حبيب، المراهقة: مصدر سبق ذكره، ص49.

لقد شهدت دول العالم في العقدين الأخيرين تزايدا كبيرا في نسبة الطلبة الذين يلتحقون بالمدارس الثانوية، وذلك مقارنة بالنسبة التي سجلت في النصف الأول وبداية النصف الثاني من القرن الماضي، ولم تكن الدول العربية عموما استثناء من ذلك، ولكن السؤال الذي يطرح الآن يتعلق بالمدى الذي استطاعت فيه النظم التربوية في الدول العربية أن تحقق التوازن والتوسع الكمي والتطور النوعي، وقد أثبتت الاختبارات التي أجريت في العديد من المواد الدراسية وخاصة العلوم الرياضية، أن الكثير من الدول العربية لم تنجح في تحقيق نتائج متقدمة، الأمر الذي يشير إلى مراجعة النظم التربوية وأساليب التدريس، والمناهج الدراسية لابد من القيام بها من أجل إعطاء الطلبة، ولاسيما المراهقين منهم، القدرة على الاستفادة من التطور المعرفي الذي يبلغ أوجه في مرحلة المراهقة لمساعدتهم على التطور إلى أقصى ما تتيحه قدراتهم المعرفية.

20- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية:

إن ممارسة التربية تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية واجتماعية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني، كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة وخلق علاقات جماعية مع الآخرين، كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية، وتحسين وتوطيد العلاقات بين الجماعات، وممارستها بصفة دائمة ومنتظمة تؤدي إلى ابتعاد التلميذ عن الكسل وتنتهي الإحساس بالملل والنضج، وتملا وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة، وذلك راجع للأهمية التي تلعبها حصة التربية البدنية في حياة المراهق الذي يحتاج أكثر من أي وقت مضى إلى استغلال أوقات فارغة أحسن استغلال.¹

21- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية:

لكي تكون العلاقة بين الأستاذ والمراهق قوية وحسنة لا بد على الأستاذ أن يهتم بمتطلباته ورغباته، كذلك على الأستاذ أن يترك وقتا بيداغوجيا يمر عليه دون التطرق إليه، إذن العلاقة بين الأستاذ والمراهق لها دور هام في تكوين وتوجيه المراهق الوجهة السليمة. ولتجنب النتائج السلبية يجب على المربي أو المعلم إعطاء نوع من الحرية للتلاميذ لمنحهم بعض المسؤوليات في حدود إمكانياتهم، وعدم توبيخهم أمام زملاء فلا بد على الأستاذ أن يهتم بالمراهق، وينمي تلك العلاقة بإعطاء الصورة الجميلة فيكون فياض النشاط فالمعلم الكسول يمل ولا يجد من الحيوية ما يحركه كالقيام بواجبه، وقد يكون الكسل نتيجة ضعف أو مرض، وقد يكون الكسل شيء نفسي وعلى أية حالة فالتلميذ هو الذي يعاني هذا الكسل.²

¹ - ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلات الطفولة والمراهقة: منشورات دار الآفاق، بيروت، سنة 1991، ص 147.

² - عدلي سليمان، الوظيفة الاجتماعية للمدرس: الفكر العربي، بيروت، سنة 1996.

22- رعاية الصحة النفسية والجسمية لمراهقي التعليم الثانوي:

يؤكد علماء التربية أهمية اللياقة بين التربية و قيم المجتمع وسيكولوجية الفرد، نظرا لأن النمو العقلي السوي لا يتحقق إلا بالفهم التام للاعتماد المتبادل بينهما، وهنا نواجه المأزق العتيق، فالفرد يستطيع أن يصل بطرق عدة إلى مستوى من الاستقرار الانفعالي والأمن يتيح له حرية استخدام عقله وطاقته في معالجة المشكلات الخارجية، والتحرر من القلق والخوف العصبيين، يمكن أن يتحقق في مجتمعات يختلف بعضها البعض اختلافا كبيرا من حيث النظم السياسية الخلقية و الاجتماعية.

والصحة النفسية بهذا المعنى مفهوم نفس خالص من أي دلالة أخلاقية، ولكن يتضمن استجابة للإجهاد الذي تفرضه الحياة في جماعة، كما يتضمن الحشد الإرادي لما لدى الفرد من حوافز واتجاهات والضغوط والإجهادات الصادرة عن أي جماعة من الجماعات تتخذ قيما أخلاقية، اجتماعية، دينية وسياسية، ويمكن النظر إلى الصحة الجسمية على أنها غير ذات مدلول أخلاقي، إلا أن الصحة النفسية بالضرورة مفهوم اجتماعي نفسي يتخذ من المعاني بقدر ما بين الأقطار الفلسفية من اختلاف، ولما كانت سن التعليم الثانوي مع نمو الشخصية وتمايزها على عاتق المدرسة مسؤولة كبيرة خاصة المدرسة الثانوية، وهي مسؤولة النمو العقلي السوي للمراهقين وليس في وسع المدرسة أن تفي هذه المسؤولية حقها بتركيز اهتمامها على التكوين الذهني الخالص بل لا بد لها أن تراعي في مناهجها وطرقها وتنظيمها مجاهدة التلاميذ في سبيل تحقيق ذاتهم المهنية والاجتماعية والجنسية والفلسفية، كما تراعي ضروب الاجتهاد والقلق التي تفرضها الحياة في العالم الحديث على الناشئين والحاجة التي يحسون بها بدرجات متفاوتة إلى أن تصل إلى تفسير العالم والحياة.¹

أما إذا نظرنا إلى الصحة الجسمية للمراهق فإننا نجد أنه يتمتع عموما بصحة جسمية جيدة، حيث يلاحظ ندرة إصابته بالأمراض، وينمو بسرعة مذهلة في هذه المرحلة، ويشعر بقوة بدنية تؤهله للقيام بالكثير من الأنشطة البدنية والرياضية، و تزداد رغبته في المخاطرة ودخول المنافسات العنيفة، الأمر الذي يمكن أن يتسبب في تعريضه للإصابات التي تتفاوت في شدتها حسب العوامل التي تسبب حدوثها، وبطبيعة الحال يجب على الآباء والمعلمين ومدربي الرياضة في هذه المرحلة أن يبذلوا جهودا إضافية لاتخاذ إجراءات السلامة المناسبة للحد من تعرض المراهقين لمثل هذه الإصابات.

23- أهمية ممارسة الرياضة للمراهق:

ممارسة النشاطات البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية، و كذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

¹ - أحمد أمين فوزي كتاب مبادئ علم النفس الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ط1 سنة 1987 ص70-71.

23-1- من الناحية النفسية: لقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية.¹ كما أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد، كما أن الرياضة تشغل الطاقة الزائدة للفرد فيحرر ذلك الكبت والانعزال، اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد فممارسة النشاطات البدنية و الرياضية ضمن الجماعات تبعده عن العقدة النفسية كالأنانية وحب الذات، كما تلعب دورا كبيرا في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم.²

23-2- من الناحية الاجتماعية: إن عملية اندماج الفرد في المجتمع تفرض عليه حقوق وواجبات وتعلمه التعاون والمعاملة والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية توفيق ما هو صالح له فقط، وما هو صالح للمجتمع، ويتعلم من خلالها أهمية احترام القوانين والأنظمة في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة لنمو المراهق و تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفهم معها، وهي عنصر لإحلال السلام في العالم و ذلك بتدعيمها للتضامن و التفاهم و التعاون على المستوى الدولي.³

¹ - علاوي محمد صالح. علم النفس الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ط1 سنة 1987، ص163.

² - محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين الشطي، نظريات و طرق التربية البدنية: ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، سنة 1992، ص17.

³ - محمد عوض بسيوني، نفس المرجع، ص18.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تبين لنا أن المراهقة هي مرحلة هامة و عادية في نفس الوقت، تصاحبها تغيرات فيزيولوجية اجتماعية لا مضرّة من حدوثها، و هي طبيعية و ضرورية كمرحلة انتقالية بين الطفولة و النضج الكامل، كما أنها فترة عواطف و توتر و شدة تكتنفها الأوهام النفسية و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و المشكلات و صعوبة التوافق.

كما أنها تعتبر من المراحل الحرجة في نفس الوقت لأن الإنسان في هذه المرحلة يبين مساره نحو الإيجابي والسلبي أي الانحراف والانخراط مع رفقاء السوء كما ذكر كل من: رينها وفولدر: * أن العقاب غير العادل يعتبر كعامل مهم في انحراف المراهقين*، وكل ذلك ناتج عن كثرة المشكلات التي تعاني منها المراهقة، لأن الفرد في هذه المرحلة يشهد تغيرات عديدة مما يضطره إلى الاضطراب وظهور الغضب عليه من الناحية الانفعالية، نظرا لهذا التغير المفاجئ في جسمه وفي حالته ككل.

و لكي تعبر هذه المرحلة بسلام دون ان تترك أثر ضار على شخصية المراهق و حياته، لا بد أن يكون هناك وعي و فهم لطبيعة هذه المرحلة، خصوصا من طرف الوالدين، و يجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية و التربوية و وسائل الإعلام و الجمعيات الثقافية و الرياضية و كل المجتمع المدني مع الأهل في توجيه رعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل و ركيزة المجتمع، ليس معناه التوجيه هو التقييد و الضغط كما يفهمه الكثير من المربين و الأسر، و إنما أن يراعوا حاجيات و متطلبات المراهق الضرورية، و التي بواسطتها يتم تحقيق النمو المتوازن، فلرياضة عامة و حصّة التربية البدنية خصوصا وسيلة هامة في جلب المتعة و الراحة للمراهق، حيث تعتبر من أنجح الوسائل التي تحقق التوازن الاجتماعي و النفسي، والتي تساعد في تحصيله الدراسي ومستواه الفكري، كما تساهم في تنمية معارفه، ليصبح مواطنا متوازنا نافعا لأقرانه ومجتمعه.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الفصل الرابع:

إجراءات البحث

تمهيد:

بعد دراستنا الجانب النظري الذي يتناول الرصيد المعرفي بموضوع البحث الذي تضمن ثلاثة فصول لدراسة موضوعنا سنحاول الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) لدراسة ميدانية وذلك باستجواباتنا التي حددناها لإثبات أو نفي الفرضيات التي اقترحناها بتحديد استبيان لتلاميذ التعليم الثانوي

سنحاول في هذا الفصل أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في الدراسة من أجل الحصول على النتائج العلمية يمكن الوثوق باعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى.

1- الهدف من الدراسة الميدانية:

إن الدراسة الميدانية تتأكد من صحة أو خطأ الفرضيات وذلك بعد فرز وتحليل النتائج المحصلة عليها والتأكد على ما ورد في الجانب النظري حتى نلخص نتيجة تقيد القارئ وتساوم في تحقيق الأهداف الموجودة في البحث من خلال هذه الدراسة إلى إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في تخفيف الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2- المنهج العلمي المتبع:

لقد قمنا باستخدام المنهج الوصفي في بحثنا هذا (يساعد على رصد حالة انسان، وكذا أنماط التفاعل بين البشر ويكون هذا الرصد كما وكيفاً).⁽¹⁾

المنهج الوصفي عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها.

يقوم المنهج الوصفي على الظاهرة المراد دراستها وجمع أوصاف ومعلومات دقيقة عنها ويعتمد على دراسة الواقع أي الظاهرة كما هي في الواقع التعبير عنها بوصفها وتوضح خصائصها ليأتي التعبير الكمي لإعطائها وصفا رقميا بقدر الظاهرة.

