

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم : التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان :

إسهام التربية البدنية و الرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على
البكالوريا .

بحث وصفي أجري على بعض تلميذات مستوى الثالثة ثانوي الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و
الرياضية في بعض ثانويات ولاية مستغانم .

إشراف :

- أ . د . حرشاي يوسف .

إعداد الطالبة :

- بوهادي إيمان .

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

{ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ

وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ }

آل عمران : 18

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ



قال تعالى :

' وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ' الإسراء:23

أهدي ثمرة جهدي و تعبي إلى :

من عشق من الحياة الشقاء ليرى أبناءه سعداء إلى الرجل المكافح الغالي
على قلبي ، إلى من تمنيت وقوفه اليوم أمامي أبي رحمه الله و أسكن مثواه
جنة الفردوس .

من دمعت عيناها كثيرا صانعت حياتي منبع العطاء و الحنان إلى من
حملتني وهنا على وهن أمي أطال الله بعمرها و يسر لها الحياة بكلها .

إلى أختي زينب أتمنى أن يرزقها الله الشفاء العاجل .

إلى إخوتي دون استثناء مع تمنياتي لهم بالخير و طول الحياة .

إلى من سايرني دربي في مشواري الدراسي زوجي العزيز عبد الله حفظه الله
و أدامه الله لي تاجا فوق رأسي .

و لا أنسى بذكر البراءة كل من لنا رعد دانية رشا و مريم ، و الكتكوت
محمد قاسم حفظهم الله .

كما و أهديه إلى من دلي على الطريق الصحيح أستاذي المشرف الدكتور
حشاوي يوسف ، و كافة أساتذة التربية البدنية و الرياضية حفظهم الله .
و لا يفوتني إهداءه إلى كل من ساعدني في هذا العمل المتواضع و كل من
ساهم فيه من قريب أو بعيد .

إيمان



أحمد الله تعالى على توفيقى لإتمام هذا البحث فنعم المولى ونعم النصير و الصلاة والسلام على سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم .

أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى الدكتور حرشاوي يوسف الذي أشرف على بحثي و دعمني و لم يبخلني بعلمه لانجاز و إتمام هذا البحث المتواضع و إلى عائلته الكريمة ...

كما أتقدم بجزيل الشكر و الاحترام الى أساتذة المعهد اللذين أشرفوا على تحكيم استمارة مقياس البحث ...

و الشكر و العرفان و التقدير إلى مدراء و أساتذة التربية البدنية و الرياضة في الثانويات التي أجري عليها البحث ...

و أشكر ايضا عينة البحث على الجهود المبذولة متمنية لهم كل النجاح و التوفيق في حياتهم عامة و دراستهم خاصة ...

التعريف بالبحث

1 - مقدمة البحث :

أصبحت التربية البدنية و الرياضية في عصرنا هذا حاجة ضرورية في جميع أطوار التعليم ، حيث سخرت لها المرافق و الإمكانيات المادية و كذلك الإطارات المؤهلة سواء من الناحية العلمية أو التربوية و ذلك حتى يتم تنفيذها بشكل ملائم و جيد ، كما و أنها أحد أهم الفروع للتربية العامة التي تستهدف بشكل أولي الجانب البدني من الإنسان على وجه التحديد ، و نظرا لأهميتها البالغة الذي تأوله الدول المتقدمة في الآونة الأخيرة لما له من فوائد على صحة الفرد و استقرار المجتمعات و تطورها ، كما و أنها تعتبر حاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية و النفسية و الاجتماعية ، حتى يكون الفرد قادرا على خدمة نفسه و مساعدة غيره أو مجتمعه من خلال تحسينه لقدراته البدنية و الفكرية و النفسية و الوجدانية و يثمن رصيده بالمعارف الرياضية المختلفة و المتنوعة .

و يعتبر الاتزان الانفعالي أحد العوامل التي تؤثر على صحة الفرد النفسية إذ أنه يساعد الفرد في التخلص من التوتر و القلق و كل المشاكل النفسية التي تواجهه، و يعتبر النشاط الرياضي أهم عامل لضبط مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفرد لتكوين شخصية قوية و سليمة من خلال قدرة الفرد في التحكم في تصرفاته في المواقف الحرجة خاصة لدى الفئة المراهقة و بالأخص عند الإناث ، و من خلال تقدم جاءت ضرورة دراسة الموضوع المتمثل في " إسهام التربية البدنية و الرياضية في ضبط مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث مستوى ثالث ثانوي " و قد تناولت هذا الموضوع من جانبيه النظري و التطبيقي في خمسة فصول على النحو التالي :

الباب الأول :

الجانب النظري :

اعتمدت على خطت بحث احتوت على ما يلي :

الجانب الأول : تناولت فيه :

التعريف بالبحث : المقدمة ، المشكلة ، التساؤلات ، الأهداف ، الفروض ، أهمية البحث ، مصطلحات و مفاهيم الدراسة ، الدراسات السابقة و المشابهة ، التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة ، نقد الدراسات السابقة و المشابهة .

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية .

الفصل الثاني : الاتزان الانفعالي .

الفصل الثالث : مرحلة المراهقة .

الباب الثاني :

الجانب التطبيقي :

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية .

الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج و مناقشتها و تقديم استنتاج عام بالدراسة و عرض بعض الاقتراحات .

2 - مشكلة البحث :

يتميز العصر الحالي بالثورة العلمية و التكنولوجية الحديثة ، عصر الفضاء و الالكترونيات و علوم الكمبيوتر و الانترنت و الأقمار الصناعية و العولمة ، عصر الانفجار المعرفي - ثورة المعرفة - الذي يتزايد كل يوم ، و هذا يتطلب الاهتمام من

المسؤولين بتنمية مهارات التفكير السليم لدى الطلاب ، التي قد تساعدهم على مواجهة المواقف و المشكلات الحالية المستقبلية (الدريد، 2004، صفحة 137) .

و يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه و سلم : " علموا أولادكم السباحة و الفروسية و ركوب الخيل ". صدق قوله سيد الخلق ، فالسباحة و الفروسية و ركوب الخيل هم أحد الرياضات (الأنشطة البدنية) التي أوصى بها النبي صلى الله عليه و سلم لما لها العديد من الفوائد على جسم الإنسان و صحته من جميع النواحي (البدنية ، النفسية ، العقلية ...) .

- فالتربية البدنية و الرياضية نجد أنها هي العمود الفقري لدى الدول المتطورة في كافة التخصصات الفردية منها و الجماعية ، في حين تشهد قلة و غياب كبير في الدول المتخلفة و النامية ، بالرغم من كون هذه الخلية لها دور كبير في نمو المجتمع نموا سليما يخلو من المشاكل و الضغوط النفسية ، خاصة في الوقت الراهن الذي يعيش العديد من التطورات و التغيرات و بالأخص في البنيات الاجتماعية .

- فبقدر مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تطوير و تحسين الجوانب البدنية و العقلية و المعرفية ، فهي كذلك لها أهمية بالغة في تحسين الجوانب النفسية و ذلك يتجلى في الحد من القلق و التوتر و الضغط الذي تعيشه بكثرة الفئة المراهقة في مجتمعنا حيث نلاحظ فقدان كبير للاتزان الانفعالي سواء لدى الذكور أو الإناث ، و هذه الأخيرة نجدها غير متزنة انفعاليا خاصة في المرحلة الثالثة من التعليم الثانوي مما يؤثر سلبا على علاقاتها مع الآخرين و كذا على مردودها الدراسي ، و بالتالي عدم الاتزان في الانفعالات يؤدي إلى الفشل في بناء مجتمع صلب و هذا ما يقود إلى فشل الحضارة ككل .

- و قد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خلا أو اضطرابا في العمليات المعرفية ، كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد ، أو الانفعالات و هذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة ، و الموضوع أو المحيط الفيزيائي المادي أو الاجتماعي من جهة أخرى ، و هذا التفاعل الحاصل قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد و ما يصاحبها من تغيرات نفسية و فسيولوجية (وليد، 2009، صفحة 59) .

- و على هذا الأساس استوجب طرح التساؤل التالي :

- هل التربية البدنية و الرياضية تساهم في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا ؟ .

- و في ضوء السؤال الرئيسي أ طرح الأسئلة الفرعية التالية :

1 - هل التربية البدنية و الرياضية لها دور ايجابي في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا ؟ .

2 - هل تؤثر التربية البدنية و الرياضية على الاتزان الانفعالي لدى الإناث ؟ .

3 - هل توجد فروق بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية في مستوى الاتزان الانفعالي ؟ .

4 - هل الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية متزنات انفعاليا ؟ .

3 - أهداف البحث :

- الهدف الرئيسي :

- معرفة مدى إسهام التربية البدنية و الرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا .

و لتحقيق هذا الهدف أ طرح الأهداف الفرعية التالية :

- معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

- التوصل إلى مدى انعكاس التربية البدنية و الرياضية على الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا .

- معرفة تأثير التربية البدنية و الرياضية في الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا .

4 - فرضيات البحث :

4 - 1 الفرضية الرئيسية :

التربية البدنية و الرياضية تساهم في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا .

4 - 2 الفرضيات الثانوية :

- تؤثر التربية البدنية و الرياضية على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تطابق استجابات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

5 - أهمية البحث و الحاجة له :

من المعروف أن كل دراسة تستمد أهميتها من طبيعة الموضوع الذي نتناوله من جهة و نوع المشكلات التي نطرحها من التقصي و التمحيص من جهة أخرى و يمكن تحديد أهمية الموضوع فيما يلي :

5 - 1 - الجانب العلمي :

القيمة العلمية و ذلك بدراسة مدى إسهام التربية البدنية و الرياضية و دورها في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا .

إضافة إلى أنه موضوع جديد إلى المكتبة بشكل عام و إلى أهل الاختصاص بشكل خاص .

5 - 2 - الجانب العملي :

- الميول و الرغبة الشخصية في إنجاز هذه الدراسة .

- حث الإناث غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية على الممارسة لضبط اتزانهم الانفعالي .

- أهمية التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الاتزان الانفعالي للإناث خاصة في مرحلة المراهقة .

- التربية البدنية و الرياضية تعتبر جو مناسب لتحقيق الاتزان الانفعالي للإناث في الحياة الاجتماعية .

6 - تعريف مصطلحات البحث إجرائيا :

6 - 1 - التربية البدنية و الرياضية :

- التربية البدنية و الرياضية هي عملية تربية تحتوي على مجموعة من الأنشطة التعليمية الفردية و الجماعية ، و التي تهدف إلى تحسين الجوانب البدنية و المعرفية و النفسية للتلاميذ من خلال تحقيق أهداف مسطرة .

6 - 2 - الاتزان الانفعالي :

- هو مدى قدرة الفرد في التحكم و السيطرة على انفعالاته في المواقف المتعددة ، و حسن التعامل معها و مع الآخرين .

6 - 3 - التلميذات المقبلات على امتحان البكالوريا :

- هي كل تلميذة تدرس في المرحلة الثالثة من الطور الثانوي مقبلة على امتحان شهادة البكالوريا سواء كانت تابعة للمدرسة أو غير تابعة لها (التلميذات الأحرار) .

7 - الدراسات السابقة و المشابهة :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها ويثري بحثه من خلالها حيث أنه يستعملها للحكم والمقارنة والإثبات أو النفي وتكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث، والاستفادة منها في توجيهه، تخطيطه، ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث بأسلوب موضوعي علمي.

7 - 1 - دراسات عربية :

7 - 1 - 1 - دراسة محمد محمود عادل العدل (1995) مصر :

- عنوان الدراسة : الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الإدراكية و التفكير الابتكاري .

- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى دراسة بعض المتغيرات التي ترتبط بالاتزان الانفعالي التي تزيد بزيادته و تنقص بنقصانه ، و هل تتوقف العلاقة على نوع الطالب و بالتالي محاولة تكوين شخصية ذو بنية معرفية صحيحة يستطيع من خلالها فهم و إدراك العالم الخارجي ، بل التدخل و التعديل فيه من خلال الابتكار كما أنه محاولة لفهم الدور الذي تلعبه عوامل أخرى غير القدرات العقلية في الفروق الفردية .

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها : شملت العينة (325) طالبا و طالبة بالصف الثاني ثانوي بمدينة الإسماعيلية منهم (138) طالبا ، (187) طالبة و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية و قد راعى الباحث التكافؤ في العينة من حيث المستوى الاقتصادي و الاجتماعي و مستوى تعلم الأدب و المستوى التحصيلي السابق .

- أداة الدراسة : استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي من إعدادة ، واختبار السرعة الإدراكية (إعداد أنور الشرقاوي 1983) ، وكذلك استخدم بطارية اختبارات القدرة على التفكير الإبتكاري التي أعدها باللغة العربية عبد السلام عبد الغفار على أساس بطارية جيلفور و كذلك استخدم اختبار الذكاء المصور (إعداد زكي صالح 1987) .

- نتائج الدراسة :

- وجود فروق بين درجات الطلاب و الطالبات في اختبار الكلمات و الأرقام و السرعة الإدراكية لمصلحة البنات و لكن لا توجد فروق بين الطلاب و الطالبات في اختبار الأشكال .

- توجد فروق بين المتزنين انفعاليا و المضطربين انفعاليا في اختبار الأرقام و السرعة الإدراكية لمصلحة المتزنين انفعاليا .

- لا توجد فروق بين المضطربين انفعاليا و المتزنين و غير المتزنين انفعاليا في اختبار الأشكال و الكلمات .

7 - 1 - 2 - دراسة سليمان العامري (2007) السعودية :

- عنوان الدراسة : الأعراض السيكوسوماتية و علاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين .

- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى تحديد الأعراض السيكوسوماتية لدى المراهقين ، و التعرف على العلاقة بين الأعراض السيكوسوماتية و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين ، و التعرف على الفروق في الأعراض السيكوسوماتية و الاتزان الانفعالي بين المراهقين و المراهقات ، الكشف عن إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي عن طريق الأعراض السيكوسوماتية .

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي .

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها : تكونت عينة الدراسة من طلاب المرحلة المتوسطة و الثانوية و التي تتراوح أعمارهم بين (14-17) سنة و عددهم (650) تم اختيارها بطريقة عشوائية .

- أداة الدراسة : استخدم الباحث مقياس العدل للاتزان الانفعالي بالإضافة إلى مقياس نفسي يتناول بعض الأمراض النفسية .

- نتائج الدراسة : اتضح أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي و الأعراض السيكوسوماتية و الأعراض الخاصة بالجهاز العصبي ، كما أن هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة .

- وجود علاقة بين أبعاد الأعراض السيكوسوماتية و بعضها بمعنى كلما زادت درجات الأعراض السيكوسوماتية لمرض ما يصاحب ذلك زيادة في الأعراض السيكوسوماتية الأخرى .

7 - 1 - 3 - دراسة غفراء إبراهيم خليل (2007) العراق :

- عنوان الدراسة : الاتزان الانفعالي و علاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الإعدادية .

- أهداف الدراسة : التعرف على طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و المسؤولية الاجتماعية .

- منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي .

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها : تكونت عينة الدراسة من (192) طالبا و طالبة من المرحلة الإعدادية تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

- أداة الدراسة : قامت الباحثة ببناء أداتين لكل من متغيري الاتزان الانفعالي و المسؤولية الاجتماعية .

- نتائج الدراسة : إن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات أدنى من المتوسط الفرضي للمقياس ، وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين متغير الاتزان الانفعالي و متغير المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية .

7 - 1 - 4 - دراسة محمد أشرف سرج (2007) مصر :

- عنوان الدراسة : العلاقة بين الاتزان الانفعالي و القدرة على التفكير الابتكاري لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي .

- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي بأبعاده (تروي - اندفاعية - المرونة - الجمود) و القدرة على التفكير الابتكاري لدى عينة من طلاب الصف الأول الثانوي .

- منهج الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي في دراسته .

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها : تكونت العينة من (150) طالبة و طالبا من طلاب مدارس مدينة بنها المصرية ، تم اختيارها بطريقة قصديه .

- أداة الدراسة : استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي و القدرة على التفكير الابتكاري من تصميم الباحث .

- نتائج الدراسة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي و منخفضي القدرة على التفكير الابتكاري في بعد الاندفاع لمصلحة منخفضي القدرة على التفكير الابتكاري .

7 - 1 - 5 - دراسة أحلام سمور (2012) غزة ، فلسطين :

طلبة الصف الحادي عشر .

- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين المسايرة ، المغايرة ، و التوكيدية و الاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر في ضوء بعض المتغيرات (الجنس ، المستوى الدراسي) .

- منهج الدراسة : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في دراستها .

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها : تكونت عينة الدراسة من (492) طالبا و طالبة ، منهم (204) طالب ،(288) طالبة من الطلبة الملتحقين في المدارس الحكومية التابعة لمديرتي شمال غزة و غرب غزة ، تم اختيارهم بطريقة قصدية .

- أداة الدراسة : استخدمت الباحثة المقاييس التالية من إعدادها مقياس التوكيدية ، مقياس المسايرة ، مقياس الاتزان الانفعالي .

- نتائج الدراسة : يوجد مستوى مرتفع نسبيا من المسايرة ، المغايرة لدى أفراد العينة ، يوجد مستوى من التوكيدية لدى أفراد العينة، يوجد مستوى من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسايرة و المغايرة تعزى لمصلحة الإناث ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المسايرة ، المغايرة بين مرتفعي الاتزان الانفعالي و منخفضي الاتزان الانفعالي لصالح مرتفعي الاتزان الانفعالي ، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المسايرة ، المغايرة يعزى للمستوى الدراسي .

7 - 1 - 6 - دراسة سمية بن عمارة وبوعشية نورة (2013) الجزائر :

- عنوان الدراسة : إيجاد العلاقة بين الحوار الأسري و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين .

- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لدى المراهقين باختلاف الجنس و عدد أفراد الأسرة .

- منهج الدراسة : استخدمتا الباحثتان المنهج الوصفي .
- عينة البحث و طريقة اختيارها : (181) تلميذا و تلميذة من السنة الرابعة بمدينة تقرت الجزائرية بطريقة عشوائية .
- أداة الدراسة : استخدمتا الباحثتان أداة لقياس الحوار الأسري ، ومقياس الاتزان الانفعالي .
- نتائج الدراسة : وجود علاقة ضعيفة بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي ، وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي فرق دال إحصائيا لمصلحة الإناث ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الحوار الأسري و الاتزان الانفعالي لصالح الأسرة التي عدد أفرادها (05) فما فوق .
- 7 - 1 - 7 - دراسة بخيش عمر و عطية عبد القادر (2015 - 2016) بورقلة الجزائر :
- عنوان الدراسة : ممارسة النشاط البدني التربوي و انعكاسه على الاتزان الانفعالي لفتاة في المرحلة الثانوية . (دراسة ميدانية بثانويات مدينة - ورقلة) .
- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية و الرياضية و دورها في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى تلميذات المراهقات في المرحلة الثانوية.
- منهج الدراسة : استخدم الباحثان المنهج الوصفي .
- عينة البحث و طريقة اختيارها : (80) تلميذة ممارسة للنشاط البدني التربوي و (80) تلميذة غير ممارسة ليكون عدد أفراد العينة (160) تلميذة ، تم اختيارها بطريقة قصدية .
- أداة الدراسة : مقياس الاتزان الانفعالي .

- نتائج الدراسة : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي عند التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسات ، تساهم نشاطات التربية البدنية و الرياضية في الاتزان الانفعالي لدى الإناث المراهقات .

7 - 1 - 8 - دراسة بن حراث عمر (2016 - 2017) مستغانم - الجزائر :

- عنوان الدراسة : تأثير النشاط الحركي المكيف في تنمية التفاعل و الاتزان الانفعالي من وجهة نظر المربين لأطفال التوحد (6 سنوات إلى 10) سنوات .

- أهداف الدراسة : معرفة أهمية ممارسة النشاط الحركي المكيف و انعكاسه على أطفال ذوي اضطراب التوحد ، تحسين التفاعل الاجتماعي للأطفال المصابين بالتوحد و إكسابهم بعض المهارات المرغوبة .

- منهج الدراسة : منهج وصفي مسحي .

- عينة البحث و طريقة اختيارها : شملت 10 من المشرفين على أطفال التوحد في المراكز البيداغوجية التي تتراوح أعمارهم (من 06 إلى 10 سنوات) ، و تم اختيارهم بطريقة قصدية .

- أداة الدراسة : استمارة إستبائية تم إعدادها بالاتفاق مع الأستاذ المشرف.

- نتائج الدراسة : ممارسة طفل التوحد للألعاب و الأنشطة الحركية تمكنه من التقرب و التفاعل الإجتماعي ، و تعزز لديه الإتجاه نحو الجماعة و يتقبلها و يشاركها ، و تشعره بالارتياح و البعد عن العزلة ، إن ممارسة طفل التوحد للألعاب و الأنشطة الحركية تمكنه من ضبط انفعالاته خلال مشاركته مع زملائه .

7 - 2 - دراسات أجنبية :

7 - 2 - 1 - دراسة خاتون (2009) الهند :

"Self Esteem and Emotional Stability of Visually challenged Students"

- عنوان الدراسة : تقدير الذات و علاقته بالاتزان الانفعالي لدى المكفوفين .
- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين تقدير الذات و الاتزان الانفعالي عند المكفوفين حسب متغيرات (الجنس، العمر، الطبقة الاقتصادية، و نظام الأسرة) .
- منهج الدراسة : المنهج الوصفي .
- عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة (100) طالبا و طالبة من مدرسة الأحمدي الهندية للمكفوفين، (63) ذكور ، (37) إناث تتراوح أعمارهم بين (15- 18) سنة .
- أداة الدراسة : استخدمت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي و تقدير الذات من إعداد الباحثة .
- نتائج الدراسة : توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقدير الذات و الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث ، توجد فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لصالح الإناث .

7 - 2 - 2 - دراسة كومار (2013) بالهند :

- عنوان الدراسة : الاتزان الانفعالي و علاقته بالمستوى الاجتماعي و الاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية و الحكومية و الخاصة .

- أهداف الدراسة : هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي و علاقته بالمستوى الاجتماعي و الاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية و الخاصة .

- عينة الدراسة و طريقة اختيارها : تكونت عينة الدراسة من (100) طالب و طالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

- أداة القياس : استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي .

- نتائج الدراسة : عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية و الخاصة ، وجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي و الاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذين يمتازون به ، و بينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً .

8 - التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

- من خلال تعرض الباحثة إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت مقياس الاتزان الانفعالي ، وجدت أنه هناك بعض النقاط المشتركة ألا وهي استخدام مقياس الاتزان الانفعالي في جل الدراسات السابقة ، بالإضافة إلى استخدام منهج واحد في دراسة هذه الظواهر و هو المنهج الوصفي ، بينما تباينت هذه الدراسات في حجم العينات حيث تراوحت العينات من (100 إلى 650) من كلا الجنسين (ذكور- إناث) ، وبعضها اختيرت بطريقة عشوائية و البعض الآخر بطريقة قصدية ، مع استخدام العديد من المقاييس المتنوعة من بينها مقياس الاتزان الانفعالي المشترك فيما بينهم ، و جميع الدراسات توصلت إلى أنه لا بد من توفر الاتزان الانفعالي في الفرد حتى تتحقق

الجوانب الأخرى ، أما دراسة بخيش عمر و عطية عبد القادر فقد توصلت إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي ينعكس ايجابيا على الاتزان الانفعالي لدى فتيات المرحلة الثانوية ، و دراسة بن حراث عمر أشارت إلى دور الالعاب و الانشطة الحركية لطفل التوحد .

9 - نقد الدراسات السابقة :

- على ضوء الدراسات السابقة التي تم التطرق إليها في بحثي ، استخلصت أن جل الباحثين تطرقوا إلى دراسة مقياس الاتزان الانفعالي مع مقاييس أخرى ، ماعدا دراستي بخيش عمر- عطية عبد القادر و بن حراث عمر فتم ربط المقياس بمتغير ممارسة النشاط البدني الرياضي ، ولكن لم يتم دراسة هذا المقياس بصورة مخصصة قبل فترة الامتحانات على الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا و الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في تحقيق و ضبط الاتزان الانفعالي للإناث في المرحلة الثالثة ثانوي المقبلات على امتحان البكالوريا لما تميز هذه المرحلة من توتر و قلق و اضطرابات نفسية من جو الامتحان النهائي الذي يعد بمثابة تحديد المصير بالنسبة للإناث المقبلات على امتحان البكالوريا.

- و لذلك تم التوصل إلى طرح موضوع بحثي في مدى إسهام التربية البدنية و الرياضية و الدور الذي تلعبه في ضبط الاتزان الانفعالي لدى فئة الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

الفصل الأول :

- التربية

البدنية

و

الرياضية .

- تمهيد:

التربية العامة هي عملية إحداث تغيير في شخصية الفرد بحيث يؤدي هذا التغيير إلى تشكيل الشخصية ونموها في شتى أنواعها، وعلى الطريق المرغوب فيه فرديا وجماعيا. كما تعتبر ضرورة اجتماعية إذ لا بد أن يكون الفرد عضوا نافعا في المجتمع الذي يعيش فيه يتفاعل معه ويأخذ منه ويعطيه.

وتعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تمنح لمحبيها أو التلاميذ الذين يمارسونها داخل المؤسسات التربوية قسط من الراحة والنشاط، وكذا تعتبر أحد أهم العناصر التي يبعد التلاميذ عن الانحرافات وترشدهم نحو الطريق السوي ولذا سنتطرق في هذا الفصل إلى مفهوم وأهداف وأهمية التربية البدنية والرياضية وانطلاقا من المدخل الشامل " التربية البدنية والرياضية كوسيلة تربوية مهمة في تنمية الرياضة لفتيات الطور الثانوي.

أولاً. التربية البدنية والرياضية :

1. التربية :

لغة: التربية لفظ مشتق إما من "ربي" فيقال ربي بني فلان ربوا وربوا بمعنى نشأ فيهم، وإما من "ربا" وربا الشيء أنه نما وزاد، ويقال "ربى" تربية، تربى الولد بمعنى غداه ونشأ ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية. (الفارابي، 1994، صفحة 89) .

وهكذا فإن المعنى اللغوي يجمع من بين التنشئة والتقوية والتهديب.

اصطلاحاً: تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات والأزمنة، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس ويعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل وهناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك، وتعني النمو والتكيف. (عزمي، 2004، صفحة 13).

ويعرف "فايز مراد دندش" التربية في كتابه (في أصول التربية) كما يلي: "إن التربية هي عملية تشكيل وإعداد الفرد انسانيين في مجتمع معين في زمان ومكان معينين حتى يستطيعوا أن يكتسبوا المهارات والقيم والاتجاهات وأنماط السلوك المختلفة التي تيسر لهم عملية التعامل مع البيئة الاجتماعية التي ينشئون أفراد فيها ومع البيئة المادية أيضاً. (دندش، 2004، صفحة 16) .

2. مفهوم التربية البدنية والرياضية:

1.2. التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا نظرا لما تم اكتشافه من آثار إيجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات أو أنها عضلات وعرق أو أذرع وأرجل قوية، أنها تربية الأجسام، ولهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لأخر، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فأنهم يتفقون في المضمون وأهم التعارف نذكرها في ما يلي :

فعرها ناش: بأنها جزء من التربية وبأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية وهذه الأعراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة .

وعرفها نيكسول وآرنز: "بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي وما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم."

وعرفها فولنمر واسيلنجر: "بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني". (عزمي، 2004، صفحة 11)

و التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. (الخولي أ.، 1996، صفحة 36)

2.2. مفهوم التربية الرياضية:

إن التربية الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية، فعن طريق منهاج التربية الرياضية وتوجيهها توجهها صحيحا، يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا إما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة الجسمية والعقلية.

وتتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة في الحياة الاجتماعية والمقدرة على التفكير، بجانب عنايتها بالصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه السياسية والاقتصادية، فهي عملية تتم عن طريق اللعب ولهذا فهي أعمق أثر عند الأفراد من أي نوع آخر من أنواع التربية .

إذا التربية الرياضية هي عنصر وجزء أساسي من التربية وأسلوب من أساليبها ولون من ألوانها ولهذا يمكننا اعتبارها نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها الأساسي ينصب على دراسة حركة الإنسان ونشاطه البدني. (الخولي م.، 1990، صفحة 19)

3.2. تعريف التربية البدنية والرياضية :

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر وواسع، يسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والعقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية .

كما عرفها "ويست بوتشر وآثيرا": هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها. (الخولي أ.، 1996، صفحة 35)

وذكر "بتر أرنولد" تعريفا للتربية البدنية والرياضية على أنها ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب العقلية الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي غير النشاط البدني المباشر. (الخولي أ.، 1996، صفحة 36)

وهي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العان من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية عامة.. (عنان، إدريس، 1998، صفحة 19)

3. أهمية التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

إن التربية البدنية والرياضية تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، أما عن الخبرات الأساسية للممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات أو الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة والتربية البدنية

والرياضية عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، والتلاميذ عادة ما يرغبون في ممارسة الألعاب التي بها روح المنافسة وعادة ما يكون التلاميذ لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم ووجود برنامج رياضي يشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم لهم أمر هام جدا. (فهيم، 2004، صفحة 24)

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في الطور الثانوي، إذ يكون التلاميذ يمرون بمرحلة المراهقة ويظهر ذلك من خلال درس التربية البدنية والرياضية الذي يضمن النمو الكامل و المتزن للتلاميذ، فالتربية البدنية عامل رئيسي في تنمية صفة التوافق بين العضلات والأعصاب والتنسيق في كل ما يقوم به التلاميذ.

أما من الناحية التربوية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية تحت عملية التفاعل بينهم ويكتسبون كثيرا من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية كالإحساس بالحب والصداقة والزمالة والتعاون والمسامحة... الخ، و الهدف الأساسي هو تنمية السمات الخلقية كالإحساس بالحب والصداقة والزمالة والتعاون والمسامحة... الخ.

أما من الناحية الاجتماعية فإنها تلعب دورا كبيرا في تنشئة المراهق، إذ تكمن أهميتها في زيادة أواصر الصداقة والأخوة بين التلاميذ والاحترام واتخاذ القرارات الجماعية والمساعدة على التكيف. (عبده، 1994، صفحة 37)

فالتربية البدنية والرياضية هي عملية توجيه للنمو البدني وقيام الإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية الجوانب

النفسية والاجتماعية والخلقية ولكن على مستوى المدرسة فهو يتضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ ويحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية واستقلال قدراتهم الحركية للاشتراك في أوجه النشاط التنافسي داخل وخارج المدرسة. (ياسين، صفحة 30).

4. أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية البدنية والرياضية والعمل على تنمية القوام السليم مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.
- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ، وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة .
- تعليم المهارات الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق للمستوى السني للمرحلة .
- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولا إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس وخارجه .
- تنمية المهارات البدنية العامة النافعة للمستقبل في إطار التنمية المستديمة للحياة .
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية وذلك في ضوء السمات النفسية في هذه المرحلة السنية .
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتبعية و التعرف على الحقوق و الواجبات وتنمية صفات التعارف والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة.

- العمل على نشر الطاقات الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الدراسية الأخرى .
- الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه. (حسنين، 1995، صفحة 107)

5. علاقة التربية العامة بالتربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط والتي تتم وتصور شخصية وجسم الفرد، فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية وسلامة الجسم.

فالتربية البدنية والرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغه بطريقة مفيدة، وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية والجسمية. (عزمي، 2004، صفحة 14) .

ومن هذا الصدد يرى أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية وأنها دافع من دوافع النشاطات الموجودة في الشخص لتنميته من الناحية المعنوية والتوافقية والانفعالية. (عمراني، 1990) .

ويمكن تلخيص ذلك في النقاط التالية:

- تسهم التربية البدنية في دراسة الفرد لأغراض التوجه الصحيح والسليم والتنمية لقابليته المختلفة.
- التربية تهدف إلى النمو المتكامل والإعداد المهني والتربية الرياضية تساعد في ذلك وتسهل تحقيقه.
- التربية الرياضية عملية نمو مستمر والتربية تهدف إلى زيادة خبرات الفرد اليومية.
- التربية الرياضية تساعد على تطوير وظائف الأجهزة الحيوية للجسم لتنشيط الدورة الدموية والجهاز البولي والجهاز التنفسي والتربية تسهم في تطوير الخبرة والمعرفة والتجربة العلمية. (حساسنة، 2006، صفحة 19) .

إن فالتربية البدنية تقوم على تنمية الإدراك والحركة لأجل تكوين العقل والجسم معا، ومنطلقها أن معرفة الجسد أساس التلاؤم على المحيط ان هذه المعرفة هي قاعدة كل نشاط تفتحي، فالتحكم في الجسد والحركة واكتساب المرونة شرطان ضروريان لكل فعل إبداعى يمكن أن يدرج في منظومة التربية عموما.

6 - هرم النشاط البدني الرياضي :

يعتبر هرم النشاط البدني الرياضي مدخلا هاما لفهم احتياجات الإنسان منه و تنمية لياقته البدنية و الصحية و يتضمن الهرم أربع مستويات و يتوقع زيادة تكرار المستويات التي تقترب من قاعدة الهرم و تقل التكرارات مع الاقتراب من قمة الهرم .

- المستوى الأول :

يمثل قاعدة الهرم الأكثر إتساعا و يتضمن أنشطة الحياة اليومية و من أمثلة ذلك المشي من و إلى العمل ، صعود السلم بدلا من ركوب المصعد ، ممارسة الأعمال اليدوية بالمنزل .

- المستوى الثاني :

و يتضمن الأنشطة الهوائية حيث الأداء لفترات طويلة نسبيا دون التوقف مثل المشي ، الهولة ، الجري ، التمرينات الهوائية و هذه الأنشطة الهوائية تحتاج إلى تنميتها و التدريب عليها معظم أيام الأسبوع و تساهم بدرجة أساسية في تنمية لياقة الجهاز الدوري التنفسي فضلا عن المساعدة في خفض نسبة دهن الجسم و تنمية بعض جوانب اللياقة الأخرى .

- المستوى الثالث :

الراحة و عدم النشاط البدني و من ذلك النوم حيث يعتبر أهم عوامل الراحة و فترة إصلاح و صيانة لأجهزة الجسم حيث لا تتآكل خلايا أو يصاب الإنسان بضعف في قدراته الذهنية كما أن النوم ضروري للحصول على إستجماع طاقته البدنية بكفاءة عالية (الخولي أ.، أصول التربية البدنية ، 1998، صفحة 34) .

7 - أهداف التربية البدنية و الرياضية :

- الصحة : تساهم التربية البدنية و الرياضية بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى و تنسيقها و تحفيز النمو و جعل الفرد ميالا للعمل و بالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.

- النمو الحركي : للتربية البدنية و الرياضية في هذا المجال دور فعال حيث تساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه و بالعلاقة بين الزمان و المكان و الإيقاع .

- التنشئة الاجتماعية : تساهم التربية البدنية و الرياضية في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه و التحكم في سلوكه الذاتي و يفهم القواعد الاجتماعية و روح المسؤولية و تحسين العلاقات مع الغير .

