

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضية  
قسم التدريب والتحضير البدني

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تدريب وتحضير بدني

دور السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى الأطفال 9 - 12 سنة

دراسة مسحية أجريت على مجموعة من الأطفال يمارسون السباحة وآخرون لا يمارسون

إشراف:

- أ.د. بن لكحل منصور

إعداد الطلبة:

- ولد لكحل حسين

- بويديدة حبيب

السنة الجامعية: 2017/2016

## شكر و تقدير

نتقدم بجزيل الشكر و التقدير و الاحترام و الامتنان للأستاذ المشرف الدكتور بالكحل منصور لما أبداه من توجيهات قيمة و معلومات نيرة و متابعة مستمرة لإخراج هذه الرسالة بشكلها النهائي.

كما أتقدم بالشكر و التقدير إلى السادة الدكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم على التوجيهات القيمة و التشجيعات التي قدموها لنا لإتمام هذه الرسالة .

والذين ساهموا في تكوين معارفنا سواء النظرية أو التطبيقية طيلة السنوات السابقة .نتقدم بخالص شكرنا إلى الجامعة التي وفرت لنا مقاعد بيداغوجية طيلة المدة التي قضيناها فيها و إلى جميع عمال معهد التربية البدنية و الرياضية. كما أتقدم بجزيل الشكر إلى أساتذة الرياضة بثانويات ولاية مستغانم و متوسطاتها الذين ساعدوني كثيرا بالمعلومات القيمة، كما أشكر أيضا الأستاذ لكحل إبراهيم والدكتور قزقوز محمد .

ولا يفوتنا في هذا المقام أن نشكر كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة و لو بكلمة طيبة...

إهداء

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخطأ و الصواب وأحمده حمد من يعلم

أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله

يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أَدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي

إلى الحصن الدفيء والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى

من أَدفني بضمها أغمرتي بجناتها إلى التي لا مثل ولا خلف لها إلى الاسم الذي

يخفي حقيقة نجاحي أُمي العزيزة رحمها الله .

إليك من كنت لي منبعاً للثقة والصبر وحسن الخلق أي الكريم رحمه الله.

إخوتي حفظهم الله جميعاً.

إلى عائلتي الصغيرة زوجتي وأولادي حفظهم الله .

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء و إلى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية

والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة، دون أن أنسى احد .

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام.

ولدلكحل حسين

بوديعة حبيب

إهداء

التعريف بالبحث

الحمد لله الذي سلم ميزان العدل لذوي الألباب وأنزل عليهم الكتب مبينة للخطأ و الصواب وأحمده حمد من يعلم

أنه مسبب الأسباب وأشهد أن محمد عبده ورسوله

يطيب لي أن أقدم هذه القطرة التي أَدفعها إلى البحر الزاخر إنه بحر العلم الذي يخلد الإنسان إلى الدهر.

أهدي ثمرة جهدي

إلى الحصن الدفيء والقلب الحي إلى العين التي قاطعت النوم للسهر على راحتي إلى

من أَدفني بضمها أغمرني بجناتها إلى التي لا مثل ولا خلف لها إلى الاسم الذي

يخفي حقيقة نجاحي أمي العزيزة حفصها الله

إليك من كنت لي منبعاً للثقة والصبر وحسن الخلق أي الكريم.

إلى عائلي الصغيرة زوجتي و أبنائي حفظهم الله

إخوتي حفظهم الله جميعاً.

ولا يفوتني أن أتقدم بإهدائي هذا إلى كافة الأصدقاء و إلى جميع أساتذة التربية البدنية و الرياضية

والى كل من ساهم في إنجاز هذا العمل العلمي ولو بكلمة طيبة، دون أن أنسى

وفي الأخير تقبلوا مني فائق الشكر والاحترام.

شكر و تقدير.....أ

محتوى البحث.....ب

## التعريف بالبحث

قائمة الجداول.....ت

قائمة الأشكال.....ث

الملخصات.....ح

## التعريف بالبحث

مقدمة.....01

مشكلة.....03

أهداف.....04

الفرضيات.....04

التعريف الإجرائية لمصطلحات البحث.....04

الدراسات المشابهة و المرتبطة.....05

## الباب الأول الدراسة النظرية

### الفصل الأول السباحة

تمهيد.....08

1- تاريخ و تطور السباحة في الجزائر.....09

2- ماهية السباحة.....09

3- أهمية السباحة.....10

4- فوائد السباحة.....11

5- المهارات الأساسية للسباحة الحرة.....12

5-1- التأقلم مع الماء.....12

5-2- التنفس.....12

5-3- الطفو.....13

5-4- الغطس.....13

## التعريف بالبحث

- 5-5- التحرك في الماء..... 13
- 5-6- الانزلاق..... 14
- 5-7- ضربات الرجلين..... 14
- 5-8- الوقوف بالماء..... 14
- 6- أنواع السباحة..... 14
- 6-1- سباحة الزحف على البطن..... 14
- 6-2- سباحة الزحف على الظهر..... 15
- 6-3- سباحة الزحف على الصدر..... 15
- 6-4- سباحة الفراشة..... 16
- 7- مجالات السباحة..... 16
- 7-1- السباحة التنافسية..... 16
- 8- مناهج تعلم السباحة..... 17
- 8-1- المنهج البصري..... 17
- 8-2- المنهج السمعي..... 17
- 8-3- المنهج التطبيقي..... 17
- خاتمة..... 18

## المشاكل النفسية عند الأطفال

## الفصل الثاني

- تمهيد..... 20
1. القلق (مفهومه, اسبابه, علاجه)..... 22

## التعريف بالبحث

- 1-1- أنواع القلق.....22
- 1-2- أعراض القلق.....23
2. الخوف (مفهومه, اسبابه, علاجه).....23
- 1-2- أشكال الخوف.....24
- 2-2- العوامل المسببة لسلوك الخوف.....25
3. الغضب (مفهومه, اسبابه, علاجه).....26
- 1-3- مظاهر الغضب عند الأطفال.....26
- 2-3- أسباب مشكلة الغضب.....26
- 3-3- معالجة الغضب.....27
4. الاكتئاب (مفهومه, اسبابه, علاجه).....27
- 1-4- أنواع الاكتئاب.....28
- 2-4- العوامل المسببة لاكتئاب الأطفال.....28
- 3-4- علاج الاكتئاب لدى الأطفال.....29
5. الخجل (مفهومه, اسبابه, علاجه).....29
- 1-5- أسباب الخجل عند الأطفال.....29
- 2-5- كيف تعالج الخجل عند الأطفال.....30
- خاتمة.....31

## المرحلة العمرية من 09 إلى 12 سنة

## الفصل الثالث

- تمهيد.....33
1. مفهوم الطفولة المتأخرة.....34
2. أهمية مرحلة الطفولة المتأخرة.....34

## التعريف بالبحث

3. مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة.....35
- 1.3. لبنمو الجسمي.....35
- 2.3. النمو الفيزيولوجي.....36
- 3.3. النمو الحركي.....36
- 4.3. النمو الحسي.....37
- 5.3. النمو العقلي.....38
- 6.3. النمو اللغوي.....40
- 7.3. النمو الانفعالي.....40
- 8.3. النمو الاجتماعي.....41
- 9.3. النمو الجنسي.....43
- 10.3. النمو الديني.....44
- 11.3. النمو الأخلاقي.....45
4. حاجات الأطفال النفسية.....45
- 1.4. الحاجة الى الأمن.....46
- 2.4. الحاجة الى الحب و المحبة.....46
- 3.4. الحاجة الى الرعاية الوالدية و التوجيه.....46
- 4.4. الحاجة الى ارضاء الكبار.....46
- 5.4. الحاجة الى ارضاء الأقران.....47
- 6.4. الحاجة الى التقدير الاجتماعي.....47
- 7.4. الحاجة الى الحرية و الاستقلال.....47
- 8.4. الحاجة الى الانجاز و النجاح.....47
- 9.4. الحاجة الى مكانة و احترام الذات.....47



## التعريف بالبحث

10.4 . الحاجة الى اللعب.....	48.....
الخاتمة.....	49.....
الباب الثاني: الدراسة الميدانية	الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية
تمهيد.....	51.....
1- منهج البحث.....	52.....
2- مجتمع البحث.....	52.....
3-عينة البحث.....	52.....
4-1- مجالات البحث.....	52.....
4-1-1- المجال البشري.....	52.....
4-1-2- المجال المكاني.....	52.....
4-1-3- المجال الزماني.....	52.....
5-أدوات جمع البيانات.....	52.....
6-خطوات إعداد الاستبيان.....	54.....
7- الدراسة الاستطلاعية للاختبار.....	54.....
خاتمة.....	57.....

## الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج.

تمهيد.....	60.....
1- عرض و مناقشة النتائج.....	61.....
2-الاستنتاجات.....	82.....
3- مناقشة فرضيات البحث.....	82.....
3-1- مناقشة الفرضية الأولى.....	82.....

التعريف بالبحث

82.....2-3- مناقشة الفرضية الثانية

83.....4- توصيات واقتراحات

84.....خاتمة

المصادر و المراجع

ملاحق

# التعريف بالبحث

لا شك أن جوانب الشخصية الإنسانية متكاملة ويؤثر بعضها في البعض الآخر ويتأثر به وهي وحدة مترابطة ولا يمكن الفصل بينهما فمنذ مهد الإنسان إلى الوقت الذي يتم فيه نضجه ويكتمل نموه تتفاعل عناصر تكوينه المختلفة ويحدث التأثير المتبادل بينهما على نحو قد يكون ظاهرا حيناً وقد يكون مستترا حيناً آخر .  
فمرحلة الطفولة مرحلة أساسية لها دور في تكوين الشخصية الإنسانية للطفل وأهم مرحلة فيها هي مرحلة الطفولة المتأخرة من 09 إلى 12 سنة والتي تتفاعل فيها ظروف الحياة المنزلية ومشكلات الحياة الأسرية التي يمكن أن تؤثر على الطفل .

والطفل في هذه المرحلة إن كان يعاني من مشاكل نفسية نجد أن كل المحيطين به يتأثرون بذلك خاصة الوالدين والمدرسين كما أشارت إليه الباحثة نسيمه داود يقول أن: الأباء والأمهات في الأسرة والمعلمون في المدرسة يعانون من مشكلات يعاني منها الأطفال دون وجود حلول سليمة لها وهذه المشكلات لا يكون لها أسباب عضويه واضحة وإنما تعتبر مظاهر خارجية لحالات التوتر والصراع النفسي الداخلي يعاني منه الطفل وتؤدي إلى إختلال جزئي في شخصيته دون أن تفصله عن الواقع وتبقى شخصية الطفل المشكل مترابطة ومتكاملة وقادرة على الإستبصار في سلوكه إلى حد كبير. (داوود، 1989 ، صفحة 199)

ووعيامنا بالأهمية الكبرى لمساهمة الرياضة في بناء الشخصية السوية خاصة في هذه المرحلة بحيث يظهر ذلك جليا في تزايد الإهتمام العالمي لممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة والسباحة بصفة خاصة ولجوء معظم المنظمات الرياضية و مدارس علم النفس الرياضي والبرامج التعليمية إلى وضع السباحة كوسيلة للترفيه والعلاج ومن اجل التخفيف من المشاكل النفسية كالقلق, الغضب, الخوف, الإكتئاب . (وفضيلة، 2014)

كما يقول الدكتور أسامة كامل: يعد النشاط البدني وسيلة هامة للوقاية وعلاج الضغوط النفسية بحيث يقوم بالزيادة في الثقة بالنفس والشعور بالقدرة والكفاءة , كما يكسر حاجز العزلة والإنطواء والتغلب على مشاعر القلق والإكتئاب .

ويرى د أسامة كامل: السباحة من الأنشطة البدنية المفيدة جدا لأصحاب الضغوط النفسية فتغير البيئة من الأمور الهامة للتخلص من التوتر فوجود شخص داخل الماء وفي وضع الطفو الكلي هو وضع نادر الحدوث وذلك لأن الوضع البشري الإعتيادي موضع الإستناد لذا فإن هذا الوضع داخل الماء يمنح الشخص شعورا مختلفا من الراحة والسعادة إضافة إلى ذلك فإن الضغط المائي المتساوي على جميع أجزاء الجسم المغمور يؤدي إلى توفير

## التعريف بالبحث

ضغوط معتدلة إيجابية التأثير على كافة مفاصل الجسم وما يحيط بها من مجاميع عصبية تقوم بدورها بإرسال إشارات عصبية تقود إلى الإسترخاء وتقاوم التوتر .

ومن هنا كان إختيارنا لهذا الموضوع حيث تكمن أهمية بحثنا في إبراز دور السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 09 إلى 12 سنة

ومن أجل ذلك قسمنا هذه الدراسة إلى بابين رئيسيين فشمّل الباب الأول الدراسة النظرية التي تطرقنا فيها إلى ثلاثة فصول فكان الفصل الأول السباحة والفصل الثاني المشاكل النفسية أما الفصل الثالث فتطرقنا من خلاله إلى المرحلة العمرية من 09 إلى 12 سنة . أما الباب الثاني وهو الدراسة الميدانية فقسم إلى فصلين فكان الفصل الأول منهجية البحث والإجراءات الميدانية أما الفصل الثاني فتطرقنا من خلاله إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها بالفرضيات

1

## مشكلة البحث :

إن مرحلة الطفولة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته يتعرض فيها إلى مشاكل نفسية واجتماعية نتيجة لعدة تغيرات تطرأ عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجاتها باختلاف ظروف الفرد و مدى عدته لاستقبالها فيصبح الطفل يثور لأنفه الأسباب ونجده يبحث عن الاستقلالية أمام ضغوطات المحيط الذي يعيش فيه .

## التعريف بالبحث

وبممارسة الطفل للنشاطات البدنية التي تسعى إلى تحقيق الصحة بمفهومها الشامل الذي يتضمن الصحة البدنية والعقلية والنفسية و الإجتماعية وتعتبر رياضة السباحة من الأنشطة البدنية الرياضية الممارسة بشكل كبير عند الأطفال من كلا الجنسين إذ تعتبر من الأنشطة الرياضية الأكثر نفعاً للجسم عن غيرها من الرياضات إذ أنها تقوي جميع أعضاء الجسم . تنمي العضلات وهي رياضة خلقية تنمي الإرادة والشجاعة والصبر والثبات. ولقد إرتأينا أن نحاول إلقاء الضوء على أهمية ممارسة السباحة في إنماء الجوانب المختلفة للطفل منها الجسمية,الحركية, النفسية والإجتماعية , الاذي يمر بمرحلة تنشأ فيها بعض الصعوبات التي ينتج عنها مجموعة من المشاكل النفسية .

فهناك دراسة التي قام بها "أمارداكا" حيث يقول :ان اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفرغ لكل الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة. (علاوي، 1986، صفحة 120)

وتعتبر السباحة أسلوباً لتنمية الذات واتزانها و وسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس . كما تساعد على التفتح والنمو الإجتماعي السليم لشخصية الطفل كما تعتبر السباحة مصدر لمجابهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة والنشاط والحركية . فأصبحت المسابح في هذا العصر مؤسسة إجتماعية تهيء الفرص لتحقيق النمو المتكامل النشأ وذلك لإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً . وبناءً على هذه التقديرات النظرية نجد أنفسنا أمام الإشكال التالي:

**ما مدى تأثير السباحة في التخفيف من المشاكل النفسية عند الأطفال من 09 إلى 12 سنة ؟**  
انطلاقاً من التساؤل العام نطرح الأسئلة الجزئية التالية :

\_\_هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال السباحين والأطفال الغير السباحين ؟

\_\_هل للسباحة دور في التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 09 إلى 12 سنة ؟

## أهداف البحث

### الهدف العام

معرفة تأثير ممارسة السباحة على التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 09 إلى 12 سنة.

### الأهداف الجزئية

\_\_معرفة إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال للسباحين و الغير السباحين .

\_\_معرفة دور السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 9 إلى 12 سنة .

## فرضيات البحث

### الفرضية العامة

للسباحة أثر كبير في التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 09 إلى 12 سنة.

### الفرضيات الجزئية

\_\_هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الأطفال السباحين و الغير السباحين.

\_\_للسباحة دور فعال في التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 9 الى 12 سنة.

### التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث :

**السباحة:** هي حركة الكائنات الحية في الماء دون المشي في القاع, تعتبر السباحة نشاط يمارس بشكل كبير للترفيه وكذلك كرياضة عالمية و أولمبية.

**المشاكل النفسية:** موقف غامض يتبعه الإحساس بالألم أو التوتر و لا يستطيع الفرد تفسيره إذا سئل عنه و ينتج عن هذا الموقف توقف في وظائف العمليات الفكرية والحسية والانفعالية. (موسوعة ويكيديا )

**المشكلة:** هي فجوة أو حاجز بين الإنسان و بين ما يريده و الحل هو إتباع الخطوات التي يقوم بها صاحب المشكلة من أجل ملئ الفجوة القائمة أو إزالة الحاجز الموجود بينه و بين إنجاز ما يريده. (موسوعة ويكيديا)

**الفئة العمرية من 9 الى 12 سنة:** و تسمى مرحلة الطفولة المتأخرة و التي تشمل الأطفال في هذا السن

## الدراسات السابقة و المشابهة

هناك دراسات عديدة تناولت موضوع المشاكل النفسية وكيفية علاجها وهذا لكثرة انتشارها خاصة عند الأطفال .

**1- دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد سنة 1996** وكانت بعنوان العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة

وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي

والتي هدفت إلى معرفة اثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا واستخدم الباحث المنهج التجريبي. وتكونت عينة البحث من 30 مفحوص وتم اختيارهم بالطريقة

العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفل وطفلة مجموعة ضابطة و 15 طفل وطفلة مجموعة تجريبية وكانت أعمارهم من 8 إلى 10 سنوات ونسبة ذكائهم من 50 إلى 70 % وتمثلت أدوات جمع البيانات

في مقياس السلوك التكيفي مقياس جودانف هارس للذكاء برنامج لبعض الأنشطة الحركية

## التعريف بالبحث

وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجتي عينة الدراسة على نشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية والموسيقى للمتخلفين عقليا.

- ما هي السبل الواجب اعتمادها من قبل الجامعات لغرض تحسين مستوى الأداء التدريسي؟

## 2-دراسة بن عبد الرحمن سيد علي سنة 2009

وكانت بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء  
حصه التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية  
تتجه أهداف الدراسة إلى عدة نقاط يمكن أن نوجزها فيما يلي :

تهدف الدراسة إلى التحقيق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي  
وتحسين المستوى البدني

إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الأشبه الرياضية.

معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.

المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي وذلك لتلاؤمه مع هدف الدراسة .

العينة فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين  
للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصه التربية البدنية والرياضية . أما العينة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم  
تحديدهم بالأفراد الغير الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصه التربية البدنية والرياضية وقد استعمل الباحث  
استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية .

النتائج التي توصل إليها الباحث

الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية التلاميذ.

نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه  
المرحلة

تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية  
الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

## 3\_دراسة مديحة مديحة حسن فريد سنة 1993

وكان عنوان الدراسة تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة  
الرياضية والترويحية على التكيف النفسي و الاجتماعي وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين .



## التعريف بالبحث

و التي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويجية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين.

وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وتكونت بالعينة من 11 مريض ومريضة واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الإسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة .

ومن أهم النتائج أن البرنامج الرياضي قد اثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية على المرضى النفسيين وكذلك أن البرنامج ذو تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.

# الفصل الأول

## السباحة

### تمهيد:

تعتبر رياضة السباحة إحدى فروع الرياضات المائية، بل هي الأساس لجميع أنواع الرياضات المائية المدرجة ضمن المسابقات الأولمبية وقد شهد التاريخ تطورا بالغا سواء كان ذلك في الأداء أو في مستوى الانجاز الذي ظهر جليا في تساقط الأرقام العالمية والأولمبية مما جعل الأداء يمر بتطور ملحوظ الشيء الذي يجعل العالم يسعى نحو محو أمية السباحة ليجعلها مشهورة ضمن الرياضات الأخرى باعتبار أن لكل شيء بداية ونهاية، فإن لكل رياضة مبادئ قاعدية ومهارات أساسية تعتمد عليها لتتعدى بعد ذلك إلى تقنيات عالية ثم إلى الأرقام القياسية وتحطيم الأرقام السابقة.

