



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ليسانس

الميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة تربية وعلم الحركة

تحت عنوان :

إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز بعض جوانب
الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي
-دراسة ميدانية أجريت ببعض ثانويات ولاية -غليزان-

المشرفه

د. بن صابر محمد

من المحاد الطالبه :

مشاوي عبد الرزاق

الموسم الجامعي: 2023-2024

الاهداء

بسم الله مسبب الأسباب وفتاح الأبواب وخالق
ادم وحواء من تراب والصلاة والسلام على خير خلقه محمد وعلى اله
وصحبه وسلم اما بعد،
اهدي هذا العمل المتواضع الى لمن فرحت لفرحي وبكت
لبكائي نبع الحنان
و رمز العطاء امي واهدي هذا العمل الى صاحب القلب
النقي والى تاج الزمان ابي العزيز والى جدتي الغالية
فاطمة سلام لقلبك ومئة وردة واهدي هذا العمل
الى شيخي علي معلم القرآن خاصة والى جميع
أصدقائي الذين احبهم عامة.

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين، الذي أحصى كل شيء عدداً، وجعل لكل شيء
امداً، ولا يشرك في حكمه أحداً، وخلق الجن وجعلهم طرائق قداً ،
اشكر الله الذي وفقني لإنجاز هذا العمل المتواضع واتقدم بجزيل الشكر
للأستاذ المشرف الذي درسني في السنوات الماضية الأستاذ
"محمد بن صابر" الذي لم يبخل علي بنصائحه وارشاداته ودعمه
لي وتصحيح الأخطاء والاشارة للهفوات ، كما لا انسى الأساتذة
المحكمين لاستبيان وعلى رأسهم الأستاذ "بن سي قدور حبيب"
كما أتقدم بالشكر والعرفان لكل الطاقم الإداري للمعهد واشكر
كل من ساعدني من قريب او بعيد بكلمة او بالدعاء .
أخيراً، أنا ممتن لعائلتي وأصدقائي على دعمهم الدائم وتفهمهم
خلال انجاز هذا المشروع.

ملخص الدراسة:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز بعض جوانب الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي، ولتحقيق ذلك قام الطالب الباحث بإعداد استمارة استبائية، وبعد التأكد من صدق وثبات الأداة، شرعنا في تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية التي كان قوامها 120 تلميذ من المرحلة النهائية بالطور الثانوي بولاية غليزان تم اختيارها بطريقة عشوائية مستخدمين في ذلك المنهج الوصفي، وبعد المعالجة الإحصائية أظهرت النتائج على ان حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز بعض جوانب الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية : حصة التربية البدنية والرياضية – الصحة النفسية – الطور الثانوي .

الملخص باللغة الإنجليزية

Summary of the study :

This study aimed to determine the contributions of physical education classes in promoting certain aspects of psychological health among secondary school students and achieving psychological balance and social adaptation. To achieve this, the researcher prepared a preliminary form specific to the secondary education stage. After ensuring the validity and reliability of the tool, it was applied to a sample of 120 final-stage students in secondary education in the Guelma province, selected randomly using a descriptive approach. The statistical analysis revealed that a physical education classes contribute to enhancing some aspects of psychological health among secondary school students .

Key words: physical education classes, psychological health, secondary stage.

الملخص باللغة الفرنسية

Résumé de l'étude :

Cette étude visait à déterminer les contributions des cours d'éducation physique dans la promotion de certains aspects de la santé psychologique chez les élèves du secondaire et à atteindre un équilibre psychologique et une adaptation sociale. Pour ce faire, le chercheur a élaboré un formulaire préliminaire spécifique au stade de l'enseignement secondaire. Après avoir assuré la validité et la fiabilité de l'outil, il a été appliqué à un échantillon de 120 élèves de dernière année du secondaire dans la province de Guelma, sélectionnés de manière aléatoire à l'aide d'une approche descriptive. L'analyse statistique a révélé que les cours d'éducation physique contribuent à améliorer certains aspects de la santé psychologique chez les élèves du secondaire .

Mots-clés : cours d'éducation physique, santé psychologique, stade secondaire.

محتوى البحث

أ	اهداء
ب	شكر وتقدير
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
هـ	ملخص البحث

الفصل التمهيدي : الاطار العام للبحث

2	1.مقدمة
4	2. مشكلة البحث
5	3.التساؤلات الفرعية
5	4.أهداف البحث
5	5.فرضيات البحث
6	6.أهمية البحث
6	7.مفاهيم ومصطلحات البحث..
8	8.الدراسات السابقة والمشابهة
9	9.التعليق على الدراسات
9	10.أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة

الباب الأول: الدراسة النظرية

11	11. الفصل الأول: مادة التربية البدنية والرياضية
12	12. تمهيد
13	13. تعريف التربية
13	14. مفهوم التربية البدنية والرياضية
14	15. أهمية التربية البدنية والرياضية
14	16. درس التربية البدنية والرياضية
14	17. أهمية درس التربية البدنية والرياضية
15	18. حصة التربية البدنية والرياضية
15	19. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
15	20. اهداف تعليمية
16	21. اهداف تربوية
16	22. اهمية حصة التربية البدنية والرياضية
16	23. أهمية التربية البدنية للمراهق
17	24. أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
18	25. خلاصة

الفصل الثاني: الصحة النفسية

21	27. تمهيد
22	28. علم الصحة النفسية
22	29. تعريف الصحة النفسية
23	30. اهداف الصحة النفسية
24	31. أهمية الصحة النفسية
25	32. مظاهر الصحة النفسية
25	33. المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
26	34. النظريات المفسرة لصحة النفسية
28	35. عوامل تدهور الصحة النفسية
29	36. معايير الصحة النفسية
30	37. الصحة النفسية في المجال الرياضي
30	38. الأسباب الداعية لاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ في المدرسة
32	39. خلاصة

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

33	40. الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية
34	41. تمهيد
35	42. منهج البحث
35	43. مجتمع البحث
35	44. عينة البحث
35	45. مجالات البحث
35	46. المجال البشري
35	47. المجال المكاني
36	48. المجال الزمني
36	49. أدوات البحث
37	50. الدراسة الاستطلاعية
37	51. الأسس العلمية للأداة
39	52. متغيرات البحث
40	53. الوسائل الإحصائية
41	54. خلاصة

الفصل الثاني عرض تحليل ومناقشة النتائج

43	56. تمهيد
43	57. عرض تحليل ومناقشة النتائج
73	58. مناقشة النتائج بالفرضيات
76	59. الاستنتاجات العامة
76	60. التوصيات والاقتراحات
77	61. الخلاصة العامة
79	62. المصادر والمراجع
84	63. الملاحق

قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	الجدول يبين نتائج معاملات الثبات للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية.	38
2	الجدول يوضح معاملات الصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية.	38
3	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول	43
4	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول	44
5	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول	45
6	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول	46
7	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول	47
8	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول	48
9	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول	49
10	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الأول	50
11	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (09) للمحور الأول	51
12	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (10) للمحور الأول	52
13	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (11) للمحور الأول	53
14	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (12) للمحور الأول	54
15	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (13) للمحور الأول	55
16	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (14) للمحور الأول	56

58	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني	17
59	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني	18
60	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني	19
61	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني	20
62	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني	21
63	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني	22
64	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني	23
65	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني	24
66	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني	25
67	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني	26
68	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني	27
69	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني	28
70	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني	29
71	جدول يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني	30

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
44	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	1
45	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	2
46	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	3
47	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	4
48	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	5
49	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	6
50	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	7
51	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	8
52	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	9
53	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	10
54	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	11
55	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	12
56	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	13
57	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	14
59	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	15
60	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	16
61	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)	17
62	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)	18

63	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)	19
64	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)	20
65	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)	21
66	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)	22
67	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)	23
68	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)	24
69	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)	25
70	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)	26
71	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (29)	27
72	الشكل يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (30)	28

التعريف بالبحث

1. المقدمة
2. مشكلة البحث
3. التساؤلات الفرعية
4. اهداف البحث
5. الفرضيات
6. أهمية البحث
7. مصطلحات البحث
8. الدراسات السابقة

1- مقدمة

لقد لقت مادة التربية البدنية والرياضية اهتماما واسعا من طرف دول العالم كونها جزءا أساسيا من التعليم الشامل للفرد ، حيث تسهم في تحقيق توازن الجسم والعقل والروح، وتعزز الصحة البدنية والعقلية، وتعزز القيم الاجتماعية مثل التعاون والانضباط والتحمل، بالإضافة إلى تعزيز الثقة بالنفس والتفاعل الاجتماعي، حيث تعمل هذه المادة الى تنمية قدرات الفرد الجسمية والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة ان يؤثر في المجتمع، وقد اكد ذلك كويسكي كوزليك بقوله "ان فهم التربية البدنية على انها جسم قوي فقط او مهارة رياضية او ما شابه ذلك هو اتجاه خاطئ، فالتربية البدنية والرياضية هي فن من فنون التربية العامة التي تهدف الى اعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه". (مهنا، 1987)

فقد خلصت العديد من الدراسات الى ان ممارسة الرياضة تؤثر على نسب بعض الناقلات العصبية التي تزيد من الشعور بالراحة والحيوية منها دراسة الباحثين "كاسبر 1993" و"كار، 1981"، فالنشاط الحركي الديناميكي الذي ينتج عن حصة التربية البدنية والرياضية يمكنه من رفع مستوى التلميذ في حدود الإمكانيات المتاحة له، وهذا في ظل المعرفة والدراسة بخصائص نمو التلاميذ من جميع النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، والبدنية، ويشير محمد حسن أبو عيبة (1986) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا الى ان هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية و اشارت العديد من الدراسات ان ممارسة الرياضة تؤثر على الاكتئاب والقلق والصحة النفسية بشكل عام بالنسبة للذكور والاناث من مراحل عمرية مختلفة ومن خلفيات عرقية مختلفة (penedo & dahn, 2005; department of health).

كما تعد علاقة النشاط البدني الرياضي بالصحة النفسية موضوعاً مهماً وشائكاً في عالم الصحة العامة وعلم النفس، يقول الباحث الرئيسي في UniSA الدكتور سينغ: "من المعروف ان النشاط البدني يساعد في تحسين الصحة العقلية ومع ذلك لم يتم اعتماده على نطاق واسع كخيار اول للعلاج"، فالتأثير الإيجابي للنشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الفرد قد لا يُقدر بثمن، إذ يمتد تأثيره على جميع جوانب الحياة النفسية، بدءاً من التقليل من التوتر والقلق إلى تعزيز الشعور بالسعادة والراحة النفسية، ويقول الدكتور سينغ: "انه يجب اعطاء الاولوية للنشاط البدني لتحسين ادارة الحالات المتزايدة لحالات الصحة العقلية"، وعليه نجد أن حصة التربية البدنية والرياضية لما تتضمنه من نشاطات رياضية جماعية ككرة اليد وكرة السلة وكرة الطائرة وغيرها من الألعاب الجماعية التي تعرف بطابعها التنافسي تعمل على تحقيق روح النجاح والتحدي لدى التلاميذ، وخاصة في هذه المرحلة التي يمكن ان يعاني التلميذ المراهق في هذه

الفترة من صراعات حادة بينه وبين المحيط الاجتماعي خصوصا عندما يواجه موقفا من مواقف التعلم التي تثير فيه الخوف وعدم التوافق النفسي الاجتماعي في الانسلاخ في الجماعة، في حين نجد أن ممارسة النشاطات البدنية الرياضية تعمل على تقوية الجسم وزيادة الطاقة، مما يعكس إيجاباً على الشعور بالثقة بالنفس وتحسين الصورة الذاتية، بالإضافة إلى للتخلص من التوتر اليومي والضغوطات، وتعزيز الانفتاح والتواصل الاجتماعي، بحيث أصبح على كل فرد قدر لازم من الترويح الجسمي لما يسهم من تنمية عضوية ووظيفية وأكثر تأثير على الجوانب النفسية والاجتماعية للفرد الممارس للرياضة ومن النظريات التي ناقشت هذه المتغيرات نظرية اريكسون في النمو النفسي الاجتماعي(الحماحمى ومصطفى , 1998).

ولقد أدركت وزارة التربية الوطنية أن من اهم الصفات التي تمنحها ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مراحلها الثلاث وخاصة المرحلة النهائية من الطور الثانوي هي المحافظة على الصحة النفسية للتلاميذ، ومن مظاهرها على التلاميذ انهم يكونون قادرين على الثقة بأنفسهم وقادرين على حل المشاكل التي تعترضهم والتكيف معها، ومواجهة مختلف مصاعب الحياة، وان يكونوا منسجمين في المجتمع، حيث تسعى جاهدة الوصول بالتلميذ للتوافق والانسجام النفسي والاجتماعي لتحقيق مستويات عالية من العلم والمعرفة.

وقد تم التطرق لموضوع البحث لإهمال العديد من التلاميذ وتهاونهم في أداء حصة التربية البدنية والرياضية بالرغم من الأهمية التي تقدمها الحصة من عدة جوانب الجسمية والمهارية والعقلية و من ابرزها الجانب النفسي، وبالخصوص لتلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي الذين يعانون من ضغوط ومشاكل الحياة وصعوبات الدراسة خاصة وهم في مرحلة المراهقة هذا من جهة، ومن جهة أخرى هم مقبلين على اجتياز امتحان البكالوريا، وقد توصل الطالب الباحث بن قفة فارس في دراسته السابقة الى أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي لدى تلميذات الطور الثانوي واثره في التقليل من الضغط النفسي والابتعاد من حالات الاكتئاب والتخفيف من حدة القلق وتعزيز الثقة بالنفس، وفي دراسة أخرى لزر كريات وعبد الرحيم ومصطفى (2017) أين توصلوا الى ان كل فرد يحتاج الى ممارسة الالعاب الرياضية وتعلم المهارات في مختلف الأنشطة الرياضية حتى يستطيع امتصاص الطاقة الإيجابية ويتخلص من القلق والتوتر، واستنتجوا ان لحصة التربية البدنية والرياضية لها اثر على نفسية التلميذ بشكل كبير.

وبناء على ما سبق يمكن القول أن هناك تداخلا بين ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية والصحة النفسية لدى التلاميذ، ولقلة الدراسات والبحوث التي تناولت عناوين تشبه هذا الموضوع، جاءت هذه الدراسة في محاولة معرفة مدى إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي، ولتحقيق ذلك قام الطالب الباحث بتقسيم هذا البحث إلى بابين توزع الباب الأول إلى فصلين حيث تطرقنا في الفصل الأول إلى حصة التربية البدنية و الرياضية، أما في الفصل الثاني فتناولنا فيه موضوع

الصحة النفسية، بينما تضمن الباب الثاني فصلين أيضا، الفصل الأول خصص لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية، أما الفصل الثاني فخصص لعرض و مناقشة نتائج البحث، وقد استخدم الطالب الباحث المنهج وصفي بالطريقة المسحية لدراسة المشكلة المطروحة، وقد اشتملت عينة البحث على 120 تلميذ من الطور النهائي، واعتمد الطالب الباحث على برنامج spss في المعالجة الإحصائية، وقد خلص الباحث إلى مجموعة من النتائج كان أهمها أن حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.

2- مشكلة البحث :

لقد اصبحت مادة التربية البدنية و الرياضية اليوم حاجة ماسة و ضرورية في مختلف اطوار التعليم، حيث خصصت لها اطارات مؤهلة علميا وتربويا و مرافق ومنشآت لتنفيذها بشكل ملائم، كون التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرها هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية، ولما اصبحت عليه مكانة التربية البدنية والرياضية من منظور التلميذ في جميع الاطوار، و جب على الأساتذة و المربين و العاملين في مجال النشاط البدني الرياضي وضع استراتيجيات ومخططات بغية تنمية المهارات النفسية للتلاميذ من اجل الوصول بهم الى الصحة النفسية وتحقيق افضل النتائج الرياضية.

ولا تنحصر أهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب الجسمي والمهاري فقط بل و حتى الاجتماعي والنفسي، كما تقول الحكمة العقل السليم في الجسم السليم، فمن خلال الجانب الاجتماعي يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على جعل التلميذ قادر على الاندماج في المجتمع وجعله قادر على اثبات وفرض بين جماعته، ومن الجانب النفسي يعمل النشاط البدني الرياضي التربوي على الوقاية من الامراض والضغوط النفسية كالإكتئاب والقلق والتوتر وسرعة الانفعال التي تنتشر في مرحلة المراهقة عند الذكور والاناث وهذا ما أكده قول ذيب "ان البرامج التربوية الرياضية وما تتضمنه من نشاط حركي تعتبر وثيقة الصلة بالعمليات العقلية العليا من حيث اتصالها بالتحصيل الدراسي، وبتكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا ونفسيا" (ذيب، 2013، صفحة 103).

وعليه تبلورت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة الطالب الباحث واحتكاكنا ببعض أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء التربص الميداني الذي قمنا به لاحظنا أن هناك تهاون الكثير من التلاميذ وعزوف بعض التلميذات عن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وكذا سعي البعض منهم الى القيام بالإعفاء عن الحصة طوال الموسم الدراسي والتنافس والتباهي امام زملاء بأنهم لا يمارسون الرياضة هذا وهذا راجع لجهلهم بأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي لما يوفره من صحة جسدية ونفسية كتحسين المزاج والتقليل ومن الاجهاد والاكنتاب وغيرهم من الفوائد التي يحتاجها التلميذ خاصة في هذه المرحلة العمرية الحساسة وهي فترة

المراهقة أين تعترضهم مجموعة من المشكلات النفسية والاجتماعية، ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة في محاولة معرفة مدى إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وعليه تم طرح التساؤل الرئيسي التالي :

- هل حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18)؟

3- التساؤلات الفرعية :

- هل حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18)؟

- هل حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18)؟

4- أهداف البحث:

4-1- الهدف الرئيسي:

- معرفة مدى إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18).

4-2- الأهداف الفرعية:

- معرفة مدى إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18).

- معرفة مدى إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18).

5- الفرضيات :

5-1 الفرض الرئيسي :

- حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18).

2-5 الفرضيات الفرعية :

- حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18).

- حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي (15-18).

6-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في إضافة شيء جديد للمكتبة الوطنية والوقوف على بعض الدراسات والبحوث المشابهة في مجال بحثنا هذا، وكذا توضيح الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الصحة النفسية التي بدورها تقوم على عدة عناصر كالتوازن النفسي وقدرة تلاميذ الثانوي على التكيف والسيطرة على العوامل التي تؤدي الى الاكتئاب والقلق والإحباط، بالإضافة الى تقبل التلميذ لذاته وتقبل الآخرين ، وإبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية وتوطيد العلاقة بين زملاء.

7-مصطلحات الدراسة :

7-1تعريف التربية :

7-1-1اصطلاحا: تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وانسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الانسان تبدأ قبل والدته ولا تنتهي الى بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية. (الابرشي، 1993) .

7-2 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

هي وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد في حياته على مستوى التعليم البسيط في اطار منظم ومهيكل حيث تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحية وذلك من انسجامه في مجتمعه ووطنه. (زغلول، 2004، صفحة 88) .

7-3 تعريف الصحة النفسية :

7-3-1 الاصطلاحى :

- عرفها مصطفى فهمي في كتابه الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف كالتالى:
المفهوم الأول الصحة النفسية هي البرء من اعراض المرض العقلي او النفسي, ويلقى هذا المفهوم قبولاً في ميادين الطب العقلي . (فهمي، 1995، صفحة 15).

