

معهد التربية البدنية والرياضية
بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر
تخصص النشاط البدني الرياضي المكيف والصحة
بعنوان:

دراسة مستوى الصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية و الرياضية وفقا
لمتغيرات السن و سنوات الخبرة
(خاص باساتذة تربية بدنية مدينة تلمسان)

- إشراف

أ.د/ بون زيدان حسين

- إعداد الطالب:

محمد فلاح طالع الدين

الموسم الجامعي: 2024/2023



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿وَإِذَا تَأَفَّنَ زَكْمٌ لَّنَّ شَكَرْتُمْ

لَلْأَزِيدِ نَكْمٌ﴾

آية 7 من سورة إبراهيم

شكر و عرفان

الحمد والشكر لله الذي القيوم أولاً وخيراً وامنثالاً لقوله صلى الله عليه وسلم
﴿من لا يشكر الناس لا يشكر الله﴾ ومن أهدى إليكم معروفا فكافنوه فإن لم تستطيعوا فادعوا

﴿١﴾

واعتزافاً بالحمد لتوجهه بجزيل الشكر وجميل العرفان للأستاذ " بنويدان حسين " الذي تكرم
بقبول الإشراف على هذه المذكرة وعلى جميع التوجيهات والملاحظات والنصائح التي
قدمها لنا، وعلى رحابة وسعة صدره رغم انشغالاته وراجين من المولى عز وجل أن يسره خطاه
ويحقق مناه جزاه الله عنا خير الجزاء

كما لا يفوتنا ان نتقدم بوافر التقدير والاحترام للأعضاء اللجنة المحترمين على عناء قراءة
المذكرة وقبولها وتصويبها

في الاخير نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب او من بعيد ونسأل الله عز
وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتكم انه قريب مجيب

إهداء

الحمد لله على كثير فضله وجميل عطائه وجموه وكرمه، الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، الحمد لله عدو ما كان وما يكون وما سيكون، والصلاة والسلام على حبينا وسيدنا وقائدنا محمد صلوات الله وسلامه عليه
أهدي هذا العمل لي من جنانها ارتويت وبدنهما احتيمت وبنورهما اهتديت وبصرهما افتديت، لي من يشتهي
اللسان نطقهما وترزف العين من وحشتهما لي والدي محمد رحمة الله عليه وجعله مع النبيين والصديقين
والشهداء وحسن أولئك رفيقا، ولي والدي وحببتي حفظها الله وأطال في عمرها ومنتعها بالصحة والعافية ولي
جامعي بدرة التي كانت عوناً لي في هذا العمل ولم تجل علي بالنصائح ولتوجيهات، ولي من كانا سنداً لي في عملي
هذا أخوادي العربيين يونس وسفيان ^{حفظهم الله تعالى}

لي من يذكرهم القلب قبل القلم، لي من قاموني حلو الحياة ومرها إخوتي وأخواتي كل باسمه: حنان، خديجة، فاطمة
الزهراء، ولي جميع أبنائهم: نصر الله، أحمد ياسين، أية الله، أشرف، صفوان، زيار، فاطمة الزهراء، محمد، مهدي،
حليمة، هند، تميم، نعيم، حفظهم الله من كل سوء وبارك لهم فيهم ولي بسمة بيتنا ابنة أخي سفيان سيرين ^{حفظها الله}
وبارك فيهما، وزوجة أخي جميلة، حفظها الله ورعاها
ولي كل أساتذتي الذين درست عندهم وعلموني ولو حرفاً، ولي جميع الأهل والأقارب
ولي كل من عرف صلاح الدين من قريب أو بعيد

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
59	جنس أفراد العينة	01
63-62	يوضح معاملات الارتباطات كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية	02
64	يوضح معاملات الثبات لمقياس الصحة النفسية	03
68-67	يوضح المتوسط الحسابي و مستوى أبعاد الصحة النفسية لعينة البحث	04
69	كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الصحة النفسية وفقا لمتغير الخبرة المهنية	05
70	كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الصحة النفسية وفقا لمتغير السن (المرحلة العمرية)	06

الفهرس

التعريف بالبحث

- 01..... 1- مقدمة
- 04..... 2- مشكلة البحث
- 05..... 3-فرضيات الدراسة
- 05..... 4- أهداف البحث
- 06..... 5- أسباب إختيار الموضوع
- 06..... 6- أهمية البحث
- 06..... 7- مصطلحات البحث
- 06..... 1الصحة النفسية
- 06..... 1.1.التعريف الاصطلاحي
- 07..... 1-1-2التعريف الإجرائي
- 07..... 2.التربية البدنية والرياضية
- 07..... 2.1المفهوم الإصطلاحي
- 08..... 2.2.المفهوم الإجرائي
- 08..... 8- الدراسات السابقة
- 11..... 2. التعليق على الدراسات السابقة
- 11..... 1.2 أوجه الإختلاف والتشابهة بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية
- 12..... 2.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة
- 12..... خلاصة

الجانب النظري

- 14..... أتمهيد
- 14..... 1- مفهوم الصحة النفسية
- 16..... 2- نظريات الصحة النفسية
- 16..... 1-2. مفهوم الصحة النفسية من منظور مدرسة (التحليل النفسي):
- 16..... 2-2. مفهوم الصحة النفسية من منظور المدرسة السلوكية
- 17..... 2-3. مفهوم الصحة النفسية من منظور المدرسة المعرفية:
- 18..... 2-4- النظرية الجشتطية:
- 18..... 3- مستويات الصحة النفسية
- 19..... 2-3- الأصحاء نفسيا بدرجة فوق المتوسط:

19	<u>3-3- المستوى المتوسط أو ما يعرف بالعاديين في الصحة النفسية:</u>
19	<u>3-4- المستوى أقل من المتوسط أو المعروفين بمصطلح الواهنون نفسيا بدرجة ملحوظة:</u>
20	<u>3-5- المستوى المنخفض أو ما يعرف بالواهنين نفسيا بدرجة كبيرة:</u>
20	<u>4- أهمية الصحة النفسية</u>
20	أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:
21	<u>2-4- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع.</u>
22	<u>5- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية.</u>
24	<u>6- مؤشرات الصحة النفسية.</u>
26	<u>7- معايير الصحة النفسية.</u>
28	<u>8- مظاهر ومناهج الصحة النفسية.</u>
30	<u>2-8- مناهج الصحة النفسية.</u>
31	<u>9- علاقة الصحة النفسية بالوظيفة(العمل)</u>
32	<u>10- مظاهر عدم التمتع بالصحة النفسية.</u>
33	<u>11- خلاصة.</u>
34	الفصل الثاني.
35	<u>1- تمهيد.</u>
35	<u>1- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية.</u>
36	<u>2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية.</u>
37	<u>الشخصية السوية(السواء).</u>
37	<u>الشخصية اللاسوية(اللاسواء).</u>
37	<u>1 الشخصية التربوية للأستاذ:</u>
38	<u>2. الشخصية القيادية للأستاذ :</u>
39	<u>3- الصفات والخصائص المطلوبة في أستاذ التربية البدنية والرياضية.</u>
39	<u>1-3- الصفات الشخصية.</u>
40	<u>2-3- الصفات النفسية.</u>
40	<u>3-3- الصفات العقلية.</u>
40	<u>4-3- الصفات الاجتماعية.</u>
40	<u>5-3- الصفات المنهية.</u>
40	<u>4- دور أستاذ التربية البدنية وسلوكياته.</u>
42	<u>5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية.</u>
44	<u>6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية.</u>

- 45..... 6- حاجات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 47..... 7- أستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيراته
- 51..... 8- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 53..... 9- أبعاد السمات الشخصية (أبعاد شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية)
- 57..... خلاصة

الجانب التطبيقي

- 59..... * تمهيد
- 59..... 2- مجتمع وعينة البحث :
- 60..... 3 - متغيرات البحث
- 60..... 4- مجالات البحث
- 61..... 6- التجربة الاستطلاعية
- 61..... 7- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة
- 64..... 8- كيفية توزيع اداة البحث :
- 64..... 9- الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
- 67..... 1 - عرض وتحليل النتائج:
- 67..... 1-1-2 - عرض وتحليل نتائج لأبعاد مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث
- 69..... 1-1-2- المقارنة وفقا لمتغير الخبرة المهنية
- 70..... 1-1-3- المقارنة وفقا لمتغير السن
- 71..... مناقشة النتائج بالفرضيات
- 73..... ثالثا: الاستنتاجات :
- 73..... *توصيات
- 75..... خاتمة
- 77..... قائمة المصادر و المراجع
- 85..... *الملاحق

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة الى تقييم مستوى الصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية، و تحليل تأثير متغير السن و سنوات الخبرة على هذه الصحة النفسية. وشملت عينة البحث في 100 استاذ تربية بدنية مستوى متوسط لمدينة تلمسان، ثم اختيارها بطريقة عشوائية، و اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي، و قمنا باستخدام استبيان كأداة رئيسية لجمع البيانات الذي بدوره يحتوي على خمس محاور و 37 سؤال قمنا بتوزيعه على الأساتذة للاجابة عنه بغرض تحليل النتائج والاجابة على الفرضيات والتي كانت نتائجه ان مستوى الصحة النفسية لدى اساتذة التربية البدنية والرياضية متوسطة، ولا يوجد فروق في مستوى الصحة النفسية لدى هؤلاء الاساتذة بناء على عامل الخبرة والسن، و في الاخير وجب علينا التنويه على ضرورة توفير مناخ مدرسي ملائم لضمان صحة نفسية جيدة، و ضرورة مواصلة البحث و التقصي عن العناصر التي من شأنها تحقيق الصحة النفسية لاساتذة التربية البدنية بشكل خاص .

الكلمات المفتاحية:

الصحة النفسية، السن وسنوات الخبرة، اساتذة التربية البدنية

Summary of the research

This study aimed to evaluate the level of psychological health among physical education teachers and analyze the impact of age and years of experience on this health the research sample consisted of 100 male and female physical education teachers from middle schools in tlemcen city selected randomly we adopted the descriptive approach and used a questionnaire as a tool to collect the data the questionnaire included five axes and 37 questions distributed to teachers to answer the results were analyzed to test the hypotheses revealing that the level of

Psychological health among physical education teachers is moderate and that there are no significant differences in the level of psychological health based on gender however there are significant differences based on years of experience and age. Consequently we must emphasize the need to provide a school environment that ensures good psychological health for teachers and addresses the elements that contribute to achieving psychological health specifically for physical education teachers .

Keywords

Psychological health, age years of experience, physical education teachers.

التعريف بالبحث

- 1: مقدمة البحث
 - 2: مشكلة البحث
 - 3: فرضيات البحث
 - 4: اهداف البحث
 - 5: أسباب اختيار موضوع البحث
 - 6: أهمية البحث
 - 7: مصطلحات البحث
 - 8: الدراسات السابقة
- خلاصة

1- مقدمة

يواجه الفرد في حياته العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة (الضريبي، 201، ص671)، وهذا من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دورا في نشأة الأمراض النفسية والجسمية، ومن ثم فالأحداث هي متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد والتي يمكن تعريفها أي الصحة النفسية على أنها " الشروط اللازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي، تكيف يؤدي إلى أقصى ما يمكن الكفاية والسعادة لكل من الفرد والمجتمع الذي ينتمي إليه (بن شريف. ورام ، 2022، ص30)، وباعتبار الصحة النفسية من الأمور الرئيسية ومطلبا أساسيا في حياة الفرد والمجتمع الذي يسعى إلى تحقيقها لذلك إهتم الكثير من الدارسين والنفسانيين بدراستها باعتبارها أحد الحاجات الضرورية واللازمة لتغيير النمو النفسي والاجتماعي السوي فالفرد في مختلف مراحل العمرية ومسار نموه ابتداء من مرحلة الطفولة إلى غاية الشيخوخة في حاجة ماسة للشعور بالطمأنينة الإنفعالية النفسية والتوافق والاندماج النفسي (سليماني، 2023، ص78)، إذ ان الأحداث اليومية من شأنها التأثير على العامل النفسي فكلنا بلا استثناء نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة التي تؤثر سلبياً على الصحة النفسية والجسمية مما ينتج عنها دلالات ومؤشرات نفسية تأتي على شكل إحباط، وقلق، وإكتئاب، وعصبية زائدة ومؤشرات سلوكية مثل التغيب المستمر عن المدرسة، والشكوى المتكررة ، ومؤشرات فسيولوجية تظهر على هيئة أعراض جسمية مختلفة. وهذا يهدد قدرة الشخص على إيجاد التوازن بين ضغوط الحياة والقدرات اللازمة لمواجهة هذه المتطلبات والعمل على إحداث نوع من التوازن بين المطالب والضغوط والإمكانات التي عادة ما تكون غير متوازنة بالجوانب الأخرى " الاجتماعية - التربوية - الثقافية " وكذا الإنسانية، وهذا ما أدى إلى العمل على الحد من هذه الضغوطات والحالة النفسية التي من شأنها عرقلت النشاط

اليومي للأفراد بكافة الطرق والتي تعتبر التربية البدنية والرياضية أشهرها والأكثر فاعلية على الإطلاق، إذ أن جوهر التربية البدنية والرياضية لا يقتصر على الجانب البدني فقط وإنما يتعدى إلى الجانب النفسي فهي تلعب دور حاسم في العملية التربوية بشكل خاص، إذ أنها تعمل على تنمية الجانب البدني والمهاري وكذا النفسي وقد قيل أن التربية البدنية والرياضية هي " مجموعة من الأنشطة و المهارات والفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب وتهدف إلى اكتساب التلميذ مهارات وأدوات تساعده في عملية التعلم حيث يمكنه من الإعتماد على التجربة الشخصية ، والممارسة الذاتية ، و هذا ما يقصد بعبارة النشاط البدني الرياضي "**(بودلاعة، 2019، ص36)**، إذ أنه من خلال النشاط البدني الرياضي يكسب الفرد طاقة جسدية تحفزه على المبادرة والصبر وكذا المنافسة والتضامن وتكسبه تنشئة كاملة متزنة في مختلف النواحي سواء كان ذلك جسميا أو عقليا بواسطة الأنشطة البدنية المختلفة، ومن هنا يمكننا القول أن علاقة الصحة النفسية والتربية البدنية علاقة طردية إذ قيل أن " الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة على مستوى الشخصية" وهذا ما يشير إلى الشخصية التي لا بد أن يمتاز بها أستاذ التربية البدنية والرياضية إذ لا وجود لنشاط رياضي دون أستاذ وهذا الأخير يعتبر عنصر فعال ذو مهارات وسمات خاصة تجعل منه مدرب رياضي ومرشد يؤثر على الجانب النفسي في الوقت ذاته أي أنه يتمتع بصحة نفسية جيدة ويعمل على تحسين الجانب النفسي للمجتمع سواء كانوا طلبة أو زملاء عمل وغيرهم.

لذا تناولت دراستنا هذه دراسة مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغيرات السن وسنوات الخبرة، ولقد إجتمعت لدينا مجموعة من الأسباب التي جعلتنا نخوض في هذا الموضوع التي تراوحت ما بين الاهتمام الشخصي إلى السعي لمعرفة واقع الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية. ولمعرفة واقع الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية قمنا بتقسيم هذه الدراسة إلى خمس فصول أساسية فصلين نظريين وفصل تطبيقي بالإضافة إلى فصل منهجي وهي كالتالي:

الفصل الأول: جاء بعنوان **التعريف بالبحث** ولقد تم التطرق فيه إلى مقدمة الدراسة ثم مشكلة البحث وتساؤلاته مع إفتراض إجابات مؤقتة، أيضا تعرضنا فيه إلى أهداف البحث التي نرجو الوصول إليها وكذا أسباب إختيار الموضوع وأهميته ومن ثم التعريف بمصطلحات البحث وصولا إلى أهم الدراسات السابقة التي تناولت مواضيع مشابهة لدراستنا

الفصل الثاني: ويعتبر الفصل الأول للجانب النظري ولقد جاء بعنوان **الصحة النفسية** ولقد تناول هذا الفصل عشرة عناوين أساسية هي كالتالي: (مفهوم الصحة النفسية، نظريات الصحة النفسية، مستويات الصحة النفسية، أهمية الصحة النفسية، العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية، مؤشرات الصحة النفسية، معايير الصحة النفسية، مظاهر ومناهج الصحة النفسية، علاقة الصحة النفسية بالوظيفة(العمل)، مظاهر عدم التمتع بالصحة النفسية)

الفصل الثالث: ويعتبر الفصل الثاني من الجانب النظري و لقد جاء بعنوان شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وهو يحتوي هو الآخر على عشرة عناصر ألا وهي: (- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية، شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية، الصفات والخصائص المطلوبة في أستاذ التربية البدنية والرياضية، دور أستاذ التربية البدنية وسلوكياته، مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية، كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية، حاجات أستاذ التربية البدنية والرياضية، أستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيراته، واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية، أبعاد السمات الشخصية (أبعاد شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية)

الفصل الرابع: وهو يعد الفصل الأول للجانب التطبيقي وقد إحتوى على ثمانية عناصر أساسية ألا وهي : (منهج البحث، عينة البحث، متغيرات البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، التجربة الاستطلاعية، الأسس العلمية للاختبارات المستعملة، الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث)

الفصل الخامس: وهو يعد الفصل الثاني للجانب التطبيقي ولقد إحتوى على أربع عناصر أساسية ألا وهي: (عرض وتحليلي النتائج، مناقشة النتائج بالفرضيات، الإستنتاجات، التوصيات)

2- مشكلة البحث

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم فروع التربية الأساسية والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة، إذ أننا يمكن القول أنها تعتبر علم قائم بحد ذاته، إذ أن هذه الأخيرة تستخدم عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والمنظمة التي من شأنها أن تتوافق مع حاجات الأفراد.

الجدير بالذكر أن النشاط البدني أصبح محطة إهتمام كل المجتمعات بإختلاف أجناسهم وأعمارهم، إذ أصبحت هذه الممارسة عنصر أساسي وفعال في حياة الأفراد حتى أنها تؤثر عليهم في جوانب مختلفة الفكرية والبدنية وكذا النفسية.

وكما ذكرنا سلفا أن النشاط الرياضي يحتاج إلى مدرب كفى ذو تأثير فعال صاحب شخصية قيادية يستطيع تحمل المسؤولية، إذ أن هذا الأخير يعتبر من أهم الشخصيات التربوية والإجتماعية بإعتباره عنصر هام من العناصر المكتملة للعملية التربوية حيث أنه يؤثر بشكل كبير على الكادر العلمي التربوي من تلاميذ وزملاء وكذا على المجتمع سواء من الجانب المعرفي والنفسي، إلا أنه هو الآخر وكسائر أفراد المجتمع يتعرض لعدة عوامل نفسية أبرزها الضغط والقلق.

وهنا قد اهتمت بعض الدراسات السابقة بالصحة النفسية لدى العاملين كالاساتذة مثل دراسة بن رجم ملاك و فايوس مروة (2020) حول الصحة النفسية لدى المراهقات المسعفات، ودراسة خقيقي ميلود (2202) حول الثقافة الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، كما نجد دراسة غمري سارة (2018) حول مؤشرات الصحة النفسية لدى الطفل اليتيم، ودراسة كرميش الحسن (2022) حول الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، إضافة إلى دراسة منصورى نبيل و وناس عبد الله وبرجي هناء (2018) حول الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلبة، أخيرا نذكر دراسة بدوي زينب

ودبار حنان (2023) حول مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة. حيث هذه الدراسات بينت مستوى الصحة النفسية لدى الافراد واهمية ممارسة الانشطة البدنية والرياضية في تحسينها تنميتها.

من هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتتناول مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى الكشف عن الإختلافات الموجودة في مستوى الصحة النفسية لديهم وذلك تبعاً لمتغير الخبرة المهنية والعمر، ومنه يُمكن طرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
- هل هناك اختلافات في مستوى الصحة النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير السن؟
- هل هناك اختلافات في مستوى الصحة النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في مجال التدريس؟

3- فرضيات الدراسة

- مستوى الصحة النفسية لدى الأساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع
- هناك اختلافات في مستوى الصحة النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير السن
- هناك اختلافات في مستوى الصحة النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعاً لمتغير سنوات الخبرة في مجال التدريس

4- أهداف البحث

- إعطاء صورة عن أهمية التربية البدنية ومدى تأثيرها على الصحة النفسية.
- التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية
- عرض كيفية تأثير النشاط الرياضي على الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة مدى أهمية النشاط الرياضي وكيف يعود على الفرد بالإيجاب.
- إستنباط العلاقة الموجودة بين الصحة النفسية وأستاذ التربية البدنية والرياضية

5- أسباب إختيار الموضوع

- الرغبة الذاتية في تناول المحاور البحثية المتصلة بالصحة النفسية بشكل عام، والميل نحو التعمق في دور أستاذ التربية البدنية في تخطي المشاكل النفسية والوقاية منها.
- الرغبة المعرفية في دراسة هذا الموضوع، نظرا لما يشهده مكاتب المجتمع من مشاكل صحية جسمية بشكل عام ونفسية بشكل خاص وكيف تساهم التربية البدنية في تخطي ذلك
- يُعد هذا الموضوع قضية هامة تشغل بال معظم الأشخاص في المجتمع مما جعلنا نهتم بإثارته حتى يكون إضافة للبحث العلمي.
- يعد هذا الموضوع من المواضيع الحديثة التي لم يتم البحث فيها من قبل، إذ يستحق المبادرة وبذل مجهود في إعداد مراحل المختلفة.
- تعد هذه الدراسة واحدة من أهم القضايا التي تمس جوهر أستاذ التربية البدنية بشكل خاص والممارسة الرياضية بشكل عام.

6- أهمية البحث

- أهمية هذا الموضوع من خلال النتائج التي ستفيد المهتمين بهذا الموضوع وأصحاب القرار في المؤسسات التعليمية والمجتمع، إذ أن إطلاعهم عليها سيمكنهم من التعرف على مخاطر الصحة النفسية والأهمية التي تعود بها التربية البدنية عليها.
- المساهمة في تفعيل دور التربية البدنية ومدى تأثيرها على الصحة النفسية عن طريق التوعية والتحسيس بضرورة تبني مفاهيم وممارسات التربية البدنية.

7- مصطلحات البحث

1. الصحة النفسية

1.1. التعريف الاصطلاحي

عرفت الصحة النفسية على أنها " قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع مجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي بدوره إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والإضطرابات والملئية بالحماس، والصحة النفسية لفظ مرادف لمفهوم السواء، ويعني التوافق النفسي الإجتماعي،

كما يشير إلى مهارات في المجال تكوين العلاقات الشخصية والاجتماعية الفعالة والإيجابية والتي تكون مقبولة للفرد ومن الآخرين (بن شريف، شيماء. ورام، حياة، 2022، ص30)

، والثقة بالنفس، وتحقيق الذات، والسلوك المعياري، والشعور بالأمن، والضبط الذاتي".
 إضافة لذلك قيل أن "الصحة النفسية هي التوافق التام والتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية". (عبد الله دياب، 2006، ص12)

1-1-2 التعريف الإجرائي

الصحة النفسية حسب مفهومي الشخصي هي حالة من الراحة النفسية التي تنتج عن خلو الشخص من الضغوطات اليومية والمشاكل المختلفة، والذي بدوره يمكنه مماؤسة نشاطاته براحة وبشكل طبيعي سواء كانت هذه النشاطات عبارة عن عمل أو تعلم وغيرها، وكذا القدرة على المساهمة والتفاعل مع مجتمعه.

2. التربية البدنية والرياضية

2.1. المفهوم الإصطلاحي

إن التربية البدنية و الرياضية هي عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني الرياضي، كما تعتبر إحدى فروع التربية العامة و هي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على تكييف الفرد بما يتلائم وحاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه و تعمل على الارتقاء به و تطوره .إذا يمكن مما سبق أن نقول أن التربية البدنية و الرياضية هي مرآة الفرد من الناحية العقلية و الخلقية و البدنية و السياسية و تكوين الفرد تكويننا صالحا وهي تساعد في بناء مجتمع قوي متماسك ، لذا ينبغي النظر إليها من زاوية ضيقة و لا نوجه اهتمامنا على تكوين الفرد من الناحية البدنية فقط بل هي أوسع من ذلك حيث أنها تهتم بتكوينه كامل متكامل من جميع النواحي الفكرية والاجتماعية و السياسية و البدنية، و هي تساعد الفرد على عملية التكيف من خلال إشباع رغباته و حاجاته .

والتربية البدنية و الرياضية هي ليست بالامر المستحدث وإنما هي قديمة و أساسية إذ أن النظر إليها قد اقتصر على الناحية البدنية بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير .

و هناك الكثير ممن يعتقد أن التربية البدنية و الرياضية هي مختلف أنواع الرياضات وأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة، لكنها في حقيقة الامر تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي أي شملت إعداد الفرد من كل النواحي و ليس من الناحية الجسمية فقط .(جمعي، 2023، ص18)

التربية البدنية جزء من التربية العامة، وهي مادة لا تفصل عن العناصر الأخرى من البرنامج الدراسي فهي جزء منه ، وركيزة من الركائز الأساسية له (بودلاعة، 2019، ص36)

2.2. المفهوم الإجرائي

هي عبارة عن نشاطات بدنية مختارة تمكن من إكساب الفرد مهارات بدنية وعقلية واجتماعية وكذا لياقة بدنية عالية، كما من شأنها التأثير على الجانب النفسي للفرد إذ أنها تساهم في إكسابه راحة نفسية وبالتالي يمكننا القول أنها تساهم في تحسين الأداء الإنساني.

8- الدراسات السابقة

1.1 الدراسة الأولى: دراسة كرميش الحسن (2022)، بعنوان: الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط دراسة ميدانية ببعض متوسطات المسيلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى كل من الصحة النفسية والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، بالإضافة إلى الكشف عن الاختلافات الموجودة في مستوى الصحة النفسية لدى الاساتذة تبعا لمتغير الخبرة المهنية، وأخيرا الكشف عن الاختلافات الموجودة في مستوىالأداء التدريسي لدى الاساتذة تبعا لمتغير الخبرة المهنية. وهذا من خلال الاجابة عن التساؤل الرئيسي التالي: " هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصحة النفسية والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في

مرحلة التعليم المتوسط؟" وقد اعتمدا لباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي باستخدام مقياس كل من " الصحة النفسية " و " مقياس الأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية"، على عينة تم اختيارها بطريقة عشوائية قدرت ب (20) أستاذ من أصل (63) أستاذ كمجتمع للدارسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو أن مستوى كل من الصحة النفسية والأداء التدريسي مرتفع لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وأنه توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تبعاً لمتغير الخبرة المهنية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء التدريسي تبعاً لمتغير الخبرة المهنية.

2.1 الدراسة الثانية: دراسة ميلود حقي. (2022)، بعنوان: الثقافة الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية.

تناولت هذه الدراسة محاولة تسليط الضوء على ما مدى تحقق كل من الصحة النفسية والثقافة الصحية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ودارسة العلاقة بينهما .

حيث تم توزيع على أساتذة قوامهم 41 أستاذاً موزعين حسب متغير الجنس والسن والأقدمية ، وباستخدام المنهج الوصفي الارتباطي وبالاعتماد على مقياس الثقافة الصحية ومقياس الصحة النفسية، وعلى ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة للتأكد من تحققها وعدم تحققها، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة هو وجود علاقة ارتباطيه بين الثقافة الصحية والصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، فمفهوم الصحة النفسية يعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله، أي يشعر بالرضا التام عن سلوكياته المباشرة وغير المباشرة، وقدرته على التكيف والعيش بسلام في مجتمع .

3.1 الدراسة الثالثة: دراسة رحموني عبد المجيد. (2020)، بعنوان: سمات شخصية المربي وعلاقتها باستخدام التغذية الراجعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي: مقارنة ذات بعد نفسي تربوي في بعض ثانويات ولاية بجاية،

وقد هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على علاقة بعض سمات شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية ومستوى استخدامه للتغذية الراجعة، وكذا مدى تأثير هذه السمات على

توظيف التغذية الراجعة، حيث اعتج المنهج الوصفي والاستبيان كأداة لجمع البيانات الخاصة بعينة الدراسة التي تكونت من 90 أستاذ وقد خلثت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج أبرزها: وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من سمة " التحمل، المسؤولية ، الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي" وأستند التربية البدنية بين توجد علاقة سالبة مع سمة الانطوائية.

4.1 الدراسة الرابعة: سعداوي محمد الصالح وسعداوي محمد الفاتح. (2016)، مستويات أساتذة التربية البدنية والرياضية للكفايات التعليمية الأدائية في ضوء متغير الخبرة والمؤهل العلمي: دراسة ميدانية بثانويات ولاية ورقلة.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في الكفايات التعليمية الأدائية لدى أساتذة التربية البدنية للمعارف تبعا لمتغير سنوات الخبرة في التدريس والمؤهل العلمي والتعرف على مدى توافر الكفايات التعليمية الأدائية لدى أساتذة التربية البدنية للمرحلة الثانوية وتحديد مستويات الأداء لديهم، واستخدم الطالبان المنهج الوصفي التحليلي للتحقق من فرضيات الدراسة، وتمثلت عينة الدراسة من الأساتذة الذين يدرسون في مرحلة التعليم الثانوي والبالغ عددهم 60 أستاذا، واعتمد الطالبان على مقياس مكون من ستة محاور (الأهداف والمقاربة بالكفاءات، التخطيط، التنفيذ، طرائق التدريس، الممارسات التدريسية، التقويم)، وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، معامل الارتباط R بيرسون، ومعامل الاتساق الداخلي ألفا كرومباخ، وأسلوب اختبار (ت)، وتوصل الطالبان إلى أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يمتلكون درجة عالية في ممارسة الكفايات التعليمية الأدائية، وإلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة أساتذة التربية البدنية والرياضية للكفايات التعليمية الأدائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة أساتذة التربية البدنية للكفايات التعليمية الأدائية تعزى لمتغير الخبرة .

5.1 الدراسة الخامسة: مزياني عائشة. (2021)، مستوى الصحة النفسية وإستراتيجية مواجهة الضغوط المهنية لدى الأخصائيين العاديين الممارسين: دراسة ميدانية بين القطاع الصحي العام والقطاع الصحي الخاص.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة إن كان المختص العيادي الممارس في القطاع العام والخاص يعاني من الضغط المهني ، معرفة دلالة الفروق في مستوى الصحة النفسية بين العياديين الممارسين في القطاع العام والخاص التي تعزى إلى متغيرات (الجنس، الحالة الاجتماعية، الخبرة المهنية ، بالإضافة إلى التعرف على الاستراتيجيات الأكثر إستعمالاً من قبل العياديين الممارسين في القطاع الصحي العام والخاص، التعرف على دلالة الفروق في إستراتيجيات المواجهة، وقد تم اعتماد المنهج الوصفي كمنهج للدراسة، حيث تم استخدام ثلاث أدوات للقياس الاستبيان ومقياس الصحة النفسية وكذا قائمة الكوبين للوضعيات الضاغطة، وقد توصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج من بينها: توجد علاقة إرتباطية بين مستوى المتوسط من الصحة النفسية ، واستراتيجية (الانفعال) لمواجهة الضغوط المهني ، كما توجد علاقة إرتباطية بين المستوى المرتفع من الصحة النفسية واستراتيجية الدعم الاجتماعي.

2. التعليق على الدراسات السابقة

من خلال تحليل ومناقشة الدراسات السابقة، يمكننا التعقيب عليها من خلال النقاط التالية:

1.2 أوجه الإختلاف والتشابه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية

يُمكن عرض أهم أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة، فيما يلي

- جميع الدراسات السابقة تتوافق مع الدراسة الحالية من حيث أنها درست العلاقة بين الصحة النفسية وأستاذ التربية البدنية
- تتوافق الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية في كون أن هناك علاقة طردية بين الصحة النفسية والنشاط الحركي البدني
- تختلف الدراسات السابقة عن الدراسة الحالية من حيث المتغيرات
- تختلف الدراسة الأولى الثانية عن الدراسة الحالية كونها أثبتت أن الصحة النفسية لدى الشخص الرياضي تكون عالية عكس الحالية التي أثبتت أنها متوسطة

2.2 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

- من خلال الدراسات السابقة يتم معرفة المنهج المناسب للدراسة الحالية.
- مكنتنا أيضا من معرفة الأداة التي يجب إستخدامها لجمع بيانات الدراسة.
- تدعيم ومناقشة البحث الحالي وتثمين مشكلته

خلاصة

لقد حاولنا في هذا الفصل الإلمام بالجوانب المنهجية للموضوع المدروس، من تحديد إشكاليته وضبط التساؤلات المنبثقة منها؛ وإبراز أهمية الموضوع وأهدافه مع ذكر سبب إنتقائه، كما قمنا بتحديد المصطلحات التي تقوم عليها الدراسة، وكذا عرض مختلف الدراسات السابقة العربية منها والأجنبية من أجل إستخلاص التجارب وتفادي الأخطاء. ولفهم الموضوع والاستزاده أكثر، يُمكن التطرق إلى أهم الاسهامات النظرية حوله في الفصل الموالي.

الصحة النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الصحة النفسية
 - 2- نظريات الصحة النفسية
 - 3- مستويات الصحة النفسية
 - 4- أهمية الصحة النفسية
 - 5- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية
 - 6- مؤشرات الصحة النفسية
 - 7- معايير الصحة النفسية
 - 8- مظاهر ومناهج الصحة النفسية
 - 9- علاقة الصحة النفسية بالوظيفة (العمل)
 - 10- مظاهر عدم التمتع بالصحة النفسية
- خلاصة

تمهيد

يعتبر هذا الفصل محاولة للاقترب إلى مصطلح "الصحة النفسية" كمفهوم نظري، مع إبراز جوانبه المختلفة من مميزات إلى أهمية وغيرها ...، إذ يشير هذا المصطلح بشكل عام إلى أنها حالة من الرفاه النفسي تمكن الشخص من مواجهة ضغوط الحياة، وتحقيق إمكانياته، والتعلم والعمل بشكل جيد والمساهمة في مجتمعه المحلي.

من المعروف أن الصحة النفسية عبارة عن مستوى الرفاهية النفسية الخالية من الاضطرابات، إذ أن الهدف من الرعاية الجيدة للصحة النفسية إلى تحقيق التوازن النفسي والعاطفي، وهو أمر مهم للتركيز والاستثمار في الحياة الشخصية والمهنية، من خلال الحفاظ على صحة الروح والعقل معا وبالتالي يصبح من الممكن التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوطات التي تواجه الفرد ومن ثم تحقيق الرضى الشخصي والراحة النفسية.

1- مفهوم الصحة النفسية

يعد مصطلح الصحة النفسية من المفاهيم التي ارتبطت بالطب النفسي، حيث وردت بمفهوم الصحة العقلية لأول مرة عام 1908 في كتاب " عقل قد وجد نفسه " لكليفورد بيرز إلا أنه في عام 1931 ذكر مصطلح الصحة النفسية بشكل صريح بدلا من الصحة العقلية باعتبار الاضطراب النفسي أشمل من الاضطراب العقلي وهذا في كتاب الصحة النفسية للمؤلفين " Stransky وBrezina "

ويعرفها "علاء الدين كفاني" (1997) بأنها حالة من التوازن والتكامل بين الوظائف النفسية للفرد، تؤدي به أن يسلك طريقة تجعله يتقبل ذاته ويتقبل المجتمع، بحيث يشعر من جراء ذلك بدرجة من الرضا والكفاية (كرميش، 2022، ص 20)

كما تعرفها منظمة الصحة العالمية (WHO) كالتالي. "هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكانياته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج ومفيد والإسهام في مجتمعه المحلي"

و عرفت أيضا بأنها حالة عقلية انفعالية مركبة دائما نسبيا من الشعور وبأن كل شيء على ما يرام، والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين، والشعور بالرضا والطمأنينة والأمن وسلامة العقل والإقبال على الحياة والشعور بالنشاط والقوة والعافية، ويتحقق في هذه الحالة

درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والاجتماعي، ويتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بسمات عدة منها الكفاءة والخلق القويم، والاتزان الانفعالي والسلوك السوي وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة مطالب الحياة وضغوطها والتغلب على أزماتها، ومن بين المؤشرات الأساسية لصحة الفرد النفسية هي التحرر النسبي من الاضطرابات النفسية والأمراض العقلية والتأخر العقلي وانحرافات السلوك (الخالدي أديب، 2002، ص 21)

كما أن مفهوم الصحة النفسية يرتبط بتحديد معنى السواء واللاسواء حيث ورد هناك تعريفين لأصحاب الاتجاه الإيجابي والاتجاه السلبي هما كالتالي:

المفهوم السلبي: يرى أصحاب هذا الاتجاه بأن الصحة النفسية هي البرء من أعراض المرض النفسي أو العقلي، ما يعني أن الصحة النفسية هي الخلو من المرض النفسي. هذا يعد تعريفا سلبيا لأن الصحة النفسية لا تعني الخلو فقط من المرض النفسي بالإضافة إلى أنهم ركزوا على جانب واحد فقط من جوانب الصحة النفسية فهناك الكثير من الأشخاص الخاليين من أعراض المرض النفسي ولكنهم غير متوافقين نفسيا، وغير قادرين على تحقيق علاقات اجتماعية طيبة سواء في العمل أو الحياة الاجتماعية، والتي تتسم بالاضطراب وسوء التكيف. (غزالي وآخرون، 2008، ص12)

كما أكدوا أنها الخلو من الاعراض المرضية، وقد تعرض هذا الاتجاه للنقد، ويعد اتجاها ناقصا في تعريف الصحة النفسية، ومن النقد الذي وجه لهذا اتجاه عدم اتفاق الباحثين على السلوكيات التي يقوم بها الفرد، التي تكون منافية للصحة النفسية السليمة، كذلك عجز هذا اتجاه عن إثبات صفات إيجابية معينة للصحة النفسية، يمكن بواسطتها التأكد من سلامة الصحة النفسية أو توافرها أو عدم توافرها، ويدافع أصحاب هذا اتجاه بقولهم إن تعريف الصحة النفسية بانتقاء المرض النفسي ليست بدعة جديدة، فكثيرا ما يعرف الخير بأنه انتفاء للشر والموت انتفاء للحياة....

المفهوم الإيجابي: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الصحة النفسية تتحدد في ضوء توافر عدد من المظاهر المحددة لها، وبناءا على ذلك يعرفون الصحة النفسية بأنها ليست مجرد الخلو من أعراض المرض النفسي، ولكنها تتضمن أيضا التمتع بصحة الجسم والنفس، والتناسق

بين الوظائف النفسية المختلفة (الشخابنة، 2010، ص 47)

يعتبر في نظر علماء الصحة النفسية شخصا سويا نه يتميز بالقدرة والسيطرة على العوامل التي تؤدي إلى الإحباط أو اليأس، والعيش في وفاق وسلام مع أنفسهم من جهة ومع غيرهم في محيط الأسرة، أو العمل أو المجتمع الخارجي من جهة أخرى. (غزالي وآخرون، 2008، ص12)

مما سبق نستنتج أن الصحة النفسية هي عبارة عن حالة من الاستقرار الذاتي والتمتع بالراحة والخلو من أعراض المرض النفسي والقدرة على التكيف على حد سواء، وبالتالي القدرة أن يكون الشخص سوي قادرا على السيطرة على نفسه وتصرفاته في جميع المواقف والتصرفات، هذا لا يقتصر على الصحة لبنفسية فقط بل يتعدى إلى صحة الفرد الجسمية.

2- نظريات الصحة النفسية

2-1. مفهوم الصحة النفسية من منظور مدرسة (التحليل النفسي): فيرى فرويد أن الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الشخص القادر على الحب والعمل والانتاج، وركز في نظريته على الصراعات التي تعيق الصحة النفسية ولكنه لم يركز على كيفية تنمية انسان لصحته النفسية. وتتمثل الصحة النفسية الجيدة عند فرويد في قدرة الأنا على التوفيق بين أجهزة الشخصية المختلفة ومطالب الواقع لأنه يوجد دائما صراع بين مطالب الهو ومطالب الواقع .

أما أدلر فيرى أن أساليب التنشئة الاجتماعية لها دور في تنمية الشخصية وتجاوز مشاعر النقص وتحقيق صحته النفسية، وان وجود هدف أمام الفرد يسعى لتحقيقه يعمل على تكوين شخصية قوية قادرة على مواجهة متطلبات الحياة .

