



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التربية وعلم الحركة



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس بعنوان

إسهامات النشاطات الصفية الرياضية في الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

إشراف:

د/ حرشاوي يوسف

من إعداد الطالب:

لغواطي حمزة

السنة الجامعية: 2019/2018

إهداء

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما تبارك و تعالی: "وقل لهما قولا
كرهما واخفض لهما جناح الذل من الرحمة و قل زني ارحمهما كما ربياني صغيرا"
- صدق الله العظيم -

إلى التي سقت و تعبت من أجل رعايتي و تربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق
لتضيء لي طريقا إلى نبع الحنان سر الوجدان

أمي..... أمي..... أمي.... رعمونة

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوصل أبواب الجنة ألي الخنون زنا
قي إلى كل أضيواني الذين قاسموني الفرحمة في كل لحظة من حياتي إلى ريمم زينب
إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة، وإلى جميع طلبة وأساتذة
و عمال معهد التربية البدنية والرياضية وإلى كل من فاته قلمي .

لغواطي حمزة

كلمة شكر

قال تعالى : "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم صراطا كان كله علما و تعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم .

بعد جهد جهيد نشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاز العمل برضى الدكتور (عرباوي يوسف) الذي نخضه بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل من مد لنا يد العون في إنجاز هذا العمل التواضع و إنجازه و لو بكلمة طيبة سواء من قريب أو بعيد .

و أخيرا تحية شكر لكل أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية
بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و إداريين)

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
63	جدول رقم 01 يبين نتائج الصحة النفسية لتلاميذ السنة الأولى ثانوي :	01
64	جدول رقم 02 يبين نتائج الصحة النفسية لتلاميذ السنة الثانية ثانوي :	02
66	جدول رقم 03 يبين الدراسة المقارنة لأبعاد الصحة النفسية بين التلاميذ:	03
68	يبين الدراسة المقارنة للصحة النفسية بين التلاميذ	04

قائمة المحتويات

ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

2	1. مقدمة البحث
3	2. الإشكالية
5	3. فرضيات البحث
5	4. أهمية البحث
6	5. أهداف البحث
6	6. مفاهيم ومصطلحات متغيرات الدراسة
8	7. الدراسات السابقة والمثابهة

الإطار النظري

12	تمهيد
----	-------

13	1-1. الأنشطة الصفية
13	2-1. أهمية الأنشطة الصفية
14	3-1. أنواع الأنشطة الصفية
14	1-3-1. الأنشطة الاستهلاكية
15	2-3-1. الأنشطة التتموية
15	3-3-1. الأنشطة الختامية
16	1-3-3-1. الهدف العام من الأنشطة الصفية
16	2-3-3-1. الأهداف الخاصة للأنشطة الصفية
16	4-1. مراحل الأنشطة الصفية
17	1-4-1. التخطيط
17	2-1-4-1. معايير التخطيط للأنشطة
17	2-4-1. تنفيذها
18	1-2-4-1. مفهوم التنفيذ للأنشطة الصفية
18	2-2-4-1. معايير تنفيذها
19	3-4-1. تقويمها
19	1-3-4-1. مفهوم تقويم الأنشطة الصفية
19	2-3-4-1. معايير التقويم

20	5-1. دور المعلم والمشرف التربوي في الأنشطة الصفية خلال الحصة الدراسية
20	1-5-1. دور المعلم
20	1-1-5-1. في مرحلة التخطيط
20	2-1-5-1. في مرحلة التنفيذ
21	3-1-5-1. في مرحلة التقويم
21	6-1. واقع الأنشطة الصفية المدرسية
23	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الصحة النفسية	
25	تمهيد
26	1-2. مفهوم الصحة النفسية
27	2-2. مناهج الصحة النفسية
27	1-2-2. المنهج الإنمائي
27	2-2-2. المنهج الوقائي
27	3-2-2. المنهج العلاجي
28	4-2-2. أهداف مناهج الصحة النفسية
29	3-2. الصحة النفسية والتوافق

30	1-3-2. مميزات ذوى الصحة النفسية
30	2-3-2. مجابتهم للأمور
31	4-2. المؤثرات العامة للصحة النفسية
31	1-4-2. الراحة النفسية
31	2-4-2. القدرة على العمل
32	3-4-2. مفهوم الذات
33	4-4-2. شمول نشاط الفرد وتنوعه
33	5-4-2. مدى كفاية الفرد في مواجهة الإحباطات الحياة اليومية
33	6-4-2. قدرة الفرد على تحمل المسؤولية
34	5-2. عوامل التكامل والصحة النفسية
35	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: المراهقة	
37	تمهيد
38	1-3. مفهوم المراهقة
39	2-3. مرحلة المراهقة المبكرة
40	3-3. مرحلة المراهقة الوسطى
40	4-3. مرحلة المراهقة المتأخرة

41	3-5. المشاكل التي تواجه المراهق
41	3-5-1. المشاكل الذاتية
42	3-5-2. المشاكل الأسرية
43	3-5-3. المشاكل المدرسية
44	3-6. خصائص المراهقة
45	3-7. الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة
45	3-7-1. النمو الجسدي
45	3-7-2. النمو الحركي
47	3-7-3. النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة
48	3-8. مشكلات المراهقة
50	3-9. الاتجاهات المفسرة لتطور المشاكل لدى المراهقين
50	3-9-1. العوامل البيولوجية
50	3-9-2. العوامل السيكولوجية
51	3-9-3. العوامل الاجتماعية
51	3-10. خصائص انفعالات المراهقين
53	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي:	

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته المنهجية

56	تمهيد
56	1-1. منهج البحث
56	2-1. مجتمع وعينة البحث
57	3-1. متغيرات البحث
58	4-1. مجالات البحث
58	1-4-1. المجال البشري
58	2-4-1. المجال المكاني
58	3-4-1. المجال الزمني
58	5-1. أدوات البحث
59	6-1. الدراسة الإحصائية
61	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات

63	1-2. عرض و تحليل النتائج
69	2-2. مناقشة الفرضيات
69	1-2-2. مناقشة الفرضية الأولى

69	2-2-2. مناقشة الفرضية الثانية
70	2-2-3. مناقشة الفرضية العامة
70	2-3. الإستنتاجات
71	2-4. الإقتراحات و التوصيات
72	2-3. الخلاصة العامة
74	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق
	ملخص البحث

1. مقدمة البحث:

لعل أهم الأشياء التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقدير الرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة ذات أهمية كبيرة في جوانب شتى منها النفسية والحركية والعقلية والاجتماعية تقوي النسق الاجتماعي والنفسي لأي بلد فينمو الفرد في مجتمع سليم ويتفاعل معه ايجابيا وينشئ فيه تنشئة اجتماعية جيدة. ويعتبر النشاط التربوي البدني من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها الكثير من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" إن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح "فرويل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير. (روح صالح، 2012-2013، صفحة 1)

فممارسة التربية البدنية والرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل ومما تتطلبه من مواقف لتجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتفكير والاستيعاب، بهدف تكوينه نفسيا حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي لدى المراهقين وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرقى بالفرد والجماعة وبالتالي تطور المجتمع، بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة

بتفكير مستقل، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة الصحة النفسية لدى التلاميذ من خلال

دراسة وتحليل الموضوع التالي:

إسهامات النشاطات الصفية الرياضية في الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي،
ولغرض تحقيق هذه الدراسة أجري البحث على عينة من تلاميذ الثانوي بولاية مستغانم.

2. الإشكالية:

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته يتعرض فيها
إلى مشاكل نفسية و اجتماعية نتيجة لعدة تغيرات ، تطراً عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه
الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد و مدى عدته لإستقبالها فيصبح المراهق
يثور لأتفه الأسباب و نجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات الأسرة و المحيط و من
جهة أخرى يبحث عن الحنان.

يتعرض المراهق للتغيرات المختلفة التي تجعله يقع في صراع مع نفسه و مع من
يحطون به ، حيث يصبح عنيفا و قلقا و غير مستقر و ما اهدى يدفع به إلى اتخاذ أسلوب
قد يلحق الضرر بنفسه و ، يحاول التأكيد على حاجاته بالانتهاء إلى جماعة الرفقاء التي
يستطع أن يجد نفسه فيها

و يمارس المراهق في الثانوية الأنشطة الصفية الذي يسعى من خلالها إلى تحقيق
الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية و العقلية النفسية الاجتماعية ، إلا
أننا نجد هذه المادة في برامج التمرس في مختلف الأطوار مهمشة و ذلك راجع لكونها مادة

غير أساسية كما أن حجمها الساعي لا يفوق ساعتين في الأسبوع كما نلاحظ أن الاهتمام بالمواد الأخرى على حساب الأنشطة الرياضية الصفية من طرف أغلب شرائح المجتمع بما فيه الطبقة المتعلمة و لقد ارتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة الرياضة في إنماء الجوانب المختلفة للفرد منها الجسمية ، الحركية ، النفسية، الاجتماعية... الخ للمراهق الذي يمر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها الارتباك و العزلة عن المجتمع و كره الذات و كثرة الارتباكات السلوكية فهناك دراسة قام بها "أمارداكا" حيث يقول " أن اللعب يعطي و يعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفريغ لكل الضغوط و الشحون و الغرائز المكبوتة.

و تعتبر الأنشطة الصفية أسلوباً لتنمية الذات و اتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيماً لها، كما تساعد على التفتح والنمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس، كما تعتبر التربية البدنية والرياضية مصدراً لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط والحركة، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشأ وللبيئة المحيطة بهم، وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها.

وبناء على ما سبق توجب علينا طرح السؤال التالي:

التساؤل العام

هل تساهم الأنشطة الصفية الرياضية في الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

التساؤلات الجزئية:

▪ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي في أبعاد

مستوى الصحة النفسية؟

▪ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات الصحة النفسية لدى التلاميذ فيما

بينهم؟

3. فرضيات البحث:

- الفرضية العامة: تساهم ممارسات الأنشطة الصفية الرياضية في الصحة النفسية.

الفرضيات الفرعية:

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي أبعاد مستوى

الصحة النفسية.

▪ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى التلاميذ فيما بينهم.

4. أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي والذي نوجزه

فيما يلي:

• إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الصحة النفسية في مرحلة التعليم الثانوي.

- إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسياً.
- تحقيق التوازن النفسي.
- اندماج التلميذ في مجتمعه وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس.

5. أهداف البحث:

إبراز دور الأنشطة الصفية الرياضية في المساهمة في الصحة النفسية.
إظهار العلاقة التي تربط بين ممارسة الأنشطة الصفية الرياضية في بناء شخصية نفسية سليمة ومنتزعة ومتكيفة مع المشاكل الاجتماعية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6. مفاهيم ومصطلحات متغيرات الدراسة:

■ الأنشطة الصفية الرياضية:

تعرف بأنها ممارسة عملية يقوم بها المعلم بمفرده أو مع زملائه لمدة زمنية محددة داخل غرفة الصف لتحقيق هدف تربوي مرتبط بالمنهج وذلك تحت إشراف المعلم. (منتدى شباب الاردن، 9-12-2010).