- كما عرف المطيري الصحة النفسية بأنها" تلك الحالة النفسية التي تتسم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد متمتعاً بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي خالياً من الاضطراب مليء بالحماس وأن يكون إيجابياً خلاقاً مبدعاً يشعر بالسعادة والرضا قادراً على تأكيد ذاته وتحقيق طموحاته وثقاً بإمكاناته الحقيقية قادراً على استخدامها في أمثل صورة ممكنة، هذا الشخص من وجهة نظر الصحة النفسية يتمتع بصحة نفسية سليمة وقادر على التغلب على كافة الإحباطات والعوائق التي تواجهه في حياته". (سهيل، 2005)

7-3-2 الاجرائى :

- الصحة النفسية هي الحالة التي يكون فيها تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشعرون بالسعادة وقادرين على مواجهة ضغوط الدراسة وإدارة مشكلات الحياة وإيجاد حلول لها من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية .

7-4 تعريف التوازن النفسى :

7-4-1 الاصطلاحى :

- يشير مفهوم التوازن النفسى إلى وجود علاقات منسجمة مع البيئة تتضمن القدرة على إشباع معظم حاجات الفرد وتلبية مطالبه البيولوجية وعلى ذلك يتضمن التوافق كل التباينات والتغيرات في السلوك التي تكون ضرورية حتى يتم الإشباع في إطار العلاقة المنسجمة مع البيئة. (الشاذلي، 2001).

7-4-2 تعريف التوازن النفسى الاجرائى :

- هو عبارة عن العمليات النفسية التي يمكن أن يستعين بها تلاميذ الطور الثانوي من أجل مواجهة مختلف المواقف والمشاكل التي يمكن أن يتعرضوا لها.

5-7 مرحلة الطور الثانوي :

- هي مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية كحب الحركة والاستقلالية وغناء الحياة العاطفية وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء ويظهر فيها التفكير المجرد وهي مرحلة تكوين علاقات صداقة وعلاقات عاطفية. (واطس، 2004، صفحة 90).

8- الدراسات السابقة :

1- دراسة بلعيد حسام الدين 2022 تحت عنوان " دور النشاط البدني والرياضي في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين .

هدف البحث الى التعرف على التربية البدنية ودورها في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين قام الباحث بطرح فرضية البحث كالتالي لنشاط البدني والرياضي دور في تحسين القدرات النفسية لدى المراهقين، استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية من عينة البحث متكونة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ويقدر عددهم 350 تلميذ ذكور إناث وكان اختيارهم عشوائيا وباستعمال طريقة القرعة باستعمال تقنية الاستبيان.ومن اهم نتائج الدراسة ان مادة التربية البدنية لاتقل أهمية عن المواد الأخرى وتعتبر ترويح وتنفيس للتلاميذ من تعب الدراسة كما انها مادة تعمل على تحسين وتكوين شخصية الفرد وللتربية البدنية اثار إيجابية على النواحي البدنية والجسمية والنفسية للتلاميذ.

2- دراسة بن عبد السلام محمد 2018 تحت عنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي" بحيث هدف البحث الى معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق العام الذي يصيب التلميذ كنتيجة للضغوط التي يعيشها قام الباحث بطرح فرض كالتالي لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بحيث يتكون مجتمع الدراسة من 470 تلميذ وتلميذة كمجموع وعينة الدراسة مكونة من 94 تلميذ بطريقة عشوائية، والاداة المستخدمة في جمع البيانات هي أداة الاستبيان توصل الباحث من خلال النتائج ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور واثر إيجابي في التخفيف من الضغوط النفسية.

3- دراسة بولحية عدلان 2017 في عنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط،

هدفت الدراسة الى التعرف على اهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي وأهمية الالعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ ،وكذلك معرفة دور النشاط

الترويحي والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي, استخدم الباحث المنهج الوصفي, وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ المتوسط الدراسي على مستوى المتوسطات المتواجدة بدائرة الطاهري ولاية جيجل, وقد بلغ عددهم 100 تلميذ, استخدم الباحث أداة الاستبيان في جمع البيانات توصلت نتائج الدراسة أنه يوجد دور للنشاط الترويحي في التقليل من الضغط النفسي للتلاميذ.

1-8 التعليق على الدراسات :

- نجد في كل الدراسات استعمال الباحثين للمنهج الوصفي كمنهج أساسي وذلك لتمايشه مع هدف الدراسة وصعوبة استخدام المنهج التجريبي خصوصا في الجانب النفسي واستخدام أداة الاستبيان لمساعدتهم على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها من خلال الدراسات السابقة, كما تبين ان كل البحوث تناولت علاقة النشاط البدني بالجانب النفسي لتلاميذ الطور الثانوي مرحلة (المراهقة) خصوصا الصحة النفسية الا دراسة بن خلف عبد الله 2016 كانت دراسته في الطور المتوسط, حيث نلاحظ توصل كل الدراسات الى وجود علاقة بين الحصة البدنية الرياضية والصحة النفسية رغم اختلاف طرق الدراسة والعينات واختلاف الوسائل المستخدمة في التحليل والتفسير التي اعتمد عليها كل باحث حيث ان التربية البدنية والرياضية تؤثر إيجابيا على الصحة النفسية للتلاميذ من خلال كبح التوتر وتقليل الضغط النفسي الناجم عن الدراسة وعلاج للاكتئاب.

8-2- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

استفاد الطالب الباحث من خلال هذه الدراسات السابقة والبحوث المشابهة في تحديد مشكلة البحث وفروضة بشكل نهائي, إضافة إلى تحديد منهج البحث الذي سوف ننتهجه آخذين بعين الاعتبار الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها, كما كانت مرشدا معينا في التعرف على مجموعة من الجوانب منها أدوات جمع البيانات تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وفي اختيار العينة, وكيفية عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها وكذا إعداد البرنامج spss, وفي التعرف على أهم المراجع التي يمكن الاعتماد عليها والمرتبطة بمتغيرات بحثنا هذا, وكذا الوسائل الإحصائية المستعملة من أجل معالجة البيانات إضافة إلى هذا أنها ساهمت في:

- إعطاء للطالب الباحث فكرة واضحة عن اثر الإيجابي الذي تمده ممارسة التربية البدنية خصوصا في الجانب النفسي.

- تكون لدى الطالب الباحث تصور واضح عن علاقة النشاط البدني بالصحة النفسية.

- ساعدت الطالب الباحث في بناء أداة البحث الحالي .

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

تمهيد

- 1-1 تعريف التربية
 - 1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية
 - 1-1-2 أهمية التربية البدنية والرياضية
 - 2-1-3 درس التربية البدنية والرياضية
 - 1-2-3 أهمية درس التربية البدنية والرياضية
 - 4- حصة التربية البدنية والرياضية
 - 1-4 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
 - 1-1-4 أهداف تعليمية
 - 2-1-4 أهداف تربوية
 - 2-4 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
 - 5- أهمية التربية البدنية للمراهق
 - 6- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
- خاتمة

تمهيد

تعد التربية البدنية والرياضية جزءاً أساسياً من التعليم الشامل وتشكل ركيزة أساسية لتحقيق نمط حياة صحي، تهدف هذه المجالات إلى تطوير الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية للفرد، وتسعى إلى تحقيق التوازن بين اللياقة البدنية والصحة العامة. كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أكثر البرامج التربوية قدرة على تحقيق أهدافها والتغلب على العقبات التي تواجهها.

1-1 تعريف التربية :

ترجع في أصلها اللغوي العربي إلى الفعل ربا- يربو أي نما وزاد, وفي سورة الحج قوله تعالى: " وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج " أي نمت و ازدت لما يتداخلها من الماء والنبات، وتقول ربي في بيت فلان أي نشأ فيه. ورباه بمعنى نشأه ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية... وفي التنزيل الحكيم أيضا" قال ألم نريك فينا وليدا ولبثت فينا من عمرك سنين". وقال سبحانه "وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا).

وورد في "الصحاح" في اللغة والعلوم أن التربية هي "تنمية الوظائف الجسمية والعقلية والخلقية كي تبلغ كمالها عن طريق التثقيف". وهكذا يتضمن المعنى اللغوي للتربية عملية النمو والزيادة. (مرسي، 1994، صفحة 17).

وتعرف اصلاحا بانها تفيد معنى التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي من نبات وانسان وحيوان، ولكل منهم طرائق خاصة للتربية، وتربية الانسان تبدأ قبل والدته ولا تنتهي الى بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخصية نموا متكاملا من جميع النواحي الخلقية والعقلية، الجسمية والروحية. (الابرشي، 1993، صفحة 09).

1-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية :

هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد افضل المهارات البدنية والعقلية والصحية والنفسية من خلال النشاط البدني.

يرى كوسكي كوزليك بان "التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة تهدف الى تكوين المواطن بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا بواسطة عدة الوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف (البصري، 1979، صفحة 19).

ويرى نيكسون أنها ذلك الجزء من التربية العامة التي يحتضن الأنشطة القوية والتي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن المشاركة فيها من تعلم (عزمي، 2004، الصفحات 11-12).

التربية البدنية والرياضية هي إحدى المناهج التي تمثل جانبا هاما في العملية التربوية بالمدرسة فمن خلالها يمكن تحقيق نمو الفرد بدنيا ونفسيا ومهاريا ومعرفيا وانفعاليا أقصى حد تسمح به قدراته واستعداداته وبما يمكنه التكيف مع نفسه ومع المجتمع. (علول، 1999، الصفحات 77-78).

ومن خلال التعاريف السابقة نستنتج ان التربية البدنية تعمل على انشاء الفرد وتكوينه في كل جميع من المجالات البدنية الاجتماعية العقلية النفسية والانفعالية من خلال النشاط البدني الرياضي حتى يكون فردا صالح يخدم وطنه.

2-1-1 أهمية التربية البدنية والرياضية:

أصبحت التربية البدنية و الرياضية علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس و علم الاجتماع والاقتصاد و الطب و علم الأحياء حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب بمساهماتها في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدول في كبريات المحافل و المهرجانات ، حيث تعتبر جزء من التربية العامة و مظهرا من مظاهر العملية الكمية لتربية و تعنتي بالجسم مقدار ما تعنتي بتنقيف العقل و صقله ، و لا تقتصر التربية على حدود المدارس فقط ، و لكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيميا ، في المكان الذي يقضي فيه التلميذ جزءا كبيرا من وقتهم وهي المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح و خير المجتمع ، كما تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشء إعدادا سمعيا متكامل من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهي تعتبر عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور (الشحات، 2007، صفحة 78)

التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا حيويًا في تحسين الصحة العامة وتعزيز الرفاهية الشخصية.

3-1-1 درس التربية البدنية والرياضية:

3-1-1 تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يمثل درس التربية البدنية الجزء الأهم من مجموعة أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية والتربوية التي تحقق أهداف المنهج، وعلى ذلك يفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل ، كما أنه يجب على معلم التربية البدنية مراعاة كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتفوييم حتى يمكن تحقيق تلك الأهداف بصورة سليمة. (زغول م.، 2004، صفحة 197)

3-1-2 أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

*يساهم درس التربية البدنية في تحقيق أهداف برامج التربية البدنية ، وذلك بالاهتمام بتحقيق النمو البدني والمهاري والاجتماعي والعقلي والنفسي للمتعلمين.
*إكساب المتعلمين المهارات الحركية و تزويدهم بأنواع من المعرفة المرتبطة بتعلم تلك المهارات المكتسبة، وتكوين لديهم القيم والاتجاهات التربوية.

*إعداد جيل يتميز بقوة البنية واللياقة البدنية ليكون قادرا على بذل الجهودات ومواصلة العمل وذلك من خلال الاهتمام بقوام المتعلمين وتنمية لياقتهم البدنية ومعالجة بع الانحرافات القوامية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم.

*إعداد جيل يتميز بالصحة النفسية والعقلية وذلك من خلال تهيئة المواقف التي تشبع حاجات المتعلمين إلى تحقيق الذات والأمان والنجاح و إشباع الميل للحركة والهواية وإتاحة المواقف التربوية لتفريغ الانفعالات المكبوتة وتحقيق الاتزان النفسي ، وكذلك من خلال تنمية القدرات العقلية كالانتباه والإدراك والتصور والإبداع والابتكار والتفكير واتخاذ القرارات السليمة.

*استثمار أوقات الفراغ ، إذ أن لدرس التربية البدنية دور تربوي مهم في تزويد المتعلمين بمهارات أوقات الفراغ واستغلالها وتنمية ميولهم الإيجابية نحو الترويح وذلك من خلال تنويع أوجه النشاط لتتنفق مع ميول المتعلمين وتوفير الإمكانيات حتى يتاح لهم الفرصة لممارسة أوجه النشاط التي تنمشي مع احتياجاتهم . (العوض، 1992، صفحة 94).

4-1 حصة التربية البدنية والرياضية :

هو الوقت المخصص من طرف وزارة التربية الوطنية والذي مدته ساعتان(02) أسبوعيا على مستوى المؤسسات التربوية لممارسة النشاط الرياضي المبرمج لتنمية وتحسين وتطوير القدرات النفسية –الحركية والبدنية والاجتماعية مستغلة في ذلك الجهاز الحركي لجسم الانسان. انها التعليم الاجباري للممارسات البدنية والرياضية الموجهة لتنمية وتصحيح وتحسين القدرات النفسية الحركية للطفل والشباب في الوسط المدرسي وهي منظمة وموسعة ومدرسة اجباريا داخل مسسات التربية والتكوين. (رياض، 2000، صفحة 162).

4-2 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

4-2-1 أهداف تعليمية

ن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية و الرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلميذ بوجه عام و ذلك بتحقيق الأهداف الجزئية التالية : تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة .تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق والمشى .تدريس و إكساب التلميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية كالتفكير والتصرف، فعنداً والتي يتطلب إنجازها سلوكا معيناً و أداء تطبيق خطة في الهجوم و الدفاع في لعبة من الألعاب يعتبر موقفا يحتاج إلى تصرف سليم و الذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف (صالح ع.، 2000، صفحة 32)

4-2-2 أهداف تربوية

حصة التربية البدنية والرياضية تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلميذ على المستويات و هي كالآتي :

*التربية الاجتماعية و الأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، و التكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، و بما أن حصة التربية البدنية و الرياضية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية و كان من اللازم أن تعطي كلامها بصيغة أكثر دلالة ، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون ، التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة و الرغبة في تحقيق إنجازات عالية حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقو و هذا قصد تحقيق الفوز، و بالتالي يمكن أستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة.

4-3-1 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية

اهتم الانسان منذ القديم بجسمه وصحته ولياقته كما تعرف عبر ثقافته المختلفة عن الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته لانشطة البدنية والتي اتخذت اشكال متعددة كالعاب والرقص والتدريب البدني كما ادرك ان المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الاشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب وانما تعرف على الاثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية والجوانب المهارية الحركية ,الجوانب الجمالية الفنية ,وهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا ومتكاملا (الخولي ا.، 2002، صفحة 41)

5-1 أهمية التربية البدنية للمراهق:

ان حصة التربية البدنية والرياضية هي جزء بالغ الأهمية كونه مادة تسعى الى تحسين الفرد بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة من خلال ما تمده لنا من أنشطة رياضية تربوية تخاطب الجسم والعقل معا خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر ذات أهمية للتلميذ لانها مرحلة نمو ذات تناقضات.

مادة التربية البدنية والرياضية هي مادة رسمية ذات منهاج العام للمنظومة التربوية وهي المادة التي لها اكبر تاثير مباشر وغير مباشر على الدروس الاكاديمية الأخرى فهي تعطي للتلميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى وهذا مانجد في مختلف قوانين التربية البدنية والرياضية الصادرة في 1976 افريل 1989 وكذا قانون 2004 والتي تنص على الزامية ممارسة النشاط البدني الرياضي في كل الاطوار التعليمية ,واختيارها مادة أساسية مثل

المواد الاكاديمية الأخرى وهذا ما تلعبه في من دور فعال في بناء المواطن الصالح من الناحية البدنية , النفسية والاجتماعية .
(درويش، 1994، صفحة 03)

6-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لانها تشمل حياة الإنسان المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام : تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية ، و فصل إحداهن خطأ ألي كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات الازمة ويشارك في النشاطات التي تفيدده صحيا ، بدنيا و عقليا ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي و الجهاز العظمي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية .
(خولي، 2001، صفحة 17)

خاتمة

ختامًا، يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تلعب دورًا حيويًا في حياة الفرد والمجتمع على السواء. إنها ليست مجرد نشاط جسدي، بل هي نهج شامل يؤثر إيجابياً على الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية لكل افراد المجتمع .

يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تشكل جزءًا أساسيًا من حياة الفرد والمجتمع بحيث تتجاوز التربية البدنية النشاط الرياضي إلى أبعاد صحية، اجتماعية، ونفسية فمن خلال ممارسة الرياضة، يمكن تعزيز اللياقة البدنية والصحة العامة.

الفصل الثاني:

الصحة النفسية

الفصل الثاني : الصحة النفسية

تمهيد

- 1-1 علم الصحة النفسية
 - 1-2 تعريف الصحة النفسية
 - 1-3 اهداف الصحة النفسية
 - 1-4 أهمية الصحة النفسية
 - 1-5 مظاهر الصحة النفسية
 - 1-6 المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية
 - 1-7 النظريات المفسرة لصحة النفسية
 - 1-1-7 المدرسة التحليلية
 - 2-1-7 المدرسة السلوكية
 - 3-1-7 الاتجاه الانساني
 - 1-8 عوامل تدهور الصحة النفسية
 - 1-9 معايير الصحة النفسية
 - 1-1-9 المعيار الشخصي
 - 2-1-9 المعيار الاجتماعي
 - 3-1-9 المعيار الطبيعي
 - 4-1-9 المعيار المثالي
 - 1-10 الصحة النفسية في المجال الرياضي
 - 1-11 الأسباب الداعية لاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ في المدرسة
- خاتمة

تمهيد :

الصحة النفسية تمثل جزءاً حيوياً من الصحة الشاملة للفرد، حيث تتعلق بالتوازن العقلي والعاطفي والاجتماعي. إن فهم الصحة النفسية يتضمن النظر إلى كيفية تعامل الفرد مع التحديات الحياتية، وكيفية التكيف مع الضغوط النفسية، وكذلك جودة العلاقات الاجتماعية. تعتبر الصحة النفسية أحد الأركان الرئيسية للرفاه الشخصي والحياة السوية، فهي تمنحهم قدرة على إدارة الضغوط والمشاكل اليومية و مواجهة مصاعب الحياة. كما تتعلق الصحة النفسية بالحالة العقلية والعاطفية للفرد، وتلعب دوراً حاسماً في تحديد كيفية التعامل مع التحديات الحياتية والتكيف مع متغيرات البيئة المحيطة

1-1 علم الصحة النفسية :

اصبح اصطلاح الصحة النفسية شائعا بين عامة المثقفين شأنه في ذلك شأن غيره من مصطلحات علم النفس الأخرى مثل النفسية المركبة والانهيار العصبي والهستيريا اذ نجد كثيرا منهم يستعمل هذه الالفاظ بمناسبة وغير مناسبة في معان لا تتفق مع المفهوم العلمي لهذه المصطلحات حيث ان مفاهيمها ليست واضحة تماما في اذهان الكثيرين. (حشمت، 2002، صفحة 17)

هو علم تطبيقي للمعارف النفسية يساهم في مساعدة الناس على تنمية انفسهم وتحسين ظروف حياتهم، على ان يعيشوا معا في سلام ووثام وعلى ان يواجهوا الصعاب والأزمات بصبر وثبات وبأساليب توافقية مباشرة ويستخدم في ذلك المنهج العلمي في تفسير علامات الصحة النفسية وفي تحديد أساليب تنمية الصحة النفسية في البيت والمدرسة والعمل والمجتمع وفي دراسة الانحرافات النفسية وطرق تشخيصها وتحديد عواملها وطرق الوقاية منها، وأساليب علاجها والتنبؤ بما يمكن عمله لكي يحقق الانسان صحته النفسية ويقي نفسه من وهنها وانحرافاتهما (الصفدي، 2001، صفحة 15)

1-2 تعريف الصحة النفسية:

اختلف الباحثون في ميدان العلوم الإنسانية في تحديد مفهوم للصحة النفسية وذلك وفقا لخلفياتهم وتخصصاتهم العلمية ومذاهبهم الفكرية وهو ما جعل الإجماع على تعريف واحد لمفهوم الصحة النفسية أمرا صعبا من هذه التعريفات من جعل الصحة النفسية مرادف للسعادة ومنهم من قال إنها تحقيق الذات، وهناك من اقتصر على جوانب محددة كالجانب الطبي أو الاجتماعي أو الديني أو النفسي أو الإنساني ولكن هناك من نظر بشمولية أكبر لمفهوم الصحة النفسية. وليس من السهل الأخذ بتعريف واحد للصحة النفسية حيث تتعدد التعريفات ككل وفق لتباين مطلقاتها النظرية فمن المتخصصين من انطلق في تعريفه للصحة النفسية من نظرية التحليل النفسي ومنهم من اعتمد على قناعاته النظرية السلوكية وغيرهم من ارتكز على النظرية الإنسانية كما أن هناك من انطلق من النظرية الوجودية .