أما فروم كان أريه مغايرا تماما لرأى فرويد، حيث أكد على دور العوامل الاجتماعية في تكوين الشخصية واعتبر أن المجتمع التسلطي يؤدي إلى نمو شخصية سلبية اعتمادية، بينما المجتمع المثالي يؤدي إلى نمو شخصية منتجة قادرة على الحب وتمتع بالصحة النفسية . (بدوي، دبار، 2022، ص12)

2-2. مفهوم الصحة النفسية من منظور المدرسة السلوكية

ترى هذه المدرسة أن السلوك ينشأ من البيئة وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدافع

والمثير واستجابة، بمعنى أنه إذا وجد الدافع والمثير حدثت استجابة (السلوك)، ولكي يقوى الربط بين المثير واستجابة بد من التعزيز، أما إذا تكررت استجابة دون تعزيز كان ذلك عام على إضعاف الأربطة بين المثير واستجابة أي إضعاف التعلم .

وتقرر هذه المدرسة أن الناس يقومون بسلوك سوي معين نهم بهذا الشكل تتجه للتعزيز. إن مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيين يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة... استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتخلص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في قدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتطلبها هذه البيئة وقد وجهت انتقادات عديدة لهذه المدرسة ومن أهمها التركيز على أهمية التعزيز الخارجي والدوافع الخارجية للسلوك الانساني وعدم اهتمامها بالتفكير والعواطف والشعور وانعكاس ذلك على هذا السلوك .

وبحسب هذه النظرية فإن الاضطراب النفسي ينتج عندما يفشل في استيعاب وتنظيم الخبرات الحسية العقلية التي يمر بها، إضافة إلى الفشل في التنمية، المفهوم الواقعي للذات، ووضع الخطط التي تلائم معه، لذلك أفضل طريقة بأري روجرز هي لتفسير السلوك هي تنمية مفهوم الذات واقعي موجب، حيث بينت الدراسات أن مفهوم الذات يكون مشوها بعيداً عن الواقع لدى المرضى عقلياً، وأن من أهم أسباب اضطراب النفسي هو الاحباط حيث أنه يعوق مفهوم الذات، ويهدد إشباع الحاجات الأساسية للفرد، كما أن انضمام لخبرة جيدة لديه تتوافق مع الخبرات السابقة لديه والتي تجعله في حالة اضطراب نفسي، وخطوات ارشاد النفسي عند روجرز هي استكشاف و السلبية و إيجابية في شخصية المسترشد لكي يفهم شخصيته ويستغل الجوانب ايجابية منها لتحقيق أهدافه.(حقيقي، 2022، ص 27-28)

2-3- مفهوم الصحة النفسية من منظور المدرسة المعرفية:

ترى المدرسة المعرفية القدرة على تفسير الخبرات بطريقة منطقية، تمكن الفرد من المحافظة على الأمل، باستخدام مهارات معرفية مناسبة لمواجهة الازمات، وحل المشكلات وعليه فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو فرد قادر على استخدام الاستراتيجيات المعرفية المناسبة للتخلص من الضغوط النفسية ويحي على فسحة أمل ويسمح لليأس بالتسلل إلى نفسه وصاحب هذه النظرية هو ويليام هيريست، وتؤمن هذه النظرية بما يلي "

يجب على علماء السلوك دراسة العمليات العقلية مثل التفكير الإدراك والذاكرة والانتباه واللغة وحل المشكلات. تطبيق العمليات العقلية مع الحياة اليومية. تنمية الشعور، واستعمال الطرق الموضوعية التأكيد مثل هذا الشعور. (بدوي، دبار، 2022، ص12-13)

4-2- النظرية الجشطلتية

يعد كيرت كيلن "lewen" من أصحاب النظرية وهو صاحب نظرية المجال، ويرى أن الفرد في نموه يتعرض لضغوط من الخارج فضلا عن ضغوط التوترات من الداخل الناجمة عن عدم التوازن بين الفرد وبيئته، ومنها كانت التوترات حاصلة بفعل القوى الفاعلة في البيئة الاجتماعية في صورة ممنوعات (نواهي)، وبهذا يتوافق بناء حيز حياة الفرد ومنها (الثقة بالنفس) وعلى أي حد (مدى) تكون فيه هذه العوامل الاجتماعية متسامحة أو مانعة فإذا كانت هذه الضغوط قوية فإن المناطق في التكامل بطريقة مناسبة مما يؤدي إلى ضعف الشخصية واضطرابها وضعف الثقة بالنفس، لذلك فإن الفكرة التي تقوم عليها هذه النظرية هي أن الإدراك ليس إدراك الجزئيات أو عناصر تجمع بعضها البعض لتكوين المدرك الحسي هو إدراك الكليات ثم تتمايز الجزئيات وتتضح في داخل هذا الكل الذي ينتمي إليه. ويعتقد ليفين أيضا إن سلوك الكائن الحي يوجه نحو الأهداف ذات التكافؤ الإيجابي الأقوى، أي التي يحقق فيها إشباع لحاجاته ومنها تحقيق ذاته ونمو ثقته بنفسه وبيئته عن مناطق التكافؤ السلبي التي تولد التهديد الذاتي. (هلال عبود، زين العابدين، 2018، 242)

ومن ذلك نستنتج أن هذه النظريات ترى أن الاضطرابات النفسية للفرد تكون نتاج للمؤثرات الخارجية كالبيئة والمجتمع، وأنه على الفرد القدرة على التعامل مع الضغوطات الخارجية والمشاكل الواقعة أو المحتمل وقوعها حتى يتسنى له التمتع بصحة نفسية جيدة.

3- مستويات الصحة النفسية

إن نسبية الصحة النفسية تجعل من كلا الأمرين السواء واللاسواء يقعان على درجات سلم التوزيع الاعتدالي بين من يتمتع بالصحة النفسية بدرجة عالية وبين الواهنيين نفسيا بدرجة كبيرة، في حين تقع المستويات الأخرى بين هذين القطبين، ويرجع ذلك إلى عدم وجود حد فاصل بين الصحة النفسية والمريض النفسي، ويمكن أن نلاحظ هذا بالخصوص:

- قابلية الصحة النفسية للزيادة والنقصان، فهي حالة نفسية ثابتة نسبيا عند الفرد بحسب ما

تعود عليه من أفعال ومشاعر، فإن تعود الخير وألفه، غلب على حالته النفسية الصحة في مواقف كثيرة وإن تعود على الشر وألفه، غلب على حالته الوهن.

- من الأخطاء الشائعة تقسيم الناس إلى فئتين: فئة الأصحاء نفسياً، وفئة المنحرفين، أو المضطربين أو الواهنين نفسياً، لأن الأصحاء منحرفون بدرجة ما، والواهنون أصحاء بدرجة ما. وفي ضوء نظرية التوزيع الاعتدالي للخصائص والسمات الجسمية والنفسية يمكن تقسيم الناس بحسب مستواهم في الصحة النفسية إلى خمس فئات:

- **3-1- الأصحاء نفسياً بدرجة عالية :** عددهم قليل وتبلغ نسبتهم في المجتمع 2.5% وهم الذين تبدو عليهم علامات الصحة النفسية المرتفعة وتندر أخطائهم، وقد اعتبروا خيريين بطبعهم... واعتبرهم علماء التحليل النفسي على أنهم أصحاب الأنا القوية القادرة على تحقيق التوازن بين مطالب الأنا العليا والهو والواقع، واعتبرهم علماء السلوكية على أنهم أصحاب سلوكيات حسنة مكنتهم من تحقيق التوافق الجيد مع المجتمع الذي يعيشون فيه، ووصفهم علماء المذهب الإنساني بالعناصر البشرية الكاملة الذين نجحوا في تحقيق ذاتهم وإثبات كفاءتهم وفي التعبير عن أنفسهم بصدق. (بن فايد، 2022، ص 55)

3-2- الأصحاء نفسياً بدرجة فوق المتوسط: تبلغ نسبتهم حوالي 13.5% وهم أصحاب نفسياً أيضاً حيث ترتفع عندهم درجة الصحة النفسية وتخفض درجة الوهن، وينطبق عليهم ما قيل عنهم في الفئة الأولى، لكن بدرجة أقل منها، وينطبق عليهم أيضاً ما قاله علماء النفس عن الفئة الأولى ولكن بدرجة أقل منها.

3-3- المستوى المتوسط أو ما يعرف بالعاديين في الصحة النفسية: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68% وهم أصحاء نفسياً بدرجة متوسطة أو قريبة من المتوسط، وأخطائهم محتملة وانحرافاتهم ليست كبيرة لا تعوق توافقهم، ولا تمنعهم من تحمل مسؤولياتهم نحو أنفسهم ونحو الآخرين. وتظهر عليهم علامات الصحة النفسية في الاستقرار ومظاهر الوهن في الأزمات، حيث يشعرون بالشقاء والتوتر والقلق كلما تعرضوا لأزمات ولكن بدرجة محتملة، يمكن تبديلها أو تغييرها بالإرشاد والتوجيه والنصح من المتخصصين أو الأهل.

3-4- المستوى أقل من المتوسط أو المعروفين بمصطلح الواهنون نفسياً بدرجة ملحوظة: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 13.5% وهم الذين تتخفض عندهم الصحة

النفسية وتزداد علامات وهنّها، فتكثر الأخطاء، وتتعدد الأخطاء، أو تظهر الانحرافات النفسية بدرجة تؤثر على صلتهم بالناس وبأنفسهم، ويسوء توافقهم في مواقف كثيرة، مما يجعلهم في حاجة إلى الرعاية والعلاج على أيدي المتخصصين. (بن فايد، 2022، ص 56)

3-5- المستوى المنخفض أو ما يعرف بالواهنين نفسياً بدرجة كبيرة: تبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 2.5% وهم الذين تنخفض صحتهم النفسية بدرجة كبيرة، وتزداد مشكلاتهم وانحرافاتهم ويسوء توافقهم، وقد يفقدون صلتهم بالواقع، ولا يقدرّون على تحمل مسؤولية أفعالهم ويصبح وجودهم مع الناس أخطر عليهم وعلى غيرهم وتنطبق عليهم صفات الفئة السابقة ولكن بدرجة أشد فانحرافاتهم كبيرة، مشكلاتهم معقدة، واضطراباتهم شديدة. (بن فايد، 2022، ص 57)

. ومنه نجد أن مستويات الصحة النفسية متذبذبة إذ أنها تتراوح ما بين الأشخاص المتمتعين بالصحة النفسية بدرجة كبيرة فالأشخاص المتمتعين بها بشكل فوق المتوسط إلى المتوسطة أي العاديين نفسياً فالواهنين أو ما يعرف بالصحة النفسية المنخفضة ثم الواهنين جداً، إذ أن الأشخاص الذين يتمتعون بالصحة النفسية بشكل عادي هم أصحاب المرتبة الريادية عكس أصحاب الصحة النفسية العالية والواهنين ذو النسب المتدنية جداً.

4- أهمية الصحة النفسية

إن أهمية الصحة النفسية تتراوح ما بين التي تعود على الفرد والتي تعود على المجتمع ويمكننا ذكر ذلك فيما يلي:

أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد:

- فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته، فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.
- التوافق: ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله .
- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.

- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا اتجاه الشدائد والازمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق .

- الصحة النفسية تجعل الافراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالات مما يجعلهم يتصرفون بسلوك السلوكيات السوية ويتعدون عن السلوكيات الخاطئة .

- ان الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد أكبر عدد من الافراد الأسوياء (الدهري،2002، 2005)

- تساعد الفرد في حل مشكته التي يواجهها في الحياة، فالفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة يجعله يسعى الى البحث وراء الحلول البديلة التي تشبع دوافعه حتى يكون عرضة الانهيار، ويسعى وراء تحقيق دوافعه وإشباع رغباته ويقلل من الصراعات

- تساعد الفرد ليعيش حياة اجتماعية سليمة، إن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة، يتميز بالهدوء والاتزان الانفعالي في كافة تصرفاته مع الآخرين والمحيطين به اجتماعيا، سواء الأسرة أو العمل أو المجتمع الذي يعيش فيه، ويتقبلهم ويتقبلوه .

- تساعد الفرد على التركيز والاتزان الانفعالي، الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتعته على التركيز والاتزان والهدوء النفسي، وخلوه من الامراض والاضطرابات النفسية والشخصية، والقدرة على التعلم الجيد واكتساب الخبرات (قطيشات، التل، 2009، ص21-22)

- 2-4- أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع :
وتتجلي هذه الأهمية فيما يلي :

- الصحة النفسية تؤدي الى زيادة انتاج وكفايته: حيث أثبتت العديد من الدراسات بأن العاملين الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة عادة ما ترتفع انتاجيتهم، كما أن منتجاتهم تتميز بالجودة والالتقان مع قلة الفاقد مما تؤدي الى زيادة الدخل القومي .

- الصحة النفسية تؤدي الى تماسك المجتمع: فالأفراد المتمتعين بالصحة النفسية يتسمون بالتعاون وتكوين العلاقات مع الآخرين والانسجام معهم مما يجعلهم يدا واحدة أمام

المشكلات التي تهدد تجمعهم ويبدلون أقصى جهدهم بروح الفريق لتحقيق الازدهار والتطور .

- الصحة النفسية تؤدي الى اختفاء الظواهر المرضية فوجود الصحة النفسية تكاد تختفي معها الظواهر السلوكية المرضية كإدمان المخدرات والخمر والسرقه والقتل إلخ (عبد الحميد محمد الشاذلي، 1999، 31)

- يساهم علم الصحة النفسية مع العلوم الأخرى في إعداد البرامج التدريبية والمهنية والتعليمية أيضاً، لفئات كثيرة من قطاعات المجتمع، وذلك بمراعاة البعد النفسي لكل فئة، مما يساعد في تحقيق أهدافها للرقى بالمجتمع وتطوره

- يقدم علم الصحة النفسية البرامج الإرشادية والعجبة للجانحين والمنحرفين، وبذلك يتناقص عدد الفئات الضالة في المجتمع ويزداد أمنه واستقراره وتقدمه.

- يهتم علم الصحة النفسية بعلاج المرض والاضطرابات النفسية التي تعوق الأفراد عن العمل والانتاج، وبذلك يزداد عدد الأفراد المنتجين والفاعلين في المجتمع فيتقدم ويتطور (إبراهيم، 2013، ص19)

ومنه تتراوح أهمية الصحة النفسية بين ما يعود على الفرد وما يعود على المجتمع، إذ أنها تؤثر على كل جانب من جوانب حياتنا، وبالتالي تؤثر على تصرفاتنا تعاملاتنا أفكارنا وكذا صحتنا الجسمية.

5- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية

إن للصحة النفسية عوامل خارجية تؤثر عليها حصرها الدكتور نبييل منصورى وعبد الله وناس وهناء برجي في العدد 19 من مجلتهم فيما يلي:

5-1- الأسرة: يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فالطفولة السوية تؤدي إلى رجل سوي.

الأسرة هي التي تضع نواة وأسس شخصية الفرد في السنوات الخمسة الأولى من حياته.

5-2- المدرسة: والعامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل سيشيب دون شك متحلياً بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنساناً

ناجحا في عمله مما يدعم صحته النفسية.

3-5- طبيعة العمل: لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه العامل من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيئي السلوك كمن يتعامل مع المنحرفين والمجرمين، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيرا سيئا مما يجعل قادرا غير قليل من سلوكهم غير سوي وهذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم وبالتالي إلى سوء صحتهم النفسية والعكس.

4-5- حاجات العاملين ومدى إشباعها: مما لا شك فيه أن سلوك الأفراد وصحتهم النفسية يتأثران بمدى إشباع حاجياتهم. (منصوري وآخرون، 2018، ص 161-162)

5-5- الشخصية: بالرغم من أنه ليس هناك دعم تجريبي ثابت للفكرة القدة التي تقر بوجود أمراض مختلفة مرتبطة بأنماط لشخصيات معينة، إلا أنه توجد أدلة وموثوقة ومن مصادر مختلفة، تؤكد على ان الشخصية (شخصية الفرد) لكن ان تؤثر على الصحة وتلعب دورا مهم في تشكل المرض وبطرق مختلفة.

5-6- الاجهاد: إن أهم إشكال يتعلق بالصحة هو فهم الكيفية و الطريقة التي من خلالها يساهم الإجهاد في تطور و ظهور المرض، و من أجل ذلك عمد الباحثون في مجال علم النفس الصحة على اقتراح احتماليين هامين ساهما في فهم و نفس آلية الإجهاد و تأثيره على الصحة .

أما الأول فهو يعتبر أن للإجهاد عوامل تأثيرية غير مباشرة على الصحة، تتضح من خلال ارتفاع نسبة السلوكيات المهددة للصحة (مثل التدخل، الكحول،...)، و في يتعلق بالاحتمال الثاني فهو يرى أن الإجهاد يمارس عمل تأثيري مباشر على الجسم (كرفع ضغط الدم ، نسبة السكر في الدم....) و كذا التأثير على مقاومة الشخص المريض لمرضه من خلال تعطيل و إخماد عمل الجهاز المناعي لديه ، الأمر الذي يُظهر اشتداد و تفاقم الداء، او ظهور أمراض لأشخاص يمتلكون الاستعداد لذلك. (حربوش، 2018، ص 266).

مما سبق يمكننا القول أن العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية تتراوح ما بين عوامل خارجية كالبيئة والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وعوامل ذاتية أي الشخصية وكذلك يمكننا إضافة الممارسات والأنشطة التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية.

6- مؤشرات الصحة النفسية

لكي يصل السلوك إلى مستوى السوية لابد ان تتوفر فيه شروط معينة، ولقد وضع بعض الباحثين عددا من الصفات اعتبروها محددة للسلوك السوي، تتمثل فيما يلي :

6-1- الفاعلية: الشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات، والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط . حسب هذا التعريف يمكن القول ان السلوك الفعال هو سلوك صادر عن شخص سوي، قادر على استخدام استراتيجيات لخفض الموارد الفيزيولوجية التي تهدد توازن العضوية بسبب مواقف الحياة الضاغطة، كارتفاع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب...إلخ.

6-2- الكفاءة: الشخص السوي يستخدم طاقاته من غير تبديد لجهوده، وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من ان يعرف المحاولات غير الفعالة، والاهداف التي يمكن بلوغها، وهو في هذه الاحوال يتقبل الاحباط وضياع الاهداف ويعيد توجيه طاقته. نستطيع القول ان مؤشر الكفاءة دليل على واقعية الفرد، فيدرك جيدا ما يملكه من إمكانيات وما يتطلبه الهدف الذي يريد بلوغه، فهو شخص يضيع وقته، وينتظر حصول المعجزات، كما ينظر إلى الامور نظرة موضوعية .

6-3- المرونة: الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق، فظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الانسان إلى ان يعدل استجاباته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، فالمرونة تعد من اول مستلزمات الانسان لكي يحيا حياة متوافقة سوية والعكس صحيح، اي ان التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التوافق فالأفراد غير الاسوياء يفتقدون لهذه الخاصية بحيث ينظرون إلى الظروف البيئة المتغيرة التي تحيط بهم على انها تهديد، ويرفضون التجديد في حياتهم، وهذا دليل على سوء التكيف الذي يعتبر من عوامل الصحة النفسية، إن الاشخاص الاسوياء يتكيفون بسهولة مع مستجدات الحياة سلبية كانت او ايجابية.

6-4- القدرة على التواصل الاجتماعي: تقوم حياة الانسان على التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، والشخص المتوافق اجتماعيا يشارك في ذلك إلى اقصى حد، وتتميز علاقته

الاجتماعية بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته .

إن القدرة على التواصل الاجتماعي تعكس لنا جانباً سيكولوجياً مهماً في شخصية الفرد والمتمثل في " الذكاء الاجتماعي " ، الذي يمكنه من استخدام مهارات وآليات اجتماعية يستخدمها في تعامله مع الآخرين بحنكة وذكاء، فيكسب ثقتهم واحترامهم له .

