



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني رياضي تربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ماستر أكاديمي
تحت عنوان

دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية
(الثقة بالنفس واللاتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط
(دراسة ميدانية على مستوى متوسطات دائرة عين ولمان-ولاية سطيف)

إشراف الأستاذ:

د.بن ميصرة عبد الرحمان

إعداد الطالب:

مراد عبد الباسط

السنة الجامعية: 2020/2019

شكر وتقدير

بداية أشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا وأحوالنا في كل الأمور. آمين.

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبجعه الأمة من جديد. وقبل أن نمضي نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة، إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة. إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

إلى من زرعوا التفاؤل في دربنا و قدموا لنا المساعدات والتسهيلات والأفكار و المعلومات ربما دون أن يشعروا بدورهم بذلك فلهم منا كل الشكر وخاصة الدكتور المشرف بن ميسرة عبد الرحمن

ونتقدم بشكرنا الجزيل لجميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء على مساعدتنا على إتمام هذه المذكرة، حيث قدمتم لنا العون ومددتم لنا يد المساعدة وزودتمونا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا العمل أتمنى لهم الحياة السعيدة والهنئة.

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى: "دعواهم فيها سبحانه اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر

دعواهم أن الحمد لله رب العالمين". (الآية 10 من سورة يونس)

* سبحانه الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

إلى رمز الحب والأمل، إلى ينبوع الرحمة والأمان، "أمي الغالية" حفظها الله
وأطال في عمرها.

إلى من علمني الأخلاق وكيفية أواجه الصعاب، إلى من علمني حب
الحياة، وحب العمل والاجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحيم وكان
بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز".

إلى من شاركني مشاق الحياة، فترة عيني، اخوتي.

إلى كل عائلتي عائلة مراد وأخوالي بن معماش كبيراً وصغيراً

إلى رفقاء دربي: جمال، أسامة، علي، عبد المالك، زهير

إلى أستاذي الكريم الدكتور المشرف علي مذكري:

بن ميصرة عبد الرحمان

إلى كل من حملتهم ذاكرتي،

أرجوا من المولى عز وجل أن يتقبل منا ثمرة هذا الاجتهاد

قائمة المحتويات

شكر	
إهداء	
قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
الملخص باللغة العربية	
الملخص باللغة الانجليزية	
مقدمة	
الجانب المنهجي: الإطار العام للدراسة	
العناصر	الصفحة
1-1- إشكالية الدراسة	3
1-2- فرضيات الدراسة	4
1-3- أهمية الدراسة	4
1-4- أهداف الدراسة	5
1-5- تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة	5
1-5-1 - أستاذ التربية البدنية والرياضية	5
1-5-2 - تعريف الثقة بالنفس	6
1-5-3 - الاتزان الانفعالي	7
1-5-4 - المراقبة المبكرة: (المرحلة السنية (13 - 15 سنة))	7
1-6- الدراسات السابقة و المشابهة	7
1-7- مميزات الدراسة الحالية	11
الجانب النظري	
الفصل الثاني: أستاذ التربية البدنية و الرياضية	
تمهيد	12
1-2- أستاذ التربية البدنية و الرياضية	12
1-1-2 - شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية	13

14	2-1-2- الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية
17	2-1-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية
18	2-1-4- دور أستاذ التربية البدنية والرياضية
19	2-1-5- التفاعل بين الأستاذ والتلميذ المراهق أثناء حصة النشاط البدني الرياضي
22	خلاصة
الفصل الثالث: الصفات النفسية	
23	تمهيد
24	3-1-الصفات النفسية
26	3-1-1-تعريف السمة
26	3-1-2-تعريف النفس
26	3-1-3- السمات النفسية الهامة
26	3-1-4- الثقة بالنفس
28	3-1-4-1-نظريات الثقة بالنفس
28	3-1-4-2-نظرية باندورا- لفاعلية الذات
28	3-1-4-3-نظرية هارتر لدافعية الكفاية
28	3-1-5- أنواع الثقة بالنفس
29	3-1-6- أهمية الثقة بالنفس
31	3-1-7-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس
31	3-1-7-1-العوامل الجسمية
31	3-1-7-2-العوامل العقلية
32	3-1-8-الأتزان الانفعالي
32	3-1-8-1- مفهوم الانفعال
33	3-1-8-2- أنواع الأنفعال
33	3-1-8-3- تصنيف الانفعالات
34	3-1-8-4- أسباب الانفعال
34	3-1-8-5- مفهوم الاتزان الانفعالي
35	3-1-8-6- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية

35	3-1-8-7 سمات الفرد المتزن انفعاليا
36	3-1-8-8 طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات
37	خلاصة
	الفصل الرابع: المراهقة
38	تمهيد
39	4-1-1- المراهقة
39	4-1-1-1 تعريف المراهقة
40	4-1-2- مراحل المراهقة
40	4-1-2-1 المراهقة المبكرة
40	4-2-2-1-4 المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)
41	4-3-2-1-4 المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)
41	4-3-1-4 أنواع المراهقة وأشكالها
41	4-3-1-1-4 المراهقة التكيفية (السوية)
41	4-3-3-1-4 المراهقة الانسحابية
41	4-4-3-1-4 المراهقة العدوانية المتمردة
41	4-5-3-1-4 المراهقة الجانحة
41	4-4-1-4 خصائص النمو في مرحلة المراهقة
41	4-4-1-1-4 النمو الجسمي
41	4-4-2-1-4 النمو العقلي
42	4-4-3-1-4 النمو الانفعالي
42	4-4-4-1-4 النمو الجنسي
42	4-5-4-1-4 النمو الاجتماعي
42	4-5-1-4 حاجات المراهق
42	4-5-1-1-4 الحاجة إلى المكانة
42	4-5-2-1-4 الحاجة إلى الاستقلال
42	4-5-3-1-4 الحاجة الجنسية
42	4-5-4-1-4 الحاجة البيولوجية
43	4-6-1-4 مشاكل المراهقة
43	4-6-1-1-4 مشاكل النمو

43	4-1-6-2- مشاكل نفسية
43	4-1-6-3- مشاكل انفعالية
43	4-1-6-4- مشاكل اجتماعية
44	4-1-6-5- مشاكل جنسية
44	4-1-6-7- مشاكل صحية
44	4-1-7- مظاهر مرحلة المراهقة
45	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
46	تمهيد
47	5-1- الدراسة الاستطلاعية
47	5-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولية
47	5-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية
48	5-2- منهج الدراسة:
48	5-3- متغيرات الدراسة
48	5-3-1- المتغير المستقل
48	5-3-2- المتغير التابع
48	5-4- مجتمع وعينة الدراسة
48	5-4-1- مجتمع الدراسة
48	5-4-2- عينة الدراسة:
48	5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
48	5-5-1- أدوات الجانب النظري
48	5-5-2- أدوات الجانب التطبيقي
49	5-6- الخصائص السيكو مترية
49	5-6-1- الصدق
49	5-6-2- صدق الاتساق الداخلي
50	5-6-3- الثبات
51	5-6-4- الموضوعية
51	5-7- تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية

51	5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية
52	خلاصة
الفصل السادس: عرض و تحليل ومناقشة النتائج	
53	6-1- عرض و تحليل النتائج
64	6-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
64	6-2-1- مناقشة الفرضية الأولى
76	6-2-2- مناقشة الفرضية الثانية
77	6-2-3- مناقشة الفرضية العامة
الفصل السابع: الاستنتاجات و الاقتراحات	
78	7-1- الاستنتاج العام
79	7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية
قائمة المصادر و المراجع	
قائمة الملاحق	

فائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
المحور الأول		
01	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد	50
02	معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان	50
03	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)	53
04	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)	54
05	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)	55
06	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)	56
07	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)	58
08	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)	59
09	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	60
10	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	61
11	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)	62

12	تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة	64
المحور الثاني		
13	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)	65
14	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)	66
15	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)	68
16	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)	69
17	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)	70
18	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)	71
19	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	73
20	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	74
21	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)	75
22	تفسير نتائج الفرضية الثانية من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة	76

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
المحور الأول		
01	يمثل العوامل المؤثرة في تكوين الصفات النفسية للفرد	25
02	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)	53
03	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)	54
04	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)	55
05	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)	57
06	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)	58
07	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)	59
08	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	60
09	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	61
10	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)	63
المحور الثاني		
11	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)	65

12	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)	67
13	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)	68
14	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)	69
15	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)	70
16	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)	72
17	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)	73
18	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)	74
19	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)	75

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الأتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

هدفت دراستنا الى معرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط و جلب الانتباه و التنويه بأهمية استاذ التربية البدنية و الرياضية الذي يساهم على سلامة وصحة النفسية للتلاميذ.

وقد استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ، و كوسيلة لجمع المعلومات استعملنا الاستبيان الذي تم توزيعه على عينة البحث و المقدرة ب 40 أستاذًا لمادة التربية البدنية والرياضية لدائرة عين ولمان و قد اسفرت النتائج بأن لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط حيث يعمل الاستاذ على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم و حثهم على ابراز جميع قدراتهم، كذلك تنمية الاتزان الانفعالي لديهم عن طريق مساعدتهم في التحكم بانفعالاتهم و تقبل اراء بعضهم البعض و غيرها.