ولقد عرفت "منظمة الصحة العالمية" الصحة النفسية بأنها ليس مجرد غياب الاضطرابات النفسية بل هي حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصة والتكيف مع حالات التوتر العادية والعمل بشكل منتج وفيد والاسهام في مجتمعه المحلي. (موقع الصحة العالمية ، 2004).

عرفها عبد المطلب القريطي بأنها « حالة عقلية انفعالية إيجابية مستقرة نسبياً ، تعبر عن تكامل طاقات الفرد ووظائفه المختلفة وتوازن القوى الداخلية والخارجية الموجهة لسلوكه في مجتمع ووقت ، ومرحلة نمو معينة ، وتمتعه بالعافية النفسية والفاعلية الاجتماعية » . (اشرف، 2001، صفحة 24).

- قدم الدكتور حسن منسي عدة تعريفات منها :

الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه عن نفسه وتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله. (منسي، 2001، صفحة 20)

ويعرفها " القوصي " بانها التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ، مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية. (القوصي، 1995، صفحة 6).

3-1 أهداف الصحة النفسية :

تهدف الصحة النفسية الى مساعدة الافراد المستويين في التعديل والتغيير من سلوكياتهم وفقا للتغيرات التي مروا بها والخبرات السابقة وتمكنهم من النجاح ومواجهة مصاعب الحياة والمواقف الجديدة ومن اهم اهداف الصحة النفسية فيما يلي :

- رفع مستوى الصحة النفسية للأفراد.
 - إدراك العلاقة الدالة بين التوافق النفسي للفرد و جوانب شخصيته
 - توجيه و إرشاد الفرد نفسياً و تربوياً
 - إدراك أبعاد المفاهيم و المصطلحات العامة المستخدمة في الصحة النفسية.
 - الأمراض النفسية و سبيل تشخيصها و علاجها.
 - أسباب الأمراض النفسية و الانحرافات السلوكية العامة للفرد .
- (عطية، 2014، صفحة 22)

4-1 أهمية الصحة النفسية :**4-1-1 القدرة على العمل والإنتاج الملائم :**

ويقصد بذلك قدرة الفرد على الإنتاج المعقول في حدود ذكائه وحيويته وبيئته واستعداداته الجسمية كما ان قدرة الفرد على احداث تغييرات إصلاحية في مجتمعه وبيئته دليل على الصحة النفسية.

4-1-2 التوافق الشخصي :

ويقصد به قدرة الفرد على التوفيق بين دوافعه المتصارعة وارضائها المتزن وهذا لا يعني ان الصحة النفسية تعني الخلو من الصراعات النفسية اذ لابد من تواجدها وانما الصحة النفسية هي حسم الصراعات والتحكم فيها بصور مرضية من اجل تحقيق ذاته ويحل مشكلاته وهذه كلها صفات لازمة لتدعيم صرح المجتمع المتحضر

4-1-3 تساعد الفرد على التركيز والاتزان الانفعالي :

الصحة النفسية السليمة تساعد الفرد على التعلم الجيد وتمتعه على التركيز والاتزان والهدوء النفسي وخلوه من الامراض والاضطرابات النفسية والشخصية وان هذه لا تتوافر الا لاشخاص الذين يتمتعون بصحة نفسية سليمة وجيدة.

4-1-4 تساعد الفرد على الامن والطمأنينة والهدوء النفسي :

ان الفرد المتمتع بصحة نفسية سليمة يكون متزنا مطمئنا لا تسيطر عليه هموم الحياة ومشاكلها ولا يتعرض للقلق والتوتر وهذا ما يجعله هادئا ومطمئنا واما بالله عز وجل في كافة أمور مشاكله .

4-1-5 تساعد الفرد على تدعيم صحته البدنية :

ان الصحة النفسية والاستقرار النفسي يساعدان على تدعيم صحة الفرد البدنية والصحية لان الكثير من الامراض النفسية تظهر على الفرد في صورة اعراض مرضية جسدية واضطرابات انفعالية ونفسية مما يؤثر على الصحة البدنية والصحية للفرد . (العسوي، 2002، الصفحات 87-88).

5-1 مظاهر الصحة النفسية :

ان للصحة النفسية مؤشرات ومظاهر تدل عليها منها :

5-1-1 الاتزان الانفعالي : وهو حالة من الاستقرار النفسي حيث يكون الفرد مزودا بالقدرة على المثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة.

5-1-2 الدافعية : وهي التي تدفع بالفرد للقيام بنشاط معين وهي القوة المحركة والموجهة لنشاط الفرد نحو تحقيق أهدافه.

5-1-3 الشعور بالسعادة : المتمثل في اعتدال المزاج والتعبير بالرضا عن الحياة

5-1-4 التفوق العقلي : حيث ان الطاقة العقلية للإنسان تعد مظهر من مظاهر الصحة النفسية

5-1-5 غياب الصراع النفسي الحاد : الداخلي والخارجي

5-1-6 النضج الانفعالي : بحيث يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية

5-1-7 التوافق النفسي : المتمثل في العلاقة المتجانسة مع البيئة حيث يستطيع الفرد الحصول على الاشباع الازم لحياته مع مراعاة ما يوجد في البيئة المحيطة من متغيرات. (شحاتة، 2000)

6-1 المفاهيم المرتبطة بالصحة النفسية :**6-1-1 التوافق النفسي :**

في معناه ان يكون الفرد راضيا عن نفسه , غير كاره لها او نافر منها او ساخط عليها او غير واثق فيها كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التي تقترن بمشاعر الذنب والقلق والضيق والنقص ورتاء الذات.(فهيم، 1987، صفحة 19).

يعرف التوافق النفسي بأنه: "عملية دينامية مستمرة، تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغير والتعديل، حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته" ، (سليمانى، 2014، صفحة 755).

6-1-2 التوازن النفسي :

هو مرادف لكلمة الصحة النفسية والذي عرفته منظمة الصحة العالمية بأنه القدرة على التكيف مع ضغوط الحياة والصمود للكروب، والتوازن بين القدرات

والتطلعات والعمل والإنتاج والحب بكفاءة وان يكون للفرد دور في المجتمع (عاكشة، 2018).

6-1-3-1 التكيف :

تعريف :

التكيف هو عبارة عن تغير يحدث في بيئة الكائن الحي أو وظائفه يجعله أقدر على الاحتفاظ بحياته وتخليد نوعه" (خدام، 2010، صفحة 09).

وقد أشار تعوينات 2009 ان التكيف يعد الطريقة الثانية للتفكير وهو يدل الى سعي الفرد الى التلاؤم والتالف مع البيئة التي يعيش فيها وتختلف طريقة التفكير من فرد الى اخر وشرط بقائه هو التكيف مع البيئة التي يعيش فيها (تعوينات، 2009، صفحة 19)

6-1-3-2 التكيف الاجتماعي :

تعريف :

يقصد به الاستعداد والقدرة على التغيير والتعامل مع الظروف الاجتماعية المختلفة والاستجابة لمستجدات الحياة الاجتماعية وماتحفل به من متغيرات اجتماعية جديدة والقدرة على التعايش مع المجتمع بعاداته وتقاليده والقوانين التي تنظم علاقات الافراد ببعضهم البعض (الصغير، 2021، الصفحات 30-53)

6-1-4-1 الاتزان النفسي :

تعريف:

هو حالة توازن وتناغم بين العواطف والتفكير والسلوكيات، مما يؤدي إلى حياة نفسية صحية ومستقرة. يعني الاتزان النفسي أن الفرد قادر على التعامل بفعالية مع التحديات والضغوط الحياتية بدون تأثير كبير على صحته النفسية. يتطلب الاتزان النفسي فهمًا عميقًا للنفس وقدرة على التعامل بشكل إيجابي مع مختلف جوانب الحياة (هيكسليد، 1995).

7-1 النظريات المفسرة لصحة النفسية:

7-1-1 المدرسة التحليلية :

يرى فرويد مؤسس الدارسة التحليلية في علم النفس أن الفرد الذي يستطيع أن يحقق الصحة النفسية لذاته هو الشخص القادر على منح الحب والعمل المنتج عموماً و تتمثل الصحة النفسية

من و جهة نظر فرويد في القدرة على مواجهة الدوافع البيولوجية و الغريزية و السيطرة عليها في ضوء متطلبات الواقع الاجتماعي , كما تتمثل في القدرة الأنا على التوفيق بين مطالب الذات و الأنا الأعلى , ويرى فرويد أن الإنسان لا يستطيع أن يصل إلى تحقيق جزئي لصحته النفسية ذلك لانه في حالة دائم بين محتويات الهو و مطالب الواقع , وقد عارض ادلر هذه النظرية التشاؤمية لفرويد , و رأى أن الإنسان يستطيع أن يتغلب على الشعور و تحقيق الصحة النفسية عن طريق:

-الميل الاجتماعي والعيش مع الآخرين

-التنشئة الاجتماعية الصحية

-وضع اهداف محددة والعمل على تحقيقها بالشكل الذي يسهم في التكوين شخصية متماسكة قادرة على مواجهة الصعوبات

واكد فروم أيضا لى أهمية العوامل الاجتماعية في تحقيق الصحة النفسية وأوضح ان الانسان خير , وان المجتمع غير تسلطي يعمل على بناء شخصية متجهة قادرة على الحب وعلى امكانياتها وتحقيق الحق والعدل اما اريكسون فقد أسس نظرية نفسية اجتماعية في النمو وراى ان الصحة النفسية تتمثل في القدرة على مواجهة مشكلات مرحلة النمو التي يمر بها بنجاح ووضح اريكسون ان الصحة النفسية في مرحلة عمرية معينة تساعد الفرد على تحقيق التكيف النفسي في المراحل العمرية التالية اما كارلاين هوريني فتمت الصحة النفسية حسب رايه في ادراك الذات وتحقيقها والمقدرة على إضفاء بين معظم الحاجات النفسية (الخولجة، 2010، صفحة 13).

7-1-2 المدرسة السلوكية :

ان مفهوم الصحة النفسية عند السلوكيون يتحدد باستجابات مناسبة للمثيرات المختلفة.... استجابات بعيدة عن القلق والتوتر وعليه يتلخص مفهوم الصحة النفسية وفقا لهذه الرؤية في المقدرة على اكتساب عادات تناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وقد وجهت انتقادات عديدة لهذه المدرسة ومن أهمها التركيز على أهمية التعزيز الخارجي والدوافع الخارجية للسلوك الإنساني وعدم اهتمامها بالتفكير والعواطف والشعور وانعكاس ذلك على هذا السلوك

(الخولجة، 2010، صفحة 14)

7-1-3 الاتجاه الإنساني :

حيث يري روجرز أن الإنسان كائن عقلائي اجتماعي متعاون ، ويمكن الوثوق به ، وان الأفراد لديهم إمكانية أن يتعايشوا ويخبروا عن وعي العوامل التي تسهم في عدم توافقهم .

وأنة من الضروري الإيمان بقيمة الإنسان ، وقدرته على مواصلة النمو والتطور الذاتي ، فالإنسان مسؤول عن تقرير مصيره ورعاية مصالحه بطريقته الخاصة دون المساس بحرية الآخرين (الزعبي، 2009)

8-1 عوامل تدهور الصحة النفسية :

أ- الإحباط:

يؤدي الإحباط إلى اختلال الصحة النفسية للفرد وذلك نتيجة شعوره بحالة من عدم الإشباع لحاجة من حاجاته أو حل مشكلة من مشكلاته ، وتؤكد على أن استمرارية هذا الشعور يؤثر على الأداء الفعلي ويؤدي إلى نشوء مشكلات وصراعات داخل الفرد (عناني، 2003)

فالإحباط يؤدي إلى الشعور بالضيق والتوتر والغضب والقلق وهو من أهم العوامل التي تؤثر على توافق الفرد وصحته النفسية ، فمسببات الإحباط إما أن تكون عوامل بيئية (خارجية) أو عوامل شخصية (داخلية).

ب- الصراع :

هو حالة نفسية مؤلمة يشعر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا في وقت واحد لتساويهما في القوة ، ومصادر الصراع إما داخلية ذاتية ترجع لدوافع الفرد التي يريد إشباعها وإما خارجية مادية أو اجتماعية أو جسمية تعوق إرضاء الفرد لدوافعه .

ج- القلق :

القلق حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف . وهو حالة من التوتر الانفعالي تشير إلى وجود مظهر خارجي أو داخلي يهدد الذات . (العبيدي، 2004، صفحة 49)

د- الخوف المرضي :

هو عبارة عن اضطراب خوف أو هلع أو قلق من شيء في أصله غير مثير للخوف.

ه- رفض الذات :

عدم رضا الفرد عن ذاته وعن الصفات الجسمية والنفسية والسلوكية الخاصة بالفرد وكثيراً ما يشعر بها المغترب عن نفسه أو من يصاب بالاكتئاب.

و- الكبت :

وهو أحد مصطلحات المدرسة التحليلية وهو عملية توافقية ، تهدف إلى دفع الفكرة أو الدافع غير المرغوب فيها إلى اللاشعور وقد يكون الكبت عامل إعاقة للسلوك.

ز- الاكتئاب:

الحيلة والشعور بالذنب وتعكر المزاج والالام النعوي والاضطراب فقد يفقدون النشاطات التي كانت محببة لهم قد يعانون أيضا فقدان الشهية او الافراط في الاكل ولديهم مشاكل في التركيز وتذكر التفاصيل واتخاذ القرارات

(سلامة، 1991، صفحة 119)

ك- الضغط النفسي:

هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، ويمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم قد تجد أن لها تأثيرًا تراكميًا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض، وخلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، وقد يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق وسرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية ويغير الطريقة التي تتصرف بها، ويقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية وعاطفية وبدرجات متفاوتة.

9-1 معايير الصحة النفسية :

وهي المحكات التي تساعدنا على معرفة الفرق بين السلوك السوي والسلوك الغير السوي وهي :

9-1-1 المعيار الشخصي :

وهو كان يحدد الفرد مجموعة من الاحكام او المعايير (قيم, مبادئ, اتجاهات)

على سبيل المثال تكون بمثابة اطار رجعي يحكم من خلاله على السلوك بما يتفق مع هذا الاطار يعد عاديا ومالا يتفق يعد شادا وغير عادي وثل هذا الأسلوب يكون غير موضوعي لا يتفق عليه لانه يتعدد بتعدد الأشخاص أولا من شخص الى اخر ثانيا

(امين، 1998)

9-1-2 المعيار الاجتماعي :

السوي حسب هذا المعيار هو المتوافق مع المجتمع أي من استطاع ان يجازي قيم المجتمع وقوانينه ومعايير ه وأهدافه

(عزت، 1968، صفحة 487)

9-1-3 المعيار الطبيعي :

يرى نعيم الرفاعي ان السواء من وجهة نظر المعتمدين على هذا المعيار يكون في العمل وفق ما تقضيه الطبيعة . اما الشذوذ فيكون في العمل المناقض للطبيعة او هو الانحراف بالغ في سلوك ما عن طبيعته الاصلية .

(العزیز، 1999، صفحة 58)

9-1-4 المعيار المثالي :

يتم النظر الى الصحة النفسية من خلال هذا المعيار على انها هدف مثالي يسعى الجميع على تحقيقه بشكل نسبي . فقد يقترب البعض منه الى حد كبير ، في حين قد يعجز البعض الاخر في الوصول اليه

(القذافي، 1998، صفحة 51)

10-1 الصحة النفسية في المجال الرياضي :

هي حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد الرياضي لاعب-حكم-اداري-مدرب-مدرس تربية رياضية -متوافقا نفسيا (شخصيا-انفعاليا-اجتماعيا، أي مع نفسه ومع بيئته) ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الاخرين من خلال ممارسته او مشاهدته لانشطة الرياضية من تدريب و منافسات , ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانته الى اقصى حد ممكن ويكون قادرا على مواجهة أنشطة اللعب والمنافسات , او تكون شخصية متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا بحيث يستطيع التوافق مع بيئته من خلال الممارسة الفعلية لانشطة الرياضية. (حشمت، 2002، صفحة 19)

11-1 الأسباب الداعية لاهتمام بالصحة النفسية للتلاميذ في المدرسة :

ان هذه المرحلة من العمر تعد مرحلة نمو وتطور وتحدث خلالها العديد من التغيرات الجسمانية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية , تلك التغيرات تخضع لعديد من القياسات

والمعايير التي يجب اجراءها لضمان حسن النمو الجسماني والعقلي والنفسي وتحقيق اللياقة البدنية الكاملة للتلاميذ.

- ان الأطفال في هذه المرحلة من العمر يمثلون قطاعا كبيرا وهاما من العدد الإجمالي للسكان وهذا القطاع يمكن العناية به صحيا ونفسيا عن طريق توفير البرامج الصحية المدرسية وبرامج التوعية والتثقيف النفسي والاجتماعي.

-ان الصحة النفسية والجسمية الجيدة شرط هام للتحصيل المدرسي الناجح .

-ان التعليم والتربية المدرسية يعتبران فرصا جيدة للتثقيف الصحي النفسي السليم للتلاميذ وعن طريقهم يمكن ان تمتد تأثيراته الإيجابية لآباء وكذلك عند تكوينهم لاسرهم في المستقبل بالإضافة الى تأثيراته على مجتمعات التلاميذ المحلية.