6-5- نظرة الفرد لذاته: وتتمثل هذه النظرة في ثلاثة أبعاد وهي: فهم الذات، تقبل الذات، وتطوير الذات، وفهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه، أما البعد الثاني: وهو تقبل الذات بمعنى أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها، أما فيما يخص البعد الثالث فعلى الفرد أن يحاول تحسين ذاته وتطويرها، ويتم ذلك بتأكيد جوانب القوة، ويقضي على النقائص ويتخلص من عيوبه أو التقليل منها على الأقل، وفي المقابل يمكن أن نقول أن السلوك غير سوي يتضمن عدم فهم الذات، أو عدم تقبلها أو عدم الرغبة في تحسينها وهذه الأبعاد الثلاثة تعزز من قوة "الأنا"، من خلال قيام الفرد بحصر نقاط القوة والضعف في شخصيته، ومن ثم تحديد جوانب القصور التي تعيق تكيفه فيقوم بتقويتها وتطويرها من خلال عملية التعليم والتدريب. (دالي، 2018، ص 184-185)

6-6- الدافعية: وهي التي تدفع الفرد بنشاط معين ، وهي القوة الموجهة و المحركة و الموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق هدفه .

6-7- التكيف للمطالب أو الحاجات: من أهم الشروط التي تحقق الصحة النفسية أن تكون البيئة التي يعيش فيها الفرد من النوع الذي يساعد على إشباع حاجاته المختلفة ، أما إذا لم يتمكن الفرد من إشباع هذه الحاجات في البيئة ، فإنه يتعرض لكثير من عوامل الإعاقة و الإحباط التي تؤدي عادة إلى نوع من الاختلال في التوازن أو عدم الملائمة ، فإشباع الحاجات لدى الإنسان شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الذي يحقق لها الاستقرار النفسي .

6-8- القدرة على مواجهة الإحباط: الفرد السوي لها القدرة على الصمود للشدائد والأزمات دون الإسراف في استخدام الحيل الدفاعية (كالإزاحة و الكبت والنكوص والاسقاط واحلام اليقظة، أو العدوان ، وهذا يتطلب كفاءة من جانب الأنا لمواجهة المواقف المحبطة بطريقة تتفق والمعطيات الواقعية للموقف، أن درجة تحمل الفرد للإحباط من أهم السمات التي تطبع

شخصيته و تميزه عن غيره من الناس .

6-9- تقبل الفرد الواقعي لحدود امكانياته: للتعرف على الصحة النفسية ، فالفرد الى اي حد يدرك حقيقة وجود الفروق الفردية بين الناس و مدى اتساع هذه الفروق الفردية بين الناس و مدى اتساعها ، وكيف يرى هذا الفرد نفسه بالمقارنة مع الآخرين، وماهي فكرته عن مميزاته الخاصة وعن حدود قدرته. وسنجد ان بعض الناس لهم بصيرة بأس بأنفسهم ويفهمون ذواتهم فهما واقعيًا، وهذا يهيئ لهم تجنب كثير من الإحباط والفشل ويساعد على الإنجاز والتوافق السليم .

6-10- التفوق العقلي: حيث ان الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهرًا من مظاهر الصحة النفسية .

6-11- الشعور بالسعادة: ان الشعور بالسعادة هو غاية الصحة النفسية ، فهي شعور الفرد بالسعادة و الرضا عن ذاته ومجتمعه . (غمري، 2018، 19-21)

كما أن هناك مؤشرات أخرى ألا وهي (التناسب، الراحة النفسية، الواقعية، الراحة النفسية، الإفادة من الخبرة، التوافق الاجتماعي، الإفادة من الخبرة، الاستقلالية، الشعور بالسعادة مع الآخرين، القدرة على مواجهة مطالب الحياة.....).

7- معايير الصحة النفسية

- **المعيار الإحصائي:** هذا النوع من المعايير يقوم على مدى تكرار سلوك ما في مجتمع من المجتمعات، أو في عينة منه ويتم تمثيل هذا التوزيع أو التكرار في منحنى غوس وتطلق على المجال المتوسط في هذا التوزيع نسميه المدى الطبيعي أو المدى المتوسط، السوي حيث يساوي المتوسط هنا المتوسط الحسابي مضاف إليه الانحراف المعياري في حين تعتبر المجالات المتطرفة الموجودة في كلا الجانبين شاذة، أو غير سوية. ومن خلال حساب المعايير الإحصائية يتم تحديد القيمة التي يعتبر عندها السلوك قد تجاوز المعيار، فالشخص الذي يمتلك سمة من السمات أو يتصرف في موقف من المواقف بشكل أقل، أو أكثر من المجال المتوسط في مجتمع مماثل يعد سلوكًا منحرفًا عن المعيار. (مزياي، 2023، ص 59)

إن النقد الموجه لهذا المعيار هو أنه لا يميز بين الشذوذ السلبي وذلك فيما يخص قياس

الذكاء ومثال ذلك هو أن الذكاء لا يعتبر شاذًا إلا عندما تقع درجة ذكاء الفرد في المجال المنخفض فقط من مقياس التكرار الطبيعي ممثلًا بمحنى عوس، أما الدرجة المرتفعة من الذكاء أو العبقرية فلا تعتبر أمرًا شاذًا أو غير سوي على الرغم من أن الانحراف الإحصائي واضح عن المعيار فيما يخص الذكاء في الاتجاه المرتفع بل على العكس من ذلك يتم تقييمها بشكل إيجابي.

المعيار المثالي: اتخذ أصحاب المنحنى المثالي من تمام الفعل في الخير والجمال والحكمة معيارًا لسوائه وما دون ذلك انحرافًا، ونظروا للإنسان نظرة كمال في التكوين والسلوك وجعلوا السواء في طبع النفس بالرضا وخلوها من التوتر، والألم والصراع. حيث اعتبر بعض علماء النفس الصحة النفسية المثالية محاكًا للانحراف، إذ عرفوا الصحة النفسية المثالية بالصحة النفسية الجيدة أو تحقيق الذات، أو تحقيق الإنسان الكامل وجعلوا الانحراف في غياب الصحة النفسية في العكس. والانتقاد الموجه لهم هو أن غالبًا ما يظل تحقيق المعايير المثالية مطلبًا فحسب ذلك أنها تعتبر معيارًا مطلقًا مصاغًا بشكل مستقبل عن المعطيات الواقعية، فالسؤال عن ماهية الصحة مثلاً يمكن أن يقود إلى وضع قائمة لا تنتهي من هذه المعايير يكون مشكلة بحد ذاته لصعوبة قياسه، فالمعيار المثالي يشترك على أساس منظومات مختلفة من القيم ومتناقضة في بعض الأحيان. (مزياني، 2023، ص 60)

المعيار الذاتي: يرى أصحاب هذا المنحنى أن الإنسان معيار كل شيء فهو الذي يحكم على سلوكه بالسواء والانحراف فالسلوك السوي يحقق لصاحبه الشعور بالارتياح، ويحرره من الصراع والقلق ويساعده على التوافق مع نفسه ومع الناس. فحسب رأيهم حكم الشخص على سلوكه بالسواء أو عدمه ليس حكمًا ذاتيًا بل موضوعيًا لأن حكمه هذا نابع على أحكام تعلمها من مجتمعه وثقافته، الأمر الذي يجعل حكمه يتوافق مع حكم أفراد مجتمعه. يلقي هذا المعيار قبول من المختصين في الصحة النفسية لأنه يقوم على أساس مسؤولية الإنسان على أفعاله وإرادته في السلوك الذي يحقق له التوافق الشخصي والتكامل.

المعيار الطبي: في إطار الحكم على شخص بتمتعته بالصحة أو بحالة مرضية يتم استخدام الفحص العيادي باعتماد الأدوات، والمقاييس المختلفة بالإضافة إلى المقابلة النفسية بين المفحوص والأخصائي العيادي وغيرها من الأساليب كالملاحظة المتخصصة.

المعيار الاجتماعي والثقافي: يركز هذا المعيار على أهمية المعايير الاجتماعية والأخلاقية في المجتمع، ويرى أصحاب هذا المعيار أنه من الصعب تحديد مفهوم السواء بمعزل عن نظام القيم وهم يستخدمون مفهوم السواء لوصف مدى اتفاق سلوك الفرد مع المعايير الأخلاقية السائدة في المجتمع وكيف يكون مقبولاً، فالفرد السوي هو المتوافق اجتماعياً والفرد الغير السوي هو بالطبع حسب رأيهم الغير متوافق اجتماعياً.

فيما يتعلق الأمر بالمعيار الثقافي فلكل مجتمع ثقافة وعلى حسبها يتحدد السواء واللاسواء فالأمور هنا قابلة للتحويل فما هو سوي في مجتمع ما قد يتحول في وقت لاحق إلى مرضي، فالثقافة في حد ذاتها نسبية، فالسواء هو تركيب ثقافي يركز على التوافق الاجتماعي وهي معايير متغيرة طالما أن الثقافات تتباين، ففي الثقافة الواحدة نجد أن المعايير والقيم السائدة تتغير من وقت لآخر نتيجة لعوامل الغير والتطور فما هو شاذ في ثقافة معينة في زمن معين قد يصبح سوياً في نفس الثقافة لكن في زمن مختلف. (مزياني، 2023، ص 61)

المعيار التفاعلي: لا يمكن الاعتماد على معيار واحد من المعايير السابقة في علم النفس المرضي والممارسة العيادية أو الصحة النفسية، ومن المؤكد أن المعايير المختلفة ليست منعزلة عن بعضها وإنما ترتبط مع بعضها بطريقة تفاعلية، وعليه وصف بارندشتتر وجود علاقة متبادلة بين المعايير الوصفية الإحصائية والمعرفية (المثالية، الوظيفية) فكما يمكن للمعايير المعرفية أن تحصل على معلومات بواسطة الوسائل الإحصائية حول وجود تغيير ما يمكن للمعايير الوصفية أن تحدد تكرار احتمال ظهور سمات محددة.

الشيء الإيجابي في هذا المعيار أنه لم يمل إلى جانب كمي بحث أو كفي بحث بل جمع بينهما وهذا الأمر الذي يجعل الاعتماد عليه كمعيار أنسب وأصح حسب أريي الشخصي. هذا الكلام الذي يدعمه شينك حيث انتقد التعامل مع المعايير الإحصائية، ويظهر بأن هذه المبادئ الطرائقية (المعايير) لا يستطيع أن يكون مقنع إذ أخذ بحد ذاته كمعيار مستقل، ويؤيد الأسلوب التكاملي الذي يتضمن كل العوامل الثلاثة، وحسبه رغم أن الأسلوب التكاملي أو التفاعلي لا يحل مشكلة التفريق بين السواء والشذوذ كلياً، لكنه يقود إلى مراعاة خاصة للصفات والخصائص والمستويات المختلفة. (مزياني، 2023، ص 62)

8- مظاهر ومناهج الصحة النفسية

8-1- مظاهر الصحة النفسية:

- للصحة النفسية مجموعة من المظاهر السلوكية يمكن اجمالها فيما يلي:
- ✓ الاتجاه نحو الذات ويشمل مفهوم واقعي موضوعي عن الذات والاحساس بالسوية.
 - ✓ تحقيق الذات ويعني استخدام الفرد لقدراته وامكانياته وتوجيهها نحو المستقبل.
 - ✓ تكامل الشخصية ويعني الاتساق بين جوانب الشخصية والمقدرة على مواجهة الشدائد وتحمل الاحباط.
 - ✓ التوجيه الذاتي "التلقائية-الاستقلالية" ويعني تحديد الفرد لأهدافه مما يتفق مع حاجاته وتعديلها بسهولة عن الضرورة.
 - ✓ إدراك الواقع ويعني التحرر من مسايرة الواقع دائماً، والحساسية الاجتماعية المعقولة.
 - ✓ السيطرة على البيئة وتعني الكفاءة في الحب واللعب والعلاقات الاجتماعية وحل المشكلات بطريقة فعالة.
 - ✓ الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ويعني إحساس الفرد بأن لديه من الامكانيات مما يجعله قادراً على العطاء والمواجهة.
 - ✓ المقدرة على التفاعل الاجتماعي وتعني القدرة على تكوين علاقات إنسانية مشبعة وإيجابية.
 - ✓ النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس ويعني الثبات وعدم التناقض الانفعالي وإزاء المواقف المتشابهة.
 - ✓ المقدرة على توظيف الطاقات والامكانيات ويعني الاقبال على الحياة بنشاط ومثابرة وتخطيط.
 - ✓ الخلو النسبي من الأعراض العصابية ويعني الخلو من الأنماط السلوكية المصاحبة للاضطرابات النفسية مثل "القلق، الاكتئاب والتوتر النفسي".
 - ✓ تبني إطار قيمي وانساني ويعني تبني إطار من القيم الانسانية والالتزام بها مثل " العدل والأمانة والصدق والوفاء والمساندة.
 - ✓ الاقبال على الحياة مع الشعور بالسعادة والرضا. (بن حمودة، 2021، ص37-38)
- من ذلك يتضح لنا أن مظاهر الصحة النفسية بشكل مختصر تكمن في التوافق الذاتي

والاجتماعي، وكذا الاتزان الانفعالي والنضج وكذا أن المقدره على التوفيق في الحياة اليومية العملية منها والاجتماعية.

8-2- مناهج الصحة النفسية

يعتبر علم الصحة النفسية علم تطبيقي له ثلاثة مناهج متكاملة، ألا وهما العلاجي الإنمائي والوقائي، ومن أجل تحقيق أهداف الصحة يستوجب إتباع هذه المناهج، حيث يؤدي إهمال أحد هذه المناهج إلى صعوبة تطبيق المناهج الأخرى، ومن جهة نطبق كل منهج بطريقة سليمة تسهل من مهمة منهج آخر. وفي هذا الصدد نذكر أهم المناهج الأساسية فيما يلي :

✓ **المنهج النمائي:** هو منهج إنشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء العاديين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم إلى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية، ويتحقق ذلك عن طريق دراسة الامكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسياً، تربوياً، مهنيًا)، ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسمياً وعقلياً واجتماعياً وانفعالياً كما يضمن إتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقاً للنضج والتوافق والصحة النفسية.

✓ **المنهج الوقائي:** ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والامراض النفسية ويهتم بالأسوياء والاصحاء قبل اهتمامه بالمرضى ليقوم من أسباب الأمراض النفسية، وإزالتها أول بأول ويرعى نموهم النفسي السوي ويهيئ الظروف التي تحقق الصحة النفسية وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم تشخيصه في مرحلته الأولى بقدر الامكان ثم تقليل أثر إعاقته وإزمان المرض، وتتركز الخطوط العريضة، للمنهج الوقائي في الإجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والإجراءات النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة، ويطبق البعض على المنهج الوقائي اسم "التحصين النفسي". (بدوي، دبار، 2023، ص13)

✓ **المنهج العلاجي:** هناك بعض المشكلات والاضطرابات قد يكون من الصعب التنبؤ بها فتحدث فعلاً، وكل فرد يمر في وقت ما بمواقف وأزمات وفترات حرجة ومشكلات

حقيقية يحتاج فيها إلى مساعدة ومساندة لتخفيض مستوى القلق ورفع مستوى الأمل. ويتضمن دور المنهج العلاجي كذلك علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة إلى حالة التوافق والصحة النفسية. ويتضمن تشخيص وعلاج للاضطرابات والأمراض النفسية والعقلية، معالجة حالات إدمان المخدرات والكحول وكذلك اضطرابات النطق والكلام وظواهر الانحرافات الجنسية وجنوح الأحداث.

(https://www.psycodz.info/2017/12/pdf_16.html?m=1)

9- علاقة الصحة النفسية بالوظيفة (العمل)

إن العلاقة التي تربط هذين المتغيرين هي علاقة ارتباطية طردية فلاهما يؤثر ويتأثر بالآخر. ويعد النجاح في العمل من بين مظاهر الصحة النفسية السليمة، إلا أن الصعوبات التي يواجهها العمل في بيئة عمله قد تؤدي به للتعرض للضغط المهني هذا الأخير الذي تعود تبعياته بالسلب على الصحة النفسية فيؤدي إلى إصابة العامل باضطرابات نفسية كالقلق، الاكتئاب حيث أظهرت دراسة غابريال ليماتن (2001) حول الأمراض النفسية الأكثر انتشارا في بيئة العمل، بأن الاكتئاب هو الأكثر شيوعا حيث يصيب واحد من كل عشرة عمال كل سنة.

ضف إلى ذلك فإن طبيعة العمل يمكن أن تؤثر سلبا على الصحة النفسية، فهناك بعض المهن التي تحتم على العامل التعامل مع أشخاص يتصف سلوكهم بأنه سيء كالمنحرفين والمجرمين، المضطربين نفسيا كمهنة أخصائي العيادي مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين تأثيرا سلبيا مما قد يجعل سلوكياتهم غير سوية، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم وبالتالي إلى اضطراب صحتهم النفسية

تؤثر بيئة العمل بما فيها من علاقات التي تجمع العامل بمرؤوسيه وبزملائه والظروف المادية كلها تؤثر على صحة العامل النفسية سواء بالإيجاب أو بالسلب، حيث أثبتت دراسة على وجود علاقة إيجابية بين الصحة النفسية وبيئة العمل، وهذا يعني أنه كلما كانت بيئة العمل جيدة ارتفعت الصحة النفسية، وكلما كانت بيئة العمل ذات جودة منخفضة أدى ذلك إلى تدني مستوى الصحة النفسية للعامل. (مزياني، 2023، ص 75)

وأشار (أرجايل، 1993) إلى أن بيئة العمل هي مواقف اجتماعية تتضمن في جوهرها أشكال مختلفة من مسببات القلق والاكتئاب وغيرها من الاضطرابات النفسية، مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية والسبب في ذلك إلى أن بيئة العمل تتضمن الخوف، والتهديد من الفشل، والتقييم السلبي لذا يحتاج العاملون في وظائف شاقة على وجه الخصوص إلى دعم من جماعات العمل المتضامنة، أو من المشرفين على درجة عالية من المهارة الاجتماعية. أما عن علاقة الصحة النفسية بالعمل فإن اضطرابات الصحة النفسية للعامل التي يكون منشؤها عضوي، أو وراثية أو نتيجة لظروف الحياة الشخصية التي تترك آثار سلبية على أداء العامل وعمله بصفة عامة كإصابته باضطرابات عصبية، ذهنية، عصابية، اضطرابات المزاج وغيرها فيصبح العامل كثير التغيب بسبب العطل المرضية، حيث أظهرت دراسة ستيوارت وزملاءه عام (2003) أن 10% من العاملين يعانون سنويا من أعراض الاكتئاب العصابي وأن أهم أعراض تلك المعاناة هي الشعور بالإرهاق المستمر، وضعف القدرة على تركيز الانتباه في العمل حيث حددوا قيمة الساعات المهدورة بسبب هذا الاضطراب في الولايات المتحدة الأمريكية بمبلغ 44 بليون دولار سنويا. (مزياني، 2023، ص76)

10- مظاهر عدم التمتع بالصحة النفسية

- إن مظاهر عدم التمتع بالصحة النفسية كثيرة ومتنوعة، وتظهر في سلوكيات الأفراد والجماعات في صياغات وأشكال مختلفة ويمكن اجمال أهم هذه المظاهر في :
- ✓ الإفراط في استخدام الميكانيزمات الدفاعية لحماية الذات، والشعور الخادع بالتوازن مثل: التبرير والإسقاط... الخ.
 - ✓ كثرة الشكوى من ظروف العمل أو صعوبة الدراسة، أو كثرة الأمراض البدنية الوهمية غير الحقيقية.
 - ✓ المبالغة والتهويل أو التقليل من تقدير الفرد لقدراته وإمكاناته.
 - ✓ عدم الواقعية والموضوعية في تحديد الأهداف، وعدم النجاح في إيجاد الحلول المناسبة والأساليب الناجحة، للتغلب على الصعاب التي تواجه الفرد.
 - ✓ لانهمالك والمبالغة في اشباع الحاجات الآنية، وعدم وضع الخطط لأهداف او مشاريع بعيدة المدى.

✓ عدم النضج الانفعالي وسرعة الإثارة، لأسباب غير مثيرة، فيبدو عليه القلق والغضب والانزعاج والعدوان.

✓ سرعة الفشل والانهيار والتعبير عن العجز أمام الظروف الضاغطة البسيطة.

✓ ضعف المشاركة الاجتماعية في النشاطات والفعاليات الجماعية، أو الحفلات والمناسبات السارة، وعدم الاستمتاع فيها.

✓ كثرة التعرض لصراعات القلق والمخاوف غير المبررة، أو اضطرابات النوم، والأحلام المزعجة وغيرها من الاضطرابات العصبية.