ويمكن تعريف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية ويتضمن ذلك عدة عمليات كتحديد الغرض منه وتعريف المشكلة أو الوضعية وتحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح، وفحص الوسائل المتعلقة وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة.⁽²⁾

ويرتكز المنهج الوصفي على عدة أسس ومنها الاستعانة بتقنيات جمع البيانات كالمقابلة واستمارة الاستبيان والملاحظة وبذلك وصف الظاهرة المدروسة كما وكيفاً ودراسة أسبابها وشروط تصحيحها واختيار عينات ممثلة لمجتمع البحث وبذلك توفير للجهد والوقت وأخيراً تعميم نتائج الدراسة على مجتمع البحث الذي يعتبر مطلباً أساسياً للدراسات الوضعية.

(1)- محمد عودة الرمادي: سيكولوجية الفروق الفردية، جمعية في الحياة النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، بيروت، 1994، ص (28)

(2)- رايح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص (129).

3- وسائل البحث:

لجمع المعلومات حول موضوع بحثنا اعتمدنا على استمارة واحدة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة للتلاميذ في الطور الثانوي.

3-1- الاستبيان:

يعتبر الاستبيان وسيلة لجمع المعلومات الانسانية في العلاقات الانسانية ويستعمل خاصة لكشف الرأي، القيم، السلوك، الاستثمارات.

ويعرف (قرافيتز): "الاستبيان هو وسيلة اتصال بين الباحث والمبحوث ويتضمن سلسلة من الأسئلة المتعلقة بالمشاكل التي حولها نرجوا من الباحث معلومات.

الاستبيان هو مجموعة من الأسئلة المرتبطة منهجية، هذه الأسئلة يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين للحصول على الأجوبة الواردة فيها.

والهدف من تطبيق الاستبيان هو:

- تزويد الدراسة بمعلومات وأفكار تزيد من مصداقية البحث.

- تؤكد أو تنفي الفرضيات مما يساعد على الاجابة على الاشكالية.

- معرفة مستوى التفاوت والتقارب.

في بحثنا هذا الاستبيان موجه لتلاميذ الطور الثانوي الغرض من هذا الجمع عدد من المعطيات لاثبات مدى صحة الفرضيات ويحتوي الاستبيان على نوع واحد من الأسئلة وهي:

3-1-1- الأسئلة المغلقة:

وهي التي يجد فيها الباحث اجاباته مسبقا، وتحديد الاجابات يعتمد على أفكار الباحث والأغراض منها تقتضي حقائق مباشرة.

3-2- المجتمع الاحصائي:

وكل الدراسات فإن كل بحث في هذا المجال لابد له من مجتمع دراسة وفي بحثنا هذا يتمثل مجتمع الدراسة في تلاميذ الطور الثانوي لستة ثانويات من ولاية الهدية.

3-3- عينة البحث وطريقة اختياره:

تعتبر مرحلة اختيار العينة من أهم المراحل وأبرزها في عمر البحث ولذلك فقد اتخذنا نموذج العينة المقصودة باب للدخول إلى الجانب الميداني من بحثنا وذلك بتطبيق جميع خطواتها وكتصوير نظري مسبق لها، قمنا بأخذ عينة تقدر ب 240 تلميذ تتراوح أعمارهم من 15 إلى 18 سنة.

3-4- مجالات البحث:**3-4-1- المجال الزمني:**

بعد الموافقة على الموضوع المطروح للبحث من قبل الأستاذ المشرف في شهر ديسمبر 2015 بدأنا الخلفية النظرية لهذه الدراسة في 2016/01/15 وانتهت الجانب النظري بعد موافقة الأستاذ المشرف في 2016/03/10.

أما الدراسة الميدانية فبدأنا بتشكيل الاستبيان في 2016/04/02 وتم تقديمه لأفراد العينة ولم يتم جمعه إلا بعد 2016/04/28 وها تاريخ بداية تحليل ومناقشة النتائج ،وانتهت الدراسة بكل جوانبها النظري والتطبيقي في (2016/05/10).

3-4-2- المجال المكاني:

لمعرفة أهمية التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في تخفيف الضغط لدى التلاميذ في المؤسسات التربوية وقع اختيارنا على بعض من مؤسسات ولاية المدية ولجأنا لاختيار هذه الأماكن لكونها قريبة من حيث المسافة والنقل وسهولة الاتصال بالمسؤولين.

اسم الثانوية	المكان
ثانوية مكبوي العيد	بلدية بوشراحيل
ثانوية مولود قاسم نايت بلقاسم	بلدية سيدي نعمان
ثانوية ياحي الميلود	بلدية العمارية
ثانوية بلعالم محمد	بلدية بني سليمان
ثانوية سي أمحمد بوقرة	بلدية بني سليمان
ثانوية العقيد عميروش	بلدية بني سليمان

3-4-3- كيفية فرز الاستبيان:

تم تفرغ البيانات على الجدول حيث يحتوي على الاجابة والتكرار والنسبة وكما تم تحليل النتائج حسب طبيعة السؤال المطروح وراعينا العلاقة بالموضوع والتي تساعدنا في اعطاء تفسيرات للأجوبة المحصل عليها استناد إلى المعلومات النظرية.

3-4-4- الادوات الاحصائية المستعملة

من اجل ترجمة الاستبيان المتحصل عليه بعد الاجابة على الاسئلة من طرف افراد العينة وفرزها اعتمدنا على الطرق التالية وهي :

3-4-5 النسبة المئوية :

واعتمدنا على الطريقة الثلاثية

$$\begin{array}{l} \text{عدد العينة} \longleftarrow 100\% \\ \text{عدد التكرارات} \longleftarrow \text{س} \\ \hline \text{الناتج} \% \end{array}$$

3-4-6 اختبار كاي (كا²):

من اجل معالجة و تحليل المعطيات الاحصائية و نتائج التقويم الذاتي استعملنا الطريقة الاحصائية المتمثلة في اختيار (كا²) و الذي يعتبر من اهم المقاييس الاحصائية الذي يتم حسابه بالطريقة التالية:

$$\sum = \text{المجموع}$$

ت ن = التكرارات النظرية / ت م = التكرارات المشاهدة

وبعد الحصول على نسبة كا² المحسوبة نبحت عن الاحتمال المحصل في الجدول كا² لدرجة الحرية .

مستوى الدلالة $\alpha = 0.05$

-إذا كانت كا² = 0.05

-إذا كانت كا² المحسوبة اكبر من كا² المجدولة (3.84) فالفرق معنوي (أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية) بين إجابات التلاميذ.

-إذا كانت χ^2 المحسوبة اقل من χ^2 الجدولة (3.84) فالفرق ليس معنوي (أي لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية) بين إجابات التلاميذ.

ملاحظة :

درجة الحرية: (أ-1)

حيث :

أ عدد الأسطر

3-4-7: تحليل و تفسير النتائج : تم تحليل المعطيات و المعلومات المتحصل عليها بعد استرجاع و جمع استمارات الاستبيان وهذا حسب طبيعة السؤال المطروح كما حددنا اسئلة الاستبيان .

3-4-8 صعوبات البحث : بحثنا هذا كباقي البحوث العلمية الاخرى واجهنا فيه مجموعة من العراقيل و الصعوبات سواء في الجانب النظري او التطبيقي منها :

- الا مبالاة من بعض التلاميذ الذين قاموا بملئ استمارة البحث وصعوبة استرجاعها.

- بعض العراقيل التي صادفنا من المسؤولين داخل الثانويات

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة نتائج الاستبيان

عرض و تحليل النتائج:

المحور الأول: الذي يتعلق بالفرضية الأولى: حصص التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق.

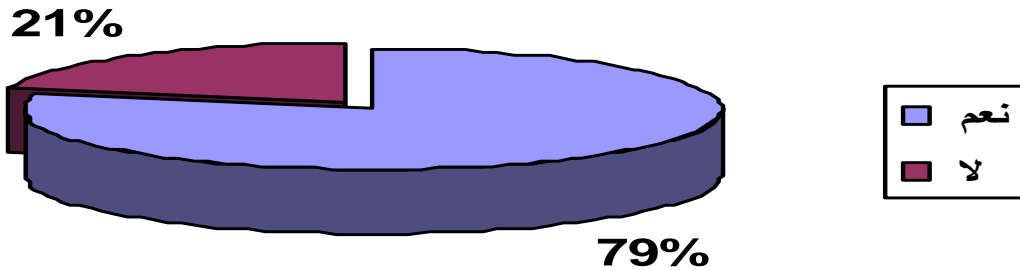
السؤال الاول: هل مزاجك بعد الحصص التربية البدنية و الرياضية يكون حسنا ؟

الغرض من السؤال: معرفة دور حصص التربية البدنية و الرياضية في تحسين مزاج التلميذ المراهق

الجدول رقم 01: يبين دور حصص التربية البدنية و الرياضية في تحسين مزاج التلميذ المراهق

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	190	79.16%	81.66	3.84	1	0.05	دال
لا	50	20.84%					
المجموع	240	100%					

دائرة حسابية الت تخص الجدول رقم (01) الذي يبين دور حصص التربية البدنية والرياضية في تحسين مزاج التلميذ المراهق



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال تحليل النتائج المحصل عليها في الجدول رقم 01 ان نسبة 79.16% من التلاميذ المستجوبين أن مزاجهم بعد حصص التربية البدنية و الرياضية يكون حسنا، بينما يقول اصحاب الفئة الاخرى

الذين تقدر نسبتهم ب: 20.84% ان مزاجهم بعد حصة التربية البدنية و الرياضية لا يكون كذلك .

نستنتج من كل هذا ان حصة التربية البدنية و الرياضية تحسن من مزاج التلميذ المراهق .

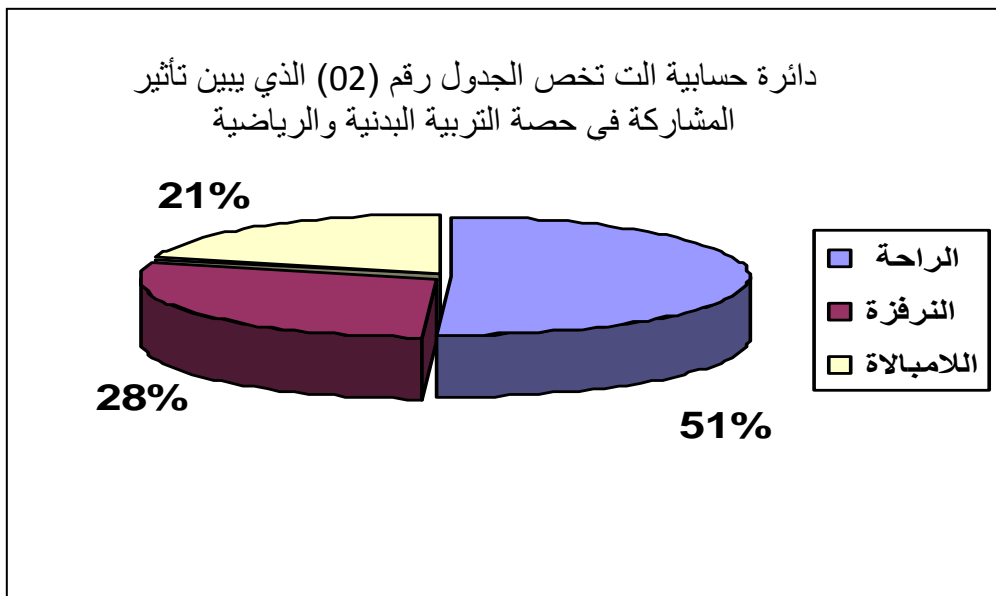
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمها 81.66 وهي أكبر من "K²" المجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الثاني: كيف تحس نفسك بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية علي نفسية المراهق .