Summary of the Study

The Role of the Sports and Physical Education Teacher in Developing Algerian Fourth Year Middle-School Learners' Psychological Traits (Self-Confidence and Emotional Equilibrium)

The present research is conducted to scrutinise the significance of sports and physical education in boosting such psychological factors as self-confidence and emotional control. It also seeks to stress the importance of the sports teacher who contributes largely to improving learners' psychological health.

The nature of the research requires a descriptive method; thus, the researcher –in an attempt to gather data– designed and administered a questionnaire to a sample group of 40 sports teachers in Ain Oulmene City. The findings of this research paper reveal that sports and physical education immensely affects the psychological aspect of fourth year middle-school learners in the sense that the teacher of this school subject strives to promote his/ her pupils' self-esteem, stimulates them to manifest all their abilities and enhances their emotional balance helping them to manage their feelings and emotions and accept others' opinions leniently.

أصبحت للتربية البدنية مكانة كبيرة داخل المنظومة التربوية بفضل ماتحققه من نتائج ايجابية على المستوى المدرسي والبدني ، كما أنها ليست جديدة ولا مستحدثة انما هي قديمة و اقتصر النظر اليها في الماضي على الناحية البدنية وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي الى حد كبير .

إن الحديث عن التربية البدنية والرياضية هو حديث عن إعداد الفرد السليم من النواحي النفسية الحركية ، و الاجتماعية وبلورة شخصيته المتزنة لذا فإننا اليوم نرى بأن الدول أدرجت التربية البدنية والرياضية ضمن مناهجها ومقرراتها التربوية وسخرت لها كل الإمكانيات من أجل الرفع من مكانتها بين العلوم الأخرى والأهمية الكبرى للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا هي أن تقوم أيضا بتنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي لتلميذ وهذا لا يعني أن التربية البدنية والرياضية تقتصر في تنمية القدرات على الأداء البدني والرياضي وإنما توجه مجهوداتها للنهوض بالمستوى البدني وتحسين الصحة وتكوين الصفات الاجتماعية والخلقية لدى التلاميذ.

وهذا النهوض يكون من خلال أستاذ التربية البدنية والرياضية الذي يعد العامل الحاسم في مدى تحقيق عملية التدريس ، وهو يعتبر الركيزة الأساسية في العملية التربوية والتعليمية فالأستاذ الكفاء هو من يحدث أثرا إيجابيا في تلاميذه هذا بالإضافة إلى الدور الذي يلعبه في بناء المجتمع وتقدمه ، فمن واجباته خلال حصة التربية البدنية و الرياضية أن يهتم بالصفات النفسية التي تساهم في بناء شخصية الفرد فبدونها يمكن ان يفقد الفرد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر او الخوف من العوائق التي تحدث.

ولعل ابرز هاته الصفات الثقة بالنفس حيث يعرفها (شروجر) بأنها : ادراك الفرد لكفائته و مهارته وقدرته على التعامل بفعالية مع المواقف المختلفة فهي ليست فطرية ولكنها مكتسبة ولا يقتصر تكوين شخصية الفرد على امتلاكه للثقة بالنفس فقط ، حيث توجد صفات اخرى تساهم في صقل مهاراته الاجتماعية وتقوية شخصيته ليكون فردا ناجحا في مجتمعه كالاتزان الانفعالي الذي يعد أحد أهم العوامل المساهمة في بناء فرد صالح ومتوازن كما عرفه راجح يقول أن : الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة متزنة وناضجة بعيدة عن التهور والاندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد وأن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب ولا تتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض. (راجع ، 1961 : ص 101)

فالجانب الانفعالي يعد من أهم الجوانب التي ينبغي على أستاذ التربية البدنية والرياضية أن يعير له اهتمام كبير خاصة لفئة التلاميذ المراهقين اعتبارا لخصوصيات هاته المرحلة التي تعتبر أصعب مرحلة كونها تشمل على عدة تغيرات عقلية و نفسية وبيولوجية حيث يشعر التلميذ في هذه المرحلة بالتوتر، والخوف ، الغضب ، والشعور بعدم الثقة . هنا تأتي مسؤولية الساهرين على نجاح الحياة الدراسية لتلميذ خاصة أستاذ التربية البدنية و الرياضية الذي يعتبر الأقرب منه من خلال ملاحظته المركزة عليه أثناء

قيامه بالنشاط خلال الحصة فيعرف ميولاته ورغباته و النقائص و المشاكل التي يواجهها ، فيقوم الأستاذ بتقديم توجيهات و نصائح وإرشادات تساهم في تحسين مستوى التلميذ من الناحية النفسية والعقلية والبدنية خلال الأنشطة الموجهة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

فالدور الذي يلعبه الأستاذ في حياة التلميذ هو الذي ساعدنا على تسليط الضوء في بحثنا هذا على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الجوانب النفسية لتلاميذه .

قمنا بتقسيم بحثنا هذا الى :

- **الجانب المنهجي:** و يتضمن فصل واحد:

الفصل الأول: و هو الإطار العام للدراسة و تناولنا فيه إشكالية الدراسة و فرضياتها و أهداف و أهمية البحث و عرض للكلمات الدالة في الدراسة و التطرق لدراسات السابقة المشابهة لبحثنا.

الجانب النظري: و يتضمن ثلاثة فصول:

- **الفصل الثاني:** تحدثنا فيه عن أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

- **الفصل الثالث :** تحدثنا فيه عن الجوانب النفسية.

- **الفصل الرابع:** تحدثنا فيه عن المراقبة.

الجانب التطبيقي ويتضمن فصلين:

- **الفصل الخامس :** تحدثنا فيه عن الدراسة الإستطلاعية، المنهج المتبع في الدراسة ، متغيرات الدراسة،مجتمع و عينة البحث ،أساليب جمع البيانات و حساب الخصائص السيكومترية للأداة ،المعالجة الإحصائية و خطوات اجراء الدراسة الميدانية.

- **الفصل السادس :** عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها في ضوء فرضيات الدراسة.

- **و اخيرا الفصل السابع:** الاستنتاجات و الاقتراحات.



الفصل الأول

الأطار العام للدراسة

1-1 - إشكالية الدراسة:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية بحيث تعتبر أنها من أهم السبل في اعداد النشء وتربيته تربية شاملة ،وعنصرا فعالا في الاعداد لمجتمع أفضل لأنها تساهم في العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني في كل الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد كما أنها تسعى الى تحقيق التوازن والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط منها الفرد (المحاسنة ،2006 ،ص 16) و نظرا لهذه الاهمية فلقد انتشرت المدارس و المعاهد والكليات المتخصصة التي تعمل على إعداد و تأهيل أستاذ التربية البدنية و الرياضية تأهيلا تربويا و معنويا على أفضل مستوى، و على اعتباره عنصرا هاما في المؤسسة التربوية و في المجتمع ككل وفي إنجاح العملية التربوية ودوره في اعداد التلميذ من الناحية البدنية و النفسية فقد عمدت العديد من الدراسات إلى تسليط الضوء على الدور الفعال الذي يلعبه في تنمية بعض الصفات النفسية لدى المراهقين، مثلا كصفتي الاتزان الانفعالي والثقة بالنفس.

حيث يعتبر الجانب الانفعالي من ابرز الجوانب المهمة التي تعمل حصة التربية البدنية والرياضية من خلال أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنميته والإلمام به خاصة لفئة التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحانات نهاية الطور الدراسي (امتحان شهادة التعليم المتوسط) حيث تظهر على التلاميذ ربما بعض التصرفات التي تظهر حالة عدم الاتزان الانفعالي للتلميذ ، ولعل الأستاذ الكفاء والمتمكن في مجال اختصاصه قد يكون أكثر علما و دراية بمدى تأثير حالة عدم الاتزان الانفعالي لتلاميذ على تصرفاتهم وسلوكهم ، فالالاتزان الانفعالي هو أحد مظاهر الصحة النفسية التي تهدف إلى إنشاء مواطن صالح متوافق مع بيئته وذاته .

حيث وصف " درايفر " (1953) الفرد المتزن انفعاليا هو الذي يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية، ويشير إلى أن العصبية، أو عدم الاتزان الانفعالي هو عيب مميز يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة (الخالدي، 2012 ، ص 51)

من جهة أخرى نجد صفة الثقة بالنفس، حيث يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب او الفوز ، وهذا اعتقاد خاطئ ، وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد الى الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة . ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ، ولكن ماهي الاشياء الواقعية التي يتوقع عملها ،كما يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من انفسهم أي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس او الثقة الزائفة ، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في النفس ، وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة . (راتب ،2004، ص 337)

ويعتبر التفكير بثقة واحدة من أهم الجوانب. فالثقة تتأثر الى حد كبير بالتفكير في استطاعتك في تحقيق الأهداف. و عندما تفكر ايجابيا فان جسمك يستجيب على نحو أفضل بسلوك يتميز بالثقة. ولقد عبر عن المعنى السابق لاعب المارثون العالمي " بل رود جوز" عندما قال: فإذا فكرت انني أستطيع المكسب فان ذلك حتما سيحدث.