## 1\_تاريخ وتطور السباحة في الجزائر :

فيما يخص السباحة في الجزائر فقد كانت تمارس في عهد الاستعمار الفرنسي من طرف المعمرين، لكن هذا لم يمنع بروز عناصر لامعة من السباحين الجزائريين سنة 1948، من بينهم عبد السلام مصطفى بلحاج وهو من قسنطينة حيث نال بطولة إفريقيا الشمالية في منافسات 50\_100\_200\_400\_800م سباحة حرة. (عبد الرحمان وآخرون، 2000، صفحة 24)

وعند الاستقلال مباشرة أي في 1962/07/31 أنشأت الاتحادية الجزائرية التي ترأسها السيد مصطفى العرفاوي عقب ذلك نظمت الاتحادية الجزائرية للسباحة أول بطولة جزائرية مستقلة بالجزائر وكان ذلك سنة 1963 كما سمحت هذه المنافسة ببرز عدة مواهب تملك قدرات وإمكانات معتبرة سواء لدى الإناث أو الذكور ففي السبعينات وبالضبط عام 1974 ظهرت السباحة الوطنية وكذلك المغربية وجوه مثل بكلي بوطاغو خميسي و معمر الذين شاركوا فيما بعد في اللقاء الدولي الودي الذي جمع السباحين الجزائريين بالتونسيين إذ حقق السباحون الجزائريون نتائج إيجابية مثل بكلي في نوع 100-200 متر سباحة حرة، أو معمر 200 متر سباحة على الصدر، وبوطاغو في 200 م متنوع سباحة (أمال فريال أرو، 1995، الصفحات 24-25)

أما في السباحة النسوية فقد شرفت عفاف زازة السباحة الجزائرية بتحطيمها لعدة أرقام قياسية وطنية وإفريقية خلال الألعاب الإفريقية التي جرت بالجزائر عام 1978، وكذلك في منافسات أخرى تلتها فيما بعد سباحات أخريات مثل: محمدي مهدي، قويسمي سمية، والواعدة سارة حاج عبد الرحمان، كما لا ننسى صاحب الألقاب سليم إلياس الذي يعد أول سباح عربي إفريقي ينال ميدالية في بطولة العالم بإحرازه برونزية في موسكو 2002، والمتوج بثلاث ذهبيات في البطولة الإفريقية . (wikipedia، 2013)

## 2\_ماهية السباحة :

"تعرف السباحة أنها إحدى أنواع الرياضات المائية، والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله، وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع، بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنيا ومهاريا وعقليا واجتماعيا ونفسيا". (محمد علي القط، صفحة 1)

"وتعتبر رياضة السباحة بأنها أساس لا غنى عنه لممارسة الرياضات المائية المختلفة مثل: الغطس، والشراع، والانزلاق، والتجديف والسباحة التوقيعية، وبدون إتقانها يصعب على الشخص ممارسة أي من الرياضات المائية

## السباحة

الأخرى، كما تتميز السباحة بأنها إحدى الأنشطة الرياضية التي يمكن ممارستها في مراحل العمر المختلفة وليس من الضروري أن تمارس بالقوة والعنف الذي يظهران أحيانا في المنافسات، وإنما يمكن للشخص أن يطوعها وفقا لقوته وقوة احتماله، فيجعل منها وسيلة للراحة والاسترخاء، وتحديد النشاط أو وسيلة للترويح". (أسامة كامل راتب، 1998، صفحة 22)

### 3- أهمية السباحة

يلخص "فيصل رشيد عباس" أهمية تعليم السباحة في النقاط التالية:

- 1- من خلال التمارين المائية وبواسطتها يتم رفع درجة كفاءة القلب وتنشيط الدورة الدموية وزيادة سعة القلب.
- 2- تساعد التمارين المائية على زيادة مرونة المفاصل، والحفاظ على رشاقة الجسم وعدم تصلب مفاصل الجسم، ومعالجة إصابات الجسم من الأمراض.
- 3- تساعد على التخلص من الإصابة بالفطريات الجلدية في حالة تعرض الجسم إلى أشعة الشمس، خاصة في فصل الصيف.
- 4- تساعد على توسيع وتقوية عضلات الصدر وبالتالي تتوسع الرئتين لاستيعاب كمية أكبر من الهواء لتنشيط عملية الشهيق والزفير.
- 5- تؤثر في عضلات البطن مع أعضائها الداخلية (الكبد والطحال) وتؤدي إلى تسهيل عملية الهضم.
- 6- تعمل السباحة على تنمية الشجاعة والإقدام، لهذا نرى بعض الدول تهيئ مختلف مستلزمات السباحة لإعداد أبنائها إعدادا جيدا يؤهلهم للدفاع عن وطنهم، كما أنها تعد من الرياضات الحربية.
- 7- لها أهمية إنسانية عند إنقاذ شخص من الغرق.
- 8- تعمل على إزالة الهموم والمتاعب والعناء الداخلي، لما فيها من متعة وذلك من خلال الغطس والعموم في الماء واستنشاق الهواء الطلق.
- 9- يعد الماء مدلك طبيعي للجسم.
- 10- تعمل السباحة على زيادة التوافق العصبي العضلي.

## السباحة

11- الماء يؤثر على الجهاز العصبي اللاإرادي وجهاز الدوران، حيث يؤثر على زيادة الهيموغلوبين في الدم وزيادة الكريات الحمراء والتقليل من كميات الكريات البيضاء.

12-شفاء لمرضى الربو السكري السمنة الاعاقة الحركية..... (عياش، بغداد، صفحة 27)

### 4- فوائد السباحة:

تعتبر السباحة رياضة ترويحية، و هوائية لها أهمية كبيرة على جسم الإنسان ، باعتبارها رياضة الوحيدة التي يعمل فيها الجسم بكل أجهزته.

كما أنها تعتبر علاج لبعض التشوهات التي توجد في الجسم كالظهر المحذب و المقعر و الانحناء الجانبي و تعتبر من الرياضات التعويضية و التأهيلية في بعض الأمراض و إعادة تأهيل جسم الإنسان للسباحة فائدة تربوية عظيمة في إكساب من يمارسها صفات حميدة حيث تغرس في السباح مساعدة الغير و الجد و التضحية و تنمي الخلق الرياضية في ممارستها.

أما من الناحية العقلية فغنى عن ممارستها تساعد على استيعاب الحركات و سرعة التعرف و حضور البديهية و رفع المستوى الذكاء إلى درجة أعلى من الشخص العادي.

أما من الناحية النفسية فهي تعمل على اكتساب الفرد الصحة العقلية إذ أنها تعمل على تنمية الجهاز العصبي بالإضافة إلى ما لها من تأثير على الناحية النفسية فهي تزيل التوترات العصبية و تنمي الشجاعة و الإقدام و تبعد الخوف و تزيد من تماسك الجماعة بالإضافة إلى الشعور بالثقة بالنفس

وأيضا تظهر المهارات الفردية نتيجة التنافس كما أنها تنمي في ممارستها المهارات الاستعراضية بجانب المهارات التنافسية (محمد مجلي القط، 2004، ص16).

### 5- المهارات الأساسية للسباحة الحرة:

السباحة نشاط بدني طبيعي لا يتطلب درجة عالية من الكفاءة كما أن متطلباتها سهلة وواضحة كما يستطيع كل إنسان حملها وليس بالضرورة أن هناك عضلات قوية كي يتعلم السباحة، وليس بالضرورة أن تكون أطرافه متكاملة حتى يستطيع أن يسبح وتعتمد رياضة السباحة مثلها مثل باقي الرياضات على بعض المهارات الأساسية.

## 5-1- التأقلم مع الماء:

تهدف هذه المرحلة الأولى إلى إكساب الأولاد الثقة بالنفس، وإزالة عامل الخوف الذي قد ينتج عن دخول الطفل بوسط غير طبيعي، وما قد ينشأ عن ذلك من عدم السيطرة على الالتزام أثناء المشي نتيجة لدفع الماء لجسم الطفل لعلى الضغط النسبي للماء على صدر الطفل، وما يصاحب ذلك من ظروف تنفسية غير طبيعية. هذا إلى العين بناء ذلك فإن المعلم يجب أن يحاول استخدام أساليب تعليمية التي تجعل الطفل يجتاز هذه المرحلة بسلام وهذا يمكن أن يتم من خلال استخدام الألعاب الجماعية داخل وخارج الماء. مما يجعل الطفل يدخل إلى الماء دون الظواهر سابقة الذكر. (علي زكي، طارق ندى، إيمان زكي، 1994، الصفحات 75-79).

## 5-2- التنفس

التنفس الصحيح هو مفتاح السباحة فيجب أن يتعود الطفل أنه بمجرد النزول بالأنف والفم تحت سطح الماء فإنه يجب إخراج الهواء من الأنف والفم حتى لا يدخل إليه الماء وكذلك يتم أخذ الشهيق بقوة إذا ما كان الفم والعينين ضرورة أساسية للحفاظ على وضع واتزان الجسم، فإنه من الضرورة أن يتعود الأولاد على فتح العينين خلال وجوده في الماء. (محمود حسين، علي البيك مصطفى، صفحة 65).

## 5-3- الطفو

هو قدرة الجسم على الطفو فوق الماء وتحدد بواسطة الوزن النوعي هو عبارة عن وزن الجسم بالنسبة لحجم الماء المزاح عند غطسه كله والوزن النوعي للجسم يتغير حسب الوضعية فوق الماء داخله أو خارجه وعلى الخصائص الفردية للسباح، ومن هذا الوضع يستطيع الفرد لأن يبدأ في تحركه خلال الماء من خلال حركة الرجلين والذراعين. (محمود حسين، علي البيك مصطفى، صفحة 65)

## 5-4- الغطس

خلال مراحل التعلم الأولية وقبل تعلم حركة السباحة الأساسية فإن تعلم بعض الغطسات تعتبر ضرورة تكوينية بحاجة للماء، ومرحلة متقدمة من مراحل إزالة عامل الخوف. ويتم ذلك من خلال مرحلة الغطس بالرجلين في جزء ضحل نسبيا من حمام السباحة، عند ذلك فإن المتعلم ينتقل من مرحلة أعمق من الثقة بالنفس. كما أن دخول الماء والبقاء تحت سطحه لفترة بعد الغطس يساعد المتعلم كثيرا على الإحساس بالجسم و أجزائه

## السباحة

المختلفة تحت الماء، وإذا ما كان المتعلم خلال هذه المرحلة داخل الماء فإنه من السهل على الطفل جدا أداء ذلك خاصة في الدروس الأولى من التعليم، ويجب أن تتدرج الغطسات مما يحقق دائما عدم اصطدام الرأس بقاع الحمام حيث تبدأ غطسات الرأس من وضع الجلوس أو الانبطاح على حافة حوض السباحة.

### 5-5- التحرك في الماء

تتم عملية التحرك في الماء من خلال العمل الذي تبذله الذراعين والرجلين سواء كان ذلك بالتناوب أو معا إذ الإمام بالتمائل وتحريك الجسم يعلم المبتدئين التقدير السليم لحركة الذراع أثناء السباحة ففي هذه المرحلة يكون المتعلم قادرا على التقدم في المهارات الحركية ويتعلم كيفية استخدام الذراعين واليدين في التغلب على مقاومة الماء. (عامل، 1990، صفحة 54).

### 5-6- الانزلاق:

ويعني إمكانية الطفل على اختراق الماء وذلك من دفع الحائط مع اتخاذ الجسم الشكل الانسيابي الذي يؤدي إلى تقليل مقاومة الماء والشعور بالقدرة على الانزلاق داخله وهو من أهم العوامل التي تؤدي إلى الثقة في القدرة على تعلم السباحة حيث يلم الطفل بعد هذه المرحلة أنه قادر على التحرك في الماء. (علي بيك، عصام حليمي، عادل النموري، 1995)

### 5-7- ضربات الرجلين:

تؤدي الضربات بشكل مستمر ومتبادل ويعتبر مفصل الفخذ محور ارتكاز حركة الرجلين وتعتمد هذه الحركة على العمل السليم وتشارك في سباحة الزحف على البطن بقدر أقل من القدرة الدافعة بحركة الجسم إلى الأمام علما بأنها أقوى من الذراعين وتنشأ هذه القوة من حركة الرجلين للأسفل. (راتب، 1984، صفحة 112)

### 5-8- الوقوف بالماء:



## السباحة

إن مهارة الوقوف بالماء من المهارات المهمة التي يجب تعلمها حيث تساعد المبتدئ والسباح بالوقوف وسط المياه العميقة عند الحاجة لذلك، وتكون بأن يقف المبتدئ وسط المياه بحيث لا تكون قدماه ملامستان لقاع البركة ويكون الرأس بالكامل خارج المياه وباقي الجسم بالداخل ثم يبدأ بتحريك الذراعين والقدمين بحركات معينة تساعد على الوقوف بالماء لمدة تزيد مع الخبرة والتمرين. (ذياب، 2010، صفحة 24).

### 6\_أنواع السباحة:

#### 1\_6 سباحة الزحف على البطن:

يكون وضع الجسم مائلا قليلا بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلا من المقعدة أسفل سطح الماء، والنظر للأمام وللأسفل قليلا والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة والرجلان ممتدتان متقربتان دون تصلب، وتؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى ولأسفل، وتكون أساس الحركة من مفصل الفخذ من إنشاء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء، وتساهم ضربات الرجلين بنسبة تتراوح بين 20-30% من النسبة الكلية لمعدل التقدم في سباحة الزحف على البطن، حيث يتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين في سباحة الزحف على البطن من خلال دفع الماء للخلف وتساهم حركات الذراعين بنسبة تتراوح ما بين 70-80% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

يتم التنفس في سباحة الزحف على البطن من أحد الجانبين ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الماء بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء". (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002، صفحة 70)

#### 2\_6 سباحة الزحف على الظهر:

يأخذ الجسم الوضع الأفقي على الظهر المائل قليلا لأسفل بحيث تكون الرجلان أسفل سطح الماء والرأس لأعلى قليلا مع اتجاه الذقن قدر الصدر، وتؤدي ضربات الرجلان لأعلى ولأسفل بالتبادل وتؤدي الحركة أساسا من مفصل الفخذ مع وجود انثناء خفيف في مفصل الركبة، ويجب عدم ظهور الركبة أعلى سطح الماء وتساهم ضربات الرجلين في معدل التقدم بنسبة 40% من النسبة الكلية لمعدل التقدم، ويتم التقدم في الماء عن طريق حركات الذراعين بالتبادل من خلال دفع الماء للأمام وتساهم حركات الذراعين بنسبة 60% من النسبة الكلية لمعدل التقدم.

ويكون التنفس في سباحة الزحف على الظهر طبيعيا حيث يكون الوجه بكامله خارج الماء ويتم أخذ الشهيق أثناء

## السباحة

الحركة الرجوعية لأحد الذراعين". (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002، الصفحات 75-76)  
**6\_3 سباحة الزحف على الصدر:**

يأخذ الجسم وضع الانزلاق في الماء حيث الوجه متجه إلى الأسفل والذراعان والرجلان مفرودتان واليدين متجاورتان وكذلك القدمان، تبدأ الذراعان الحركة حيث يتباعدان في شكل دائري وعندئذ يتهيأ السباح لأخذ الشهيق، يتم ثني المرفق تدريجياً حيث تتجه اليدين لأسفل وفي نفس الوقت تتحرك الركبتان للأمام والخارج ويتقارب الكعبان وتؤدي ضربات الرجلين حركة كرباوية للخارج وللخلف مع رفع الذراعين أماماً . يتخذ الجسم وضع الانزلاق حيث كون انسيابياً ومفروداً على كامل امتداده ويتم في نفس الوقت إخراج الزفير، ويرتبط توقيت التنفس بكل من حركة الذراع والرأس فالوجه يتجه لأسفل والذراعان على كامل امتدادهما وعندما يبدو تحركهما لأسفل وللجانب نحو الصدر فإن الجسم يرتفع لأعلى وفي هذه اللحظة يتم ارتفاع الرأس لأخذ الشهيق، ثم يتم خفض الرأس والوجه في الماء لإخراج الزفير بينما الذراعان أمام الجسم مرة أخرى. (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002، صفحة 79)

## 6\_4 سباحة الفراشة:

يدخل الذراعان الماء أمام الكتفين بينما تؤدي الرجلان حركتهما لأسفل، امتداد الرجلين بحيث تصبح في مستوى أفقي مع الجسم، وترتفع المقعدة لمستوى سطح الماء، وتؤدي اليدين ضغطاً مع التحرك للخارج الداخلة بحيث ينثني المرفقان مع الاحتفاظ بهما مرتفقين، ويستمر الضغط والشد باليدين حتى يصبحا متقاربين تحت صدر السباح وتكمل الرجلان حركتهما لأسفل . تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق سطح الماء والرأس متجه لأسفل وغالباً ما تخرج القدمان عن مستوى سطح الماء عند بداية الضربة الثانية، ويخرج السباح الزفير عند بداية الصدر، تنهي الذراعان مرحلة الشد بينما تؤدي ضربة الرجلين الثانية ويؤخذ الشهيق. كما تؤدي الذراعان حركتهما الرجوعية فوق الماء بينما ينخفض وجه السباح لأسفل. (علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي، 2002، الصفحات 80-81)

## 7\_ مجالات السباحة

### 7\_1 السباحة التنافسية

## السباحة

هذا النوع يمارس وفق قوانين وقواعد محددة ومعروفة ينظمها الاتحاد الدولي للسباحة للهواة، وفيها يخضع الشخص لبرنامج تدريبي منظم يهدف في نهايته تحقيق إنجاز رقمي منشود، وللسباحة التنافسية مسابقات محددة المسافة يشارك فيها السباحون. ( محمد أحمد علي، 2000، الصفحات 9-10).

### 8\_ مناهج تعلم السباحة

المنهج هو الوسيلة التي تسمح بالقيام بالعديد من الأعمال في جو يساعد على تعليم مجموعة من التلاميذ .

ليس هناك منهج علمي معمول به لتدريس السباحة بل يجب استعمال كل المناهج الممكنة في التعليم للحصول على نتائج جيدة وأكثر فعالية لتعليم السباحة تستعمل ثلاثة مناهج: (ChokhariDivey ، 1990).

#### 8\_1 المنهج البصري:

يستند بالأخص على عرض التقنية، ثم على التلميذ أن يرى ويحاول بعد ذلك تحقيق مارآه، يمكن أن تكون التقنية صعبة فالعرض يصبح مستحيلا ولا نستطيع القيام بالحركة بصفة جيدة، وهنا نستعمل وسائل سمعية بصرية وعرض أفلام أو مخططات لرسم التصور الحقيقي... الخ .

#### 8\_2 المنهج السمعي:

يعني استعمال الأوامر الشفهية مهم جدا بواسطة شرح شفهي قصير ومفهوم قصير ومفهوم من طرف المعلم أن يكسب المبتدئ فكرة جيدة واضحة حول التمرين الذي يجب عليه تعلمه ولكن الآثار من الأوامر الشفهية المعقدة بالأخص عندما يتعلق الأمر بالأطفال في المرحلة المبكرة تصبح غامضة غير مفهومة، السرد والشروحات، المواصفات، الأحاديث، التحليلات، الأوامر كلها تمثل السمعي (الشفهي).

#### 8\_3 المنهج التطبيقي

إنه المنهج الأكثر أهمية والأكثر استعمالا وهو يعتمد على عرض التمرين المفتوح بطريقة علمية وهو منهج من التمرينات تأخذ طابع جزئي وطابع كلي مختلط، وهناك أيضا المنهج التنافسي الذي طالما خلق الانفعال

السباحة

والتمارينات

والنشاط في الحمص، زيادة على هذا الألعاب والترويج التي تعطي إمكانية إعادة الحركة المتعلمة. (ChokhariDivey ، 1990).

## خاتمة

تعد السباحة إحدى الأنشطة المائية المتعددة التي يستخدم فيها الفرد جسمه للتحرك خلال الوسط المائي الذي يعد غريبا نوعا ما عليه بصفته وسطا يختلف كليا عن الوسط الذي اعتاد التحرك فيه، و لقد تناولنا في هذا الفصل السباحة عن تاريخ دخولها للجزائر أهميتها فوائدها وكيفية تعلمها و أنواعها وكل ما يتعلق بالسباحة.

## الفصل الثاني

### المشاكل النفسية عند الأطفال

تمهيد

لقد تنوعت أساليب العيش كثيرا و أصبحت متطلباتها واسعة على الفرد فلذا يكون الفرد عرضة إلى الإصابة بالمشاكل النفسية التي قد تأتي إلى كل واحد منا على وجه الأرض فمننا يظهر السؤال التالي:

كيف نتقبلها و نتحمل مسؤولياتنا تجاه أنفسنا و اتجاه الآخرين الذين نعيش معهم؟

فهناك نوعان من الأشخاص. شخص عنده القدرة على تحمل المشاكل النفسية و شخص قد تكون قدرته غير كافية لتحمل هذه الأمراض و من الطبيعي أن نرجع إلى مرحلة الطفولة حيث فيها يتطور الفرد و تنمو إبعاد شخصيته فلذلك يظهر منا دور الأبوين الفعال و الواسع في تنمية شخصيات أطفالهم علما أن هناك الكثير من الآباء لا يهتمون بذلك مطلقا.