❖ إجرائياً: هي الأنشطة أو الخبرات التعليمية التعلمية التي يقوم بها المتعلمون داخل

الصف الدراسي.

■ الصحة النفسية:

هي مستوى الرفاهية النفسية أو العقل الخالي من الاضطرابات.

وهي أيضا تعتبر حالة مثالية من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعها المحلي. والصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنيا وعقليا واجتماعيا، لا مجرد انعدام المرض. (منظمة الصحة العالمية-الصحة النفسية: حالة من العافية، 2017).

❖ إجرائيا:

هي حالة مثالية من التمتع بالعافية، والتوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات والصعوبات المحيطة به.

▪ الطور الثانوي:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين إذ تقع عليها تبعات أساسية وذلك للوفاء بحاجاتهم ورغباتهم وتطلعاتهم وهي بحكم طبيعتها وموقعها في السلم التعليمي تقوم بدور اجتماعي متوازن، إذ تقود طلابها لمواصلة تعليمهم في الجامعات والمعاهد العليا، كما تهيئهم للانخراط في الحياة العملية من خلال كشف ميولهم واستعداداتهم وقدراتهم والكشف عن تنمية تلك القدرات مما يساعدهم على اختيار المهنة أو الدراسة التي تتناسب مع خصائصهم . (قاسم حسن حسين، 1999، صفحة 34).

❖ إجرائيا:

تعرف المرحلة الثانوية بالمرحلة التي تلي المرحلة الأساسية بجميع أنواعها وفروعها وتقابل مرحلة التعليم الثانوي مرحلة المراهقة، حيث تتطابق مراحل تقسيم النظام التربوي مع مراحل النمو النفسي للفرد.

6. الدراسات السابقة والمشابهة:

❖ الدراسة الأولى:

هي دراسة قام بها سحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة 2001-2002، تحت عنوان "دور التربية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة"، حيث أظهرت النتائج التالية: ان ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالاته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

❖ الدراسة الثانية:

وقد قام بها الطالبان بن ديلمي رحمة، العمراوي خولة، غناي فاطمة، حميدي نجوى، في السنة الجامعية 2008-2009 تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، دراسة إكماليات ببعض ولاية أم البواقي. وكانت النتائج المتوصل إليها على النحو التالي: ان التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية.

❖ الدراسة الثالثة:

قام بها الطالبان صدوق توفيق بوercقوب يوسف، في السنة الجامعية 2016-2017 تحت عنوان دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي وهي مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر، وكانت النتائج المتوصل إليها هي أن للنشاط الصفي للتربية البدنية والرياضية دور هام في الحد من مستويات التوتر لدى تلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي.

تمهيد:

النشاطات الصفية الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية النفسية و العقلية و الانفعالية والاجتماعية و ذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية والرياضية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق النفسي و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات ، إذا فممارسة التربية البدنية و الرياضية لها تأثير على جسم و سلوك المراهق و بالتالي فإنها تأثر على الجانب النفسي و الاجتماعي للتلميذ.

1-1. الأنشطة الصفية:

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

وهي كل ما يقوم به المعلم خلال الحصة الدراسية من خطوات تطبيقية للدرس مبتدءا بالتمهيد ومرورا بالإجراءات التعليمية التعلمية مستخدما الوسائل التعليمية وأساليب التقويم المناسبة والتعزيز ومنتهايا بغلق الدرس من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة. (حسن الخورى، 2000، صفحة 31).

وهي الممارسات التي يؤديها الطلاب بتوجيه من المعلم ضمن الوقت المخصص للحصة الدراسية مما يعد جزءا من عملية التعليم والتعلم المقصود بهدف اكتساب الطلاب الخبرات اللازمة في المجالات المعرفية و المهارية و الوجدانية. (ابراهيم العلاوي، 2000، صفحة 38).

1-2. أهمية الأنشطة الصفية:

تكسب المتعلمين نشاطا وفعالية وتضفي الحيوية على عمل المتعلم داخل الصف وتساعد على ربط خبرات المتعلمين السابقة مما يعني استمرارية التعلم وتحقيق التطبيق الوظيفي للحقائق والمعلومات والمهارات التي يكتسبها المتعلمون ولكي تحقق هذه الأنشطة الهدف منها ينبغي مراعاة مايلي عند بنائها:

1-ارتباطها بالأهداف السلوكية موضوع الدرس فكل نشاط صفي يحقق هدفا سلوكيا.

2-ارتباطها بطرق التدريس حيث يؤدي تنويع الأنشطة الصفية إلى إثراء أساليب التعلم ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

3-إعداد ما يلزم من أدوات ومعينات تربوية تسهل الطرق. (بوعقروب يوسف، صدوق توفيق، 2017-2018).

1-3. أنواع الأنشطة الصفية:

1-3-1. الأنشطة الاستهلاكية:

الهدف منها إعداد المتعلمين نفسيا وذهنيا للتعامل مع الدرس الجديد وكلما كانت الأنشطة مبتكرة وجاذبة ازداد إقبال المتعلمين على التعلم ومنها:

-قراءة فقرة من مصدر خارجي له علاقة بموضوع الدرس(جريدة يومية،مجلة مطبوعات مختلفة...)

-عرض خريطة أو مصور وطرح أسئلة تحليلية تركز على مات تضمنه الخريطة أو المصور من معلومات تمهد لموضوع الدرس.

-عرض آية قرآنية أو حديث شريف أو نص مهم له علاقة بموضوع الدرس.

-استغلال الأحداث الجارية لتحقيق الترابط بين خبرات المتعلم داخل وخارج الصف.

-عرض بعض النماذج والعينات للصناعة أو الزراعة والمعادن مثلا.

-عرض فيلم تعليمي قصير وجزء محدد منه،أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع الدرس.

1-3-2. الأنشطة التلموية:

هي المحور الرئيسي الأنشطة الصفية، ويتم من خلالها ترجمة الأهداف السلوكية إلى مواقف تعليمية تحقق للمتعم نموًا في معارفه ووجدانياته ومختلف المهارات الأساسية، وذلك من خلال ممارسته لتلك المواقف، وقد تكون هذه الأنشطة فردية أو جماعية، وهذه نماذج الأنشطة

التلموية:

- تحليل فقرة، نص، خريطة، مصور، رسم بياني، مفهوم اوجد ول إحصائي.
- تلخيص الحقائق.
- التصنيف.
- الترتيب.
- المقارنة أو الموازنة.
- مناقشة مشكلة أو ظاهرة معينة من خلال ندوة أو مجموعات اذ تمكن المجموعات المتعلم من الاستفادة من خبرات بقية المتعلمين في مجموعته.

1-3-3. الأنشطة الختامية:

وتهدف للتأكد من تحقيق الهدف السلوكية المخططة للدرس، ومدى استيعاب المتعلمين للحقائق والمفاهيم، وبالتالي ملاحظة من يحتاج منهم لمتابعة خاصة (سياسات أنظمة النشاطات الصفية، 2005).

1-3-3-1. الهدف العام من الأنشطة الصفية:

إكساب الطلاب الحد اللازم من الخبرات التطبيقية الضرورية، لتحقيق أهداف المنهج.

1-3-3-2. الأهداف الخاصة للأنشطة الصفية: يتوقع من الطالب بعد المشاركة الصفية

أن:

- يبتعد عن العادات والاتجاهات السلبية.
- تتحول المعلومات إلى سلوك واقعي.
- يكتشف قدراته وميوله ومواهبه.
- يطور قدراته وميوله ومواهبه.
- يتصل بالبيئة ويتعامل معها بايجابية.
- يستخدم الأسلوب العلمي.
- يستثمر الوقت الحر.
- ينمي دافعيته للتعلم.
- يشبع حاجاته ورغباته.

1-4. مراحل الأنشطة الصفية:

للأنشطة الصفية أهداف تربوية (مهارية ومعرفية ووجدانية) وقبل إعدادها لا بد من مراعاة هذه

الأهداف، ولهذا نحتاج إلى التخطيط كمرحلة أولى، وتأتي بعدها مرحلة التنفيذ، ثم مرحلة

التقويم.

1-4-1. التخطيط:

1-1-4-1. مفهوم التخطيط للأنشطة الصفية:

هو عملية منهجية يجري بموجبها وضع الأهداف العامة والخاصة للنشاط الصفّي، وتضمين طرق التنفيذ والياتة وأساليب تقويمه، سعياً لتحقيق الأهداف ضمن التخطيط للمادة.

1-4-1-2. معايير التخطيط للأنشطة:

- تحديد الهدف من النشاط.
- مراعاة المبادئ العامة في التخطيط من حيث (الواقعية، المرونة، التكامل، الشمول).
- مدى توفر المواد اللازمة للضرورة للنشاط.
- مناسبة النشاط مستوى الطلاب.
- توافق النشاط مع إمكانيات المدرسة في القدرة على تأمين التقنية اللازمة.
- تحديد الأساليب و الطرق اللازمة للتنفيذ.
- بناء أنشطة متنوعة في الخطة.
- تحديد الأدوات المناسبة لتقويم الأنشطة.
- قبول الأنشطة التطور الذي يلبي حاجات الطلاب وميولهم وقدراتهم عند الظروف و المتغيرات.
- إسهام النشاط في غرس القيم.
- ارتباط الأنشطة بعناصر المنهج الأخرى بحيث لا يطغى جانب على آخر.

- اشتغال الأنشطة على ماينمي مهارات التفكير.
- مراعاة رغبات الطلاب عند تحديد أدوارهم.
- ارتباط النشاط بالواقع الحياتي.

1-4-2. تنفيذها:

1-4-2-1. مفهوم التنفيذ للأنشطة الصفية:

هو عملية إجرائية منظمة ومرتبطة وذات خطوات محددة ومتسلسلة لتنفيذ الأنشطة الصفية، وفق آليات وأساليب، لتحقيق الأهداف المرسومة.

1-4-2-2. معايير تنفيذها:

- التنوع المخطط لها.
- التدرج في التنفيذ بداية من السهلة و المشوقة وصولاً إلى الصعبة.
- التأكد من مشاركة الطلاب.
- توضيح الهدف اللازم من النشاط للطلاب.
- وضوح إجراءات تنفيذ النشاط والتأكد من فهمها (مفتي ابراهيم حماد، 2001،

الصفحات 17-18)

- مشاركة المعلم الطلاب في النشاط من اجل التحفيز.
- بناء مشاركة الطلاب على الواقعية الذاتية.
- تنفيذ النشاط وفقاً للزمن المحدد.