ورغم الدور الكبير الذي يلعبه استاذ التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ في جميع الجوانب الا ان هناك من يعتبره استاذاً عادياً يكتفي بتقديم البرنامج الدراسي و كفى وعلى هذا الأساس نطرح التساؤل الآتي :

التساؤل العام:

- هل هناك دور فعال لأساتذة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

التساؤلات الجزئية:

1/هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

2/هل لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط؟

1-2-فرضيات الدراسة:

على ضوء المعلومات المنتقاة من معارفنا الخاصة ومن خلال المعارف المكتسبة، واستنادا إلى بعض البحوث التي لها علاقة بموضوع بحثنا هذا وتماشيا مع التساؤل السابق اقترحنا وضع الفرضية العامة ومنها تدرج وتتفرع إلى فرضيات جزئية.

1-2-1--الفرضية العامة:

لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط

1-2-2-الفرضيات الجزئية:

* لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

* لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

1-3- أهمية الدراسة :

يعتبر بحثنا من البحوث التي تتناول العلاقة بين أساتذة التربية الرياضية والنمو النفسي لدى التلاميذ وبالتالي التحكم في العملية البيداغوجية من حيث اختيار محتوى النشاطات المقدمة وكذا التعامل العقلاني والسليم مع التلاميذ.

لجأنا إلى دراسة هذا الموضوع نظرا لمكانة استاذ التربية البدنية والرياضية في العملية التعليمية و التربوية و الدور الكبير الذي يلعبه في تكوين التلميذ و تنمية قدراته البدنية الاجتماعية، العقلية و بعض الصفات النفسية وبالتالي التطلع إلى آفاقه وطموحاته المستقبلية بأمان وارتياح.

ونظرا للتغيرات التي تطرأ على التلاميذ في مرحلة المراهقة من تغيرات فيزيولوجية ونفسية ، و حساسية هاته المرحلة ارتأينا الى الكشف عن الدور الهام الذي يلعبه الأستاذ و حصة التربية البدنية و الرياضية من الناحية الوجدانية الاجتماعية لدى التلاميذ حيث يساهم على تفريغ المكبوتات وتنمية الجانب النفسي ويساعد على التحكم في الانفعالات و الانضباط كما أن له دور فعال في زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم و ايمانهم بقدراتهم لمواجهة كل الصعاب التي تعترضهم في حياتهم.

1-4- أهداف الدراسة :

ان الأهداف التي يمكن حصرها في دراستنا هذه تكمن في ابراز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في حياة التلميذ، وفي تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب النفسي ومن بين هذه الأهداف نذكر:

- ✓ معرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية صفة الثقة بالنفس.
- ✓ معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الاتزان الانفعالي.
- ✓ جلب الانتباه والتنويه بأهمية استاذ التربية البدنية والرياضية الذي يساهم على سلامة الصحة النفسية لتلاميذ
- ✓ ابراز الدور الايجابي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و انعكاساته على الاداء الاكاديمي للتلاميذ .
- ✓ تصحيح النظرة الخاطئة اتجاه حصة وأستاذ التربية البدنية والرياضية بأنها مادة لتسلية فقط، وتبيان بالمهام النبيلة والدور الفعال الذي يقدمه أستاذ التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية الاجتماعية لتلاميذ.

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

1-5-1 - أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أ- لغة: على أن مهنته التعليم

ب - اصطلاحا : يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية صاحب الدور الرئيسي في عمليات التعليم والتعلم ، حيث يقع على عاتقه إختيار أوجه النشاط المناسب للتلاميذ في الدرس وخارجه بحيث يستطيع من خلالها تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية وترجمتها وتطبيقها على أرض الواقع.

(خطابية، 1997، ص 173)

ج- إجرائيا : أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا فعالا في حياة التلميذ فهو عبارة عن وسيط بين التلميذ والرياضة لذا كان من الضروري إعداد هذا الأستاذ إعدادا مهنيا وأكاديميا وثقافيا وعلميا وهو كذلك الشخص الذي يكرس نفسه مهنيا لتعليم الآخرين و مساعدتهم، كما يشارك في التطوير الثقافي ويهتم بتربية التلاميذ و تحقيق الأهداف التربوية التي يصبوا إليها.

الصفات النفسية :

لغة: جمع صفة: مؤهلات؛ مجموعة المعارف والقدرات والمهارات والصفات العامة والشهادات الدراسية والتدريبات التي حصل عليها الفرد صفات للاشتراك في مباراة

النفس: هي الروح والجمع أنفس ونفوس و نفس الشيء ذاته وعينه يؤكد به والنفس يعبر بها عن الإنسان جميعه وهي جملة الشيء وحقيقته.

إصطلاحا : تشير بصفة عامة إلى الاتجاه المميز للشخص لكي يسلك بطريقة معينة ، أو أي صفة يمكن أن تفرق على أساسها بين فرد وآخر ، وعلى ذلك إذا كنا نستطيع أن نميز بدقة نوع السمات التي تظهر على الشخص وإلى أي درجة يمتلكها فمن المعتقد أنه يمكن التنبؤ بكيفية سلوك الشخص في المستقبل أو على الأقل يمكن تفهم سلوكه الحالي ، و إذا كانت الوسائل التي تميز هذه السمات تتصف بقدر مناسب من الصدق والثبات والموضوعية فإننا بذلك يمكن أن نمتلك وسيلة هامة لتحليل وفهم السلوك الإنساني. (علاوي، 1982، ص192)

ب/ إجرائيا: الصفات النفسية هي جملة من القدرات العقلية التي ينفرد بها كل شخص والتي تجعله يسلك سلوكا معيناً في المواقف المختلفة وتميزه عن غيره في ردود الأفعال تجاه الموقف الواحد، وهي جماع الفطرة والخبرة معا

1-5-2 - تعريف الثقة بالنفس :

لغة: الثقة: اليقين، الائتمان، الاطمئنان **الثقة بالنفس:** الاعتماد عليها

إصطلاحا : " الثقة بالنفس سمة تشتق من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه ". (عبد البصير ، 1999، ص 41).

- " إن الكثير منا يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكسب أو الفوز ، وذلك غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، فالثقة بالنفس لا تطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء ". (راتب، 2000م، ص 299).

ب/إجرائيا: هي اعتقاد التلميذ وتأكيده من أنه يمتلك الثقة ، القدرة واطهار اداء رياضي معين و كذلك يحترم ذاته ويقدرها، ويحب نفسه ولا يؤذيها، ويدرك كفاءاته، ويثق بقدرته على اتخاذ القرارات الصحيحة، ويكون لديه شعور كاف بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

1-5-3- الاتزان الانفعالي :

لغة: في اللغة الانفعالات: جمع انفعال، والانفعال: مأخوذ من الفعل انفعل بمعنى تأثر .فقد عرف مجمع اللغة العربية انفعال ومنفعل : ب "تأثر به انبساطاً وانقباضاً" (مصطفى، 2009، ص 11)

اصطلاحا: يعرف الاتزان الانفعالي " بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوء وتفاؤلا، وثباتا للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة ، والتشاؤم ، و مزاجهم متقلب (ريان و محمود ، 2006 :ص 9).

اجرائيا : الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على السيطرة و التحكم في الانفعالات والقدرة على مواجهة المواقف بتروي وحسن التعامل مع الآخرين.

1-5-4-المراهقة المبكرة: (المرحلة السنية (13-15سنة))

- **لغة :** المراهقة معناها النمو " نقول " : راحق الفتى وراحت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متوصلا ومستمر (عبد السلام، 1995، ص 323)

- **اصطلاحا:** يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس " بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد (عبد السلام، 1994، ص 323)

- **إجرائيا:** هي فترة انتقالية حساسة من الطفولة إلى مرحلة أخرى وهي فترة صعبة لأنها تتميز بتراكم الطاقات عند الفرد ويكتشف أنه أقوى وباستطاعته تغيير العالم وذلك لأن المراهق كبير جسميا ومتعصب نفسيا.

1-6-الدراسات السابقة والمثابرة:

الدراسة الأولى: مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير للطالب مختاري عبد الحميد جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف. 2009

عنوان الدراسة : تأثير الأسلوب القيادي للأستاذ التربية البدنية و الرياضية على دافعية الانجاز لدى الطلبة السنة الأولى ثانوي.

تساؤلات الدراسة:

التساؤل العام : هل للأسلوب القيادي للأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير على دافعية الانجاز لدى الطلبة السنة الأولى ثانوي؟

الهدف العام من الدراسة :

الكشف عن الأثر الذي يخلفه الأسلوب القيادي الأستاذ التربية البدنية و الرياضية في دافعية التلاميذ.

المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

عينة الدراسة: عينة عشوائية مكونة من 160 تلميذ.

ادوات البحث: مقياس أنماط القيادة الرياضية.

أهم النتائج :

- أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور كبير في و مهم في توفير الجو المناسب ولحرص الثقة في النفس بالنسبة للتلاميذ.

- إن أنجع الأنماط القيادية هو ذلك النمط الذي يجد فيه التلاميذ فرصة للتنفيس والتعبير عن نفسه.