- التنشئة النفسية : ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا نسبيا و يشعر فيها الفرد بالسعادة مع نفسه و مع الآخرين و يكون قادرا على استغلال ذاته و إمكانياته و مواجهة مطالب الحياة ، كما تعتبر التربية البدنية و الرياضية كمدخل للوقاية و تحسين اللياقة و الصحة النفسية .

- تسعى التربية البدنية و الرياضية إلى الاسهام في رفع مستوى الكفاءة البدنية للفرد عن طريق إعطائهم جرعات مناسبة من التمرينات من قبل أستاذ التربية البدنية و الرياضية ، التي تنمي الجسم و تحافظ على صحته (سكرة، 2005، صفحة 86) .

8 - حصة التربية البدنية و الرياضية :

8-1 - تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد ، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية و تحسين وتطوير البدن و

مكوناته من جميع الجوانب العقلية و النفسية ، الاجتماعية و الخلقية و كذا الصحية منها و هذا ضمان لتكوين الفرد و تطويره و انسجامة في مجتمعه ووطنه .

فحصة التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من التربية لعامة ، بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان و أنواع النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف و الخبرات و المهارات التي تساعد على الاندماج داخل المجتمع و الجماعات .

و بذلك فإن حصة التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات على مستوى المؤسسات التعليمية تسهم بقسط وافر في النمو الشامل و الملتزم للتلاميذ و تحقيق حاجاتهم البدنية و النفسية ، طبقا لأعمارهم و بما يناسب قدراتهم الحركية (حسية، 2000 . 2001 ، صفحة 12) .

8-2- أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

يجب أن نعلم أن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمنهاج التربية البدنية و الرياضية و طرق تدريسها .

رعاية النمو لتلاميذ المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية .

توجيه العملية التعليمية و التربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة .

العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية .

صقل المهارات الحركية للأنشطة من خلال المنافسات داخل و خارج المدرسة.

تشجيع هوياتهم الرياضية و التدريب على تطبيق المهارات الفنية و الخططية و صولا إلى تنمية القدرات الحركية و المهارات البدنية الخاصة .

تنمية القدرات المعرفية و الوجدانية (حمص، 1997، صفحة 14) .

تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم و تدريب التلاميذ على القيادة و التعرف على الحقوق و الواجبات .

الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال النشاط المدرسي و الخارجي .

8-3 - مهام حصة التربية البدنية و الرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية و هي أحد أوجهها لممارسات الممارسات التي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة .

إذن حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على جميع المستويات .

➤ المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية ، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة .

➤ المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القوة ، السرعة ، التحمل ، المرونة إلخ .

➤ إكساب المعارف و المعلومات و الحقائق على أسس الحركة البدنية و أصولها كالأسس البيولوجية ، و الفيزيولوجية ... إلخ .

- التحكم في القوام أثناء السكون و الحركة .
- تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق .
- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية .
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية (أحمد، 2000 - 2001، صفحة 18 - 19) .

9 - برنامج التربية البدنية و الرياضية :

إن دروس التربية البدنية و الرياضية مع ما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا ، هذا لأن التلميذ يعتبر تواقا إلى كل الأنشطة التي تظفي عليه السعادة و البهجة و يكون أكثر تفاعلا و إيجابية متخلصا بذلك من القلق و كذا كل الضغوطات و خاصة داخل الأقسام إن لم نقل أسوار المدرسة و حتى تؤدي التربية البدنية و الرياضية وظيفتها وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة و هذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير و كذا أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة متضحا فيما يلي : (خطايبية، المناهج المعاصرة في التربى الرياضية ، 1997، صفحة 132 - 151) .

9 - 1 - النشاط الداخلي :

يعتبر النشاط الداخلي امتدادا لدرس التربية البدنية و الرياضية و تظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية أو النفسية الاجتماعية و غيرها ، و هو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ و ينظمها و يشرف على تنفيذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام

الرسمي و غير مقيدة بالجدول الدراسي و تكون داخل أسوار المدرسة ، و يجب ألا يتعارض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة ، فيمكن ممارسته قبل بدأ الدرس الأول أو أثناء الفسحة أو عقب الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريباً من بيتهم أو أيام الجمع .

9 - 2 - النشاط الخارجي :

النشاط الخارجي يعتبر استمرار للنشاط الداخلي و لأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيم التربوية التي تسعى التربية البدنية و الرياضية لتحقيقها ، و كذا يمكننا أن نقول أن النشاط الخارجي هو أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة و تقوم المدرسة بتنظيمه و الإشراف عليه حيث أن هذه الأخيرة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي في المدرسة كما أنه لا يقتصر على المسابقات و المنافسات التي تشترك بها المدرسة خارج أسوارها بل أي نشاط هو بدني و رياضي و ترويحي كالرحلات و المعسكرات و الأعمال التطوعية... إلخ . (خطيبية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، 1997، صفحة 152 - 153) .

و من هنا نستنتج أن درس التربية و الرياضية و النشاط الداخلي و الخارجي يعتبرون وحدة واحدة تساهم مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ (البدنية و المهارية ، و الخططية ن العقلية و النفسية و الاجتماعية) .

- خلاصة :

التربية البدنية والرياضية والتربية لهما علاقة واضحة في المعنى، والهدف والمظهر الذي يكون المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختلفة بغرض تحقيق أسمى المثل الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا لما لها من أهمية ودور كبير في حياة الفرد والمجتمع وخاصة بالنسبة للإناث المراهقات ، حيث أنها تركز على حياة الفرد فكريا بدنيا ونفسيا واجتماعيا، فهي حقا الوسيط في العملية التربوية والتعليمية لأنها تخاطب العقل والجسم مع الجانب النفسي للإنسان .

الفصل الثاني :

– عرض و مناقشة نتائج البحث

- تمهيد :

يعد الاتزان الانفعالي أحد الجوانب المهمة في حياة الفرد ، كما أنه من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية ، فالفرد المتميز انفعاليا لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات ، و لديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط ، و يؤمن بالتخطيط بعيد المدى كما ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف و المستجدات.

1 - تعريف الاتزان الانفعالي :

يشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي ، و تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة و الغضب ، و يكون (مصطفى، 1996، صفحة 92) ، فيما يشير واقعا في الحياة منضبطا ذاتيا و مثابرا إلى أن الأشخاص الذين لديهم اتزان انفعالي (Stattin, 2011, p. 79) آخرون منخفض قليلو الأصدقاء ، و يختارون الأصدقاء الذين هم على شاكلتهم ، بينما بينما إلى أن ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع (Chrystal, 2012 , p. 25) يشير كريستال غير حسودين ، و صبورون ، و متساهلون ، و متفائلون ، عكس ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض ، حيث يكونون غيورين و حساسين ، و حسودين و عبوسين .

كما أن الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة ، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات و الحسم في اتخاذ القرارات المهمة و القدرة على السيطرة ، و الضبط في تعبيره عن انفعالاته و امتلاكه وجودا مع الآخرين قائما على الحب و التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته و تفرده ، و إنما يعمل على اندماجه مع الآخرين ، و تحقيق ذاته (المسعودي، 2002، صفحة 42) .

و يعرف يونس (بني يونس، 2004، صفحة 333) الاتزان الانفعالي بأنه : " مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته و التحكم بها ، و عدم إفراطه في التهيج الانفعالي ، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة و الطارئة وصولا إلى التكيف الذاتي و الاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهودا نفسيا كبيرا .

و يتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس ، وهما الانفعال ، فمفهوم الاتزان تشير إليه الكلمة التوازن و يعني أن الفرد الاتزان و الانفعال لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي ، و هذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي ، و هي عملية الاتزان ، أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي ، و تعبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي أي الحركة التي تتعدى الحدود ، و تكون أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (سواء، 2006، صفحة 52).

و يرى المطوع "أن صميم الاتزان الانفعالي يكمن في تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف ، ليست المألوفة فقط بل الجديدة أيضا ، بدرجة يمكن أن تصل إلى حد خلق و ابتكار استجابات جديدة ، و هو حالة وسط بين التردد و الاندفاعية ، و يظهر الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضا للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية إقدام أو ترددية إحجام " (حسن، 2001، صفحة 59) .

و يعرفه المزيني بأنه " التحكم و السيطرة على الانفعالات و التعامل بمرونة مع المواقف و الأحداث الجارية منها و الجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف و الآخرين " (المزيني، 2001 ، صفحة 69) .

و يذكر ريان في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه " الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع خبرات و تجارب سابقة من النجاح و الإخفاق تساعده على تعيين و تحديد نوع الاستجابة و طبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف المرهق و تسمح بتكيف استجابته تكيفا ملائما ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة ، و في الوقت نفسه ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء و السعادة (محمد، 2006، صفحة 36) .

و يؤكد ريبير على أن الاتزان الانفعالي مصطلح يتم استخدامه لوصف حالة الشخص الناضج انفعاليا ، بحيث تكون استجاباته الانفعالية جد ملائمة للموقف و متناغمة من ظروف ذات نمط بعينه إلى آخر (صالح، 2006، صفحة 78) .

و يشير موسى على أن الثبات الانفعالي يقصد به " مدى استقرار الحالة المزاجية للشخص و مدى قدرته على مواجهة الإخفاق و المشكلات و مصادر التوتر الأخرى بأقل قدر ممكن من الإحباط و التوتر و خيبة الأمل و الشخص الثابت انفعاليا هو من يستطيع الاحتفاظ بضبط النفس في مواجهة التوتر الانفعالي ، و مواجهة الأزمات ، كما أنه لا يغضب أو يستثار بسهولة و تتصف حالته المزاجية بالثبات و الاستقرار إلى حد كبير " .(عباس، 2002، صفحة 66).

و لكن السباعوي كان لديه رأي مختلف فعرف الاتزان الانفعالي على أنه " قدرة الفرد على مواجهة ظروف و أحداث الحياة الضاغطة و المهددة و التعامل معها دون

تعرض صحته النفسية و الجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات و التعاون مع المجتمع الإنساني و يتميز بالتفاؤل و البشاشة و التحرر من الشعور بالإثم و القلق و أحلام اليقظة و الوحدة و بعض الأفكار و المشاعر كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب و يكون قادرا على تحمل المسؤولية و هو يمتلك قوة الضبط الذاتي و السيطرة الكاملة على دوافعه و انفعالاته و مشاعره و التحكم بها و تناول الأمور بصبر و تعقل و مواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أو مفاجئة بنشاط و هدوء الأعصاب و حسن السلوك و التصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي بينه و بين الآخرين (السباعي، 2008، صفحة 274) .

2 - العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي :

يتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات و العوامل التي قد تتباين في الاتزان الانفعالي للفرد ، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية ، و بعضه الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة ، و ما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية ، و هناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية ، و بالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دورا مؤثرا في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي (أحمد، 2003، صفحة 35) .

و قد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خلا ، أو اضطرابا في العمليات المعرفية ، كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد ، أو الانفعالات ، و هذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة و الموضوع أو المحيط الفيزيائي المادي ، أو الاجتماعي من جهة أخرى ، وهذا التفاعل الحاصل قد يؤثر في قدرة الفرد

على تحقيق الاتزان الانفعالي ، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد ، و ما يصاحبه من تغيرات نفسية و فسيولوجية (الفرماوي، 2009، صفحة 76).

و هناك تأثير للعوامل البيولوجية التي تشمل العوامل الوراثية ، أو الجينات ، و العوامل العصبية ، و هرمونات جهاز الإفراز الداخلي ، التي قد تتباين من فرد لآخر . كما أن المكونات البيئية تؤدي دورا في التأثير في الاتزان الانفعالي لدى الفرد ، و بالتالي فإن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي هي نتائج تفاعل العديد من المؤثرات المتنوعة و المختلفة في نوعها وشدتها ، و بالتالي فإن شدة الانفعالات الناتجة لدى الفرد تتفاوت حسب طبيعة الاقتران و التفاعل ما بين هذه العوامل سواء كانت عوامل بيولوجية ، أم نفسية ، أم بيئية (محمد ب.، 2007، صفحة 58) .

3 - النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

3 - 1 - نظرية جيمس - لانج :

تشير نظرية " جيمس - لانج " إلى أن الانفعال مجموعة من الإحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية ، و تختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الإحساسات ، كما تشير هذه النظرية إلى أن المظاهر الجسمية و العضوية ليست نتيجة الانفعال ، و إنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال، الذي قد يفقد الفرد اتزانه (الداهري، 2008، صفحة 122) .

3 - 2 - نظرية كانون - بارد :

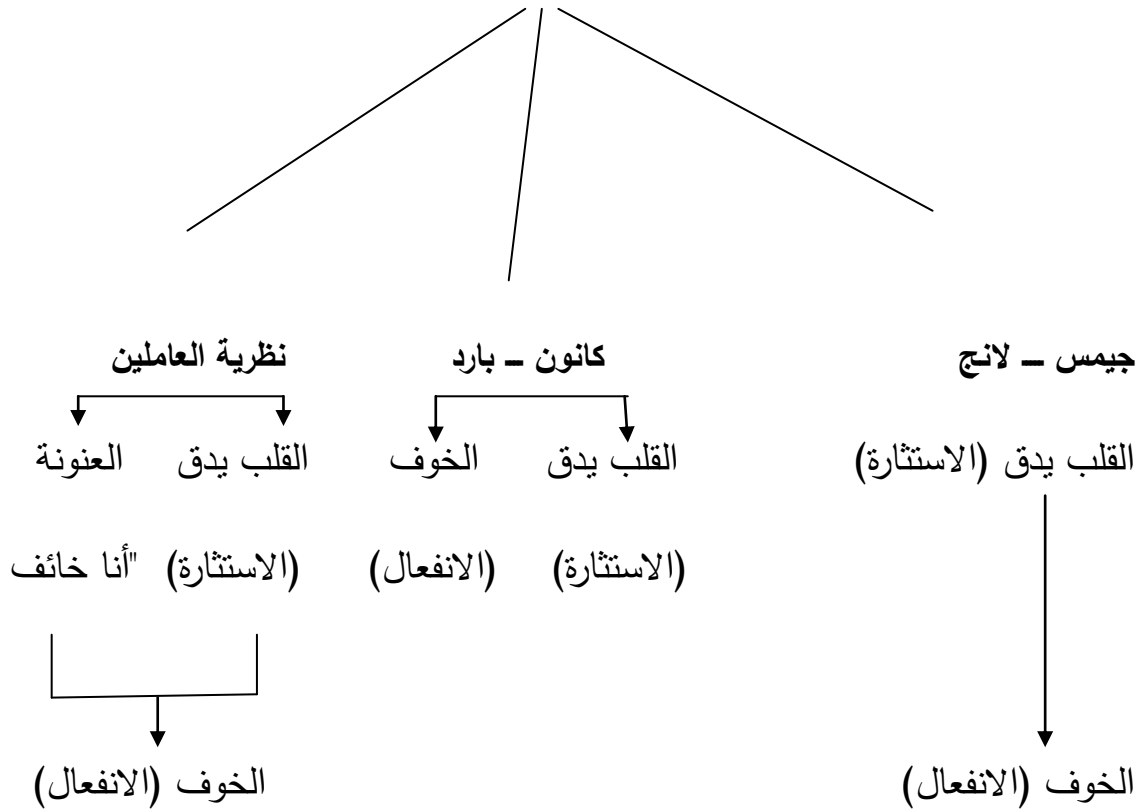
نظرية " كانون - بارد " فقد أشارت إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز كافيا لاستثارة الانفعالات المختلفة التي قد تفقد الفرد اتزانه الانفعالي ، فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية و التغيرات ، بل كلاهما يحدث في الوقت نفسه ، و ذلك انطلاقا من أن المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسببا الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية ، و في اللحظة نفسها يتوجه نحو الجهاز العصبي متسببا في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية ، التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد (محمد ا.، 2004، صفحة 47) .

3 - 3 - نظرية العاملين لشاشتر :

إن الجدلية الأحدث حول العلاقة بين مكونات الانفعال الثلاثة صيغت ببساطة في السؤال التالي : ما الرابط بين ما نفكر فيه و ما نشعر به ؟ هل تتبثق انفعالاتنا من أفكارنا ؟ هل أن مشاعرنا دائما موضوع لتصورنا العقلي للموقف ؟ نحن نعرف أن انفعالاتنا تؤثر في تفكيرنا ، فعندما نكون راضين مستبشرين نرى كل ما حولنا جميلا و العكس صحيح . هل يمكننا أن نخبر الانفعال بمعزل عن التفكير ؟ هل يمكننا أن نغير انفعالاتنا بتغيير أفكارنا ؟ هل حقيقة أننا نكون ما نفكر فيه ؟ ، إن البحث في هذه التساؤلات و غيرها جعلت من العديد من علماء النفس يعتقدون أن عملياتنا المعرفية (إدراكاتنا ، ذكرياتنا ، و تفسيراتنا مكون رئيس من مكونات انفعالنا . أحد هؤلاء العلماء هو شاشتر الذي طور نظرية العاملين و التي افترضت أن ثمة مكونين : الإثارة الجسمية و العنونة المعرفية فهو يؤيد نظرية جيمس - ولانك من جهة خبراتنا الانفعالية تتنامي من وعينا بالاستثارة الجسدية و تؤكد نظرية كانون - بارد من حيث الانفعالات مهما تنوعت متشابهة في مكوناتها الفيزيولوجية . إنه يرى أن الخبرة

الانفعالية تتطلب تفسيرات واعية لحالة الاستثارة ، (الداهري، 2008، صفحة 124) .
و فيما يلي مخطط للنظريات الثلاثة .