✓ ظهور بعض الأمراض السيكوسوماتية مثل: ارتفاع ضغط الدم، السكري، اضطرابات إفراز الغدة الدرقية وغيرها.

✓ ظهور بعض الاضطرابات السوسيوباثية والسيكوباتية على سلوك الفرد، مثل: الشذوذ الجنسي، الجناح المزمن، الاعتماد على العقاقير والمخدرات والمهدئات (الإدمان) والتزوير والغش في الامتحانات والتعاملات

نستخلص ان كل فرد لديه اختلال في التوازن النفسي، وغير قادر على مواجهة الحياة بمختلف مشاكلها و يتجنب التعامل مع المواقف الحياتية الجديدة فانه حتما يعاني من صراعات واضطرابات نفسية تؤدي الى توتر صحته النفسية. (بن رجم، فايزي، 2020، ص24)

خلاصة

من خلال هذا الفصل تعرفنا على مستويات الصحة النفسية ومؤشراتها ومختلف العناصر المتعلقة بها، وكذا كيفية تعزيز الصحة النفسية، مع الإشارة المفاهيم المختلفة من منظور العلماء بشكل عام وعلماء النفس بشكل خاص بغية إزالة اللبس والغموض حولها، ومن أجل تجسيد ماهيتها تطرقنا لمظاهرها بغية تبيان ضرورة الغوص في هذا المصطلح، وكذا العمل على إبراز نظرياتها المتداخلة والمتكاملة مع الإشارة إلى مؤشرتها وغيرها من العناصر. وبعد ماتم الإشارة إليه في هذا الفصل وجب علينا الإشارة إلى أهم العوامل التي من شأنها التأثير على الصحة النفسية بالإيجاب ألا وهي النشاط البدني الرياضي، الذي يحتاج إلى مدرب كفي يعرف بأستاذ التربية البدنية هذا ماسيتم الإشارة إليه في الفصل الموالي.

الفصل الثاني

تمهيد

- 1- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 3- الصفات والخصائص المطلوبة في أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 4- دور أستاذ التربية البدنية وسلوكياته
- 5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 7- حاجات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 8- أستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيراته
- 9- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
- 10- أبعاد السمات الشخصية (أبعاد شخصية أستاذ التربية البدنية

(والرياضية)

تمهيد

يعتبر أستاذ التربية البدنية المسئول عن تحقيق الأهداف التربوية التي يكسبها التلاميذ من خلال اشتراكهم سواء في درس التربية البدنية أو أنشطتها المختلفة ذلك لكون أن النشاط البدني الرياضي من بين أهم العوامل المؤثرة بالشكل الإيجابي على صحة الفرد، ويعتبر هذا الأستاذ الناصح والمرشد في مجالات عدة خاصة الصحة النفسية منها والجسمية، وبالتالي فهناك علاقة قوية بين الجانب النفسي ودافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية إذ يعد هذا الأخير عنصراً فعالاً وهاماً في المنظومة التربوية وجزءاً لا يتجزأ منها، كونه يساهم بأدوار كبيرة من الإعداد النفسي للتلاميذ إلى التأثير على الكادر العلمي الموجود بالمؤسسة، وعليه لا بد لهذا الأخير أن يكون ملماً بكافة الجوانب من أنشطة إلى مهارات وكذا أساليب التدريس والتأثير، ولا بد أن تكون له شخصية وصفات القائد المتمرس تمكنه من المساهمة في تحقيق ما يتطلع له المجتمع من تنشئة أفراد عن طريق الإرشاد التوجيه.

1- مفهوم أستاذ التربية البدنية والرياضية

يعد أستاذ التربية البدنية والرياضية أو ما يعرف بالمربي الرياضي هو مصدر المعرفة الأساسية والمصدر الوحيد للمعلومات وانه القائد الأوحد في العملية التربوية، تمثل أستاذ التربية البدنية قوة قادرة على المعرفة ويتمتع بمقدرة فنية عالية تخصصه سواء داخل حصة أو خارجها للأستاذ دور كبير في إنجاز الأعمال الإجرائية في درس التربية البدنية والرياضية فهو يخطط وينظم ويرشد ويوجه التلاميذ، ويجب أن تكون بينه وبين التلاميذ علاقة إيجابية مما يقود نشاطهم بشكل إيجابي وهذا من خلال مشاركة الأستاذ التلاميذ أفكارهم وطموحاتهم ومشاعرهم بكل صدق وثقة، ويقترن دور الأستاذ على تقديم أوجه النشاط البدني الرياضي المتعدد بل له دور أكبر فهو يعمل على تقديم واجبات تربوية من خلال الأنشطة الرياضية التي تهدف إلى تنمية وتشكيل قيم وأخلاق رفيعة لدى التلاميذ مما ساعدهم على اكتساب قدرات بدنية ومهارات حركية. (بوبكة، 2021، ص 14-15)

ويقول الطالب انه شخصية مهمة في المنهج التعليمي كونه يعمل على تحقيق الأهداف التربوية المختلفة من خلال الأنشطة المختلفة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، كما أنه

يعتبر شخصية ذات مهارة وقيادة مما يؤهله أن يكون شخص يعتمد عليه ويتم مشاورته في مختلف المجالات، دون أن ننسى أن هذا الأستاذ عادة ما يتمتع بجانب نفسي وكذا بدني جيد وذلك بفضل الممارسة الدائمة للأنشطة البدنية.

2- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية

يعتبر مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيدا وتركيبيا فهو يشمل كافة الصفات الجسمية، العقلية، الوجدانية والخلقية في تفاعلها ببعضها البعض وتكاملها في شخص معين يتفاعل مع بيئة اجتماعية معينة، ولقد تعددت وتباينت الآراء التي تعالج مفهوم الشخصية لما يحمله من معان متعددة، تعسر على الباحثين أن يتوصلوا إلى مفهوم ثابت ينتظم بجميع مقوماته .

إذ أنه يمكن تعريف الشخصية لغة على أنها: "في اللغة العربية اشتق المصطلح من شخص الذي يعني ما تاره العين أو تبصره، أي الإنسان كله حين تاره من بعيد، فكلمة شخصية مشتقة من كلمة شخص وشخص الشيء يعني ظهر وبان"

بينما اصطلاحا فإنه لا يمكن وضع تعريف واحد للشخصية واستخدامه بطريقة عامة، وذلك لأن تعريف الشخصية يعتمد على النظرية التي يعتنقها الباحث .

تعريف جوردن البورت " "ALLPORT" 1961 الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفس جسمية التي تحدد سلوكه وفكره المتميزين ."

تعريف أيزنك " "EYSENCK" 1960 الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد تكوين الفرد ومزاجه وتكوينه الجسيمي والعقلي والذي يحدد أساليب توافقه مع بيئته بشكل مميز "

تعريف احمد محمد عبد الخالق "1996: الشخصية نمط سلوكي مركب ثابت إلى حد كبير يميز الفرد عن غيره ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معا والتي تضم ارات العقلية والانفعالية والإرادة والتركيب الجسيمي والوراثي والوظائف الفيزيولوجية والأحداث التاريخية الحياتية والتي تحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة وأسلوبه المميز في التوافق البيئي" (عباسي، 2014،

ص76-77)

تعريف مدرسة التحليل النفسي: إن الشخصية في هذه المدرسة عبارة عن تلك القوى المنفصلة وغير المنفصلة ولكل منهما خصائصها ووظيفتها وميكانيزماتها المتفاعلة مع بعضها البعض لإصدار السلوك الذي هو سمة عملها متجمعة، وهذه القوى تعرف (بالبناء النفسي، الجهاز النفسي، النظام النفسي)، وتتكون الشخصية حسب مفهومهم إلى ثلاث:

- الهو - الأنا - الأنا الأعلى (عباسي، 2014، ص78)

ويمكننا تقسيم الشخصية إلى قسمين هما:

الشخصية السوية (السواء)

هي القدرة على التوافق مع النفس ومع البيئة والشعور بالسعادة وتحديد أهداف الفلسفة السليمة للحياة التي يسعى إلى تحقيقها، والسلوك السوي هو السلوك العادي والغالب في حياة الناس، والشخص السوي هو الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه ويكون سعيدا ومتوافقا شخصيا واجتماعيا وانفعاليا. (عباسي، 2014، ص79)

الشخصية اللاسوية (اللاسواء)

هي الانحراف عما هو عادي وشذوذ عما هو سوي، واللاسوية هي حالة مرضية فيها خطر على الفرد نفسه وعلى المجتمع، والشخص اللاسوي هو الشخص الذي ينحرف سلوكه عن سلوك الشخص العادي في تفكيره ونشاطه ومشاعره ويكون غير سعيد وغير متوافق شخصيا واجتماعيا وانفعاليا. (عباسي، 2014، ص80)

أما بالنسبة لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية فيمكننا حصرها في عنصرين ألا وهما:

1. الشخصية التربوية للأستاذ:

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة

بالمتعلم ، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق .

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ .

وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف الصحية والاتجاهات الإيجابية. (طواهير، بوقبرين، 2022، ص30-31)

2. الشخصية القيادية للأستاذ :

يقول ارنولد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر قائداً لحد كبير بحكم سنه، وتخصصه الجذاب، كما يعتبر الوحيد من بين هيئة التدريس الذي يتعامل مع البعد الغريزي للطفل وهو اللعب، كما زادت وسائل الإعلام من فرض شخصية الأستاذ كقائد في أيامنا هذه ويعتقد ويليامز أن دور معلم التربية البدنية والرياضية فعال جداً وذلك إيجابياً أو سلبياً، بالنظر إلى أن الطفل يطبق ما يتعلمه من أسرته، مجتمعه ومدرسته .

ولقد أفادت بعض الدراسات أن شخصية مدرس التربية البدنية والرياضية له دور على النمو الاجتماعي والعاطفي للتلميذ، ومن الواجب أن يدرك الأستاذ حساسية التلاميذ والمشاكل التي يعانون منها والفروق الفردية الخاصة المختلفة أثناء العملية التعليمية .

وفي دراسة دمها ويت "WITTY" وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل (اهتمامه

بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح)

ولقد توصلت "جنز بالي" أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساسا بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والاهتمام. (طواهير، بوقبرين، 2022، ص31)

من هذا نتوصل إلى أن أستاذ التربية البدنية والرياضي لا بد أن يتمتع بشخصية ذو كفاءة عالية غير خالية من الفات القيادية ولا المرونة دون أن ننسى الشخصية التعليمية المتمرسه، ولا بد أن يكون شخص متوافق مع ذاته وسوي.

3- الصفات والخصائص المطلوبة في أستاذ التربية البدنية والرياضية

يعتبر إعداد الأستاذ من الأسس الهامة التي تقوم عليها السياسة التعليمية، تلك السياسة التي يعنى الأستاذ بتنفيذها، وتتمثل هذه السياسة في إعداد المعلم أو التلميذ للحياة في المجتمع الذي يعيش فيه، ولا شك أن هذا الدور يكتسي أهمية بالغة مما يجعل من أستاذ التربية البدنية والرياضية ركيزة أساسية في هذه العملية، ولذلك وجب عليه أن تتوفر فيه صفات وخصائص تتماشى مع الدور الذي يلعبه، مع التطورات الحادثة في الميدان التربوي ومنه: (ونوقي، دت، ص54)

3-1- الصفات الشخصية:

تعتبر قوة الشخصية من أهم خصائص المعلم الكفاء، حيث يستطيع التحكم في سلوكه عند الغضب، وان يستخدم قوته الجسمانية في التعامل مع التلاميذ، وان يتريث قبل اصدار الحكم أو عقاب تلاميذه، ويتميز بالاتزان الانفعالي والقدرة عمى معاينة الامور، والامانة والشجاعة الأدبية والثقة بالنفس، وان تكون لديه سمات القائد الديموقراطي الذي لديو القدرة عمى التأثير في الآخرين... الخ (عبد الرؤوف عامر، عيسى المصري، 2017، ص34)

وبالرغم من اختلاف الآراء حول شخصية أستاذ التربية البدنية وصفاته إلا أن مجملها تصب في قالب واحد مختصرة في سمات المربي الناجح وتتمثل في الآتي:

- ✓ خلوه من العاهات وخاصة في الحواس أو الأعضاء
- ✓ أن يكون كلامه واضحا خاليا من العيوب التعبيرية كالتعنتة أو التلعثم وحبسة اللسان

- ✓ صحته جيدة ونشاطه واضح خال من الأمراض المزمنة كالهزال العام والربو وغيره
- ✓ حسن المظهر دون المبالغة .

2-3- الصفات النفسية

- ✓ الصبر والتحمل وضبط النفس
- ✓ أن يكون حازما في إدارته لنفسه ولمجموعته ولكن حزما بغير قسوة
- ✓ المحبة والعطف على التلاميذ
- ✓ القدوة الصالحة، قوة الشخصية .

3-3- الصفات العقلية

- ✓ الذكاء ضروري للنجاح في أي مهنة
- ✓ الكفاية العلمية أو التمكن العلمي شرط أساسي لنجاح الأستاذ في عمله
- ✓ الخبرة والمران التدريسي الطويل، ثقافة علمية واسعة .

4-3- الصفات الاجتماعية

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

5-3- الصفات المنهية

- ✓ أن يشجع التلاميذ على ممارسة الرياضة ويهتم بأرائهم كما يشارك في التطبيق الميداني
- ✓ ينظم البطولات الرياضية المدرسية - يوضح فائدة التمرين الجيد ويشرح المهارة بشكل جيد

- ✓ يحضر الأدوار والأجهزة قبل بدء الدرس .(ونوقي، دس، ص55)

4- دور أستاذ التربية البدنية وسلوكياته

تتعدد أدوار مدرس التربية الرياضية والبدنية والتي يمكن الإشارة لبعضها فيما يلي:

1-4- بالنسبة لزملائه المدرسين

تعتبر مسؤولية مدرس التربية البدنية والرياضية مسؤولية جسيمة ورسالته قائد للنشء لا تعادلها أية رسالة أخرى، لذا نرى أن من واجبه أن يفهم هذه المسؤوليات وأن يتعاون

تعاوننا صادقاً مع زملائه المدرسين ويوضح لهم مفهوم التربية البدنية والرياضية حيث أنهم غير متفهمين لها، وبهذا فقط يمكنه أن ينجز عمله ويسهل عليه أداء رسالته. وتظهر أهمية التعاون في احتياجه لهم بتعاونهم معه في الإشراف على الفرق الرياضية والنشاط المدرسي .

2-4- مسؤوليته نحو إدارة المؤسسة

- ✓ يجب أن يكون متعاوناً مع إدارة المدرسة، تعاوناً صادقاً .
- ✓ إعداد جميع المشاريع اللازمة لتنشيط الحياة الرياضية بالمدرسة، وذلك بما يتفق مع الإمكانيات من ملاعب وأدوات حتى يمكن لإدارة المدرسة على توفيرها في الوقت المناسب .
- ✓ التأكيد على سلامة الملاعب والمرافق المدرسية وتزويدها بالأجهزة والأدوات الرياضية المتوفرة، ومتابعتها باستمرار.

3-4- دوره في تربية تلاميذه

واجب مدرس التربية البدنية والرياضية الأول هو القيام بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي، وإعدادهم بدنيا واجتماعيا وثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه، وتوجيههم وإرشادهم الإرشاد اللازم، وإكسابهم الخبرات التربوية التي على النمو المتزن في جميع النواحي الجسمية والعقلية والانفعالية نموا يعمل على تعديل السلوك وتحقيق الأهداف التربوية .

(سعداوي، مزارى، 2016، ص 22)

4-4- دوره بصفته عضوا في المدرسة

- يشترك مدرس التربية البدنية والرياضية في إدارة المدرسة فهو يقوم بالتدريس كمدرس لمادة التربية البدنية والرياضية والإشراف على أوجه النشاط للمدرسة مثل:
- الإشراف على النشاط الداخلي للمدرسة وتنفيذها.
- الإشراف على النشاط الخارجي والعمل على إشراك المدرسة في جميع الأنشطة الخارجية

- الإشراف على الفحص الطبي الدوري لما له دراية في هذا الميدان
- الإشراف في مجلس الآباء بالمدرسة والعمل على تحسين روابط العلاقات الطبية بين المدرسة والمنزل
- توكل إليه بعض الأعمال الصعبة في المدرسة كالإشراف على الممارسات والمناقصات .

4-5- دوره بصفته عضوا في المجتمع

- أصبحت المدرسة في ظل التربية الحديثة جزءا من المجتمع بعد أن كانت منفصلة عنه مما جعل المدرسة مركزا اجتماعيا وترويحيا للمجتمع المحلي ولأهل الحي، ومن هنا يأتي دور مدرس التربية البدنية والرياضية للقيام ببعض الواجبات منها :
- ✓ الإشراف على الأندية الرياضية الموجودة في نطاق المدرسة خصوصا من الناحية الرياضية والاجتماعية
 - ✓ يشترك في إدارة المباريات والإشراف على الأيام الرياضية
 - ✓ يقوم بتحكيم وتنظيم البطولات والمسابقات المفتوحة.
 - ✓ أن يكون قدوة صالحة يحتذى بها من مكان عمله وأقامته. (سعداوي، مزارى، 2016، ص 24)

5- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية

ويمكن تقسيم هذه المسؤوليات إلى قسمين هي كالتالي:

5-1- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه المادة التعليمية:

أستاذ التربية البدنية والرياضية اليوم يحظى بتجربة أكبر في تحديد المنهج وأنواع النشاط التعليمي لتلاميذه، فهم يشاركون كأفراد وجماعات لإعداد خطط العمل للسنة الدراسية، وذلك فيما يتعلق بالمادة التعليمية، هكذا نرى أن الأستاذ لم يصبح عائبا عن ساحة التعليم إن صح التعبير وإنما أتاحت له الفرصة لوضع الخطط التعليمية، والمناهج والطرق العملية انطلاقا من واقع التلميذ من داخل أو خارج الصف المدرسي ومن واجب الأستاذ الإلمام الجيد بجميع ما يتعلق بالنشاط الرياضي المدرسي من مهارات رياضية، وطرق التدريس، وأساليب حديثة في التعليم، من المستحب في العملية التربوية أن يكون الأستاذ مشاركا في

نوع من أنواع النشاط كثيرا ما يكون خبرة سارة تتطلب جهدا ومهارة وتفكيراً تربوياً سليماً، وهذه التجربة والمبادرة الجميلة تسمع للتلاميذ من اكتشاف جوانب عديدة من حياة الأستاذ كان يخبئها أثناء القيام بالدروس، كما يمكن لهذا الأخير أن يكشف جوانب عديدة من حياة التلاميذ. (زغلول، السايح محمد، 2001، ص20)

5-2- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية والرياضية اتجاه التقويم

إن عملية تقويم عمل التلاميذ هي عملية دقيقة وهامة جداً، ولكي تسير بصفة صحيحة يجب أن يكون الأستاذ يفهم بوضوح تقدم تلاميذه، وللتقويم الجيد يجب استعمال الوسائل اللازمة لتسجيل نتائجها، وللقياس الصحيح لنمو التلاميذ يجب الاستعانة بأخصائيين في عمل الاختبارات وغيرها من أدوات القياس، وعلى عكس الأستاذ في التربية التقليدية، فإن الأستاذ في المدرسة الحديثة قد أعد إعداداً سليماً حيث تعلم أن يقوم النمو في الاتجاهات والمثل والعادات والاهتمامات، كما أنه قادر على الكشف عن نواحي ضعف المتعلم ضعف المتعلم وإعداده بالمواد والأساليب العلاجية، والتقويم هي المرحلة الأخيرة وفيها يتم التأكد من أنه تم تنفيذه من نشاط يكون مطابقاً لما يراد تحقيقه من أهداف في إطار الخطة المقررة. (الحماحي، 1999، ص186)

5-3- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية

يتحتم على مدرس التربية البدنية والرياضية فهم أهداف مهنته سواء كانت طويلة المدى أو أغراض مباشرة، فإن معرفة المدرس للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادراً على النجاح في عمله اليومي، وإذا ما عرفت أغراض التربية البدنية والرياضية جيداً أمكن عمل تخطيط سليم لبرامجها. (بن خلاف، فقاوي، 2017، ص26)

5-4- تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية

من بين المسؤوليات المهمة لمدرس التربية البدنية والرياضية هي تخطيط برنامج التربية البدنية والرياضية وإدارتها في ضوء أغراض، وهذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولها وأهمها:

✓ احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضع البرنامج من أجلهم

- ✓ يراعي عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط، وهناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل من هذه الأنشطة مثل العمر
- ✓ يجب أن يضع نصب عينه عدد المدرسين، والأدوات وحجم الفصل وعدد التلاميذ والأحوال المناخية.
- ✓ وكذلك يجب مراعات القدرات العقلية والجسمية للمشاركين، وتوفير عامل الأمن والسلامة ومن البديهي أن يتناسب مع المراحل التعليمية المختلفة.