الجدول رقم 02: يبين تأثير المشاركة في حصة التربية البدنية و الرياضية علي نفسية المراهق.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
الراحة	122	50.83%	35.1	5.99	02	0.05	دال
النرفزة	68	28.33%					
اللامبالاة	50	20.83%					
المجموع	240	100%					



من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 50.83 % يؤكدون أنهم يحسون بالراحة أثناء مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 28.33 % فيقولون أنهم يحسون بالنرفزة، بينما 20.83 % يقولون أنهم لا يبالون بالحصة.

نستنتج من كل هذا ان حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يحس بالراحة.

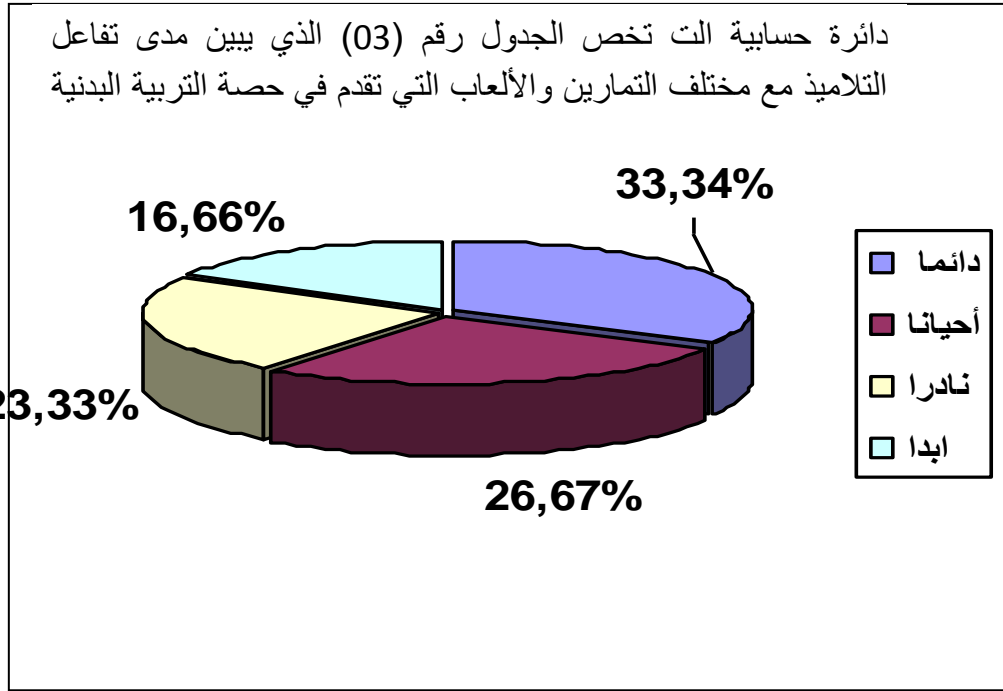
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمها 35.1 هي أكبر من "K²" المجدولة التي قيمتها 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الثالث: هل تتجاوب مع مختلف التمارين والألعاب التي تقدم في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تجاوب التلاميذ مع مختلف التمارين والألعاب التي تقدم في حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 03: يبين مدى تفاعل التلاميذ مع مختلف التمارين والألعاب التي تقدم في حصة التربية البدنية والرياضية .

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
دائما	80	33.33 %	13.84	7.81	3	0.05	دال
احيانا	64	26.66 %					
نادرا	56	23.33 %					
ابدا	40	16.66 %					
المجموع	240	100 %					



التحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 33.33 % من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أنهم يتفاعلون دائما مع مختلف التمارين والألعاب التي تقدم في حصة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 26.66 % فيقولون أنهم يتفاعلون معها أحيانا في حين أن نسبة 23.33 % يؤكدون أنهم نادرا ما يتفاعلون مع هذه التمارين والألعاب بينما نسبة 16.66 % فيقولون أنهم لا يتفاعلون معها أبدا. و نستنتج من كل هذا أنه حتى تحقق حصة التربية البدنية والرياضية أهدافها فيجب التفاعل مع مختلف التمارين والألعاب التي تقدم فيها.

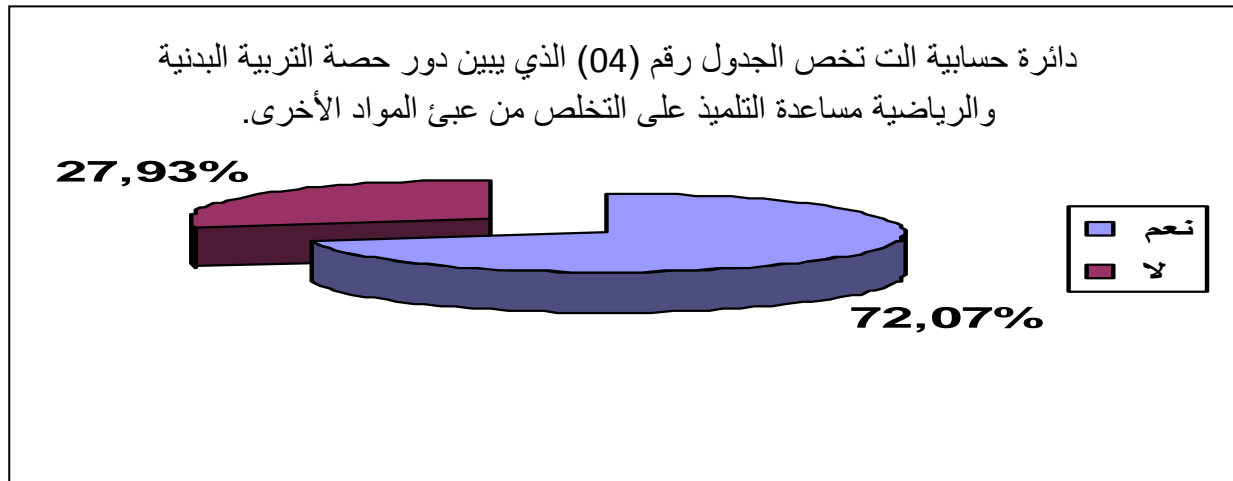
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق " K^2 " الممثلة في الجدول أعلاه لدينا " K^2 " المحسوبة التي قيمها 13.84 هي أكبر من " K^2 " لمجدولة التي قيمتها 7.81 عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الرابع: هل تعينك حصة التربية البدنية والرياضية على التخلص من عبئ المواد الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلميذ على التخلص من عبئ المواد الأخرى.

الجدول رقم 04: يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلميذ على التخلص من عبئ المواد الأخرى.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	173	72.08%	46.81	3.84	1	0.05	دال
لا	67	27.91%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (04) أن نسبة 72.08% يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تعينهم على التخلص من عبئ المواد الأخرى، بينما 27.91% منهم فيقولون أنها لا تعينهم على ذلك .

ومنه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية ضرورية للتخلص من مختلف الأعباء.

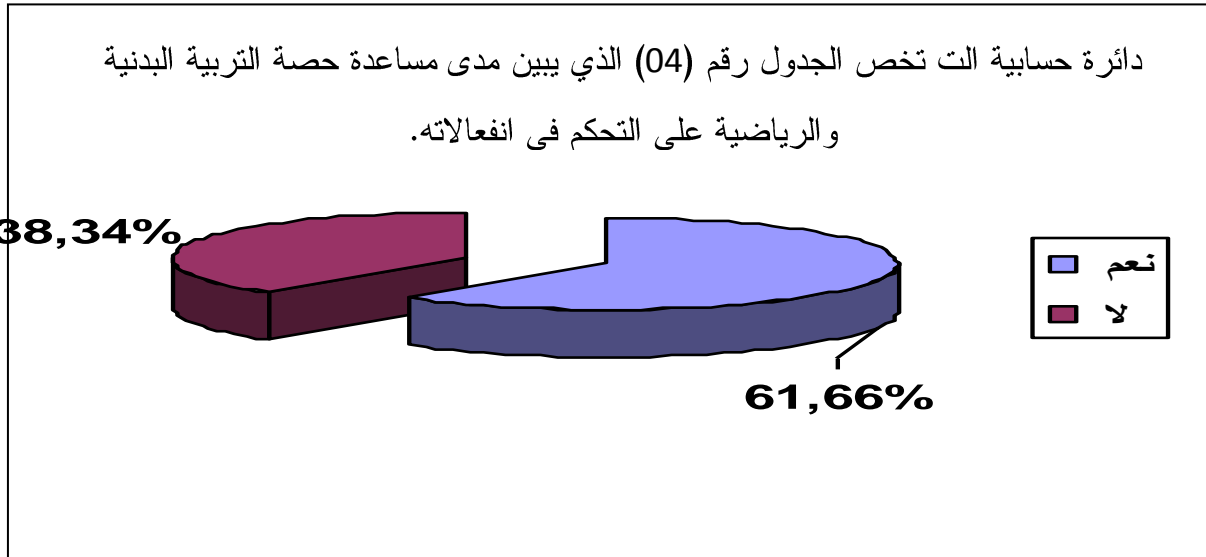
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمها 46.81 وهي أكبر من "K²" المجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الخامس: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على التحكم في انفعالاتك (غضب، تأثر، قلق)

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية على التحكم في انفعالاته.

الجدول رقم 05: يبين مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية على التحكم في انفعالاته.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	148	61.66%	13.06	3.84	1	0.05	دال
لا	92	38.34%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (05) أن نسبة 61.66% من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على التحكم في انفعالاتهم، بينما نسبة 34.34% يقولون أنها لا تساعدهم في ذلك.

و نستنتج من كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التحكم في انفعالاته .