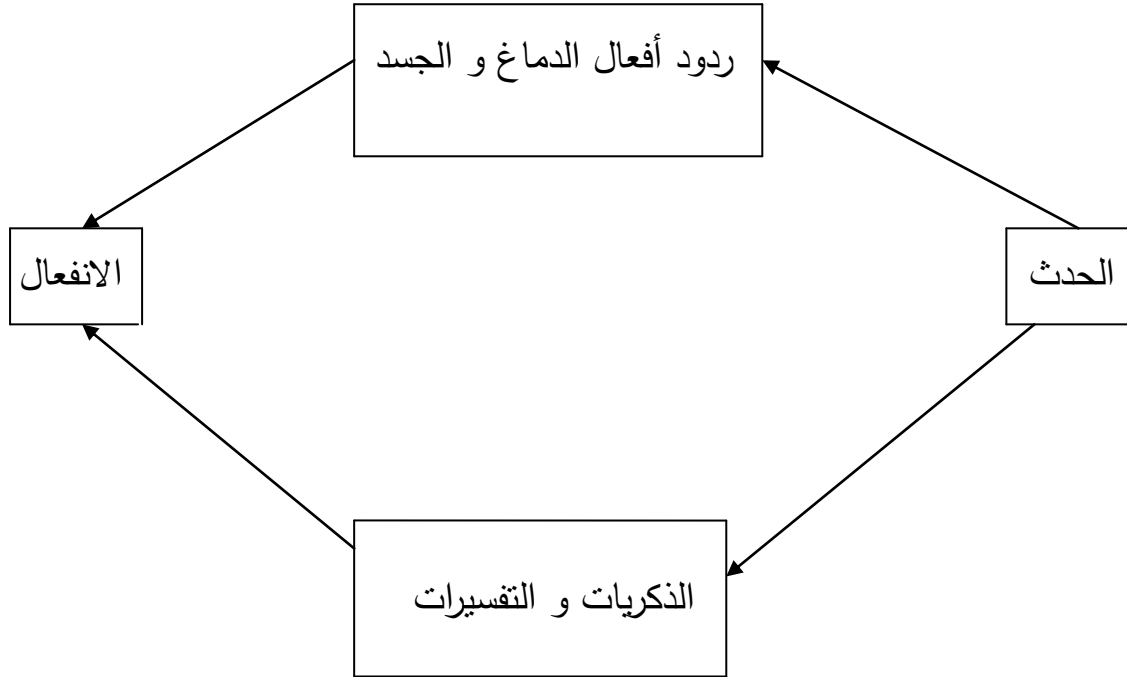
رؤية سيارة قادمة (إدراك المثير)



3 - 4 - نظرية لودو :

عدل جوزيف لودو (1996) النظرية المعرفية ، حيث أعلن أن هناك أنظمة دماغية مختلفة للانفعالات المختلفة بعض هذه الأنظمة تعمل كما تعمل الأنظمة الخاصة بالأفعال المنعكسة مستقلة عن التفكير و التفسير ، بينما تعتمد الأنظمة الأخرى على التفكير . فالخوف مثلا يعتمد على نشاط الاميجدالا دونما حاجة إلى التفسيرات المعرفية . و لكن الشعور بالذنب يعتمد على التفسير المعرفي و ذكريات الأحداث أو

المواقف الماضية المشابهة و عليه فإن الانفعالات التي نشعر بها في أية لحظة تنبجس من خليط ردود أفعال الدماغ و الجسد و التفسيرات و الذكريات ذات العلاقة بالموقف و المخطط التالي يوضح هذه النظرية .



4 - الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية :

للصحة النفسية علامات تتم عنها ، و مؤشرات ترشد إليها ، و دلالات تدل عليها ، و تشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية ، وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية ، منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها ، و منها ما هو خارجي يدركه الآخرون ، منها : الاتزان الانفعالي ، فيتسم الشخص بالاتزان الانفعالي و الثبات الوجداني و استقرار الاتجاهات و نضج الانفعالات إلى حد بعيد و يعني وجود حالة من التماثل بين نوع

المنبه و نوع الانفعال الناتج عنه ، فإذا تضايق شعر بالقلق و الضيق و الهم ، و إن قابله شيء سار شعر بالفرح و النشوة (حامد، 2001، صفحة 10) .

إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها و تصرفاتها و دوافعها بالاتزان الانفعالي ، فالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء و غير الأسوياء ، ويتضمن مفهوم الاتزان الانفعالي كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة ، بعد أن غدا أغلب الناس يتفوقون على علاقة العصابية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة ، من هنا كان الاتزان كعملية ضبط لانفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة و التروي و هو صميم عملية التوافق و الصحة النفسية الايجابية ، ويمكن القول أن حالة الفرد النفسية و الصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها ، ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانيته ، و يلاحظ أن العصابي هو شخص يعاني قصورا في إرادته و قدرته على ضبط الانفعالي و التعبير عن نفسه ، وهو قابل للإحياء ، تنقصه المثابرة ، بطيء التفكير و العمل ، غير اجتماعي ، ينزع لقمع الحقائق غير السارة مهموم وقلق دائما ، مرهف رقيق المشاعر ، سهل و سريع التأثر و البكاء ، متقلب المزاج يعاني من صعوبة في النوم ، لا يعود لطبيعته بسهولة بعد خبرة انفعالية مثيرة أو مؤثرة ، شديد الحساسية متململ و غير مستقر ، يميل للعدوانية . أما الشخص المتزن انفعاليا فيتسم ببطء الاستجابة الانفعالية ، يعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية ، يتميز بالهدوء و القدرة على ضبط انفعالاته و السيطرة عليها ، و عدم القلق ، غير مهموم و لا يكتئب و لا يحزن إلا نادرا ، كما أن مفهوم الصحة النفسية يساعد على أن يكون الفرد متوافق و الشرط الأساسي لهذا التوافق هو الاتزان الانفعالي ، لأن التوافق أساس الصحة النفسية (ريان، 2006، صفحة 43 . 44).

5 - السلوك الانفعالي خلال المراهقة :

لاشك أن المراهق يعيش عادة حياة انفعالية حادة ، حقيقة أن هذا راجع إلى التغيرات الغدية و الفيزيكية التي تحدث له إبان هذه الفترة من حياته ، إلا أن العوامل الاجتماعية كذلك تلعب دورا هاما في هذه الإثارة الانفعالية ، فالمراهق (من سن 12 إلى 18 سنة تقريبا) يقع في فئة غير مستقرة ، فلا هو طفل و لا هو ببالغ ، وشك المراهق في دوره الاجتماعي و في مشاعره يسبب له الكثير من المشكلات التي يعيشها بالإضافة إلى صراعاته مع والديه و المشكلات العاطفية و علاقاته مع أقرانه ... الخ . و العنصر الهام هنا أن المراهق عادة ما يحاول السعي من أجل استقلاله دون أن يضحى بأمنه ، و الأسرة عادة لا تقبله بوصفه شخصا ناجحا ، ومن ثم تراه يسعى نحو زملائه طالبا العون و التقبل و التعبير عن استقلاليتته ، و الشيء الذي يقلقه و يسبب له الحيرة شعور المراهق أنه لا يشبه الآخرين أو أنه شيء فريد في نوعه ، و الولد الذي لا يشعر بالأمن بالنسبة لمكانته في البيت يتأثر بشدة بقيم زملائه و معتقداتها أكثر من الولد الذي يشعر بالإشباع من خلال علاقاته داخل أسرته. و ربما كانت مشكلة الجنس من أصعب المشكلات بالنسبة للمراهق فعند البلوغ تؤدي التغيرات الفسيولوجية و الإفرازات الغدية إلى ظهور مشاعر جنسية حادة . بالإضافة إلى عوامل أخرى تتدخل في مشكلة الجنس ، و الاهتمام الجنسي يتعدل عن طريق أنواع التعلم المختلفة مثل القيم التربوية و المعايير الثقافية و المستوى الاقتصادي للأسرة . كذلك المعتقدات الدينية أو فلسفة الفرد في الحياة . كلها مؤثرات تحدد شكل التعبير الجنسي الذي سيتخذه الفرد ، وقد وصفت هيرلوك الانفعالية المتزايدة في مرحلة المراهقة و لخصتها في خمس نقاط .

1 . الشدة .

- 2 . نقص الضبط و السيطرة .
- 3 . عدم الثبات و الميل للتعبير السريع بين الانفعالات السارة و غير السارة .
- 4 . سيطرة الحالات المزاجية .
- 5 . نمو القيم كالوطنية أو القيم الدينية (خليفة، 2003، صفحة 144) .
- 6 - طبيعة الانفعال :

الانفعالات ذات أثر قوي في تحريض السلوك و توجيهه أو إعاقته و التوقف عنه مثلما الحال بالنسبة للدوافع الفيزيولوجية ، ثم إنها قد تصاحب السلوك و تجعله جذابا يدعو للتقرب منه أو منفردا يدعو للإبتعاد عنه ، فمشاعر الفرح عند الحصول على علامة كاملة في امتحان هام تقوي دافع التحصيل ، كما أن الجنس ليس دافعا قويا و حسب بل هو مصدر لذة انفعالية كبيرة ، و قد تكون الانفعالات هدفا بحد ذاتها و ذلك عندما ننخرط في نشاطات معينة لا لشيء إلا أنها تبعث على السرور و تدعو إلى الفرح . وقد حدث هذه الخصائص للانفعالات ببعض المؤلفين إلى الحديث عنها طي حديثهم عن الدافعية و اعتبار البحث فيها بحثا في الدافعية من الآن نفسه ، بالرغم من أن طبيعة العلائق بين الدوافع و الانفعالات ما تزال من الأمور غير المحسومة في علم النفس ، فالسلوك يعد انفعالا إذا تم خلاله انحراف حالتنا الداخلية عن حالتها المعتادة من التوازن النسبي ، وهذه الحالة من فقد الاتزان تسود العضوية في حالتها الانفعال و الدافعية على حد سواء . فلماذا إذن نسمي الغضب و الخوف و الفزع و الحزن انفعالات ، بينما نسمي الجوع و العطش و التعب مثلا دوافع ؟ و لماذا لا ندعو الجوع انفعالا ؟ .

الجواب لا يزال خارج القطع فهناك علاقة قوية بين الدوافع و الانفعالات ، وقد يرى البعض في صدد التمييز بينهما أن الانفعالات تثار بمثيرات خارجية في حين أن الدوافع توقظ بمثيرات داخلية وأن السلوك المدفوع يتجه بالطبيعة نحو موضوعات معينة في المحيط كالطعام و الماء ، إلا أن هذا التمييز يظل هشاً و تبقى هذه الإجابة معروضة للنقد ، فثمة حالات ليست بالقليلة لا تتفق و هذا التمييز (ملائه، 2006، صفحة 356) .

7 - الحالة الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال :

يمكن متابعة الدور الفيزيولوجي للانفعال في آليات الدماغ و الجملة العصبية الذاتية ، فبعض أجزاء الجهاز العصبي المركزي و تؤثر في إثارة الانفعال و تمارس الجملة العصبية الذاتية دوراً في إثارة كثير من التغيرات الفيزيولوجية التي ترافق الانفعال ، وقد أمكن للعلماء ببيان ثلاثة ملامح لكيفية ضبط الدماغ للانفعال : يبدو أن الجهاز الحافي و بخاصة اللوزة في الدماغ يقوم بعمل مركزي في مظاهر متعددة من الانفعال ، كما يظهر من التجريب من الحيوان غير قادر على القيام بالاستجابة الانفعالية بالرغم من أنه ظل يقوم باستجابات غير فعالة ثم إنه ثبت من ملاحظة من يعانون بعض الاضطرابات العقلية التي تدمر عمل اللوزة فقط ، عدم القدرة على الحكم على انفعالات الآخرين من رؤية المظاهر الوجهية (ملائه، 2006، صفحة 357) .

8 - أهمية الاتزان الانفعالي :

و لأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى أنه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا و تناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية

الفرد ، وقد أعطته عدة تسميات مثل (قوة الأنا، النضج الانفعالي ، الذات و الصحة النفسية و غيرها) .

فقد أكد فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا باعتباره الجهاز الإداري و المسيطر و المنظم للشخصية . و أن لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك و ملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له . و اشبع الغرائز بطريقة متوازنة و مقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب الأنا الأعلى و نظام الهو . و يعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قويا كان الفرد أكثر اتزاناً و أكثر توافقاً مع نفسه و بيئته (ولندز، 1978، صفحة 54 - 64) .

و أكد كارل روجرز على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) و أن هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام . و الاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين (الكيال، 1977، صفحة 232) .

آيزنك فقد عد الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية ، حيث يقول (يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطاً متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية ، و أن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل و يمكننا أن نضعه طبقاً لمكانه ، و أن جميع المواقع محتملة ، و يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، المسالم ، المتفائل ، الدقيق ، أما الشخص غير المتزن (العصابي) فهو سريع الغضب ، غير المستقر ، العدوانى ، المنثار ، المتقلب ، المنذفع . (هانز، 1969، صفحة 57 - 61) .

و في ثلاثينيات القرن العشرين حاول كاتل قياس السمات الأساسية للشخصية باعتماد أسلوب التحليل العاملي و قد توصل من خلال دراساته إلى أن هناك عاملا هو قوة الأنا من بين الستة عشر عاملا التي توصل إليها و التي تشكل حجر الأساس في الشخصية . كما أنها تتصف بالثبات و الاستقرار النفسي . (التميمي، 1989، صفحة 53) .

كما أن هناك الكثير من الدراسات العربية و الأجنبية التي تناولت موضوع الاتزان الانفعالي و أعطته أهمية بالغة كونه أحد السمات المهمة في شخصية الإنسان .

إن للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة باعتباره صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة و الكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية و المادية و استفادتهم من قدراتهم و طاقاتهم و الذين لا يشعرون بالذنب و لديهم تقدير عالي للذات (كفاي، 1987، صفحة 111) .

و أكد برنهارت على أهمية الاتزان الانفعالي و عده شرط من شروط السعادة و الكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد ، حيث أشار إلى أن هناك نوع من الموازنة بين العقل و الانفعال ، ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر و كلما كان الفرد أكثر انفعالا كان أقل كفاءة ، فالعمل الإبداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين (فعندما تحصل الاضطرابات الانفعالية يستحيل معها العمل بتعقل و ذكاء و كفاءة) .

9 - صفات المتزن انفعاليا :

لخص (صالح أ.، 1972، صفحة 832 - 833) الصفات الاساسية التي يتميز بها الشخص السوي في التكوين المزاجي أي المتزن انفعاليا في الصفات الرئيسية التالية :

1 - الثبات الانفعالي :

أي تكون انفعالاته متوسطة لا هي ضعيفة واهنة بحيث تجعله بليدا في حياته المزاجية ، ولا هي قوية جامحة بحيث تجعله شخصا غير ثابت و غير مستقر .

2 - الواقعية في مجابهة مشاكل الحياة :

أي يكون موضوعيا في عملية تكيفه مع العالم الخارجي .

3 - الثقة و الاستقرار و التحرر من الاضطراب الانفعالي الداخلي :

بمعنى أن تتوازن جميع انفعالاته ، بحيث لا يوجد ما هو مسيطر متحكم فيه ، و لا يوجد ما هو ضعيف واهن مكبوت .

4 - القدرة على إظهار الولاء و الاستمرار و الأمانة و المناعة ضد مغريات العالم الخارجي و احترام الذات .

و يرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي :

1 - قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين .

2 - لها درجة عالية من قبول الذات و قبول الآخرين .

3 - تدرك الحقائق بشكل موضوعي .

4 - تتسم بالخصوصية و عدم الاستسلام للآخرين .

5 - لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة .

6 - تمتلك علاقات جيدة مع الآخرين .

7 - يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي .

- الخلاصة :

يعتبر الاتزان الانفعالي أحد السمات النفسية التي تساعد الفرد في الحفاظ على صحته النفسية ، من خلال قدرته على مواجهة المواقف الانفعالية و الحالات الحرجة هذا و يمكن تحقيق التوازن لدى الفرد المتوتر و القلق و المضطرب نفسيا من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية التي تكسب الفرد حالة من السكون و الاستقرار النفسي للحصول على صحة نفسية جيدة و شخصية قوية قادرة على تخطي العقبات الحياتية .

الفصل الثالث :

- مرحلة

المراقبة .

- تمهيد :

إن الكثير من العلماء المختصين في ميدان التربية و علم النفس أعطوا اهتماما كبيرا بالمرحلة العمرية بصورة مخصصة الممتدة بين 17 و 19 سنة لما تكسبه من أهمية و أثر على حياة الفرد في المستقبل خاصة عند الإناث ، حيث تمتاز هذه المرحلة بخصائص و تغيرات تختلف حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها الفرد ، هذه التغيرات تكون جسمية ، نفسية ، و عقلية ، و تعد المدرسة الأرض الخصبة التي تعمل على النمو المتوازن لما توفره هذه الأخيرة من وسائل لخدمة الفتيات المراهقات مثل التربية البدنية و الرياضية ، و لهذا وجب علي التطرق إلى كل ما يتعلق بهذه المرحلة من خصائص و مميزات .

1. تعريف المراهقة:

لغويا: تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (الزعلابي، 1998، صفحة 14) .

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال. (السيد، فؤاد البهي، 1975، صفحة 275)

اصطلاحاً: المراهقة هي إحدى مراحل النمو البشري تبدأ من بداية البلوغ الجنسي وتنتهي بالوصول إلى النضج أي اكتمال وظائف الإنسان الجسمية والعقلية وقدرتها على أداء رسالتها.

ويعرفها مصطفى فهمي أن كلمة مراهقة ADOLESCENCE مشتقة من الفعل اللاتيني ADOLESERE ومعناه التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية نستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة بدء النضج ". (فهمي، 1986، صفحة 189)

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد، وبذلك المراهق لا يعد طفلاً ولا راشداً إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد العالي الجسماني " بأنها المجال الذي بجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصلون إليه من وسائل وغايات ". (الجسماني، 1994، صفحة 195)

ويعرف "دوبيس" المراهقة بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد، هذا حسب التعريف الكلاسيكي، والمراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتم فيها تغييرات من جانبين أساسيين هما:

✓ تغييرات جسمية: تتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا وخارجيا.