5-5- توفير القيادة

ان توفير الرشيدة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية والرياضية، والقيادة خاصة تتوفر في المدرس الكفاء، هذه الخاصية لها أثر على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس وتوجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية والعصبية والعقلية والاجتماعية والقيادة لا مالم يحصل المدرس على التدريب المهني الكافي كي يصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التربية البدنية والرياضية، ويجب أن يدرك مدرس التربية البدنية والرياضية أن مسؤولياته تمتد خارج نطاق الجماعة إلى المدرسة التي يعمل بها، وليس المدرسة فحسب بل المجتمع المحيط به، فهو موجود في وسط يجب أن يؤثر ويتأثر به.(بن خلاف، فقاوي، 2017، ص24)

5-6- مسؤوليات أستاذ التربية البدنية تجاه البحث العلمي

تتخصر هذه النقطة في بذل الأستاذ لجهود مستمرة نحو تحسين عمله، فهو مطالب بالإبداع في العمل المستمر في أمور هؤلاء الذين يقوم بتعليمهم، ولا يبقى خاملا معتمدا دوما على معارفه السابقة، فيجب أن يهتم بكل ما هو جديد في ميدان التربية والتعليم وعلم النفس وكل ما له علاقة بمجال عمله، محاولا دمج كل هذه المعارف مع مكتسبه من الخبرة الميدانية وهذا بدوره سينعكس إيجابا على كفاءته المهنية ويجعله أكثر قناعة بالعمل الذي يؤديه. (بن خلاف، فقاوي، 2017، ص25)

6- كفاءات أستاذ التربية البدنية والرياضية

ولكي يغير المعلم من سلوك التلاميذ يجب أن يكون لديه الكفاءات الثلاثة الآتية:

6-1- الإمام بالمعلومات والمهارات في موضوعات التربية البدنية والرياضية

يجب أن يكون معلم التربية البدنية ملماً بمادته وبما جد فيها من نظريات فتخلف المعلم في مادته يجعله يقصر في استيفاء تحصيل التلاميذ لها، ويعرضهم للخطأ فيها، كما أنه يفقد ثقة التلاميذ فيه ويصرفهم عنه فيفضل في مهمته فيجب أن يتوافر لدى المعلم خلفية واسعة وعميقة في مجال تخصصه، هذا بخلاف قدر مناسب من المعارف في مجالات أخرى حتى يستطيع التلاميذ، من خلال تفاعلهم معه، أن يذكروا علاقات الترابط بين مختلف المجالات العلمية وتكوين تصور عام عن فكرة وحدة المعرفة وتكاملها. كما يجب أن يكون المعلم متفوقاً في الموضوعات التي تخص الجسم، وكيف يؤدي وظيفته، كما يجب أن يكون لديه المعرفة والمهارات للأنشطة المختلفة في التربية البدنية، ولما بكيفية تعلم المهارات الحركية.

والإمام بالمادة وحده، ال يكفي ما لم يحاط بنفسية التلاميذ وعقليتهم وميولهم واستعداداتهم ومراحل نموهم، ولذلك على برامج إعداد المعلم أن تضع في الاعتبار مواد مثل علم النفس التربوي، وعلم الحركة، والتدريب الرياضي، وعلم التربية، وعلم وظائف الأعضاء، وعلم التشريح والميكانيكا الحيوية، لتكون الأساس في إعداد المعلم في مجال التربية البدنية. (بن زيادة، 2021، ص 932)

5-2- المقدرة على التدريس

لتدريس مجموعة نظريات وحقائق، إذا حفظها الطالب أصبح عالماً بنظريات التدريس ولن يصبح مدرساً ماهراً وفناناً إلا إذا استطاع تطبيق النظريات والحقائق العلمية وجعلها مهارات وخبرات اكتسبها بطول الممارسة والتدريب والمران لتصدر عنه دون تكلف أو افتعال، لذلك فيجب أن يعد المعلم للتدريس، من حيث استراتيجياته وسلوكه، نظرياً وتطبيقياً.

ولذلك على المعلم أن يكون لديه فكرة واضحة عن الوسائل التعليمية الممكنة، والمقدرة على استخدامها استخداماً جيداً، هذا بالإضافة إلى مقدرته على تخطيط خبرات الممارسة بأنواعها، سواء كانت ذاتية أو مع زميل أو على أساس الاكتشاف، أو تكون استقلالية. أما سلوك التدريس فيتضح في مقدرة المعلم على الاستجابة لأسئلة واستفسارات التلاميذ، وعلى إعطاء

التصحيحات والتغذية الراجعة اللازمة، وعلى أسلوب التعبير عن القبول، وعلى إعطاء الآراء الإيجابية أو السلبية. ولذلك يجب على المعلم الإلمام بقواعد التدريس المناسبة للتلاميذ والمادة، وأن يعرف الطريقة المثلى للتطبيق، ولهذه المعرفة أصول وقواعد تدريس في كليات ومعاهد المعلمين والمعلمات، ويمرن الطلبة والطالبات بمقتضاها في المدارس حتى يتعلموا بالتوجيه، كيفية تطبيقها، وما التمرين في التربية العملية إلا إعداد للطلاب في أول حياته لمهنة التدريس، تحت إشراف الأستاذ وتوجيهه. فالمعلم الكفاء هو الذي يستطيع أن يقدم الجديد باستمرار، كما يستطيع أن يثبت لتلاميذه أنه يعرف ويملك الكثير من المداخل لتدريس تخصصه.

5-3- العلاقات الإنسانية

إن المعلم الكفاء هو الذي يعرف كيف يتعامل مع التلاميذ المعاملة الحسنة المبنية على أساس من الفهم والثقة المتبادلة، والتعاون القائم بينهما، والقدرة على الحل البناء لمشاكلهم، ويتوقف تواجد هذه المهارات على الآتي:

- ✓ المقدره على اكتساب ثقة التلاميذ
- ✓ المقدره على التوصيل
- ✓ المقدره على فهم التلاميذ
- ✓ المقدره على التعاون مع التلاميذ. (بن زيادة، 2021، ص 933)

6- حاجات أستاذ التربية البدنية والرياضية

لكل عامل مهما كانت مهمته حاجات أساسية لا بد من توفيرها حتى يضمن التوافق النفسي والمهني والشئ الذي يشجعه على تأدية مهامه على أكمل وجه وبدونها لا يمكنه الوصول إلى الطمأنينة والراحة النفسية .

6-1. الحاجات الفيزيولوجية

الحاجات الأساسية التي تضمن للأفراد الاستمرارية في الحياة أو ما يسمى بالحاجات البيولوجية التي لا غنى عنها بالنسبة لأي فرد مهما كانت رتبته ومهامه وقد تتمحور غالبية هذه الحاجات في الأكل والشرب والأمن والملبس والتعب والراحة. إذ بدون توفر هذه

الحاجات بالنسبة لأستاذ التربية البدنية وغيره يمكن بأي حال من الأحوال الاستمرار في تأدية مهامهم وواجباته .

2-6. الحاجة إلى الأمن

قد يبدع أي شخص في عمل اذ ما توفرت عدة عوامل من بينها الأمن والاطمئنان الذي لا غنى عنهما لأي فرد عامل كوناالشعور بالأمن يعطي الراحة للأستاذ الذي يسعى الى تأدية رسالته، فقد يعطي هذا الأخير الكثير إذ ما شعر بالأمن والسلامة في عمله، اما إذا ما افتقد هذا الأخير للأمن ويشعر بانه مهدد في نفسه وعمله الذي يضمن له قوته وقوة أولاده، فقد يستطيع فعل أي شيء كون نفسيته لا تسمح له بذلك. (حقيقي، 2022، ص 58)

3-6. الحاجة للاحترام والتقدير

يعيش الفرد بحسب قدره في المجتمع فإذا أحس بأهميته ودوره امكنه ذلك من الشعور بالاعتزاز والفخر والشيء الذي يشجعه على بذل الكثير وقد ينطبق ذلك على أستاذ التربية البدنية والرياضية والذي هو الآخر يحتاج الى التقدير والاحترام سواء من طرف مدير المؤسسة وكذا الموجه والزملاء وحتى التلاميذ والاولياء، الشيء الذي يعطيه جرعة إيجابية تدعم الجانب المعنوي لهذا الأخير وتشعره بقدره وقدر المهام المنوطة إليه وبالتالي تدفعه قدما الى الأمام.

4-6. الحاجات إلى تقدير الذات

لقد سبق وتطرقنا الى عرض كيف يتطلب أن تكون عليه شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وما هي اهم الصفات التي يتطلب أن تتوفر في هذا الأخير حتى يمكنه القيام بهذه المهنة على أكمل وجه حيث إذ توفرت مثل تلك الصفات قد تشعر هذا الأخير بالثقة في النفس وتدفعه إلى تقبل نبل المهام الملقاة على عاتقه وبذلك تقبل ذاته بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى عميق في نفسية هذا الأخير.. (حقيقي، 2022، ص 59)

أستاذ التربية البدنية والرياضية كأبي فرد آخر له عليه واجبات وله حقوق لا بد أن يتمتع بها، إذ لا بد من معاملته باحترام وتقدير وتوفير الأمن والراحة المطلقة له، هو كأبي فرد يحتاج إلى مساحة يقوم فيها بالإسترخاء والراحة.

7- أستاذ التربية البدنية والرياضية وتأثيراته

يمكننا الإشارة في هذا العنصر إلى التفاعل القائم بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ بشكل خاص وهذا من خلال ما يلي:

7-1- العلاقات البيداغوجية الوجدانية

التفاعلات الوجدانية أساسية في الحياة النفسية، الاجتماعية البيداغوجية للمراهق، فهي تعمل على تنشيط، وتنظيم وتقييم الوضعيات السلوكية وهي ضرورية في النشاط الرياضي، وهذه المكانة الأساسية جعلت دور النشاط البدني الرياضي التربوي لا يتوقف عند نقطة الإشباع وإنما يتعداها إلى نقطة أهم، والعلاقة متركزة على كل من التبادل والمساعدة حيث المجال يكون فيه العطاء والأمر من جهة والأخذ والخضوع من جهة أخرى، وكذا التوافق المتبادل للعلاقة الوجدانية البيداغوجية والمتمثلة في :

تلعب علاقة المدرس دورا أساسيا في بناء شخصية التلميذ "المراهق" وكذلك يتوقف عليها نجاح أو فشل العملية التعليمية التربوية، إذ أن التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته، فإن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للعمل تتولد الرغبة عند التلميذ والدافعية وأحيانا تتعدى هذه العلاقة الوسط التربوي إلى خارجه وتتوقف هذه العلاقة على عدة عوامل معقدة منها:

✓ علاقة التلميذ المراهق بالوسط الأسري (الوالدين)، اذا كانت هذه العلاقة مبنية على احترام والتقدير تكون كذلك مع الأستاذ واذا كانت العكس تكون كذلك...وتتفوق سلوكيات التلميذ على ميزة السلوكيات التي يصدرها الأستاذ اذا كانت سلوكيات مقبولة لدى التلاميذ فهم يتقبلونها وبالتالي فهي تخفف الاضطرابات وتحفظ التوترات الانفعالية وتهدئ من التمرد وتشكل العملية التربوية أما اذا كانت سلوكيات الأستاذ عكس ما ذكر فإن التلاميذ يقاومونها بشتى الطرق، وبالتالي تصبح العلاقة بين الأستاذ والتلميذ سيئة، فيترتب عنها سلوكيات تعبر عن الرفض وتأثرات انفعالية سلبية وبالتالي النفور من الأستاذ، إذا كان الأستاذ والتلميذ المراهق مختلفين جنسيا ففي هذه الوضعية تزيد على التعقيدات البيداغوجية تعقيدات جنسية .

✓ إن التلميذ في مختلف وضعيات التعلم البدني الرياضي يستعمل جهد عقلي وعضلي معتبرين وهنا تتدخل العواطف والانفعالات للحد وتعديل الآلام الجسمية وفي بعض الأحيان قوة الانفعالات وتجعل التلميذ يترفع ويتحدى هذه الآلام الجسمية كما انه في بعض حالات الانهزام يجب التحكم في الاضطرابات العاطفية والانفعالية والألم العقلي ✓ كما يتعرض المراهق إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات منها السلوكية التي تؤثر في نموها النفسي وذلك نتيجة النموين الجسمي والعقلي، وعليه يجب لفت انتباه الأستاذ إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية ."

وقد اقترح أحد المتخصصين عدد من الاستراتيجيات التي من الممكن أن يستخدمها الأستاذ في إيجاد النوعية المناسبة من العلاقات مع التلاميذ :

- ✓ التعرف الجيد على التلاميذ
- ✓ تقدير التلاميذ
- ✓ الاعتراف بمجهوداتهم
- ✓ الاستماع لهم بعناية
- ✓ إشراكهم في اتخاذ القرارات
- ✓ يقدم الأستاذ بعض التنازلات عندما يكون ذلك ملائماً
- ✓ إظهار الاحترام المتبادل.

التعامل بنزاهة وأمانة.(عباسي، 2014، ص90-91)

7-2- الأسلوب النفسي التربوي

له دور في تفعيل العملية التربوية كما يعتبر من بين أساليب التدخل التربوي العلاجي للمضطربين سلوكيا الذي يجمع بين الجوانب النفسية والجوانب التربوية، كخطوة من التحليليين للتغلب على السلبية التي ارفقت النظرية التحليلية في أنها تهمل الجوانب التربوية وقد استندوا في نظريتهم على أن مشاكل الأطفال تنتج عن تداخل بين الطاقات البيولوجية الفطرية، للخبرات الاجتماعية المبكرة وعليه فقد وضعوا هذا الأسلوب لإيجاد توازن بين أهداف العلاج النفسي والأهداف الأكاديمية السلوكية، وتعتبر هذه الاستراتيجية مزيجا بين أساليب التحليل النفسي .

تحديد السلوك بمعنى أنها تهتم بما يفعله الطفل أو المراهق في المؤسسة التربوية من سلوكياته في نفس الوقت لا تهمل البحث في الأسباب التي أدت بالفرد لسلوك أو انتهاج تلك السلوكيات أو تصرفات، عدا أنها أسلوب يهتم بالصعوبات التعليمية الناتجة عن الاضطرابات السلوكية وتدرس تأثير جماعة الأقران والظروف البيئية المحيطة بالطفل، ولا يهمل دور المعلم في العلاج .

توجد لهذه الاستراتيجيات مداخل متعددة للتعامل مع التلميذ منها مدخل السلوك العقلي ومدخل أسباب السلوك ومدخل الصعوبات التعليمية التي يواجهها التلميذ .
وقد وضع "لونج" وآخرون بعض الاقتراحات التي يمكن الاسترشاد بها :

- ✓ وجب تطوير البيئة التربوية بشكل يسمح بمراقبة المؤثرات النفسية التي يمكن أن توتر التلميذ كمراقبة التفاعل ما بين التلاميذ وكل من المدرس والعاملين والأقران والمناهج وكذلك مراقبة كل التنظيم الاجتماعي للصف، والقيم التي يبينها المدرس والتعليمات السلوكية وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر في الجانب النفسي للتلميذ .
- ✓ يجب أن يمتزج التعلم بالمشاعر الايجابية، إذ أن التركيز على التعليم فقط بما فيه من عمليات حسابية وحقائق وقراءة كتب مقررة قد يؤدي بالتلميذ إلى الإحباط والغضب لذا يجب التركيز على الأنشطة المرتبطة باهتمامات التلميذ بالإضافة إلى التعليم .
- ✓ مساعدة التلميذ على التعامل مع الضغوطات والصراعات النفسية السلبية التي تعرض لها وذلك من خلال التركيز على جوانب محددة من الصراعات أو الأزمات التي يعاني منها التلميذ ومساعدته على تبصر المشكلة وتطوير بدائل ايجابية للتعامل مع المواقف التي تسبب هذه الصراعات أو الأزمات .
- ✓ على المدرس أن يكون لديه استعداد للمساعدة والتعاون مع العاملين في المدرسة والمجتمع ومساعدة التلميذ المضطرب سلوكيا، فتربية التلاميذ المضطربين سلوكيا يجب أن لا تكون مسؤوليه المدرس بمفرده بل على المدرس أن يكون قادرا على تنظيم دعوة للأفراد ذوي التخصصات المختلفة (الطبيب، الأخصائي النفسي، معالج النطق، أولياء الأمر...)، وذلك من أجل بناء وتطوير برنامج علاج الفصلي للتلميذ .

كذلك على المدرس الاهتمام بخصائص التربية الحديثة واستخدامها في العمليات التربوية فالتربية الحديثة تهتم بتطوير الكائن البشري والتنقيب على ما يخترنه وما يحمله من أسرار وعوامل تجاه ذاته واتجاه حياته الخاصة والعامة، كما قال " مونتاني "أحد أعلام التربية الحديثة: "إن التربية الحديثة هي إفراح المجال أمام الفرد لكي يتمتع بوجوده وبكل إخلاص ."

فهي تعني بالشخص ككل متكامل وجدانياً، عقلياً، حركياً وأخلاقياً، فهناك ترابط وتناسق بين الجانب المعرفي والجانب السلوكي، والنمو الشخصي بالنمو الاجتماعي والنمو الحركي بالخبرات والمهارات اللازمة للإنتاج والنجاح في مهنة المجتمع المتعددة. وأصبحت التربية الحديثة لا تفصل بين التلميذ وأستاذه في العملية التعليمية بل تقمها مباشرة دون حاجز أو مانع أو عقدة لتطوير التربية وتحقيق أهدافها السامية، فكما يحتاج التلميذ إلى معلم يوجهه ويفجر طاقاته الذاتية، فالمعلم كذلك بدوره محتاج إلى تلميذ يصفق مواهبه التربوية في التعليم.(عباسي، 2014، ص92-94)

من المعروف أن أستاذ التربية البدنية والرياضية ذو شخصية مرنة إجتماعية وكذا حركية مما يجعله يؤثر على الكادر العلمي من أساتذة وزملاء وإداريين وكذا طلبة وتلاميذ، إذ أنه قادر على خلق إستراتيجية ملائمة للتعامل معهم.

8- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية

تتعدد الواجبات التي على أستاذ التربية الرياضية والبدنية تأديتها إذ أنها تتراوح ما بين واجبات عامة وأخرى خاصة، وكذا واجبات يجب القيام بها بصفته عضو في المجتمع وأخرى بصفته عضو في منتهه، ويمكننا الإشارة إلى هذه الواجبات فيما يلي:

8-1- الواجبات العامة

تشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزءاً لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المدرسة التي يعمل بها، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يبيدها اتجاه المؤسسة في سياق التعليم المدرسية.

ولقد أبرزت دراسة أمريكية أن مديرو المؤسسات يتوقعون من مدرس التربية البدنية والرياضية ما يلي:

✓ شخصية قوية تتسم بالاتزان والأخلاق

✓ الإداد المهني الجيد لتدريس المادة

✓ يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعلم

✓ العمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني والقابلية للنمو المهني الفعال

✓ الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس فقط مع الرياضيين الموهوبين

✓ 8-2- الواجبات الخاصة

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أو يؤديها من خلال تحمله

بعض المسؤوليات الخاصة للمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة، وفي

نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس للمدرسة ومنها:

✓ حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم ولقاءات تقييم التلاميذ وفق للخطة

الموضوعية

✓ تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ

✓ تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية

✓ السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا

✓ الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية. (الخولي، 2002، ص 153)

8-3. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضو في المجتمع

من أهم واجبات المدرس تدهيم العلاقة بين المدرسة التي يعمل فيها والبيئة المحية به من

خلال:

✓ التعاون مع المؤسسات الموجودة في المجتمع وخاصة المؤسسات التي تخدم مدرسته

✓ إشراك أهالي الحي في نواحي النشاط المختلفة بالمدرسة من خلال تنظيم مسابقات

وبطولات مفتوحة التي يشترك فيها أبناء المجتمع المحلي مثل مسابقات الجري للجميع

✓ التطوع في الأندية أو الهيئات الرياضية وأن يساهم بمجهوده البناء في أن يحقق هذه

الهيئات والنوادي وأهدافها المساهمة في خدمة المجتمع بالاشتراك في الأعمال التي

يطلبها هذا المجتمع فيكون له دور فعال في الدفاع المدني أو التمريض أو التوعية.