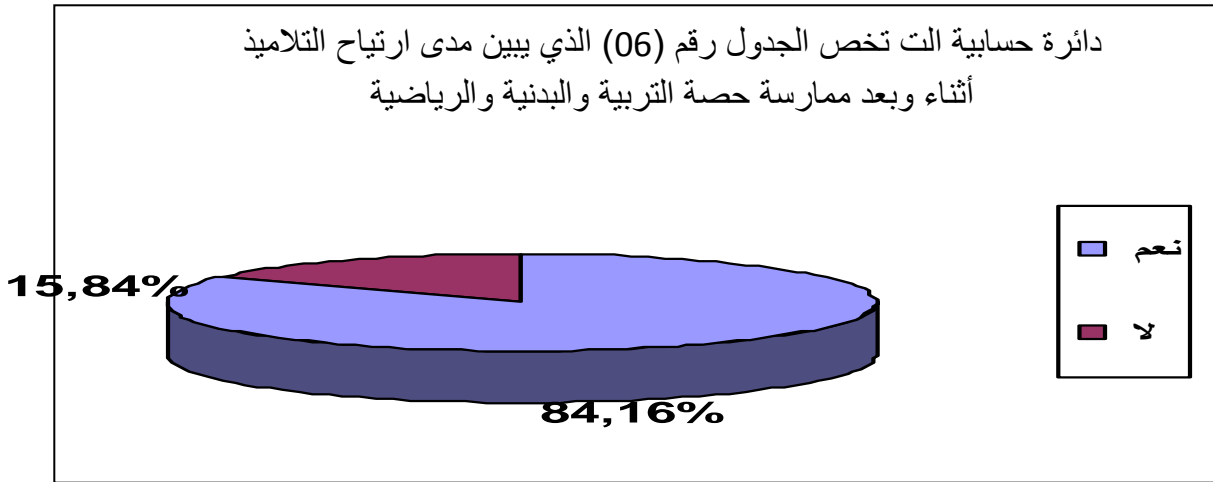
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمتها 13.06 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال السادس: هل تشعر بالارتياح أثناء وبعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى شعور التلاميذ بالارتياح أثناء وبعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 06: يبين مدى ارتياح التلاميذ أثناء وبعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	202	84.16%	112.06	3.84	1	0.05	دال
لا	38	15.84%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (06) أن نسبة 84.16% من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أنهم مرتاحون أثناء وبعد ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، في حين ترى نسبة 15.84% أنهم ليسو مرتاحين أثناء وبعد حصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج من هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على الراحة أثناء وبعد ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

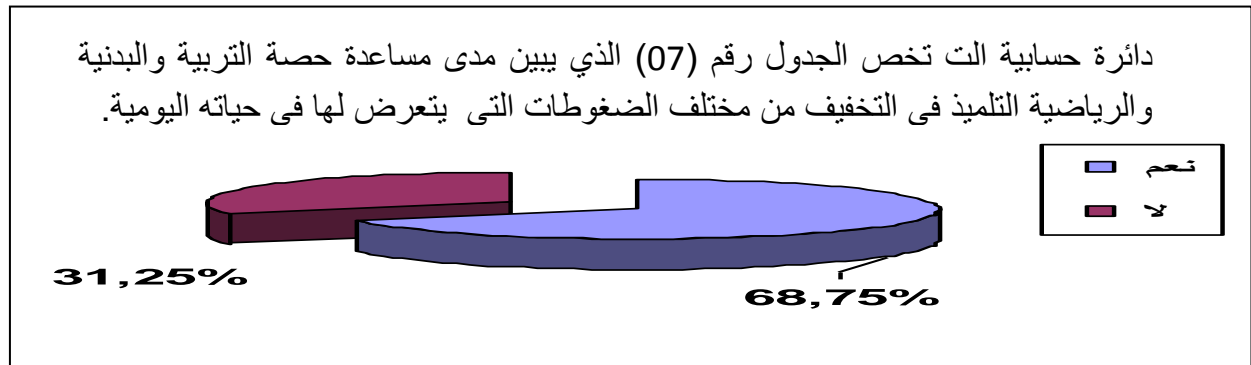
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمتها 112.06 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال السابع: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من مختلف الضغوطات التي تتعرض لها في حياتك اليومية (ظغوط الدراسة وظغوط الاسرة) ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ في التخفيف من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية.

الجدول رقم 07: يبين مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية التلميذ في التخفيف من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	165	68.75%	33.75	3.84	1	0.05	دال
لا	75	31.25%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (07) أن نسبة 68.75% من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أنهم حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخفيف من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها التلميذ في حياته اليومية، في حين ترى نسبة 31.25% يؤكدون أنها لا تساعدهم في ذلك.

نستنتج من هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التخفيف من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية.

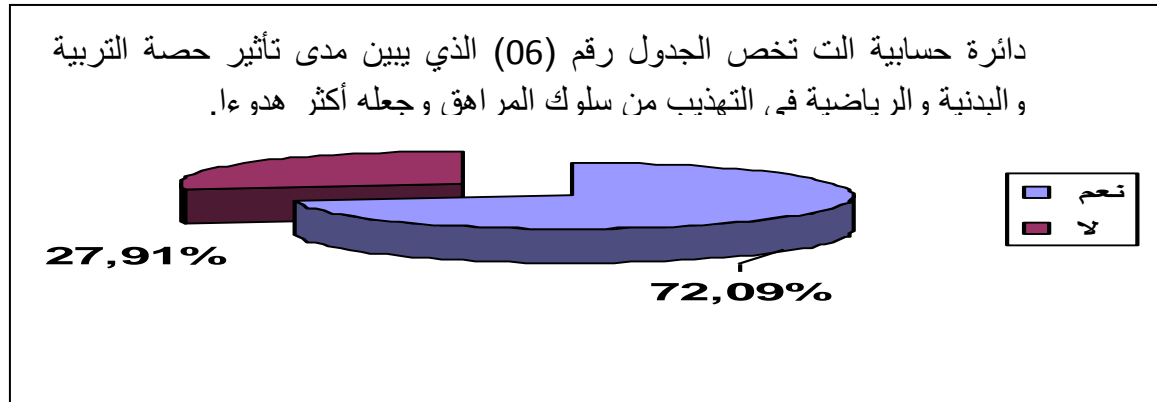
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 33.75 وهي أكبر من "K²" المجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الثامن: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تهذب من سلوكك وتجعلك أكثر هدوءا؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التهذيب من سلوك المراهق وجعله أكثر هدوءا.

الجدول رقم 08: يبين مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التهذيب من سلوك المراهق وجعله أكثر هدوءا.

الإجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	173	72.09 %	46.81	3.84	1	0.05	دال
لا	67	27.91 %					
المجموع	240	100 %					



تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (08) أن نسبة 72.09% من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أنهم يلاحظون تغير في سلوكهم (مهذبين) ويصبحون أكثر هدوءا بينما تؤكد نسبة 27.91% أنهم لا يرون تغير في سلوكهم فهي لا تهذبهم ولا تجعلهم أكثر هدوءا.

نستنتج من هذا أن المراهق تساعده حصة التربية البدنية والرياضية على التهذيب من سلوكه وتجعله أكثر هدوءا .

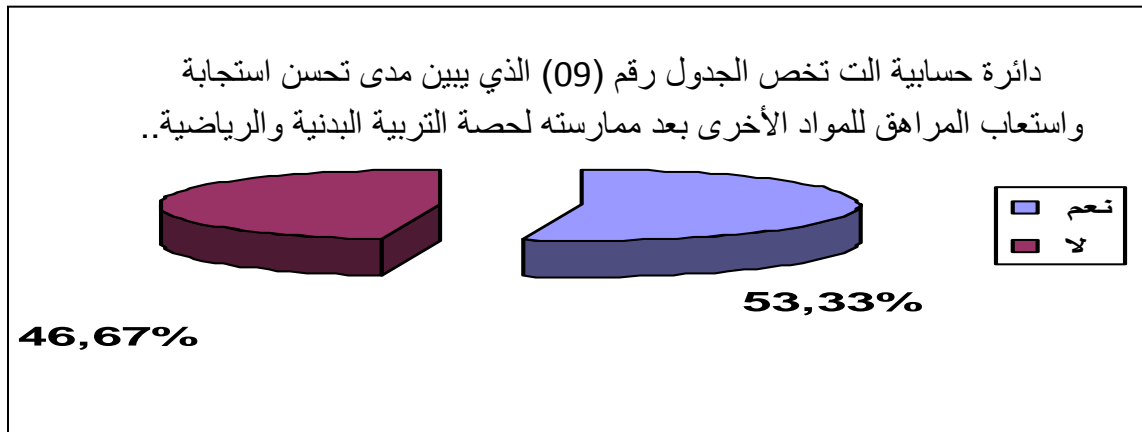
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 46.81 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال التاسع: هل تتحسن استجابتك واستيعابك للمواد الأخرى بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المراهق بعد ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية تتحسن استجابته واستيعابه للمواد الأخرى.

الجدول رقم 09: يبين مدى تحسن استجابة واستيعاب المراهق للمواد الأخرى بعد ممارسته لحصة التربية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	128	53.33%	1.06	3.84	1	0.05	غير دال
لا	112	46.67%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (09) أن نسبة 53.33% من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أنهم تتحسن استجابتهم واستيعابهم للمواد الأخرى بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، بينما تؤكد نسبة 46.67% أنهم لا تتحسن استجابتهم واستيعابهم للمواد الأخرى بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج من كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تحسن استجابة واستيعاب المراهق للمواد الأخرى.

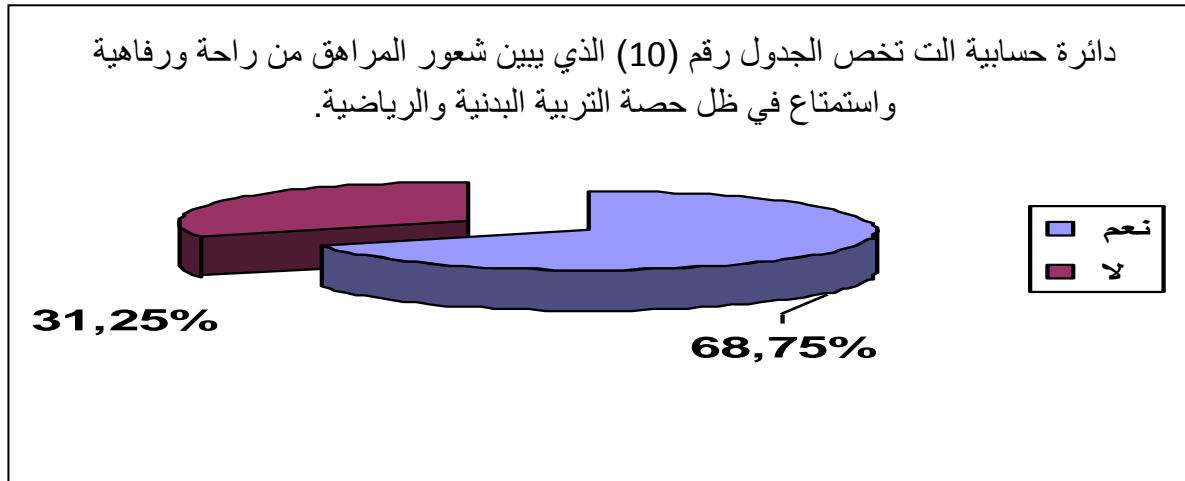
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 1.06 وهي أصغر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو غير دال.

السؤال العاشر: هل تشعر بالراحة والرفاهية والاستمتاع في ظل حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان المراهق يشعر بالراحة والرفاهية والاستمتاع في ظل الحصة.