✓ تغييرات نفسية: تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي و التجريد.
(M.debesse, 1959, p. 6)

وتصب كل التعاريف السابقة في مضمون واحد أو معنى أشمل للمراهقة هو أن المراهقة هي تلك الفترة التي ينتقل فيها الطفل من الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته وبالتالي إلى النضج في جميع النواحي السيكولوجية والبيولوجية والاجتماعية التي تقربه إلى الحلم واكتمال النضج، كما أنها تختلف في فترات دوامها من مجتمع لآخر حسب العادات والتقاليد والمناخ السائد وطبيعة المجتمع.
2. تحديد مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة، متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان ؟ وفي أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو بدايته و نهايتها نظرا لوجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه التقسيمات، وفيما يلي مراحلها نردها كما جاءت في كتاب "علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ":

1.2. المراهقة المبكرة (12-14 سن):

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى إلى السنة الثانية بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و يرغب دائما في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه و يصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

2.2. المراهقة الوسطى (15-17 سنة) :

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، و ما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة الطول و الوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي و صحته الجسمية و قوة جسمه و يزداد بهذا الشعور بذاته.

3.2.لمراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يطلق عليها مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و كذلك اختيار الزواج أو العزوف ، و فيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام و الاعتماد النفس و البحث عن المكانة الاجتماعية ، و تكون لديه عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر. (زهرا، صفحة 263)

3.2 . المراهقة المتوسطة (15-18 سنة):

تتلازم مرحلة المراهقة المتوسطة مع نهاية التعليم الأساسي وبداية التعليم الثانوي، حيث يصعب تحديد بداية ونهاية المراحل جميعها تتداخل ببعضها البعض إلا مرحلة المراهقة الأولى والتي يمكن تحديدها ببداية النضج الجنسي وعلى ذلك تعتبر مرحلة المراهقة المتوسطة أنها مرحلة اكتمال ونضج ورشد المراهق ليس جنسيا فقط بل اجتماعيا وعقليا وجسميا وبذلك يبدأ المراهق في تغيير ثوب الطفولة لارتداء ثوب الرجولة ثوب الاستقرار والتوافق والانسجام.

ويضيف "حامد زهران" أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم والاختيار والثقة بالنفس والاستقلالية في التفكير والحرية في الاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله على الشخصية المتكاملة. (زهران، 1995، صفحة 325)

3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

يؤدي الانتقال من المدرسة الأساسية إلى المدرسة الثانوية إلى الشعور بالنضج والاستقلال، ومرحلة المراهقة تختص عن باقي مراحل النمو في حياة الفرد بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغييرات التي تطرأ عليه من الناحية الجسمية، العقلية، النفسية، الانفعالية، الاجتماعية والحركية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة، و تصادف المراهقة مرحلة التعليم الثانوي لذا وجب علينا دراسة خصائص النمو للمراهقين في المرحلة الثانوية.

1.3. النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بالبطيء في النمو الجسماني، ويلاحظ استعادة الفتى أو الفتاة لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب جسم الفتى أو الفتاة بصورة جلية، ويزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي، ويصل الفتيان إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا. (يحيائي، 2009، صفحة 137).

2.3. النمو الحركي:

يظهر في هذه المرحلة الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في تحسن و رقي لتصل الى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع بمستوى التوافق العضلي الحسي.

وفيها يكتسب الفرد ويتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى يساعد الكثير على إمكانية ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمرينات الفنية. (يحياوي، 2009، صفحة 137)

3.3. النمو الفسيولوجي:

يتابع النمو الفيزيولوجي في هذه المرحلة تقدمه نحو النضج بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم، فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي، مع زيادته بعد مجهود فكري وهذا دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة انخفاض الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق لصالح الأولاد، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز والذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية، الحركية، الحسية والانفعالية للفرد، والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب. (يحياوي، 2009، صفحة 139).

4.3. النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية يشكل مستوى جيد يتفق مع مستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية ، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة.

وفيما يخص سلوك المراهقين يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الاستقلالية ، والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية . (ناصر ، 2008 ، صفحة 96)

5.3. النمو العقلي:

النمو العقلي من الخصائص المهمة لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية، وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج ، كما تؤخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد. (حامد عبد السلام زهران ، 1986 ، صفحة 143)

6.3. النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة، وتعتبر دراسته هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف (ميخائيل ابراهيم أسعد، 1992 ، صفحة 302)

ويرى " عبد الرحمان العيسوي": أن النمو الانفعالي يمتاز بحدة الانفعال حيث يغضب ويتوتر المراهق لأسباب تافهة كما يمتاز بالانفعال بالتقلب و سرعة التعبير، ومعظم

الانفعالات المراهق راجع لشعور بأنه أصبح رجلاً ويرى أن المحيطين به يعاملونه كطفل، وهذا من جانب الوقوع في العديد من الصراعات النفسية الأخرى. (إبراهيم، 2015، صفحة 35)

7.3. النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات يطلق عليها "الصفات الجنسية الثانوية" مثلاً عند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى واختزان الدهون في الأرداف ونموها وكذلك أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين. (عبد الرحمان العيسوي، الصفحات 212-213).

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي. وفي نهاية المرحلة يصل جميع البنين والبنات إلى النضج الجنسي. (حامد عبد السلام زهران، 1986، صفحة 359)

4. مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية:

إن مشاكل المراهقة من المشاكل الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه المرحلة، فالمسؤولية توجه إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئة الاجتماعية، وكل المنظمات التي لها علاقة بالأطفال فكلها مسؤولة عن حالات القلق والاضطراب في حياة المراهقين في الوقت الحالي.

1.4. المشاكل النفسية:

من المعلوم أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وتورثه لتحقيق هذا التطلع بشتى الوسائل والأساليب فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع

وقيمته الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تفيد موقفه ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، ولهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تأثره، تمرده، عناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعرف كل قدراته وقيمه. (يعقوب، 1984، صفحة 54)

2.4. المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدثها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب من أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته. (معوض، 1971، صفحة 73).

3.4. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع وإحساسه بأنه فرد مرغوب، وفيما يلي سنتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصدر سلطة على المراهق.

1.34. الأسرة:

لا يريد المراهق أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد أنه يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولم يعد يتقبل كما ما يقال له بل يصبح له مواقف وآراء وأفكار يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما بالخضوع المراهق أو امتثاله أو تمرده أو عدم استسلامه.

2.3.4. المدرسة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق، فالطالب يحاول ويريد أن يتحرر من هذا القيد الذي تفرضه المدرسة عليه، وبحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل إنه يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مفهوم سلبيا للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس، وقد تصل الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان. (معوض، 1971، الصفحات 72-73).

3.3.4. المجتمع:

إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميلون إلى العزلة على الآخرين لظروف اجتماعية نفسية وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يستمر بتقبل الآخرين. (معوض، 1971، صفحة 74)

4.4. المشاكل الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلاً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة. (نعمي عادل وآخرون، 2008، الصفحات 95-96).

4.5. مشاكل تعود و ترجع للمدرسة :

- ضعف التركيز عند التفكير و عدم القدرة على تخطيط و تنظيم الوقت .
- نقص الرغبة في برنامج التربية البدنية و الرياضية نتيجة الخجل .
- شك المراهق بقدراته و هذا راجع لعدم توفر النصائح و التوجيهات (زهراء، 2008، صفحة 43) .

4.6. مشاكل تمس المعايير الأخلاقية :

- التوجيه النبوي في التربية ، قال صلى الله عليه و سلم " لاعبوهم لسبع ، و علموهم لسبع ، و صاحبوهم لسبع " . صدق رسول الله العظيم .
- الحاجة للإرشاد و التوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ بها .
- الإضطراب الناشئ عن عدم التمييز بين الخير و الشر .

- الخلط بين الحق و الباطل و عدم إدراك مغزى الحياة .

- القلق بمسائل التسامح و الإصلاح (الريماوي، 2008، صفحة 56) .

5. الممارسة الرياضية عند الفتيات المراهقات :

إن الممارسة الرياضية للفتيات المراهقات لها دور كبير حيث أنها بمثابة المادة المكيفة والنشطة لشخصيتها ونفسيته لكي تحقق بذلك فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيدها رغبة وتفاعلا في الحياة، بالإضافة إلى ما قلنا فإن للفتاة المراهقة خصائص جسمية فيزيولوجية تمكنها من أن تحقق النتائج الباهرة بممارستها للرياضة، وهذا في شتى المجالات، ولعل خير دليل على قولنا هو ما تسجله المراهقات في جميع المنافسات الرياضية المحلية والدولية، إذ أن لمرونتها الجسمية وخفتها الحركية، وتوافقها الشكلي دور بالغ في آداها المميز للتقنيات الرياضية .

ولقد صرحت كثير من الرياضات الأمريكيات المحترفات بأن مستقبلهن الرياضي إنما هو موقوف بسنوات المراهقة. (الخولي أ.، 1996، صفحة 113) .

ومع كل هذا لم تنزل المراهقة الجزائرية ولم تصل إلى ما وصلت إليه المراهقة الغربية، من حيث الاهتمام في المجال الرياضي نتيجة اللامبالاة التي تميز بها المعنيين زيادة على هذا المعوقات التي تواجه الفتاة.

6.دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها , والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع

الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

1.6. دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضا والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

2.6. دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة.
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس , انقباض الوزن الزائد.
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي.
- تحقيق النمو العقلي والنفسي. (tomnas, 1993, p. 227)

7. أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة ، وميدان هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف، وعلى مستوى الدراسة فهو يحقق النمو الشامل والمتزن للتلميذ ويحقق اختياراته البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من الحركات وهذا من الناحية البيولوجية.

إذا فممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم المراهق من الناحية البيولوجية وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

(أ) من الناحية النفسية: ولقد أثبتت الدراسات النفسية الحديثة أن التربية البدنية تلعب دورا هاما في الصحة النفسية، وعنصرا هاما في بناء الشخصية الناضجة السوية، كما أن التربية البدنية تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوافق النفسي للفرد.

كما أن التربية البدنية تشغل الطاقة الزائدة للفرد، فيتحرك بذلك من الكبت والانعزال اللذان يتحولان بمرور الزمن إلى مرض نفسي حاد.

فالتربية البدنية والرياضية لها دور هام في إدماج فرد ضمن الجماعة ، حتى يبتعد عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات، ويتضح جليا أن للرياضة دور كبير في عملية إشعار السرور والتعبير عن الانفعالات الداخلية للممارسين وتطوير عواطفهم

(ب) من الناحية الاجتماعية: إن عملية الاندماج للفرد في المجتمع يفرض عليه حقوقا وواجبات ويعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس، ويتعلم كيفية التوفيق بينما هو صالح له وللمجتمع ويتعلم من خلالها أهمية احترام الأنظمة والقوانين في المجتمع، وهذه العلاقة الوثيقة موجودة بين التربية البدنية والجانب الاجتماعي ، حيث أنه لا يمكن أن ينمو الفرد نموا سليما إلا إذا كان داخل الجماعة، فالإنسان اجتماعي بطبعه. (القادر، 2010، صفحة 41)

8. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة:

- يتأثر المراهق في طفولته بسلوكه الاجتماعي بخبرات طفولته الماضية والجو المحيط في مراهقته ومدى خضوعه للجماعة التي نشأ فيها.

- تحتاج النشأة الصحية للمراهق إلى طفولة سوية تحيي في جو يدلها أو ينبذها، إنما يستقيم بها بين الطرفين دون تقريط أو إفراط.
- يتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بالجو النفسي المهيمن على أسرته وبالعلاقات القائمة بين أهله، ويكتسب اتجاهاته النفسية لتقليد أبيه وأهله وذويه وبتكرار خبراته العائلة الأولى وتعميمها بانفعالاته الحادة التي تسيطر على الجو التي تحيي فيه إطار الأسرة المستقرة الثابتة الهادئة المطمئنة، تعكس هذه الثقة وذلك الاطمئنان على حياة المراهق فتشبع بذلك حاجاته إلى الطمأنينة وتهيي له جوا مثاليا لنموه، والأسرة التي تثور غاضبة للأسباب التافهة وتبغض الناس وتميل إلى الانتقام والغيرة لا تشكل إلا أفرادا مرضى.
- النظام النفسي يخفف الفرد في مراهقته من علاقته بالأسرة، ويتصل أكثر بزملائه وأقرانه، لذا يجب على الأسرة مساعدته في هذا التحرر.
- للمستوى الاجتماعي والثقافي والاقتصادي للأسرة أثر عميق على سلوك المراهق وعلى نموه الاجتماعي يختلف سلوك الفرد تبعا لاختلاف المدرج المختلفة لأسرته.
- البيئة الاجتماعية المدرسية أكثر تباينا واتساعا من البيئة المنزلية وأشد خضوعا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت، وتكفل المدرسة المراهق ألوانا مختلفة من النشاط الاجتماعي الذي يساعده على سرعة النمو واكتمال النضج، ويتأثر المراهق في نموه الاجتماعي بعلاقاته بمدرسته، نفوره منهم أو حبه لهم. (زيدان، بدون سنة، الصفحات 164-165).

و منه نستنتج أن مرحلة المراهقة هي فترة حرجة يمر بها كل فرد ، تتميز بنوع من التغيرات المختلفة و التي تؤثر على جوانب الفرد النفسية و الاجتماعية و غيرها لذلك فهي تحتاج إلى عنصر التربية البدنية و الرياضية ليكون سندا في تخطيها بسلام .

الخلاصة:

تعتبر فترة المراهقة مرحلة عمرية يمر بها كل فرد و هي مرحلة غير عادية ، حيث تصاحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية ، و هي مرحلة انتقالية بين الطفولة و النضج الكامل و لكي تمر هذه المرحلة بسلام دون أن تترك أي أثر ضار بالشخصية لابد أن يكون هناك وعي و فهم لطبيعة هذه المرحلة و خصوصا من قبل الوالدين ، و يجب على المؤسسات التعليمية مع الأهل في توجيه و رعاية المراهقين الذي يعتبرون جيل الغد و المستقبل .

- تمهيد :

إن البحوث العلمية تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج ، و عليه فإن طبيعة مشكلة البحث هي التي حددت لي المنهجية العلمية التي تساعدني في معالجتها ، و موضوع البحث الذي تطرقت إليه يحتاج الدقة و الوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد حلها ، و طريقة اختيار عينة البحث بالإضافة إلى انتقاء الوسائل و الأدوات المناسبة و التي لها علاقة بطبيعة تجربة البحث .

1 - 1 منهج البحث :

يعتمد اختيار المنهج يعتمد أساسا على طبيعة المشكلة المراد حلها ، و إن كل ظاهرة لها منهج يتلاءم مع طبيعة فكرتها و مسارها ، و لأجل ذلك فقد اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي لكونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة المدروسة بالإضافة لكونه الطريق الأنسب لإثبات فرضيات البحث و أكثر الوسائل الموصلة لأدق النتائج .

1 - 2 مجتمع الدراسة :

لقد وقع اختيار الباحثة على بعض الثانويات على مستوى ولاية مستغانم و التي قدر عددها بأربع ثانويات : ثانوية خروبة ، ثانوية إدريس السنوسي ، ثانوية 05 جويلية ، ثانوية زروقي الشيخ ، أما مجتمع الدراسة فتتمثل في تلميذات السنة الثالثة ثانوي بجميع شعبها الممارسات و الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية و اللاتي يتراوح أعمارهن من 17 سنة إلى 19 سنة ، و التلميذات الأحرار بولاية مستغانم حيث قدر

عددهم الإجمالي ب 1127 تلميذة في المستوى النهائي مت مدرسة و غير مت مدرسة لسنة (2018 - 2019م) .

1 - 3 عينة الدراسة :

بالنسبة لعينة هذه الدراسة فقد تم أخذ (150) تلميذة من مجتمع الدراسة ، (75) تلميذة ممارسة و (75) تلميذة غير ممارسة للتربية البدنية و الرياضية و تم اختيارهن بطريقة قصدية و ذلك قصد التحكم في متغير الجنس ، و السن ، حيث بلغت نسبة العينة ب 13,30 % من المجتمع الأصلي .

1 - 4 متغيرات البحث :

✓ المتغير المستقل : التربية البدنية و الرياضية .

✓ المتغير التابع : الاتزان الانفعالي .

1 - 5 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل سير تجربة البحث الميدانية تم ضبط جميع المتغيرات التي من شأنها إعاقة أو تغيير اتجاه التجربة، حيث تم ضبط ما يلي :

- تجانس عينة البحث من حيث السن، الجنس، و المستوى الدراسي .

- توزيع الاستمارات القبلية و البعدية على نفس العينة في الدراسة الاستطلاعية .

- إشراف الباحثة على توزيع الاستمارات على التلميذات الممارسات و غير الممارسات.

- توزيع نفس الاستمارة على العينة بأكملها .

1 - 6 مجالات البحث :

1 - 6 - 1 المجال البشري :

- شملت عينة البحث (150) تلميذة ، (75) تلميذة ممارسة للتربية البدنية و الرياضية و (75) تلميذة غير ممارسة تراوحت أعمارهن (17 - 19) سنة مستوى ثلاثة ثانوي جميع التخصصات .

- و تمثلت عينة الدراسة الاستطلاعية في (10) تلميذات في المستوى الثالثة ثانوي .

1 - 6 - 2 المجال المكاني :

- ثانوية 05 جويلية بمستغانم .

- ثانوية إدريس السنوسي بمستغانم .

- ثانوية بن زازة مصطفى خروبة بمستغانم .