الاقتراحات والتوصيات:

- الاهتمام بالجوانب النفسية و الاجتماعية و البدنية للتلاميذ. أن يستعمل الأستاذ الأسلوب القيادي العملي الذي يخاطب العقل

الدراسة الثانية: محمد الهادي بن زيادة مذكرة لنيل شهادة الماجستير لسنة 2008 جامعة الجزائر

عنوان الدراسة: مدى تأثير شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تلاميذ المرحلة الثانوية،دراسة ميدانية في ثانويات غرب ولاية الجزائر

تساؤلات الدراسة:

- الى مدى يمكن اعتبار تأثير شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية على تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية الإجتماعية والأخلاقية والتعليمية والنفسية ؟

- هل لشخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير أيجابي على تلاميذ الطور الثاني؟

- هل يتأثر تلاميذ المرحلة الثانوية بشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية من النواحي الاجتماعية و الأخلاقية والتعليمية بالإيجاب او السلب؟

هدف الدراسة :

معرفة انعكاسات شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الناحية الإجتماعية والأخلاقية والتعليمية والنفسية على نفوس تلاميذ المرحلة الثانوية.

-**المنهج وأداة وعينة الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي الاستكشافي وذلك بالاستعانة بالاستبيان والذي تطبق على عينة عشوائية بلغت 300 تلميذ من مرحلة الثانوية و 20 أستاذ ينتمون الى ثانويات مديرية غرب ولاية الجزائر .

أهم النتائج :

-التأثر الإيجابي للتلاميذ المراهقين في الطور الثانوي في الجانب الاجتماعي والأخلاقي والتربوي من شخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية.

- التأثير الإيجابي لشخصية أستاذ التربية البدنية و الرياضية من الناحية الاجتماعية و الاخلاقية و النفسية و التربوية على نفوس تلاميذ المرحلة الثانوية و تربيتهم .

- الدراسة الثالثة: معاذ شالوم: بلحيرش فاروق مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي لسنة 2016 جامعة ام البواقي

عنوان الدراسة: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا.

تساؤلات الدراسة :

- هل لأستاذ ت. ب. ر. دور في تفاعل تلاميذ البكالوريا مع مجتمعهم؟
- هل لأستاذ ت. ب. ر. دور في تحسين الاداء الأكاديمي لتلاميذ البكالوريا؟
- هل يساهم استاذ التربية البدنية و الرياضية في زيادة التفاؤل الايجابي لدى تلاميذ البكالوريا؟

هدف الدراسة :

هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور استاذ ت.ب.ر.في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا.

منهج الدراسة : الوصفي

عينة الدراسة : شملت 60 تلميذ، 30 ممارسين و 30 غير ممارسين

الادوات المستعملة في الدراسة : مقياس الثقة بالنفس سيدني جورج

أهم النتائج :

توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين على حساب غير الممارسين في أبعاد الثقة بالنفس التالية :التحدث مع الاخرين ،التفاعل الايجابي ،الأيجابية و التفاؤل ، الاداء الأكاديمي.

- لاستاذ ت.ب.ر. دور إيجابي في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ البكالوريا.

الدراسة الرابعة: كرفالة حدة مذكرة لنيل شهادة ماستر أكاديمي لسنة 2016 جامعة المسيلة

عنوان الدراسة : "كفاءة أستاذ التربية البدنية والرياضية ودورها في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية من وجهة نظر أساتذة المادة ، دراسة ميدانية الثانويات دائرة بوسعادة ("

تساؤلات الدراسة :

- هل الشخصية أستاذ ت. ب. دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية؟
- هل التكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية لأستاذ م ت. ب. ر دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية ؟
- هل لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريب الحديثة دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية ؟

هدف الدراسة :

- معرفة كيفية تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية أثناء ممارسة النشاط البدني
- معرفة مختلف الجوانب المساعدة في الأداء المهني الأستاذ ت. ب. ر أثناء سير الحصة .
- معرفة دور كفاءة استاذ ت. ب. ر في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية

منهج الدراسة : المنهج الوصفي

عينة الدراسة : أساتذة ت. ب. ر للطور الثانوي الدائرة بوسعادة (عشوائية)

الادوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان موجه للأساتذة

أهم النتائج :

- لشخصية أستاذ ت. ب. ر دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية
- التكوين الأكاديمي والكفاءة المهنية الأستاذ م ت. ب. ر دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية .
- لاستعمال أستاذ التربية البدنية والرياضية أساليب التدريب الحديثة دور ايجابي في تحقيق الصحة النفسية للمراهقات المرحلة الثانوية

الدراسة الخامسة: دراسة موسى بوعكاز دراسة مقدمة لنيل شهادة الماستر 2016 / 2017 جامعة باتنة

عنوان الدراسة: " بعض السمات الشخصية (الاتزان الانفعالي السيطرة) ، وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة بركة .

التساؤل العام :

-هل لبعض السمات الشخصية (الاتزان الانفعالي السيطرة) علاقة بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

الهدف العام من الدراسة:

- معرفة أثر بعض السمات الشخصية مثل الاتزان والسيطرة ، الانفعال على دافعية الانجاز .

-معرفة العلاقة بين بعض السمات الشخصية و دافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي الإرتباطي.

عينة الدراسة: شملت الدراسة 10 أساتذة و 200 تلميذ.

أهم النتائج المتوصل اليها:

توصل الباحث في دراسته الى وجود علاقة ارتباطية بين بعض السمات الشخصية ودافعية الانجاز .

* الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ✓ استخدام المنهج المناسب للدراسة الحالية
- ✓ طريقة اختيار عينة الدراسة و التعامل مع متغيرات الدراسة
- ✓ استخدام الأساليب الإحصائية المناسبة
- ✓ تحليل نتائج الدراسة و تفسيرها
- ✓ تدعيم بعض الآراء المتعلقة بالإطار النظري للدراسة
- ✓ تصميم و تطوير أداة دراسة لتحقيق أهداف الدراسة
- ✓ الاستفادة من توصيات الدراسة السابقة
- ✓ الاستفادة من مراجع الدراسات السابقة.

1-7- مميزات الدراسة الحالية :

تميزت دراستنا بانها تناولت موضوع مهم جدا ويخص العلاقة بين أستاذ التربية البدنية و الرياضية والتلميذ والتي تعد من اهم العناصر في العملية التعليمية التعلمية ،والتركيز على الجانب النفسي الذي رغم اهميته الا ان الكثير يهمله و يركز على الجانب العقلي المعرفي والبدني، ومحاولة الوصول الى ابراز القيمة الحقيقية لأستاذ التربية البدنية والرياضية في تربية النشء وأعداده خاصة من الجانب النفسي و تحسيس الاساتذة بان دورهم أكبر من مجرد مربى بل يتعداه الى مرشد و موجه و مرافق لتلميذ خاصة في مرحلة المراهقة.

الفصل الثاني

أسناد التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

التعليم رسالة ومهنة سامية وهو دور أنبياء الله ورسله، لم يكونوا يتلقوا عليها مخصصات مالية ولا ينتظرون شكرا من أحد... بل لقوا من الأذى ما الله به عليم. وحبيبنا محمد عليه الصلاة والسلام خير مثال لنا على ما لقيه في سبيل نشر دعوته.

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "إن الله وملائكته وأهل السموات والأرض حتى النمل في جحرها وحتى الحوت في جوف البحر ليصلون على معلم الناس الخير.

والمدرس هو كذلك الإنسان المعزول في مهنته فهو عبارة عن موظف كالموظفين الآخرين مسير من طرف نظام المجتمع المعاش وسلوكات ثقافية اجتماعية مستمدة من قبل الهيئات العليا

إن مدرس التربية البدنية والرياضية هو أولا وقبل كل شيء شخص كسائر المخلوقات لديه قلب وأحاسيس وشعور والملقب باللفظ وهذا لأنه في عمله يحس أنه لازال مراهقا ويبقى كذلك وقد أثبتت بعض التجارب الأمريكية بأن أستاذ ومدرس التربية البدنية يعتبر إن لم نقل أقرب شخص بالنسبة لتلاميذه.

وقبل دراسة مختلف الأدوار التي يقوم بها المدرس علينا أن أولا وقبل كل شيء التساؤل عن شخصيته فلا يعقل أن يمنح لمدرس التربية البدنية مثلا مهمة تكوين أجيال صاعدة وهو ذو شخصية ناقصة أو معدمة فهذا ضد كل ما هو بيداغوجي.

2-1-أستاذ التربية البدنية و الرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يلعب دورا هاما وحيويا و له فاعلية في العملية التربوية فمسؤوليته كبيرة جدا ومهمة، إذ أن مهمته لا تقتصر على التربية الجسمية فحسب بل يتعداها لتصل إلى أكثر من ذلك، لأنه لا يتفاعل مع تلاميذه في الفصل فقط بل يتعداها إلى فناء المدرسة، وإلى علاقات التلاميذ بتلاميذ المدارس الأخرى.