- تقبل أخطاء الطلاب، وتوجيههم لتصحيحها بأنفسهم.
- المرونة في التنفيذ.
- الإسهام في ربط الحياة الاجتماعية بالحياة المدرسية.

1-4-3. تقويمها:

1-4-3-1. مفهوم تقويم الأنشطة الصفية:

هو عملية منظمة وفق أدوات التقويم المناسبة، من خلالها يتم التأكد من تحقيق أهداف النشاط الصفّي، بهدف التعديل والتطوير، ومن أدوات التقويم المناسبة، الاستبيانات، الحوار، الدلالات الإحصائية، الاختبارات، وغير ذلك التي تعطينا المؤشرات التالية:

- رضا الطلاب عن الأنشطة.
- تفاعل الطلاب معها.
- ظهور نتائج مرضية.

1-4-3-2. معايير التقويم:

- قبول القياس.
- تحقق الحد اللازم من القيم.
- الصدق.
- الثبات.
- الشمول.

1-5. دور المعلم والمشرف التربوي في الأنشطة الصفية خلال الحصة الدراسية: (امين

انور الخولي، 1998، صفحة 5)

1-5-1. دور المعلم:

الأنشطة الصفية هي المجال الطبيعي في اكتساب الطلاب الخبرة من خلال ممارستها، ولذلك

يقع الدور الأكبر في التخطيط لها وتنفيذها وتقويمها على المعلم، فهي تدخل خطته

التدريسية (الجيد 1998)، يجب عليه مراعاة ذلك فيما يأتي:

1-5-1-1. في مرحلة التخطيط:

- تحديد الأنشطة النظرية والتطبيقية المناسبة، لتحقيق أهدافها.
- تحديد طرائق التدريس المناسبة لتنفيذ كل نشاط.
- تحديد أنواع الأنشطة وعددها المراد تنفيذها.
- تحديد زمن تنفيذ كل نشاط من الزمن الكلي للأنشطة في الحصة.
- تحديد نوع الوسائل التعليمية، والتقنيات المستخدمة في كل نشاط في الحصة.
- وضع أنشطة بديلة.
- إشراك الطلاب في التخطيط للأنشطة قدر الإمكان ووفق ما يسمح به النشاط.

1-5-1-2. في مرحلة التنفيذ:

- توفير أدوات الأنشطة الصفية ووسائلها.
- تهيئة الصف بما يناسب تنفيذ الأنشطة.

- تهيئة الطلاب نفسيا واجتماعيا داخل الصف.
- العمل على تكافؤ الفرص بين الطلاب.
- توجيه أداء الطلاب بما يحقق الهدف من النشاط.
- مساعدة الطلاب على تجاوز الصعوبات لتحقيق هدف النشاط.
- زيادة الدافعية عند الطلاب بتعزيز الجوانب الايجابية، وتشجيعهم على المشاركة الفاعلة.

- تنسيق النشطة في غرفة الصف لتحقيق الانسجام والتناغم بينها.

1-5-1-3. في مرحلة التقويم:

- المناقشة.
- استخدام الاختبارات الكتابية القصيرة.
- الملاحظة الموجهة (من خلال نشاط أو سلوك في موقف معين).
- أدوات قياس أخرى (استبيانات متعددة، مقاييس اتجاهات... وغيرها).
- سلم التقدير (الزامل، 2011).

1-6. واقع الأنشطة الصفية المدرسية:

يكاد ينحصر نشاط التربية البدنية والرياضية في مدارسنا على مجموعة من الأنشطة الجوهرية العقيمة، فما يخص الأنشطة مثلا نجد عدم اهتمام المعلمين بالأنواع الرئيسية للأنشطة الصفية، فالبعض يستخدم النشاط الاستهلاكي ويستفيض فيه متناسيا زمن الحصة

والبعض قد يعرض أنشطة تنموية لمجرد العرض فقط دون الاستفادة منها بالشكل الصحيح الذي يخدم الطالب والمادة العلمية أو المنهاج، والبعض قد يعرض لنشاط ختامي سريع دون التأكد من تحقيق أهداف الدرس الموضوع، مع الذكران بعض المعلمين لا يستخدم الأنشطة الصفية في بعض دروسه، وقد يرجع ذلك إلى الأعباء الملقاة على عاتقه من مهام إدارية أو زحمة المناهج وغيرها.

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق فإن لدرس النشاطات الصفية و الرياضية و أهميتها من جميع النواحي نستخلص أن هذه الحصة الرياضية تحتل مكانة هامة بمجمل نشاطاتها الصفية في المنظومة التربوية، وهذا من خلال ما تقدمه من قواعد معتبرة في حياة التلاميذ و المتمثلة في الفوائد الصحية، الترفيهية النفسية و الاجتماعية.

و باعتبار الأنشطة الصفية الرافد المهم للرسالة التربوية إذ ترسخ العمل و التعاون و القيادة و المثابرة واحترام القوانين و التصرف السليم الصحيح مما يؤدي إلى ترسيخ الصفات و السمات الجيدة فيكسبهم كثير من القيم.

تمهيد:

يعد موضوع الصحة النفسية إحدى الموضوعات الأساسية التي نالت الكثير من الاهتمام و الدراسة على يدي العلماء و الأطباء من عدة عقود مضت، و لقد تزايد الوعي لدى الناس بأهمية الصحة كوسيلة هامة لتنمية المجتمع و تقدمه، و أمام تزايد اهتمام المجتمعات بقضايا الصحة و المرض عمد العلماء الدارسون إلى البحث عن مفهوم الصحة و مظاهره. ا به دف توفير رعاية صحية مناسبة للأفراد و حمايتهم من المخاطر الصحية التي قد يتعرضون له. ا في حياتهم ، لذلك يعتبر مفهوم الصحة النفسية من المصطلحات الهامة التي تحمل العديد من الاتجاهات و المعاني ، و لقد أولتها منظمة الصحة العلمي ة اهتماما كبيرا.

1-2. مفهوم الصحة النفسية:

هي تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق النفسي والاجتماعي والالتزان الانفعالي، خالياً من التلازم والاضطراب مليئاً بالتحمس وان يكون ايجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا قادراً على أن يؤكد ذاته ويحقق طموحاته واعياً بإمكانياته الحقيقية قادراً على استخدامها في امثل صورة ممكنة (ضبرة محمد علي شريف، 2004، صفحة 16) تعرف أيضاً بأنها القدرة على التآرجح بين الشك و اليقين، التآرجح يمنح الإنسان المرونة فلا يتطرق إلى حد الخطاء الاتخاذ، ولا يدبذب إلى حد الأحجام عند اتحاد أي قرار، والتآرجح يوفر للفرد المعادلة والقوة اللازمة للانطلاق والتمتع واليقين (عبد المنعم الميلادي، 2003م، صفحة 4)

وكذلك فحص الطالب الباحث منهج الإسلام وقد وجد انه يقدم للإنسان وللمجتمع طرقاً متعددة تساعده على التمتع بركائز الصحة النفسية أي قبل ظهور علم النفس ونظرياته يقول سبحانه وتعالى (الذين امنوا وتطمئن قلوبهم ألا بذكر الله تطمئن القلوب). سورة الرعد الاية 28. ويؤكد منهج الإسلام على خطورة فقد الحاجة إلى الأمن النفسي والصحة النفسية فيقول الحق تبارك وتعالى: " ونفس وما سواها فألهمها فجورها وتقواها قد افلح من زكاها وقد خاب من دساها " سورة الشمس 7-10

2-2. مناهج الصحة النفسية:

توجد ثلاثة مناهج أساسية يقدم على أساسها العاملون في ميدان الصحة النفسية

خدماتهم هي:

1-2-2. المنهج الإنمائي:

ويستهدف هذا المنهج تهيئة الظروف التي تمكن الأفراد العاديين من بلوغ أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو بشكل صحي من النضج والتوافق الشخصي والاجتماعي والأسري والمدرسي والمهني، بحيث يمكن لهم الشعور بالكفاءة والرضا والسعادة وتحقيق دواتهم والإفادة من طاقاتهم في تقدم المجتمع بأقصى قدر ممكن،

2-2-2. المنهج الوقائي:

ويعني في هذا المنهج الأفراد الأصحاء والعاديين كما يعني أيضا المعرضين للخطر كالمراهقين والأطفال والبيئات الفقيرة وأطفال الشوارع بهدف الحد من معدلات انتشار كل ما يعوق نموهم وتوافقهم وصحتهم النفسية وذلك عن طريق الوقاية من أسباب الانحرافات والاضطرابات النفسية والعقلية والكشف والتدخل المبكر وتشخيص الاضطرابات.

2-2-3. المنهج العلاجي:

يختص هذا المنهج بتقديم الخدمات العلاجية للمرضى وذلك عن طريق:

- تشخيص نوع الاضطراب وتحديد أسبابه من خلال دراسة الحالة وتاريخها عن طريق جمع البيانات.

- العلاج النفسي عن طريق السيطرة على أسباب الاضطراب وعلاج أعراضه وتعديل السلوك اللات وافقي وتعلم أنماط سلوكية توافقية جديدة. (منى عبد الحليم، 2009، الصفحات 26-27)

2-2-4. أهداف مناهج الصحة النفسية:

- معرفة العوامل المحددة للسلوك الاجتماعي وتشخيص أنماط الفرد السلوكية لتحديد موقعها بين السواء واللاسواء.
- تحديد الحاجات النفسية للفرد، ومساعدته على تحقيقها ومن بينها الشعور بالسعادة والرضا عن النفس وعن الحياة، والشعور بالاتزان الانفعالي والوصول إلى درجة مناسبة من التوافق النفسي والاجتماعي وتحقيق الذات.
- تحديد عوامل التنشئة الاجتماعية التي تؤثر تأثيرا فعالا في بناء شخصية الفرد والمتمثلة بالاتجاهات الوالدين في تنشئة الأبناء (البيئة الأسرية) واتجاهات الأبناء نحو جوانب العمل المدرسي (البيئة المدرسية).
- معرفة دوافع السلوك حتى يسهل توجيهها ضمن الإطار القيمي الساعد في المجتمع
- توجيه الفرد للقيام بالأدوار الاجتماعية المنتجة والهادفة. وتجنب صراع هذه الأدوار.
- تكوين الاتجاهات الاجتماعية التي تعتبر المحددات الضابطة للسلوك الاجتماعي للفرد والجماعة، وتوضيح المعالجات النفسية لتعزيز ايجابياتها او تعديل وتغيير سلبية تلك الاتجاهات.