و هنا لا بد أن نرى كيف يمكن للفرد أن يتقبل و يتحمل هذه الأمراض و يستطيع التعامل معها بأسلوب شجاع و فعال حتى لا يرضخ تحت وطأها و يكون ذلك بالنقاط التالية:

- 1- يجب أن نضع نصب أعيننا بان كل فرد معرض لمشاكل نفسية و هنا لا بد أن نقوم بإظهار الجانب القوي في شخصيتنا و نقول ما هي إلا غمامة سوف تنقشع و لا بد أن يأتي بعدها المطر. ونبدأ بالتفكير بالجانب القوي عندنا فمثلا إذا كانت لنا القدرة على الرسم و كتابة الشعر أو الموسيقى أو المطالعة أو كتابة الرسائل فنقم بممارستها جيدا و بصره مستمر حتى نبعث أنفسنا عن هذه الأمراض.
- 2- أن نقوم بالتقليل التفكير فيها و لا يجب أن نركز عليها لان التركيز معناه تصعيد هذه الأمراض الى مرحلة خطيرة بل محاولة تجاهل التفكير فيها على شيئا آخر يجلب إلينا الفرح و السرور مثل محاولة التخطيط إلى رحلة أو زيارة الأصدقاء
- 3- شغل الوقت بصورة فعالة أي إن الفرد يقوم بإشغال وقته في أمر تتطلب جهدا ولا يجلس فارغا من العمل, أو يترك عمله و يقول لنفسه إنني ذو مشاكل نفسية و إنني لا أستطيع الذهاب إلى العمل.
- 4- القيام بتمارين رياضية يومية حيث وجد بأنها ذات تأثير فعال على الأمراض النفسية أو حتى التجول في الحدائق و إجراء عملية التنفس العميق أي الشهيق و الزفير بمد الرئة.
- 5- التكلم مع الأصدقاء أو الأقرباء الذين يتمتعون بمستوى ثقافي معين حول هذه الأمراض التنفسية.

6- الانصراف إلى قراءة الكتب التي تتكلم حول هذه الاضطرابات النفسية التي حدثت لك ومحاولة معرفة الحقيقة.

و أخيرا عندما ترى بأنك قد استنفذت كافة الطرق في التغلب عليها فهنا تبرز الحاجة إلى أن تذهب إلى المرشد النفسي و تجلس معه فعنده تحصل على المشورة الصائبة في كيفية التعامل معها و التسلح بالمهارة التي تتطلب منك ان تتخطى هذه العوارض بدون أن يكون لها تأثير سلبي في تغيير حياتك أو ربما قد يحدث من جرائها تأثير طيب يمكن في تعيرك و تطورك إلى الأفضل .

و يكون من المهم ان لا تفزع بعدها عندما تشعر بهذه العوارض لان كل واحد منا معرض لإصابة بها مهم بلغت درجته الثقافية و العلمية و لكن المهم هو كيفية مواجهتها بالصبر و الشجاعة و الجلوس مع الأخصائي النفسي الذي قد يساعدك على أن تتعرف على كوامن هذه العوارض و هناك مجموعة من العوامل قد تكون السبب في ظهور هذه المشكلات السلوكية و الاضطرابات النفسية لدى الأطفال و يمكن تقسيم هذه العوامل إلى النحو التالي

- 1 - عوامل بيولوجية كالوراثة و الاضطرابات الفيزيولوجية و العوامل العضوية من مرض و تسمم و و إصابات و عاهات و عيوب و تشوهات جسمية

- 2 - عوامل نفسية مثل سوء التكيف و الإحباط و الصراع و القلق و التكيف و المواقف الطاغطة و عدم شباع الحاجات النفسية للطفل او رغبة الطفل في تأكيد ذاته

- 3 - عوامل بيئية من تاريخية و و حضارية و ثقافية و جغرافية و تنشئة المجتمع.

- 4 - عوامل أسرية مثل مشاهدة الصغير للكبير عند تعاملاته اليومية مع المشكلات السلوكية و الاضطرابات النفسية ليصبح فيما بعد النموذج الذي يقتدي به من قبل الطفل.

### 1\_القلق

يبدو القلق على شكل توتر و اضطراب لدى الطفل أمام حادث ينتظر أن يقع أو يواجهه الخطر كما يبدو القلق على درجات متفاوتة في الشدة فهو يتفاوت بين حالات التوتر الداخلي الخفيف و حالات الاضطراب الشديد و هو طبيعي في درجاته البسيطة و لكنه ليس كذلك في مستويات اشتداده.

و يعرف القلق على أنه حالة نفسية تحدث حين يشعر الطفل بوجود خطر يهدده و هو ينطوي على توتر انفعالي تصحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة (الزغبي، 2005)

### 1\_1 أنواع القلق

1- قلق الانفصال: حيث يصاب الطفل بخوف شديد عن أي محاولة ابعاده عن أمه حيث يرفض الطفل رفضا تاما لذهاب لأي مكان يتعد فيه عن أمه و يصاب بحالة من الهلع اذا تركته الأم في أي مكان و ذهبت بعيدا عنه.

2- القلق المفرط: حيث تجرد الطفل يقلق لأي حادث في الحياة بشكل يتجاوز حدود القلق الطبيعي.

3- التجنب: في هذه الحالة نجد الطفل خائفا من أي شيء و متجنباً فهو متجنب أي موقف جديد أو علاقة جديدة مع أحد و يظل يدور في محيطه المألوف الضيق.

4- الرهاب: و هو حالة من الهلع تصاب الطفل عند رؤية شيء معين فمثلا تحدث هذه الحالة عندما يرى الطفل قطا أو فارا أو ثعبانا.

5- الوسواس: تغلب الوسواس على أفكار الطفل و تسلط عليه أفكار معينة و يظل مشغولا بها طوال الوقت و لا يستطيع التخلص منها, و قد وجد أن نسبة كبيرة من حالات الوسواس القهري لدى الأبناء يكون سببها نظام الصارم للأب و الأم.

### 2\_1 أعراض القلق

- الأعراض الجسمية: يظهر على الطفل الضعف العام و نقص الطاقة و النشاط و توتر العضلات و التعب و الصداع المستمر و تصبب العرق و ارتعاش الأطراف و جفاف الحلق و اضطرابات النوم و الأرق.
- الأعراض النفسية: يظهر القلق في صورة التوتر المستمر و الشعور بعدم الاستقرار و الارتباك و التشاؤم.



### - علاج القلق

1- العلاج النفسي: و يهدف الى تطوير شخصية الطفل و تحقيق التوافق باستخدام التنفيس و الإيحاء و الإقناع و التدعيم و المشاركة الوجدانية و التشجيع و إعادة الثقة بالنفس و قطع دائرة المخاوف المرضية و الشعور بالأمن.

2- يستخدم الإرشاد بحل مشكلات الطفل و تعليمه كيفية حل المشكلات بمهاجمتها دون الهروب منها.

3- العلاج البيئي: لتخفيف أعباء المريض من مثيرات التوتر و العلاج الاجتماعي باللعب و الرياضة و الرحلات.

4- العلاج الطبي: للأعراض الجسمية المصاحبة باستخدام بعض المسكنات و استخدام المهدئات و العقاقير المضادة للقلق و يلجأ للعلاج الطبي في نهاية المطاف عند فشل الطرق السابقة في العلاج. (القاسم، 2000)

### 2\_الخوف

يمكن تعريف الخوف بأنه حالة شعورية وجدانية يصاحبها شعور نفسي و بدني ينتاب الطفل عندما يتسبب مؤثر خارجي في إحساسه بالخطر و قد ينبعث هذا الإحساس من داخل الطفل و قد يكون من الخارج. و يعتبر الخوف من أخطر الآليات الحفاظ على الذات و بقائها لدى الفرد.

للخوف مظاهر عديدة قد تظهر جميعها أو بعضها لدى الأطفال كما أن هذه المظاهر قد تتخذ أنماطا مختلفة تؤدي في الغالب إلى اضطراب نفسي عند الأطفال و من أبرز هذه المظاهر قوة خفقات القلب و سرعته و تغير نسبة المواد الدهنية و الكيميائية بالدم و ظهور العرق على الجسم و صعوبة التنفس و شحوب الوجه، و برودة الأطراف و الشعور بالقشعريرة و الشعور بالدوخة و الرغبة في التبول أو الذهاب الى الحمام و جفاف الفم و جفاف الحنجرة مما يؤدي إلى صعوبة كبيرة في إخراج الكلمات و ارتعاش الأطراف أو الشفتين و الشعور بالإجهاد أو التعب و فقدان الشهية للطعام و الأرق و الاستعداد لصراخ أو البكاء أو الهرب و الشعور بقرب فقدان الوعي أو الدخول في حالة إغماء. (الجبالي، 2006، صفحة 83)

### 2\_1 أشكال الخوف

- \_الخوف من الحشرات و الحيوانات.
- \_الخوف من الأماكن.
- \_الخوف من دلائل الموت و ما يرتبط به.
- \_الخوف من ركوب بعض الوسائل.
- \_الخوف من الموت.
- \_الخوف من بعض الأدوات.
- \_الخوف من العداوة و النقد.
- \_الخوف من فقدان الثقة
- \_الخوف من بعض الأشياء ارتبطت بشيء مخيف.

### 2\_2 العوامل المسببة لسلوك الخوف

- 1- قمع انفعال الطفل: غالبا ما يقوم الكبار بمعاقبة أبنائهم لسلوك غير مرغوب فيه أو خشية أن يصبح طفلهم خوفا فيعاقبون طفلهم خوفا من أن يؤدي هذا الانفعال إلى تعلم سلوك الخوف فيما بعد.
- 2- السخرية من الطفل الخائف و عدم تدريبه.
- 3- تخويف الطفل قد يلجأ بعض الكبار إلى تخويف أطفالهم كي يمارس الطفل العمل الذي يرغب به الكبار.
- 4 - سوء التوافق و الضعف الجسمي: إن كثيرا من الأطفال الضعاف أو المرضى أو غير المتوافقين نفسيا يتعرضون أكثر من غيرهم للخوف.

- 5- اضطراب الجو العائلي: قد يفقد بعض الأطفال الشعور بالأمن و الاستقرار خاصة مع المنازعات التي قد تحدث بين الوالدين أو التسلط الذي يمارسه أحد الوالدين أو أحدهما في معاملتهم للطفل.
- 6- أسباب غامضة: قد يشعر بعض الأطفال ببعض الخوف دون سبب واضح.

### 2\_3 علاج الخوف عند الأطفال :

علاج الخوف عند الأطفال ليس صعبا لكن لا يجب تماما أن يعتمد على العنف أو الإرغام إنما يبدأ في رغبة الطفل في التخلص من مخاوفه و يتم العلاج كالتالي:

1- العلاج النفسي : يستخدم في حالة الخوف المرضي و هو الخوف الغير منطقي و يعالج بالكشف عن مخاوف الطفل و دوافعه المكبوتة ثم تبصيره بحقائق الأمور لأن توضيح الحقائق للطفل كفيل بإشاعة الشعور بالأمن في نفسه ثم إشباع حاجاته النفسية.

2- العلاج الاجتماعي: و ذلك بتشجيع الطفل بالاندماج مع غيره من الأطفال و تنمية قدرته على التفاعل الاجتماعي السليم, و العناية بعلاج مخاوف الوالدين و يتم ذلك بالتوجيه النفسي للوالدين حتى يقللوا من مخاوفهم أمام الأطفال حتى لا تنقل فوبيا الخوف منهم إلى أطفالهم. (داوود، 1989 ، صفحة 129)

### 3\_الغضب

تظهر نوبات الغضب في جميع الأعمار و لاسيما الأعمار التي تحدث فيها التغيرات أساسية في حياة الفرد, فهي تظهر عند الفطام و عند المجيء مولود الجديد إلى الأسرة و تظهر عند الانتقال من حياة الحضنة المنزلية إلى المدرسة. و الغضب هو حالة نفسية يشعر بها كل إنسان و لكن الفرق بين الإنسان و آخر هو المواقف المثيرة للغضب تختلف من فرد الآخر حسب اختلاف البيئة و الطبيعة الوراثية للجهاز العصبي و الطفل لديه استعداد شديد للغضب على الآباء مسؤولية كبيرة تتمثل في إشباع حاجات أطفالهم الجسمية و النفسية ليجنبوها مشاعر الغضب. (بطرس، 2008، صفحة 369)

### 3\_1 مظاهر الغضب عند الأطفال

1 - الغضب بأسلوب ايجابي: قد يظهر بعض الأطفال الصراخ أو الضرب أو كسر الأشياء.

2 - الغضب بأسلوب السلبي: تبدو مظاهر الغضب في صورة انسحاب و انطواء مع كتب مشاعر و الإنفعالات و قد يضرب الطفل عن تناول الطعام أو التحدث مع الآخرين.

### 3\_2 أسباب مشكلة الغضب

\_\_ فقدان الطفل للعبة يجبها أو إعطاؤها لطفل آخر دون موافقته.  
\_\_ السلطة الضابطة غير المتسقة: كان يكون الأب مواقف ايجابية مع الطفل بينما يكون للام مواقف سلبية منه .

- \_\_ نقد الطفل و لومه أو إغاضته أو تحقيره أو الاستهزاء به.
- \_\_ تكليف الطفل بأداء أعمال فوق إمكانياته و لومه.
- \_\_ حرمان الطفل من اهتمام الكبار و حبهم و عطفهم .
- \_\_ كثرة استخدام أساليب المنع والتحریم و التدخل في أوقات الحرية الطفل.
- \_\_ التدليل أو القسوة الشديدة أو الشعور بظلم المحيطين به.
- \_\_ مشاهدة النموذج الغاضب من قبل الآباء أو المعلمين.
- \_\_ شعور الطفل بالإخفاق أو عدم الفهم أو الفشل في ممارساته.
- \_\_ كثرة التعليمات و شدتها .

### 3\_3 معالجة الغضب

- \_\_ لا يجوز الإكثار من التدخل في أعمال الأطفال أو تحديد حركتهم و إرغامهم على الطاعة.
- \_\_ لا شك أن خير الأمور الوسط و معنى إشباع الحاجات النفسية للطفل لا يعني التدليل أو القسوة.
- \_\_ القدوة الحسنة للأطفال.

\_\_ لا يجوز اغتصاب ممتلكات الطفل أو تخريب أدواته الخاصة في أوقات اشتداد الغضب عنده.

\_\_ يجب أن نضبط أنفسنا بقدرة الإمكان أمام الأطفال و يجب أن يتعود الآباء على المرح مع أبنائهم خاصة عند عودته من العمل.

\_\_ دراسة الحالة الصحية للطفل.

و علينا أن نغرس في نفس الطفل منذ نعومة أظافره و التعود على الحلم و الصبر ليكون قوي الشخصية لا يلعب به الهوى و لا يخرج الانفعال عن هدوء أعصابه. (بطرس، 2008، صفحة 374)

### 4\_ الاكتئاب

يشير الاكتئاب عند الأطفال بالخذلان و الكسل و فتور الهمة و الشعور بالفشل و الانحراف المزاج و زيادة الحساسية و سهولة جرح المشاعر و الانسحاب الاجتماعي و الهروب، أو العلاقات السطحية المؤقتة مع فقدان الأمل و الانغمار في التشاؤم من المستقبل و ربما فقدان الشهية و الشكوى من آلام جسمية و توهم المرض، و صعوبة التركيز و قد تؤدي حالة الطفل هذه إلى سرعة التأثر و البكاء و إهمال المظهر. (الزغبي، 2005، صفحة 221)

### 4\_1 أنواع الاكتئاب

ينقسم اكتئاب الأطفال إلى ثلاثة أنواع

أولاً: اكتئاب حاد و يظهر هذا النوع بشكل مفاجئ نتيجة حادث طارئ كفقدان شخص عزيز.

ثانياً: الاكتئاب المزمن و قد تظهر الأعراض على الطفل دون أن تسبق تلك الأعراض حادثة أو أزمة نفسية يمكن أن تكون سبباً رئيسياً لتلك الحالة.

ثالثاً: الاكتئاب المقنع قد تظهر على الطفل علامات مثل كثرة الحركة و العبث بالأشياء التي تظهر أمامه و ربما يتخذ هذا العبث شكل تكسير الأشياء دون قصد و أفعال تدل على ميول عدوانية.

### 4\_2 العوامل المسببة لاكتئاب الأطفال

هناك أسباب عديدة لاكتئاب الأطفال من أبرزها:

- وقوع حادث فراق شخص عزيز أو سفره دون عودته.
- انشغال أحد الوالدين بزواج جديد أو عدم التوافق الزوجي بين الوالدين.
- انتقاد الوالدين أو احدهما للطفل و التقليل من قيمته و خاصة أمام العز ماء.
- وجود الاكتئاب لدى احد الوالدين مما ينسحب على الطفل نتيجة معيشته مع احد الوالدين .
- الأمراض الجسمية المزمنة و الحوادث التي تسبب الإعاقات الشديدة و التشوهات .
- شعور تجيد الكبار للاستماع لتعبير الأطفال عن أنفسهم .
- عدم توازن الهرمونات.

### 4\_3 علاج الاكتئاب لدى الاطفال: حسب مصطفى نوري القمش يكون العلاج ب :

- تشجيع الطفل على التعبير عن المشاعر بشكل مفتوح , فاحترام الطفل والاستماع إليه والاهتمام به تحفزه للتعبير عن مشاعره الصادقة وخاصتا الغضب بطرق غير مؤذية للنفس .
- تشجيع مشاعر الاستقلال لدى الأطفال ومحاولة الإصغاء لإقتراحاتهم إتباعها كلما أمكن .
- تشجيع مشاعر عديدة من احترام الذات ومحاولة توسيع اهتمامات ومهارات الأطفال .
- تمثيل التفاوض والليوننة, حيث يتعلم الأطفال مشاعرهم من الآباء والمعلمين حيث لابد من الموازنة في الحديث عن المواضيع الإيجابية و السلبية ليتعلم المشاعر الجيده .
- الأخذ بشكوى الأطفال على محمل الجد وتقبلها باحترام . (مصطفى نوري القمش، 2007)

### 5\_الخجل

الخجل من النزاعات الإستجابية المعوقة للنشاط الاجتماعي و بالرغم من ذلك لا يشكل خطرا على الحياة النفسية للفرد لأنه ليس مرضا قائما بذاته و إنما هو مصدر لعدة رئيسية يزول بزوالها و هو يرجع لنوع التربية التي يتلقاها الطفل فهناك التربية الصارمة التي تقوم على القمع و الإرهاب و هذه تنتج طفلا ضعيفا هزيلا يعقد التردد و الخوف لسانه و يهز شخصيته.

و الطفل الخجول هو في الواقع طفل بائس و مسكين و يعاني من عدم القدرة على الأخذ و العطاء مع أقرانه في المدرسة و المجتمع.

ويمكن تعريف اضطرابات التجنب على أنه انكماش اجتماعي مفرط من الاختلاف بالغرباء. (النيال، 1999، صفحة 173)

### 5\_1 أسباب الخجل عند الأطفال

\_ العيوب الجسمية: مثل الضعف العام و التشوهات الخلقية يؤثران على ثقة الطفل بنفسه مما يجعل الطفل يميل إلى الانزواء و الخجل.

\_ أساليب التربية الخاطئة كالإكثار من زجر الطفل و كثرة تأنيبه و توبيخه لأنفه الأسباب مما يثير فيه مشاعر عدم الثقة في النفس الأمر الذي يؤدي في النهاية للخجل.

\_ الأب قد يكون السبب وراء خجل أبنائه حين ينشغل في عمله يجعل الطفل يتعد عنه و تتسع الفجوة كلما تقدم في السن و انشغال الأب عن ابنه و بعده عنه يفقده العلاقة الحميمة التي تربطه به فيتجه للخجل.

\_ الشعور بالنقص أحيانا: أحيانا يعاني الطفل من مشاعر النقص و ذلك لعدم وسامته أو ضعف قدرته العقلية.

\_ التأخر الدراسي: من المسببات القوية لضعف الثقة بالنفس و بالتالي للخجل مما يجعله يشعر بأنه اقل من أقرانه.