كما أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أثرا على حياة التلميذ المدرسية ، فهو الذي يوجه قواه الطبيعية التوجيه السليم ويهيئ لقواه المكتسبة البيئة التعليمية الملائمة، كما انه يساعد التلميذ على التطور في الاتجاه الاجتماعي السليم، وذلك لأن وظيفة أستاذ التربية البدنية والرياضية لا تعد مقصورة على توصيل العلم إلى المتعلم، كما يظن البعض ولكنه مربى أولا وحجر الزاوية في النظام التعليمي. فالمعلم دوره مهم ، فهو نائب عن الوالدين و موضع ثقتهما، لأنهما قد وكلا إليه أمر تربية أبنائهم حتى يصبحوا مواطنين صالحين، و ليس هناك معلم في أي مدرسة تتاح له الفرص التي تتاح لأستاذ التربية البدنية والرياضية في الأخذ بيد التلاميذ إلى الطريق السوي المقبول اجتماعيا ، وذو الأثر الصحي والعقلي. (عمر، عبد الحكيم، 2008، ص65-66)

وبجانب ما سبق فإن معلم التربية البدنية يعد رائدا اجتماعيا ويعني ذلك أنه يشعر بما في المجتمع من مشاكل، ويعمل على أن يعد التلاميذ بحيث يستطيعون التعامل مع هذه المشاكل وحلها، كما أنه يسهم بمجهوده الشخصي في إرشادهم إلى كيفية التغلب على ما يصادفهم من أمراض اجتماعية ومن تصرفات شاذة يقوم بها بعض الشواذ من الخارجين على المجتمع، وبالتالي يساعد ذلك على حمايتهم. (زغلول، مصطفى، 2004، ص197)

2-1-1- شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية:

اولا-الشخصية التربوية للأستاذ:

نظرا للتطور التربوي المتواصل لكل من عمليتي التعليم والتعلم، يجب علينا إذا أن نراعي الجوانب الخاصة للتلميذ، لأنه هو العنصر الأهم في العملية التعليمية، وذلك يكون من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية بالطرق المدروسة الهادفة في التعليم، ويدخل العمل المهم للأستاذ في امتلاك الوسائل المادية والمعرفية الملائمة لمعالجة هذه المجالات الخاصة بالمتعلم ، ويفترض على الأستاذ التركيز على جانبي النمو والتكيف كأهداف لتحقيق الغايات المنشودة، بالتنسيق مع البرامج والدروس، كما أن للأستاذ تأثير كبير على جانب القيم والأخلاق. وبسبب العلاقة الحميمة بين التلاميذ وأستاذ التربية البدنية فإنه يعد من أكثر أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيرا في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ.

وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني والرياضي المختلف بل يتعدى ذلك بكثير، فهو يعتمد إلى المؤمنة بين ميول تلاميذه وإمكانيات المدرس، وقدراته الشخصية في تقديم واجبات تربوية في إطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف، حيث تتصف هذه الواجبات بقدرتها على تنشيط النمو

وتعجيل مراحلها عندما يسمح الأمر بذلك، ومتابعة برامج التربية الرياضية المدرسية من المهارات الحركية، العلاقات الاجتماعية، أنشطة الفراغ، القوام المعتدل، الصحة العضوية والنفسية، المعارف الصحية والاتجاهات الإيجابية. (الشحات، 2007، ص 105-106)

ثانياً- الشخصية القيادية للأستاذ:

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

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

وفي دراسة قدمها ويتي (WITTY) وقام خلالها بتحليل كتابات اثني عشر ألف تلميذ وطفل ومراهق تتصل بتصوراتهم عن توفير الأمان وتقديرات التلاميذ، تليها صفات مثل: (اهتمامه بالحافز، التعرف على تلاميذه، إظهار الحنان والألفة، اتصافه بروح مرحة، اهتمامه بمشاكل التلاميذ، التعاطف والتسامح).

ولقد توصلت (جنجر بالي) أن الوصف الغالب للقيادات الناجحة هو أنهم أناس يعطون الآخرين إحساساً بالارتياح، ولديهم القدرة على إشعارهم بالأمان والاهتمام. (الخولي، وآخرون، 1998، ص 33-34)

وقد أشار "عدنان جلون" إلى ما اتفق عليه العديد من العلماء في المجالات القيادية على ضرورة توفير الموصفات التالية في القيادة وهي: موصفات فطرية، موصفات اجتماعية، موصفات علمية، موصفات عقلية..... إلخ، وتوفر هذه الموصفات يعطي المجتمع مدرّساً وقائداً أفضل.

2-1-2- الخصائص و الصفات الواجب توفرها في أستاذ التربية البدنية والرياضية:

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعتبر الوسيط بين المجتمع والتلميذ، ونموذجاً يتأثر به التلاميذ بحيث يقوم بتمكينهم من الحصول على معارف جديدة، كما يعمل على كشف مهاراتهم الحركية وقدراتهم العقلية ثم توجيههم الوجهة الصحيحة، ولكي يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية وظيفته بصفة جيدة وجب أن تتوفر فيه مجموعة من الخصائص في عدة جوانب باعتباره معلماً، مربياً وأستاذاً.

أولاً-الخصائص الشخصية :

لمهنة التعليم دستور أخلاقي لابد أن يلتزم به جميع الأساتذة ويطبقون قيمه ومبادئه على جميع أنواع سلوكهم وبهذا الصدد قام مكتب البحوث التربوية في نيويورك بإلقاء الضوء على بعض مستلزمات شخصية الأستاذ وذلك لمساعدة هذا الأخير على معرفة نفسه بصفة جيدة ، تمحورت هذه الدراسة حول العناصر التالية : الهيئة الخارجية للأستاذ (النشاط الخمول....)، وعلاقته مع التلاميذ، مع زملائه، مع رؤسائه ومع أولياء أمور التلاميذ. (تركي، 1999، ص 246).

ولذلك تحتاج مهنة التدريس إلى صفات خاصة حتى يصبح هدف التعليم سهل التحقيق ويمكن إيجاز هذه الصفات فيما يلي:

- الصبر والتحمل:

إن الأستاذ الجيد هو الذي ينظر إلى الحياة بوجهة نظر مليئة بالتفاؤل فيقبل على عمله بنشاط ورغبة، فالتلاميذ كونهم غير مسئولين هم بحاجة إلى السياسة والمعالجة ولا يمكن للأستاذ فهم نفسية التلميذ إلا إذا كان صبورا في معاملتهم قوي الأمل في نجاحه في مهنته.

- العطف واللين مع التلاميذ:

فلو كان الأستاذ قاسيا مع التلاميذ فيعزلهم عليه، ويفقدهم الرغبة في اللجوء إليه والاستفادة، كما لا يكون عطوفا لدرجة الضعف فيفقد احترامهم له ومحافظتهم على النظام.

- الحزم والمرونة :

فلا يجب أن يكون ضيق الخلق قليل التصرف سريع الغضب حيث يفقد بذلك إشرافه على التلاميذ واحترامهم له. - أن يكون طبيعيا في سلوكه مع تلاميذه وزملائه.

ثانيا - الخصائص الجسمية :

لا يستطيع أستاذ التربية البدنية والرياضية القيام بمهمته على أكمل وجه إلا إذا توفرت فيه خصائص جسمية هي: (صالح ،وعبد المجيد ، 1999 ، ص20).

- القوام الجسمي المقبول عند العامة من الأشخاص خاصة التلاميذ، فالأستاذ يجب أن يراعي دائما صورته المحترمة التي لها أثر اجتماعي كبير.

- التمتع بلياقة بدنية كافية يمكنه من القيام بأي حركة أثناء عمله.

- يجب أن يتمتع بالاتزان والتحكم العام في عواطفه ونظراته للآخرين، فالصحة النفسية والجسدية والحيوية تمثل شروطاً هامة في إنتاج تدريس ناجح ومفيد.

ثالثاً - الخصائص العقلية والعلمية :

على الأستاذ أن يكون ذا قدرات عقلية لا يستهان بها ، وأن يكون على استعداد للقيام بالأعمال العقلية بكفاءة وتركيز، وذلك لأنه يحتاج دائماً إلى تحليل سلوك التلاميذ، وتحليل الكثير من المواقف التي تتطلب على مشكلاتهم التربوية (السباعي ، 1998 ، ص 38).
ومن خلال ما سبق يمكننا تخلص أهم العناصر التي يمكن للأستاذ أن يتميز بها حتى يصبح ناجحاً في مهنته في ما يلي: (السباعي، 1998، ص 38)

الأستاذ الكفء هو الأستاذ الواسع الاطلاع والثقافة والواثق بنفسه ، كما يجب أن يكون قادر على اجتذاب ثقة تلاميذه له ، وكذلك يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ميالاً للإطلاع وتنمية المعارف ، لأن إفادة التلاميذ من طرف الأستاذ تكون من خلال المعلومات والمعارف الواسعة لدى الأستاذ. (زيدان، 2007، ص 60)
-**الذكاء** : فالأستاذ على صلة دائمة بالتلاميذ ومشاكلهم ، لذا عليه أن يكون ذا تصرف حكيم وأن يكون له القدرة على حل المشاكل ، فنجاحه متوقف على مدى ذكائه وسرعة بديهته وتفكيره ، فلا بد أن يكن دقيق الملاحظة متسلسل الأفكار قادراً على المناقشة والإقناع يخلق الميل لمادته عند التلاميذ. (صالح ، 1999 ، ص 16)

رابعاً - الخصائص الخلقية والسلوكية :

لكي يكون لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال وأثر إيجابي خلال تدريس مادته على تلاميذه وذلك في معاملته مع المحيط المدرسي يجب أن تتوفر فيه خصائص منها:

-أن يكون محباً لمهنته جاداً فيها ومخلص لها.

-أن يكون مهتماً بحل مشاكل تلاميذه، ما أمكنه ذلك من توضيحات.

-أن يحكم بإنصاف فيما يختلف فيه التلاميذ، ولا يبدي أي ميل لأي تلميذ دون الجماعة فهذا يؤدي إلى إثارة الغيرة بين التلاميذ.

-يجب أن يكون متقبلاً لأفكار التلاميذ متفتحاً لهم.