- الاهتمام بدراسة ظاهرة الفروق الفردية وتحديد المتغيرات المختلفة المرتبطة بها، ومعرفة العلاقات القائمة بينها.
- المساهمة الفعالة بتطوير حركة القياس النفسي، اذ تعد الاختبارات والمقاييس أدوات تشخيصية معول عليها في بحوث الصحة النفسية.
- الاهتمام بدراسة الشخصية وبصفة خاصة النمو النفسي والاجتماعي بدء من مرحلة الطفولة المبكرة حتى مرحلة الشيخوخة، وتحديد متطلبات كل مرحلة إنمائية يمر بها الفرد.
- مساعدة الفرد والمجتمع على كيفية التمتع بمظاهر الصحة النفسية السليمة (أديب محمد أخلادي، 2009م ، الصفحات 422-423)

2-3. الصحة النفسية والتوافق:

يرتبط مفهوم الصحة النفسية بمفهوم التكيف والتوافق ويمكن تعريف التكيف أو التوافق بأنه العلاقة التوافقية للإنسان مع البيئة المحيطة به ونجد للتوافق ركنان أساسيان هما التلاؤم و الرضا والتي ترتبط بالبيئة المادية والتي تشمل جميع جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والبيولوجية.

إن التوافق لا يتحقق ولا يصبح كاملاً إلا إذا صاحبه الشعور بالرضا والتلاؤم وبالتالي يؤدي بالفرد بالشعور بالسعادة في البيئة التي ينتمي إليها، إن التوافق أمر فردي كما هو أمر جماعي فالفرد بلائم نفسه مع الجماعة ولكن من خلال توافقه مع الجماعة، أما

التكيف فهو ناتج من التفاعل الذاتي الشخصي مع البيئة المحيطة وهي عملية مستمرة ديناميكية يحاول الإنسان عن طريقها تغيير سلوكه من اجل الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والاجتماعي، إما الرضا فهو الوصول إلى هدف أو تحقيق حاجة أو رغبة والشعور بالهدوء والاستقرار (رشيد حميد زير، 2010م، صفحة 43)

2-3-1. مميزات ذوى الصحة النفسية :

- إنهم يشعرون اتجاه أنفسهم بإنتاج ورضي وسرور.
- لا يقللون من أهمية قدراتهم ولا يقدرونها أكثر مما هي عليه.
- إنهم متساهلون و متسامحون مع أنفسهم ومع الآخرين.
- يتقبلون أخطائهم والنقد من الآخرين.
- يحترمون أنفسهم.
- لديهم القدرة على مواجهة مطالب الحياة.
- ينالون الرضا من مباحج حياتهم اليومية البسيطة.

2-3-2. مجابتهم للأمر:

- يتمكنون من مجابهة مطالب الحياة.
- يتحملون مسؤولياتهم.
- ينصبون لأنفسهم أهدافا حقيقية عملية.
- يصنعون الخطط للمستقبل و لا يخافون.

- يؤثرون على بيئتهم ويكيفون أنفسهم لها إذا تطلب الأمر.
- لهم القدرة على حل مشاكلهم بأنفسهم كلما ظهرت.
- العمل باجتهاد في كل عمل يقيمون به و يجدون اللذة والرضي في القيام بذلك.-
لديهم القدرة على التفكير في أمورهم واتخاذ القرارات اللازمة لأنفسهم. (الدكتور منى عبد الحليم، 2009).

4-2. المؤثرات العامة للصحة النفسية.

1-4-2. الراحة النفسية:

من العوامل المهمة التي تؤثر على حياة الفرد وعلى عملية التوافق هو شعور الفرد بعدم الاتزان النفسي في اي جانب أو مشاعر الذنب الأفكار و الوسواس وتوهم المرض وعدم الإقبال على الحياة والتحمس لها.

ولا يتضمن معنى الراحة النفسية إن لا يصادف الفرد أبو عقبان أو المواضيع أو موانع تقف حاجزا في الطريق إشباع حاجاته المختلفة وفي تحقيق أهدافه في الحياة فكثيرا ما يصادف هذه العقبات في حياتنا اليومية وإنما الشخص ذو الصحة النفسية هو الشخص الذي يستطيع مواجهة هذه العقبات وحلا المشكلات بطريقة ترضاها نفسه و يقرها المجتمع.

2-4-2. القدرة على العمل:

تعتبر قدرة الأفراد على العمل والإنتاج والكفاية فيهما وفق ما تسمع بيه قدراتهم ومهاراتهم من أهم دلائل الصحة النفسية، فالعمل هو إحدى صور النشاط الطبيعي للإنسان،

ولذلك من الخطأ أن نعتبره تهديداً للاتزان النفسي للإنسان وان يضر بصحة قدراته، وتحقيق أهدافه الحبوبة، الأمر الذي يحقق له الرضا والسعادة النفسية.

إن الأثر القوي للعمل على الاتزان النفسي يرجع إلى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التي تكمن وراء السلوك الإنساني، فعن طريق العمل يكتسب الإنسان قوة، وهو وسيلة للتأثير على البيئة التي يعيش فيها. عن طريق ذلك يسعى ويحقق لنفسه مركزاً مرموقاً في المجتمع الذي ينتمي إليه. ولهذا فلا داعي للاستغراب في أن توجد علاقة بين العمل والسلوك، فالسلوك في مواقف العمل هو في الواقع جانب أساسي من جوانب السلوك الإنساني.

2-4-3. مفهوم الذات:

تعتبر فكرة الفرد عن ذاته من الركائز الأساسية للشخصية وبلا شك في عملية التوافق ولا بد لنا في ضوء ذلك أن نوضح أن الذات هي فكرة الشخص عن نفسه وما يعتره من أفكار ومشاعر يكونها الفرد عن نفسه والصورة التي يكونها في داخله وهي تتمثل في فهمه العميق لقدراته وحدود إمكانياته، فقد يتصور الشخص بان له قدرات عقلية أو جسمية عالية، وفي الواقع الأمر بان هذا التصور غير صحيح مما قد يدفع الفرد أن يصاب بالإحباط. وقد يرى الفرد نفسه ذات قيمة اجتماعية ومرغوب فيه، وهذه هي علاقة الفرد بالآخرين التي تجعل منهم ينظرون إليه بنوع من التقدير والاحترام لما لديه من قيم اجتماعية واتجاهات منطقية ومبادئ تشعره بنوع من الاحترام ورضا نفسه وللآخرين.

وقد يرى نفسه عديم القيمة لا يمثل شيئاً بالنسبة للأفراد الذين هم حوله فنظراتهم هذه سواء كانت ايجابية أو سلبية فإنها تمثل عاملاً قوياً في قبول أو رفض هذا الفرد وبالتالي التأثير في عملية التوافق.

2-4-4. شمول نشاط الفرد وتنوعه:

نحن بحاجة إلى تنوع و شمول النشاط كما نحتاج إلى العناية بالنمو الجسدي والاهتمام بصدقنا وعلاقتنا الاجتماعية فلا تقتصر اهتمامنا على جانب واحد، بل يجب التركيز على جميع الجوانب النمو الأخرى وأذا اقتصر اهتمامنا على جانب واحد من جوانب النمو فسيؤدي حتماً إلى اختلال بين في التوازن النفسي.

2-4-5. مدى كفاية الفرد في مواجهة احباطات الحياة اليومية:

الفرد دائماً يمد يده باحثاً عن أداة تساعد به بشكل أو بآخر على مواجهة ظروف الخطر، فلا بد له أن يعد نفسه للمواجهة دون الهروب، وذلك لأنه أمام ظرف جديد مفروض عليه، وهو يحاول أن يعدله في مجرى سلوكه ليحمله ملائماً ويتناسب مع ظروفه لذلك لا بد له أن يتصرف من اجل مواجهة ما يتعرض له من احباطات فادا واجهها نجا منها وحقق لذاته الرضا والراحة النفسية له وللآخرين.

2-4-6. قدرة الفرد على تحمل المسؤولية:

لا شك أن الشخص المتمتع بالقدر الكبير من الصحة النفسية هو ذلك الفرد الذي يستطيع أن يتحمل المسؤولية ويستطيع اتخاذ القرارات، لان الهروب منها دليل على عدم

النضج الانفعالي والشخصية الغير متمتعة بالصحة النفسية، فلا بد للإنسان الذي يريد الصحة النفسية أن يكون قادرا على إشباع وإرضاء حاجاته الأساسية لأن ذلك من أهم العوامل المباشرة لاعدادات التوافق النفسي والذي بدوره يؤدي إلى الصحة النفسية التي تسعى من اجلها المجتمعات والأفراد. (ص 44-45-46 كتاب (صالح حسن احمد الداري، 2010 ، الصفحات 44-45-46)

2-5. عوامل التكامل والصحة النفسية

يرى مكوجل أن مقياس الصحة النفسية هو تكامل الشخصية وانسجامها وان الشخصية تتكامل عندما تكون العاطفة السائدة عند الشخص هي عاطفة اعتبار الذات، فتوجيه اعتبار عاطفة الذات للسلوك سوف يكون توجيها مفيدا للشخص والمجتمع، أما عدم تكامل الشخصية فترجع إلى بقاء بعض النزاعات أو الدوافع ثائرة على الشخصية، مستقلة عن سلطة اعتبار عاطفة الذات مما يؤدي إلى الصراع، وهو يرى أن التكامل دليل الصحة النفسية والصراع دليل انقسام النفس . (محمد رفعت رمضان واخرون،، 1984، صفحة 54)، ويرى فروي دان الصحة النفسية هي نتيجة التكامل ولكنه يده بالى أن التكامل يكون نتيجة الانسجام سهولة التعامل بين الجوانب الثلاثة للنفس أو العقل.

خلاصة الفصل:

يعتبر مجال الصحة النفسية من أكثر مجالات علم النفس إثارة للاهتمام للناس، سواء المعاقين أو غيرهم من الأسوياء، و الوصول إلى مستوى مناسب من الصحة النفسية السليمة أمر مرغوب فيه من الناس جميعا، فلننا نعلم عن شخص يرغب في حياة نفسية غير صحيحة.

ففي هذا الفصل تطرقنا إلى مفهوم الصحة النفسية، و التطور التاريخي للاهتمام بها و كذلك مختلف اتجاهاتها ، مستوياتها ، أهدافها و أهمية دراستها.

لئما قمنا بالتطرق إلى مختلف مظاهر الصحة النفسية، معايرها، و مختل النظريات المفسرة للصحة النفسية، ومختلف مشكلات الصحة النفسية .

تمهيد:

عنيت مرحلة المراهقة بالكثير من الاهتمامات لدى المختصين وغير المختصين أكثر من غيرها من المراحل الإنمائية الأخرى، ذلك لأنها ارتبطت في أدهان البعض بحصول الكثير من المشاكل والمصاعب. كما أنها تعد مرحلة بينية بين مرحلتى الطفولة والرشد ويعتري الفرد أثناءها الكثير من التغيرات الأساسية. فعندما يصل النمو بالفرد إلى نهاية الطفولة المتأخرة، فإنه يسير نحو البلوغ الذي لا يتجاوز عامين أو ثلاثة، ثم يتطور البلوغ إلى مرحلة المراهقة التي تمتد حتى تصل بالفرد إلى اكتمال النضج في سن الرشد. وبهذا نستطيع القول ، أن البلوغ يعتبر حلقة الوصل التي تصل الطفولة بالمراهقة والمراهقة هي مرحلة الإعداد للرشد.