\_ عدم اعتماد الطفل على نفسه: يعتبر عدم تعويد الطفل في الاعتماد على نفسه من أكثر أخطاء الأهل شيوعا لأنهم يرمون الطفل من ممارسة حقه الطبيعي مما يعرضه للخجل

### 5\_2 كيف تعالج الخجل عند الأطفال

- علاج العضو المعتل من أعضاء جسمه ما يزيد من قوته و هكذا تتحقق سعادة الطفل.
- استخدام العضو السليم في تعويض العضو المعتل.
- عدم دفع الطفل للقيام بأعمال تفوق قدرته لأن ذلك يشعره بالعجز.
- تدريب الطفل الخجول على الأخذ و العطاء و تكوين صداقات مع أقرانه و تنمية قدرته في اللعب و شعور الطفل بتقدير الكبار من أفراد أسرته يبعث لديه الحماس للقيام بأي جهد عن حب و ثقة بالنفس و هذا كفيل بجعله يتغلب على خجله.

### الخاتمة

فانطلاقا مما سبق نتوصل إلى القول أن مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة جد حساسة في حياة الفرد حيث أن مختلف الخبرات التي يعيشها في هذه المرحلة قد تنعكس عليه آنذاك على شكل مشكلات نفسية والتي إن لم تؤخذ بعين الاعتبار في بداية ظهور جذورها الأولى فيمكن أن تتعقد أكثر وأكثر إلى أن تصبح اضطرابا حقيقيا فيما بعد لذا لا بد أن يحظى الطفل بكل الرعاية المطلوبه وخاصة.



## الفصل الثالث

المرحلة العمرية من 9\_12 سنة

مقدمة

تعد مرحلة الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته و الطفولة المتأخرة حلقة من حلقاتها و لا يكتمل نمو الطفل في كل جوانبه إلا باكتمال كل الحلقات كما ان الطفولة المتأخرة عتبة للولوج في مرحلة جديدة من عمر الإنسان و هي المراهقة و لذا يطلق عل الطفولة المتأخرة مرحلة قبيل المراهقة و هي مرحلة إعداد المراهقة و تمهيد لها و من هنا وجب إيلاء الاهتمام و الرعاية بكل مراحل الطفولة فهي مرحلة مترابطة يكمل بعضها البعض و أي خلل او عطب في اي مرحلة من المراحل يؤثر و لا ريب في التي تليها فالطفولة السعيدة يتبعها مراهقة سعيدة و رشد اسعد و هكذا و بما ان الطفولة المتأخرة وصل بينهما و بينها و بين المراحل التي تليها في حياة الإنسان فلذا وجب العناية بها و إيحاظتها بمتطلبات نموها و توفير حاجياتها و إدراك أساليب و مهارات تطويرها و بنائها حتى يكتمل بناء آخر مرحلة من مراحل الطفولة على أسس متينة و قواعد سليمة فالطفل في هذه المرحلة يتسع عالمه و يشرع في اكتساب الكثير من المهارات في جميع النواحي المعرفية ' والحركية و الفنية و النفسية و الاجتماعية و تعلم المهارات اللازمة لشؤون الحياة و تعلم المعايير و القيم و تكوين الاتجاهات و الاستعداد لتحمل المسؤولية و ضبط الانفعالات.

و من هدا سوف نتناول هدا الفصل التعريف بمرحلة الطفولة المتأخرة و تبيان أهميتها و خصائص نموها و حاجياتها و سماتها

## 1\_ مفهوم الطفولة المتأخرة

قبل تحديد مفهوم الطفولة المتأخرة يجب تحديد مفهوم الطفولة أولاً.

فالطفولة هي المرحلة التي يمر بها الكائن البشري من الميلاد إلى السنة الثانية عشر تقريباً فهي مرحلة تتسم بالنمو السريع للفرد في جوانبه جميعاً و تبعاً لذلك نجد أنها مرحلة تتسم بالمرونة و القابلية للتربية و التعليم و فيها يكتسب الطفل الاتجاهات و العادات و المهارات العقلية و الاجتماعية و البدنية كفاية (رمضان، 1988)

أما الطفولة المتأخرة أو الطفولة الثالثة أو مرحلة ما قبل المراهقة فهي المرحلة التي تقع ما بين سن التاسعة و الثانية عشر.

## 2\_ أهمية مرحلة الطفولة المتأخرة

تعد الطفولة من أهم المراحل التي يمر بها الكائن البشري في حياته لاسيما الطفولة المتأخرة حيث تعتبر من المراحل المهمة في حياة الإنسان لان الطفل في هذه المرحلة يركز على اكتساب المهارات الشخصية و الاجتماعية كما تزداد الأنشطة لدى الطفل التي تنمي الشعور بانجاز و تدعم لديه مفهوم الذات الايجابي كما ان الطفل ينتقل في هذه المرحلة من الاعتمادية إلى الاستقلالية حيث تكون له هواياته و أنشطته. (الكريم ص.، 2011)

و كما أن الطفل في هذه المرحلة ينمو نمو بطيئاً و يصبح أكثر قدرة من حيث السيطرة على عضلاته و يبدأ في إدراك بعض المفاهيم و العلاقات المجردة، و يميز بين النواحي الخيالية و الواقعية و التعبير عن نفسه ببسر و بساطة و هو في هذه المرحلة أكثر نمواً في النواحي الاجتماعية و الانفعالية إذ يتمكن على إنفعالاته و السيطرة عنها باعتدال كما يميل الى اللعب مع أقرانه و يكتسب التراث الثقافي الذي يتناسب مع إمكانياته و تزداد حصيلته اللغوية كما تنمو عنده النواحي الخلقية. (الحاج، 1980 )

ولهذا كانت هذه المرحلة ذات أهمية في تكوينه كتمليذ في المدرسة و فيها يعد كرجل للمستقبل ذلك انه في هذه المرحلة يتسع علمه و يبدأ في اكتساب المهارات في جميع النواحي المعرفية و الحركية و الفنية و يبدأ حياته الاجتماعية حيث يرتبط بصداقات مع زملائه خارج نطاق الاسرة و يحاول دائماً التأكيد على استقلاله و قدرته على التكيف مع المجتمع (محمد، 2011)

### 3\_ مظاهر النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة و خصائصه

النمو بمعناه العام " سلسلة متتابعة من متكاملة من التغييرات الجسمية و الفيزيولوجية و الحسية و الحركية و العقلية و اللغوية , و الانفعالية و الأخلاقية و الاجتماعية و غيرها هذه التغييرات تسعى بالفرد نحو اكتمال النضج فهو العملية التي تنفتح خلالها إمكانيات الإنسان الكاملة و التي تظهر في شكل قدرات و مهارات و صفات و خصائص شخصية (الوافي، 2007 )

مع الإشارة انه لا يمكن فصل مظاهر النمو بعضها عن بعض لأنها تسير كوحدة يؤثر كل مظهر في الآخر فتأخر نمو الطفل الجسدي قد يؤثر في نموه العقلي من حيث القدرة على التفكير و الملاحظة و الانتباه و هذا يؤثر بدوره على حسن تكيفه مع المجتمع و النمو الاجتماعي و غيرها و فيما يلي تفصيل لخصائص النمو بحسب كل نوع منها :

### 3-1- النمو الجسدي

تتميز مرحلة الطفولة المتأخرة باهتمام الفرد بجسمه و تتضح الفروق الفردية بين الأطفال خاصة من الجنسين حيث يكون نصيب الذكور أكثر من الإناث في النسيج العضلي بينما يكون نصيب الإناث أكثر من الذكور في الدهن الجسدي و تظهر القوة الجسمية للإناث في هذه المرحلة عن الذكور كما يزداد طول الإناث عن الذكور في هذه المرحلة و كذلك في الوزن فيكون في بداية هذه المرحلة حوالي 18 كلف للذكور و الإناث و يصل للذكور في نهاية هذه المرحلة 32 كلف تقريبا و الإناث يصل إلى 34 كلف تقريبا و الفرق في الوزن يكون لصالح الإناث . (الكريم ص.، 2011 )

و تبدأ الخصائص الجنسية لدى الاناث بالظهور في هذه المرحلة قبل الذكور.

ومن مظاهر النمو الجسدي في هذه المرحلة ان النسب الجسمية تتعدل للطفل في هذه المرحلة و تصبح قريبة الشبه من الراشد, و تستطيل الأطراف و يتزايد النمو العضلي, و تزداد العظام القوة في هذه المرحلة, و يتتابع ظهور الأسنان الدائمة في هذه المرحلة, فتظهر الأضراس الأمامية لدى الطفل في سنوات عمره من 10 -12 سنة لتحل محل الأضراس المؤقتة , و تظهر أربع أنياب لتحل محل الأنياب المؤقتة كذلك, ويزداد طول الطفل بنسبة 5/

سنويا , ومع نهاية هذه المرحلة يلاحظ طفرة في نمو الطفل كما يزداد وزن الطفل بنسبة 10/سنويا و تزداد المهارات الجسمية لدى الطفل في هذه المرحلة والتي تعتبر ضرورية لعضوية الجماعة و النشاط الاجتماعي في هذه المرحلة , وتزداد مناعة الطفل ضد المرض بشكل واضح ويلاحظ على الطفل في هذه المرحلة مقاومته للمرض وتحمله للتعب والإرهاق بشكل ملحوظ . (زهران، 265، 2001 )

### 3\_2\_ النمو الفيزيولوجي

ومن مظاهر النمو الفيزيولوجي تزايد ضغط الدم في هذه المرحلة و يستمر حتى بلوغ المراهقة و يتناقص معدل النبض لديه كما يزداد تعقد وظائف الجهاز العصبي, كما تزداد الوصلات العصبية بين الألياف العصبية مع تناقص واضح في سرعة النمو من المرحلة السابقة و يزداد وزن المخ ليصل إلى 95 / 100 من وزنه النهائي في مرحلة الرشد و يتسارع نمو الغدد التناسلية استعدادا للقيام بالوظيفة التناسلية إلى أن تصل إلى مرحلة النضج مع بداية مرحلة المراهقة حيث يبدأ الحيض لدى الإناث مع نهاية هذه المرحلة و تتناقص ساعات النوم عند الطفل لتصل إلى معدل 10 ساعات يوميا. بسطويسي 1996 ص 164)

### 3\_3\_ النمو الحركي

تتضح معالم النمو الحركي المنظم لدى الأطفال في هذه المرحلة, و يلاحظ على الأطفال الذكور قيامهم باللعب المنظم الذي يحتاج إلى مهارة و شجاعة و أداء عضلي عنيف مثل الجري و لعب الكرة, بينما تقوم الإناث باللعب الذي يحتاج إلى تنظيم الحركات مثل الرقص و نظ الحبل و الحركات الإيقاعية المنظمة, و تؤثر البيئة الثقافية و الجغرافية التي يعيش فيها الطفل و تبرز الاختلافات الثقافية و الجغرافية في أداء الأطفال للأنشطة باختلاف الثقافات بين الجماعات و بينما يقوم أطفال البريطانيون بأداء لعبة الكريكت و يؤدي أطفال أوروبا التزلج على الجليد, فان أطفال منطقة الشرق الأوسط لا يستطيعون القيام بمثل هذه الأدوار, كما يلاحظ أثر المستويات الاجتماعية و الاقتصادية و نوع المهنة التي يمارسها الأبوان في نوع النشاط الحركي الذي يؤديه الطفل و هناك فروق واضحة في نوعية الألعاب التي يؤديها أطفال الأسر الفقيرة و الألعاب التي يؤديها أطفال الأسر الغنية, فما تيسر لأطفال الأسر الغنية لا يتيسر لأطفال الأسر الفقيرة. (HURLOCK، 1978)

ومن مظاهر النمو الحركي للطفل في هذه المرحلة الزيادة الواضحة في القوة و الطاقة. فتراه دائم الحركة و النشاط, مع القدرة على الضبط و التحكم و يلاحظ عليه الجري و المطاردة و ركوب الدراجة و العوم و السباق و الألعاب الرياضية المنظمة. كما يلاحظ على الطفل احتمال تعرضه لبعض المخاطر أثناء قيامه بالنشاط كأن يتعرض لبعض الجروح الطفيفة خاصة في أطراف الجسم كاليدين و الساقين و الرأس , كما يستمر التوافق الحركي لدى الطفل في هذه المرحلة و تزداد كفاءاته و مهاراته اليدوية كأن يقوم الطفل بنشاط يتطلب استعمال عضلاته الدقيقة مثل النجارة عند الأطفال الذكور, و أشغال التريكو عند الإناث كما يمكن تدريب الأطفال في هذا السن على استعمال بعض الآلات الموسيقية. و تتم السيطرة التامة على الكتابة و الانتقال من خط النسخ الى خط الرقعة و أنواع أخرى من الخطوط .محمد 1998 ص163

### 3\_4\_النمو الحسي

تمثل الحواس عند الطفل في هذه المرحلة بمثابة المراصد الخارجية للجهاز العصبي و يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة قدرته على التركيز في مشير واحد, بحيث يعطي الطفل صورة اوضح و أدق لهذا المشير مثل تذوق الطعام و شم رائحته و لمسه الى غير ذلك من الأشياء و هنا تبرز أهمية الوسائل السمعية و البصرية في تنمية و تطور الحس عند الأطفال مرحلة الطفولة المتأخرة و كذلك في أهمية النماذج المجسمة التي تنتج للطفل فرصة الإدراك البصري و اللمسي و غير ذلك. مما تحقق له الفائدة الكبيرة في العملية التربوية له.

و من مظاهر النمو الحسي في الطفولة المتأخرة :

ملاحظة التحسن الواضح عند الطفل في هذه المرحلة في إدراك المدلولات الزمنية و التتابع الزمني للأحداث التاريخية, و إدراك مدى الفترات الزمنية, كما يلاحظ على الطفل على التمييز بدقة بين الأوزان المختلفة, و ازدياد دقة السمع عند الطفل و تكون له القدرة على التمييز الأغنام الموسيقية بدقة و يستطيع الطفل في هذه المرحلة ممارسة الأشياء القريبة من بصره ( خاصة في القراءة و الأعمال اليدوية) بدقة أكبر و لفترة زمنية أطول, و يزداد طول بصره عما كان عليه في المرحلة السابقة كما تنمو الحاسة العضلية عند الطفل و تصبح في هذه المرحلة عاملا هاما في تطور مهارة اليدوية عنده. فؤاد 1995 ص85

### 3\_5\_النمو العقلي

يمكن متابعة النمو العقلي عند أطفال هذه المرحلة من خلال التحصيل الدراسي و التعرف على نمو قدرات الطفل العقلية , و ملاحظة الفروق الفردية تتمايز يوما بعد آخر بين الأطفال وتزداد وضوحا كما يظهر التمايز بين الجنسين خاصة لدى الأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين سن 9-10 سنوات , حيث يتميز الذكور عن الإناث في الذكاء في هذه السن , وتشير الدراسات التي أجريت في هذا المجال اثر المستويات الاجتماعية والاقتصادية في نمو القدرات العقلية عند الأطفال و تطورها , ودلت الدراسات على أن أطفال طبقات الدنيا يميلون إلى قمة الاهتمام ببعض المهارات التي تتطلبها اختبارات الذكاء , كالفهم اللغوي والاستدلال الحسابي , كما ان خبرات الأسرة واتجاهاتها و تشجيعها و درجة اهتمامها بنمو الطفل يساعد كثيرا في حصول الطفل على تقديرات أعلى في تحصيل الدراسي و اختبارات الذكاء وتشير بعض الدراسات إلى إمكانية زيادة نسبة الذكاء إذا ما أتيحت الفرصة للطفل للاستفادة من خبرات الأسرة و اتجاهاتها ووجد تشجيعا ومتابعة من قبل أسرته , وتلعب الشخصية والعوامل البيئية دورا حيويا في تنمية القدرات العقلية للطفل , وقد وجد ان هناك علاقة وثيقة بين نسب الذكاء الطفل من ناحية وبين رغبته إتقان الأعمال العقلية و قلقه من الإخفاق في مواقف الاختيار ومكافآت الأسرة على كفايته من ناحية أخرى مما يحتم على الوالدين توفير إمكانات التعليم التي تتضمن نمو قدرات الطفل إلى أقصى حد ممكن , والعمل على تنمية المواهب و الميول وتشجيعها بالإجابة عن كل أسئلة الأطفال و استفساراتهم , و العمل على توسيع الاهتمامات العقلية حب الاستطلاع واستغلال استعداد الأطفال في استكشاف البيئة المحلية المحيطة به , محمد 1998 ص 138

ومن مظاهر النمو العقلي في هذه المرحلة وصول الطفل مع نهاية هذه المرحلة الى حوالي نصف قدراته العقلية التي يتم تكاملها في المستقبل, و تبدأ القدرات الخاصة في التمايز عن الذكاء والعقلية العامة, وتتطور مهارة القراءة عند الأطفال , ويلاحظ على الطفل حبه للقراءة بصفة عامة , ويكون قادرا على قراءة الخط الصغير في الصحف و المجلات , كذلك يلاحظ نمو اهتمامه نحو القراءة و حبه البحث عن الحقيقة وميله نحو فهم الظواهر الطبيعية المحيطة به, ويلاحظ على الطفل في هذه المرحلة حبه للاستطلاع و التفكير الناقد.

و يكثر في هذه المرحلة نقد الطفل لمعلميه, كما يلاحظ على الطفل سعة خياله و حساسيته و حب الاستطلاع و حماسيته و اندفاعه نحو معرفة الحقائق المحيطة به و قد اهتم علماء النفس بظاهرة التفوق العقلي عند الأطفال و كذلك في ظاهرة الضعف العقلي أيضا و أجريت دراسات عديدة في هذا المجال.

كما يلاحظ على الطفل استخدامه للمفاهيم و المدركات الكلية و يستطيع التفسير بدرجة أفضل من ذي قبل و يلاحظ في هذا المجال الفروق الفردية بين الأطفال في قدرتهم على التقييم و تفسير الظواهر المحيطة و يزداد مدى انتباه الأطفال و مدته و حدته كما تزداد قدرتهم على التركيز بانتظام . كما يزداد نمو الذاكرة لديهم و تزداد قدرتهم على الفهم و تذكر 06 أرقام في 10 سنوات و يكون التخيل الإبداعي أكثر وضوحا عند الطفل في هذه المرحلة تزداد قدرة الطفل على تعلم و نمو المفاهيم الأكثر تعقيدا و تمايزا و تجريدا أو عمومية مثل مفاهيم العدل و الظلم و الصواب و الخطأ كما يتعلم الطفل في هذه المرحلة المعايير و القيم الخلقية مثل الخير و الشر بغض النظر عن الظروف و المواقف التي تحدث فيها و في ذلك يكون الطفل في هذه المرحلة قد اقترب أكثر من مفاهيم الكبار في هذا المجال و يلاحظ على الطفل زيادة اهتمامه بأوجه النشاط الخارجية للمناهج الدراسية, و استعدادا لدراسة المناهج الأكثر تقدما و تعقيدا, و ميله للكثير عما يحيط به من ظواهر و أحداث. (vasta, 1977)

و يلاحظ على الطفل ازدياد حبه للاستطلاع و التعرف على العناصر الجديدة و الفردية و المجهولة في بيئته و التعامل معها و رغبته في اكتساب الخبرات الجديدة و فحص و استكشاف المثيرات لمعرفة المزيد منه. و يلاحظ في هذه المرحلة النقد الموجه للكبار و النقد الذاتي و ازدياد ظاهرة الجدل مع الكبار في الكثير من القضايا ذات الاهتمام من عند الطفل.

### 3\_6\_النمو اللغوي

يزداد النمو اللغوي عند الطفل في هذه المرحلة تطورا و تظهر الإناث تفوقا على الذكور في القدرة اللغوية مما يبرز أهمية القصص و التدريبات اللغوية و العناية بالغة الفصحى لدى الأطفال في هذه المرحلة من قبل الأسرة و المدرسة معا.

و من مظاهر النمو اللغوي في مرحلة الطفولة المتأخرة ازدياد المفردات اللغوية عند الطفل في هذه المرحلة و يزداد فهمه له و يستطيع الطفل إدراك التبين و الاختلاف القائم بين الكلمات و كذلك التشابهات و التضادات في اللغة. و يتزايد إتقان الطفل في هذه المرحلة للمهارات اللغوية كما تزداد خبراته في هذا المجال.



و يلاحظ على الطفل في مرحلته المتأخرة إدراك معاني المجردات مثل الصدق و الكذب و العدل و الأمانة و الحرية و الحياة و الموت. و يلاحظ عليه كذلك قدرته الواضحة في التعبير اللغوي و الجدل المنطقي أيضا و يكون الطفل في هذا السن قادرا على إظهار فهمه و استمتاعه الفني و يلاحظ عليه إظهار التذوق الأدبي لما يقرأ. محمد 1998 ص 140

### 3\_7\_ النمو الانفعالي

تمثل مرحلة الطفولة المتأخرة تنفيذ للخبرات الانفعالية التي اكتسبها في مراحل عمرية سابقة و يلاحظ على الطفل تأثره بالضغوط الاجتماعية مما يحدث له بعضا من الأعراض العصبية و التي تؤدي به الى الشعور بالخوف و عدم الأمن النفسي و القلق الزائد الذي يؤثر بدوره على النمو الفيزيولوجي كذلك النمو العقلي و الاجتماعي, مما يتحتم على الوالدين و المربين مساعدة الأطفال على في هذه المرحلة على السيطرة على الانفعالات و ضبطها و التحكم فيها, و فهم و تقبل المشاعر اتجاه الآخرين و نحو نفسه كما تبرز أهمية إشباع الحاجات النفسية للطفل خاصة ما يتعلق منها بحاجاته للحب و الأمن و النجاح و التقدير و الانتماء للجماعة و على الآباء و المربين تنمية مهارات الطفل و ميوله نحو المشاركة في الأنشطة و القيام بالعمل من أجل الصراعات التي قد يتعرض لها أولا بأول.