- ثانوية زروقي الشيخ بمستغانم .

الجدول (أ) يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية في الثانويات المذكورة وكذا التلميذات الأحرار مستوى ثلاثة ثانوي .

الثانويات	الممارسات	غير الممارسات	الأحرار
05 جويلية	126	10	/
إدريس السنوسي	90	15	/
بن زازة مصطفى	98	11	/
زروقي الشيخ	135	17	/
المجموع	449	53	625

1 - 6 - 3 المجال الزمني :

تم توزيع الفترة الزمنية للبحث حسب الرزنامة التالية :

- الدراسة الاستطلاعية :

من 16 / 01 / 2019 إلى 23 / 01 / 2019 تم توزيع الاستثمارات على (10) تلميذات لإنجاز الدراسة الاستطلاعية .

- الدراسة الأساسية :

من 07 / 04 / 2019 إلى 28 / 04 / 2019 تم توزيع الاستثمارات على عينة البحث و جمعها .

- المجال الزمني لإنجاز البحث :

من 10 / 12 / 2018 إلى غاية 23 / 05 / 2019 .

1 - 7 - أدوات البحث :

- استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات من أجل القيام بالبحث و هي :

أولا : استمارة تسهيل المهمة :

- قامت الباحثة بتقديم استمارات تسهيل المهمة للسادة مدراء الثانويات التي يتم فيها توزيع الاستثمارات على أفراد العينة بعد استخراجها من قسم التربية البدنية و الرياضية و المصادقة عليها من قبل مديرية التربية لولاية مستغانم .

ثانيا : مقياس الاتزان الانفعالي :

- استخدمت مقياس (اميه ، 2010) الاتزان الانفعالي المكون من 24 فقرة يتم الإجابة عليها من خلال (05) بدائل و هي : (دائما ، غالبا ، أحيانا ، نادرا ، أبدا) و ذلك على متصل يتراوح من (5 - 1) و تشير الدرجة التي يحصل عليها الفرد إلى مستوى الاتزان الانفعالي لديه .

ثالثا : المصادر و المراجع :

- و ذلك باقتناء المعلومات النظرية عن التربية البدنية و الرياضية و عن مقياس الاتزان الانفعالي ، و المرحلة العمرية التي تمثلت في مرحلة المراهقة و الاعتماد على الدراسات السابقة المرتبطة بالدراسة الحالية .

1 - 8 - الدراسة الاستطلاعية و الأسس العلمية :

1 - 8 - 1 الدراسة الاستطلاعية :

هي مرحلة من مراحل البحث العلمي إذ أنها لا تعد واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب ، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها ، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقا من الملاحظات الأولية مرورا بتحديد الإشكالية و الفروض وصولا إلى إجراءات الدراسة الميدانية ، و لذلك حاولت استغلال الدراسة الاستطلاعية و الاستفادة منها كخطوة منهجية علمية ، حيث تم تسجيل جملة من الملاحظات التي ساعدتني في تحديد مسارات دراستي .

وقد شملت الدراسة الاستطلاعية على عينة تتكون من (10) تلميذة ممارسة و غير ممارسة للتربية البدنية و الرياضية أخذت بطريقة عشوائية .

1 - 8 - 2 دراسة الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

أولاً : الصدق .

يعد الصدق أكثر المفاهيم الأساسية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق ، و لمعرفة صدق المقياس تم التطرق إلى نوعين من الصدق كما يلي :

- النوع الأول : صدق المحكمين .

للتأكد من صدق أداة الدراسة قمت باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد لقياسه حيث قمت بتوزيع نسخ من المقياس على عدد من الأساتذة من المعهد ليحكموا على مدى وضوح فقرات المقياس و مدى كفايتها و مناسبتها ، و الاستفادة من اقتراح ما يرونه ضروريا من تعديل صياغة الفقرات .

- النوع الثاني : الصدق الذاتي .

قمت بحساب نتائج الدراسة الاستطلاعية باستعمال معادلة ارتباط بيرسون و تم الحصول النتيجة التالية : 0.85 و هي قيمة عالية موجبة ، و منه نستخلص بأن أداة الدراسة صادقة في ما وضعت لقياسه .

ثانيا : الثبات .

استخدمت إحدى طرق حساب ثبات الاختبار و هي طريقة تطبيق الاختبار و إعادة تطبيقه ، للتأكد من مدى دقة و إستقرار النتائج .

و يهدف هذا الأسلوب إلى تحديد نسبة وقيمة العوامل الموقفية أو المؤقتة في الاختبار و على أساس هذه الطريقة قمت بإجراء الاختبار على مرحلتين بفواصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس المكان ، نفس التوقيت) و استعملت

لحساب معامل الثبات معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط بالطريقة المباشرة كما هو موضح في الجدول (ب) :

الجدول (ب) يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون .

المقياس	العينة	معامل الصدق	معامل الثبات
الاتزان الانفعالي	10	0,85	0,73

ثالثا : الموضوعية .

من العوامل الهامة التي يجب أن تتوفر في المقياس ، الموضوعية و التي تعني التحرر من التميز و التعصب في الآراء فالموضوعية تعني أن توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا ، حيث أن أهم صفات القياس الجيد يجب أن يكون موضوعيا في قياس الظاهرة التي أعد لقياسها .

من أجل هذا يجب على المفحوص الإجابة على فقرات المقياس دون تخل الفاحص أو إحياء منه ، و بالتالي تعبر عن آراء أصحابها بدون تدخل أي طرف آخر و هذا يدل على الموضوعية في الحكم على نتائج التلاميذ .

1 - 9 - الدراسات الإحصائية :

اعتمدت في الدراسة الإحصائية على مجموعة من المعادلات الإحصائية للحصول على أدق النتائج الخاصة بموضوع بحثي ، و فيما يلي المعادلات الإحصائية التي قمت باستعمالها :

1 - 9 - 1 المتوسط الحسابي :

$$\bar{S} = \frac{\text{مجم س}}{N}$$

1 - 9 - 2 الانحراف المعياري :

$$E = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - \bar{S})}^2}{N}}$$

1 - 9 - 3 معامل ارتباط بيرسون :

$$r = \frac{N (\text{مجم س. ص.}) - (\text{مجم س})(\text{مجم ص})}{\sqrt{[(N(\text{مجم س}^2) - (\text{مجم س})^2)][(N(\text{مجم ص}^2) - (\text{مجم ص})^2)]}}$$

1 - 9 - 4 اختبار "ت" إستودنت :

$$t = \frac{\bar{S}_1 - \bar{S}_2}{\sqrt{\frac{E^2 + 1^2}{N - 1}}}$$

1 - 9 - 5 اختبار حسن المطابقة (كا²) :

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع (التكرار الواقعي - التكرار المتوقع)}^2 / \text{التكرار المتوقع} .$$

حيث : التكرار المتوقع = مجموع التكرارات الواقعية / عددها .

1 - 10 صعوبات البحث :

- ضيق الوقت خلال جمع المادة النظرية جعلني أتأخر في الدراسة الميدانية .
- صعوبة التنقل أثناء القيام بتوزيع الاستمارات على عينة الدراسة .
- كثرة تساؤلات التلميذات أثناء توزيع الاستمارات عليهن .
- قلة و انعدام المصادر و المراجع الخاصة بمحور الاتزان الانفعالي في المكتبة .

- الخلاصة :

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية، لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية. فقد حاولت الباحثة من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف و الغايات في هذا الاتجاه، فقد تم ضبط المنهج الملائم لطبيعة الدراسة الذي يخدم مشكلة البحث الرئيسية .

الباب الثاني :

— الجانب التطبيقي

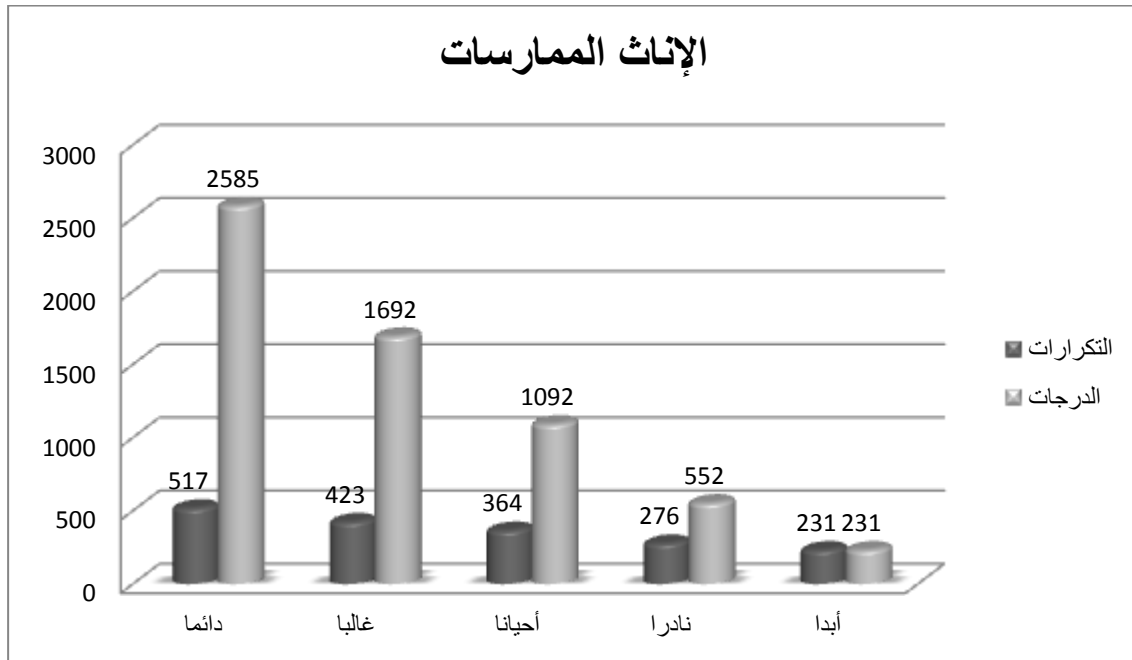
- تمهيد :

تطرقت في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية الوصفية للمعطيات ، و كل النتائج و التحاليل الخاصة بموضوع بحثي و ذلك بعرض النتائج التي تحصلت عليها بعد تفريغ استمارات المقياس على العينة المختارة ، و بعد ذلك قمت بعرضها بصورة شاملة و مقارنة النتائج بين الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ثم مناقشة فرضياتي أي صحتها أو عدم صحتها و ذلك بالاستعانة بالدراسات السابقة و الجانب النظري لتفسيرها أكثر و في الأخير توصلت إلى الاستنتاجات العامة و تليها الخاتمة مع جملة من الاقتراحات و التوصيات .

1 - عرض و تحليل النتائج :

1-1- جدول رقم (01) يبين نتائج استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

المستويات	دائما (5)	غالبا (4)	أحيانا (3)	نادرا (2)	أبدا (1)	المجموع
التكرارات	517	423	364	276	231	1811
مج س	2585	1692	1092	552	231	6152
س	34.46	22.56	14.56	7.36	3.08	82.02
ن	75					



- الشكل رقم (01) يبين استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

من خلال الجدول رقم (01) أعلاه و الذي يوضح نتائج استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي ، التي قدر عددهن 75 تلميذة متمدرسة في المستوى الثالثة ثانوي أمدنا بما يلي :

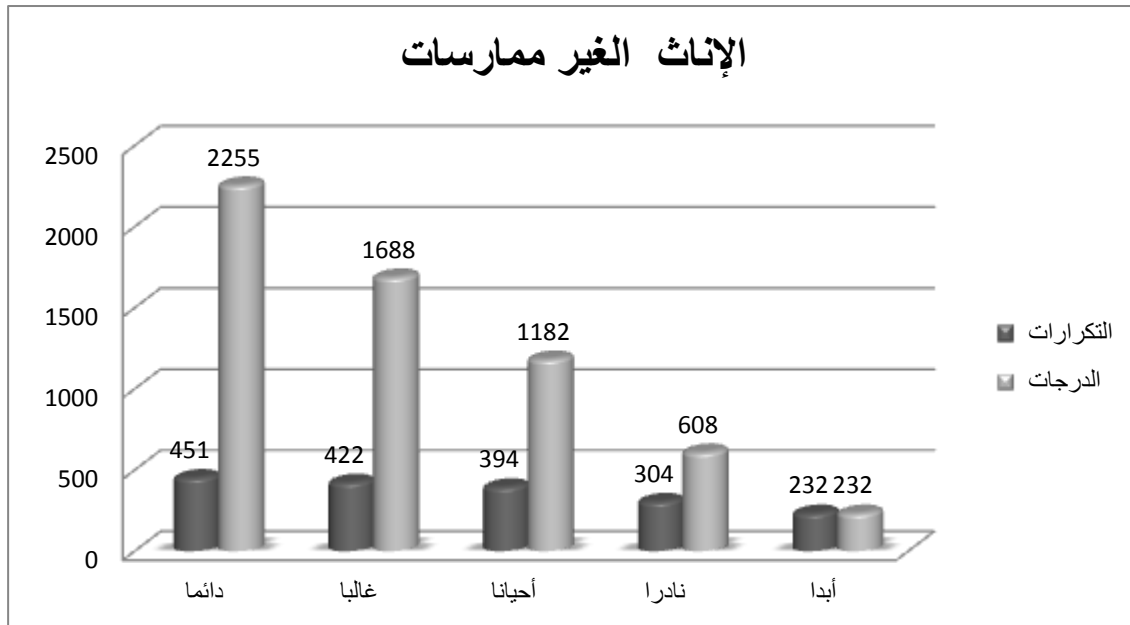
أن الأولوية كانت أولا للمستوى (دائما) حيث قدر بمجموع 2585 درجة و بمتوسط حسابي قدره 34,46 ، ثم يليه المستوى (غالبا) قدر بمجموع 1692 درجة و بمتوسط حسابي قدره 22,56 ، و بعده المستوى (أحيانا) قدر بمجموع 1092 درجة و بمتوسط حسابي قدره 14,56 ، و المستوى (نادرا) قدر بمجموع 552 درجة و بمتوسط حسابي قدره 7,36 ، أما المستوى الأخير (أبدا) فقدر بمجموع 231 درجة و بمتوسط حسابي قدره 3,08 .

حيث قدرت القيمة الكلية لمستوى الاتزان الانفعالي للإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ب 6152 درجة و متوسط حسابي قدره 82,02 .

مما نستنتج بأن مستوى الاتزان الانفعالي كان مرتفع عند الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

2-1- جدول رقم (02) يبين نتائج استجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

المستويات	دائما (5)	غالبا (4)	أحيانا (3)	نادرا (2)	أبدا (1)	المجموع
التكرارات	451	422	394	304	232	1803
مج س	2255	1688	1182	608	232	5965
س	30.06	22.50	15.76	8.10	3.09	79.53
ن	75					



– الشكل رقم (02) يبين استجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

من خلال الجدول رقم (01) أعلاه و الذي يوضح نتائج استجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي ، التي قدر عددهن 75 تلميذة ممتدرة و غير ممتدرة (أحرار) مستوى ثلاثة ثانوي أمدنا بما يلي :

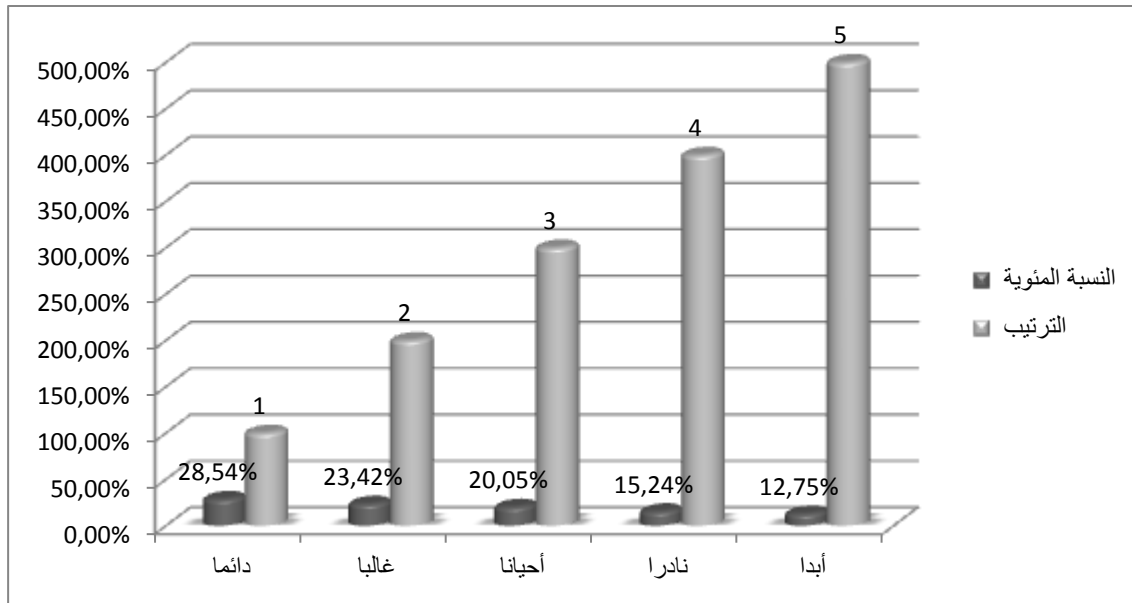
أن الأولوية كانت أولاً للمستوى (دائماً) حيث قدر بمجموع 2255 درجة و بمتوسط حسابي قدره 30,06 ، ثم يليه المستوى (غالباً) قدر بمجموع 1688 درجة و بمتوسط حسابي قدره 22,50 ، و بعده المستوى (أحيانا) قدر بمجموع 1182 درجة و بمتوسط حسابي قدره 15,76 ، و المستوى (نادراً) قدر بمجموع 608 درجة و بمتوسط حسابي قدره 8,10 ، أما المستوى الأخير (أبداً) فقد قدر بمجموع 232 درجة و بمتوسط حسابي قدره 3,08 .