3-1. مفهوم المراهقة

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية: الاقتراب من الحلم، راهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: 'راهقت كلاب الصيد أي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم!'

وهنا تأكيد علماء ومفكرو اللغة العربية، أن هذا المعنى في قولهم حسب راهق بمعنى (غشي، لحق، دنو) فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والالتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980، صفحة 242)

اصطلاحاً: يقول "لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل، وهو الفرد الغير ناضج جسمياً، عقلياً، انفعالياً من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة (فواد، 1977، صفحة 257)

وتعرف المراهقة أيضاً أنها المرحلة التي تطراً عليها مجموعة من التغيرات الجسدية، الجنسية والعقلية، أد تعددت التعريفات التي قدمت من طرف العلماء والباحثين على اختلاف الجانب الذي ركزوا عليه

من بينها أن المراهقة هي المرحلة التي تظهر فيها مظاهر جديدة ومناوشات وصراع ومحاولة إثبات وتحقيق الذات مع الكبار، وهي المرحلة التي يتأجج فيها الشعور بالنضج

ويحتاج لصمام أمان، فادا لم ينجح فانه ينزلق إلى هاوية الانحراف (مروة شاكر الشر بيني، 2000، صفحة 75).

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل، اختلف العلماء في تحديد زمانها، لكن الأغلبية تشير إلى أن المرحلة وهي "المراهقة المبكرة" تمتد من سن الثانية عشرة إلى سن الخامسة عشر (12-15 سنة)، أما "المراهقة الوسطى" فتبدأ من سن الخامسة عشر إلى الثامنة عشر (15-18 سنة) بينما تمتد المراهقة المتأخرة من سن الثامنة عشر إلى سن الواحد والعشرين (18-21 سنة)

3-2. مرحلة المراهقة المبكرة:

وتتميز بجملة من الخصائص من أهمها الحساسية المفرطة للمراهق، وهذا سبب التغيرات الفيزيولوجية، وهي فترة لا تتعدى عامين، حيث يتجه فيها سلوك المراهق إلى الإعراض عن التفاعل مع الآخرين، أي الميول نحو الانطواء، ويصعب عليه في هذه الفترة التحكم في سلوكه الانفعالي، وهذا يسبب له صعوبة في التكيف وتقبل القيم والعادات والاتجاهات داخل الوسط الاجتماعي الذي يعيش فيه، حيث تبدأ في هذه المرحلة المظاهر الجسمية والعقلية والفيزيولوجية الانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور وتختفي السلوكيات الطفولة، وهذا ما يزيد من حساسية المراهق (محي الدين مختار،، 1982، صفحة 164).

تبدأ هذه المرحلة من سن (12-15 سنة)، تتميز هذه المرحلة بمجموعة من التحولات، وهذا بسبب تقلبات عديدة وعنيفة، مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى فقدان الشعور بالتوازن. (رمضان محمد القافي، 1982، صفحة 295)

3-3. مرحلة المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من سن (15-18 سنة)، ويلاحظ فيها استمرار النمو في جميع مظاهره، وتسمى أحيانا هذه المرحلة بمرحلة التأزم، لان المراهق يعاني فيها من صعوبة فهم محيطه وتكيفه مع حاجاته النفسية و البيولوجية، ويجد أن كل ما يرغب في فعله يمنع باسم العادات والتقاليد، دون أن يجد توضيحا لذلك، وتمتد هذه الفترة حتى سن الثامنة عشر، وبذلك فهي تقابل الطور الثانوي من التعليم، وتسمى بسن "الغربة والارتباك"، لأنه في هذا السن يصدر عن المراهق أشكال مختلفة من السلوك، تكشف عن مدى ما يعانيه من ارتباك وحساسية زائدة.

3-4. مرحلة المراهقة المتأخرة:

تمتد هذه المرحلة من (18-21 سنة)، وهناك من يطلق عليها مرحلة الشباب، تتميز هذه الأخيرة بالتوازن واتخاذ القرارات، إذ يتميز المراهق فيها بالقوة والشعور بالاستقلالية ووضوح الهوية والالتزام و الاستقرار واتخاذ القرارات (احمد محمد الأزغي، 2001، صفحة 323).

3-5. المشاكل التي تواجه المراهق

ان الشخص في مرحلة المراهقة يواجه مشاكل متعددة، تؤدي هذه المشاكل بالمراهق بالتمرد عن المجتمع الذي يعيش فيه ويصل هذا التمرد في كثير من الأحيان غالى الانحراف

وهذه المشاكل منها ما يتصل بالمراهق نفسه ومنها ما تكون له صلة بالمحيط الذي يعيش فيه كالأسرة والمدرسة الخ.....

3-5-1. المشاكل الذاتية

إن حساسية المراهق الانفعالية واضطرابه الانفعالي يرجع إلى عدم قدرته على الانسجام مع البيئة التي يعيش فيها أد يدرك المراهق عندما يتقدم بالسن قليلا أن طريقة معاملته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج، وما يزيد من مشاكله أن البيئة الخارجية الممثلة في الأسرة والمدرسة والمجتمع لا تعترف بما طرأ عليه من نضج، لا تأبه له ولا تقر لرجولته وحقوقه كفرد له ذاتيته، ويفسر المراهق كل مساعدة من والديه على انه تدخل في أموره وان المقصود من هذا التدخل إساءة معاملته والتقليل من شأنه، وياخذ الاعتراض على سلوك والديه أشكالا عدة أهمها:

العناد والسلبية وعدم الاستقرار، الأمر الذي يجعله يلجا إلى بيئة أخرى قد يجد فيها منفذا للتعبير عن حريته المكتوبة بالإضافة إلى هذا فان المراهق في هذه يشعر انه قد اكتمل

من الناحية الجنسية وانه يريد أن يعبر عن تلك الدوافع الجامعة في نفسه بالزواج إلا انه يصطدم بالواقع وهنا تزداد حدة التوتر الانفعالي . (عبد الرحمان عيسوي، صفحة 35)

3-5-2. المشاكل الأسرية

إن الحاجة إلى الحب في المراهقة ضرورة حتمية لا مفر منها، أذ تعتبر شيئاً أساسياً لصحة المراهق النفسية، هي السبيل لأن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي ولكي يكون شعوراً صحيحاً يجب أن يتعرف له بهذا الحب، ويجب أن يترجم إلى أعمال وعبارات يتأكد منها المراهق انه موضوع تقدير واحترام، وادا نجح المراهق في الحصول على الحب من أسرته فانه حتماً سيجد أصدقاءه وزملائه في المجتمع وبهذا يسهل عليه بناء علاقات بينه وبين غيره من أفراد المجتمع، وبهذا تتهيأ له الفرصة لأن يهب نفسه لهم ويشعر بأنه قادر على أن يحبهم بما يبذل في سبيلهم وبهذا يستطيع أن ينمي الثقة في نفسه و ادا وثق في نفسه ورضي عنها، استطاع أن يتقبلها ويحبها ويكون حب نفسه دافع إلى العمل والنتاج والارتباط بالجماعة، وبالتالي ينشئ جريئاً على تكوين علاقات اجتماعية سليمة.

إذ أن فكرة المرء عن نفسه منا هم العوامل التي تؤثر في ثقته بنفسه فكما كانت فكرته عن نفسه واضحة حسنة كان سلوكه متكيف والعكس صحيح (عبد الرحمان عيسوي، صفحة 34).

ولكن هذا الحب اذا زاد ضده فانه حتما سينقلب إلى ضده، فالحب الزائد عن الحد كثيرا ما يكون نقمة على المراهق، لأن المراهق الذي يجد في منزله حماية زائدة وتساها لا زائدا يلاقي صعوبات أكثر من المعتاد في تكيفه مع العالم الخارجي ا دان اهتمام أبويه الزائد يقوده إلى توقع المساعدة والاهتمام من الآخرين ويتوقع أن هذا الاهتمام من حقه حتى ولو كان خارج المنزل، وحتى في المدرسة يتوقع هذا النمط من المراهقين من المدرس أن يقوم بدور الأب والمتساهل.

3-5-3. المشاكل المدرسية:

مند وقت مضى كانت حياة التلميذ في المدرسة وميوله أمور منفصلة تماما عن الحياة المنزلية فقد كان الآباء يشعرون أن مسؤوليتهم نحو أبنائهم تنتهي بمجرد إلحاق أبنائهم بالمدرسة، وعلى المدرسة والمدرسين يقع بقية العبء في تربية الأبناء وفي الوقت نفسه كانت المدرسة والمدرسين تستبعد الآباء من برامجهم التعليمية إلا اذا ظهر أن التلميذ عاجز وغير متقبل لنظام المدرسة أما اليوم فهناك اتجاه جديد ظاهرا إلى إيجاد تعاون أكبر بين التلميذ ووالديه ومدرسيه وكل أسف شديد فان هذا يحدث في البلدان المتقدمة حضاريا وتكنولوجيا وليس في البلدان المتخلفة

من أهم المشاكل المدرسية التي تواجه المراهق هو عدم تلائم المناهج المتبعة مع ميول وقدرات المراهق، ولهذا يجب أن تكون المناهج متنوعة حتى تعطي لكل فرد الفرصة ليعد إعدادا كافيا يهيئ له الفرصة ليكون مواطنا صالحا. (غالب مصطفى، صفحة 35)

3-6. خصائص المراهقة

يمكن تلخيص خصائص مرحلة المراهقة في النقاط التالية:

- فترة تغيرات شاملة وسريعة في نواحي النفس والجسد و العقل.
- فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهو ما يعني ان القلق و الاضطراب ليس حتميين،
- تعتمد على المجتمع فهي قد تطول أو تقصر، وذلك حسب حضارة المجتمع وطبيعة الأدوار الملقاة على عاتق الفرد، فالمراهق ابن بيئة وعلى سبيل المثال فإن المراهق في الإسلام تحول إلى طاقة بناءة بسبب التربية، العقيدة والسلوكات السليمة.
- النمو الجسمي عند المراهق لا يؤدي بالضرورة إلى أزمات وان حدثت بعض الأزمات فالمطلوب من علاجها والتعامل معها بوعي كمظهر من مظاهر عجزه عن التكيف، الأمر الذي ينتج عنه توتر واضطرابات في السلوك نتيجة لعوامل إيجابية فقد يتعرض لها في الأسرة أو المدرسة أو المجتمع وهذه العوائق وعوامل الكبت والإحباط التي تدعو المراهق إلى العناد والسلبية وعدم الاستقرار ومن ثم اللجوء إلى صفات أخرى.