-الأمل والثقة بالنفس: فالأستاذ يجب أن يكون قوي الأمل حتى ينجح في مهمته، وأن يكون واسع الأفق كي يصل إلى تفهم التلاميذ وهذا لا يكون إلا بالثقة في النفس. (صالح ، وعبد المجيد ، 1999 ، ص 16)

خامساً - الخصائص الإجتماعية :

يعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية شخص له تجاربه اجتماعية في الحياة تكبد مشاققتها وصبر على أغوارها بما واجهه من صعوبات نفسية واجتماعية ، واجهته خلال الحياة ، حيث أكسبته رصيда معرفيا صقل تلك المعارف ورسخت لديه بما أحاط به من دراسة علمية قبل أن يكون مربيا أو أستاذا، لذا يعتبر الأستاذ رائدا لتلاميذه ، وقدوة حسنة لهم ، وله القدرة على التأثير في الغير .

- كما أن له القدرة على العمل الجماعي ، لذا يجب أن يكون لديه الرغبة في مساعدة الآخرين وتفهم حاجاتهم، وتهيئة الجو الذي يبعث على الارتياح والطمأنينة في القسم.

وهو إلى جانب ما سبق يعد رائدا اجتماعيا، وبالتالي فهو متعاون في الأسرة التربوية وعليه أن يساهم في نشاط المدرسة ويتعاون مع إدارتها في القيام بمختلف مسؤولياتها. (زيدان، 2007، ص 45)

2-1-3- واجبات أستاذ التربية البدنية والرياضية:

اولا-الواجبات العامة:

تتشكل الواجبات العامة لأستاذ التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من مجموع واجباته المهنية في المؤسسة التي تعمل بها ، وهي في نفس الوقت تعتبر النشاطات والفعاليات التي يبدئها اتجاه المؤسسة في سياق العملية التعليمية المدرسية.

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

- لديه شخصية قوية تتسم بالأخلاق والالتزان.
- يعد إعدادا مهنيا جيدا لتدريس التربية البدنية والرياضية.
- يتميز بخلفية عريضة من الثقافة العامة.
- يستوعب المعلومات المتصلة بنمو الأطفال وتطورهم كأسس لخبرات التعليم.
- لديه القابلية للنمو المهني الفعال والعمل الجاد المستمر لتحسين مستواه المهني.
- لديه الرغبة في العمل مع التلاميذ وليس مع الرياضيين الموهوبين فقط.

ثانيا - الواجبات الخاصة:

إلى جانب الواجبات العامة توجد واجبات خاصة به، يتوقع أن يؤديها من خلال تحمله بعض المسؤوليات الخاصة بالمؤسسة، وهي متصلة بالتدريس اليومي في المدرسة ، وفي نفس الوقت تعتبر من الجوانب المتكاملة لتقدير عمل المدرس بالمدرسة ومنها:

- حضور اجتماعات هيئة التدريس، واجتماعات القسم و لقاءات تقييم التلاميذ وفقا للخطة الموضوعية.
- تنمية واسعة للمهارات الحركية والقدرات البدنية لدى التلاميذ.
- تقرير قدرات الطلبة في مقرراتهم الدراسية.
- السهر على سلامة التلاميذ ورعايتهم بدنيا وعقليا وصحيا.
- الإشراف على التلاميذ عند تكليفهم بأي مسؤولية . (الخولي ، 2002 ، ص152-153).

2-1-4 دور أستاذ التربية البدنية والرياضية:

أولا- الدور التوجيهي:

إن التخطيط للدرس شيء وتنفيذ الخطط وتوجيه التعليم شيء آخر ولو أن الشئيين مرتبطين معا، فكيف ينفذ المدرس تخطيطه للدرس، وتوجيه التعليم وجهة سليمة، وما الطرق التي يوجه بها التلاميذ لكي يتعلموا ويحقق الأهداف الموضوعية ويحصلوا على النتائج التي يريدونها؟.

لقد أجمع المربون على معاونة التلاميذ في التعلم مهمة من مهام المدرس، إن بعض المدرسين يثيرون اهتمام التلميذ للتعليم وينقلون إليه الشعور بالرغبة في تحصيل المعلومات والكشف عن الحقائق، وإن هذا الشعور يحس به المتعلم وينتقل إليه من المدرس فهو ليس مفروضا ولا مصطنعا إلى أنه جزء مهم ومتضمن في الدرس.(بشير،2000،ص28 29)

ثانيا- الدور النفسي:

المقصود به هو ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية والرياضية للصحة النفسية للتلميذ التي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية الناضجة السوية، وإن علم النفس الحديث اهتم بالطفل كما اهتم أيضا بالاعتبارات النفسية التي تؤثر على الطفل بعد ولادته حيث ينفصل ويحتاج إلى تعهد ورعاية وتربية، وقد حدد علم النفس حاجة الطفل إلى الحب والعطف والحرية والشعور بالنجاح وكذلك الحاجة إلى التعرف واكتساب مهارات حركية جديدة، ولهذا فإن التربية تدخل في اعتبارها خصائص نمو الطفل بإعداد البرامج التعليمية التي تتماشى مع هذه الخصائص ومن ثم يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين التربية البدنية والصحة النفسية.

(Edgar ,raymond,1985,p453)

فالتربية البدنية تعالج الكثير من الانحرافات السلوكية للتلميذ وتوجهه توجيها صحيحا وتسمح له بتحقيق الاتزان النفسي تماشيا مع الدراسات النفسية الحديثة التي أوضحت أن الصحة النفسية من أهم عوامل بناء الشخصية، كما أن لها دور هام في توجيه الرغبات التي تتمثل في الطاقة الزائدة، وهذا التوجيه يعطي للتلميذ فرصة التحرر من الكبت علما أن الانعزال يتحول إلى مرض نفسي.

فالأستاذ أو المربي يمكنه معالجة الانحرافات كالتصرفات العدوانية وبعض مظاهر العنف وذلك بتوجيهه إلى الطريق الصحيح أو الحد من هذه الانحرافات، وتحقيق الاتزان النفسي وذلك تماشيا مع الدراسات الحديثة

ومربي التربية البدنية كما يقوم ببث الصفات الجيدة والحميدة في نفسية التلميذ وذلك عن طريق النشاطات التي يقدمها وطريقة تقديمها كالثقة بالنفس وتحمل المسؤولية وروح التعاون الجماعي وتقبل الهزيمة وتقييم الذات. (جلال، علاوي، 1976، ص174).

وأخيرا يمكن حصر الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأستاذ فيما يلي:

- أن يحسن معاملته مع التلاميذ وأن يعطف عليهم.
- أن يحترم شخصية التلاميذ في سائر المواقف الاجتماعية.
- قوة الشخصية والتأثير على الآخرين (التلاميذ).
- توفير آداب التعامل مع التلاميذ وفهم مشاكلهم.
- توفير الصحة النفسية والخلو من القلق وتوفير الاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف في مختلف الظروف.

ثالثا- الدور التربوي:

على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يسلك الطريقة المثلى لنقل المعلومات إلى التلاميذ التي تناسبهم وتساهم في نموهم ووعيهم، وعليه أن يلاحظ سلوكه وتصرفاته أثناء الدرس أو غير أوقات الدرس، لأن التلاميذ يتخذونه المثل الأعلى الذي يتقيدون به ويقلدونه ومن واجب المدرس أن يأخذ خطوات إيجابية في تربية تلاميذه وذلك عن طريق إرشادهم وأن تكون توجيهاته موجهة توجيهها تربويا صحيحا وأخيرا فإن الحقيقة الثابتة أن مصدر الأستاذ الناجح وهو أنه قبل كل شيء إنسان قادر على التأثير بصورة بناءة في حياة الناشئين، ومن خلال درس التربية البدنية الذي يعتبر الفرصة السامحة للأستاذ لبث مفاهيم اجتماعية وتهذيب النفس بصورة مستمرة وتشجيع السلوكات الحميدة ومحاولة لتبصير الناشئ بذاته على أمل أن يدرك هو لنفسه المسافة الفاصلة بينه وبين القيم وينطلق لتحقيق هذه الأخيرة. (الفناني وآخرون، 1983، ص 16)

2-1-5- التفاعل بين الأستاذ والتلميذ المراهق أثناء حصة النشاط البدني الرياضي:

أولا- العلاقات البيداغوجية الوجدانية:

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

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

* علاقة التلميذ المراهق بالوسط الأسري (والوالدين)، إذا كانت هذه العلاقة مبنية على احترام والتقدير تكون كذلك مع الأستاذ وإذا كانت العكس تكون كذلك (عوض، 1971، ص 72)

وتتفوق سلوكات التلميذ على ميزة السلوكات التي يصدرها الأستاذ إذا كانت سلوكات مقبولة لدى التلاميذ فهم يتقبلونها وبالتالي فهي تخفف الاضطرابات وتحفظ التوترات الانفعالية وتهدئ من التمرد وتشكل العملية التربوية أما إذا كانت سلوكات الأستاذ عكس ما ذكر فإن التلاميذ يقاومونها بشتى الطرق، وبالتالي تصبح العلاقة بين الأستاذ والتلميذ سيئة، فيترتب عنها سلوكات تعبر عن الرفض وتأثرات انفعالية سلبية وبالتالي النفور من الأستاذ، إذا كان الأستاذ والتلميذ المراهق مختلفين جنسيا ففي هذه الوضعية تزيد على التعقيدات البيداغوجية تعقيدات جنسية.