الجدول رقم 10: يبين شعور المراهق من راحة ورفاهية واستمتاع في ظل حصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	165	68.75 %	91.26	3.84	1	0.05	دال
لا	75	31.25 %					
المجموع	240	%100					



تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (10) أن نسبة 68.75% من التلاميذ المستجوبين يؤكدون أنهم يشعرون بالراحة والرفاهية والاستمتاع في ظل حصة التربية البدنية والرياضية، بينما تؤكد نسبة 31.25% أنهم لا يشعرون لا بالراحة ولا الرفاهية ولا الاستمتاع في ظل حصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج من كل هذا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور هام في تزويد المراهق بمشاعر ايجابية (راحة، رفاهية، استمتاع) في ظل حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 91.26 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

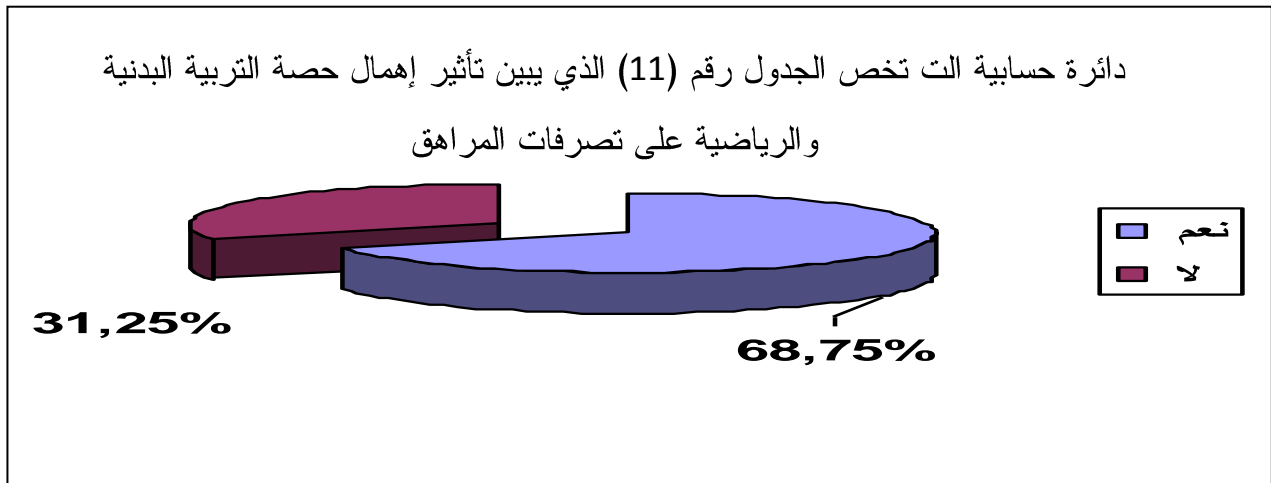
المحور الثاني: الذي يتعلق بالفرضية الثانية: لنقص الاهتمام بحصص التربية البدنية والرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق.

السؤال الحادي عشر: هل ترى أن عدم الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية له انعكاس سلبي على تصرفاتك (داخل المؤسسة)؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير إهمال حصة التربية البدنية والرياضية على تصرفات المراهق.

الجدول رقم 11: يبين تأثير إهمال حصة التربية البدنية والرياضية على تصرفات المراهق.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	165	68.75%	33.75	3.84	1	0.05	دال
لا	75	31.25%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (11) أن نسبة 68.75% من التلاميذ المستجوبين يقولون أن لعدم الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية تأثير سلبي على تصرفاتهم، بينما تؤكد نسبة 31.25% أنه ليس هناك تأثير سلبي على تصرفاتهم إذ لم يهتموا بحصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج من كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على تصرفات المراهق.

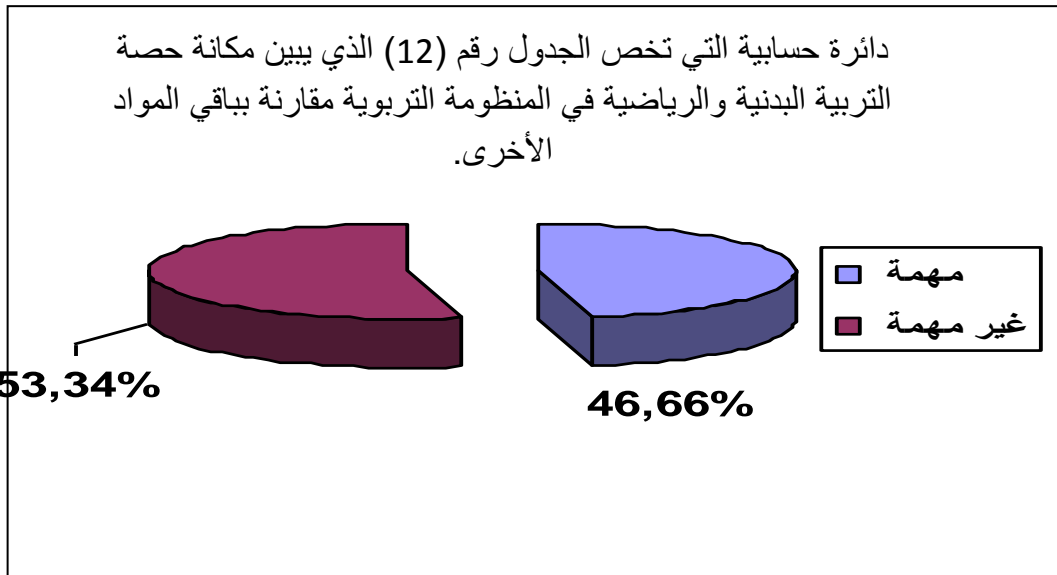
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق " K^2 " الممثلة في الجدول أعلاه لدينا " K^2 " المحسوبة التي قيمه 33.75 وهي أكبر من " K^2 " المجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الثاني عشر: في رأيك كتلميذ ما هي مكانة حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية مقارنة بالمواد الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة مكانة حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية مقارنة بباقي المواد.

الجدول رقم 12: يبين مكانة حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية مقارنة بباقي المواد.

الاجابة	التكرار	النسبة	K^2 المحسوبة	K^2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
مهمة	112	46.66%	1.06	3.84	1	0.05	غير دال
غير مهمة	128	53.34%					
المجموع	240	100%					



نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (12) أن نسبة 46.66% من التلاميذ المستجوبين يقولون أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة مهمة مقارنة بالمواد الأخرى، بينما تؤكد نسبة 53.34% ينظرون العكس أي أنها غير مهمة.

ومنه نستنتج أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة مهمة بالنسبة للتلميذ المراهق.

ومن خلال معالجة احصائية عن طريق " K^2 " الممثلة في الجدول أعلاه لدينا " K^2 " المحسوبة التي قيمه 1.06 وهي أصغر من " K^2 " الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو غير دال.

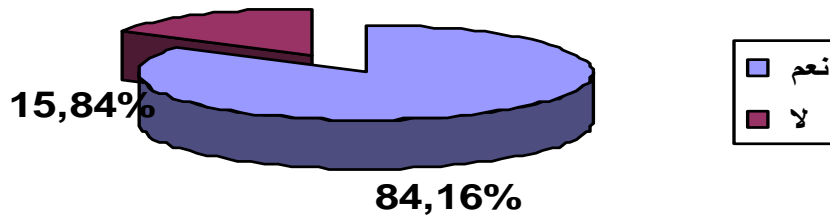
السؤال الثالث عشر: هل تشعر براحة البال عند ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال :معرفة شعور المراهق عند ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 13: يبين شعور المراهق عند ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	202	84.16%	112.06	3.84	1	0.05	دال
لا	38	15.84%					
المجموع	240	100%					

دائرة حسابية الت تخص الجدول رقم (13) الذي يبين شعور المراهق عند ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.



نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (13) أن نسبة 84.16% من التلاميذ المستجوبين يشعرون براحة البال بدرجة كبيرة عند ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضة، بينما تؤكد نسبة 15.84% أنهم لا يشعرون بذلك أبداً.

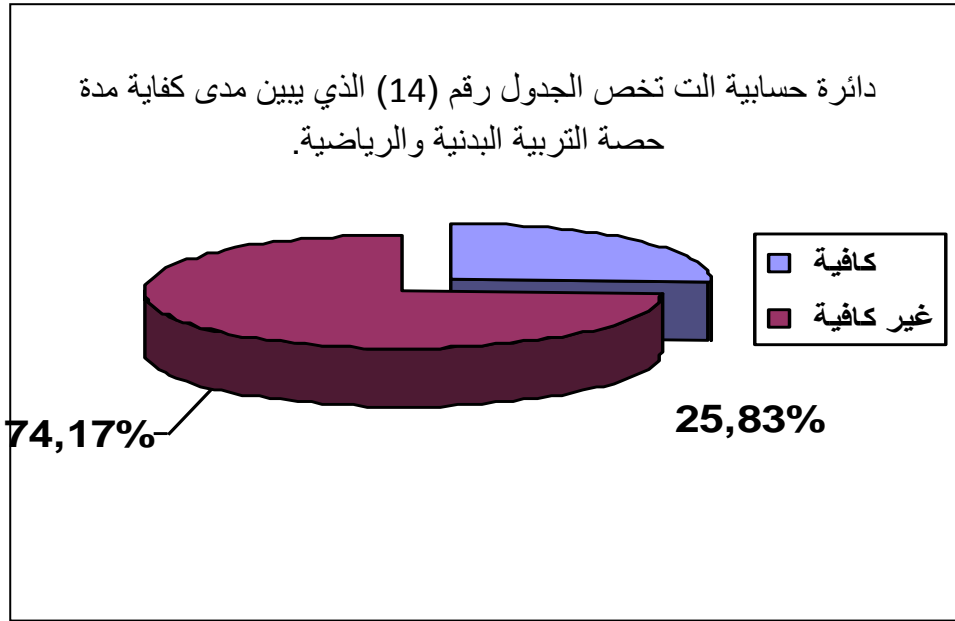
نستنتج من كل هذا أن المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ يشعر براحة البال.

ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 112.06 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الرابع عشر: في رأيك هل مدة حصة التربية البدنية والرياضية والتي هي ساعتين في الأسبوع كافية الغرض من السؤال :معرفة مدى كفاية مدة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 14: يبين مدى كفاية مدة حصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
كافية	62	%25.83	56.06	3.84	1	0.05	دال
غير كافية	178	%74.16					
المجموع	240	%100					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (14) أن نسبة 25.83% من التلاميذ المستجوبين يقولون أن مدة حصّة التربية البدنية والرياضية المقدرة بساعتين في الأسبوع كافية، بينما ترى نسبة 74.16% منهم عكس ذلك أي أنها غير كافية

نستنتج مما سبق أن مدة حصّة التربية البدنية والرياضية غير كافية.

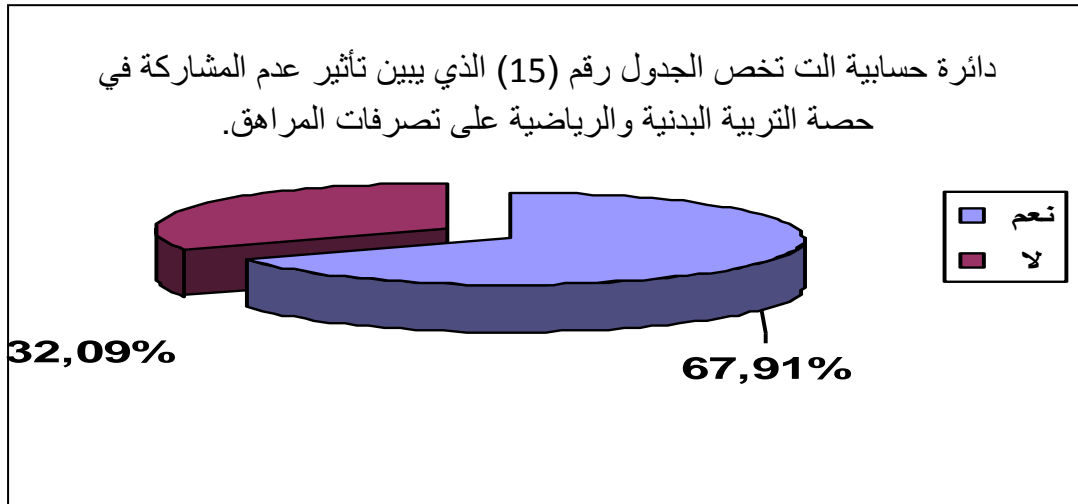
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 56.06 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الخامس عشر: هل عدم مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضة يؤثر سلبا على تعاملك مع الاخرين(الزملاء و الاساتذة) ؟

الغرض من السؤال :معرفة تأثير عدم المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية على تعامل التلميذ مع الاخرين .