و من مظاهر النمو الانفعالي في هذه المرحلة استقرار الطفل انفعاليا حتى . بعض الباحثين يطلق على هذه المرحلة بمرحلة الطفولة الهادئة, محاولا بذلك التخلص من مظاهر الطفولة التي تبدأ بالاختفاء تدريجيا.

و تلاحظ على الطفل ميله للمرح و حب سماع النكت و يطرب لها و تنمو الاتجاهات لدى الطفل و تقل مظاهر الغضب و الثورة و يكون التعبير عن الغضب بالمقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ و ظهور تعبيرات الوجه لكنه في نفس الوقت يتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي قد تسبب غضب والديه.

كما يلاحظ على الطفل تعبيره عن الغيرة عن طريق الوشاية و الإيقاع بالشخص الذي يغار منه و يلاحظ عليه استغراقه في الأحلام اليقظة مع ظهور بعض مظاهر القلق و الصراع عنده و في مرحلة الطفولة المتأخرة تقل مخاوف الأطفال إلى حد كبير و مع ذلك يظل الطفل يخاف من الظلام و الأشباح و اللصوص. عبد السلام 2001 ص 275

### 3\_8\_النمو الاجتماعي

تستمر عملية التنشئة الاجتماعية ويزداد فهم الطفل للمعايير والقيم والاتجاهات الاجتماعية السائدة في مجتمعه , ويلاحظ في هذه المرحلة ان الجماعات لا تضم أفراد من الجنس الآخر وإنما يتم توحد الطفل مع الدور الجنسي المناسب نعني بالدور الجنسي عملية توحد الطفل مع شخصية نفس الجنس واكتساب صفة الذكور بالنسبة للذكور , و الصفات الأنثوية بالنسبة للإناث و يكتسب الذكور حرية أكبر من الإناث في هذه المرحلة , مما يسمح بتشكيل الجماعات الذكور بإعداد أكبر من الإناث اللواتي يعانين من القيود التي تفرض عليهن عادة في مثل هذا السن.

وتؤثر الثقافة ووسائل الإعلام والمستويات الاقتصادية والاجتماعية للأسرة في تشكيل الصداقات وتكوين جماعة الرفاق بالنسبة للطفل , وان الصداقة التي تبنى في هذه المرحلة الطفولة تكون أكثر ثباتا واستقرارا من الصداقات التي بنيت في مراحل سابقة كما يؤثر الأخوة الأكبر سنا على الطفل وهو بدوره يؤثر على إخوته الأصغر سنا كما تلعب النوادي و معسكرات الأطفال دورا هاما في تنظيم النشاط الاجتماعي للطفل وصقل شخصيته وإبراز ميوله واهتماماته (زهران، 1999 )

وقد يتعرض الأطفال خلال عملية التنشئة الاجتماعية إلى عدد من العوامل التي تؤثر في نموهم السليم فتكسبهم التعصب *aejudice* اتجاه النفسي مشحون انفعاليا نحو أو ضد جماعة أو فكرة معينة ) .

وقد أفرزت الدراسات الخاصة بمجال التنشئة الاجتماعية عددا من أنماط السلوك التي يفترض ان يقوم بها اطفال هذه المرحلة والتي تتمثل في الآتي:

1. الطفل في عمره العاشر : يعد الأكل بنفسه و يشتري الأشياء مفيدة ويتجول في البيئة المحلية بحرية.
2. وفي عامه الحادي عشر : يكتب خطابات قصيرة ويقوم ببعض الأعمال المنزلية , ويجيد قراءة الجرائد و الاستماع الى الراديو ومشاهدة التلفاز , يستعمل التلفاز ويجيد المحادثة.
3. وفي عامه الثاني عشر : يعمل بعض الأعمال المفيدة,و يقرأ الكتب و الصحف و المجلات و يرفع نفسه جيدا عندما يترك لوحده ,و يغسل شعره و يحففه .

ويحتاج الطفل في هذه المرحلة إلى نمو الاجتماعي دافئ و هادئ يسوده الاستقرار و الشعور بالتقبل في إطار أسرته ومجتمعه , وإتاحة الفرصة له في المشاكسة في إعداد قواعد السلوك و معاييرها وفي مناقشة ما ينبغي اتخاذه من خطوات لتحسين سلوك الفرد و الجماعة , و تشجيع الاستقلالية الطفل و التخفيف من سلطة الضبط و الربط و الحرص على توافقه الاجتماعي و علاج أي انحراف أو شذوذ قد يحدث خلال مرحلة نموه الاجتماعي .

ومن مظاهر النمو الاجتماعي في مرحلة الطفولة المتأخرة

ازدياد احتكاك الطفل بجماعات الكبار و اكتسابه معاييرهم و اتجاهاتهم و قيمهم الاجتماعية ويتجه كل من الذكور حبه لمصاحبة الوالدين و افتخارهم بهما و إظهار إعجابهم بالأبطال و القادة , ونقدهم لتصرفات الكبار وتضايقهم من الروتين ومن الأوامر و النواهي التي توجد لهم .

ويلاحظ على الطفل تأثره البالغ بجماعة الرفاق و تفاعله معهم وتعاونهم في شتى المجالات و مشاركته في أعمال الجماعة و افتخاره بها , كما يبرز التنافس و الولاء للجماعة , و تناقص تأثير الوالدين عليه بالتدريج و يبدأ تأثير النمط الثقافي في العام للجماعة عليه ونمو فرديته وشعوره بفرديته الآخرين أيضا .

ويزداد شعور الطفل بالمسؤولية وقدرته على الضبط الذاتي للسلوك و تشير الدراسات و البحوث في هذا المجال نمو المسؤولية الاجتماعية لدى الطفل في هذه المرحلة . يلاحظ عليه حب مساعدة الآخرين و تعلم سلوك الكرم. و يقل اعتماد على الآخرين و يطرد نمو الاستقلالية.

و يتغير لدى الطفل ميوله و أوجه نشاط الطفولية إلى الاستقلالية و حب الخصوصية كما تميل الميول إلى التخصص بحيث تصبح أكثر موضوعية, كما يلاحظ بروز الميول المهنية و حبه للعمل في هذه المرحلة. عبد السلام 2001 ص 276

### 3\_9\_النمو الجنسي

تعد مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة ما قبل النمو الجنسي أو مرحلة ما قبل المراهقة, و التي أولى المفكرون عناية خاصة في تلك المرحلة بالنظر إلى أهميتها الخاصة في تطور شخصية الفرد و توازنه و قد وجه الباحثون أنظار الأولياء الأمور و المربين نحو القيام بواجباته نحو التربية الجنسية لطفل في هذه المرحلة و ملاحظة أي نوع من

الاضطرابات الجنسية التي تظهر على الأطفال و علاجها مبكرا و العمل على اعتبار النمو الجنسي جزءا عاديا من حياة الطفل نفسه و ليس أمرا شاذا أو قبيحا و تخيب الطفل أي نوع من الشعور بالإثم أو الخطيئة و كذلك الإعداد التربوي السليم لطفل في هذه المرحلة و من مظاهر النمو الجنسي في هذه المرحلة :

الاهتمام الجنسي الكامن و الموجه نحو نفس الجنس, حيث يعود الطفل الى توجيه أسئلة حول الولادة و الجنس و الجماع, لكن في مستويات أرقى من ذي قبل, و قد يحدث التجريب الجنسي بين الأطفال من نفس الجنس, و يكون ذلك عن طريق الأعراض التناسلية على بعضهم البعض و إدراك مدى التشابه أو الاختلاف فيما بينهم (زهران، 1999 )

### 3\_10\_النمو الديني

تلعب التنشئة الاجتماعية دورا هاما في نمو الشعور الديني لدى الأطفال في هذه المرحلة حيث يتجه الشعور الديني نحو البساطة و الوحدة, خاصة وأن ارتباط الدين و نمو الشعور الديني عند الطفل بالأخلاق و النمو الخلقي و السلوك الأخلاقي و تبني القيم و نمو الضمير مما يتحتم على المربين و أولياء الأمور إبعاد أطفالهم عن غرس التعصب الديني ضد الأديان و تركيز الاهتمام بالتربية الدينية لما لها من أهمية في هذه المرحلة بحيث تعتمد هذه التربية على القدوة الحسنة الصالحة.

و من مظاهر النمو الديني في مرحلة الطفولة المتأخرة :

تميز هذه المرحلة بالاجتماعية بالنظر لتأثر الطفل ببيئته الاجتماعية التي يترى فيها و في المدرسة حيث يتم اكتساب الطفل للمفاهيم الدينية في المناهج الدراسية المقررة لهم, و التي تساعد على زيادة الطفل للمفاهيم الدينية و تأثره بها (زهران، 1999 )

و هذا قد حدد الباحثون بعض المفاهيم الدينية في المرحلة الطفولة المتأخرة المتمثلة في معرفة :

- الله بصفة عامة بواسطة التفكير العلمي.
- معنى الوجدانية و عدم المثلية لذات الله تعالى.
- أن الله موجود في كل مكان.

- ان في الجنة ما تحبه النفس, و انه لا يدخلها إلا أصحاب السلوكيات الحسنة.
- أن النار فيها عذاب شديد و يدخلها أصحاب السلوكيات السيئة.
- الصلوات المقررة.

### 3\_11\_النمو الأخلاقي

يكتسب الطفل الاتجاهات الأخلاقية و يتعلمها من الكبار, و يتعلم ما هو حلال و ما هو حرام و ما هو صحيح و ما هو خاطئ و ما هو مرغوب و ما هو ممنوع إلى غير ذلك من مفاهيم التي تتحدد عادة في ضوء الاتجاهات السائدة في الأسرة و المدرسة و البيئة الاجتماعية و في هذه الفترة من حياة الطفل فان إتجاهاته الأخلاقية تقترب كثيرا إلى ما هو موجود لدى الراشدين الذين يعيشون بينهم و يلاحظ على الأطفال الأكثر ذكاء أنضح في مثل سنهم مما يتحتم على الوالدين و المربين الاهتمام بالتربية الأخلاقية القائمة على المبادئ الأخلاقية و الفضائل السلوكية لطفل في هذه المرحلة.

و يلاحظ على الطفل في هذه المرحلة إدراكه للمفاهيم الأخلاقية و قد أشار (kohlberg, 2000)

إلى مرحلتين نهائيتين يمر بهما الطفل في هذه المرحلة هما:

المرحلة الأولى: يركز فيها الطفل على الحصول على الموافقة من يهتمهم أمر الحكم على سلوكه مباشرة و يرى أن العدالة متبادلة أو فيها مساواة بين الأفراد.

المرحلة الثانية: و هي مرحلة أخلاقيات القانون و النظام, و التي يركز فيها الطفل على مساير القواعد و المعايير السلوكية.

### 4\_حاجات الأطفال النفسية

الحاجة افتقار إلى شيء ما, إذا وجد حقق الإشباع و الرضا, و الحاجة شيء ضروري إما لاستقرار الحياة نفسها أو الحياة بأسلوب أفضل و الحاجات توجه سلوك الكائن الحي سعيا لإشباعها, و لا شك أن فهم

حاجات الطفل و طرق إشباعها يضيف الى قدرتنا لمساعدته لوصول إلى أفضل مستوى للنمو النفسي و التفوق النفسي و الصحة النفسية' و فيما يلي أهم الحاجات النفسية الأساسية للأطفال (زهران، 1999 )

### 4\_1\_ الحاجة إلى الأمان

يحتاج الطفل الى الشعور بالأمن و الطمأنينة بالانتماء إلى الأسرة و المدرسة و الرفاق و المجتمع. ان الطفل يحتاج الى العناية في جو آمن يشعر فيه بالحماية من كل العوامل الخارجية المهددة و يشعر بالأمن في حاضره و مستقبله, و يجب مراعاة الوسائل التي تشبع الحاجة لدى الطفل حتى لا يشعر بتهديد خطير لكيانه, مما يؤدي الى أساليب سلوكية قد تكون انسحابية أو عدوانية. (زهران، 215، 2001 )

### 4\_2\_ الحاجات إلى الحب و المحبة

و هي من أهم الحاجات الانفعالية التي يحتاج الطفل إلى إشباعها, فهو يحتاج إلى محب محبوب و الحب المتبادل بينه و بين والديه و أخواته و أقرانه حاجة لازمة لصحته النفسية و هو يريد أن يشعر أنه مرغوب فيه و أنه ينتمي إلى جماعة أو بيئة اجتماعية صديقة و يحتاج الى الصداقة و الحنان, أما الطفل الذي لا يشبع هذه الحاجة إلى الحب و المحبة فانه يعاني من "الجوع العاطفي" و يشعر أنه غير مرغوب فيه و يصبح سيئ التوافق مضطربا نفسيا. (زهران، 296، 2001 )

### 4\_3\_ الحاجة الى الرعاية الوالدية و التوجيه

إن الرعاية الوالدية و التوجيه, خاصة من جانب الأم للطفل هي التي تكفل تحقيق مطالب النمو تحقيقا سليما يضمن الوصول الى أفضل مستوى من مستويات النمو الجسمي و النفسي و يحتاج إشباع إلى والدين يسرها وجود الطفل يتقبلانه يفخران بدورها كوالدين, و يحيطانه بجهما و رعايتهما و غياب الأم و الأب قد يؤثر تأثيرا سيئا في النمو النفسي للطفل.

### 4\_4\_ الحاجة إلى إرضاء الكبار

يحرص الطفل السوي في كل أوجه نشاطه إلى إرضاء الكبار رغبة منه في الحصول على الثواب و هذه الحاجة تساعد في تحسين سلوكه و في عملية التوافق النفسي و الاجتماعي.

### 4\_5\_ الحاجة إلى إرضاء الأقران

يحرص الطفل في سلوكه إلى إرضاء أقرانه بما يجلب له السرور و يكسبه حبه و تقديرهم و ترحيبهم به كعضو في جماعتهم.

### 4\_6\_ الحاجة إلى التقدير الاجتماعي

يحتاج الطفل إلى انه موضع تقدير و قبول و اعتراف من قبل الآخرين و إشباع هذه الحاجة تمكن الطفل من القيام بدوره الاجتماعي السليم الذي يتناسب مع سنه.

### 4\_7\_ الحاجة إلى الحرية و الاستقلال

يصبو الطفل في النمو إلى الاستقلال و الاعتماد على النفس و يحتاج إلى تحمل بعض المسؤولية و يحتاج الطفل الى الشعور بالحرية و الاستقلال و تسيير أموره بنفسه دون مساعدة من الآخرين مما يزيد ثقته في نفسه و يجب تشجيع التفكير الذاتي المستقل لدى الطفل.

### 4\_8\_ الحاجة إلى الانجاز و النجاح

يحتاج الطفل الى التحصيل و الانجاز و النجاح و يسعى دائما عن طريق الاستطلاع و الاستكشاف و البحث وراء المعرفة الجديدة حتى يتعرف على البيئة المحيطة به و حتى ينجح في الإحاطة بالعالم من حوله.

### 4\_9\_ الحاجة إلى المكانة و احترام الذات

يحتاج الطفل إلى ان يشعر باحترام ذاته و أنه جدير بالاحترام و أنه كفىء يحقق ذاته و يعبر عن نفسه في حدود قدراته و إمكانيته و هذا يصاحبه عادة احترامه للآخرين وهو يسعى دائما للحصول على المكانة المرموقة التي تعزز ذاته و تؤكد أهميتها.

### 4\_10\_ الحاجة للعب

التأكيد إلى أهمية إشباع الحاجة للعب عند الطفل, و يتطلب إشباع هذه الحاجة إتاحة وقت الفراغ للعب و إفساح مكان اللعب, و اختيار اللعب المتنوعة المشوقة, و توجيه الأطفال نفسيا و تربويا أثناء اللعب. و اللعب له أهميته في التعليم و التشخيص و العلاج و يعتبر اللعب من أهم الوسائل في تفهمه للعالم من حوله, و هو احدى الوسائل الهامة التي يعبر بها الطفل عن نفسه, و يعتبره البعض مهنة الطفل.



## خاتمة

الطفولة المتأخرة حلقة من حلقات النمو المتكامل للطفل و هي مرحلة جد مهمة في حياة الطفل حيث يندمج في العالم الخارجي عن الأسرة عالم المدرسة و الأقران, و باقي المرافق و الأندية, حيث توفر له هذه العوالم اكتمال تنمية جوانب السلوك الاجتماعي, كما أن هذه المرحلة تعد تمهيد لمرحلة شديدة الحساسية في حياته و هي مرحلة المراهقة. لذا وجب على الوالدين و المهتمين معرفة صفاتها و سماتها و خصائصها و مظاهرها و متطلباتها, و حاجتها و خاصة النفسية منها التي تساعد على النمو السليم للطفل في جميع جوانبه الجسمية و العقلية و اللغوية و الانفعالية و الاجتماعية و الخلقية و غيرها بالإضافة إلى ما يعترضه من مشكلات نفسية تعيق هذا النمو السليم و تؤثر على توافقه النفسي و الاجتماعي مما يستدعي تدارك هذه المشكلات في مهدها قبل أن تعظم و يصعب علاجها, و هنا يبرز دور الأسرة و المدرسة المربين و غيرهم الذين يعملون على المساعدة لتخفيف من هذه المشكلات و الحفاظ على هذه الشريحة من الطاقة البشرية ووقايتها من الإهدار و الانحراف.

# الفصل الأول

## منهجية البحث والإجراءات الميدانية

## تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث و كل ما يخص موضوع دور السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية في مرحلة الطفولة المتأخرة ، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالبحث من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق وصف الإجراءات والخطوات الميدانية المتبعة في تنفيذ وإخراج هذه الدراسة معرفين بالمنهج المستخدم في هذا البحث و مجتمع و عينة البحث المستخدمة في ذلك و كل ما يخص المجال الزمني و المكاني وواصفين الأداة المستعملة (الاستبيان) وكيفية التأكد من صدقها وثباتها و ذلك بالمرور بمراحل خطوات بناء الاستمارة المتمثلة في: ( الصدق الظاهري ,صدق المحكمين ، بالإضافة إلى الثبات و الصدق باستعمال معامل ارتباط بيرسون) مع تبيان إجراءات الدراسة والأساليب الإحصائية المستعملة في تفسير النتائج التي يتضمنها البحث.

### 1- منهجية البحث:

استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالطريقة المسحية.

### 2-مجتمع و عينة البحث:

تمثل مجتمع البحث في مجموعة من الاطفال منهم من يمارسون السباحة بمسبح عين تادلس وكان عددهم 50 ومجموعة اخرى من الاطفال لا يمارسون اي نشاط رياضي وكان عددهم 50 تتراوح اعمارهم من 9 الى 12 سنة

### 3- عينة البحث:

- شملت 50 طفل يمارسون السباحة بمسبح عين تادلس من أصل 200 سباح تتراوح أعمارهم من 09 إلى 12 سنة.

- 50 طفل لا يمارسون اي نشاط رياضي كذلك تتراوح أعمارهم ما بين 09 إلى 12 سنة.

### 4- مجالات البحث:

4-1-المجال البشري:تم اختيار العينة بطريقة عشوائية و التي تمثلت في مجموعة من الاطفال اللذين تتراوح اعمارهم ما بين 9 الى 12 سنة

4-2- المجال الزمني: أولا تم تحكيم الاستمارة في بداية الموسم الرياضي (2016/2017) ثم تم توزيع الاستمارات في شهر مارس من نفس الموسم .

4-3- المجال المكاني: تم توزيع الاستمارات بمسبح عين تادلس على الأطفال السباحين وبالمؤسسات التربوية على الأطفال الغير السباحين .

### 5- أدوات جمع البيانات: استخدم الباحثان في جمع البيانات الأدوات التالية:

أولاً: المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.

ثانياً: الاستبيان الخاص بعينة البحث أطفال سباحين وآخرون غير سباحين .