✓ أن يتبع التقاليد والحدود التي يضعها المجتمع المحلي وأن يكون مثلاً للمواطن الصالح
علماً وخلقاً

أن يوثق بين المنزل والمدرسة فيدعو أولياء أمور التلاميذ لحضور الحفلات والمهرجانات التي تقام داخل المدرسة ويناقشهم في المشاكل العامة التي قد تتعرض أبنائهم. (بن خلاف، 2017، ص30)

4-8. واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بصفته عضو في المهنة

على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يفهم مسؤولياته كعضو في المهنة وعليه أن يحترم تقاليد مهنته وأن يكون عضو فعال من خلال اشتراكه في مختلف أنواع النشاط التي من شأنها أن تزيد في كفاءته وتدفعه للتقدم المستمر في مهنته، ويشمل هذا النشاط النواحي التالية:

✓ إذا لم يكن قد تلقى إعداد كامل فعليه أن يحاول تكملة إعداده عن طريق الدراسات الممكنة في الميدان

✓ الاطلاع المستمر على إحداه ما نشر من بحوث في التربية البدنية والرياضية وطرق التدريس وان يطبق معلوماته في تدريسها بقدر الإمكان

✓ الاشتراك في المجلات والمطبوعات الدورية المهنية

✓ محاولة الحصول على درجات علمية أعلى

✓ العمل على زيادة ثقافته العامة وذلك عن طريق الاطلاع المستمر على كل ما هو جديد

(بن خلاف، 2017، ص31)

تتراوح واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية بين العامة والتي يمكن حصرها في النشاطات والفعاليات التي يقوم بها في المؤسسة، والخاصة والتي هي الأخرى يمكن حصرها في واجباته اتجاه التلاميذ، وكذا هناك واجبات مهنية لا بد على أستاذ التربية البدنية والرياضية تأديتها، دون أن ننسى العمل على التفاعل بين المؤسسة والمجتمع.

9- أبعاد السمات الشخصية (أبعاد شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية)

في إطار موضوعنا الحالي فإننا نتخذ نظرية السمات كمرجع لهذا العنصر كونها تذهب إلى أن كل فرد ينطلق من سمات أو خصائص شخصية ثابتة نسبياً.

ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية والمتعلقة بسمات شخصية المربي وبالتالي أستاذ التربية البدنية والرياضية، تم الاعتماد على بعض السمات المستمدة من التصانيف المختلفة لعلماء الشخصية، اهمهم استخبار Eysenck للشخصية، ومقياس مينسوتا المتعدد الأوجو، واختبار العوامل الستة عشرة لـ Raymond Cattel ، وصولا الى مقياس السمات الشخصية من اعداد الدكتورة " أماني عبدالمقصود عبدالوهاب" الذي ارتأينا الى الاعتماد عليه والذي يقيس بعض سمات الشخصية، وسنتطرق الى التفصيل فيها فيما يلي :

(رحموني، 2020، ص48)

9-1- البعد الأول: سمة الاتزان الانفعالي

يعتبر الاتزان الانفعالي احدى مؤشرات الصحة النفسية للفرد ويعبر عن الشخصية السوية للفرد، وقد اختلفت وتعددت آراء العلماء والمفكرين حول تعريفه وتفسيره ونذكر منها:

تعرفه "كاميليا عبدالفتاح" على انه الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب ومالديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها، بحيث تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بتكييف استجابته تكييفا ملائما ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها، وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعاد.

وبالتالي فإن الثبات الانفعالي يتمثل في قدرة الاستاذ على الامساك بزمام الامور والسيطرة على النفس وضبطها في حالتها الرضا والغضب عند تعرضه للمواقف السارة أو الصعبة، واعطاء المثل والنموذج الذي يحتذى للآخرين فيعد متحيزه أو تحامله على بعض المتعلمين انجرارا وراء الحماس العاطفي أو الاستثارات التي قد يواجهها من هنا وهناك. (رحموني، 2020، ص49-50)

9-2- البعد الثاني: سمة الثقة بالنفس

يعتبر مفهوم الثقة بالنفس من المفاهيم المهمة في مجال دراسة الشخصية بمكوناتها السوية وغير السوية، فالثقة بالنفس عامل أساسي في الشخصية وأحد العوامل الرئيسية فيها، وقد

حدد "Cattel" في دارسته العالمية، تشبعت هذا العامل بعدد غير قليل من المتغيرات غير السوية مثل (الهم، القلق، الميل للعزلة، الحساسية وتثبيط الهمة)، وأما القطب المقابل للثقة بالنفس فكان التقبل وقوة الشخصية والاعتزاز بالذات)

ويؤكد "Guilford" على أن الثقة بالنفس هي إحدى سمات الشخصية الأساسية، وهي مرتبطة بالتكيف العام للفرد، حيث توصل إلى أن الثقة بالنفس تنتمي إلى مجموعة العوامل التي تمثل اتجاهات الفرد الإيجابية نحو الأشياء ونحو نفسه والبيئة الاجتماعية، وقد أشار "محمد حسن علي" إلى أن الثقة بالنفس من أهم سمات المدرب الرياضي والتي تساعده على اتخاذ القرارات، كما يظهر عليها التردد أو القلق، أو التوتر في المواقف غير المتوقعة.

ويرى الطالب أن الثقة بالنفس قدرة الفرد على إدراك قدراته وإمكانياته لمواجهة الظروف المختلفة والتعامل بفاعلية مع الآخرين، وهو ما يساعده على تحقيق أهدافه المرجوة، وهي من السمات التي يجب أن يتمتع بها أستاذ التربية البدنية والرياضية، من أجل تقديم الأنشطة الرياضية أثناء الحصص بكل ثقة وبالتالي نجاح الهدف المحدد .

3-9- البعد الثالث: تحمل المسؤولية

تحمل المسؤولية هي القدرة على التزام الشخص بما يصدر عنه، مأوكل به من تكليف، وتحمل آثار ذلك العمل ونتائجه.

أما "حامد زهران" فقد عرّف سمة المسؤولية على أنها "مسؤولية الفرد الذاتية عن الجماعة أمام نفسه وأمام الجماعة وأمام الله، وهي الشعور بالواجب الاجتماعي والقدرة على تحمله والقيام به. والمسؤولية في مجال التعليم تعني مسؤوليات والتزامات المربي اتجاه أفراد التربية وزملائه.

ومن خلال هذا توصل الباحث إلى أن تحمل المسؤولية هي قدرة الفرد على تحمل نتائج ما يقوم به من مهام، وهي نتيجة لما يفكر به الفرد وما يصدر منه من سلوك يعكس رغباته وأهدافه نحو السلوك المسؤول الذي يتضمن الاهتمام بالآخرين واحترام تقاليدهم وحقوقهم وقيمهم الاجتماعية .

هذا وقد أشار "سيد عثمان" إلى أن المسؤولية تحتوي على ثلاث عناصر أساسية وهي :
الاهتمام بالجماعة: ويشير هذا الارتباط العاطفي بالجماعة التي ينتمي إليها الفرد، بحيث

يندمج في هذه الجماعة اندماجا كيميا فكريا وعقليا، ويبدأ هذا الارتباط تدريجيا بالانفعال مع الجماعة آليا، فالتفاعل مع الجماعة، ثم التوحد مع الجماعة، وأخيرا تقبل الجماعة داخل الفرد فكريا وفي تصوره العقلي .

الفهم: يتكون من جزأين أولهما فهم الجماعة، والثاني فهم الفرد للمغزى الاجتماعي لأفعاله، ويعني ذلك أن يدرك الفرد آثار أفعاله وتصرفاته وقراراته على الجماعة، وأن يفهم القيمة الاجتماعية لأي فعل أو تصرف اجتماعي يصدر عنه.

المشاركة: ويقصد بها اشتراك الفرد مع الآخرين في عمل يساعد على اشباع حاجات الجماعة وحل مشكلاتهم والوصول الى أهدافهم. (رحموني، 2020، ص52)

9-4- البعد الرابع: الانطوائية

الانطواء مصطلح ظهر لأول مرة عام 1919م عند "يونغ"، في مقالاته "صراعات الروح الطفلية" بحيث عرفه على أنه انفصال الليبدو عن موضوعاته الخارجية وانسحابه الى العالم الشخصي الداخلي، فالشخص المنطوي عند "يونغ" هو انسان هادئ واسع الخيال، ينفر من الناس ويخلق بخياله بعيدا عن الواقع، وتشوب نظرتة النزعة الذاتية، وهو عكس المنبسط اذ أنه يندمج مع الجماعة، ويهتم بالحقائق الموضوعية، ويتكيف مع البيئة بكل سهولة، كما أنه يحب ان يمثل دورا جريئا على مسرح الحياة ولا يحيا متفرجا فحسب وقد صنف "يونغ" الشخص المنطوي الى أربعة أصناف، المنطوي المفكر، الوجداني، الحسي، الملهم :

المنطوي المفكر: وهو شخص يسيطر عليه التفكير الذاتي، ويهتم بالعالم الخارجي وبيتعد عادة عن كل ما هو مادي، ويعيش في عالم النظريات والآراء والمثل العليا، وهو غير عملي ويهتم بمظهره الخارجي كاللباس، ويهتم لمن حولو من الأفراد.

المنطوي الوجداني: تسيطر عليه العوامل الشخصية الذاتية، يغلب عليه الحماس والتقلب السريع لإنفعالاته ويعيش في أحلام اليقظة، وهو من النوع الصامت المنعزل

المنطوي الحسي: وهذا النوع وان كان يهتم بالعالم الخارجي فهو يهتم بنصائحهم ولا لأرائهم

المنطوي الملهم: وفي غالب الأحيان نجدهم من الفنانين والمتعصبون سياسيا ودينيا، وهم

عادة من الأفراد الذين يبتعدون في تفكيرهم عن الواقع ويعيشون غرباء عن حولهم(رحموني، 2020، ص53)

خلاصة

من خلال هذا الفصل تعرفنا على الدور الفعال لأستاذ التربية البدنية، إذ أن للنشاط البدني الرياضي أهمية وأستاذ التربية البدنية خاصة كفاءات ومسؤوليات من شأنها التأثير في الصحة الجسمية والنفسية، كون أن هذا الأستاذ يعتبر وسيط ومرشد وكذا مصلح بفضل الممارسات المقدمة أثناء الحصة الرياضية، والجدير بالذكر أن هذه الممارسات تعود بالفائدة على صحة الأستاذ في حد ذاته وليس فقط المجتمع الخارجي من تلاميذ وغيرهم

الفصل الأول

تمهيد

أولاً: منهج البحث

ثانياً: عينة البحث

ثالثاً: متغيرات البحث

خامساً: مجالات البحث

سادساً: أدوات البحث

سابعاً: الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

ثامناً: التجربة الاستطلاعية

تاسعاً: الأسس العلمية للاختبارات المستعملة

عاشراً: التجربة الأساسية

خلاصة

تمهيد

يعتبر الجانب الميداني للدراسة مجالاً لرصد واقع الخلفية النظرية ومدى تطبيق معاييرها ومبادئها، للوقوف على نتائج ذلك، وسعيها نحو التعرف على إقتراح وإيجاد حلول بعد التعرف على النواقص والمشاكل التي يعاني منها موضوع البحث على أرض الواقع؛ من خلا أدوات البحث المطبقة على الفئة المستهدفة، وسنتطرق لكل هذا من خلال هذا الفصل .

1- منهج الدراسة

وبما أن موضوع الدراسة يهدف إلى تحليل مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية فإنه تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث.

2- مجتمع و عينة البحث :

تمثل مجتمع بحثنا في مجموعة اساتذة تربية بدنية ورياضة (ذكور) في الطور المتوسط البالغ عددهم 100 استاذ، و هم متمركزين في مدينة تلمسان وهذا ما سيتم توضيحه فيما يلي:

3 - متغيرات البحث

3-1-المتغير الاول :أساتذة التربية البدنية والرياضية

3-2-المتغير الثاني : الصحة النفسية

4- مجالات البحث

4-1المجال الزمني: اجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2024/2023 وتمت بالضبط في 2024/04/15 الى 2024/05/15

و تم توزيع الاستمارة على العينة من 2024/05/03 الى 2024/05/11 وكذا استرجاعها وتحليل النتائج

4-2 المجال المكاني :اجريت هذه الدراسة لاساتذة التربية البدنية في مدينة تلمسان

4-3 المجال البشري : تم اجراء هذه الدراسة على 100 استاذ تربية بدنية ورياضة

5- أدوات البحث

لاجراء أي بحث يجب الاستعانة بمجموعة من الوسائل والادوات التي تؤدي الى انجاز هذا البحث فقد اعتمد الطالب في بحثه هذا على ما يلي :

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة التي اهتمت بمتغير الصحة النفسية وبعد ترشيحها تم الاعتماد على مقياس الصحة النفسية، والذي يحتوي على 37عبارة موزعة على المحاور التالية:

* الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس (08 عبارات)

* المقدرة على التفاعل الاجتماعي (08 عبارات)

- * النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس (07 عبارات)
 - * تقبل الذات وأوجه القصور العضوية (07 عبارات)
 - * التحرر من الأعراض العصابية (07 عبارات)
- تصحح الاستمارة بتدرج التنقيط التالي: (3 نقاط لنعم - نقطتان إلى حد ما - نقطة واحدة لا)
- تحديد المستويات

المستوى			عدد العبارات	المحاور
مرتفع	متوسط	منخفض		
(24-19.33)	(19.32-13.67)	(13.66-8)	8	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس
(24-19.33)	(19.32-13.67)	(13.66-8)	8	المقدرة على التفاعل الاجتماعي
(21-17)	(17-12)	(12-7)	7	النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس
(21-17)	(17-12)	(12-7)	7	تقبل الذات وأوجه القصور العضوية
(21-17)	(17-12)	(12-7)	7	التحرر من الأعراض العصابية
(111-97)	(97-72)	(72-37)	37	الصحة النفسية

6- التجربة الاستطلاعية

تمت الدراسة الاستطلاعية يوم 2024/04/28 على عينة عددها 10 اساتذة وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استمارة للاساتذة من اجل تخصيص و جمع معلومات و الافكار و التحقق من الفرضيات، ولهذا قمنا بزيارة لمجتمعنا ليتسنى لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا و من أبرزها:

- ❖ التعرف على المكان ومدى إمكانية القيام بهذه الدراسة.
- ❖ التقرب أكثر من الأفراد الذين يشكلون العينة.
- ❖ تحديد عينة البحث
- ❖ معرفة الصعوبات التي تعيق عملية الإجابة على المقياس المطبق
- ❖ معرفة مستوى سهولة وفهم عبارات او فقرات المقياس
- ❖ معرفة الظروف المناسبة لتوزيع المقياس والإجابة عليه

7- الأسس العلمية للاختبارات المستعملة

1.7. الثبات : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق

على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين (مقدم 1993،صفحة 152)

و استخدم الطالب احدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار واعدادة تطبيقه للتأكد من مدى دقة و استقرار نتائج الاختبار و على هذا الأساس قمنا باجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره اسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة)

2.7.الصدق : صدق الاختبار او المقياس يشير الى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع من اجله فالاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (حسنيين 1995ص193)

صدق مقياس الصحة النفسية:

قام الطالب بحساب صدق أداة القياس بطريقة الاتساق الداخلي وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجات فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في الجدول الآتي:جدول رقم(02) يوضح معاملات الارتباطات كل فقرة بالدرجة الكلية لمقياس الصحة النفسية.

رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم البند	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	*0.35	0.01	19	**0.38	0.01
2	**0.76	0.00	20	**0.60	0.00
3	**0.55	0.00	21	**0.54	0.00
4	**0.40	0.00	22	*0.39	0.01
5	**0.68	0.00	23	*0.77	0.00
6	**0.57	0.00	24	0.2	0.9
7	**0.59	0.00	25	*0.38	0.01
8	0.2	0.1	26	**0.61	0.00
9	*0.30	0.006	27	**0.71	0.00
10	0.73	0.01	27	**0.51	0.01
11	**0.62	0.00	28	*0.36	0.02
12	**0.54	0.00	29	*0.34	0.02
13	*0.59	0.01	30	**0.75	0.00

0,01	**0.56	31	0,00	**0.58	14
0,00	**0.31	32	0,00	**0.72	15
0,00	**0,57	33	0,00	**0.50	16
0,00	**0,53	34	0.08	**0.41	17
0,095	**0,71	35	0,02	**0.62	18
	**0.75	37	0.00	**0.39	36

نلاحظ من خلال الجدول ان معاملات الارتباط كل من فقرات مقياس الصحة النفسية و الدرجة الكلية فجاءت محصورة بين (0.31،0.77) عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 ومنه نستنتج ان المقياس صادق لما وضع له.

ثبات مقياس الصحة النفسية:

قام الطالب بحساب معامل الثبات عن طريق استخدام معامل ألفا كرومباخ، التجزئة النصفية كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول رقم (03) يوضح معاملات الثبات لمقياس الصحة النفسية.

عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (سبيرمان براون)
37	0,95	0,91

يتضح من خلال الجدول أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الصحة النفسية مقدر ب 0,95 ومعامل سبيرمان براون مقدر ب 0,9 وهما قيمتان مرتفعتان ومنه نستنتج أن المقياس ثابت ويمكن الاعتماد عليه في دراسة الحالية.

8- كيفية توزيع اداة البحث :

قمنا بتوزيع اداة البحث عن طريق طباعة الاستمارات و التنقل عبر مجموعة من المتوسطات وذلك في تاريخ 2024/05/03، كما تم إرسالها الكترونيا عبر مواقع التواصل الاجتماعي و تطلب منا توزيع الاستمارات حوالي 5 أيام اي الى غاية 2024/05/08 .

9- الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث

*المتوسط الحسابي

*الانحراف المعياري

معامل كرونباخ الفا

*اختبارات ت للفروق بين المتوسطات

خلاصة :

للوصول الى نتائج مرضية وجب علينا ضبط مجالات الدراسة الميدانية على اساس الفرضيات التي تم وضعها و التي كان علينا الوصول اليها .وقد اعتمد الطالب على جمع بيانات الاستمارة للحصول على مجموعة من النتائج والتي سيتم تحليلها ومناقشتها في الفصل الثاني.

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض وتحليل النتائج

2- مناقشة النتائج بالفرضيات

3- الإستنتاجات

4- التوصيات

خلاصة

تمهيد : تتطلب منهجية البحث عرض و تحليل النتائج ومناقشتها، وعلى هذا الاساس اقتضى الأمر عرض وتحليل النتائج التي الت اليها الدراسة وفق طبيعة البحث وإجراءاته حيث قام الطالب بتفريغ المقياس في جداول قصد معالجة نتائجها الخام احصائيا.

2 - عرض وتحليل النتائج:

1-2 - عرض وتحليل نتائج لأبعاد مقياس الصحة النفسية لدى عينة البحث

الجدول (04): يوضح المتوسط الحسابي و مستوى أبعاد الصحة النفسية لعينة البحث

المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	15	1.8	مرتفع
المقدرة على التفاعل الاجتماعي	9.6	1.9	متوسط
النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس	8.69	2.1	متوسط
تقبل الذات وأوجه القصور العضوية	8	2.2	متوسط
التحرر من الأعراض العصابية	5.86	2.8	منخفض
الصحة النفسية	39.15	7.2	متوسط

من خلال **الجدول رقم (04)** نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمقياس كان يساوي 39.5 فمن خلال المقياس توصلنا الى ثلاثة مستويات (**عالي و متوسط ومنخفض**) وكما يتضح هذا من خلال المحاور الموضحة في الجدول، فبعد دراسة كل محور

* متوسط حساب الشعور بالكفاءة و الثقة بالنفس 15 و انحراف معياري 1.8 يشير الى ان معظم الافراد لديهم مستوى عال من الكفاءة والثقة بالنفس والمجال المرتفع (14-21) يوضح ان هذا المحور يتميز باداء جيد

* لوحظ ان محور القدرة على التفاعل الاجتماعي 9.6، و النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس كان 8.69، و تقبل الذات وأوجه القصور العضوية كان 8 وهذه المتوسطات الحسابية 3 محصورة في المجال (7-14) والذي يشير الى مستوى متوسط ويؤكد ايضا ان الاداء في هذه المحاور متوسط.