الجدول رقم 15: يبين تأثير عدم المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية على تعامل المراهق مع الغير .

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	163	67.91 %	30.81	3.84	1	0.05	دال
لا	77	32.09 %					
المجموع	240	%100					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (15) أن نسبة 67.91% من التلاميذ المستجوبين يرون أن عدم المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضة يؤثر سلبا على تعاملاتهم مع الغير، بينما ترى نسبة 32.09% منهم يقولون عكس ذلك أي أن عدم مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية لا يؤثر سلبا على تعاملاتهم مع الغير.

نستنتج من هذا أن عدم المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر سلباً على تصرفات التلميذ.

ومن خلال معالجة احصائية عن طريق " K^2 " الممثلة في الجدول أعلاه لدينا " K^2 " المحسوبة التي قيمه 30.81 وهي أكبر من " K^2 " الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

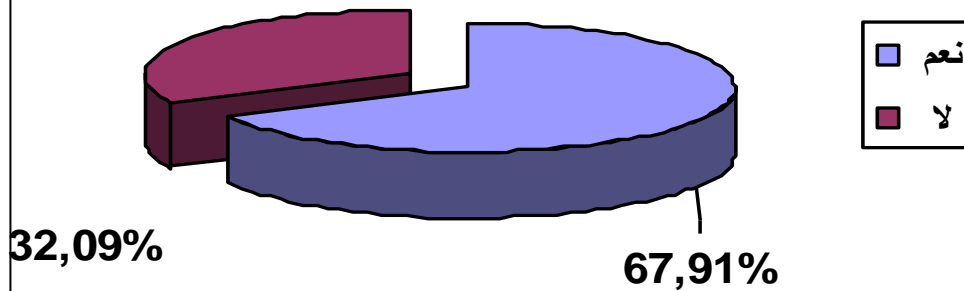
السؤال السادس عشر: هل تحسن في تصرفاتك عندما تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية لتحسين تصرفات المراهق.

الجدول رقم 16: يبين أهمية المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تصرفات المراهق.

الاجابة	التكرار	النسبة	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	163	67.91%	30.81	3.84	1	0.05	دال
لا	77	32.09%					
المجموع	240	100%					

دائرة حسابية الت تخص الجدول رقم (16) الذي يبين أهمية المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين تصرفات المراهق.



نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (16) أن نسبة 67.91% من التلاميذ المستجوبين يقولون أنهم يلاحظون تحسن في تصرفاتهم عندما يشاركون في حصة التربية البدنية والرياضة في حين ترى نسبة 32.09% منهم لا يلاحظون أي تحسن في تصرفاتهم.

نستنتج من كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تحسن من تصرفات المراهق.

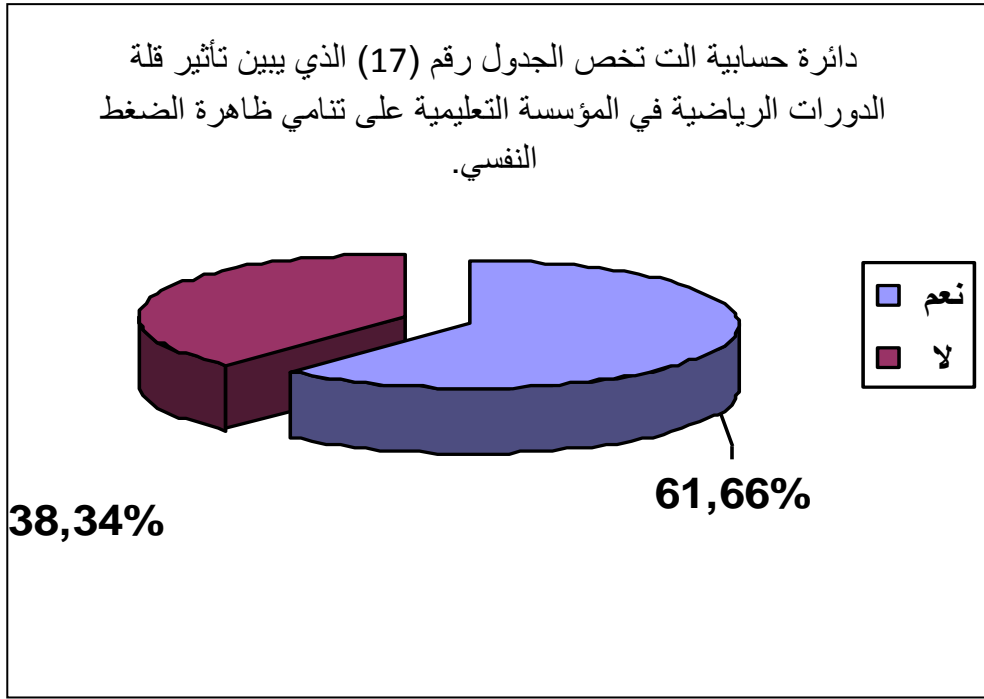
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 30.81 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال السابع عشر: هل ترى أن لقلة الدورات الرياضية للمؤسسة التي تدرس فيها دور في تنامي ظاهرة الضغط النفسي بين اوساط التلاميذ المتمدرسين ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير قلة الدورات الرياضية في المؤسسة التعليمية على تنامي ظاهرة الضغط النفسي بين التلاميذ المتمدرسين .

الجدول رقم 17: يبين تأثير قلة الدورات الرياضية في المؤسسة التعليمية على تنامي ظاهرة الضغط النفسي بين اوساط التلاميذ

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	148	61.66%	13.06	3.84	1	0.05	دال
لا	92	38.34%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (17) أن نسبة 61.66% من التلاميذ المستجوبين يرون أن لقلّة الدورات الرياضية بالمؤسسة التعليمية لها دور في تنامي ظاهرة الضغط النفسي بين اوساط التلاميذ، أما نسبة 38.34% منهم فيرون العكس أي أن ليس هناك دور لقلّة الدورات الرياضية في المؤسسات التعليمية في تنامي ظاهرة الضغط النفسي.

نستنتج من هذا أن للدورات الرياضية دور في التقليل من ظاهرة الضغط النفسي لأنها تعتبر متنفس للمراهق للترويح عن نفسه.

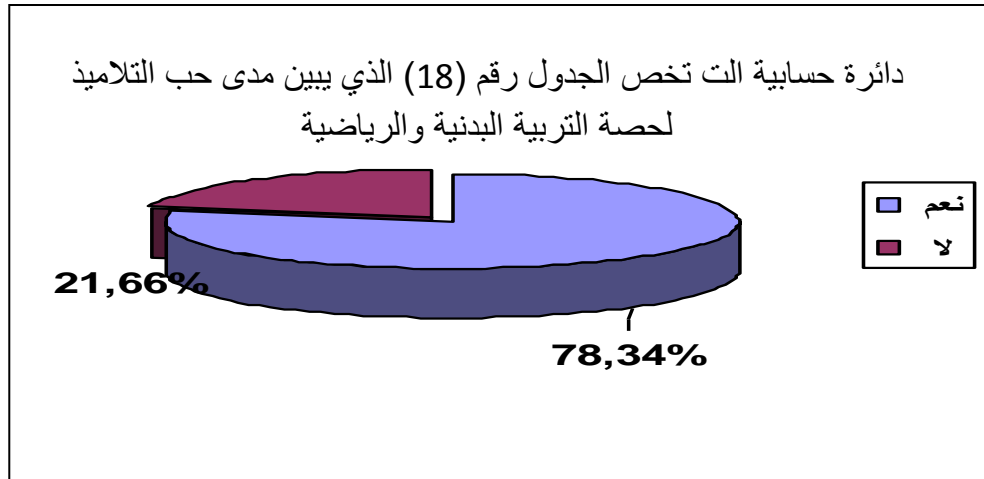
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق " K^2 " الممثلة في الجدول أعلاه لدينا " K^2 " المحسوبة التي قيمه 13.06 وهي أكبر من " K^2 " الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال الثامن عشر: هل تحب حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم 18: يبين إذا كان التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	188	78.33%	77.06	3.84	1	0.05	دال
لا	52	21.66%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (18) أن نسبة 78.33% من التلاميذ المستجوبين أنهم يحبون حصة التربية البدنية والرياضية، بينما يقول أصحاب الفئة الأخرى التي تقدر نسبتهم بـ 21.66% أنهم لا يحبون حصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج من كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية حصة محبوبة من قبل التلاميذ.

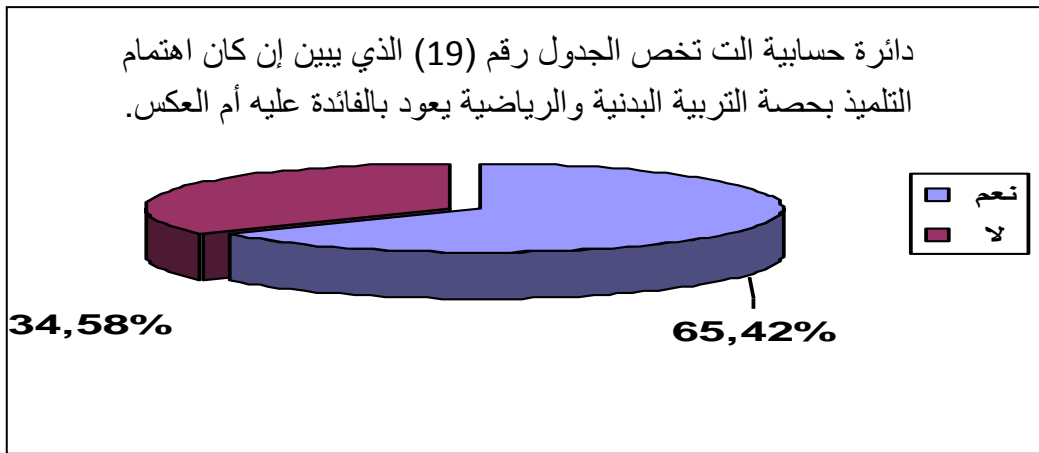
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 77.06 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال التاسع عشر: هل اهتمامك بحصة التربية البدنية والرياضية يعود بالفائدة عليك أم العكس (التحصيل العلمي وتهذيب السلوك وكذا حسن التعامل مع الغير) ؟

الغرض من السؤال :معرفة إن كان اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية والرياضية يعود بالفائدة عليه أم العكس (التحصيل العلمي وتهذيب السلوك وكذا حسن التعامل مع الغير)

الجدول رقم 19: يبين إن كان اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية والرياضية يعود بالفائدة عليه أم العكس.

الإجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	157	65.41%	22.81	3.84	1	0.05	دال
لا	83	34.58%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (19) أن نسبة 65.41% من التلاميذ المستجوبين يقولون أن الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية يعود عليهم بالفائدة، بينما يقول أصحاب الفئة الأخرى التي تقدر نسبتهم بـ 34.58% أنهم لا تعود عليهم بالفائدة.

نستنتج من كل هذا أن حصة التربية البدنية والرياضية تعود على التلاميذ بالفائدة.