### الأسس العلمية للأداة:

لبناء الاستمارة قمنا بمراجعة المراجع الخاصة بعلم النفس الرياضي و علم النفس التربوي و الأساتذة المختصين في التدريب والتحصير البدني حيث تم استخراجها تم و كتابتها من الكتب الخاصة بتدريس التدريب والتحصير البدني و كتب علم النفس الرياضي المقررة و بعض الدراسات السابقة مثل دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد بن عبد

الرحمن سيد علي عبد اللاوي سعدية مديحة حسن ثم تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لغرض مسح و معرفة مدى صدق الاستمارة و تحكيمها من طرف الأساتذة المختصين و معرفة الكيفيات التي تتم من خلالها عملية توزيع لعينة البحث. و بحيث استخدمنا في تحليل النتائج و تفرغها المقياس الخماسي لي (lekarte)

من خلال هذا فقد توصلت هذه الدراسة إلى تحكيمها و تصحيحها من طرف الأساتذة و قد تم استخلاص العبارات المناسبة لموضوع دراستنا. و بعد عرضها على مجموعة من الأساتذة المحكمين تم الوصول إلى الصيغة النهائية للاستمارة و بعد ذلك تم إجراء التجربة الاستطلاعية بطريقة إجراء الاختبار و إعادته على مرحلتين حيث كان الفارق الزمني أسبوع ، فتوصل الطالبان الباحثان إلى النتائج التالية:

فترأح معامل صدق المحكمين لاستمارة فكانت نسبة القبول تتراوح ما بين 80% إلى 90% و باستعمال معامل بيرسون للاستمارة الموجهة لعينة البحث للمحاور الخمس فبلغ أدني معامل ارتباط 0,62 و أعلى قيمة 0,68 وهذا ما يبين أن الأداة تتميز بدرجة عالية من الصدق

أما معامل الثبات فاستخدم الطالبان الجذر التربيعي للصدق و كانت نتائجه عالية جدا و هذا ما يبين أن الأداة صالحة للاستعمال.

جدول رقم (1) يوضح أسماء الأساتذة المحكمين :

الرقم	الاسم و اللقب	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة التابع لها
01	مقراني جمال	تربية بدنية و رياضية	دكتورة	جامعة مستغانم
02	عتوي نور الدين	تربية بدنية و رياضية	دكتورة	جامعة مستغانم
03	بسالتي لخضر	تربية بدنية و رياضية	دكتورة	جامعة مستغانم
04	حمزاوي حكيم	تربية بدنية و رياضية	دكتورة	جامعة مستغانم
05	كتشوك عبد القادر	تربية بدنية و رياضية	دكتورة	جامعة مستغانم

الخطوة الثالثة:

تم في هته المرحلة التنفيذ أي توزيع الاستمارات على الاطفال السباحين و الغير السباحين في شهر مارس .

(1) المقابلة الشخصية :

استخدم الطالبان الباحثان المقابلة الشخصية شبه المقننة مع بعض المبحوثين من الاطفال ، الأساتذة و مدرين ودكاترة مختصين بهدف الحصول على معطيات واقعية ميدانية تعيشها العينة لبناء استبيان يكون صادق وملم بكل الجانِب التي تخص عبارات استمارة موضوع بحثنا:

- الإعداد والتخطيط.
- التقويم.
- النمو المهني.
- الأهداف التعليمية.
- المظهر الشخصي.
- الاتصال والتواصل مع الاطفال.
- التنفيذ.

وقد راع الطالبان الباحثان أن تكون المقابلة حرة "المقابلة الحرة هي مقابلة غير مقيدة بنظام عرض الأسئلة حيث تقدم الأسئلة وفق ما يناسب الموقف، وليست مقيدة بالموضوعات التي تطرح بل يترك للمشارك التعبير عن أفكاره بحرية". (سليمان.وعلي، 1998، صفحة 308)

لكي تسمح بالحصول على البيانات المطلوبة بأقل قدر من التوجيه للمبحوث وبأكبر قدر من التلقائية.

#### 6- خطوات إعداد الاستبيان:

- 01- الرجوع للمصادر العلمية والدراسات السابقة والمشاهدة وكل ما له ارتباط ببحثنا.
- 02- مناقشة جوانب مشكلة الدراسة عموماً مع بعض الأساتذة في الجامعة في مختلف التخصصات، وذلك قصد تكوين فكرة موسعة ووضع تصور عام للمعالجة من شأنه أن يسهل إنجاز هذا العمل.
- 01- إعداد الاستبيان في صورته الأولية مشتملاً على المحاور والعبارات لأنواع الصدق والثبات قبل توزيعها في شكلها النهائي.

#### 7- الدراسة الاستطلاعية للاختبار:

هي عبارة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه لاختيار أساليب البحث وأدواته

(أمعجم علم النفس والتربية، 2000، صفحة 101)

وقد تم القيام بالدراسة الاستطلاعية على بعض الاطفال اللذين يمارسون السباحة بمسبح عين تادلس واللذين تتراوح اعمارهم ما بين 9 الى 12 سنة . و ذلك بهدف معرفة مدى ملائمة الأسئلة من حيث مقصودها وأبعادها أي معقدة أو مفهومة إلى غير ذلك. قد تم تقديم 10 استبيان إلى الاطفال السباحين حيث أعطينا الاستمارة للعينات مثال: نعطهم الاستمارة اليوم ثم بعد أسبوع نعطهم نفس الاستمارة ثم إجراء الصدق و الثبات بأنواعه. وكان الهدف الرئيسي من هذه العملية هو اختبار أدوات البحث الملائمة التي تسمح لنا بتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة.

### أنواع الصدق:

#### أولاً: الصدق الظاهري:

يعتمد على منطقية محتويات الاختبار ومدى ارتباطها بالظاهرة المقاسة، وهو يمثل الشكل العام للاختبار أو مظهره الخارجي من حيث مفرداته وموضوعيتها ووضوح تعليماتها، و لتحقيق الصدق الظاهري تم الاعتماد على الدراسات السابقة والمشاهدة الخاصة بمتغيرات البحث وتعد هذه الأبحاث والدراسات مصدرا مهما من مصادر مادة الإستبانة وخصوصا التي عنت التدريس و هذه الدراسات ساعدتنا في الانطلاق بطريقة صحيحة من حيث وضع إطار عام للبحث يتناسب مع العينة المبحوثة و مسح الكتب التي تهتم بالتدريس.

#### ثانياً: الصدق الذاتي:

صدق الاختبار نعني بصدق الاختبار "المدى الذي يؤدي الغرض الذي وضع من أجله (صبي، 1995، صفحة 185) ومن أجل صدق اختبار هذه الدراسة استعمل صدق المحكمين (الأساتذة ) والصدق الداخلي، و جرى التحقق من صدق الاستبيان الداخلي للإستبانة بتطبيقها على عينة استطلاعية بلغ حجمها (10) اطفال يمارسون السباحة من مجتمع الدراسة، وقد تم حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح في الجدول التالي:

#### الجدول رقم(2): يبين معامل الثبات والصدق لمعرفة مدي التجانس.

الدراسة	حجم	درجة	مستوي	معامل	معامل ارتباط	معامل الثبات
الإحصائية	العينة	الحورية	الدلالة	الارتباط	المحسوب	
الاختبارات				الجدولية	الصدق	

0,80	0,65					محور القلق
0,82	0,67					محور الخوف
0,79	0,62					محور الغضب
0,83	0,68	0,49	0,05	09	10	محور الاكتئاب
0,80	0,64					محور الخجل

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل محور الاستبيان الموجهة للأطفال السباحين دالة وبقيم كبيرة حيث تراوح بين (0,62 إلى 0,68) وهي أكبر من (r) الجدولية التي بلغت (0.49) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (09)، مما يدل على أنه هناك ارتباط طردي قوي يعكس ثبات الاستبيان مما يعبر على صدق الاستبيان في قياسه لما وضع لأجله.

#### الوسائل الإحصائية المستعملة:

يقول أبو صالح وآخرون أن علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات، بناءً عليها. (سعد، 1991، صفحة 184)، ولمعالجة النتائج المتحصل عليها استخدمنا البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية (SPSS)، من أجل الحصول على نتائج الاختبارات التالية:

-النسبة المئوية.

-معامل ارتباط بيرسون للثبات.

-ك2.

-المدى لحساب مستويات الدرجات.



**خاتمة:**

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة. إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية وعلمية صحيحة. كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات، صدق الاتساق الذاتي للاستمارة و اختبار و إعادة اختبار و ثباته... الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

## الفصل الثاني

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### تمهيد :

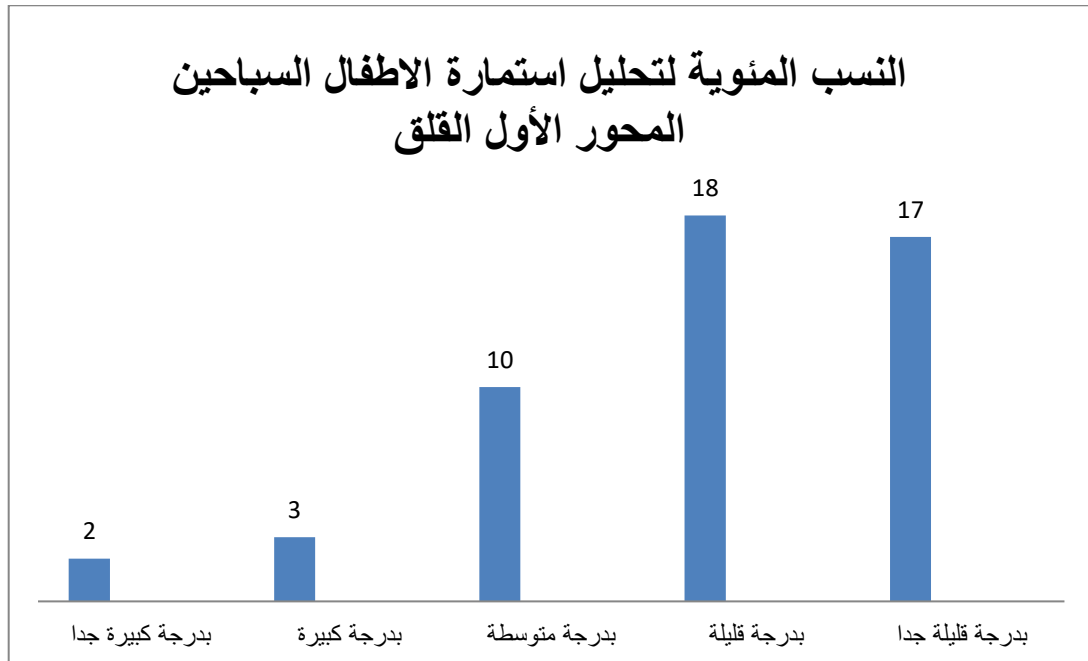
إن النتائج الخام المتوصل إليها من إستعمال أي وسيلة من جمع البيانات و جلب المعلومات ليس لها أي مدلول ما لم تعرض و تحلل هذه لنتائج تحليلًا دقيقًا يسمح من إستنباط الحقائق و عليه سوف نتطرق في هذا الفصل إلى تحليل كل البيانات الخام المحصل عليها من الاختبارات لمقابلتها بالفرضيات والخروج باهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها من خلال الدراسات الأساسية ومن بعدها مناقشة البحث ومقرنتها مع الدراسات النظرية قصد تدعيم النتائج المحصل عليها .

### 1- عرض و مناقشة النتائج

من خلال الفرضية الأولى و من خلال ما نريد الوصول إليه من أهداف استخدمنا الوسائل الإحصائية المتمثلة في اختبار كا2 بعد توزيع الاستمارات الخاصة بالاطفال السباحين و الاطفال الغير السباحين وتفرغها وفق المقياس المحدد و بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المتحصل عليها باستخدام النسب المئوية وكذا استخدام كا2 تم التوصل إلى النتائج الآتية:

جدول رقم (3) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الأول القلق للاستمارة المقدمة للاطفال السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الأول القلق	درجة كبيرة جدا	من 35 الى 40	2	4	10	0,01	04	9,21	22,6
	بدرجة كبيرة	من 28 الى 34	3	6	10	0,01	04	9,21	
	بدرجة متوسطة	من 22 الى 27	10	20	10	0,01	04	9,21	
	بدرجة قليلة	من 15 الى 21	18	36	10	0,01	04	9,21	
	بدرجة قليلة جدا	من 8 الى 14	17	34	10	0,01	04	9,21	
مجموع المحور			50	%100					

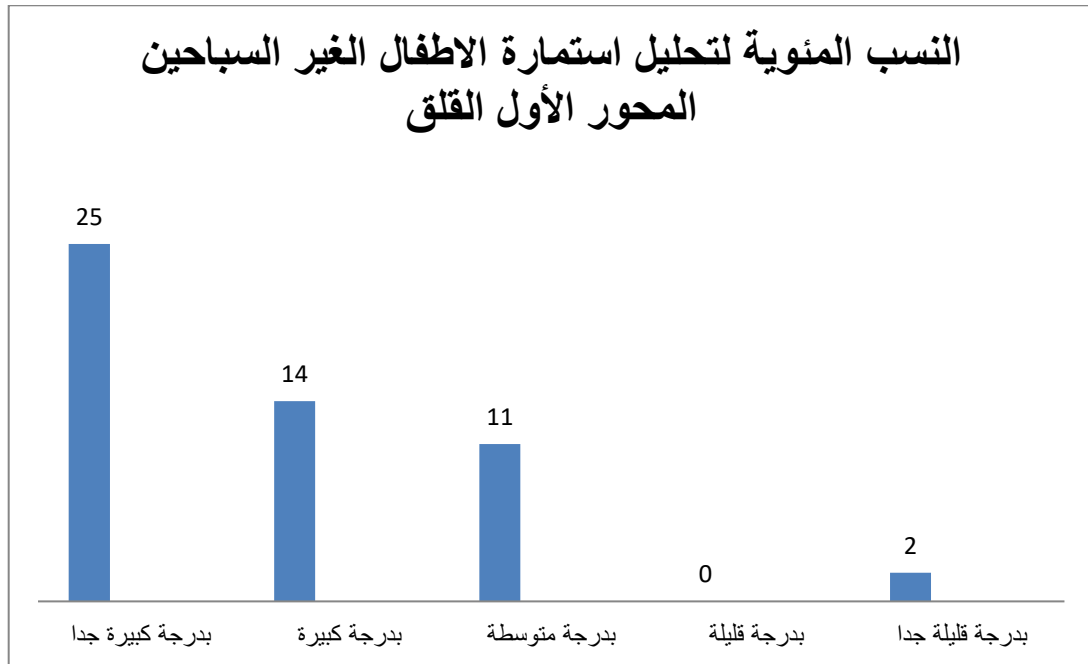


شكل رقم(1): يمثل النسب المئوية للمحور الأول (القلق)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال السباحين لمعرفة نسبة مشكلة القلق لديهم أي تطبيق (المحور الأول) والذي بلغ عددهم 50 سباح . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (34%) عند مستوى قليلة جدا و نسبة (36%) عند مستوى قليلة ونسبة (20%) عند مستوى المتوسط فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين الكبيرة والكبيرة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (22,6) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 وعند درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال السباحين حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين قليلة وقليلة جدا. ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة القلق عند الاطفال السباحين تكون قليلة .

جدول رقم (4) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الأول القلق للاستمارة المقدمة للاطفال الغير السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الأول القلق	درجة كبيرة جدا	من 35 الى 40	25	50	10	0,01	04	9,21	44,6
	بدرجة كبيرة	من 28 الى 34	14	28					
	بدرجة متوسطة	من 22 الى 27	11	22					
	بدرجة قليلة	من 15 الى 21	00	00					
	بدرجة قليلة جدا	من 8 الى 14	00	00					
مجموع المحور			50	%100					



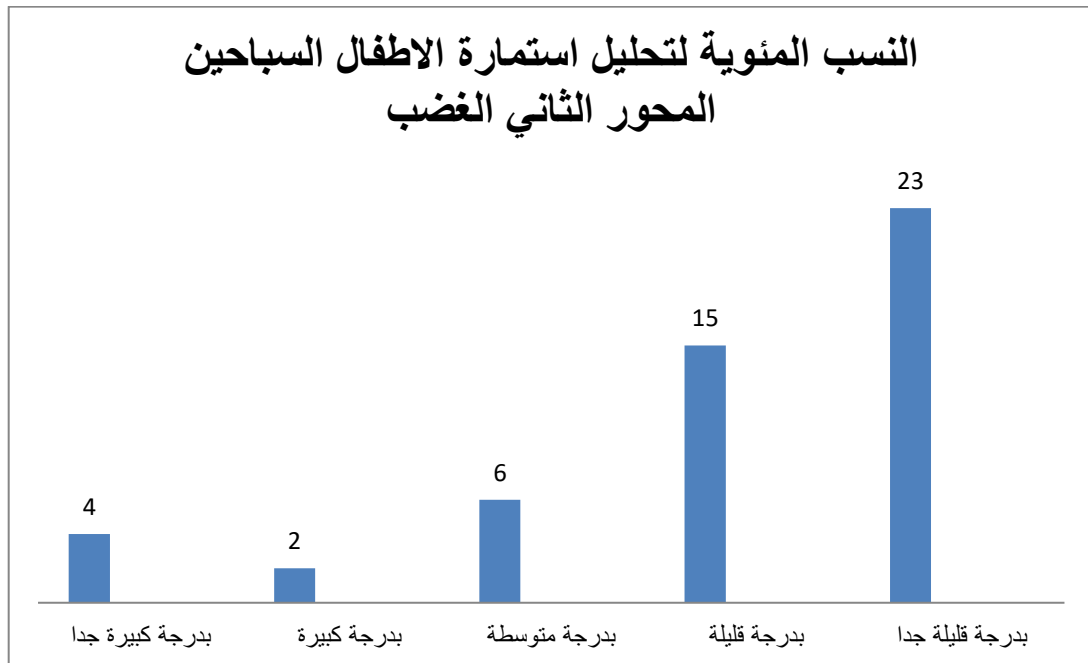
شكل رقم(2): يمثل النسب المئوية للمحور الأول (القلق)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال الغير السباحين لمعرفة نسبة مشكلة القلق لديهم أي تطبيق (المحور الأول) والذي بلغ عددهم 50 طفل . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (50%) عند مستوى كبيرة جدا و نسبة (28%) عند مستوى كبيرة ونسبة (22%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (44,6) وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 و درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين كبيرة و كبيرة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة القلق عند الاطفال الغير السباحين تكون كبيرة .



جدول رقم (5) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الثاني الغضب للاستمارة المقدمة للاطفال السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الثاني الغضب	درجة كبيرة جدا	من 39 الى 45	4	8	10	0,01	04	9,21	31
	بدرجة كبيرة	من 32 الى 38	2	4	10	0,01	04	9,21	31
	بدرجة متوسطة	من 24 الى 31	6	12	10	0,01	04	9,21	31
	بدرجة قليلة	من 17 الى 23	15	30	10	0,01	04	9,21	31
	بدرجة قليلة جدا	من 9 الى 16	23	46	10	0,01	04	9,21	31
	مجموع المحور			50	%100				

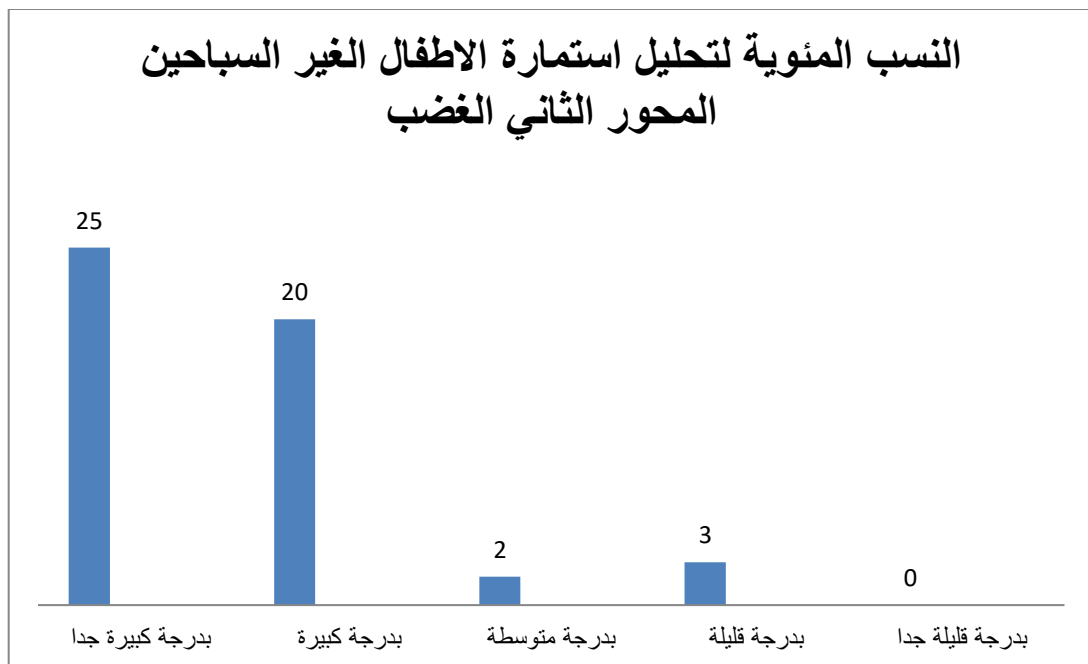


شكل رقم(3): يمثل النسب المئوية للمحور الثاني (الغضب)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الغضب لديهم أي تطبيق (المحور الثاني) والذي بلغ عددهم 50 سباح . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (46%) عند مستوى قليلة جدا و نسبة (30%) عند مستوى قليلة ونسبة (12%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين كبيرة وكبيرة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (31) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 عند درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال السباحين حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الغضب عند الاطفال السباحين تكون قليلة .