* إن التلميذ في مختلف وضعيات التعلم البدني الرياضي يستعمل جهد عقلي وعضلي معتبرين وهنا تتدخل العواطف والانفعالات للحد وتعديل الآلام الجسمية وفي بعض الأحيان قوة الانفعالات وتجعل التلميذ يترفع ويتحدى هذه الآلام الجسمية كما أنه في بعض حالات الانهزام يجب التحكم في الاضطرابات العاطفية والانفعالية والألم العقلي والذي يتبع الانهزام. (عبد الكريم، 1990، ص 10)

"كما يتعرض المراهق إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات منها السلوكية التي تؤثر في نموه النفسي وذلك نتيجة النموين الجسمي والعقلي، وعليه يجب لفت انتباه الأستاذ إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية". (أبوفلجة، 1989، ص 67)

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

· التعرف الجيد على التلميذ، تقدير التلاميذ، الاعتراف بمجهوداتهم، الاستماع لهم بعناية، إشراكهم في اتخاذ القرارات. يقدم الأستاذ بعض التنازلات عندما يكون ذلك ملائما، إظهار الاحترام المتبادل، التعامل بنزاهة وأمانة. (بيلي، 2003، ص 53)

ثانيا- الأسلوب النفسي التربوي:

له دور في تفعيل العملية التربوية كما يعتبر من بين أساليب التدخل التربوي العلاجي للمضطربين سلوكيا الذي يجمع بين الجوانب النفسية والجوانب التربوية، كخطوة من التحليليين للتغلب على السلبية التي رافقت النظرية التحليلية في أنها تهمل الجوانب التربوية وقد استندوا في نظريتهم على أن مشاكل الأطفال تنتج عن تداخل بين الطاقات البيولوجية الفطرية، للخبرات الاجتماعية المبكرة وعليه فقد وضعوا هذا الأسلوب لإيجاد توازن بين أهداف العلاج النفسي والأهداف الأكاديمية السلوكية، وتعتبر هذه الإستراتيجية مزيجا بين أساليب التحليل النفسي وأساليب تحديد السلوك بمعنى أنها تهتم بما يفعله الطفل أو المراهق في المؤسسة التربوية من سلوكات وفي نفس الوقت لا تهمل البحث في الأسباب التي أدت بالفرد لسلوك أو انتهاج تلك السلوكات أو تصرفات، عدا أنها أسلوب يهتم بالصعوبات التعليمية الناتجة عن الاضطرابات السلوكية وتدرس تأثير

جماعة الأقران والظروف البيئية المحيطة بالطفل، ولا يهمل دور المعلم في العلاج. توجد لهذه الاستراتيجيات مداخل متعددة للتعامل مع التلميذ منها مدخل السلوك العقلي ومدخل أسباب السلوك ومدخل الصعوبات التعليمية التي يواجهها التلميذ.

*مسايرة المواقف على أساس الطاقات الفطرية.

*إذا لم يكن التلميذ مزودا بخبرات النجاح في الوسط المدرسي يواجه الفشل الذي يترتب عليه الإحباط والشعور بالقلق الذي يؤدي بدوره إلى سلوك سوء التوافق.

*إذا تمت مواجهة سلوك التوافق بالعنف من جانب الأستاذ فإن ذلك من شأنه أن يخلق قدرا أكبر من الإحباط للتلميذ.

*الهدف هو تقليل سوء التوافق وتعليم التلميذ ومسايرة الحاجات والضغوط.

وقد وضع "لونج" وآخرون بعض الاقتراحات التي يمكن الاسترشاد بها:

يجب تطوير البيئة التربوية بشكل يسمح بمراقبة المؤثرات النفسية التي يمكن أن توتر التلميذ كمراقبة التفاعل ما بين التلاميذ وكل من المدرس والعاملين والأقران والمناهج وكذلك مراقبة كل التنظيم الاجتماعي للصف، والقيم التي يبينها المدرس والتعليمات السلوكية وغيرها من العوامل التي يمكن أن تؤثر في الجانب النفسي للتلميذ. (القاسم، 2000، ص194)

كما يجب على المدرس أن يكون على وعي بهذه المؤثرات وأن يعمل على تعديل بيئة الفصل كي يسهل على التلميذ فرص التكيف النفسي الشخصي.

يجب أن يمتزج التعلم بالمشاعر الايجابية، إذ أن التركيز على التعليم فقط بما فيه من عمليات حسابية وحقائق وقراءة كتب مقررة قد يؤدي بالتلميذ إلى الإحباط والغضب لذا يجب التركيز على الأنشطة المرتبطة باهتمامات التلميذ بالإضافة إلى التعليم.

مساعدة التلميذ على التعامل مع الضغوطات والصراعات النفسية السلبية التي تعرض لها وذلك من خلال التركيز على جوانب محددة من الصراعات أو الأزمات التي يعاني منها التلميذ ومساعدته على تبصر المشكلة وتطوير بدائل ايجابية للتعامل مع المواقف التي تسبب هذه الصراعات أو الأزمات.

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

فهي تعتنى بالشخص ككل متكامل وجدانيا، عقليا، حركيا وأخلاقيا، فهناك ترابط وتناسق بين الجانب المعرفي والجانب السلوكي، والنمو الشخصي بالنمو الاجتماعي والنمو الحركي بالخبرات والمهارات اللازمة للإنتاج والنجاح في مهن المجتمع المتعددة.

خلاصة :

من هنا نستطيع أن نقيم مهنة المدرس والصعوبات التي تواجهها ومشاكل الحياة وما لها من تأثير على نشاط هذا الإنسان الذي يعتبر الجندي المجهول الذي ذكره الكتاب والشعراء الذين رفعوه إلى درجة الأنبياء كما قال الشاعر:

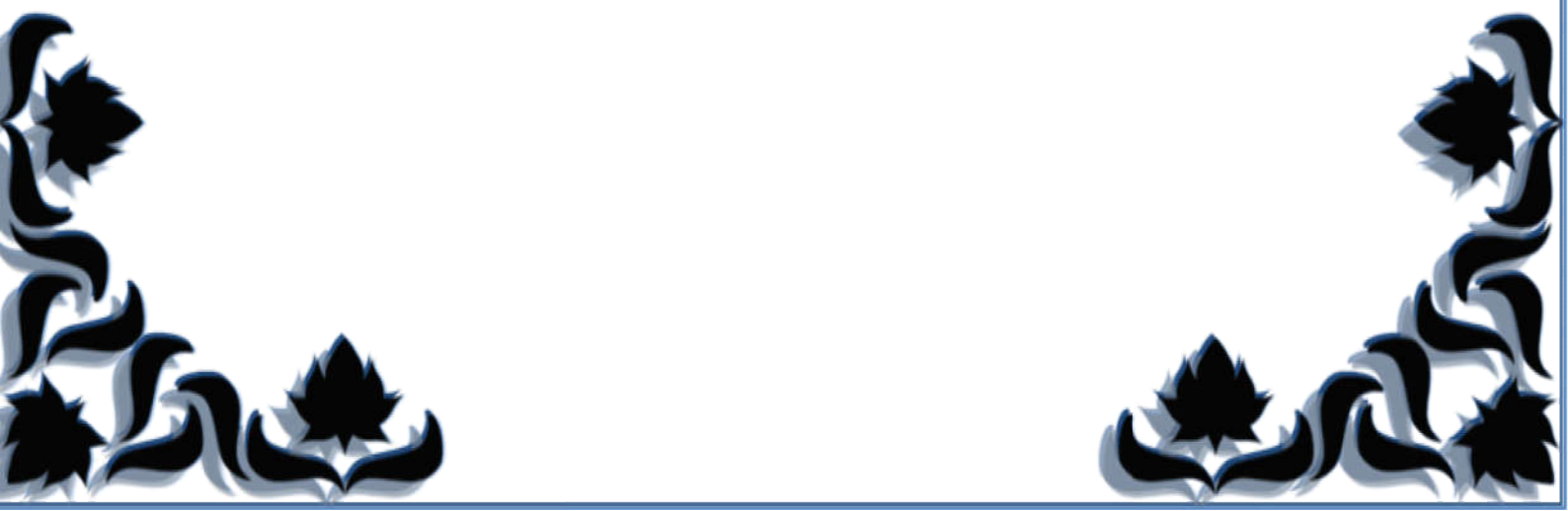
”قم للمعلم وفه التبجيلا **** كاد المعلم أن يكون رسولا

فما بالنا بمدرس التربية البدنية والرياضية الذي يربي ويعلم الطلبة وينمي قدراتهم البدنية بما هو خير وصالح للمجتمع ويشرف على حصة عملية في مكان غير محدد (ملعب أو ساحة) باذلا جهده وعناية لتعليم الطلبة الفنون والمهارات الرياضية والأخلاق العالية التي يجب أن يتمتعوا بها مراعيًا في ذلك تجنبهم تعرضهم للإصابات جاعلا كل واحد منهم ابنه، فأيا يكون الحق بإعطاء المدرس حقه في الاحترام والتقدير والحوافز المادية والمعنوية في ظل معيشية صعبة للغاية، إن ذلك يدعونا للتنازل عن كيفية التدريس والإشراف التربوي لإنجاح عمله وتوجيهه الطريق السليم وليس فقط عليه النقد والمراقبة والمحاسبة.