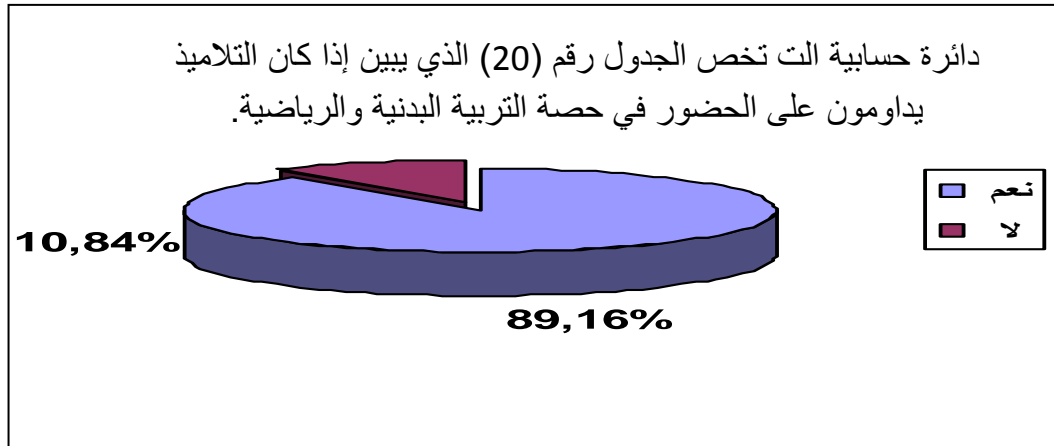
ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 22.81 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

السؤال العشرين: هل تداوم على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلاميذ يداومون على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم 20: يبين إذا كان التلاميذ يداومون على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية.

الاجابة	التكرار	النسبة	K ² المحسوبة	K ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة الاحصائية
نعم	214	89.16%	147.26	3.84	1	0.05	دال
لا	26	10.84%					
المجموع	240	100%					



تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول (20) أن نسبة 89.16% من التلاميذ المستجوبين يرون أن هناك مداومة كبيرة على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية، على خلاف الفئة الأخرى التي تقدر نسبتهم بـ 10.84% التي لا تداوم على الحضور إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

نستنتج من هذا أن لحصة التربية البدنية والرياضية إقبال ومداومة كبيرة في الحضور.

ومن خلال معالجة احصائية عن طريق "K²" الممثلة في الجدول أعلاه لدينا "K²" المحسوبة التي قيمه 147.26 وهي أكبر من "K²" الجدولة التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا فهو دال.

تحليل النتائج و مناقشتها على ضوء الفرضيات:

- تحليل ومناقشة الفرضية الأولى: بالنسبة للفرضية الأولى التي تقول أن لحصة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق.

من خلال الأسئلة الموجهة للتلاميذ بالنسبة لهذه الفرضية وبعد عرض وتحليل نتائج المحور الأول اتضح لنا من خلال اجابات التلاميذ أن لحصة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق (ظاهرة الضغط النفسي)، فمثلا السؤال الأول الذي يقول: هل مزاجك بعد حصة التربية البدنية والرياضية يكون حسنا ؟

حيث كانت اجابات التلاميذ مختلفة إذ نجد أن نسبة 79.16% من التلاميذ كانت اجابتهم بدرجة كبيرة (نعم) ونسبة 20.84% كانت اجابتهم بدرجة قليلة (لا)

وكذلك السؤال الثاني الذي يؤكد التلاميذ المستجوبين من خلاله ان نفسياتهم تتحسن واغلبيتهم يشعرون بالراحة النفسية وكذلك تساعدهم ممارسة نشاطات حصة التربية البدنية و الرياضية على التحكم في الانفعالات السلبية التي تصاحب هذه الفترة .

وحسب محمد عوض بسيوني-فيصل ياسين الشطي فان ممارسة التربية البدنية و الرياضية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد كما ان ممارسة النشاطات البدنية ضمن جماعات تبعد الفرد الممارس عن العقدة النفسية وتلعب دورا كبيرا في اشعار الممارس بالسرور و التعبير عن الانفعالات الداخلية و التحكم فيها وكذا تطوير العواطف

من خلال هذه النتائج تقول أن معظم التلاميذ يؤكدون على الأثر الايجابي الكبير لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الانفعالات السلبية للمراهق (الضغط النفسي) ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى.

ومنه يمكننا القول أن : أن لحصة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق.

تحليل ومناقشة الفرضية الثانية: بالنسبة للفرضية الثانية التي تقول أن لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية له انعكاس سلبي على تصرفات المراهق.

ومن خلال الأسئلة الموجهة للتلاميذ والخاصة بالفرضية الثانية وبعد عرض وتحليل نتائج المحور الثاني اتضح لنا من خلال اجابات التلاميذ أن لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق فمثلا السؤال الحادي عشر الذي يقول: هل ترى لعدم الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية تأثير سلبي على تصرفات المراهق ؟

يتضح أن نسبة 68.75% من التلاميذ أجابوا بـ (نعم) أما نسبة 31.25% أجابوا بـ (لا) بالإضافة إلى السؤال الخامس عشر الذي يقول: هل عدم مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية يؤثر سلبا على تعاملتك مع الاخرين ؟

حيث كانت اجابات التلاميذ متفاوتة حيث نجد أن نسبة 67.91% من التلاميذ كانت اجابتهم بـ (نعم) في حين أن نسبة 32.09% منهم كانت اجابتهم بـ (لا).

وكذلك السؤال التاسع عشر الذي يؤكد من خلاله التلاميذ ان اهتمامهم بحصة التربية البدنية و الرياضية يعود بالفائدة عليهم من خلال زيادة التحصيل العلمي وكذا تهذيب السلوك و حسن التعامل مع الاخرين، وكذا السؤال العشرون الذي يؤكد غالبية التلاميذ من خلاله على مداومتهم الحضور في حصة التربية البدنية و الرياضية.

و يرى **ميخائيل ابراهيم اسعد** ان ممارسة التربية البدنية و الرياضية توفر نوعا من التداوي الفكري و البدني وتخلق علاقات اجماعية جديدة مع الاخرين كما ان التربية البدنية و الرياضية تحسن القدرات الفكرية وتحسن العلاقات وتوطدها بين الجماعات وممارستها بصفة دائمة و منتظمة تؤدي الى ابتعاد التلميذ عن الكسل وتتهي الاحساس بالملل وتملا وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في اشياء تافهة.

وحسب **محمد عوض بسيوني** فان التربية البدنية و الرياضية تحضر الفرص المناسبة للتلميذ وتساعد في فهم العلاقات الاجتماعية و تكيفه معها.

ومن هذا نقول أن معظم نتائج الاستبيان تصب في قالب واحد ألا وهو أن لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية له انعكاس سلبي على تصرفات المراهق، ومنه نستنتج صحة الفرضية الثانية.

من خلال دراستنا لموضوع " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)"، ودراستنا الميدانية التي قمنا بها على مستوى بعض ثانويات ولاية المدية، وبعد استعراضنا للنتائج والتحليل المتحصل عليها نصل إلى النتائج النهائية والتحليل العام وذلك قصد الاحاطة بكل الجوانب العامة للموضوع بالاجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ المراهقين في الطور الثانوي.

ومن خلال المحور الأول من الأسئلة نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي وفعال في التخفيف من الانفعالات السلبية للمراهق من مختلف النواحي الجسمية والنفسية وخاصة الخلقية وهذا ما أكد عليه التلاميذ المستجوبين في كل ال.

أما فيما يخص المحور الثاني من الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية والتي تقول أن لنقص الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق، فقد تبين لنا أن عدم المشاركة الفعالة في حصة التربية البدنية والرياضية ونقص التفاعل والتجاوب مع مختلف التمارين والألعاب لها تأثير سلبي على تصرفات المراهق.

خاتمة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى المراهقين، واستنادا إلى الدراسة التطبيقية التي قمنا بها وذلك باستعمال استبيان خاص بالتلاميذ، وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالراحة والهدوء ويتجنب مختلف الضغوطات التي يتعرض لها في حياته اليومية ككل كما يكتسب صفات اجتماعية حميدة مثل: الخلق الحسن والمحبة بالإضافة إلى بث روح النشاط والحركة في التلاميذ، غير أنها تساعد التلاميذ على طرح مكبوتاتهم وانفعالاتهم من توتر وغضب وقلق إلى غير ذلك من الانفعالات التي تضر بصحتهم الجسمية والعقلية، كما تعتبر الممارسة الرياضية أفضل مكان يتماشى ونمو المراهق.

وفي الأخير نرجوا أن نكون قد أعطينا ولو لمحة صغيرة عن ما تحويه أهمية حصة التربية البدنية والرياضية كمادة ترويحية ترفيهية ولا نقول أننا ألمنا بكل جوانب الدراسة بل يبقى هذا الموضوع بحاجة إلى دراسات أخرى وصيغة تحليلية حتى تكون النتائج المتوصل إليها أكثر دقة وشمولية وإنما هذا هو محاولة منا مثل أي محاولة.

الاقتراحات و التوصيات:

- من خلال النتائج المحصل عليها سابقا أمكننا الخروج بالاقتراحات التالية:
- التكوين الجيد لاطارات التربية البدنية والرياضية خاصة من الجانب النفسي.
- توعية التلاميذ جيدا و ابرز الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي.
- زيادة عدد الحصص لهذه الأخيرة في الأسبوع.
- معاملة التلميذ معاملة حسنة و برفق حتى يتسنى له تجاوز الصعوبات والمشاكل ببساطة.
- توعية الأولياء وخاصة الذين يمنعون أولادهم من ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك مع اظهار المحاسن والمزايا التي تتميز بها خاصة من الناحية النفسية.
- اعطاء نوع من الحرية للتلاميذ بمنحهم بعض المسؤوليات في حدود امكانياتهم.
- الاهتمام بمتطلبات و كذا رغبات التلميذ.
- تنمية العلاقة وكسر كل الحواجز بين التلاميذ ومؤطريهم من اساتذة واداريين في حدود المعقول.
- تضافر الجهود وتعاون المؤسسات التربوية والتعليمية ووسائل الاعلام و الجمعيات الثقافية وكذا الرياضية في توجيه المراقين وتوعية المجتمع باثار هذه الظاهرة ما لم تلقى العلاج المناسب.
- معاملة التلاميذ على حسب مؤهلاتهم العلمية وتجنب الضغط عليهم.
- اعطاء اهمية كبيرة لحصة التربية البدنية و الرياضة في المنظومة التربوية لما لها من اهمية في مساعدة التلميذ المراق على تحقيق التوازن النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

المصادر و المراجع

المراجع والمصادر:

أولاً: باللغة العربية:

- 1- أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان وعدنان درويش: التربية البدنية المدرسية، دليل المعلم، دار الفكر العربي، الفصل ط (04)، القاهرة، 1989.
- 2- ابراهيم أنيس وآخرون، المعجم الوسيط، 1972
- 3- ابراهيم وجيه محمود، المرافقة خصائصها ومشكلاتها، دار المعارف، الاسكندرية، 1981.
- 4- أحمد أبو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية للنشر والتوزيع، جامعة المسيلة، الجزائر، 2005.
- 5- ابراهيم عصمت مطاوع، أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- 6- أنور الجندي: التربية وبناء الأجيال في ضوء الاسلام، دار الكتاب، بيروت، 1982.
- 7- أكرم زكي خطايبية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، 1997.
- 8- أنور أمين الخولي: محمود عبد الفتاح عنان، عدنان درويش جلون، دار الفكر، ط3، 1999.
- 9- النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1991.
- 10- المنجد في اللغة والادب والعلوم، المطبعة الكاثوليكية، بيروت ،لبنان.
- 11- إبراهيم عبد الستار، الاكتساب، اضطرابات العصر الحديث، سلسلة عالم المعرفة، العدد239، الكويت، 1998.
- 12- بوفلجة غياث: أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الجزائر، 1989.
- 13- يوسف حرشاوي، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على الانتباه، رسالة ماجستير، مستغانم، 1995.
- 14- محمد الحماحمي: أسس بناء برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي سنة 1988.