جدول رقم (6) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الثاني الغضب للاستمارة المقدمة للاطفال الغير السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الثاني الغضب	درجة كبيرة جدا	من 39 الى 45	25	50	10	0,01	04	9,21	53,8
	بدرجة كبيرة	من 32 الى 38	20	40					
	بدرجة متوسطة	من 24 الى 31	2	4					
	بدرجة قليلة	من 17 الى 23	3	6					
	بدرجة قليلة جدا	من 9 الى 16	0	0					
	مجموع المحور			50	%100				

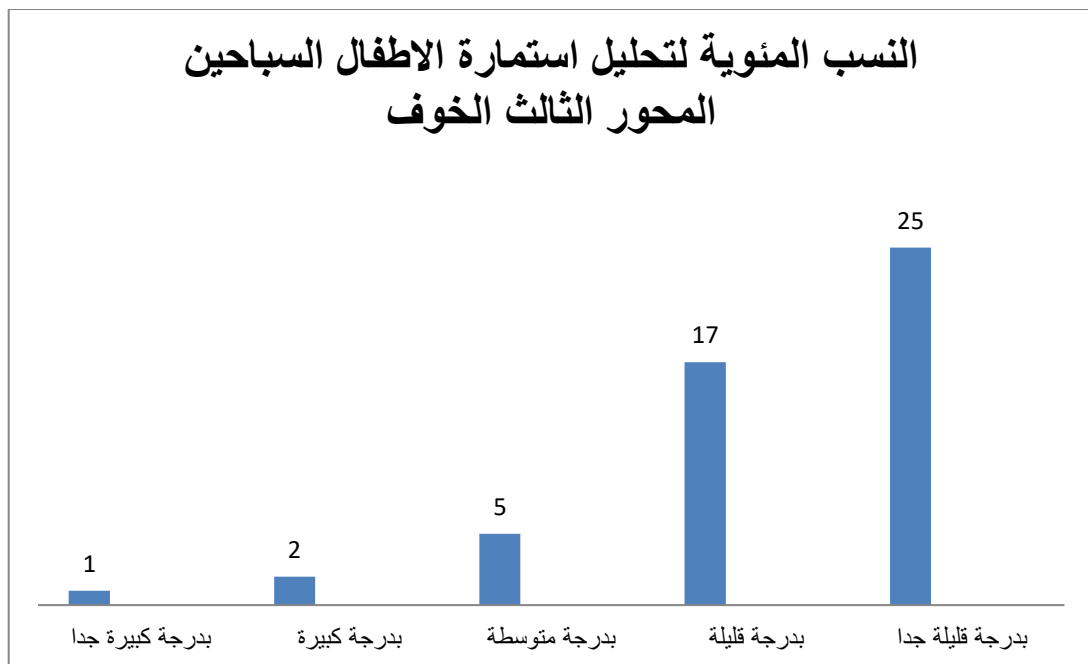


شكل رقم(4): يمثل النسب المئوية للمحور الثاني (الغضب)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال الغيرالسباحين لمعرفة نسبة مشكلة الغضب لديهم أي تطبيق (المحور الثاني) والذي بلغ عددهم 50 طفل . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (50%) عند مستوى كبيرة جدا و نسبة (40%) عند مستوى كبيرة ونسبة (4%) عند مستوى متوسط فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (53,8) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 و درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أنه هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين كبيرة وكبيرة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الغضب عند الاطفال الغير السباحين تكون كبيرة .

جدول رقم (7) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الثالث الخوف للاستمارة المقدمة للاطفال السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الثالث الخوف	درجة كبيرة جدا	من 30 الى 35	1	2	10	0,01	04	9,21	44,4
	بدرجة كبيرة	من 25 الى 29	2	4	10	0,01	04	9,21	44,4
	بدرجة متوسطة	من 19 الى 24	5	10	10	0,01	04	9,21	44,4
	بدرجة قليلة	من 14 الى 18	17	34	10	0,01	04	9,21	44,4
	بدرجة قليلة جدا	من 7 الى 13	25	50	10	0,01	04	9,21	44,4
	مجموع المحور			50	%100				

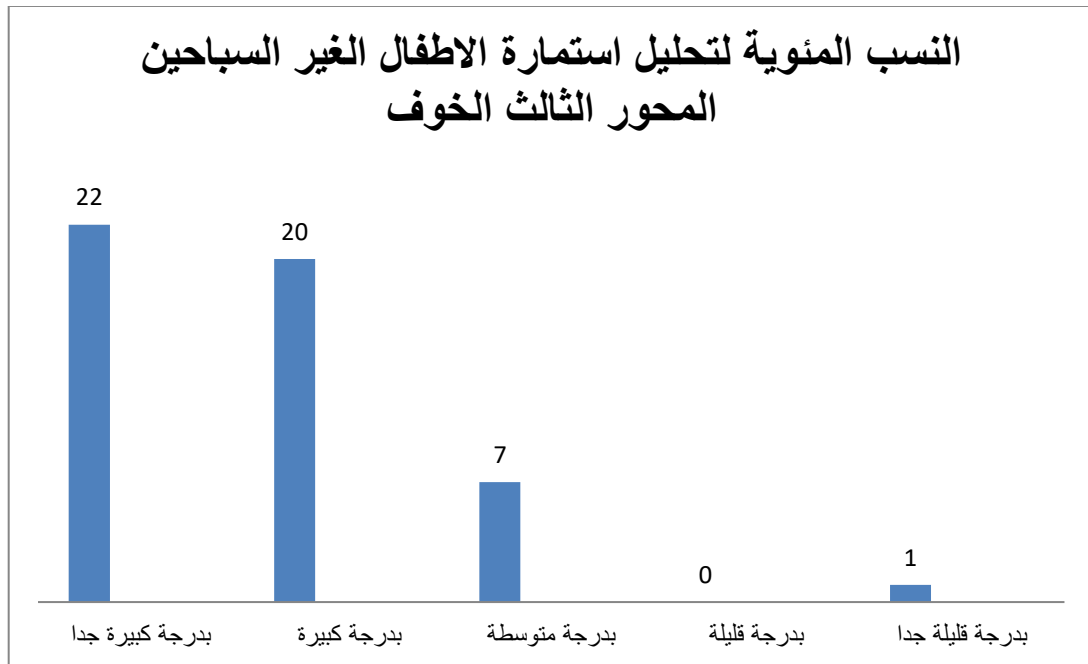


شكل رقم(5): يمثل النسب المئوية للمحور الثالث (الخوف)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الخوف لديهم أي تطبيق (المحور الثالث) والذي بلغ عددهم 50 سباح . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (50%) عند مستوى قليلة جدا و بنسبة (34%) عند مستوى قليلة وبنسبة (10%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين كبيرة لكبيرة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (44,4) وهي أكبر من  $\chi^2$  الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 . درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال السباحين حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الخوف عند الاطفال السباحين تكون قليلة .

جدول رقم (8) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الثالث الخوف للاستمارة المقدمة للاطفال الغير السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الثالث الخوف	درجة كبيرة جدا	من 30 الى 35	22	44	10	0,01	04	9,21	43,4
	بدرجة كبيرة	من 25 الى 29	20	40					
	بدرجة متوسطة	من 19 الى 24	7	14					
	بدرجة قليلة	من 14 الى 18	0	0					
	بدرجة قليلة جدا	من 7 الى 13	1	2					
مجموع المحور			50	%100					



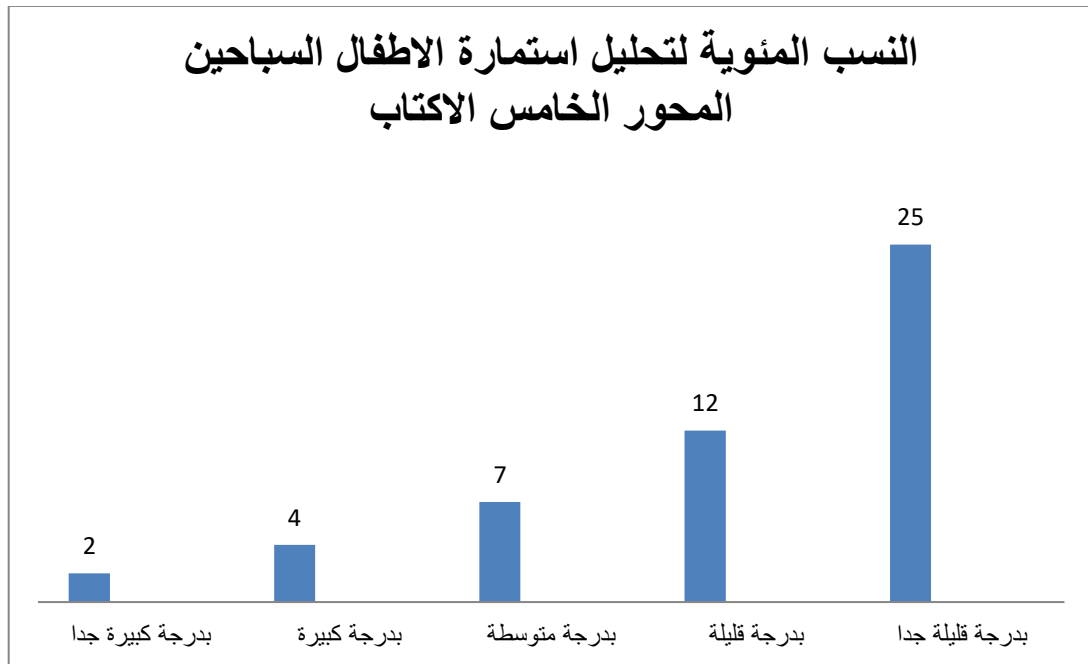
شكل رقم (6): يمثل النسب المئوية للمحور الثالث (الخوف)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال الغير السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الخوف لديهم أي تطبيق (المحور الثالث) والذي بلغ عددهم 50 طفل . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (44%) عند مستوى كبيرة جدا و بنسبة (40%) عند مستوى قليلة وبنسبة (14%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين قليلة و قليلة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (43,4%) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 . و درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين كبيرة و كبيرة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الخوف عند الاطفال الغير السباحين تكون كبيرة .



جدول رقم (9) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الرابع الاكتاب للاستمارة المقدمة للاطفال السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الرابع الاكتنا ب	درجة كبيرة جدا	من 22 الى 25	2	4	10	0,01	04	9,21	33,8
	بدرجة كبيرة	من 18 الى 21	4	8					
	بدرجة متوسطة	من 14 الى 17	7	14					
	بدرجة قليلة	من 10 الى 13	12	24					
	بدرجة قليلة جدا	من 5 الى 9	25	50					
	مجموع المحور			50					



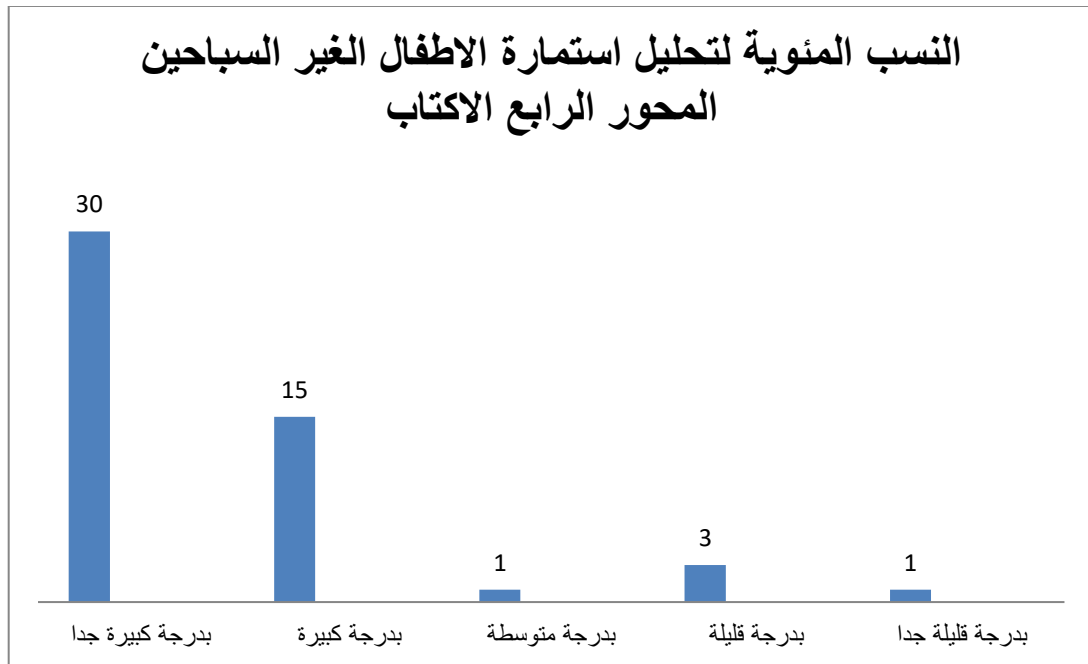
شكل رقم (7): يمثل النسب المئوية للمحور الرابع (الاكتاب)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الاكتاب لديهم أي تطبيق (المحور الرابع) والذي بلغ عددهم 50 سباح . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (50%) عند مستوى قليلة جدا و بنسبة (24%) عند مستوى قليلة وبنسبة (14%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين كبيرة وكبيرة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (33,8) وهي أكبر من  $\chi^2$  الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 عند درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال السباحين حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الاكتاب عند الاطفال السباحين تكون قليلة .

جدول رقم (10) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الرابع الاكتاب = للاستمارة

المقدمة للاطفال الغير السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي ي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الرابع الاكتئاب	درجة كبيرة جدا	من 22 الى 25	30	60	10	0,01	04	9,21	63,6
	بدرجة كبيرة	من 18 الى 21	15	30					
	بدرجة متوسطة	من 14 الى 17	1	2					
	بدرجة قليلة	من 10 الى 13	3	6					
	بدرجة قليلة جدا	من 5 الى 9	1	2					
	مجموع المحور			50	%100				

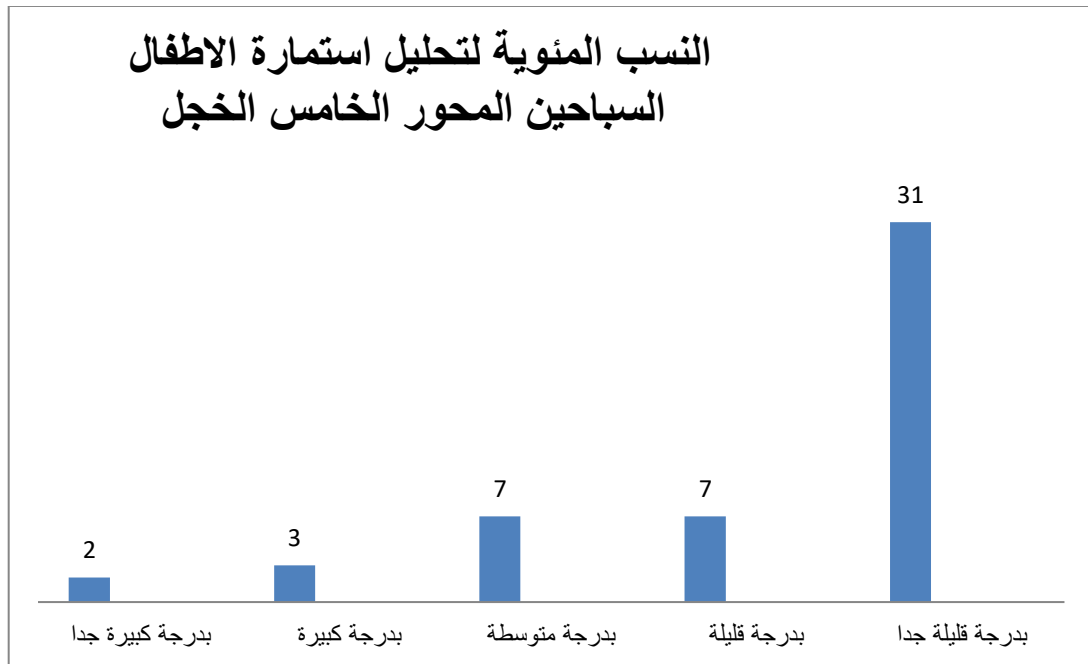


شكل رقم (8): يمثل النسب المئوية للمحور الرابع (الاكتاب)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال الغير السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الاكتاب لديهم أي تطبيق (المحور الرابع) والذين بلغ عددهم 50 طفل . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (60%) عند مستوى كبيرة جدا و بنسبة (30%) عند مستوى قليلة وبنسبة (2%) عند مستوى المتوسط فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (6,63) وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 و درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين كبيرة وكبيرة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الاكتاب عند الاطفال الغير السباحين تكون كبيرة .

جدول رقم (11) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الخامس الخجل للاستمارة المقدمة للاطفال السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الخامس الخجل	درجة كبيرة جدا	من 22 الى 25	2	4	10	0,01	04	9,21	57,2
	بدرجة كبيرة	من 18 الى 21	3	6					
	بدرجة متوسطة	من 14 الى 17	7	14					
	بدرجة قليلة	من 10 الى 13	7	14					
	بدرجة قليلة جدا	من 5 الى 9	31	62					
مجموع المحور			50	%100					

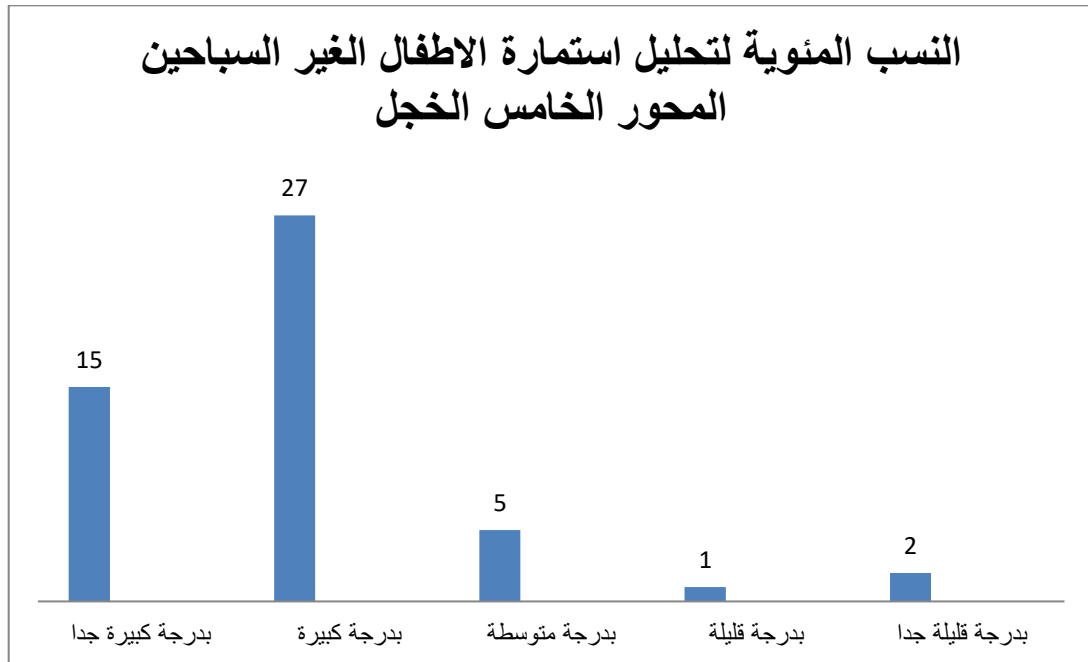


شكل رقم(9): يمثل النسب المئوية للمحور الخامس (الخجل)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الخجل لديهم أي تطبيق (المحور الخامس) والذي بلغ عددهم 50 سباح . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (62%) عند مستوى قليلة جدا و بنسبة (14%) عند مستوى قليلة وبنسبة (14%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين كبيرة وكبيرة جدا . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (57,2) وهي أكبر من  $\chi^2$  الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 و درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال السباحين حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين قليلة وقليلة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الخجل عند الاطفال السباحين تكون قليلة .