3-7. الملامح الأساسية لمراحل النمو في مرحلة المراهقة:

3-7-1. النمو الجسمي

يقصد به النمو في الأبعاد الخارجية للإنسان كالطول والوزن و العرض والحجم وتغيرات الوجه والاستدارات الخارجية المختلفة وبالتالي فالنمو هو كل شيء يمكن قياسه بطريقة مباشرة في جسم الإنسان. ولدى تعتبر المراهقة احدى المرحلتين للنمو الجسمي السريع فالمرحلة الأولى للنمو الجسمي تكون في الشهور التسعة الأولى ويستمر النمو سريع الحضانه ثم يأخذ في التباطؤ النسبي في مرحلة الطفولة ثم يسرع النمو فيما بين عشرة و إحدى عشر عاما ويستمر سريعا لفترة تستمر عامين معنى ذلك أن النمو الجسمي يأخذ في الباطئ في مرحلة ثابتة وتبدأ مرحلة النمو السريع الثابتة عادة قبل دور البلوغ الجنسي بعام وتستمر على هذا النمو فترة تصل إلى عامين أو أكثر مع ملاحظة الاختلاف بين الفتى والفتاة بعبارة أخرى إن فترة النمو السريع في مرحلة المراهقة تستمر عامين أو ثلاثة اعوام من(12-15) لدى الذكور على ان يستمر النمو إلى سن 18 للبنات و 20 لدى الذكور. (عصام نور، 2006، صفحة 26)

3-7-2. النمو الحركي

هو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث ترى نمو سريع يتبعه عدم التوازن الحركي مما يجعل المراهق كسولا وساكنا، ويبيدي عدم توافق بالحركات فتسقط من

يده الاشياء ويرتطم بما يواجهه من اثار بعد تحمله للمسؤوليات يظهر التوافق الحركي ومع استمرار النصج يبحث في المراهقة المتأخرة عن الحركة المازرة كالعزف والموسيقى.

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبيراً ودقة من ذي قبل وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز

حيث تزداد القدرة على تحصيل اكتساب المهارات والمعلومات، وما يميز التعليم في هذه

الفترة بأنه على أساس منطقي على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم بها يتم بشكل

ألي، وكذلك تتضح قدرة المراهق على ما يقرا وتزداد قدرة انتباهه لفترات أطول مما كان وهذا

يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة وهو كذلك يصبح قادراً على التعامل مع مفاهيم اجتماعية

مثل الخير، الفضيلة، العدالة، الديمقراطية والحرية.... الخ، وتظهر ما يسمى بالقدرات

الخاصة، ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النصج، وكذلك يستطيع

المراهق أن يطور مفاهيم المواطنة والمجتمع، والمفاهيم الأخلاقية المختلفة، ويكون قد بدأ

بوضع تصور على مهنة المستقبل

وتبرز اهتمامات المراهقة في نهاية هذه المرحلة بالقراءات الفلسفية الفكرية والادبية،

ويمتلك المراهق القدرة على المناقشة المنطقية وتقبل آراء الآخرين ومحاولة إقناعهم. (تأثر

احمد غباري، خالد ابو شعيرة،، 2002، صفحة 238) .

3-7-3. النمو الاجتماعي في مرحلة المراهقة

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفهم، وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص يحل محل هذا الاتجاهاتجاه آخر يقوم على اساس من تأكيد الذات والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع هذا إلى وعيه الاجتماعي ونضجه العقلي وما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق لأن يكون له مركز بين الجماعة فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر اليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهية الألوان ومصنوعة على احدث طراز أو إقحام نفسه في المناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدول في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبراته وهو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة والتشدد بالألفاظ الرنانة

وفي السنوات الأخيرة من المراهقة يشعر المراهق بان عليه مسؤوليات نحو الجماعة أو الجماعات التي ينتمي إليها، ولذلك يحاول جاهدا ان يقوم ببعض الخدمات الإصلاحية بغية النهوض بأفراد تلك الجماعة

كذلك يتميز سلوك المراهق بالرغبة في مقاومة السلطة والمتمثلة في الوالدين، والمدرسة أو المجتمع العام للخروج إلى عالم الأصدقاء والزملاء، عالم مليئاً باتجاهات حديثة ممثلة في الحرية والاستقلال والتحرر من التبعية الطفولية

3-8. مشكلات المراهقة

لا شك ان مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية واسبابها في حياة الفرد والشباب وهي فترة المشكلات والهموم، والمراهق يحتاج إلى الكثير من المساعدات حتى يصبح راشداً متوافقاً في حياته، لان المراهقة حالة نفسية وجسدية كامنة تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطئ وتحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعو إلى اتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، والمراهق أيضاً يحتاج إلى قيم دينية يفترض ان يتزود الإنسان بها لتحصن من الزلل والرؤية ومن أهم المشكلات:

▪ النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ)

▪ الكفاية الاجتماعية

▪ مشكلة القلق، الفراغ، الحيرة. (عصام نور، 2006، صفحة 133)

اجري بسمونز استفتاء على 1641 طالبا وطالبة بالمدارس الثانوية في مرحلة المراهقة في أمريكا وطلب منهم أن يرتبوا المشكلات التي تقابلهم حسب أهميتها، وقد قسم هذه المشكلات إلى خمسة عشر نوعاً حددها كالتالي: (نبيل ميخائيل، 1994، الصفحات 443-444)

- المشكلات الصحية
- التكيف الجنسي مشكلات الأمن
- المشكلات المالية
- مشكلات الصحة النفسية
- عادات المذاكرة
- قضاء وقت الفراغ
- الصفات الشخصية والأخلاقية
- العلاقات الأسرية
- أساليب السلوك والمعاملة
- الجاذبية الشخصية
- الأعمال اليومية
- الاهتمام بالمسائل الاجتماعية
- التكيف مع الآخرين
- فلسفة الحياة
- وقد وجد بسمونز في بحثه ان المشكلات التي تحل المكانة الأولى عند المراهقين هي:
- المشكلات المالية

- المشكلات الصحية
- الجاذبية الشخصية
- عادات المداكرة
- الصفات الشخصية والاخلاقية. (نبيل ميخائيل، 1994، الصفحات 445-446)

3-9. الاتجاهات المفسرة لتطور المشاكل لدى المراهقين:

وقد تناول العديد من العلماء هذا الموضوع ومن بينهم العالم سانتروك حيث يشير إلى عدد من الاتجاهات التي تعمل على تفسير الأسباب الكامنة خلف مشاكل المراهقين وتصف خصائصها

3-9-1. العوامل البيولوجية:

يعتقد أنصار هذا الاتجاه أن المشاكل لدى المراهقين تحدث لأسباب تغزي لخلل وظيفي في جسده والعلماء الذين يتبنون الاتجاه البيولوجي في الوقت الراهن يركزون على الدماغ والعوامل الوراثية كمسببات لمشاكل المراهق ويستخدم العلاج بالأدوية لمعالجتها ، على سبيل المثال فاذا كان المراهق من اكتئاب فان الاتجاه البيولوجي يصف له مضادات الاكتئاب

3-9-2. العوامل السيكولوجية:

من السيكولوجية التي من المفترض أنها تسبب لدى المراهقين الأفكار المشوشة والصدمة الانفعالية والتعلم الغير مناسب والعلاقات المضطربة ويعتقد أن للأسرة والرفاق على وجه

الخصوص مساهمات هامة في حدوث المشاكل لدى المراهقين فلدى اساءة استخدام المواد والانحراف على سبيل المثال سوف يتضح ان العلاقات مع الوالدين والرفاق ترتبط بمشاكل المراهقين

3-9-3. العوامل الاجتماعية

ان المشاكل الاجتماعية والنفسية التي تتطور لدى المراهق تظهر عبر الثقافات ومع ذلك فان تكرار المشاكل وشدتها تختلف عبر الثقافات باختلاف الأبعاد الاجتماعية والاقتصادية والتكنولوجية والدينية في الثقافات المختلفة والعوامل الثقافية الاجتماعية التي تؤثر في تطور مشاكل المراهق حيث تتضمن المنزلة الاجتماعية والاقتصادية ونوعية بيئة الجوار على سبيل المثال يعتبر الفقر احد أسباب حدوث الانحراف.

3-10. خصائص انفعالات المراهقين

- عنف الانفعالات فهو يثور لأتفه الأسباب نتيجة النمو المتسارع والمتغيرات المصاحبة.
- حدة الانفعالات
- عدم التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو عندما يقوم بصرخة ويرفرف ويحطم الأشياء كذلك عندما يفرح تكون حركاته غير متزنة وتصرفاته غير سليمة وأصواته منكرة

- انفعالات المراهقين غير محدودة وذلك إما بسبب الخوف من المواجهة أو عدم قناعته بالانفعال ولهذا يلجأ إلى إخفاء الانفعال وإظهار عكسه.
- ولا يشترط توفر جميع هذه الخصائص في انفعال المراهق إذ قد تتغير بتغير الأشخاص أو تغير الموقف .

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق ذكره نستنتج أنه يجب على الأهل استثمار هذه المرحلة ايجابيا، وذلك بتوظيف وتوجيه طاقات المراهق لصالحه شخصيا، ولصالح أهله وبلده والمجتمع ككل، وهذا لن يأتي دون منح المراهق الدعم العاطفي، والحرية ضمن ضوابط الدين والمجتمع والثقة وتنمية تفكيره الإبداعي وتشجيعه على القراءة والاطلاع وتدريبه على مواجهة التحديات وتحمل المسؤوليات، فمرحلة المراهقة هي أكثر مراحل الإنسان اضطرابا باعتبارها المرحلة التي تسبب كثيرا من المتاعب للمربين والآباء بل حتى بعض الدول لم تعد قادرة على تحمل المصاعب التي يسببها المراهقون، أنهم يقعون تحت تأثير العواطف والانفعالات ولديهم مزاج ثوري يجعلهم يرون كل الأشياء من خلال عدسات المشاعر، وان أي صدمة قد تقودهم إلى أن يغيروا كل أوضاعهم وتقودهم إلى الانحراف والخروج عن المسار السليم.

تمهيد:

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيد ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكل البحث إلى الميدان، وتوضيحها وتحديدها والإجابة عن تساؤلات هذا البحث واختبار صحة فروضه للوصول إلى الأهداف المرجوة.

1-1. منهج البحث:

لكون البحث العلمي الحالي يهتم بإجراء مقارنة بين مجموعتين في بعض الأبعاد النفسية استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي المقارن لان هذا الأخير يدرس جوانب الاختلاف و التشابه بين الظواهر، باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تكونت عينة البحث من 280 تلميذ من تلاميذ المدارس الثانوية، الجنس ذكر وأنتى تراوحت أعمارهم بين 15-17 سنة، التي تم اختيارها بطريقة عشوائية. وتم إجراء البحث على عينة من مدرستين من المدارس الثانوية العامة ثانوية إدريس سنوسي-تجديت- وثانوية بن زاجة محمد يحي السلام مجدوب بولاية بمستغانم وذلك على النحو التالي:

70 تلميذ سنة أولى ثانوي لكل ثانوية.