حيث قدرت القيمة الكلية لمستوى الاتزان الانفعالي للإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية ب 5965 درجة و متوسط حسابي قدره 79,51 .

مما نستنتج بأن مستوى الاتزان الانفعالي كان منخفض عند الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية.

1-3- جدول رقم (03) يبين النسبة المئوية و ترتيبها لمستويات استجابات مقياس الاتزان الانفعالي لدى الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

الترتيب	النسبة المئوية	مج س	المستويات
1	% 28,54	517	دائما
2	% 23,42	423	غالبا
3	% 20,05	364	أحيانا
4	% 15,24	276	نادرا
5	% 12,75	231	أبدا
	% 100	1811	المجموع



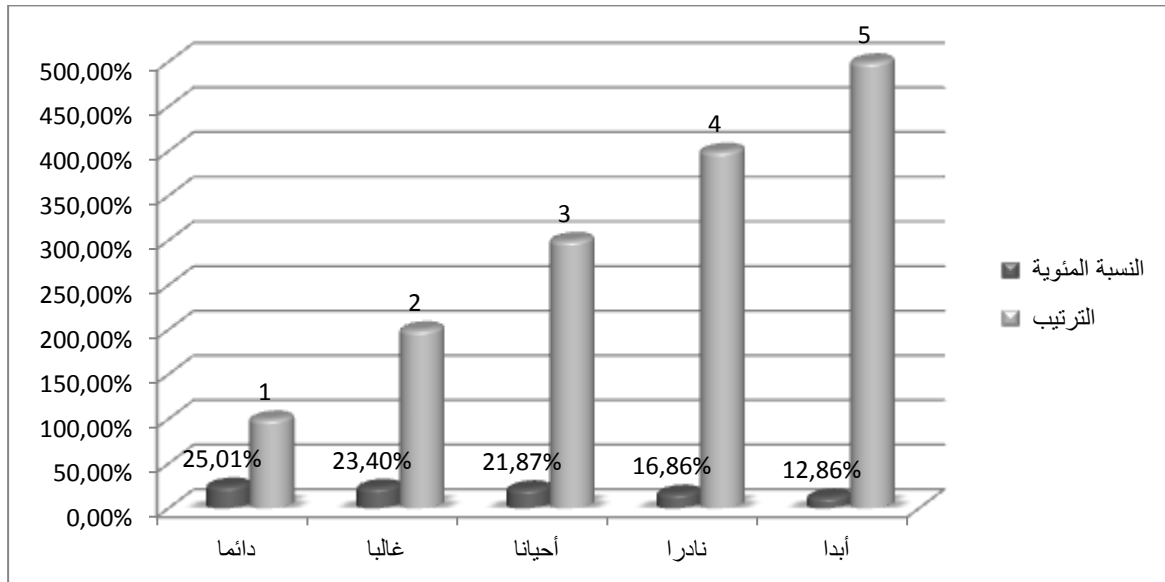
- الشكل رقم (03) يبين النسبة المئوية وترتيبها لاستجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين النسبة المئوية و ترتيبها لمستويات استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية حيث أمدنا بما يلي :

في المرتبة الأولى المستوى (دائما) الذي بلغت نسبته ب 28,54 % ، ثم بعدها المستوى (غالبا) الذي بلغت نسبته ب 23,42 % ، أما في المرتبة الثالثة فكان المستوى (أحيانا) و بلغت نسبته ب 20,05 % ، و يليه المستوى (نادرا) في المرتبة الرابعة بنسبة 15,24 % ، و في المرتبة الخامسة المستوى (أبدا) بلغت نسبته ب 12,75 % .

4-1- جدول رقم (04) يبين النسب المئوية و ترتيبها لمستويات استجابات مقياس الاتزان الانفعالي لدى الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

الأوزان	مج س	النسبة المئوية	الرتب
دائما	451	% 25,01	1
غالبا	422	% 23,40	2
أحيانا	394	% 21,87	3
نادرا	304	%16,86	4
أبدا	232	% 12,86	5
المجموع	1803	% 100	



- الشكل رقم (04) يبين النسبة المئوية و ترتيبها لاستجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

من خلال الجدول رقم (03) الذي يبين النسبة المئوية و ترتيبها لمستويات استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية حيث أمدنا بما يلي :

في المرتبة الأولى المستوى (دائماً) الذي بلغت نسبته ب 25,01 % ، ثم بعدها المستوى (غالباً) الذي بلغت نسبته ب 23,40 % ، أما في المرتبة الثالثة فكان المستوى (أحياناً) و بلغت نسبته ب 21,87 % ، و يليه المستوى (نادراً) في المرتبة الرابعة بنسبة 16,86 % ، و في المرتبة الخامسة المستوى (أبداً) بلغت نسبته ب 12,86 % .

2 - عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

2-1- جدول رقم (05) يبين مدى تطابق استجابات الإناث الممارسات و غير الممارسات في مستويات الاتزان الانفعالي .

العينات	مجموع س	س	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	الدلالة
الممارسات	6152	82,02	75	0,05	1	0,207	2,88	دال
غير الممارسات	5965	79,53						

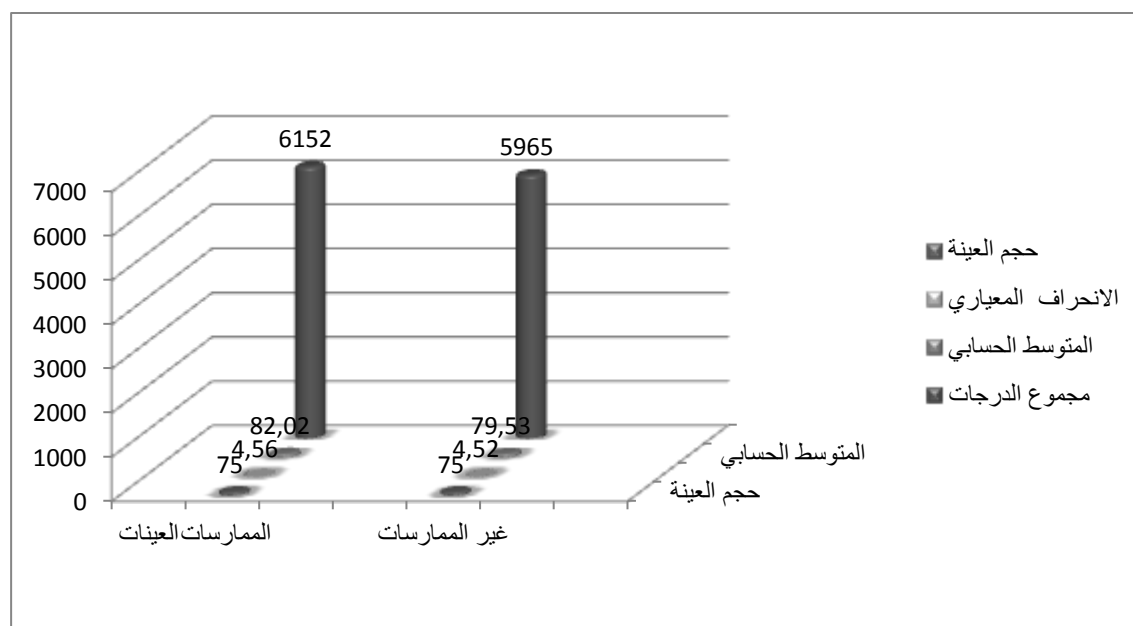
من خلال الجدول رقم (05) المبين أعلاه أمدنا بما يلي :

مدى تطابق استجابات الإناث الممارسات و الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية في مستويات الاتزان الانفعالي ، قدر مجموع س ب 6152 و بمتوسط حسابي قدره 82,02 لدى الإناث الممارسات ، بينما قدر مجموع س لدى الإناث الغير ممارسات ب 5965 و بمتوسط حسابي قدر ب 79,53 ، و عند دراسة مدى تطابق استجابات الممارسات و غير الممارسات باستخدام اختبار حسن المطابقة عند درجة حرية 1 و مستوى دلالة 0,05 تبين أن كا2 المحسوبة المقدرة ب 2,88 أكبر من كا2 الجدولية المقدرة ب 0,207 و هذا ما أمدنا بعدم وجود تطابق في استجابات كليهما لصالح الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

مما نستنتج بأن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق رفع مستويات الاتزان الانفعالي .

2-2- جدول رقم (06) يبين نتائج مقارنة استجابات الإناث الممارسات و غير الممارسات في مستويات الاتزان الانفعالي .

العينات	مجموع س	س̄	ع	ن	مستوى الدلالة	درجة الحرية	ت الجدولية	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
الممارسات	6152	82,02	4,56	75	0,05	148	1,98	3,02	دال
غير الممارسات	5965	79,53	4,52						



- الشكل رقم (05) يبين نتائج المقارنة لاستجابات الإناث الممارسات و الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

من خلال الجدول رقم (06) المبين أعلاه لنتائج مقارنة استجابات الإناث الممارسات و غير الممارسات في مستويات الاتزان الانفعالي أمدنا بما يلي :

استجابات الإناث الممارسات و الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية في مستويات الاتزان الانفعالي ، قدر مجموع س ب 6152 و بمتوسط حسابي قدره 82,02 و بانحراف معياري قدره 4,56 لدى الإناث الممارسات ، بينما قدر مجموع س لدى الإناث الغير ممارسات ب 5965 و بمتوسط حسابي قدر ب 79,53 و بانحراف معياري قدره 4,52 ، و عند دراسة مقارنة استجابات الممارسات و غير الممارسات باستخدام اختبار (ت) ستيودنت فرق المتوسطات عند درجة حرية 148 و مستوى دلالة 0,05 تبين أن ت المحسوبة المقدرة ب 3,02 أكبر من ت الجدولية المقدرة ب 1,98 و هذا ما أمدنا بوجود فروق في متوسطات استجابات كليهما لصالح الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

مما نستنتج بأن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساهم في تحقيق رفع مستويات الاتزان الانفعالي .

3 - الاستنتاجات العامة :

في حدود إجراءات البحث و في ضوء أهدافه ، و من خلال التحليل الإحصائي للنتائج المتحصل عليها أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1 - التربية البدنية و البدنية و الرياضية تؤثر على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

2 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مدى تطابق استجابات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسات .

3 - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

4 - مناقشة الفرضيات :

- الفرض الأول : تؤثر التربية البدنية و الرياضية على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا .

من خلال عرض و تحليل النتائج السابقة الذكر في الجداول من 01 إلى 04 يتأكد إثبات الفرض المدون أعلاه و الذي يحدد مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية ، حيث حدد مستوى الاتزان الانفعالي للعينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية بالمرتفع ، في حين حدد مستوى الاتزان الانفعالي للعينة الغير ممارسة للتربية البدنية و الرياضية بالمنخفض . - الفرض الثاني : توجد فروق ذات

دلالة إحصائية في مدى تطابق استجابات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .

من خلال الفرض عرض و تحليل و مناقشة النتائج السابقة الذكر في الجدول رقم 05 يتأكد لنا إثبات الفرض الثاني ، حيث توجد فروق ذات دلالة إحصائية في عدم تطابق استجابات الممارسات و الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي لصالح الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

- الفرض الثالث : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات و الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية .

من خلال عرض و تحليل و مناقشة النتائج السابقة الذكر المدونة في الجدول رقم 06 يتأكد لنا إثبات الفرض المدون أعلاه و الذي يدلي بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات و غير الممارسات تبعا لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية لصالح الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية.

و في هذا الصدد يرى أغلب العلماء و الباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة في مساهمتها في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفرد ، حيث أن ممارسة الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا للنشاط البدني الرياضي تمكنهن من التحكم و القدرة على ضبط انفعالاتهن من خلال مزاولتهن لحصة التربية البدنية و الرياضية ، لكونها عامل ثري و حافل بالمواقف الانفعالية التي تتعرض لها الفتاة الممارسة ، و التي تتطلب منها معرفة مسايرة تلك المواقف و التحكم أقصى ما يمكن في النفس .

و بمراجعة الإطار النظري نجد أن التربية البدنية و الرياضية تؤثر بشكل إيجابي في مستويات الاتزان الانفعالي ، حيث تعمل على تكوين الفرد السليم و بناء شخصيته ليكون عضوا فعالا في مجتمعه ، كما يلتمس الصحة النفسية و الجسمية . كما يرى بن حراث عمر في دراسته تحت عنوان " تأثير النشاط الحركي المكيف في تنمية التفاعل الاجتماعي و الاتزان الانفعالي " ، و الطالبين بخيش عمر و عطية عبد القادر في دراستهم تحت عنوان " ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و انعكاسه على الاتزان الانفعالي لفترة في المرحلة الثانوية " على أهمية التربية البدنية و الرياضية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفرد ، و ذلك من خلال شعوره بالارتياح و الصحة النفسية أثناء الممارسة .

5 - الاقتراحات و التوصيات :

على ضوء النتائج المتوصل لها من خلال هذه الدراسة توصي الباحثة بما يلي :

1 - الاهتمام الخاص بإيجاد مجالات مناسبة للإناث لممارسة النشاط البدني الرياضي.

2 - محاربة القيم و الممارسات السلبية التي يروجها أعداء الأمة بين المراهقات .

3 - توفير منشآت خاصة داخل المدرسة و خارجها لتسهيل جميع أنواع الأنشطة البدنية و الرياضية .

4 - نشر الوعي بأهمية التربية البدنية و الرياضية و أثرها على الصحة البدنية و النفسية عن طريق الأسرة و جماعة الأقران ووسائل الإعلام .

5 - توفير نوادي خاصة لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية.

- 6 - توجيه و إرشاد الإناث المقبلات على البكالوريا خاصة غير الممارسات بضرورة ممارسة التربية البدنية و الرياضية و ذلك من أجل الحد من إحساسهم بالاضطرابات .
- 7 - ضرورة استخدام الأساليب المحفزة من قبل أساتذة التربية البدنية و الرياضية لكسب الإقبال على الممارسة من قبل الإناث الغير ممارسات .

6 - خلاصة عامة :

لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع ، أما أنا فقد انطلقت في موضوعي هذا من منطلق أن الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا لديهن ضعف في مستوى الاتزان الانفعالي نتيجة ضغوط الامتحان ، وهذا الضعف في مستوى الاتزان الانفعالي يسبب مشاكل متعددة و مختلفة تؤثر على الصحة النفسية للإناث ، و لرفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهن لابد لهن بممارسة التربية البدنية و الرياضية كونها مادة أكاديمية تعتمد في حصصها على الأنشطة الحركية و اللعب مما يجعل الإناث ينفسون عن ما بداخلهن من مكبوتات و ضغوطات و مشاكل نفسية .

و موضوع بحثي كان تحت عنوان " إسهام التربية البدنية و الرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا " .

و قد بدأت بحثي بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوعي التي اشتملت كل من التربية البدنية و الرياضية ، الاتزان الانفعالي ، مرحلة المراهقة ، و بعد الإلمام بهذه المادة استوجب علي التوجه نحو الميدان لدراسة الظاهرة بشكل مفصل حيث قمت باختيار منهج البحث المناسب ، العينة ، الدراسة الإحصائية و استعملت وسائل و أدوات لجمع المعلومات المتمثلة في المقياس الذي قمت بتوزيعه على 150 تلميذة

ممارسة و غير ممارسة للتربية البدنية و الرياضية مستوى ثلاثة ثانوي و بعد جمع النتائج قمت بتحليلها و مناقشتها ، حيث توصلت على أن التربية البدنية و الرياضية تساهم في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

الصفحة	العناوين
ج	الإهداء
د	الشكر والتقدير
هـ	ملخص البحث
ط	قائمة تسلسل الجداول
ي	قائمة تسلسل الأشكال البيانية

قائمة المحتويات

01.....	1. مقدمة البحث
04 - 02.....	2. مشكلة البحث
05 - 04	3. أهداف البحث
06 - 05.....	4. فرضيات البحث
06.....	5. أهمية البحث
07	6. التعاريف الإجرائية لمصطلحات البحث
16 - 07.....	7. الدراسات المشابهة

8. التعليق على الدراسات المشابهة 16 - 17

9. نقد الدراسات السابقة 17

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

تمهيد..... 18

أولا التربية البدنية و الرياضية..... 19

1. التربية 19

2. مفهوم التربية البدنية و الرياضية 20

2. 1. التربية البدنية 20

2. 2. مفهوم التربية الرياضية 21

2. 3. تعريف التربية البدنية و الرياضية..... 22

3. أهمية التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي..... 22

4. أهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي 24

5. علاقة التربية العامة بالتربية البدنية و الرياضية 25

6. هرم النشاط البدني الرياضي 26

27.....	7. أهداف التربية البدنية و الرياضية
28.....	8. حصة التربية البدنية و الرياضية
28.....	8. 1. تعريف حصة التربية البدنية و الرياضية
29.....	8. 2. أهداف حصة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
30.....	8. 3. مهام حصة التربية البدنية و الرياضية
31.....	9. برنامج التربية البدنية و الرياضية
33.....	الخلاصة

الفصل الثاني : الاتزان الانفعالي

34.....	تمهيد
34.....	1. تعريف الاتزان الانفعالي
37.....	2. العوامل المؤثرة فالاتزان الانفعالي
38.....	3. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
41.....	4. الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية
43.....	5. السلوك الانفعالي خلال المراهقة
44.....	6. طبيعة الانفعال
45.....	7. الحالة الفيزيولوجية المصاحبة للانفعال

45.....	8. أهمية الاتزان الانفعالي
47.....	9. صفات المتزن انفعاليا
49.....	الخلاصة

الفصل الثالث : مرحلة المراهقة

50.....	تمهيد
51.....	1. تعريف المراهقة
52.....	2. تحديد مراحل المراهقة
54.....	3. خصائص النمو في مرحلة المراهقة
57.....	4. مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية
61	5. الممارسة الرياضية عند الفتيات المراهقات
61.....	6. دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق
62.....	7. أهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة للمراهق
63.....	8. العوامل المؤثرة في مرحلة المراهقة
65.....	الخلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد	
1-1. منهج البحث.....	66
2-1. مجتمع الدراسة	66
3-1. عينة الدراسة	67
4-1. متغيرات البحث	67
5-1 الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث	67
6-1 مجالات البحث	68
6-1-1. المجال البشري.....	68
6-1-2. المجال المكاني.....	68
6-1-3 المجال الزمني	69
7-1. أدوات البحث.....	69
8-1 - 1 الدراسة الاستطلاعية.....	70
8 - 1 - 2 دراسة الخصائص السيكمترية لأداة الدراسة.....	71
9 - 1 - الدراسات الإحصائية	72

10-1. صعوبات البحث 74.