(احمد، 2017، الصفحات 353-376)

خاتمة

يعتبر الاهتمام بالصحة النفسية أمراً بالغ الأهمية في حياة الفرد والمجتمع على حد سواء, فالصحة النفسية تمثل أساساً أساسياً للعيش بحياة سعيدة ومنتجة, وتؤثر بشكل كبير على جودة العلاقات الاجتماعية والأداء في العمل والتحصيـل الدراسي والشعور بالرضا الذاتـي, فقد تطرقنا في هذا الفصل على مفهوم الصحة النفسية وبعض المصطلحات التي تتضمنها الصحة وبعض العوامل التي تؤدي إلى تدهور الصحة النفسية .

في الختام، لنكن داعمين لبعضنا البعض، ولنعمل جميعاً على خلق بيئة تشجع على الصحة النفسية الإيجابية والاستقرار العاطفي والنفسي لكل فرد في مجتمعنا.

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-1 منهج البحث

2-1 مجتمع البحث

3-1 عينة البحث

4-1 مجالات البحث

5-1 أدوات البحث

6-1 الدراسة الاستطلاعية

7-1 الأسس العلمية لاستبيان

8-1 متغيرات البحث

9-1 الوسائل الإحصائية

خاتمة

تمهيد :

سنحاول من خلال هذا الفصل الذي يعتبر جوهر البحث، توضيح منهجية البحث والإجراءات الميدانية المتبعة بغية الوصول إلى حل مشكلة البحث المطروحة وتحقيق الأهداف المرجوة، وبهذا تطرق الطالب الباحث فيه إلى تحديد المنهج العلمي المتبع، مجتمع وعينة البحث، مجالات البحث، أدوات البحث، وكذا الأسس العلمية لهذه الأدوات لتليها الوسائل الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث، وذلك في سبيل تحقيق الأهداف المنشودة من هذا البحث.

1-1 منهج البحث:

يُعتبر المنهج العلمي بالإنجليزية "Scientific method" أسلوباً واحداً أو مجموعةً من الأساليب المترابطة التي يعتمدها الباحث لدراسة ظاهرةٍ أو مشكلةٍ معينة تكون محور بحثه؛ وذلك من خلال تنظيم أفكاره وتحليلها وعرضها للوصول إلى وقائع ونتائج، ويُمكن وصف هذا الأسلوب بالمرحليّة؛ فهو مؤلّفٌ من مجموعةٍ مراحلٍ متسلسلةٍ تُؤدّي كلّ مرحلةٍ منها إلى المرحلة التي تليها (غينم، 2000)

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لكونه منهج مناسب وملائم لحل المشكلة المطروحة التي نحن بصدد

1-2 مجتمع البحث:

مجتمع البحث في السياق العلمي يمثل مجموعة من الأفراد المتخصصين والباحثين الذين يتشاركون في استكشاف وتطوير المعرفة في مجال محدد من العلوم أو الدراسات. يتميز مجتمع البحث بتفاعل دائم بين أفراده، حيث يتبادلون الأفكار والنتائج ويسهمون في تطوير المفاهيم والنظريات العلمية (Merton)

حيث اشتمل مجتمَع هذا البحث على تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي لمقاطعة زمورة، بولاية غليزان.

1-3 عينة البحث:

- في سياق البحث العلمي، تُعرف "عينة البحث" بأنها مجموعة من العناصر أو الأفراد المختارين بعناية من السكان الكلي أو الجماعة الكبيرة التي يستهدفها الباحث. تُستخدم العينة لتمثيل السكان الكلي والتي تكون غالباً أكبر بكثير من حجم العينة نفسها، يهدف استخدام عينة البحث إلى جعل عملية البحث أكثر فعالية وتكلفة (طلعت) واشتملت عينة البحث على 120 تلميذ وتلميذة الطور الثانوي لمقاطعة زمورة، أي بنسبة 25% من إجمالي مجتمع البحث.

1-4 مجالات البحث:

1-1-4 المجال البشري : اشتمل المجال البشري للبحث على 120 تلميذ وتلميذة من المرحلة النهائية للطور الثانوي لمقاطعة زمورة.

1-1-4-2 المجال المكاني : تم إجراء البحث في ولاية غليزان بالتحديد في 3 ثانويات بن بحونة احمد، وبن احمد بخدة، وثانوية عريف عبد الله.

4-1-3 المجال الزمني:

- تم اختيار موضوع البحث وموافقة المشرف الأستاذ في شهر نوفمبر 2023 .
- امتدت فترة عمل البحث من شهر نوفمبر 2023 إلى غاية شهر ماي 2024.

5-1 أدوات البحث:

لغرض الإلمام بموضوع البحث ومتغيراته، اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من المصادر والمراجع من كتب وبحوث ودراسات التي تناولت بكيفية أو بأخرى أحد جوانب دراستنا هذه، والتي كانت سندا قويا للوصول إلى حل المشكلة المطروحة، وبالتالي تطلب إنجاز هذا البحث استخدام الأدوات التالية :

أ- طريقة دراسة المعطيات النظرية:

وهي الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل من المصادر و المراجع العلمية من كتب، مذكرات، مجلات، بحوث ودراسات مشابهة، ومواقع الانترنت.

ب- طريقة الاستبيان :

استخدم الباحث الاستبانة كأداة للدراسة باعتبارها أحد أدوات البحث الوصفي الهامة لجمع المعلومات المرتبطة بموضوع البحث والوصول إلى أهدافه، وفيها تم الاعتماد على استمارة استبائية، إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان .
- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان .
- اختبار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجبة لأهداف الاستبيان.

ج- صياغة عبارات الاستبيان:

قام الطالب الباحث بصياغة عبارات الاستمارة الإستبائية ، حيث تناولت أغلب الجوانب المهمة لعناصر موضوع البحث، وقد راعينا في ذلك على أن تكون العبارة واضحة وأن لا تشمل العبارة على أكثر من معنى، ومناسبة لكل محور تنتمي إليه وبعد ذلك تم عرض الاستبيان للتحكيم لتحديد عبارات الاستبيان على مجموعة من السادة الخبراء والدكاترة ذوي الخبرة والكفاءة والتخصص وبعد تغيير وتعديل في العبارات الغير الواضحة بشكل يسهل فهمها وحذف الفقرات المكررة، ليتم بعدها تحديد عبارات الاستبيان.

6-1 الدراسة الاستطلاعية :

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 30 تلميذ وتلميذة ممن تنطبق عليهم مواصفات وشروط افراد العينة الأساسية , وهم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تتراوح أعمارهم من 17 الى 18 سنة تم اختيارهم من ثانوية بن بحونة احمد لولاية غليزان .
التجربة الاستطلاعية

قام الطالب الباحث بالتجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية مؤلفة من (30) تلميذ لمعرفة مقدار وضوح ومفهومية محاور الاستبيان من حيث الصياغة والمعنى ومقدار تفهم المبحوثين لفقرات محاور الاستبيان وقد تبين من خلال هذا تبين ان فقرات محاور الاستبيان واضحة ومفهومة لجميع افراد العينة

كما تتلخص اهداف التجربة الاستطلاعية في :

- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها التلاميذ في الإجابة عن فقرات الاستبيان.
- قياس ثبات الاستبيان عن طريق إعادة توزيع الاستبيان .
- قياس صدق الثبات عن طريق حساب معاملات الارتباط بطريقة الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

7-1 الأسس العلمية لاستبيان:

بعد الانتهاء من إعداد أداة الدراسة في صورتها الأولية وقبل القيام بعرضها على عينة الدراسة الأساسية، قام الطالب الباحث بالتحقق والتأكد من صدقها وقدرتها على قياس ما أعدت من أجله وذلك من خلال استخدام المعاملات العلمية لهذه المقاييس (الصدق، الثبات، الموضوعية) وكان ذلك على النحو التالي:

7-1-1 ثبات الاستبيان :

ان ثبات الأداة يعني لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيء من الاستقرار وللتأكد من ثبات الأداة يستخدم معامل الثبات ألفا كرونباخ.

ويقاس هذا الثبات احصائيا بحساب معامل الارتباط بين الدرجات حصل عليها الافراد في المرة الأولى وبين نتائج الاختبار في المرة الثانية فاذا كان تباين في نتائج الإجابة على الاستبيان نقول بان ثبات الاستبيان كبير.

وعلى هذا الأساس قام الطالب الباحث بتقسيم الاستبيان على مرحلتين عن طريق تقسيمه على عينة قدرها 30 تلميذ بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس الزمان والعينة ونفس التوقيت) واستعملنا لحساب معامل الثبات المعامل بيرسون, وقد حصلنا على معاملات الثبات كما هو موضح في الجدول (01)

الجدول رقم (01): يبين نتائج معاملات الثبات للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية.

عدد العبارات	معامل الثبات	محاور الاستبيان
14	0.65	المحور الأول : الاتزان النفسي
14	0.78	المحور الثاني: التكيف الاجتماعي

المصدر: إعداد الطالب الباحث بالاعتماد على برنامج SPSS .

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ ان قيمة معامل الثبات للمحور الأول من الاستبيان (0.65) وهي قيمة عالية وقيمة الثبات للمحور الثاني من الاستبيان باستخدام بيرسون تساوي (0.78) وهي قيمة عالية كذلك وهذا يدل على ثبات عالي لاستبيان وموثوقية مرتفعة تسمح في استخدامه لجمع البيانات .

7-1-2 صدق الاستبيان:

يقصد بصدق الاستبيان القدرة على قياس ما وضع من اجله والسمة المراد قياسها , أي انه يمكن اعتبار الاستبيان صادقا اذا كان يقيس ماوضع لقياسه.

صدق الاستبيان يشير الى الدرجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع لاجله فالاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها (حسنين، 1995، صفحة 199) قمنا في دراستنا بتطبيق الاستبيان على عينة مقدره ب 30 تلميذ , انطلاقا من معاملات الثبات التي تم التوصل اليها سابقا قام الطالب الباحث بقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعاملات ثبات الاستبيان وكل ما دلت عليه القيم المرتفعة لثبات النتائج والدالة احصائيا يمكن الاعتماد عليها.

الجدول رقم (02): يوضح معاملات الصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية

عدد العبارات	معامل الصدق الذاتي	محاور الاستبيان
14	0.80	المحور الأول : الاتزان النفسي
14	0.88	المحور الثاني: التكيف الاجتماعي

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ ان قيمة معامل الصدق للمحور الأول من الاستبيان (0.80) وهي قيمة عالية وقيمة معامل الصدق للمحور الثاني من الاستبيان باستخدام معامل الارتباط بيرسون تساوي (0.88) وهي قيمة عالية كذلك وهذا يدل على صدق لاستبيان وموثوقيته التي تسمح في استخدامه لجمع البيانات

7-1-2-2 صدق المحتوى :

قام الطالب الباحث بعرضه على مجموعة من الأساتذة من ذوي الخبرة والكفاءة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مستغانم.

7-1-3 الموضوعية :

في سياق البحث العلمي، تعني الموضوعية (Objectivity) التحلي بالنزاهة والحيادية أثناء تنفيذ الدراسة وتحليل النتائج، والموضوعية تتطلب من الباحث أن يقوم بتجنب التأثيرات الشخصية و الانحيازات أثناء تصميم وتنفيذ البحث وتفسير النتائج. (ابو زيد، 2005، صفحة 86)

8-1-1 متغيرات البحث :

8-1-1-1 المتغير المستقل :

المتغير المستقل يجب ان يكون له تاثير في المتغير التابع وهو الاداء الذي يؤدي التغير في قيمها الى احداث التغير وذلك عن طريق التأثير في قيم المتغير اخرى تكون ذات صلة.¹(عروس عبد الغفار,رحمان معمر خلف , 2005 ص 60).

تحديد المتغير: حصة التربية البدنية والرياضية.

8-1-2 المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تاثير قيم المتغيرات الاخرى , حيث انه كلما احدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

تحديده: بعض جوانب الصحة النفسية.

9-1 الوسائل الإحصائية:

الوسائل الإحصائية تشير إلى الأساليب والتقنيات التي تستخدم لتحليل وتفسير البيانات الإحصائية في البحث العلمي. يُستخدم التحليل الإحصائي لفهم العلاقات بين المتغيرات، وتلخيص البيانات، واستنتاج النتائج بشكل دقيق وموثوق. هناك العديد من الوسائل الإحصائية التي يمكن استخدامها، حيث اعتمد الطالب الباحث على مجموعة من الوسائل الإحصائية في معالجة النتائج بغرض الاستناد إليها في عملية التحليل والتفسير.

9-1-1 النسبة المئوية :

$$\text{أ-النسب المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{\text{الكل}} \times 100$$

لدينا 120 تلميذ وتلميذة من أصل 256 تلميذ من تلاميذ الطور الثانوي من المرحلة النهائية، يُمكن حساب النسبة المئوية كالتالي:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{120}{256} \times 100 = 46\%$$

هنا، 120 طالبًا يُمثلون 46% من إجمالي عدد تلاميذ الطور الثانوي من المرحلة النهائية لكل من ثانوية احمد بن بخدة وثانوية بن بحونة احمد .

9-1-2 المتوسط الحسابي:

$$\text{المتوسط الحسابي} = \frac{1+2+3+\dots+120}{120} = 7260/120$$

$$\text{- المتوسط الحسابي} = 60.5$$

9-1-3 الانحراف المعياري:

الانحراف المعياري هو قياس لتشتت القيم داخل مجموعة من الأعداد.

$$[\text{مجموع(س-الوسط.الحسابي.للعينة)}^2 / (ن-1)]^{1/2}$$

$$\text{- الانحراف المعياري} = 34,7850543$$

يعبر عن مدى انتشار القيم حول المتوسط الحسابي، نلاحظ ان الانحراف المعياري أقل، وعليه فإن القيم تكون أقرب إلى المتوسط.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل وضّحنا فيه الخطوات المنهجية التي اتبعناها للتمكن من حل مشكلة البحث، بدءاً بنوع المنهج العلمي المستخدم وعينة الدراسة ومجالاتها، وكذا التأكد من المعاملات العلمية (الصدق والثبات، الموضوعية) الخاصة بأداتي البحث المستعملة، وبالتالي نكون قد تأكدنا من صدق وثبات الأداتين أي أنهما قابلتين وجاهزتين للتطبيق، وتطرقنا في الأخير إلى الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث.

الفصل الثاني :

عرض تحليل ومناقشة نتائج البحث

- تمهيد

في هذا الفصل من الجانب التطبيقي سوف نعرض فيه النتائج المتوصل اليها، مع التحليل والمناقشة وكذا مقابلة النتائج بالفرضيات مع عرض الاستنتاجات ومجموعة من الاقتراحات والتوصيات بالإضافة الى الخلاصة العامة، وهذا وفقا لما تمليه طبيعة وفرضيات واهداف البحث موظفين لذلك مجموعة من الاشكال البيانية التوضيحية , وعليه سوف نعرض نتائج البحث وفقا للترتيب التالي :

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان :

1-1- المحور الأول: الاتزان النفسي :

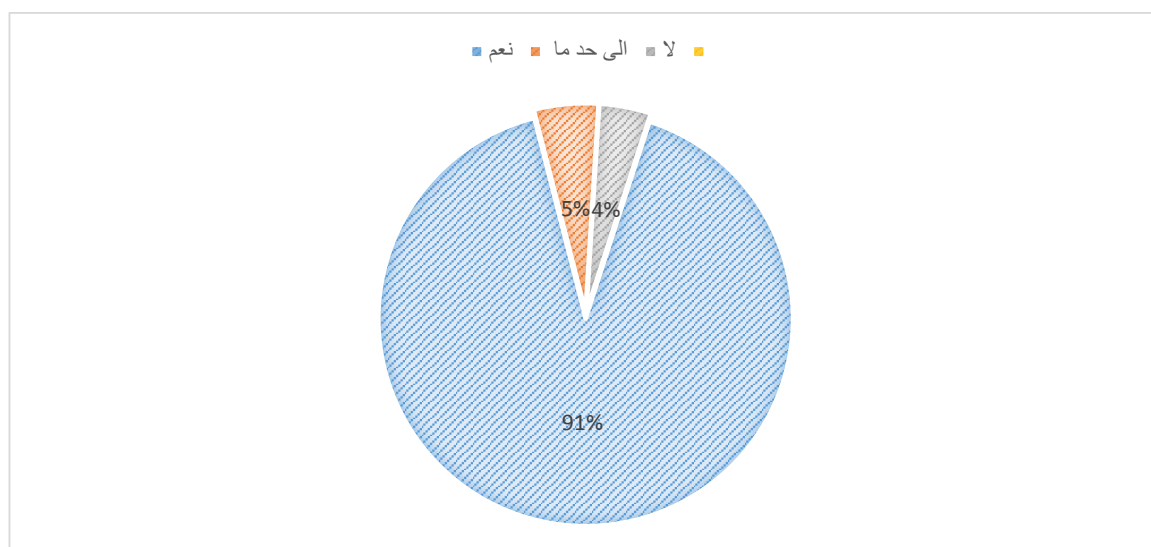
س1. اشعر بالسعادة و الرضا عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية

الجدول رقم (03): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (01) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	104	91,8	79,412	3.84
لا	4	2,5		
الى حد ما	12	5,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 91,8%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما" بنسبة بلغت 5,7% واما من اجابوا بـ "لا" قدرت نسبتهم بـ 2,5% وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 79,412 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنهم يشعرون بالسعادة و الرضا عند ممارسة التربية البدنية و الرياضية.



الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)

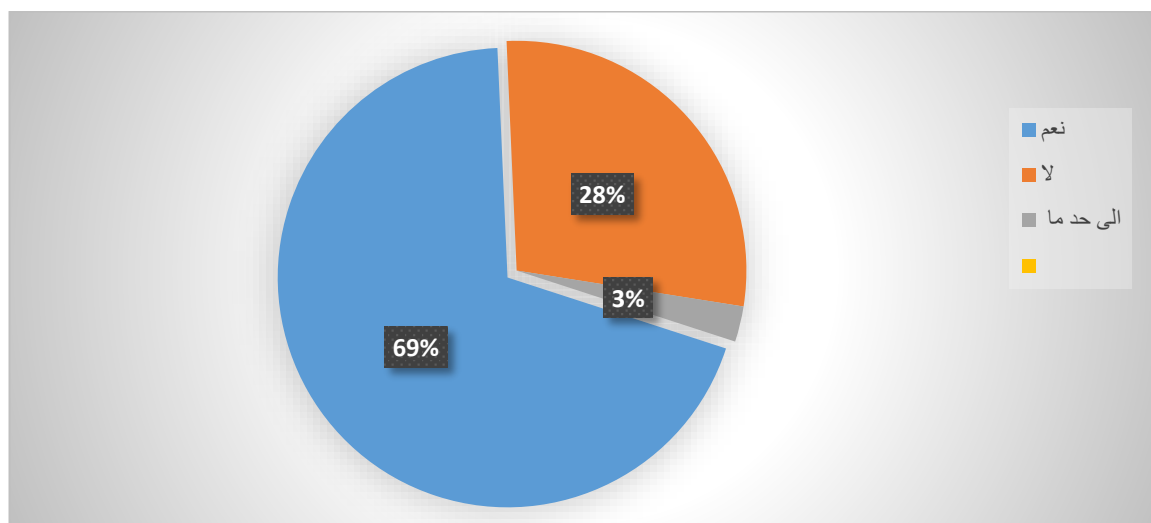
س2. تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في الخروج من جو الدراسة إلى جو المرح والسرور

الجدول رقم (04): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (02) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	80	69.3	17,294	3.84
الى حد ما	36	28,2		
لا	4	2,5		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 69.3%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 28.2% أما من أجابوا بـ "لا" كانت نسبتهم 2.5% وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 17,294 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في الخروج من جو الدراسة إلى جو المرح والسرور.



الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)

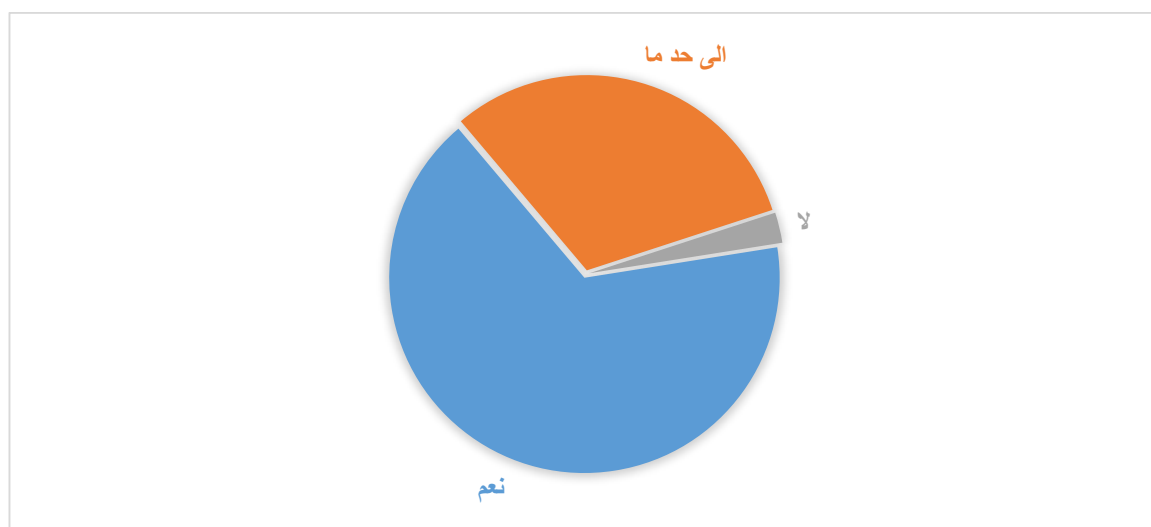
س3. تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في تفريغ طاقتي السلبية.

الجدول رقم (05): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (03) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	78	66.3	70,412	3.84
لا	6	2.5		
إلى حد ما	36	31.2		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=1	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 66.3%، بينما من أجابوا بـ "إلى حد ما" بنسبة بلغت 31.2% ومن أجابوا بـ "لا" كانت النسبة 2.5% وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 70,412 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في تفريغ طاقتي السلبية.



الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)

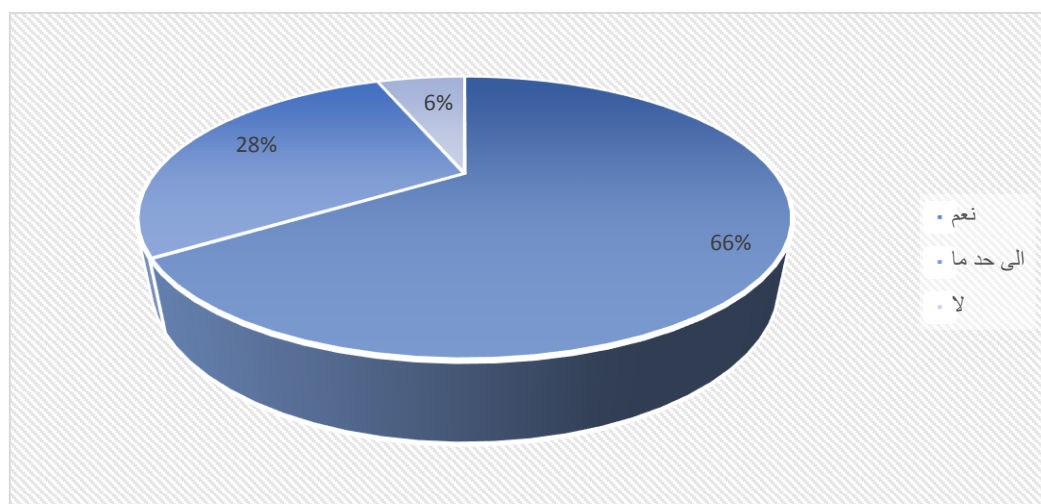
س4. تكسبني حصة التربية البدنية والرياضية الثقة بالنفس.

الجدول رقم (06): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (04) للمحور الأول

الاقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	75	65,7	55,824	5,99
الى حد ما	35	28,4		
لا	10	5,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 65,7%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 28,4%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 5,9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 55,824 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسب الثقة بالنفس.



الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)

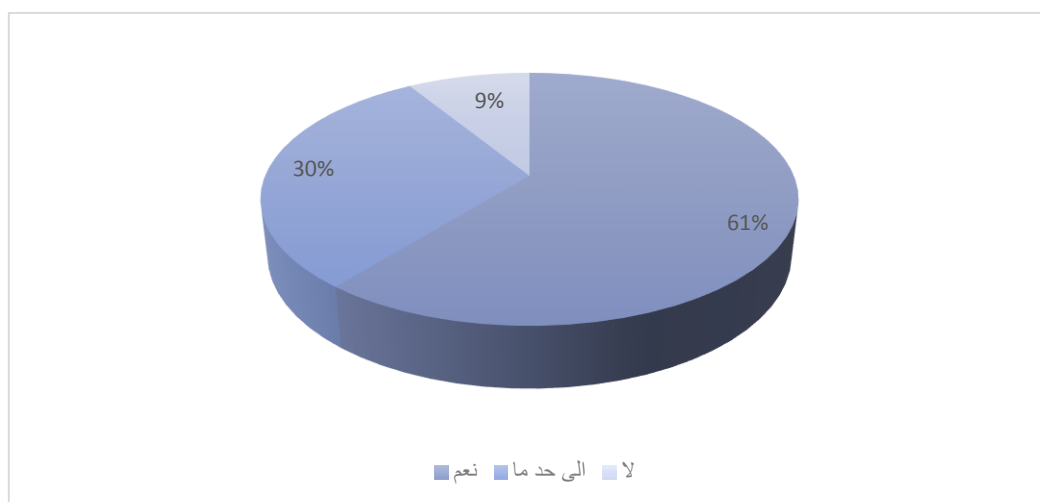
س5. ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من القلق والتوتر لدي.

الجدول رقم (07): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (05) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	70	60,8	41,706	5,99
الى حد ما	37	30,4		
لا	13	8,8		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 60,8%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 30,4%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 8,8%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 41,706 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من القلق والتوتر لدى التلاميذ.



الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)

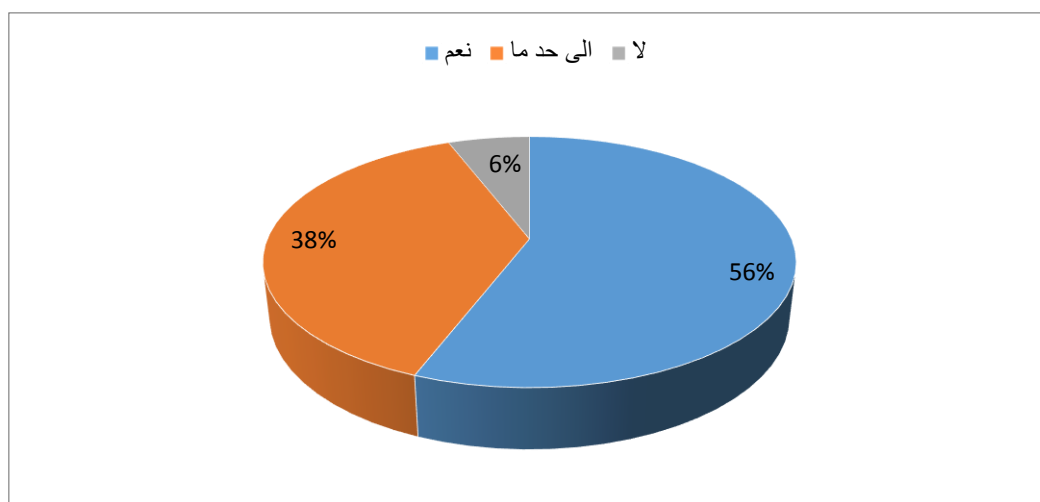
س6. عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أتسلى وأنسى كل المشاكل النفسية والضغوطات المصاحبة لامتحان شهادة البكالوريا.

الجدول رقم (08): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (06) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
نعم	65	55,9	39,353	5,99
الى حد ما	45	38,2		
لا	10	5,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 55,9%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " نسبة بلغت 38,2%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 5,9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا2 المحسوبة 39,353 وهي أعلى من قيمة كا2 الجدولية المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أتسلى وأنسى كل المشاكل النفسية والضغوطات المصاحبة لامتحان شهادة البكالوريا.



الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)

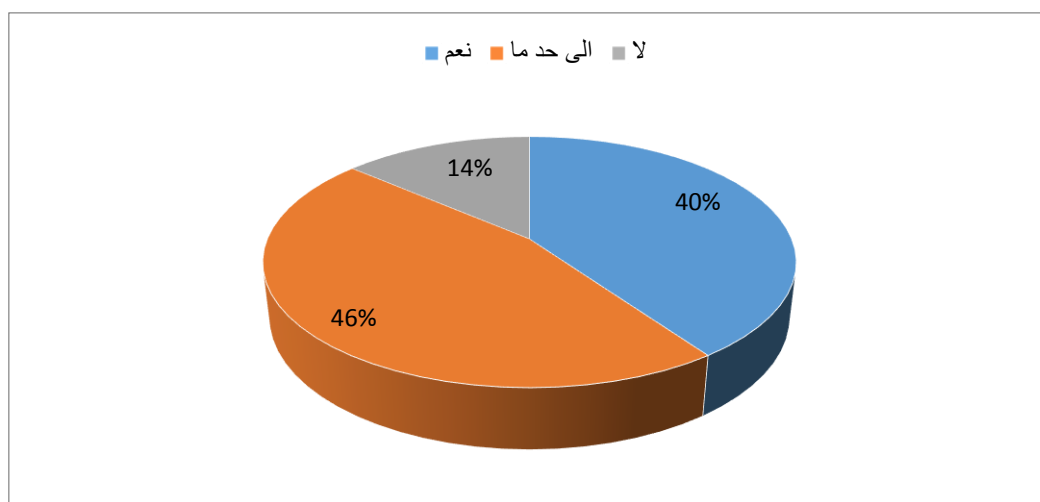
س7. تزداد لدي الرغبة في المراجعة لامتحان البكالوريا بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (09): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (07) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	47	40,2	18,176	5,99
الى حد ما	55	46,1		
لا	18	13,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 40,2%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 46,1%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 13,7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 18,176 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه تزداد لدي الرغبة في المراجعة لامتحان البكالوريا بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)

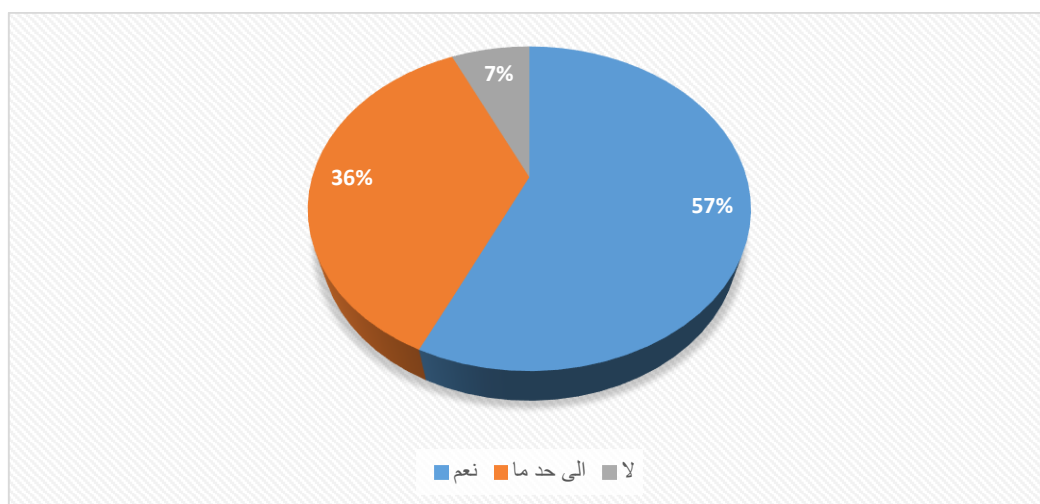
س8. أرى أنه من الواجب على أي تلميذ أن يمارس حصة التربية البدنية والرياضية رغم اقتراب موعد امتح شهادة البكالوريا.

الجدول رقم (10): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (08) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	66	56,9	84,745	5,99
الى حد	43	36,3		
لا	11	6,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=3	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 56,9%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 36,3%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 13,7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 84,745 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه من الواجب على أي تلميذ أن يمارس حصة التربية البدنية والرياضية رغم اقتراب موعد امتح شهادة البكالوريا.



الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)

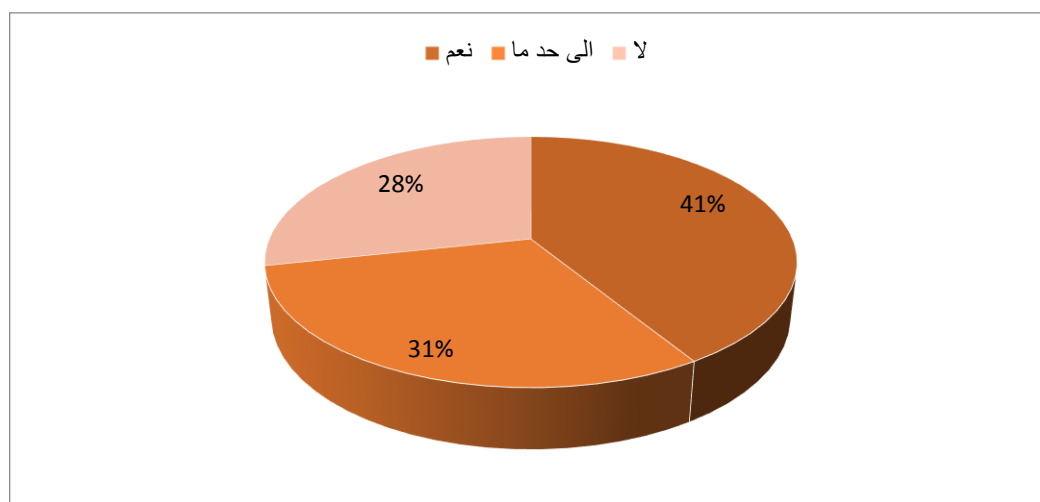
س9. أشعر بارتياح بعد إنهاء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (11): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (09) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	47	41,2	2,882	5,99
الى حد ما	40	30,4		
لا	33	28,4		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 41,2%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 30,4%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 28,4%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 2,882 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه أشعر بارتياح بعد إنهاء حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (9): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)

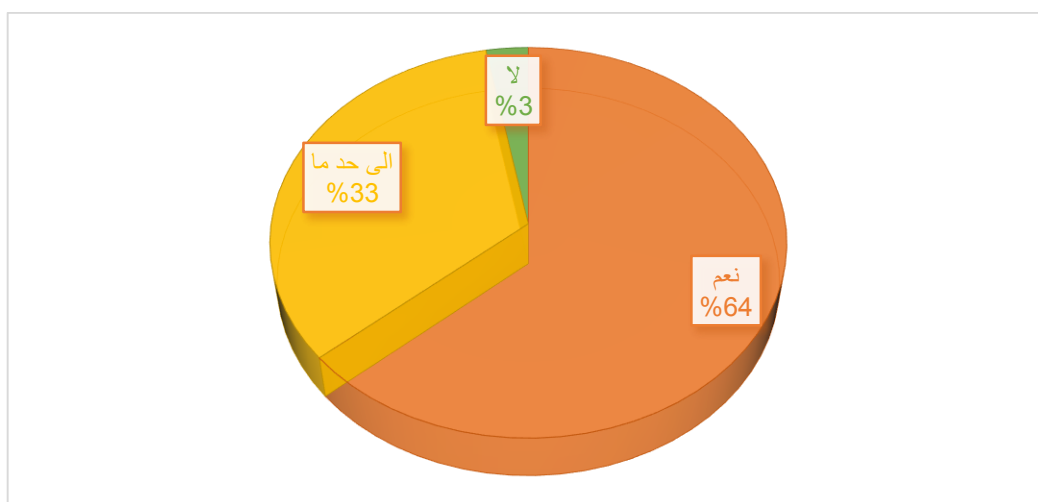
س10. أشعر بالسعادة والراحة النفسية عند اتقان مهارة رياضية جديدة.

الجدول رقم (12): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (10) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	73	63,7	56,529	5,99
الى حد ما	40	33,3		
لا	7	2,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 63,7%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 33,3%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 2,9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 56,529 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه أشعر بالسعادة والراحة النفسية عند اتقان مهارة رياضية جديدة.



الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)

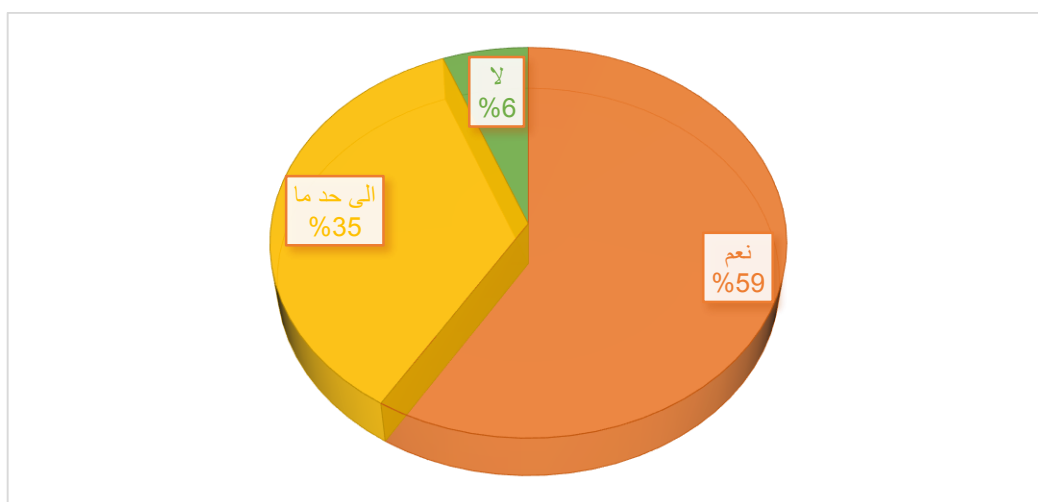
س11. أثناء ممارستي للألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية يذهب عني الخجل.

الجدول رقم (13): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (11) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	68	58,8	43,059	5,99
الى حد ما	42	35,3		
لا	10	5,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 58,8%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " نسبة بلغت 35,3%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 5,9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 43,059 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه أثناء ممارستي للألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية يذهب عني الخجل. أشعر بالسعادة والراحة النفسية عند اتقان مهارة رياضية جديدة.



الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)

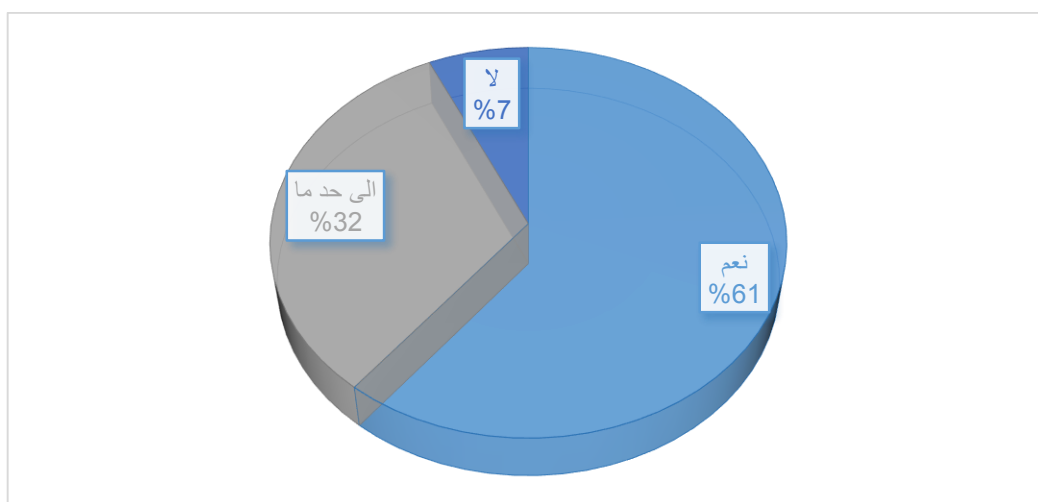
س12. أشعر بالسعادة مع زملائي أثناء الألعاب الجماعية.

الجدول رقم (14): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (12) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	70	60,8	44,529	5,99
الى حد ما	39	32,4		
لا	11	6,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 60,8%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 32,4%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 6,9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 44,529 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه أشعر بالسعادة مع زملائي أثناء الألعاب الجماعية.



الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)

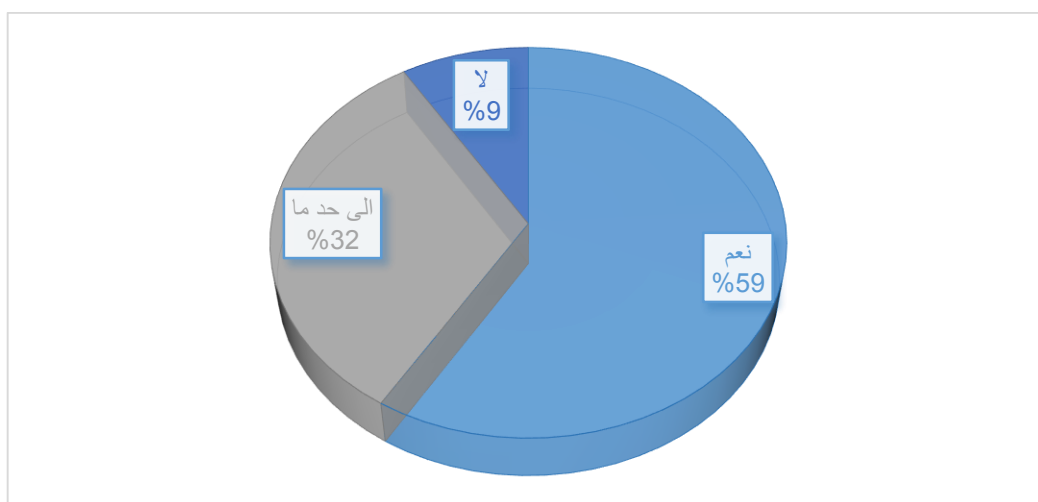
س13. أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أعبّر عن رأيي بجدية دون تردد أو خوف.

الجدول رقم (15): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (13) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية
نعم	68	58,8	80,431	5,99
الى حد ما	39	32,4		
لا	13	8,8		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=3	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 58,8%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " نسبة بلغت 32,4%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 8,8%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك² المحسوبة 80,431 وهي أعلى من قيمة ك² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أعبّر عن رأيي بجدية دون تردد أو خوف.



الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)

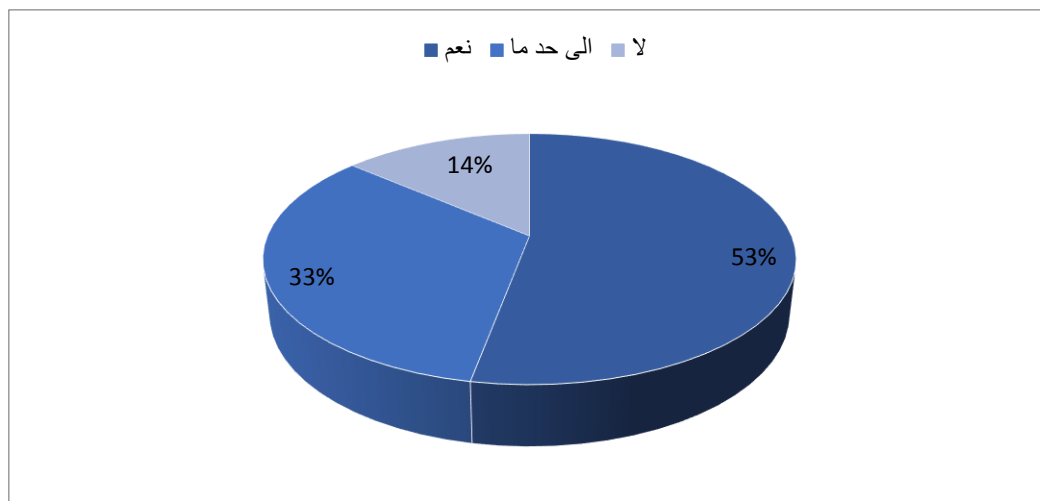
س14. أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أتحفز لتحمل المسؤولية وأكون قائدا على مجموعتي.

الجدول رقم (16): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (14) للمحور الأول

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	62	52,9	23,529	5,99
الى حد ما	40	33,3		
لا	18	13,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 52,9%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " نسبة بلغت 33,3%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 13,7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 23,529 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أتحفز لتحمل المسؤولية وأكون قائدا على مجموعتي.



الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)

المحور الثاني: التكيف الاجتماعي:

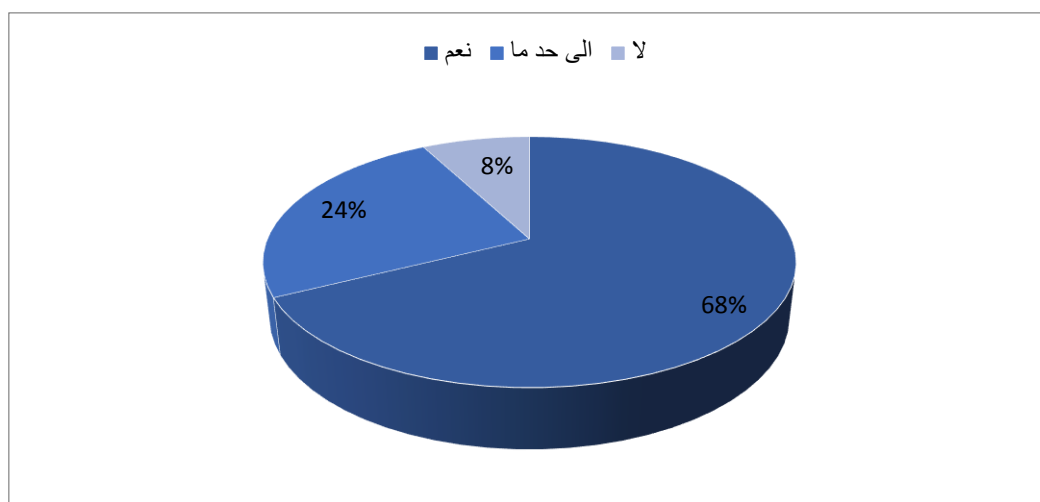
س15. تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في الاتصال والتواصل بين زملائي في القسم.

الجدول رقم (17): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (1) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	77	67,6	58,294	5,99
الى حد ما	31	24,5		
لا	12	7,8		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 67,6%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بلغت 24,5%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 7,8%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 58,294 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدني في الاتصال والتواصل بين زملائي في القسم.



الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)

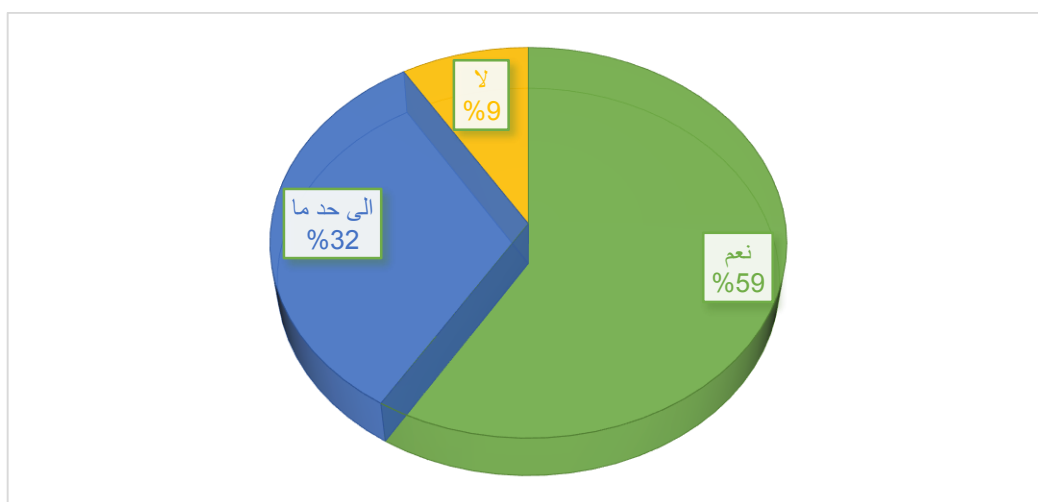
س16. تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية فرصة للاحتكاك والتعرف على زملائي في القسم أكثر.

الجدول رقم (18): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (2) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	68	58,8	38,294	5,99
الى حد ما	39	32,4		
لا	13	8,8		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" نسبة بلغت 58,8%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 32,4%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 8,8%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 38,294 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أنه تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية فرصة للاحتكاك والتعرف على زملائي في القسم أكثر



الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)

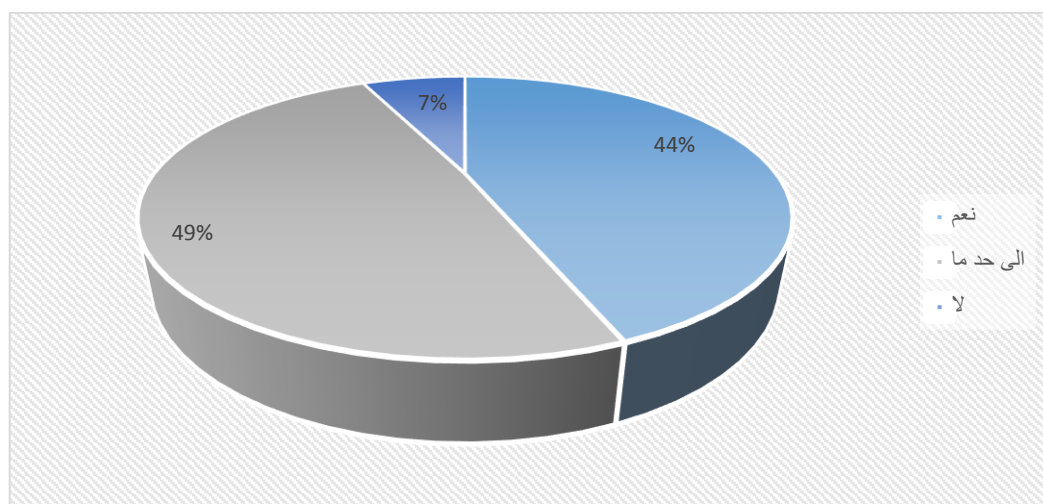
س17. حصة التربية البدنية والرياضية تسمح لي بتكوين علاقات اجتماعية جيدة بين زملائي في القسم.

الجدول رقم (19): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (3) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	51	44,1	32,529	5,99
الى حد ما	58	49,0		
لا	11	6,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 44,1%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 49,0%، أما من أجابوا بـ " لا " نسبة قدرت بـ 6,9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 32,529 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تسمح لي بتكوين علاقات اجتماعية جيدة بين زملائي في القسم.



الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (19)

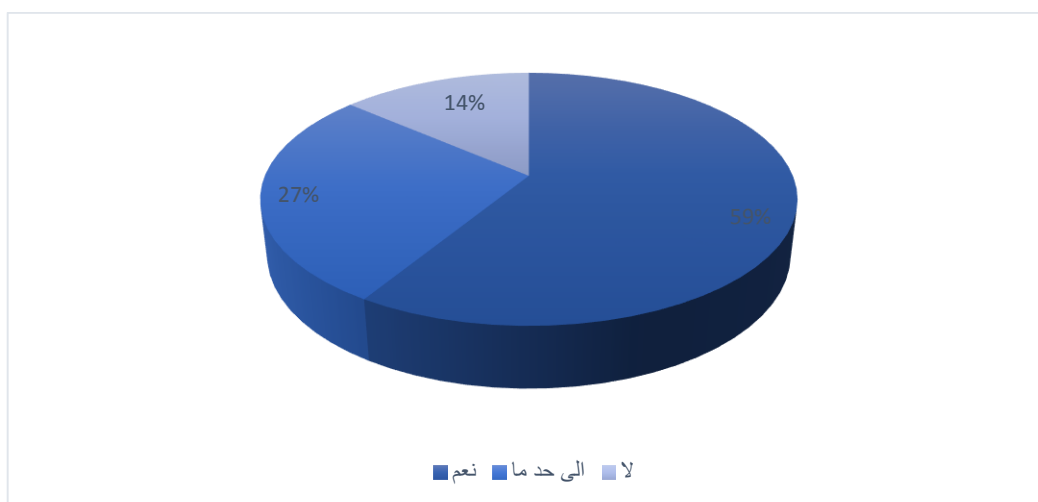
س18. تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على تبادل الخبرات والمعارف بين زملائي.

الجدول رقم (20): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (4) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	68	58,8	32,706	5,99
الى حد ما	34	27,5		
لا	18	13,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 58,8%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 27,5%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 13,7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 32,706 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدني على تبادل الخبرات والمعارف بين زملائي.



الشكل رقم (18): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (20)

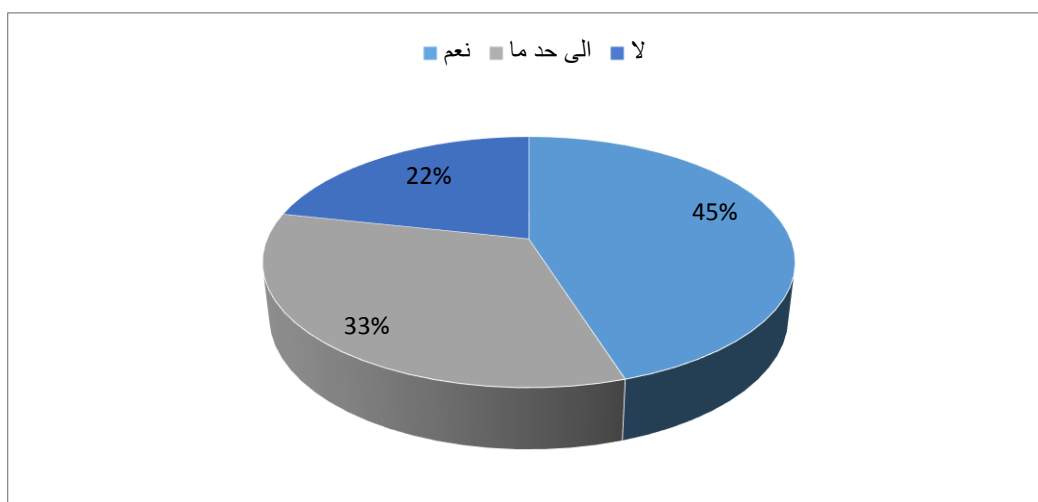
س19. أطلب المساعدة من زملائي عند عدم فهم بعض المهارات الرياضية.

الجدول رقم (21): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (5) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	54	45,1	8,471	5,99
الى حد ما	40	33,3		
لا	26	21,6		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 45,1%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 33,3%، أما من أجابوا بـ " لا " بنسبة قدرت بـ 21,6%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 8,471 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أن أطلب المساعدة من زملائي عند عدم فهم بعض المهارات الرياضية.



الشكل رقم (19): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (21)

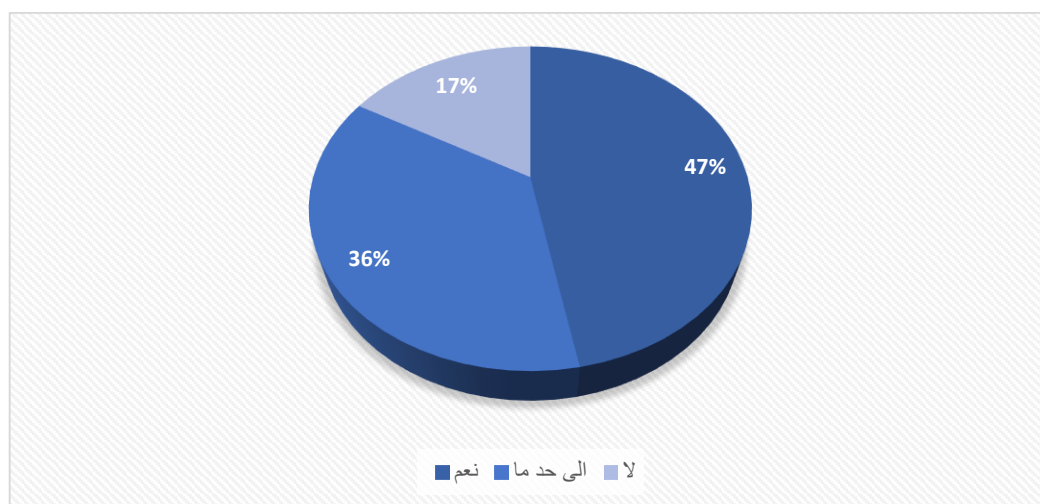
س20. أستطيع القيام بعملية الإحماء لزملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (22): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (6) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	56	47,1	14,529	5,99
الى حد ما	43	36,3		
لا	21	16,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 47,1%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 36.3%، أما من أجابوا بـ " لا " بنسبة قدرت بـ 16.7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 14,529 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أنه أستطيع القيام بعملية الإحماء لزملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (20): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (22)

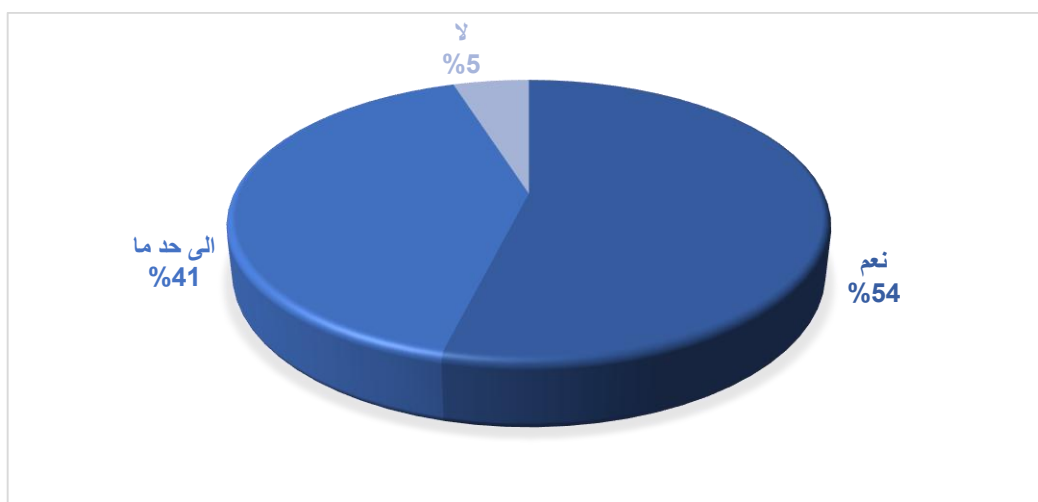
س21. من خلال حصة التربية البدنية والرياضية استطيع تشكيل فريق ناجح والفوز في المباريات.