70 تلميذ سنة ثانية ثانوي لكل ثانوية.

1-3. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: النشاطات الصفية والرياضية.

- المتغير التابع: الصحة النفسية.

الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل

بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية

للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة " (د-محمدحسن علاوي ،

محمدنصرالدين رضوان، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ،

واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى

الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالب الباحث شخصيا
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث

1-4. مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة من تلاميذ السنة الأولى و الثانية بالتعليم

الثانوي لولاية مستغانم والمقدرة ب280 تلميذ (ذكر وأنثى).

1-4-2. المجال المكاني: أجريت الدراسة بثانويتي (إدريس السنوسي-بن زاجة محمد) بولاية

مستغانم.

1-4-3. المجال الزمني: بدأت الفترة في توزيع أداة القياس على عينة البحث من

2019/05/01 إلى غاية 2019/05/21

1-5. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز

هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-5-1. مقياس الصحة النفسية: يتكون هذا المقياس من 40 عبارة تشتمل على

المشاعر الذاتية والسلوكية للصحة النفسية وهو مقياس متدرج يتضمن ثلاثة مستويات

للإجابة (نعم-أحيانا- لا) وتمثل الدرجة الكلية للمقياس مجموع العبارات ويشمل على خمسة

أبعاد:

-بعد الثقة بالنفس يتسم بالعبارات (2-5-8-15-19-22-26-27-32).

-بعد التفاؤل يتسم بالعبارات (1-4-9-17-18-20-28-30).

-بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير يتسم بالعبارات(7-12-16-25-32-34-35-40).

-بعد الشعور بالسعادة والرضا يتسم بالعبارات(6-11-13-23-31-38).

-بعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم يتسم بالعبارات(3-10-14-21-24-29-33-37).

-يصحح المقياس بتدرج التنقيط التالي:(3نقاط لنعم-نقطتين لأحيانا-نقطة واحدة للا).

1-5-2. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع

العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت، ديوان المطبوعات الجامعية

1-6. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة

الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج

بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل

لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ-المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات

أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س 1، س 2 ، س 3 ، س 4

.....س ن. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب

على الشكل التالي:

$$\bar{S} = \frac{\sum S}{n}$$

حيث: ة

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل

الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن

القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س-س)}^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، صفحة 231)

ج- اختبار دلالة الفروق ت-ستودنت للعينات المتساوية بالعدد:

يستخدم قياس ت ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي

المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{\bar{S}}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{n-1}}}$$

حيث :

\bar{S} 1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .

\bar{S} 2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

n: عدد أفراد العينة.

E_1 1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

E_2 2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية (نزار مجيد الطالب.محمد السمراي، 1980،

صفحة 76)

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها ، كما

ثم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، و كذا توزيع العينات و تحديد مجالات

البحث الزماني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

1-2. عرض و تحليل النتائج:

جدول رقم 01 يبين نتائج الصحة النفسية لتلاميذ السنة الأولى ثانوي :

الأبعاد	عدد الأفراد	مج س	س -	النسبة المئوية	الترتيب
الثقة بالنفس	140	2840	20.29	24.91	1
التفاؤل		2501	17.86	21.94	2
نمو الفاعلية ووضوح التفكير		2299	16.42	20.16	3
الشعور بالسعادة والرضا		1580	11.29	13.86	5
العلاقة بين الآخرين والتفاعل معهم		2181	15.58	19.13	4

يبين الجدول أعلاه عرض نتائج الصحة النفسية لتلاميذ السنة الأولى ثانوي حسب

أولوية ترتيبها وتفضيلها لديهم وقد لوحظ أن بعد الثقة بالنفس بلغ مجموع درجاته 2840

ونسبة مئوية قدرت 24.91 وجاء هذا البعد في الترتيب الأول من حيث الأهمية، ثم

بالترتيب الثاني بعد التفاؤل بمجموع درجات 2501 ونسبة مئوية 21.9 يليه بعد نمو

الفاعلية ووضوح التفكير في الترتيب الثالث حيث تحصل على مجموع درجات 2299 ونسبة

مئوية 20.15، كما أن بعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم جاء في الترتيب الرابع بمجموع

درجات 2187 ونسبة مئوية 19.17 وفي الترتيب الأخير بعد الشعور بالسعادة والرضا
بمجموع درجات 1580 ونسبة مئوية 13.85.

ومما سبق تبين لنا أن الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي قد تفاوتت مستوياتها
باختلاف حاجات التلاميذ والفروق المرتبطة بهم.

جدول رقم 02 يبين نتائج الصحة النفسية لتلاميذ السنة الثانية ثانوي :

الأبعاد	عدد الأفراد	م س	س -	النسبة المئوية	الترتيب
الثقة بالنفس	140	2768	19.77	26.17	1
التفاؤل		2244	16.03	21.22	2
نمو الفاعلية ووضوح التفكير		1930	13.79	18.25	4
الشعور بالسعادة والرضا		1508	10.77	14.26	5
العلاقة بين الآخرين والتفاعل معهم		2126	15.19	20.10	3

يبين الجدول أعلاه عرض نتائج الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي حسب أولوية ترتيبها وتفضيلها لديهم، وقد لوحظ أن بعد الثقة بالنفس بلغ مجموع درجاته 2768 ونسبة مئوية 26.17 وجاء هذا البعد في الترتيب الأول من حيث الأهمية ثم بالترتيب الثاني بعد التفاؤل بمجموع درجات 2244 ونسبة مئوية قدرت ب 21.22 ، يليه بعد العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم في الترتيب الثالث حيث تحصل على مجموع درجات 2126 ونسبة مئوية 20.10 ، كما أن بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير جاء في الترتيب الرابع بمجموع درجات 1930 ونسبة مئوية 18.25 ، وفي الترتيب الأخير بعد الشعور بالسعادة والرضا مجموع درجاته 1508 ونسبته المئوية 14.26.

وعلى ضوء ما سبق نستنتج أن الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي قد تفاوتت مستوياتها باختلاف حاجة التلاميذ والفروق المرتبطة بهم.

جدول رقم 03 يبين الدراسة المقارنة لأبعاد الصحة النفسية بين التلاميذ:

الدالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	السنة الثانية ثانوي			السنة الأولى ثانوي					
			ع	س	مج س	ن	ع	س		مج س	
غير دال	1.645	1.24	140	3.96	19.77	2768	140	2.94	20.29	2840	الثقة بالنفس
دال	1.645	3.11		3.33	16.03	2244		5.24	17.86	2501	التفاؤل
دال	1.645	7.51		2.61	13.79	1930		3.27	16.42	2299	نمو الفاعلية ووضوح التفكير
غير دال	1.645	1.58		2.95	10.77	1508		2.51	11.29	1580	الشعور بالسعادة و الرضا
غير دال	1.645	0.75		3.73	15.19	2126		4.91	15.58	2181	العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم

عرض وتحليل النتائج المقارنة الإحصائية في أبعاد الصحة النفسية في الأنشطة الصفية الرياضية لتلاميذ السنة الأولى والثانية ثانوي:

من خلال الجدول أعلاه تؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 1.24 والتي جاءت أصغر من القيمة الجدولية لها 1.645 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 139 على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية في بعد الثقة بالنفس ومنه الفرق غير دال

كما بينت قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 3.11 والتي جاءت أكبر من القيمة الجدولية لها 1.645 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 139 على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لبعده التفاؤل بين العينة تبعا للمتغير المستقل الأنشطة الصفية والرياضية، مما يعني أن الفرق دال إحصائيا لصالح

تلاميذ السنة الثانية ثانوي. هذا ونجد أن قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات

الحسابية ت ستودنت المحسوبة 7.51 والتي يلاحظ أنها أكبر من القيمة الجدولية 1.645 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 139 مما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية في بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير بين العينة تبعا للمتغير

المستقل الأنشطة الصفية والرياضية وهي لصالح السنة الثانية ثانوي ومنه الفرق دال،

ويتضح أيضا أن قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة

1.58 أنها أصغر من القيمة الجدولية 1.645 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 139

على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة في الصحة النفسية لبعدها الشعور بالسعادة والرضا، وأخيراً بينت قيمة اختبار دلالة الفروق ت ستودنت بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 0.75 التي هي اصغر من القيمة الجدولية 1.645 عند مستوى الدلالة 0.5 ودرجة الحرية 139 على أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة في الصحة النفسية لبعدها العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم ومنه الفرق غير دال.

جدول رقم 04 يبين الدراسة المقارنة للصحة النفسية بين التلاميذ:

مستوى الدلالة	ت الجدولية	ت المحسوبة	ع	س	مج س	
0.05 غير دال	1.85	0.56	464.38	2280.2	11401	تلاميذ السنة الأولى ثانوي
			459.84	2115.2	10576	تلاميذ السنة الثانية ثانوي

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية، عند مستوى

الدلالة 0.05 و درجة الحرية = 8، حيث أن ت المحسوبة (0.56) > ت الجدولية (1.85)

وهذا ما يعني أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي و السنة الثانية ثانوي.

2-2. مناقشة الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض وتحليل النتائج قام الباحث

بمقارنتها بفرضيات البحث وكذلك النتائج كالتالي:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين عينة البحث.

من خلال عرض وتحليل النتائج السابقة الذكر في الجدول رقم (03) يتأكد لنا إثبات الفرض

المدون أعلاه والذي يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أبعاد مستوى الصحة النفسية

بين عينة البحث تبعا للمتغير المستقل الأنشطة الصفية الرياضية لصالح تلاميذ السنة الثانية

ثانوي، و هذا ما يتوافق مع دراسة سحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة

2001-2002، تحت عنوان "دور التربية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ

الثانوية من 15-18 سنة"، حيث أظهرت النتائج أن ممارسة الألعاب والأنشطة الصفية

الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، و حالاته الانفعالية

جد ايجابية كما تكون حالاته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

لا يوجد تباين في مستوى الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى والسنة الثانية

ثانوي

من خلال عرض وتحليل النتائج السابقة الذكر في الجدول رقم (04) يحدد مستوى الصحة النفسية لعينة البحث تبعاً للمتغير المستقل الأنشطة الصفية الرياضية، لاحظنا أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة البحث في مستوى الصحة النفسية ومنه في الفرضية الجزئية الثانية غير محققة.

2-2-2. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (01)، (02) و (03) نلاحظ أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الأولى و السنة الثانية ثانوي لصالح السنة الثانية في بعض الأبعاد لمستوى الصحة النفسية ومن يمكن القول أن الأنشطة الرياضية الصفية تساهم في الصحة النفسية لدى تلاميذ الثانوية وهذا ما تم التوصل إليه في دراسة قام بها الطالبان صدوق توفيق بوعرقوب يوسف، في السنة الجامعية 2016-2017 تحت عنوان دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي وهي مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر، وكانت النتائج المتوصل إليها هي أن للنشاط الصفي للتربية البدنية والرياضية دور هام في تحسين السمات النفسية لدى تلاميذ الأقسام النهائية في الطور الثانوي.