الخاتمة..... 74.

الفصل الثاني : عرض و مناقشة نتائج البحث .

تمهيد..... 75.

1- عرض و تحليل نتائج البحث..... 76.

2 - عرض و تحليل و مناقشة النتائج 82

3 - الاستنتاجات العامة 85

4 - مناقشة الفرضيات 85

5 - الاقتراحات و التوصيات 87.

6 - خلاصة عامة 89.

المصادر و المراجع.

الملاحق.

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الجدول (أ) يوضح عدد التلميذات الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية في الثانويات المذكورة وكذا التلميذات الأحرار مستوى ثلاثة ثانوي .	68
02	الجدول (ب) يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون .	72
03	جدول رقم (01) يبين نتائج استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	76
04	جدول رقم (02) يبين نتائج استجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	77
05	جدول رقم (03) يبين النسبة المئوية و ترتيبها لمستويات استجابات مقياس الاتزان الانفعالي لدى الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية .	79
06	جدول رقم (04) يبين النسب المئوية و ترتيبها لمستويات استجابات مقياس الاتزان الانفعالي لدى الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية .	81
07	جدول رقم (05) يبين مدى تطابق استجابات الإناث الممارسات و غير الممارسات في مستويات الاتزان الانفعالي .	82
08	جدول رقم (06) يبين نتائج مقارنة استجابات الإناث الممارسات و غير الممارسات في مستويات الاتزان الانفعالي	83

قائمة الأشكال

الرقم	عناوين الأشكال	الصفحة
01	- الشكل رقم (01) يبين استجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	76
02	- الشكل رقم (02) يبين استجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	78
03	الشكل رقم (03) يبين النسبة المئوية وترتيبها لاستجابات الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	80
04	الشكل رقم (04) يبين النسبة المئوية وترتيبها لاستجابات الإناث الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	81
05	الشكل رقم (05) يبين نتائج المقارنة لاستجابات الإناث الممارسات و الغير ممارسات للتربية البدنية و الرياضية لمستويات الاتزان الانفعالي .	84

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

المصادر و المراجع العربية :

1. ابراهيم محمد حساسنة. (2006). *تعليم التربية الرياضية*. الأردن: دار جرير للنشر والتوزيع.
2. احمد أبو سكرة. (2005). *مناهج التربية البدنية و الرياضية*. الجزائر : دار الخلدونية للنشر و التوزيع.
3. أحمد زكي صالح. (1972). *علم النفس التربوي*. القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ط1 .
4. أسامة المزيني. (2001). *القيم الدينية و علاقتها بالانتران الانفعالي و مستوياته لدى طلبة الجامعة الاسلامية*. غزة فلسطين : الجامعة الاسلامية .
5. أكرم زكي خطايبي. (1997). *المناهج المعاصرة في التربوي الرياضية*. القاهرة: دار الفكر .
6. أكرم زكي خطايبي. (1997). *المناهج المعاصرة في التربية الرياضية*. القاهرة: دار الفكر.
7. الداهري. (2005). *علم النفس الرياضي*. دار المعرفة .
8. الريماوي محمد. (2004). *علم النفس العام*. عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع.
9. الزغبى. (2001). *النمو و الدافعية في توجيع النشاط الحركي للطفل*. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع الأردن .
10. الزغبى. (2001). *النمو والدافعية في توجيه الطفل*. دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع الأردن.
11. الفرا ، إسماعيل صالح. (2006). *دراسة لمستوى الايجابية لدى الطلبة الجامعيين في الجامعات الفلسطينية بقطاع غزة*. مجلة جامعة الازهر بغزة ، سلسلة العلوم الانسانية ، المجلد 2 ، العدد 3 .
12. الفرماوي حمدي و حسن وليد. (2009). *الميتا انفعالية لدى العاديين و نوي الاغاة الذهنية*. عمان : دار صفاء للنشر و التوزيع .
13. المطوع محمد حسن. (2001). *التوازن النفسي لطلاب و طالبات المرحلتين الاعادية و الثانوية و علاقه بالدافع للانجاز و الاتجاه نحو الاختبارات و تقدير الذات*. جامعة الملك سعود : الرياض .
14. الميلادي. (2004). *دراسة المراحل العمرية*. القاهرة : منشأة المعرفة .
15. أمين أنور الخولي. (1998). *أصول التربية البدنية*. مصر : دار الفكر العربي ط2 .
16. أمين أنور الخولي. (1996). *أصول التربية البدنية الرياضية- مدخل- تاريخ- الفلسفة*. القاهرة: دار الفكر العربي.
17. أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، إدريس. (1998). *التربية الرياضية المدرسية* (المجلد 4). القاهرة: دار الفكر العربي.
18. بارون ، خضر عباس. (2002). *الدوافع و الانفعالات و الضغوط النفسية*. عمان ، الاردن : مكتبة المنار الاسلامية ، الطبعة الاولى .
19. بختاوي محمد ، بوزيد أحمد. (2000 – 2001). *دور ت - ب - ر في تحسين القدرات الادراكية الحسية – الحركية لتلاميذ الطور الثاني من التعليم الاساسي مذكرة* .

20. بني يونس محمد. (2007). *سيكولوجية الدافعية و الانفعالات* . عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع .
21. حامد عبد السلام زهراء. (2008). *علم النفس النمو الطفولة و المراهقة*. القاهرة : عالم المكتبات الطبعة 2.
22. حامد عبد السلام زهران. (1995). *علم النفس النمو- الطفولة والمراهقة*. القاهرة: عالم الكتاب.
23. حسن وليد و حمدي الفرماوي. (2009). *الميتا إنفعالية لدى العاديين و ذوي الاعاقة الذهنية*. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
24. دحام الكيال. (1977). *دراسات في علم النفس* . بغداد : مكتبة الشرق الجديد ط 3 .
25. ريان ، محمود إسماعيل محمد. (2006). *الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الادراكية و التفكير الابتكاري (رسالة ماجستير)* . غزة : جامعة الازهر .
26. زهران حامد. (2001). *الصحة النفسية و العلاج النفسي* . مصر ، القاهرة : عالم الكتب ، الطبعة 3 .
27. سليمان سناء. (2006). *سيكولوجية الفروق الفردية و قياسها* . عمان: دار الثقافة للنشر و التوزيع .
28. سهير أحمد. (2003). *سيكولوجية الشخصية* . الاسكندرية: مركز الاسكندرية للنشر و التوزيع.
29. سويف مصطفى. (1996). *الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية*. مجلة العربي.
30. شارلز بيوكر، حسن عوض، كمال عبده. (1994). *اسس التربية البدنية*. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
31. صابر خليفة. (2003). *مبادئ علم النفس* . الاردن – عمان : دار أسامة للنشر و التوزيع .
32. صالح حسن أحمد الداهري. (2008). *أساسيات التوافق النفسي و الاضطرابات السلوكية و الانفعالية : الاسس و النظريات*. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
33. عاقر. (1986). *الإعداد النفسي للرياضيين* .
34. عاقر. (1986). *الإعداد النفسي للرياضيين*. دار المعرفة .
35. عبد الجليل مرتضى التميمي. (1989). *أسباب إحجام طلبة بغداد عن عرض مشكلاتهم على مرشدهم ، واقع الندوة العلمية الثانية* . بغداد : مطبعة التحرير.
36. عبد الكريم صونيا ، زواوي حسبية. (2000 - 2001) . *دراسة علاقة المربي بالمترابي في حصة ت - ب - ر لتلاميذ الطور الأول (06 إلى 09 سنوات)* مذكرة ماستر .
37. عبد اللطيف الفارابي. (1994). *معجم علوم التربية-مصطلحات البيداغوجيا والديداكتيك*. دار الخطابي للنشر والتوزيع.
38. عبد المنعم أحمد الدردير. (2004). *علم النفس المعرفي* . القاهرة: عالم الكتب .
39. عبد عون عبود المسعودي. (2002). *قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء و تطبيق*. جامعة بغداد: رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية.
40. علاء الدين كفاي. (1987). *مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي*. جامعة الكويت: المجلة العربية للعلوم الانسانية العدد 26.
41. فايز مراد دندش. (2004). *في أصول التربية*. الاسكندرية: دار دنيا للطباعة والنشر.

42. فرح. (1998). *علم النفس النمو . عالم الكتب .*
43. فضيلة عرفات محمد السباعي. (2008). *قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين و المعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم و التفقيش و الإعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي و أقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (دراسة مقارنة) رسالة ماجستير . جامعة موصل ، العراق .*
44. فهمي. (1991). *أسس الكرة الطائرة . دار الفكر للنشر و التوزيع .*
45. محسن محمد حمص. (1997). *المرشد في تدريس التربية الرياضية . القاهرة : منشأة المعارف .*
46. محمد بني يونس. (2004). *مبادئ علم النفس . عمان: دار الشروق للطباعة و النشر و التوزيع .*
47. محمد سعيد عزمي. (2004). *أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية . الاسكندرية: دار الوفاء .*
48. محمد عدوى الريماوي. (2008). *علم النفس النمو الطفولة و المراهقة . القاهرة : دار المسيرة للنشر و التوزيع ط 2 .*
49. محمد عودة الريماوي و زملائه. (2006). *علم النفس العام . عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .*
50. محمد عودة الريماوي وزملائه. (2006). *علم النفس العام . عمان : دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة .*
51. محمد عوض بيسوني فيصل ياسين. (1992). *نظريات و طرق التربية البدنية ط 2 . ديوان المطبوعات الجامعية .*
52. محمود إسماعيل محمد ريان. (2006). *الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من السرعة الإدراكية و التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة . غزة : رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الأزهر .*
53. مصطفى محمد زيدان. (بدون سنة). *دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام .*
54. ميخائيل خليل معوض. (1971). *مشكلات المراهقين في المدن والأرياف . القاهرة- مصر: دار المعرفة .*
55. ناهد محمد سعيد زغلول ونبيل رمزي فهم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية . الاسكندرية: مركز الكتاب للنشر .*
56. نعمي عادل وآخرون. (2008). *أهمية المراقبة الطبية والصحية لدى لاعبي كرة القدم فئة أصاغر . الجزائر: جامعة المسيلة .*
57. هانز جورج أبنزك ترجمة قدوري حنفي و رؤوف نظمي. (1969). *الحقيقة و الوهم في علم النفس . القاهرة: دار المعارف .*
58. هول كاليفين ولندز. (1978). *نظريات الشخصية . القاهرة : مطبعة الشايع للنشر .*

المصادر و المراجع الأجنبية :

59. al . (2012) . *The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale* . Faculty of .
Humenites of Johannesburg of Psychology
60. etleill.r. tomnas . (1993) . *Manuel de ledenciacion sport* . paris: evigot .
61. Van Zalk Stattin . (2011) . *Social Anxiety az a Bsis for Friendship Selection and Socialization in Adolescents* .
Journal of Personality . .

المذكرات :

1. مذكرة محمد محمود عادل العدل (1995) مصر.
2. مذكرة سليمان العامري (2007) السعودية .
3. مذكرة غفراء إبراهيم خليل (2007) العراق .
4. مذكرة محمد أشرف سرج (2007) مصر .
5. مذكرة أحلام سمور (2012) غزة ، فلسطين .
6. مذكرة سمية بن عمارة وبوعشية نورة (2013) الجزائر .
7. مذكرة بخيش عمر و عطية عبد القادر (2015 - 2016) بورقلة الجزائر .
8. مذكرة بن حراث عمر (2016 - 2017) مستغانم - الجزائر .
9. مذكرة خاتون (2009) الهند .
10. مذكرة كومار (2013) بالهند .

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم .

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي مدرسي

استخبار تحكيم لمقياس : الاتزان الانفعالي

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مقياس الاتزان الانفعالي و الذي يحتوي على (24) فقرة يتم الإجابة عليها من خلال (5) بدائل هي : دائما - غالبا - أحيانا - نادرا - أبدا ، تتراوح على درجات من (5 إلى 1) على الترتيب و تشير الدرجة التي يتحصل عليها الفرد إلى مستوى الاتزان الانفعالي .

العنوان : التربية البدنية و الرياضية المجسمة عمليا و دورها في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

الإمضاء	الدرجة العلمية	الاختصاص العام و الدقيق	الأستاذ المحكم

إشراف :

- د / حرشلاوي .

إعداد الطالبة :

- بوهادي إيمان .

السنة الجامعية : 2018 - 2019 .

رقم الفقرة	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أستطيع أن سيطر على انفعالاتي أمام الآخرين					
2	أتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية					
3	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين					
4	أنا متفائل جدا في المستقبل					
5	أجد راحة في الجلوس منفردا					
6	أبدأ بمصالحة من يخاصمني					
7	أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية					
8	أواصل حياتي بهمة و نشاط رغم و جود العقبات					
9	أفكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما					
10	أحب الرحلات الجماعية					
11	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة					
12	ألوم نفسي إذا عاملت أحدا بجفاء					
13	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين					
14	أؤمن بالمقولة الرحمة فوق العدل					
15	أغضب بسهولة لأسباب تافهة					
16	أجد صعوبة في اتخاذ القرار					
17	أشعر بالغضب عندما لا يفهم أحد مشكلتي					
18	لا يمكنني أن أعترف بالخطأ مهما كان					
19	أفضل الحياة بلا قيود					
20	أنتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك					
21	يضايقني كثيرا اللوم و العتب حتى و لو أستحقه					
22	يجب على الإنسان أن ينتقم حتى و لو بعد حين					
23	تنتابني كثيرا حالات اللامبالاة					
24	لا أتغاضى بسهولة عن الأشياء التافهة و البسيطة					

"إسهام التربية البدنية و الرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على البكالوريا ."

بحث وصفي أجري على بعض تلميذات مستوى الثالثة ثانوي الممارسات و الغير

ممارسات للتربية البدنية و الرياضية في بعض ثانويات ولاية مستغانم .

الملخص :

تهدف الدراسة إلى معرفة إسهام التربية البدنية و الرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي و مدى أهميتها بالنسبة للإناث و دورها في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا ، ولتحقيق أهداف الدراسة طبقت على عينة من الإناث الممارسات و غير الممارسات للتربية البدنية و الرياضية و التي اختيرت بطريقة قصدية من بعض الثانويات بولاية مستغانم و التي قدرت نسبتها ب 13,30 % من مجتمع الأصل ، واستخدمت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي ل (اميه ، 2010) كأداة للقياس ، و بعد المعالجة الإحصائية و عرض و مناقشة النتائج استنتجت الباحثة أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى الإناث الممارسات للتربية البدنية و الرياضية مقارنة مع مستوى الإناث غير الممارسات ، حيث أوصت الباحثة بضرورة ممارسة الإناث للتربية البدنية و الرياضية لما لها من أهمية كبيرة في رفع مستوى الاتزان الانفعالي ، و توفير نوادي خاصة للإناث لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية ، وتقديم الإرشاد و التوجيه حول الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية .

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية و الرياضية - الاتزان الانفعالي - الإناث المقبلات على امتحان البكالوريا .

Contribution de l'éducation physique et sportive au contrôle de l'équilibre émotionnel chez les filles au baccalauréat .

Recherche descriptive menée sur certaines pratiques et non pratique en matière d'éducation physique et sportive des filles du secondaire de troisième cycle dans certaines écoles secondaires de l'état de Mostaganem .

Résumé :

L'objectif de l'étude est de déterminer la contribution de l'éducation physique et sportive au contrôle de l'équilibre émotionnel et son importance pour les filles ainsi que son rôle dans l'élévation du niveau d'équilibre émotionnel chez les qui passent l'examen du baccalauré . le chercheur a utilisé une mesure de l'équilibre émotionnel de (Amia , 2010) comme outil de mesure . Après le traitement statistique , la présentation et la discussion des résultats , il a conclu que le niveau d'équilibre actuel le chercheur a recommandé la pratique de l'éducation physique et du sport chez les filles , car cela est très important pour élever le niveau de l'équilibre émotionnel , créer des clubs spéciaux pour la pratique d'activités physique et sportives .ainsi que des conseils sur le rôle joué par la pratique sportive .

Les mots clés : Education physique et sportive – Equilibre émotionnel – Les candidates à l'examen de bac .

Contribution of physical and athletic education in the control of emotional balance in female baccalaureate .

Descriptive research conducted on some third level secondary school girls practices and non practices for physical and athletic education in some high schools of Mostaganem State .

Summary :

The aim of the study is to determine the contribution of physical and athletic education in controlling emotional balance and its importance to females and its role in raising the level of emotional equilibrium in females who are taking the baccalaureate exam . in order to achieve the objectives of the study , The researcher used a measure of the emotional balance of (Amia , 2010) as a tool for measurement , and after the statistical treatment and presentation and discussion of results , the researcher concluded that the level of equilibrium now the researcher recommended the necessity of practicing females for physical education and sports as it is of great importance in raising the level of emotional balance , providing special clubs for the exercise of physical and sports activities , and providing guidance . About the role played by sports practice .

Key words : Physical and sports education _ Emotional balance _

Female candidates on the bac exam .