- 15- محمد عوض البستوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 16- مذكرة نهاية تكوين مفتشي ت.ب.ر : تدريس التربية البدنية في المؤسسات التعليمية، أحمد زوينة، 1983
- 17- محمد الافندي: علم النفس الرياضي وأسس التربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965.
- 18- مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج: الوثيقة المرافقة للمنهج، يوليو 2007.
- 19- مديرية التعليم الأساسي، اللجنة الوطنية للمناهج: الوثيقة المرافقة للمنهج، السنة يوليو 2004.
- 20- مزياني فتيحة، أثر الضغط المهني والمميزات النفسية على الصحة والرضا المهني والمديرون ، رسالة ماجستير ، معهد علم النفس، جامعة الجزائر، 1990.
- 21- مصطفى فهمي، التكيف النفسي، ط2، دار العلم للملايين، لبنان، 1987.
- 22- مصطفى خليل الشرقاوي، علم الصحة النفسية، دار النهضة العربية، طرابلس، 1983.
- 23- مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 24- محمد الحجار، الطب السلوكي المعاصر، دار العلم للملايين، لبنان، 1989.
- 25- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقين في المدن، دار المعارف، القاهرة، 1971.
- 26- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم، الكويت، 1980.
- 27- محمد جميل منصور : النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط1، دار التهامية، الرياض، 1980
- 28- محمد سلامة، توفيق حداد، التربية العامة، بدون دار النشر، ط01، الجزائر 1977
- 29- عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دار الفكر العربي، مصر، 1998
- 30 - مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، 1996،
- 31- محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991،
- 32- نعيمة الرفاعي، الصحة النفسية، ط2، دار العلم للملايين، لبنان، 1987 .

- 33- سعد جلال، الطفولة المراهقة، دار الفكر العربي.
- 34- عويد سلطان المشعان، 2001.
- 35- عدنان درويش، التربية البدنية والرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 36- عنايات محمد أحمد فرح: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
- 37- عبد الحفيظ مقدم والعديدون، مركز البحث في الاعلام العلمي والتقني، الجزائر، 1997.
- 38- عبد المنعم، موسوعة الطب النفسي، ج2، مكتبة مديوني، مصر، 1992..
- 39- عباس عمارة زين، مدخل إلى الطب النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، 1982.
- 40- عبد الفتاح دويدار، طب النفس وعلم النفس المرضي الاكلينيكي ، دار النهضة، 1994.
- 41- عمرو حسن أحمد بدران، الأسس الفنية للتربية البدنية والرياضية، جامعة المنصورة.
- 42- فخري الدباغ، اصول الطب النفساني ، ط3، دار الطليعة، بيروت، 1983.
- 43- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1972.
- 44- عماد الدين محمد إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة دار القلم، الكويت، 1982.
- 45- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1990.
- 46- شوقية ابراهيم 1992.
- 47- توفيق حداد، محمد سلامة آدم: التربية العامة، دار النشر للتوزيع، الطبعة (01)، الاسكندرية: 1989.
- 48 عبد السلام زهران، علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1977، ص289
- 49 عبد المنعم الحنفي :موسوعة علم نفس والتحليل النفسي، دار العودة، بيروت، لبنان، 1978،
- 50 مصطفى زيدان: النمو النفسي للطفل و المراهقة، ط3، دار الشروق، جدة، 1990،

- 51- توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، بيروت، لبنان، ط 1، 2000.
- 52 - أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994.
- 53- د. عبد اللطيف معاليقي، المراهقة أزمة هوية أم أزمة حضارة، شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، ط3، سنة 2004.
- 54 قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الحكمة ط1، جامعة بغداد، 1990 .
- 55 - بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996
- 56 معروف رزيق، خطايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، ط2، 1986
- 57 محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981
- 58 يوسف ميخائيل نعيمة، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط.
- 59 د. عبد الرحمن العيسوي، المراهق والمراهقة: دار النهضة العربية "، 1989.
- 60 د. احمد علي حبيب. المراهقة: مؤسسة طبية للنشر والتوزيع، القاهرة سنة 2006
- 61 بواب رشيدة: السلطة الأوروبية ومدى تأثيرها في ارتكاب الجريمة لدى المراهقة الجانحة، مذكرة تخرج ليسانس كلية النشاط البدني الرياضي سنة 2003-2004.
- 62 منيرة حلمي الفتاة المراهقة وحاجاتها الإرشادية: دار النهضة العربية، القاهرة، سنة 2002 .
- 63 د. صالح محمد علي ابو جادو، علم النفس التطوري: دار المسيرة، ط2، عمان سنة 2004.
- 64 د. رمضان محمد القذافي. علم نفس النمو: المكتبة الجامعية بالإسكندرية سنة 2000 .
- 65 ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلات الطفولة والمراهقة: منشورات دار الآفاق، بيروت، سنة 1991 .
- 66 عدلي سليمان، الوظيفة الاجتماعية للمدرس: الفكر العربي، بيروت، سنة 1996.
- 67 د. أحمد أمين فوزي كتاب مبادئ علم النفس الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ط1 سنة 1987.
- 68 علاوي محمد صالح. علم النفس الرياضي: دار المعارف، القاهرة، ط1 سنة 1987.
- 69 عبد الرحمن الوافي، مدخل إلى علم النفس، دار الهومه، ط4، 2009.
- 70 محمد جميل منصور : النمو من الطفولة إلى المراهقة ، ط1 ، دار التهامية، الرياض، 1980.

- 71- بسطويسي أحمد ، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1 ، 1996.
- 72- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، ط1، 2000.
- 73- عبد الغني الديدي، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، 1995
- 74 يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، دون طبعة وبلد وسنة.
- 75- محمد عودة الرمادي: سيكولوجية الفروق الفردية، جمعية في الحياة النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، بيروت، 1994.
- 76- محمد عبد الرحمان عدس، تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.
- 77- كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية ، بيروت، 1979.
- 78- عبد الرحمن عيساوي، معلم علم النفس، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
- 79- عيد الغني الديدين ظواهر المراهقة، مشاكلها وخفاياها، دار الفكر اللبناني، بيروت، 1995.

ثانيا: باللغة الأجنبية

- 1- M. Shallami, dictionnaire USUEL de psychologie, hordas
- 2- Patrick seners, la leçon, d'E.P.S, EDITION VIGOT, 1997
- 3- 6van schagenk.h.Role de l'éducation physique dans la developpement de la personnalité ,UF ,Paris
- 4- ENCYCLOPEDIE PSYCHOLOGIQUE (ANG-ARA) LAROUSSE PARIS ,1990
- 5- N Silamy, Dictionnaire de Psychologie , Larousse, Paris, 1979.
- 6- Daniel Gessas, L'échec Scolaire, 2 eme éd, EPS , par 1982,
- 7- Pierre de Cubertin, Psychologie de sport, Lirairie, J Yrim, 1972.
- 8- Bernard ceugiole, Psychologgie de sport, Libraie de philosophie, J Yrim, 1967
- 9-kestemberg. L'adolescent a vif psychodrame analytique ED paris 1^{ère} edition**
- 10- norbert sillni,dictionnaire de la psychologie,larousse .sc. p bar deanex France .1996.**

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بو نعامة

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبان خاص بالتلاميذ

أعضاء التلاميذ، عزيزاتنا التلميذات، في إطار البحث الميداني الذي نقوم به لإنجاز

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

" أهمية حصص التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى

تلاميذ الطور الثانوي فئة (15-18 سنة) "

نرجو منكم مساعدتنا، وذلك بملأ هذه الاستمارة بكل حرية وموضوعية وصدق، ولكم منا

جزيل الشكر والتقدير.

إعداد الطلبة:

- وزين انور

- عليوش عبد الرزاق

-

تحت إشراف الاستاذ:

- عطاب ابراهيم

ملاحظة: للإجابة ضع علامة (X) واحدة فقط في الخانات المقترحة لكل سؤال:

معلومات عامة عن التلميذ:

الجنس: ذكر أنثى

المستوى الدراسي:

الأولى ثانوي الثانية ثانوي الثالثة ثانوي

الأسئلة:

المحور الأول: حصص التربية البدنية و الرياضية لها دور ايجابي و فعال في التخفيف

من الانفعالات السلبية للمراهق.

س1: هل مزاجك بعد حصة التربية البدنية والرياضية يكون حسنا ؟

نعم لا

س2: كيف تحس نفسك بعد حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

بالراحة النرفزة اللامبالاة

س3: هل تتجاوب مع مختلف التمارين والألعاب التي تقدم قي حصة التربية البدنية والرياضية ؟

دائما أحيانا نادرا أبدا

س4: هل تعينك حصة التربية البدنية والرياضية على التخلص من عبي المواد الأخرى ؟

نعم لا

س5: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية على التحكم في انفعالاتك (غضب، تأثر، قلق) ؟

نعم لا

س6: هل تشعر بالارتياح أثناء وبعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

س7: هل تساعدك حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من مختلف الضغوطات التي تتعرض

لها في حياتك اليومية(ضغوط الدراسة والظغوط الاسرية) ؟

نعم لا

س8: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تهذب من سلوكك وتجعلك أكثر هدوءا ؟ نعم

نعم لا

س9: هل تتحسن استجابتك واستعابك للمواد الأخرى بعد ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

س10: هل تشعر بالراحة والرفاهية والاستمتاع في ظل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

المحور الثاني: لنقص الاهتمام بحصص التربية البدنية و الرياضية انعكاس سلبي على تصرفات المراهق.

س11: هل ترى أن عدم الاهتمام بحصة التربية البدنية والرياضية له انعكاس سلبي على تصرفاتك ؟

نعم لا

س12: في رأيك ككلمة ما هي مكانة حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية مقارنة بالمواد الأخرى ؟

مهمة غير مهمة

س13: هل تشعر براحة البال عند ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

س14: حسب رأيك هل مدة حصة التربية البدنية والرياضية والتي هي ساعتين في الأسبوع كافية ؟

كافية غير كافية

س15: هل عدم مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضة يؤثر سلبا على تعاملاتك مع الآخرين ؟

نعم لا

س16: هل تحسن في تصرفاتك عندما تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

س17: هل ترى أن لقلّة الدورات الرياضية للمؤسسة التي تدرس فيها دور في تنامي ظاهرة الضغط

النفسي بين اوساط التلاميذ ؟

نعم لا

س18: هل تحب حصة التربية البدنية والرياضية؟

لا

نعم

س19: هل اهتمامك بحصة التربية البدنية والرياضية يعود بالفائدة عليك أم العكس(التحصيل العلمي

وتهذيب السلوك وحسن التعامل مع الغير)؟

لا

نعم

س20: هل تداوم على الحضور في حصة التربية البدنية والرياضية؟

لا

نعم