الجدول رقم (23): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (7) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	63	53,9	39,588	5,99
الى حد ما	48	41,2		
لا	9	4,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 53.9%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 41.2%، أما من أجابوا بـ " لا " بنسبة قدرت بـ 4.9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 39,588 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أنه من خلال حصة التربية البدنية والرياضية استطيع تشكيل فريق ناجح والفوز في المباريات.



الشكل رقم (21): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (23)

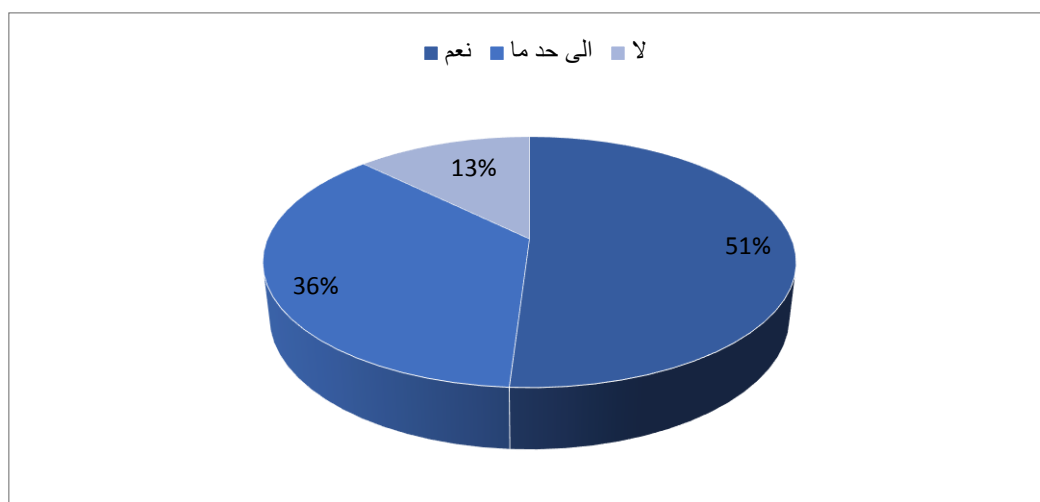
س22. أستمتع بالعلاقات الاجتماعية مع زملائي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (24): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (8) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	60	51,0	22,765	5,99
الى حد ما	43	36,3		
لا	17	12,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 51.0%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 36.3%، أما من أجابوا بـ " لا " بنسبة قدرت بـ 12.7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 22,765 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أنه أستمتع بالعلاقات الاجتماعية مع زملائي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (22): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (24)

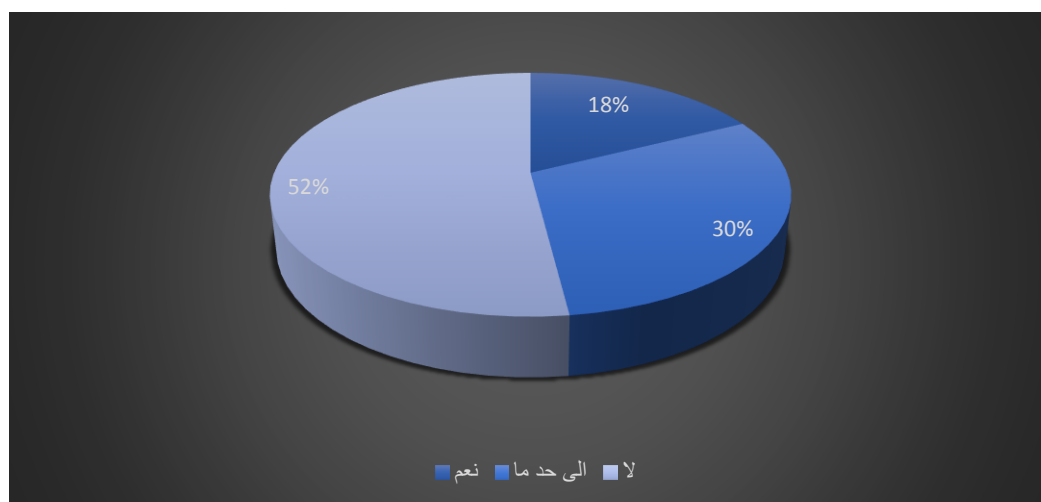
س23. أشعر بالخل وصعوبة التعامل مع زملائي أثناء حصص التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (25): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (9) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	26	17,6	18,412	5,99
الى حد ما	37	30,4		
لا	57	52,0		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بـ بنسبة بلغت 17.6%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 30.4%، أما من أجابوا بـ "لا" فقد فردا بنسبة قدرت بـ 52.0%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 18,412 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج: أنه أشعر بالخل وصعوبة التعامل مع زملائي أثناء حصص التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (23): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (25)

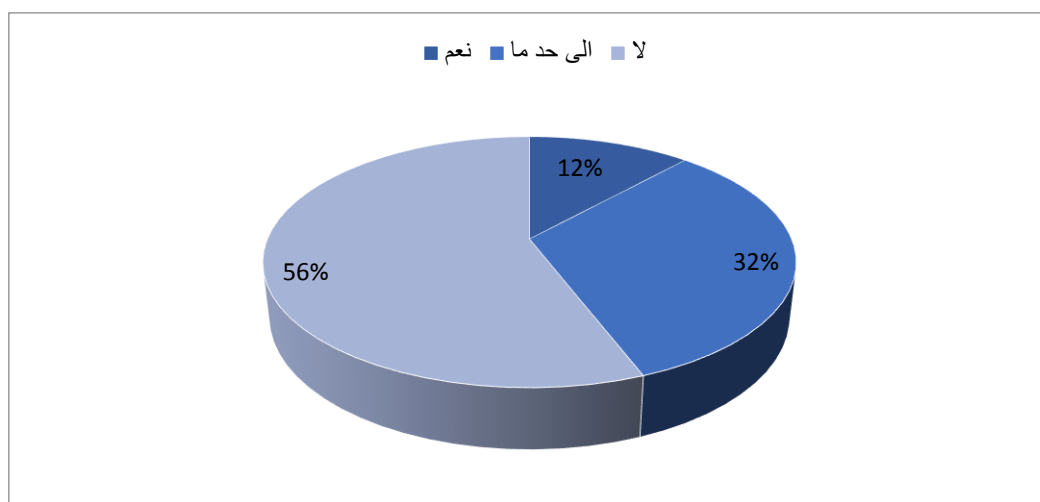
س24. أشعر بالوحدة حتى عندما أكون في حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (26): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (10) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية
نعم	16	11,8	29,824	5,99
الى حد ما	39	32,4		
لا	65	55,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 11.8%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" بنسبة بلغت 32.4%، أما من أجابوا بـ "لا" فقد بنسبة قدرت بـ 55.9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا² المحسوبة 29,824 وهي أعلى من قيمة كا² الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج: أنه أشعر بالوحدة حتى عندما أكون في حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (24): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (26)

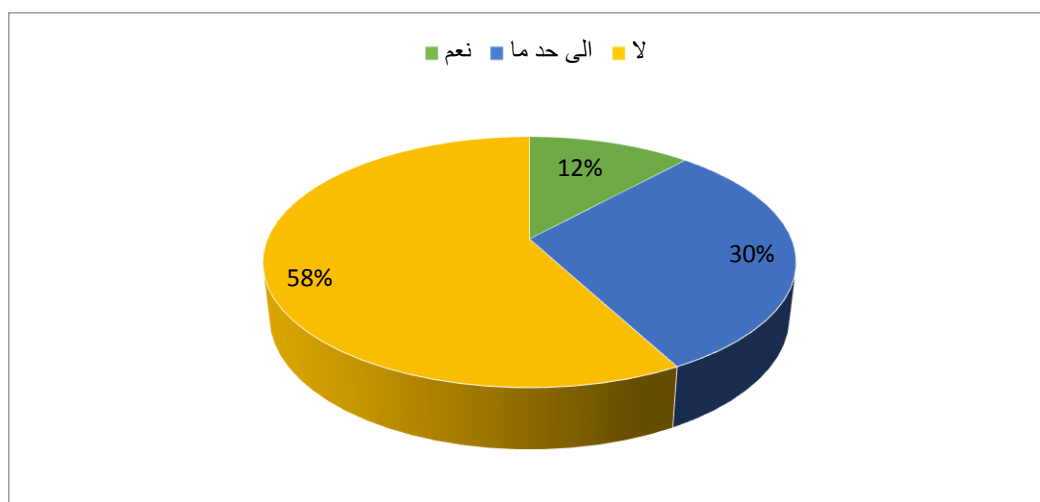
س25. لدي حساسية زائدة في التعامل مع زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (27): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (11) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	16	11,8	32,882	5,99
الى حد ما	37	30,4		
لا	67	57,8		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 11.8%، بينما من أجابوا بـ "الى حد ما" 31 فردا بنسبة بلغت 30.4%، أما من أجابوا بـ "لا" بنسبة قدرت بـ 57.8%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 32,882 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "لا".

ومنه نستنتج: أنه لدي حساسية زائدة في التعامل مع زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (25): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (27)

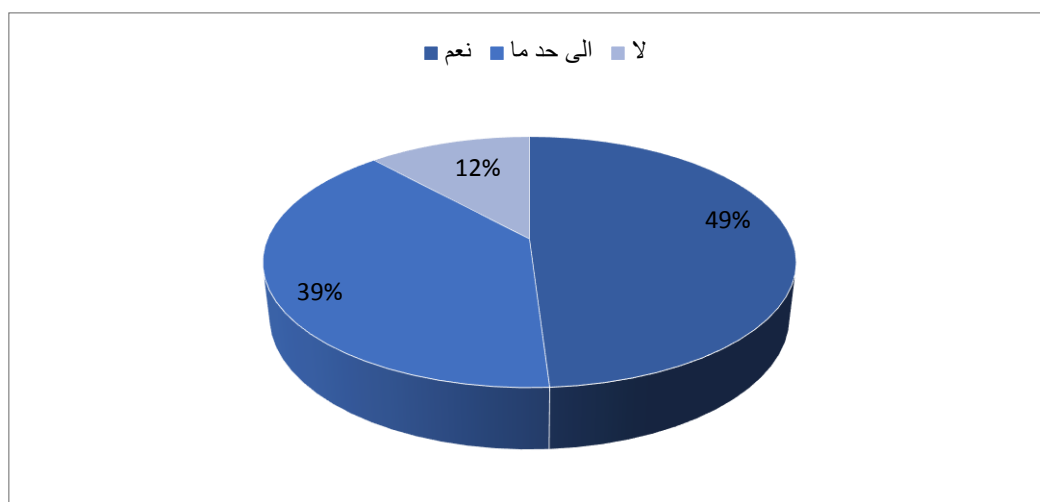
س26. أشعر بقيمتي بين زملائي خلال حطمة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (28): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (12) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	58	49,0	22,824	5,99
الى حد ما	45	39,2		
لا	17	11,8		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 49.0%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 39.2%، أما من أجابوا بـ " لا " بنسبة قدرت بـ 11.8%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 22,824 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أن أشعر بقيمتي بين زملائي خلال حطمة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم (26): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (28)

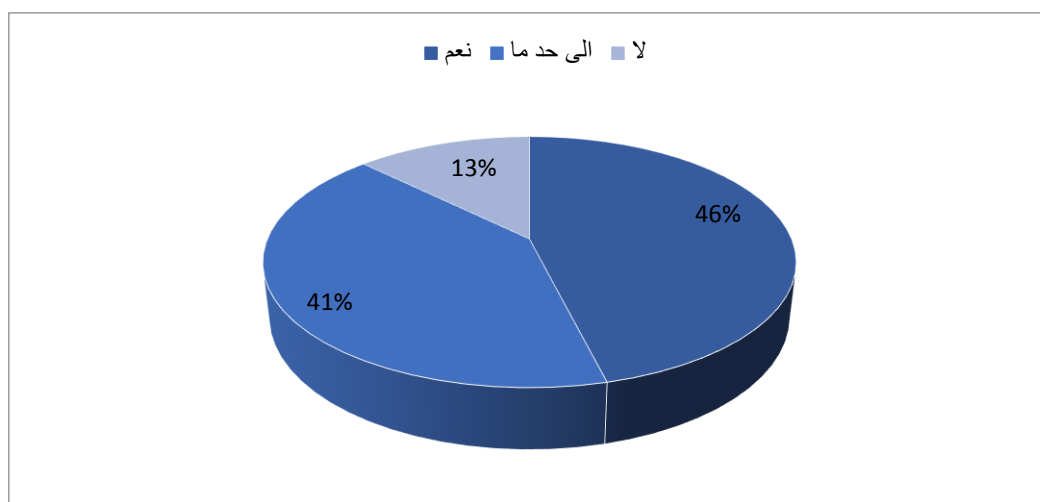
س27. لدي القدرة على أن أكون رئيس الفوج خلال أداء الإحماء الخاص في حصة التربية البدنية

الجدول رقم (29): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (13) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	ك2 المحسوبة	ك2 الجدولية
نعم	55	46,1	19,824	5,99
الى حد ما	48	41,2		
لا	17	12,7		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 46.1%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 41.2%، أما من أجابوا بـ " لا " فقد بلغت بنسبة قدرت بـ 12.7%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ك2 المحسوبة 19,824 وهي أعلى من قيمة ك2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أن لدي القدرة على أن أكون رئيس الفوج خلال أداء الإحماء الخاص في حصة التربية البدنية



الشكل رقم (27): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (29)

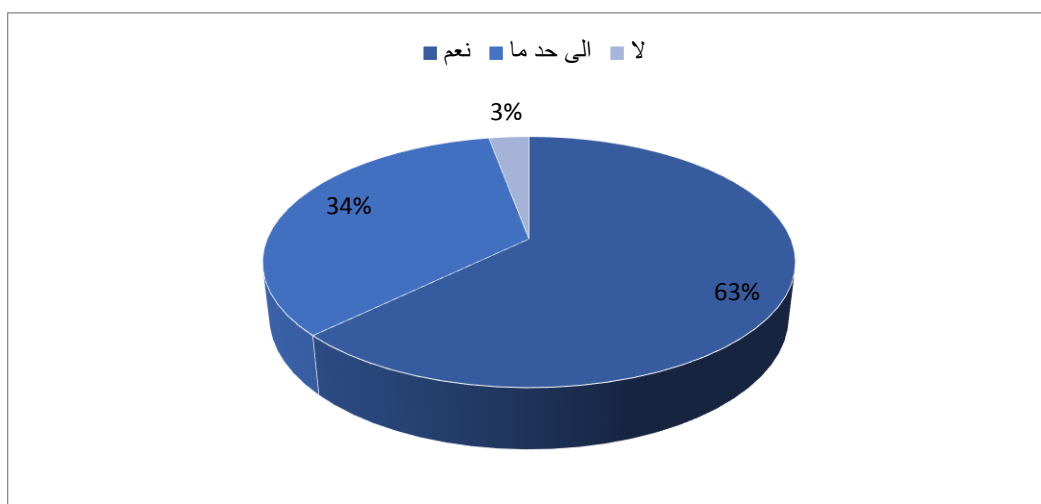
س28. أشعر أن الألعاب الجماعية تمنحني القدرة على التعامل مع زملائي.

الجدول رقم (30): يبين أجوبة عينة البحث عن السؤال رقم (14) للمحور الثاني

الإقتراحات	التكرار	النسبة (%)	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية
نعم	72	62,7	54,765	5,99
الى حد ما	41	34,3		
لا	7	2,9		
الدلالة عند المستوى 0.05		دال	درجة الحرية ن=2	

ان خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن عدد من أجابوا بـ "نعم" بنسبة بلغت 62.7%، بينما من أجابوا بـ " الى حد ما " بنسبة بلغت 34.3%، أما من أجابوا بـ " لا " بنسبة قدرت بـ 2.9%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة كا2 المحسوبة 54,765 وهي أعلى من قيمة كا2 الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية ن=2، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابة بـ "نعم".

ومنه نستنتج: أن الألعاب الجماعية تمنحني القدرة على التعامل مع زملائي.



الشكل رقم (28): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (30)

1-2 مناقشة النتائج بالفرضيات:

1-1-2 مناقشة الفرضية الفرعية الأولى:

- جاءت الفرضية الفرعية الأولى على النحو التالي:

"حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي"

من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قصد قبولها أو رفضها تم تفريغ نتائج الاستبيان وعليه أثبتت هذه النتائج الموضحة في الجداول من (03) إلى (17) لاحظنا ان اغلب إجابات التلاميذ كانت "نعم" ، ونذكر اكبر نسبة والمقدرة ب 91.8% في السؤال الأول من المحور الأول على ان التلاميذ يشعرون بالسعادة والرضا عند ممارسة التربية البدنية والرياضية كما نلاحظ من خلال السؤال الثالث نجد ان نسبة 68.6% من التلاميذ تساعدهم حصة التربية والرياضية في تفريغ طاقتهم السلبية .

ويُفسر الطالب الباحث النتائج المتوصل عليها ان افراد العينة كانت موافقتهم على ان حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

وعليه بعد استقرائنا لهذه النتائج التي تتوافق مع الفرضية الموضوعية بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث يمكن القول على ان حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تعزيز التوازن النفسي تحقيق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وهذا ما يتفق مع دراسة حمادي إبراهيم والمبروك(2014) حيث خلصت دراستهم الى أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي أهمية في تحقيق التوازن لبعض أبعاد الشخصية بالنسبة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط. وتتوافق نتائج البحث مع دراسة كمال (2006) كانت نتائج الدراسة كالتالي أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوصول الى التوافق النفسي الاجتماعي لمراهق لدي تلاميذ السنة أول ثانوي , ولم تعترض نتائج البحث مع أي دراسة سابقة.

وعلى ضوء ما سبق يتبين أن الفرضية الفرعية الأولى قد تحققت صحتها.

2-1-2 مناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

جاءت الفرضية الفرعية الأولى على النحو التالي:

"حصّة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي"

- من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قصد قبولها أو رفضها تم تفرّغ نتائج الاستبيان وعليه أثبتت هذه النتائج الموضحة في الجداول وعليه أثبتت هذه النتائج الموضحة في الجداول من (18)- إلى (31)

ان اغلب الإجابات كانت نعم وهذا ما أكدته إجابات المبحوثين في السؤال الأول من المحور الثاني حيث بلغت نسبة من اجابوا بنعم %66.3 ومن اجابوا ب لا كانت النسبة %7.8 وكذلك إجابات المبحوثين في الفقرات (16-17-18-22) مما يدل على ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهذا ما أكدته الدراسة السابقة لميادة ومنصوري حيث توصل الى ان التلاميذ الممارسين لديهم تكيف اجتماعي مدرسي جيد و ايجابي بعكس التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

وعليه بعد استقرائنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث يمكن القول على ان حصّة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وهذا توصلت اليه نتائج الدراسة السابقة لوالي وبوغار (2019) أن للتربية البدنية والرياضة دور في تحقيق التكيف الاجتماعي: خفض سلوك العزلة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية, وتتفق مع نتائج دراسة بوخاري عبد المالك (2020) التي افضت الى ان للرياضة المدرسية دور في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من وجهة نظر الأساتذة, وتتوافق كذلك مع دراسة يونس (2019) التي توصلت الى ان ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تعزيز التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط مقارنة بين الممارسين والغير ممارسين, ولم تعترض نتائج البحث مع أي دراسة سابقة.