3-2. الإستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لبعده التفاضل بين العينة تبعا للمتغير المستقل الأنشطة الصفية والرياضية، مما يعني أن الفرق دال إحصائيا لصالح تلاميذ السنة الثانية ثانوي
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية في بعد نمو الفاعلية ووضوح التفكير بين العينة تبعا للمتغير المستقل الأنشطة الصفية والرياضية وهي لصالح السنة الثانية ثانوي ومنه الفرق دال،
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة في الصحة النفسية لبعده العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم ومنه الفرق غير دال.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية بين تلاميذ السنة الأولى ثانوي و السنة الثانية ثانوي.

4-2. الاقتراحات و التوصيات:

- ضرورة العمل على تصحيح و تعديل نظرة المجتمع إلى المعاق.
- الاهتمام بالأنشطة الصفية الرياضية لما لها من أهمية على النفسية المعاق حركيا في تحقيقه للصحة النفسية و إدماجه داخل المجتمع.
- محاولة تصميم أنشطة صفية رياضية بطريقة تمكن المعاق حركيا اللهو و اللعب من خلالها فالتعليم عند هذه الفئة في العادة أسهل عندما يكون على الشكل لهو ولعب.

▪ توفير الحيز الملائم لممارسة النشاط الرياضي الترويحي داخل المر اكز الطبية التربوية.

2-5. الخلاصة العامة

بعد الاستناد إلى الدراسة التطبيقية التي قام بها باستعمال مقياس خاص بالتلاميذ وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها واستخلاص النتائج، وجد أن المراهق من خلال ممارسته للنشاطات الصفية الرياضية ينشأ له الارتياح بالنفس كما يكتسب صفات اجتماعية مثلى كالتعاون وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى بث الحركة بين التلاميذ ، فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الصفية الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنظر إلى الإنسان بأنه وحدة سيكولوجية فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الصفية الرياضية وإقحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس ،وبالوقوف على ايجابيات الأنشطة الصفية الرياضية على شخصية المراهق يتأكد أن الأنشطة الصفية الرياضية تؤثر على الصحة النفسية لدى التلاميذ المراهقين، وبالتالي تصبح أهمية دور المؤسسة التربوية في تكوين وغرس ميولات واتجاهات في أبنائها نحو ممارسة النشاط البدني الترويحي واستثمارهم لأوقات الفراغ بصفة ايجابية وبناءة ،من خلال ممارسة اللعب المفيد والذي يجلب لهم الراحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي مما يساعدهم على مجابهة مختلف الضغوط النفسية والتكيف معها.

قائمة المصادر و المراجع:

1. ابراهيم العلاوي .(2000) .واقع الرياضة المدرسية .دار الفكر العربي،ط.2
2. احمد محمد ألزغبي .(2001) .علم النفس النمو الطفولة والمراهقة .دار زهرات.
3. أديب محمد الخالدي 2009 . الصحة النفسية نظرية جديدة الطبعة الأولى وبعض الاتجاهات العربية .(جامعة المستنصرية) العراق .
4. امين انور الخولي .(1998) .التربية الرياضية المدرسية .القاهرة.
5. بوعقروب يوسف، صدوق توفيق .(2017-2018) .دورمذكرة تخرج الانشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي .
6. حسن الخورى .(2000) .الرياضة المدرسية .دار الفكر العربي،ط.1
7. د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان .(1988) .القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي .القاهرة :.دار الفكر العربي .
8. ربوح صالح .(2012-2013) .الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، اطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

9. رشيد حميد زير (2010) م. (الصحة النفسية والمرض النفسي والعقل جامعة التحدي-
سرت الطبعة الاولى .ليبيا :دار الثقافة للتوزيع والنشر.رغدة شريم.(2009) .
10. رمضان محمد القافي .(1982) .،علم النفس النمو، ، دار الملكية
الجامعية،الإسكندرية.
11. سياسات انظمة النشاطات الضفية .(2005) .الدوحة المجلس الاعلى للتعليم.
12. صالح حسن احمد الداري .(2010) .مبادئ الصحة النفسية الطبعة الثانية .عمان
:جامعة بغداد كلية التربية ابن رشد جامعة العربية كلية التربية.
13. ضبرة محمد علي شريف .(2004) .الصحة النفسية والتوافق النفسي .
14. عبد الرحمان عيسوي .، سيكولوجية النمو:دراسة عن نمو الطفل، .بيروت :دار
النهضة العربية للطباعة والنشر، .
15. عبد الرحمان عيسوي .سيكولوجية النمو :دراسة عن نمو الطفل .
16. عبد المنعم الميلادي.(2003) كتاب الصحة النفسية .،مؤسسة شباب الجامعة
04ش مصطفى مشرفة الإسكندرية.
17. قاسم حسن حسين .(1999) .علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال
التدريب .مطابع التعليم العالي،بغداد .

18. ماسية احمد نبال (2008). دراسات حديثة في المراهقة .دار المعرفة، الاسكندرية.
19. محمد رفعت رمضان واخرون، (1984). اصول التربية وعلم النفس .القاهرة :دار الفكر العربي.
20. محي الدين مختار، (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي،، .الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
21. مروان عبد المجيد إبراهيم (2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي .عمان :دار الفكر.
22. مروة شاكر الشر بيني (2000). المراهقة وأسباب الانحراف .القاهرة :دار الكتاب الحديث.
23. مفتي ابراهيم حماد (2001). النشاط الصفي واللاصفي .مصر،دار الفكر العربي.
24. منظمة الصحة العالمية-الصحة النفسية:حالة من العافية (2017). موقع واي باك ماشين.
25. منى عبد الحليم (2009). الصحة النفسية في المجال الرياضي ط 1.
26. نزار مجيد الطالب.محمد السمراي (1980). مبادئ الإحصاء و الإختبارات البدنية و الرياضية .جامعة الموصل.بغداد :دار الكتاب للطباعة و النشر.

إستبيان

الجنس : ذكر أنثى

المستوى الدراسي : اولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

الانخراط في النشاط : صفيه لا صفيه لا أشرك

ت	العبارة	نعم	أحيانا	لا
1	تسير حياتي على النحو الذي كنت أتمناه			
2	استطيع أن أتعامل بمهارة مع أي مشكلة تصادفني أو تعترض أمامي			
3	أرى أن الآخرين يحبونني ويثقون بي			
4	اشعر وكأن أفضل سنوات حياتي قد انقضت			
5	أقيم نفسي واقدرها حق قدرها			
6	ابتسم وضحك كثيرا			
7	لا اكثرث أو أبالي بعمل أي شيء مهما كانت قيمته ومهما فكرت فيه			
8	يتملكني إحساس قوي بالإخفاق و الفشل			
9	أتمنى لو استطعت أن اغير جانباً ما من حياتي			
10	اشعر أنني قريب جداً ممن حولي			
11	أضل مشدوداً ومتوتراً في المواقف المختلفة			
12	أوزع طاقتي ومجهودي على المواقف التي افكر فيها			
13	يضيق صدري بسرعة حتى وان لم يكن هناك ما يستدعي ذلك			
14	أرى أن الآخرين يفهمونني جيداً			
15	اشعر بأنني عاجز ولا حيلة لي			
16	تسير أفكاري في حلقة مفرغة لا جدوى منها			
17	يبدو مستقبلي باهراً			
18	اشعر بالرضي والراحة لما حققته في حياتي			
19	لدي إحساس بأنني ضئيل القدر وليست هناك فائدة أو جدوى مني			
20	يغمرنني إحساس بالتفاؤل			
21	أحب الآخرين وأحنو عليهم			
22	اعتقد أن باستطاعتي أن افعل ما أريده			

			اشعر بالملل والاكتئاب	23
			أفضل العمل الفردي على العمل الجماعي	24
			أرى أن فكري مشوش ومضطرب	25
			يشعر الآخرون بأهميتي بالنسبة لهم	26
			أنا واثق من نفسي ومن قدراتي	27
			اشعر بالسخط والاستياء من كل ما حولي	28
			أتميز برفع الكلفة عن الآخرين وأتعامل معهم بكل بساطة ووضوح	29
			يتملكني شعور باليأس	30
			أميل بطبعي إلى البشاشة والمرح والسرور	31
			تسير حياتي وفق روتين معين لا يختلف لأي سبب	32
			أنا منطوي على نفسي	33
			يتسم تفكيري بالوضوح والإبداع	34
			إذا قررت القيام بعمل ما فاءنني ابدى الكثير من الحماس له	35
			يبدو أن هناك شيئاً ما خاطئ في شخصيتي	36
			فقدت اهتمامي بالآخرين ولم تعد تشغلني أمورهم	37
			لم يعد هناك ما يمثل الكثير من البهجة لي	38
			يبدو أن الآخرين يفضلون الابتعاد عني	39
			أبتسم بصفاء الذهن وحدة الإدراك	40

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى إسهامات الأنشطة الصفية في الصحة النفسية لتلاميذ الثانوية وكان الفرض من الدراسة الأنشطة الصفية تساهم في الصحة النفسية لتلاميذ الطور الثانوية، و تمثلت عينة البحث في 140 تلميذا للسنتين الأولى و الثانية من لثانويتين من مدينة مستغانم، تم اختيارها بطريقة عشوائية، و اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي من خلال توزيع الاستمارات على التلاميذ للإجابة عنها و من خلال تحليل نتائج هذه الاستمارة تبين لنا أن الأنشطة الصفية تساهم في الصحة النفسية للمراهقين رغم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين في مختلف الأبعاد، ومنه هنا وجب التنويه بأهمية الأنشطة الصفية للمراهقين في الطور الثانوية، من خلال تركيز الأساتذة على المجال النفسي لحساسية المرحلة العمرية، و تسخير كل الوسائل البيداغوجية للقيام بالأنشطة على أحسن وجه.

الكلمات المفتاحية:

الأنشطة الرياضية الصفية الصحة النفسية المراهقة

Résumé de l'étude

L'étude vise à contribuer aux activités de classe en matière de santé mentale des élèves du secondaire. Nous en avons discuté sur la méthode descriptive en distribuant des formulaires aux étudiants pour y répondre et en analysant les résultats de ce formulaire nous montre que les activités en classe contribuent à la santé mentale des adolescents malgré l'existence de différences statistiquement significatives entre les deux échantillons dans différentes dimensions. L'importance des activités en classe pour les adolescents de la phase secondaire, en mettant l'accent sur le domaine psychologique de la sensibilité à l'âge, et en mobilisant tous les moyens pédagogiques pour mener à bien les activités.

Les mots clés:

Activités sportives en classe

Santé mentale

Adolescence