جدول رقم (12) : يمثل التكرارات المشاهدة والنسب المئوية وكا2 للمحور الخامس الخجل للاستمارة المقدمة للاطفال الغير السباحين:

المحاور	الإجابة بالدرجات	تحديد المستويات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
المحور الخامس الخجل	درجة كبيرة جدا	من 22 الى 25	15	30	10	0,01	04	9,21	48,4
	بدرجة كبيرة	من 18 الى 21	27	54					
	بدرجة متوسطة	من 14 الى 17	5	10					
	بدرجة قليلة	من 10 الى 13	1	2					
	بدرجة قليلة جدا	من 5 الى 9	2	4					
مجموع المحور			50	%100					



شكل رقم(10): يمثل النسب المئوية للمحور الخامس (الخجل)

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم ( ) والشكل رقم ( ) أعلاه بعد تفريغ الاستمارة الموجهة للاطفال الغير السباحين لمعرفة نسبة مشكلة الخجل لديهم أي تطبيق (المحور الخامس) والذي بلغ عددهم 50 طفل . فأجاب مجموعة من الاطفال بنسبة (30%) عند مستوى كبيرة جدا و بنسبة (54%) عند مستوى كبيرة وبنسبة (10%) عند مستوى متوسطة فيما بقيت اضعف النسب عند المستويين قليلة وقليلة . ولدلالة الفروق الاحصائية بين الاجابات بلغت قيمة  $\chi^2$  المحسوبة (48,4) وهي أكبر من  $\chi^2$  الجدولية (9,21) عند مستوي الدلالة 0,01 عند درجة الحرية 4 . ومنه نستنتج أن هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات الاطفال حيث كانت أكبر النسب لاجاباتهم عند المستويين كبيرة و كبيرة جدا . ومن هذا المنطلق نقول ان نسبة الخجل عند الاطفال الغير السباحين تكون كبيرة .

## 2- الاستنتاجات:

في ضوء الدراسة الاحصائية ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج توصل الطالب الى مايلي :

✓ اظهرت النتائج انه هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاطفال السباحين والغير السباحين .



✓ اظهرت النتائج ان للسباحه دور فعال في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى الاطفال .

### 3- مناقشة فرضيات البحث :

بعد أن استخلص الطالبان الاستنتاجات من خلال التحليل ومناقشة النتائج تم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي:

#### 3-1- مناقشة الفرضية الأولى:

بعد تحليل النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة وعلى ضوء الاستنتاجات ، فإن اغلبية الفروق للدلالة الاحصائية كانت لصالح الاطفال السباحين من الجانب الايجابي ، بينما اغلبية الفروق للدلالة الاحصائية كانت لصالح الاطفال الغير السباحين من الجانب السلبي ومازاد اثبات فرضيتنا هذه ان الاطفال السباحين وافقوا بدرجة قليلة وقليلة جدا بينما الاطفال الغير السباحين اجابوا بدرجة كبيرة وكبيرة جدا . وبالتالي الفرضية الاولى القائلة ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاطفال السباحين والغير السباحين قد تحققت .

#### 3-2- مناقشة الفرضية الثانية:

بعد تحليل النتائج المحصل عليها في الجداول السابقة وعلى ضوء الاستنتاجات ، وجدنا معظم اجابات الاطفال السباحين بنسبة قليلة في جميع المحاور (القلق الخوف الغضب الاكتئاب والحجل) بينما كانت اجابات الاطفال الغير السباحين بنسبة كبيرة . ومن هذا المنطلق تاكدت صحت فرضيتنا بان للسباحة دور فعال في التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى الاطفال .

#### ولذلك من الفرضيتين نرجع لاقوال المختصين

يؤكد محمد حسان الغانم الرياضة تؤدي الى اثار ايجابية على الصحة النفسية من خلال تحسيس السمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعالية وتصور الذات ووجهة الضبط والتحكم النفسي والثقة بالنفس والميول الذاتية والقدرة على التكيف والعمل والنوم كما تعالج الرياضة حالات القلق النفسي والاكتئاب وتؤدي تجديد الطاقة وتقوية اجهزة الجسم (غانم، 2008، صفحة 217/218)

يعد النشاط البدني وسيلة هامة للوقاية وعلاج الضغوط النفسية حيث يقوم بالزيادة بالثقة بالنفس والشعور بالقدرة والكفاءة كما يكسر حاجز العزلة والانطواء والتغلب على مشاعر القلق والاكتئاب (ويكيبيديا)

النشاط البدني يعد خير وسيلة للتغلب على مشاعر الكآبة والحزن والضيق النفسي عن طريق افراز الدماغ لمواد عصبية تسمى الاندروفينات الدماغية (ويكيبيديا)

#### 4- التوصيات و الاقتراحات

على ضوء النتائج التي تحصلنا عليها من هذه الدراسة و من خلال أجوبة الأطفال استخلصنا الدور الكبير الذي تلعبه السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية (القلق, الخوف, الغضب الاكتئاب, الخجل) عند الاطفال من 09 الى 12 سنة و نظرا لما توصلنا له من أهمية السباحة في العمل على بناء الشخصية السوية و التقليل من الضغوطات النفسية لذلك ارتعينا الى تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات على القائمين في هذا الميدان لعلى و عسى أن تكون حلا و سلاحا للمشاكل النفسية التي تعيق الأطفال و من بين هذه الاقتراحات

1. تحسيس الأطفال و توعيتهم بأهمية السباحة على صحتهم البدنية و العقلية و النفسية.
2. توفير المزيد من المسابح حتى يتسنى للأطفال من ممارسة رياضة السباحة خاصة في المناطق البعيدة عن الشواطئ.
3. اسهام المختصين النفسانيين في القيام ببرامج ترويجية و مسلية تلفت انتباه الأطفال و تدفعهم لممارسة السباحة.
4. توعية المجتمع بصفة عامة و الأسرة بصفة خاصة على أهمية مرحلة الطفولة المتأخرة و خصائصها و كيفية التعامل مع هذه التغيرات.
5. حث الآباء على ضرورة مساندة أبنائهم لممارسة السباحة.
6. زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية للأطفال.
7. تعيين أخصائيين نفسانيين مدربين على التوجيه و الارشاد يتوجه اليهم الأطفال وقت الحاجة.

#### الخاتمة :

ان الفكرة الرئيسية و الهامة التي استوحيناها من خلال بحثنا هذا و استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها و بعد تحليلنا لنتائج دراستنا توصلنا الى أن السباحة ورغم التطور الملحوظ الذي وصلت اليه. الا أنه مازال فهم خاطئ لبعض اهدافها وغاياتها. فهناك من يراها مجرد الذهاب الى المسبح من أجل ممارسة نشاط رياضي و ملئ

لوقت الفراغ دون وعيهم بأهميتها العظمى في كونها الوسيلة التي تعالج المشاكل النفسية للفرد بصفة عامة و للطفل بصفة خاصة لما تقدمه من تمارين و نشاطات متنوعة تعمل على التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الافراد بصفة عامه والاطفال بصفة خاصة فهي تتغلغل على المستويات النفسية مما يساعد التنفيس على المكبوتات و الضغوطات النفسية و على اكتساب الشخصية السوية هذا ما يساعد في اعداد فرد صالح اجتماعيا و عقليا و بدنيا و نفسيا.

ووعيا

منا بأهمية الطفولة المتأخرة ( 9 – 12 سنة) و أهمية السباحة قمنا بهذه الدراسة التي أردنا من خلالها اظهار الدور الكبير الذي تلعبه السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية ( القلق, الخوف, الغضب, الاكتئاب و الخجل ) عند الأطفال و هذا من خلال قدرتهم على التحكم في انفعالاتهم و قلة اضطراباتهم النفسية المؤدية الى تلك المشاكل النفسية.

و مع ذلك يجب أن تتضافر الجهود لمساعدة الطفل في بناء شخصيته بشكل سليم لأنه تبقى بعض المشاكل النفسية, الفطرية و المكتسبة التي لا تستطيع السباحة الوصول اليها نظرا للطبيعة التكوينية للانسان والتغيرات الشخصية والاجتماعية له والتي تتأثر بمراحل النمو السابقة وتؤثر على حياته لاحقا.

# مصادر و مراجع

HURLOCK. (1978).

kohlberg, . (2000 ).

لمعجم علم النفس والتربية. (2000). القاهرة: الطبعة 01 الهيئة العامة.

vasta, W. h. (1977 ).

18). Récupéré sur [www.wikipedia.dz](http://www.wikipedia.dz). *wikipedia*. (2013,

ابراهيم, م. ع. (1999). *الاختبارات و القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية*.  
الأردن: دار الفكر العربي للنشر و التوزيع.

أسامة كامل راتب. (1998). *تعليم السباحة*. (éd. الطبعة الثالثة). القاهرة, مصر: دار  
الفكر العربي.

الجبالي, ح. (2006). *مشاكل الطفل والمراهق النفسية*. عمان.

الحاج, ف. م. 216. (1980).

الزغبى, ا. م. (2005). *مشكلات الاطفال النفسية والسلوكية*. دمشق ص.22

القاسم, ج. (2000). *الإضطرابات السلوكية*. عمان ص.150

الكاتي, خ. *google*. Consulté le 06 08, 2012, sur <http://zagorasat.ba7r.org/t1249-topic:21:15>

الكريم, ص. ع. 70. (2011).

الكريم, ص. ع. 71. (2011).

النيال, م. ا. (1999). *الخجل وبعض الابعاد الشخصية*. الاسكندرية.

الوافي, ع. ا. 121. (2007).

أمال فريال أروى. (1995). *المنكرة الرياضية*. المركز الوطني للإعلام والتوثيق  
الرياضي.

- بطرس, ب. ح. (2008). *المشكلات النفسية وعلاجها*. عمان.
- خير الدين هني). ط. (2005), *كتاب مقارنة التدريس بالكفاءات*. أهم المباحث.
- داوود, ن. (1989). *الصحة النفسية للطفل*. القاهرة.
- ذياب, ه. ح. (2010). *تعليم السباحة والتعرف على الرياضات المائية*. عمان: دار البداية.
- راتب, أ. ك. (1984). *تعليم السباحة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- رمضان. 20. (1988).
- زهران, ح. (1999).
- زهران, ح. 215. (2001).
- زهران, ح. 265. (2001).
- زهران, ح. 296. (2001).
- زينب فلاح حسين. (2012). *تقويم وإدارة درس التربية الرياضية في وزارة التربية على بعض مدرسي التربية البدنية في مدارس الرصافة الأولى*. كلية التربية، جامعة المستنصر: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد 12، العدد 2.
- سعد, ط. (1991). *علاقة التفكير وابتكار لتحصيل دراسي*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- سليمان, و. علي, ص. أ. (1998). *المناهج*. القاهرة: دتر النشر.
- صبحي, ح. م. (1995). *القياس والتقويم في ت ب ر*. القاهرة،.
- عامل, د. أ. (1990). *تعليم السباحة*. مصر: دار الفكر العربي.
- عبد الرحمان وآخرون. (2000). *علاقة الخوف والقلق من الماء بالأداء المهاري عند السباحين*. الجزائر, قسم التربية البدنية والرياضية.
- عبد الرزاق. (2009). *تقويم الأداء التدريسي لأعضاء هيئة التدريس في الجامعة و انعكاساته على جودة التعليم العالي*.

عصام الدين متولي عبد الله وبدوى عبد العالي بدوى . (2006). طرق تدريس التربية  
البدنية . الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر. ط.1

علاوي م. ح. (1986) .

علي بيك، عصام حلومي، عادل النموري . (1995). اتجاهات حديثة في تعليم السباحة .  
الاسكندرية : منشأة المعارف.

علي زكي و طارق محمد ندا و إيمان زكي . (2002) . تكتيك تعليم تدريب إنقاذ .  
القاهرة : دار الفكر العربي.

علي زكي، طارق ندى، إيمان زكي . (1994). السباحة (تكتيك تعليم تدريب الانقاذ . )  
مصر : دار الفكر العربي.

عياش ف. ر. (ر). بغداد . (رياضة السباحة وألعاب الماء : 1995. مطبعة العمال  
المركزية.

عيسوي ع. (1985). علم النفس الفريزولوجي (دراسة في تفسير سلوك الإنسان . (دار  
المعرفة الجامعية.

غانم م. ح. (2008). مدخل تمهيدي في علم النفس العام . القاهرة.

محمد طياب . (2013). الاتجاه نحو مهنة التدريس وعلاقته بالأداء التدريسي لدى أستاذ  
التربية البدنية والرياضية بمرحلة التعليم الثانوي . جامعة الجزائر.

محمد علي القط . المبادئ العلمية للسباحة .

محمد مجلي القط (2004) .، ص. (16) المبادئ العلمية للسباحة . مصر : المركز العربي  
للنشر.

محمد ع. ا. 216. (2011) .

محمد ع. أ. (2004). علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة (éd. الطبعة الأولى . )  
دار المسيرة للنشر والتوزيع.

محمود حسين، علي البيك مصطفى . المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة .

مصطفى نوري القمش . (2007). الاضطرابات السلوكية والانفعالية ص. 278 عمان :  
دار السيرة.

هني, خ. ا. ط. (2005), اكتاب مقارنة التدريس بالكفاءات. أهم المباحث.  
وفضيلة, ا. (2014). من مذكرة تخرج.  
ويكيبيديا, م.

# ملاحق

الملحق رقم (01)-الاستمارة الأولى المقدمة لتحكيمها من طرف الأساتذة في الاختصاص.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم  
قسم التدريب و التحضير البدني

الموضوع / تحكيم استمارة استبيان لمذكرة ماستر في التدريب و التحضير البدني

الأستاذ: الكريم.

بغرض استكمال متطلبات الحصول على شهادة الماستر في التدريب و التحضير البدني فإننا بإجراء دراسة تطبيقية لموضوع الدراسة التي عنوانها دور السباحة في التخفيف من بعض المشاكل النفسية عند الأطفال من 9 إلى 12 سنة

يرجى التكرم بتحكيم الاستبيان المقدم لكم قراءة كل سؤال المقترح والتعديل في الخانة التي تعبر عن مدى موافقتكم عليها لغرض البحث العلمي وتتوافق على دقتها وصدقها وصحت نتائج هذه الدراسة.

و إذ نحن نقدم لكم خالص شكرنا لصدق تعاونكم ونتمنى لكم دوام النجاح والتوفيق

وتقبل خالص تحياتي

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب و التحضير البدني

## استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة ماستر في التدريب و التحضير البدني فاننا نرجو منك عزيزي الطفل أن تقرأ كل سؤال و أن تجيب عليه بأن تختار اجابة من الاجابات التي أمامك بأن تضع علامة X أمام الخانة المناسبة و أن تجيب على كل الأسئلة و لا تترك سؤال دون اجابة و أن تعبر عن رأيك و احساسك و ليس رأيي أو احساس أحد غيرك.

2-1- الملحق رقم(02)- الاستمارة النهائية المستخلصة من المحكمين

المحور الأول القلق :



					احيانا يشعر الاولاد بالغضب هل تشعر كثيرا بذلك	01
					عندما تكون غاضب هل يستمر الغضب طوال اليوم	02
					هل تغضب باستمرار وانت في المنزل	03
					عندما تغضب تشكو كثيرا وتكون معاملتك لوالديك غير مستقرة	04
					هل تشعر باستمرار بعدم الراحة النفسية	05
					هل تغضب لايام كثيرة	06
					تغضب بشدة عندما لا تستطيع تركيز انتباهك على واجبك المدرسي	07
					تغضب بسرعة وبدون سبب واضح	08
					عندما تغضب تتصرف بطريقة تسيء لعلاقتك بالآخرين	09

### المحور الثالث الخوف :

الرقم	العبارات	الدرجات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليل جدا
-------	----------	---------	----------------------	---------------	----------------	---------------	---------------------

					هل تخاف من الصعود الى مكان عالي	01
					هل تخاف من الوجود في الاماكن المزدحمه بالناس	02
					هل تخاف ان تبقى وحيدا بعيدا عن الناس	03
					هل تخاف من مقابلة اناس غرباء الذين لم تعرفهم من قبل	04
					هل تخاف من البقاء في الظلام	05
					هل تخاف من بعض الحيوانات التي يعتقد اناس اخرين انها غير مؤذية	06
					هل هناك اشياء اخرى تخيفك رغم علمك انها لا تؤذيك	07

المحور الرابع الاكتناب :

الرقم	العبارات	الدرجات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليل جدا
01	تشعر غالبا انك مريض او تشعر بصداع او رغبة في القيء						

					تحاول البقاء في المنزل ولا تذهب للمدرسة	02
					يخبرك المدرس بانك لا تنتبه لعملك باستمرار	03
					عندما تبدأ عمل تجد من الصعب أكمله	04
					هل تشعر احيانا ان المشاكل والصعوبات تتراكم عليك ولا تستطيع التغلب عليها	05

المحور الخامس الخجل :

الرقم	العبارات	الدرجات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليل جدا
01	هل تخجل من التكلم امام زملائك في القسم						
02	هل تخجل من الوقوف امام زملائك والاجابة على اسئلة الاستاذ						
03	هل تخجل احيانا بسبب بعض الاخطاء التي ليس لك دخل فيها						

					هل تتجمل من اشخاص كبار يريدون مقابلك	04
					هل تتجمل من الجلوس مع الجنس اللطيف داخل القسم	05

#### 4-الملحق رقم(04)- النتائج الخام للصدق و الثبات:

الرقم	المحور الأول		المحور الثاني		المحور الثالث		المحور الرابع		المحور الخامس	
	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
01	34	35	35	35	40	35	25	27	20	18
02	37	36	30	35	23	29	23	23	20	21
03	36	37	25	29	25	30	21	17	20	19
04	35	36	29	27	24	20	24	20	22	21
05	33	33	25	25	29	28	24	21	19	18
06	32	32	30	33	32	34	20	20	22	23
07	36	36	36	34	35	30	22	20	20	21
08	37	34	40	35	33	30	24	22	20	19
09	35	35	30	35	31	32	23	20	21	20
10	36	33	36	33	33	34	22	20	20	17

#### 5-الملحق رقم(05):النتائج الخام للدراسة الأساسية.

ك ج	ك	م	ض	ض ج	القلق الغير السباحين
25	14	11	0	0	50
15	4	1	-10	-10	
225	16	1	100	100	
22,5	1,6	0,1	10	10	
		44,2	= 2ك		

ك ج	ك	م	ض	ض ج	القلق السباحين
2	3	10	18	17	50
-8	-7	0	8	7	
64	49	0	64	49	
6,4	4,9	0	6,4	4,9	
		22,6	= 2ك		

ك ج	ك	م	ض	ض ج	الغضب الغير السباحين
25	20	2	3	0	50
15	10	-8	-7	-10	
225	100	64	49	100	
22,5	10	6,4	4,9	10	
		53,8	= 2ك		



ك ج	ك	م	ض	ض ج	الغضب السياحين
4	2	6	15	23	50
-6	-8	-4	5	13	
36	64	16	25	169	
3,6	6,4	1,6	2,5	16,9	
		31	= 2ك		

ك ج	ك	م	ض ج	ض	الخوف السياحين
22	20	7	0 1	0	50
12	10	-3	-10 -9	-10	
144	100	9	100 81	100	
14,4	10	0,9	10 8,1	10	
		43,4	= 2ك		

ك ج	ك	م	ض ج	ض	الخوف السياحين
1	2	5	17 25	17	50

-9	-8	-5	7 15
81	64	25	49 225
8,1	6,4	2,5	4,9 22,5
		44,4	= 2ك

					الاكتئاب الغير السباحين
ك ج	ك	م	ض	ض ج	
30	15	1	3	1	50
20	5	-9	-7	-9	
400	25	81	49	81	
40	2,5	8,1	4,9	8,1	
		63,6	= 2ك		

					الاكتئاب السباحين
ك ج	ك	م	ض	ض ج	

2	4	7	12	25	50
-8	-6	-3	2	15	
64	36	9	4	225	
6,4	3,6	0,9	0,4	22,5	
		33,8	= 2ك		

					الخجل الغير السباحين
ك ج	ك	م	ض	ض ج	
15	27	5	1	2	50
5	17	-5	-9	-8	
25	289	25	81	64	
2,5	28,9	2,5	8,1	6,4	
		48,4	= 2ك		

					الخجل السباحين
ك ج	ك	م	ض	ض ج	
2	3	7	7	31	50

-8	-7	-3	-3	21
64	49	9	9	441
6,4	4,9	0,9	0,9	44,1
		57,2	= 2ك	