* المتوسط الحسابي للتحرر من الأعراض العصابية كان 5.86 و هو منخفض و يشير الى ان الافراد يعانون من بعض الاعراض، والمجال المنخفض مما يدل ان الاداء في هذا المحور منخفض

* واخيرا نستنتج ان بعد الصحة النفسية بصفة عامة متوسط حسابه كان محصورا بين العديدين (37-74) فهذا يمثل (مستوى متوسط)

2-2- المقارنة وفقا لمتغير الخبرة المهنية

وللتحقق من صحة هذه الفرضية اعتمدنا على (ت) المحسوبة لدراسة الفروق كما هو موضح في الجدول الاتي:

جدول رقم 05: كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الصحة النفسية وفقا لمتغير الخبرة المهنية

متغير	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة الاحتمالية	(ت) المحسوبة	الدلالة المعنوية
أقل من 10 سنوات	53	38.8	7.9	0.6	0.4	غير دالة
أكثر من 10 سنوات	47	39.5	6.5			

نلاحظ من خلال الجدول (05) أن (ت) المحسوبة المقدر ب(0.4) لكلا المجموعتين عند مستوى الدلالة 0.6 وهي قيمة اكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه نستنتج انه لا يوجد فروق احصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير الخبرة المهنية لدى المجموعتين النتائج تشير الى عدم وجود فروق بين مجموعتين الخبرة المهنية (سواء اقل من عشر سنوات او اكثر) لا تؤثر بشكل كبير على الصحة النفسية في هذا السياق. يمكن القول بان مستويات الصحة النفسية بين الاساتذة بغض النظر عن مدة خبرتهم المهنية متشابهة حيث ان الفرق في المتوسط الحسابي ليس دالا احصائيا .

1-3- المقارنة وفقا لمتغير السن

جدول رقم 06: كشف الفروق والدلالة الإحصائية لمقياس الصحة النفسية وفقا لمتغير السن (المرحلة العمرية)

قام الباحث بحساب اختبار تحليل التباين الأحادي ANOVA لدراسة الفروق بين أكثر من عينتين كما هو موضح في الجدول الاتي:

متغير الدراسة	التخصص	العدد	متوسط حسابي	انحراف معياري	قيمة (ف)	القيمة الاحتمالية	الدلالة
الصحة النفسية	25-30 سنة	46	37.8	7.2	1.18	0.3	غير دالة
	31-40 سنة	43	40.45	7.2			
	41-50 سنة	7	41	4.1			
	51-60 سنة	4	37.5	1.9			

يتضح من خلال الجدول رقم (06) ان قيمة (ف) المحسوبة قدرت (1.18) عند مستوى الدلالة (0.3) هي قيمة أكبر من الدلالة المعنوية 0.05 ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصحة النفسية تعزى لمتغير العمر (المرحلة العمرية). بناء على نتائج اختبار تحليل التباين (anova) لا توجد فروق معنوية بين الفئات العمرية المختلفة فيما يتعلق بمستوى الصحة النفسية على الرغم من وجود اختلافات طفيفة في المتوسطات الحسابية لمستوى الصحة النفسية بين الفئات العمرية المختلفة لان هذه الاختلافات ليست دالة إحصائية، في الأخير يمكن القول بان العمر لا يؤثر بشكل كبير على مستوى الصحة النفسية كما هو موضح بالنتائج غير دالة احصائيا .

3- الإستنتاجات :

- اساتذة التربية البدنية يتمتعون بصحة نفسية متوسطة.
- عدم وجود فروق في مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضة بناء على سنوات الخبرة
- لا توجد فرق في مستوى الصحة النفسية لاساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغير السن (المرحلة العمرية)

4- مناقشة النتائج بالفرضيات الفرضية الاولى:

التي تنص على أن مستوى الصحة النفسية لدى الأساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع ومن خلال النتائج تظهر ان المتوسط الحسابي لمستوى الصحة النفسية هو 39.15، وهو يقع ضمن المجال 37-74 بما ان هذا المجال يغطي المستوى المتوسط يمكننا القول ان المتوسط الحسابي 39.15 يقع في المستوى المتوسط و ليس المرتفع، وهذا يدل على عدم صحة الفرضية الأولى، كما أن هذه النتيجة عكس ماجاء به في الجانب النظري والذي أكد أن الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية ذات مستوى مرتفع وهو ما أكدته دراسة كرميش، (2022) التي من بين أهم نتائجها أن مستوى الصحة النفسية والأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية مرتفع.

2-2 الفرضية الثانية:

التي تنص على انه توجد اختلافات في مستوى الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية بناء على سنوات الخبرة

لكن من خلال ما توصلنا إليه من نتائج التحليل تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الصحة النفسية بين المتغيرين بناء على متغير الخبرة المهنية، و بشكل مفصل يمكننا القول ان القيمة المحسوبة للاختلاف في مستوى الصحة النفسية لدى المتغيرين (اقل من عشر سنوات و اكثر من عشر سنوات) هي 0.6 و هي غير دالة احصائيا ، هذا يدل على ان سنوات الخبرة لا تؤثر بشكل كبير على مستوى الصحة النفسية في هذه العينة، وبالتالي يتبين لنا أن هذا التحليل ينافي ما جاءت به الفرضية الخاصة بالدراسة والتي سبق ذكرها، وبالنسبة للدراسات السابقة لسعداوي (2016) فهي الأخرى لا تتوافق مع ما نصت به الفرضية الخاصة بالدراسة .

الفرضية الثالثة

- هناك اختلافات في مستوى الصحة النفسية بين أساتذة التربية البدنية والرياضية تبعا لمتغير السن في مجال التدريس

التي تنص على انه توجد فرق في مستوى الصحة النفسية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغير السن (المرحلة العمرية)

إذ أنه من خلال الجدول رقم (06) لاحظنا ان قيمة (ف) المحسوبة قدرت (1.18) عند مستوى الدلالة (0.3) هي قيمة أكبر من الدلالة المعنوية 0.05 ومنه نستنتج انه لا توجد فروق ذات دلالة وهذا ما يفسره الطالب ويستنتجه في تأثير العمر على القدرة في تحديد مستوى الصحة النفسية أي بعبارة وبالتالي يمكننا القول أن هذا ينفي ما جاءت به الفرضية الثالثة ومنه عدم صحتها، إلا أنها توافق ما جاء في الجانب النظري للدراسة إذ أننا أكدنا أن الشخص الرياضي مهما كان عمره يتمتع بصحة نفسية جيدة، وكذا قدرته الدائمة على ممارسة مختلف النشاطات البدنية والثقافية عكس الشخص غير الرياضي، كما أنها تتوافق مع النتائج التي جاءت بها الدراسة السابقة لسعداوي (2016) وتوصل الطالبان فيها إلى

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ممارسة أساتذة التربية البدنية للكفايات التعليمية الأدائية تعزى لمتغير الخبرة.

توصيات

- تحسين مستوى الصحة النفسية من خلال البرامج المتنوعة كالبرامج الترويحية والرياضية، الرحلات.

- توفير مناخ مدرسي ملائم لضمان صحة نفسية جيدة وذلك من خلال قدرة أساتذة التربية البدنية والرياضية على ممارسة مختلف النشاطات الحركية والبدنية التي من شأنها تعزيز الصحة النفسية.

- إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية على أبعاد الصحة النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى على مختلف المراحل التعليمية والعمرية.

خلاصة :

من خلال هذا الفصل تم التعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك حسب متغير العمر والخبرة المهنية، حيث تم التوصل إلى عدة نتائج ومناقشتها في ضوء الأسئلة المقدمة سلفا وفرضياتها، ومن ثم محاولة إقتراح بعض التوصيات التي من شأنها إفادة الكادر العلمي.

وبصفة عامة تم التوصل إلى نتيجة عامة مفادها ان مستوى الصحة لدى هؤلاء الاساتذة متوسط مما يعني انهم لا يعانون من مشكلات نفسية حادة و لكنهم ايضا ليسو في افضل حالاتهم النفسية، ايضا تشير هذه النتائج الى ان العوامل الزمنية التي تطرقنا لها (السن و سنوات الخبرة) ليس لها تاثير على الصحة النفسية .

خاتمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية الركيزة الأساسية التي من خلالها يتم تربية الفرد من مختلف الجوانب، بهدف صقله وتربيته تربية صالحة ليكون بذلك فردا صالحا يخدم المجتمع ويسعى دائما للرفق والازدهار، إذ أن أهداف التربية البدنية والرياضية وتأثيراتها تختلف من مجال إلى آخر من أب ذلك نجد التأثير على الجانب النفسي للفرد، مما إستدعى ذلك إلى

العمل على قياس مستوى الصحة النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضة، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، وقد توصلت هذه الدراسة لمجموعة من النتائج أهمها:

- مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية متوسطة وليس كما هو متوقع

- لا يوجد فرق في مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بناء على عامل السن

- لا يوجد فرق في مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بناء على عامل الخبرة

وللتعمق في الدراسة أكثر وترك المجال للدراسات المستقبلية لتتناول ما تم التغافل عليه في هذه الدراسة نقترح بعض المواضيع التالية:

- مستوى الصحة النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بالماجل التعليمية الابتدائي او الثانوي.

- مقارنة مستوى الصحة النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية بين المراحل التعليمية الابتدائي، المتوسط والثانوي.

- علاقة مستوى الصحة النفسية لدى أستاذ التربية البدنية والرياضية ببعض المتغيرات (الاسرية، الاجتماعية، الاقتصادية...)

قائمة المصادر

والمراجع

- العبيدي، محمد جاسم. (2009). مشكلات الصحة النفسية "أمراضها وعلاجها". ط2، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان .
- إبراهيم، عبد الباقي. (2013). الصحة النفسية وتنمية الإنسان. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، مصر
- الحمادي، محمد. (1999). أسس بناء برامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- الخالدي أديب محمد (2002)، المرجع في الصحة النفسية، دار وائل للنشر، ط1، عمان
- الخالدي، أمين أنور. (2002). أصول التربية البدنية والرياضية. ط2، دار الفكر العربي، القاهرة
- الدهري، صالح حسن. (2005). مبادئ الصحة النفسية. ط1، وائل للنشر، عمان.
- الشخاينة، أحمد عيد محمد. (2010). التكيف مع الضغوط النفسية في قسم علم النفس. ط1، الجامعة الاردنية، الاردن .
- زغول، حمد زغول. السايح، محمد مصطفى. (2001). تكنولوجيا إعداد معلم التربية الرياضية. ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، المعمورة، البحرين.
- شادلي، عبد الحميد محمد. (2001). الصحة النفسية والسيكولوجية. ط2، المكتبة الجامعية الإسكندرية، مصر.
- طارق، عبد الرؤوف عامر. المصري، إيهاب عيسى. (2017). أدوار وآداء المعلم. ط1، مؤسسة طيبة للنشر
- عبد الحميد العناني، حنان. (2003). الصحة النفسية. ط 2، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان .
- غزالي، علي. عبد الفتاح، حزم علي عبد الواحد. (2008). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، ماهي للنشر والتوزيع لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية، مصر.
- قطيشات، نازك عبد الحليم. التل، أمل يوسف. (2009). قضايا في الصحة النفسية. ط1، دار كنوز المعرفة العلمية للنشر والتوزيع، عمان .
- 15.الضريبي، عبد الله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، م 26، ع04.
16. بدوي، زينب. دبار، حنان. (2023). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الوادي). مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، الجزائر، مج 06، ع01، ص ص 9-21.
- بن زيادة، محمد الهادي. (2021). إعداد وتكوين معلم التربية البدنية والرياضية من حيث البرنامج والأهداف. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة الجزائر 3، الجزائر، مج 9، ع 1، ص ص 916-935
- حربوش، سميرة. (2017)، الصحة والمرض بمنظار علم النفس، مجلة روافد، الجزائر، ع.02
- دالي، ناجية. (2018). معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية دراسة نظرية تحليلية. مجلة العلوم الاجتماعية، الجزائر، م 15، ع27.
- سليمان، نور الجين. (2023). الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة روافد للدراسات والأبحاث في علوم الرياضة، مج 03، ع 01.
- منصوري، نبيل. وناس، عبد الله. برجى، هناء. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى الطلبة دراسة ميدانية على مستوى جامعة البويرة. مجلة دقاتر مخبر المسألة التربوية في ظل التحديات الراهنة، ع19
- هلال عبود، باسمة. زين العابدين، انتصار. (2018). الصحة النفسية ودورها في تعزيز الثقة بالنفس والسلوك الإيجابي لدى طالبات الجامعة. المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية)، بغداد.

يحي، ونوقي. (د.ت)، أساتذة التربية البدنية والرياضية والعلمية والإرشادية في المؤسسة التربوية. مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة، الجزائر

بن حمودة، سارة. (2021). جودة الحياة لدى الطالب الجامعي وعلاقتها بالصحة النفسية: دراسة ميدانية على عينة من طلبة ماستر فرع علوم اجتماعية، جامعة غرداية، الجزائر.

بن خلاف، أيوب. فقاوي، أسامة. (2017). حصة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في توجيه تلاميذ الطور المتوسط نحو ممارسة الأنشطة ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس، جامعة محمد الصديق بن يحي، الجزائر.

بوبكة، محمد أمين. (2021). صفات أستاذ التربية البدنية والرياضية والكفاءة المهنية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر بجامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.

جامعي، بدر. (2020). برنامج مقترح لتطبيق الوساطة الثقافية بالمكتبات العامة الجزائرية ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، جامعة عبد الحميد مهري قسنطينة 02، الجزائر

جمعي، عبد الرؤوف. (2023). دور حصة التربية البدنية والرياضية في الوقاية من السمنة لدى تلاميذ الطور المتوسط، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

حقيقي، ميلود. (2022). الثقافة الصحية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية، دراسة ميدانية في بعض المؤسسات التربوية في ولاية مستغانم، جامعة عبد الحميد بن باديس، الجزائر

دياب، عبد الله مروان. (2006). دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الأحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين، رسالة ماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

رحموني، عبد المجيد. (2020). سمات شخصية المربي وعلاقتها باستخدام التغذية الراجعة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي. أطروحة دكتوراه في تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي، جامعة دالي براهيم، الجزائر.

سعداوي، محمد الصالح. مزاري، محمد الفاتح. (2016). مستويات ممارسة أساتذة التربية البدنية والرياضية للكفايات التعليمية الأداة في ضوء متغير الخبرة والمؤهل العلمي. مذكرة الماستر أكاديمي تخصص تربية حركية لدى الطفل والمراهق، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر

طواهير، محمد. قبرين، حمزة. (2022). بعض المهارات التدريسية (التنفيذ والتقييم) لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في تحسين أداء لتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط . مذكرة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة جيلالي بونعامة خميس مليانة معهد علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضي.

عباسي، ياسين. (2019). دور أستاذ التربية البدنية الرياضية في ترسيخ القيم الاجتماعية لتلاميذ الطور الثانوي (16-18 سنة). مذكرة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.

كرميش، الحسن. (2022). الصحة النفسية وعلاقتها بالأداء التدريسي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط. مذكرة الماستر، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر.

مزياي، عائشة. (2023). مستوى الصحة النفسية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لدى الأخصائيين العاديين الممارسين. أطروحة دكتوراه الطور الثالث تخصص علم النفس العيادي، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.

بن شريف، شيماء. ورام، حياة. (2022). قلق الامتحان وعلاقته بالصحة النفسية لدى تلاميذ الثالثة ثانوي. مذكرة الماستر، جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعريريج، الجزائر.

بودلاعة، شعبان. (2019). إسهامات الظروف الفيزيائية بالمؤسسات التعليمية في تحقيق أهداف مادة التربية البدنية والرياضية. مذكرة الماستر تخصص نشاط بدني ترويجي بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد: التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي والصحة

مذكرة معنونه ب:

دراسة مستوى الصحة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية وفقا لمتغيرات السن وسنوات الخبرة

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إشراف الأستاذ:

د. بن زيدان حسين

إعداد الطالب:

فلاح صلاح الدين

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذا الاستبيان، والذي يهدف إلى الحصول على المعلومات اللازمة والخاصة بالعنوان الموضح أعلاه لذا نرجو مساهمتكم في هذه الدراسة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة . مع العلم أن المعلومات التي تقدمونها مهمة في انجاز هذه الدراسة ولن تستخدم إلى في حدود البحث العلمي .

السنة الجامعية 2023-2024:

معلومات عامة

1. العمر (بالسنوات)

- من 25 إلى 30
- من 31 إلى 40
- من 41 إلى 50
- من 51 إلى 60

2. الشهادة المتحصل عليها

- دكتوراه
- ماجستير
- ماستر
- ليسانس

3. الخبرة المهنية

من 5 إلى 10 سنوات

من 10 إلى 15 سنة

أكثر من 15 سنة

المحور 1	الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس	نعم	لا	الى حد ما
01	أستطيع التكيف مع البيئة			
02	أستطيع العودة إلى حالتي الطبيعية عندما أفشل .			
03	لي القدرة على مقاومة المشاكل التي تعترضني .			
04	أحاول أن أستفيد من خب ارت آخرين .			
05	أحمل معتقدات إيجابية عن نفسي .			

			لي القدرة على التوافق مع البيئة الاجتماعية التي أعيش فيها .	06
			أسعى إلى تطوير ثقتي بنفسي .	07
			أتخوف من مجابهة المواقف الاجتماعية أياً كان نوعها .	08
الى حد ما	لا	نعم	المقدرة على التفاعل الاجتماعي	المحور 2
			أجد رغبة في الحديث عن نفسي وعن إنجازاتي امام الآخرين.	01
			أحرص على تبادل الزيارات مع زملائي واصدقائي .	02
			يجب ان يحاول الإنسان تحقيق غاياته على حساب الآخرين.	03
			أجد نفسي في توافق مع المواقف الحياتية المختلفة .	04
			أعامل غالباً الآخرين بالأسلوب الذي احب ان يعاملوننيبه.	05
			ترحب غالباً أسرتي بمشاركة في مناقشة الأمور واتخاذالقرارات المتعلقة بحياتنا .	06
			أشعر بأن الآخرين غير ودودين.	07
			الخوف من التواجد في التجمعات البشرية	08
الى حد ما	لا	نعم	النضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس	المحور 3
			تتغير مشاعري بين حب وكرهية نحو الآخرين بصورة سريعة	01
			يسهل استشارتي بسهولة	02
			يسهل عليا السيطرة على نفسي	03
			ينتابني الضيق والتوتر تجاه المواقف الغامضة	04
			أحاول مواجهة مشكلاتي بنفسني دون الاعتماد كثيرا على الآخرين	05
			أجد صعوبة في تركيز انتباهي	06
			يجب أن يثار الفرد لكرامته عند الإساءة إليه	07

المحور 4		نعم	لا	الى حد ما
01	تقبل الذات وأوجه القصور العضوية			
	أستطيع ان اوصل عملا ما لفترة طويلة حتى لو واجهتني بعض المشكلات والصعوبات الجسمية.			
02	اشعر بعدم استطاعتي على إشباع حاجاتي الجسمية.			
03	أعاني من الأرق بحيث أستطيع الاستغراق في النوم لدرجة كافية			
04	أحرص دائما علي تحمل مسؤولياتي وأداء وظيفاتي قبل أن أطلب بحقوقتي			
05	مقارنتي بالآخرين يشعرني بأني أقل أهمية منهم .			
06	أحافظ دائما على سلامة جسمي.			
07	تراودني أفكار للتخلص من الحياة.			
المحور 5		نعم	لا	الى حد ما
01	التحرر من الأعراض العصبية			
	تحدث لي أفكار سيئة كثيرا			
02	الانزعاج بسبب الإهمال وعدم النظافة			
	ضعف عام في أعضاء جسمي			
03	أشعر بأن الأمور لا تسير على ما يرام			
04	أعاني من النوم المتقطع والمزعج			
05	أفحص ما أقوم به عدة مرات			
06	الشعور بعجم القدرة على التفكير			
07				