وعلى ضوء ما سبق يتبين أن الفرضية الفرعية الثانية قد تحققت صحتها.

3-1-2 مناقشة الفرضية الرئيسية:

جاءت الفرضية الرئيسية على النحو التالي:

"حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تحقيق بعض جوانب الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي"

من أجل التحقق من صحة هذه الفرضية قصد قبولها أو رفضها تم تفريغ نتائج الاستبيان وعليه أثبتت هذه النتائج الموضحة في الجداول من (03) إلى (31) إلى ان اغلب ايجابيات عينة البحث كانت تدل على موافقتهم ان حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

وهذا ما يتوافق مع دراسة داود وحاجي (2021) والتي اثبتت ان حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة بدرجة مرتفعة

ويتفق مع دراسة بن خلف الله و عبد الرحمان 2016 والتي أظهرت أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15).

وتتفق نتائج الفرضية الرئيسية مع نتائج دراسة سحنون (2020) التي توصلت إلى ما يلي نجاعة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

وعليه بعد استقرائنا لهذه النتائج بحسب ما أدلى به أفراد عينة البحث يمكن القول ان حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.

- وعلى ضوء ما سبق يتبين أن الفرضية الرئيسية قد تحققت صحتها.

3-1 الاستنتاجات العامة :

على ضوء ما توصلت اليه نتائج البحث وفي ضوء ماتم عرضه سابقا في الجانب النظري والتطبيقي وكل ما يتعلق بحصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية واعتمادا على البيانات الإحصائية المتحصل عليها لنتائج تطبيق أداة البحث وفقا لاهداف البحث وفرضياته توصل الطالب الباحث الى الاستنتاجات التالية :

- حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز بعض جوانب الصحة النفسية للصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.
- حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.
- حصة التربية البدنية والرياضية تسهم في تعزيز التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.

4-1 التوصيات والاقتراحات :

- على ضوء هذه النتائج المتوصل إليها يوصي الطالب الباحث بما يلي:
- القيام بالاختبارات النفسية لتلاميذ المرحلة الثانوية لمعرفة وقياس مستويات الصحة النفسية.
- توعية وارشاد التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن النفسي والتكيف الاجتماعي .
- العمل على الاكثار من العاب الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية.
- توفير جو اجتماعي داخل الحصص الرياضية والذي يساعد التلاميذ على التوافق الجيد مع انفسهم وممن يحيطون بهم.
- على الأساتذة معرفة سبب اعفاء التلاميذ من حصة التربية البدنية والرياضية وتشخيص حالتهم وإبراز الجانب الإيجابي التي تقدمه الحصة من فوائد جسمية ونفسية وعقلية .
- مراقبة التلاميذ من قبل الاساتذة وطرح مشاكل التي يعاني منها كل تلميذ في مجالس الاقسام.

1-5 الخلاصة العامة :

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية التي تضمنت فصلين: التربية البدنية والرياضية وفصل الصحة النفسية واستناداً الى ما توصلت اليه الدراسات السابقة من نتائج، و بعد اثناء متغيرات البحث نظرياً واعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 120 تلميذ من تلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي ومن خلال الإجابات التي تحصلنا عليها بواسطة الاستمارة الاستبائية وبعد تحليلها ومناقشة النتائج بالفرضيات تبين ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في تحقيق بعض جوانب الصحة النفسية لتلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي.

واستناداً على النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة والدراسات السابقة نستنتج ان مادة التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية كغيرها من المواد التي لا تقل أهمية عن غيرها فهي تعتبر المادة التي تكسب الفرد الشخصية السوية خصوصاً في أصعب مرحلة وهي مرحلة المراهقة التي تطرأ عليه مختلف التغييرات النفسية والعقلية والبدنية والجسمية، بحيث تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية المتنفس للتلاميذ من تعب وضغوطات الدراسة، فهي تعمل على تحسين علاقة التلاميذ بالمدرسة والمدرسين، وتبث في نفسية التلميذ الشعور بروح المسؤولية ليصبح بذلك عنصراً فعالاً في المجتمع والأسرة ومع زملائه، وبالتالي فهو يتجه نحو الارتياح النفسي.

اذ ما يمكن ان يستنتج من نتائج هذه الدراسة هو ان حصص التربية البدنية والرياضية تساعد وبشكل كبير تلاميذ الطور الثانوي خاصة في المرحلة النهائية بالوصول الى الصحة النفسية من خلال تمتع التلاميذ بالتوازن النفسي والتكيف الاجتماعي، والشعور بالارتياح النفسي وكل ما تحتويه الصحة النفسية من صفات ومظاهر التي تساعد في توظيف كفاءته وقدراته لما يخدم مستقبله ومجتمعه الذي يعيش فيه، وكلما كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية أكثر التزاماً وانضباطاً كلما زاد معدل تحقيق الصحة النفسية.

ونرجو أن نكون في النهاية قد أزلنا ولو القليل من اللبس لدى المتلقي والمهتم بهذا الجانب من خلال المراحل المختلفة التي تم التطرق اليها في البحث، ونتمنى ان تكون صورة واضحة للمتلقي حول علاقة التربية البدنية والرياضية بالجانب النفسي خصوصاً الجانب المتعلق بالصحة النفسية.

المصادر والمراجع

6-1-1-1 مراجع باللغة العربية

- 1- اجلال (2000). علم النفس العلاجي. القاهرة مصر عالم الكتب .
- 2- احمد . (2017). دور الوعي الاجتماعي في تحقيق الصحة النفسية للمراهق .العراق .مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية العدد 26.
- 3- اشرف . (2001). المدخل إلى الصحة النفسية . الاسكندرية مصر :المكتب الجامعي الحديث ط 1 ج.3
- 4- الابوشي . (1993). روح التربية والتعليم . دار الفكر العربي.
- 5- الاوزي . (2011). لمراهق والعلاقات المدرسية . المغرب :مطبعة النجاح الجديدة الدار البيضاء.
- 6- البصري . (1979). نظرية التربية البدنية . بغداد :مطبعة الجامعة.
- 7- الخالدي . (2009). الصحة النفسية نظرية جديدة . عمان الاردن :دار وائل للنشر.
- 8- الخوجة . (2010). مفاهيم اساسية في الصحة النفسية والارشاد النفسي . عمان :دار البداية ناشرون وموزعون.
- 9- الخولجة . (2010). مفاهيم الصحة النفسية والارشاد النفسي . عمان :دار المستقبل للنشر والتوزيع .
- 10- الخولي . (2002). اصول التربية البدنية والرياضية . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 11- الخولي . (1990). أسس بناء التربية البدنية والرياضية، . القاهرة :دار الفكر العربي .
- 12- الزبيدي . (2007). دراسات في الصحة النفسية .مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع.
- 13- السراج . (2011). الاسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية ط 1 . عمان)الاردن :مكتب المجمع العربي.
- 14- الشاذلي . (2001). التوافق النفسي للمسنين . مصر :المكتبة الجامعية الاسكندرية .
- 15- الشحات . (2007). نحو مفهوم جديد لتدريس المواد والانشطة التدريس التربوية الرياضية . القاهرة :ط 1، العلم و الايمان للنشر و التوزيع.

- 16-** الصغير. (2021). *التكيف الاجتماعي للطلاب الوافدين*. مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية المجلد 13 العدد 1.
- 17-** الصفدي. (2001). *مدخل الى الصحة النفسية*. عمان الاردن: دار الميسرة للطباعة والنشر.
- 18-** العبيدي. (2004). *المدخل إلى علم النفس الإجمالي*. عمان [الأردن]: [دار الثقافة].
- 19-** العزيز. (1999). *الطريق الى الصحة النفسية*. السعودية: دار الفضيلة للنشر والتوزيع للرياض.
- 20-** العوض. (1992). *نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 21-** القذافي. (1998). *الصحة النفسية والتوافق*. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث .
- 22-** القذافي. (1998). *الصحة النفسية والتوافق* .
- 23-** المحسن. (2000). *التوازن النفسي*. القاهرة: مكتبة دار المعارف .
- 24-** امين. (1998). *في الصحة النفسية*. الاسكندرية: دار الفكر العربي ط.1.
- 25-** بسوني. (1979). *النمو التدريبي للطفل المراهق*. بيروت: دار النهضة العربية.
- 26-** تعوينات. (2009). *لبطء التعليمي وعلاجه من خلال أساسيات التعليم والتعلم*. الجزائر: مؤسسة كنوز الحكمة للنشر والتوزيع.
- 27-** حشمت. (2002). *الصحة النفسية في المجال الرياضي*. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.
- 28-** خدام. (2010). *تقويم علاقات بيداغوجية من منظور الممارسة الميدانية*. دار الامل للطباعة والنشر والتوزيع.
- 29-** خولي. (2001). *اصول التربية البدنية والرياضية*. مصر: دار الفكر العربي ط.1.
- 30-** درويش. (1994). *التربية الرياضية المدرسية*. القاهرة: ط3 دار الفكر العربي.
- 31-** ربيع. (2000). *اصول الصحة النفسية* .
- 32-** رياض. (2000). *الاتجاهات نحو مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالقيم الاجتماعية لدى تلاميذ ثانويات الجزائرية*. جامعة الجزائر .

- 33-** زغول. (2004). *تكنولوجيا إعداد و تأهيل معلم التربية البدنية*. مصر: دار الوفاء
لدنيا الطباعة و النشر ، الطبعة الثانية الإسكندرية.
- 34-** زغول. (2004). *طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية*. مركز الكتاب
للنشر.
- 35-** زيدان. (1972). *النمو النفسي للطفل والمراهق ونظريات الشخصية*. جدة: دار
الشروق.
- 36-** ساسيلي. (2013). *تقرير مجموعة عمل الصحة النفسية*. 05 ,
- 37-** سلامة. (1991). *الاعتمادية والتقييم الذاتي للمصابين بالقلق والمكتئبين وغير
المكتئبين* .
- 38-** سهيل. (2005). *الصحة النفسية مفهومها ,اضطراباتها* . عمان.الاردن :مكتبة الفلاح للنشر
والتوزيع.
- 39-** شحاتة. (2000). *اصول الصحة النفسية* . مصر :مسسة نبيل للطباعة ط.2
- 40-** صالح. (2002). *الصحة النفسية* . مصر :دار العلوم للمعرفة الجامعية .
- 41-** صالح. (2000). *طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية* . الاسكندرية :مكتبة
وطبعة الاشعاع الفني.
- 42-** عاكشة. (2018). *الطب النفسي المعاصر* . مصر :مكتبة الانجلو المصرية ط 17
القاهرة .
- 43-** عزت. (1968). *اصول علم النفس* . مصر :دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع .
- 44-** عزمي. (2004). *اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مرحلة
التعليم الاساسي* . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- 45-** عطية. (2014). *الصحة النفسية المفهوم و الاهمية و الرؤية المستقبلية* .الدار العالمية
للنشر والتوزيع .
- 46-** علابة. (2021). *تاثير الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية لدى
اطفال الابتدائية (10-9)من وجهة نظر المعلمين*.
- 47-** مجلة حقول معرفية للعلوم الاجتماعية والانسانية المجلد 01 العدد.116-124, 03
- 48-** علول. (1999). *مناهج التربية الرياضية، ط 1*. القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

- (49- عناني .(2003). *الترجمة الأدبية بين النظرية والتطبيق*. القاهرة.
- (50- فهمي .(1995). *الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف*. القاهرة :مكتبة ومطبعة الخانجي
- (51- قاسم .(2001). *مدخل الى الصحة النفسية*. الاردن :دار الفكر.
- (52- مرسي .(1994). *أصول التربية*. مطبعة النموذجية لألوفس.
- (53- منال .(2007). *اسس الثقافة الصحية*. ك 2بيروت :مكتبة الرشد.
- (54- منسي .(2001). *الصحة النفسية*. الاردن :الدار الكندية الطبعة الثانية .
- (55- مهنا .(1987). *التربية الحديثة*. سوريا :دار طلاس للدراسات والترجمة والنشر.
- (56- واطس .(2004). *سيكولوجية الطفل والمراهق ط 1*. القاهرة :مكتب مدبولي.

2-1-6 المصادر والمراجع باللغة الأجنبية :

(57- (s.d.). Récupéré sur المرجع: Diener, E., & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity.

-58(s.d.). Récupéré sur المرجع: House, J. S., Landis, K. R., & Umberson, D. (1988). Social relationships and health.

-(59-(s.d.). Récupéré sur المرجع: Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development.

-(60-"Exercise is Medicine" - American College of Sports Medicine (ACSM). (s.d.).

-(61- "Global Recommendations on Physical Activity for Health" - World Health Organization (WHO). (s.d.).

-(62-"Physical Activity and Health" - Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (s.d.).

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -
-معهد التربية البدنية والرياضية-

"استمارة إستبائية للتحكيم"

أستاذي الفاضل الدكتور المحترم...تحية طيبة وبعد...

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذه الاستمارة التي تندرج في إطار تحضير مذكرة ليسانس نظام "ل.م.د" في ميدان العلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

نظرا لخبرتكم العلمية والمهنية نرجو منكم المشاركة في إنجاز هذا البحث بالتفضل في استكمال خطوات وإجراءات بناء هذه الأداة، وذلك بإعطاء وجهات نظرکم على ما تحتويه هذه الاستمارة، والذي تخص موضوع:

" إسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز بعض جوانب الصحة النفسية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية "

- دراسة مسحية أجريت على تلاميذ بعض ثانويات ولاية غليزان

نتمنى إبداء ملاحظتكم حول صحة الفقرات ومدى انسجامها مع المحاور وما إذا كانت تقيس موضوع البحث، مع كتابة أي اقتراح لتعديلها أو حذفها، أو إضافة فقرات تقترحونها على كل محور.
يهمنا رأيكم الشخصي كثيرا، ويرجى التكرم بالموافقة على تحكيم هذه الإستبانة.

تحت إشراف:

د. بن صابر محمد

من إعداد الطالب:

- مشاوي عبد الرزاق

- الإستمارة الإستبيانينة -

الرأي				العبارات	الرقم
تدمج	تعديل	تحذف	تقبل	التوازن النفسي	المحور الأول
				اشعر بالسعادة والرضا عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.	1
				تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في الخروج من جو الدراسة إلى جو المرح والسرور.	2
				تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في تفريغ طاقتي السلبية.	3
				تكسبني حصة التربية البدنية والرياضية الثقة بالنفس.	4
				ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من القلق والتوتر لدي.	5
				عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية أتسلى وأنسى كل المشاكل النفسية والضغوطات المصاحبة لامتحان شهادة البكالوريا.	6
				تزداد لدي الرغبة في المراجعة لامتحان البكالوريا بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.	7
				أرى أنه من الواجب على أي تلميذ أن يمارس حصة التربية البدنية والرياضية رغم اقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا	8
				أشعر بارتياح بعد إنهاء حصة التربية البدنية والرياضية.	9
				أشعر بالسعادة والراحة النفسية عند اتقان مهارة رياضية جديدة.	10
				أثناء ممارستي للألعاب الجماعية في حصة التربية البدنية والرياضية يذهب عني الخجل.	11
				أشعر بالسعادة مع زملائي أثناء الألعاب الجماعية.	12
				أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أعبر عن رأيي بجدية دون تردد أو خوف.	13
				أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أتخفز لتحمل المسؤولية وأكون قائدا على مجموعتي.	14
تدمج	تعديل	تحذف	تقبل	التكيف الاجتماعي	المحور الثاني
				تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية في الاتصال والتواصل بين زملائي في القسم.	1
				تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية فرصة للاحتكاك والتعرف على زملائي في القسم أكثر.	2
				حصة التربية البدنية والرياضية تسمح لي بتكوين علاقات اجتماعية جيدة بين زملائي في القسم.	3
				تساعدني حصة التربية البدنية والرياضية على تبادل الخبرات والمعارف بين زملائي.	4
				أطلب المساعدة من زملائي عند عدم فهم بعض المهارات الرياضية.	5
				أستطيع القيام بعملية الإحماء لزملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	6
				من خلال حصة التربية البدنية والرياضية أستطيع تشكيل فريق ناجح والفوز في المباريات.	7
				أستمتع بالعلاقات الاجتماعية مع زملائي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	8
				أشعر بالخجل وصعوبة التعامل مع زملائي أثناء حصص التربية البدنية والرياضية.	9

				أشعر بالوحدة حتى عندما أكون في حصة التربية البدنية والرياضية.	10
				لدي حساسية زائدة في التعامل مع زملائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	11
				أشعر بقيمتي بين زملائي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	12
				لدي القدرة على أن أكون رئيس الفوج خلال أداء الإحماء الخاص في حصة التربية البدنية والرياضية.	13
				أشعر أن الألعاب الجماعية تمنحني القدرة على التعامل مع زملائي.	14

السنة الجامعية: 2024/2023

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

People's Democratic Republic of Algeria

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Ministry of Higher Education And Scientific Research

جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم

University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM



مستغانم: 2024/02/06

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 30/ق ت ب ر / 02 / 2024

إلى السيد (ة): مديرة التربية

ولاية غليزان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة .

الطالب: مشاوي عبد الرزاق .

نمورة - ولاية غليزان

سنة الجامعية 2023-2024 .

ترام.

طرح عليه من طرفي آتيسين صراحة
التكوين والتوثيق بتاريخ 07/02/2024

بالموافقة

رئيس القسم
التربية البدنية والرياضية
جامعة عبد الحميد بن باديس
مستغانم





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية



شهادة التخرج

(صدق المحكمين)

يشهد السادة الأساتذة و الدكتوراة المحترمون الموقعون ادناه أن الطالب مشاوي عبد الرزاق المسجل في السنة الثالثة ليسانس قد حكم أداء بحثه المتمثلة في استمارة (الاستبيان) لغرض انجاز بحثه تحت عنوان :

"اسهامات حصة التربية البدنية والرياضية في تعزيز بعض جوانب الصحة النفسية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي"

والذي يندرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس تخصص تربية وعلم الحركة .

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	مكان العمل	التوقيع
سعراني جمال	أستاذ	جامعة مستغانم	
مبارك بن محمد	أستاذ	"	
بن سفيان محمد	أ.ت.ع	"	
بن خالد حاج	أ.ت.ع	"	
هبان محمد	أ.ت.ع	"	

المشرف :

* أ.محمد بن صابر

الطالب :

*مشاوي عبد الرزاق

مستغانم: 2024/02/06

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم: 30/ق ت ب ر / 02 / 2024

إلى السيد (ة): مديرة التربية

ولاية غليزان

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة .

الطالب: مشاوي عبد الرزاق .

بـ : زمورة - ولاية غليزان

تاريخ و مكان الازدياد : 2003/12/13

المسجل(ة) في السنة الثالثة ليسانس تربية و علم الحركة ، للسنة الجامعية 2023-2024 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.


جامعة مستغانم
قسم التربية
البدنية و الرياضية
مديرة التربية البدنية و الرياضية

واخر دعوانا أن الحمد لله
رب العالمين