الفصل الثالث

الصفات النفسية



تمهيد:

يعتقد الكثير أن أهمية بناء الجانب العقلي والمعرفي والتربوي والسلوكي لبناء الإنسان وتكوينه ضروري، وهو أمر سليم، ولكن لا يلتفت الكثيرون إلى أن التركيز على بناء الجانب النفسي وضبطه وموازنته، يعد أهم من التركيز على بناء العقلية السليمة والجانب التربوي الجيد.

يؤكد الدكتور محمد سليم أخصائي الصحة النفسية أن تعزيز الإنسان لجانبه النفسي، وقدرته على الوصول بنفسيته إلى جزء بناء، هو ما يحفظ له القدرة على بناء جوانب الذات الأخرى كالجانب العقلي والعملية والتربوي والأخلاقي وغيره.

أن الكثير يهتم ببناء الجانب العملي وتنمية القدرات العقلية والمعرفية للإنسان منذ نعومة أظافره، ولكن لا يعي هؤلاء أن بداية بناء الشخص الحقيقي، تبدأ من بناء نفسيته، وتقوية تحمله النفسي وتعميق قدراته النفسية وطبيعتها.

وأشار "سليم" إلى أن بناء النفسية الرصينة هو الأساس السليم الذي يمكن أن يبني عليه "كيان" له مستقبل نفسي ممتاز، ويؤثر على جوانبه الأخرى بشكل إيجابي، ويجعله شخصاً متوازناً متزناً، يراعى كل جوانب شخصيته، ويتميز أصحاب البناء النفسي الجيد بالقدرة على تطوير جوانبهم الأخرى المعرفية والسلوكية والابتكارية والمعرفية وغيرها. ومن أهم هاته الجوانب النفسية هي الثقة بالنفس و الاتزان الانفعالي

و لقد تناول الكثير من الباحثين والمختصين مفهوم وحقيقة الثقة بالنفس من زوايا مختلفة فقد اشار اليها الجسماني يحي بانها احساس الفرد بحقيقة كيانه وادراكه لواقع قدرته والتطلع الى تحقيق طموحات وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه . ولقد حولنا في هذا الفصل التطرق الى الثقة في النفس عند كل من العلماء العرب وعلماء الغرب وأنواع الثقة بالنفس والعوامل المؤثرة فيها .

كما تعتبر الانفعالات جزء هام من عملية النمو الشاملة و المتكاملة ،لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية. وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه ،فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادر على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ،ومنهم من لا يستطيع ذلك.

3-1-الصفات النفسية:

3-1-1-تعريف السمة:

السمة صفة من صفات النفس وهي التي تحدد سلوك الفرد في المواقف المختلفة وتميزه عن غيره في ردود الأفعال تجاه الموقف الواحد، وهي جماع الفطرة والخبرة معا، وهي لذلك ثابتة ثباتا نسبيا تبعا لتغير الخبرات التي يكتسبها الفرد، وهي تعطينا مؤشرات للسلوك المتوقع من الفرد في مواقف معينة بما يمكننا من التنبؤ باستجابات الفرد المستقبلية.(مليحة،2010،ص35)

لذلك فإن السمة أشمل وأعم من الطبع فالسمة تشمل ما هو فطري وما هو مكتسب، أما الطبع فهو ما يملكه الفرد من استعدادات فطرية حصيلة الوراثة التي وراثها عن آبائه وأجداده، فالطبع فطرية ولد مع الفرد يبتعد عنه كل ما يكتسبه الفرد من تاريخه النفسي، فلا أثر للبيئة على الطبع .

3-1-2-تعريف النفس :

* أولا: التعريف اللغوي:

النفس هي الروح والجمع أنفس ونفوس ونفس الشيء ذاته وعينه يؤكد به والنفس يعبر بها عن الإنسان جميعه وهي جملة الشيء وحقيقته.

*ثانيا النفس في القرآن: هي الكيان الإنساني الذي به صار الإنسان إنسانا فاصبح جديرا بان بخاطب عن طريق التنفس أو بمعنى آخر تخاطب فيه النفس في الجانب الذي يعي ويعقل فيه، وهي التي تظهر الإنسان بسمائه وخصائصه النفسية التي يتعامل بها مع غيره ويبدو بها امام الناس أما تقيا واما فاجراء سويا أو غير سوي، صالحا أو غير صالح، قويا أو ضعيفا شاكرا أو كفورا، بقول تعالى: { إنا هديناه السبيل إما شاكرا وإما كفورا }

ثالثا مفهوم النفس: هي تلك القوة الخفية داخل الإنسان والمعروفة بالروح والتي توجه الإنسان في جميع أوجه نشاطه المختلفة بما أتيح له من قدرات بدنية وخبرات مكتسبة الإشباع حاجاته المختلفة"

حيث أن الجسم الإنساني بمختلف أعضائه الخارجية وأجهزته الداخلية يديره الجهاز العصبي للإنسان بمكوناته الهائلة من الخلايا العصبية التي تبلغ حوالي عشرة آلاف مليون خلية عصبية يولد بها الإنسان وتظل في جسمه دون زيادة إلى نهاية حياته فالخلية العصبية لا تعوض فإذا ما تعرضت إحدى الخلايا للتلف فلن تنشأ خلية عصبية جديدة لتحل مكانها".(مليحة،2010،ص39)

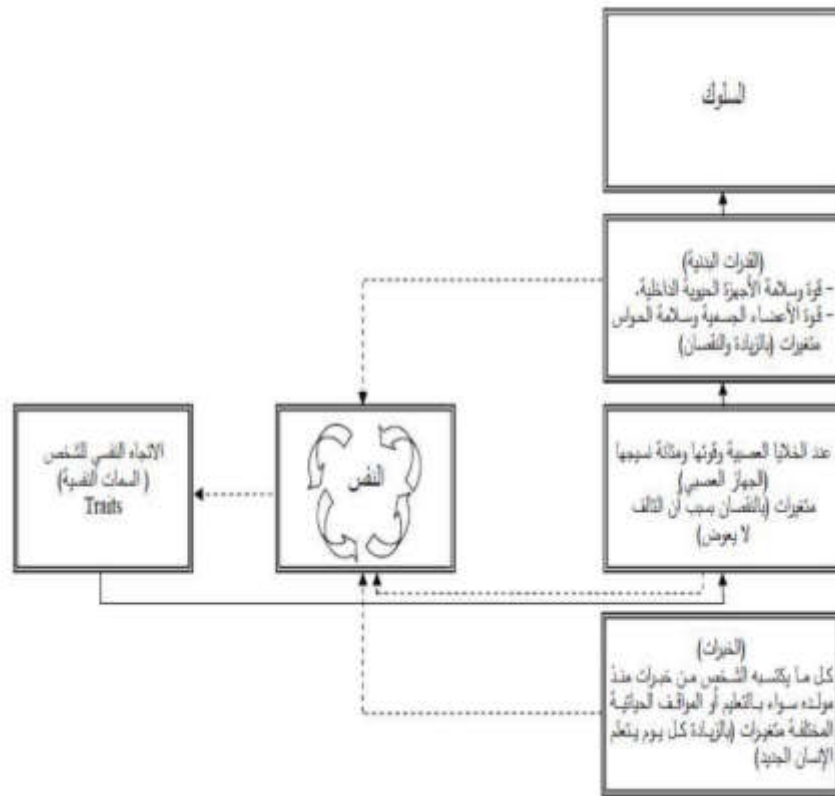
فالجهاز العصبي شيء مادي محسوس يمكن رؤيته يتحكم ويدير جميع أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية والتي بدورها ماديات ملموسة، فمن الذي يوجه ذلك الجهاز العصبي لاختيار أحد البدائل المطروحة أمامه على أنها الأفضل الحل قضية ما معروضة أمام الإنسان إنها النفس، تلك القوة الخفية داخل الإنسان التي

تعلم عنه كل شيء وتعرف قدراته البدنية والفسولوجية، وتعرف أيضا خبراته السابقة التي تعلمها منذ مولده، فالخبرات هي كل ما تعلمه الإنسان في حياته

إن نفس الإنسان تؤلف بين قدراته البدنية وخبراته الماضية لتشكل لنا اتجاها نفسيا تجاه المواقف الحياتية المختلفة التي يتعرض لها الإنسان في أثناء سعيه الدؤوب الإشباع حاجاته المختلفة، هذا الاتجاه هو الذي يوجه الجهاز العصبي للإنسان والذي يقوم بدوره بتحريك أعضاء الجسم وأجهزته الداخلية المختلفة للقيام بسلوكيات معينة تجاه الآخرين تعبر عن الاتجاه النفسي لصاحبها وتميزه عن غيره في الموقف الواحد.

إن ردود أفعال الأشخاص تجاه الموقف الواحد تختلف تبعا لاختلاف اتجاههم النفسي الذي يشكل مجموعة السمات النفسية للشخص والتي تميزه عن غيره وهي ثابتة لديه ثباتا نسبيا ذلك الثبات النسبي بسبب المتغيرات التي تطرأ بالزيادة أو النقصان على أحد المراحل الآتية التي يوضحها الشكل الآتي:

العوامل المؤثرة في تكوين السمات النفسية للفرد



الشكل (1) العوامل المؤثرة في تكوين الصفات النفسية للفرد

يتضح من الشكل السابق أن النفس البشرية تقع في المنطقة الوسطى ما بين قدرات الفرد وخبراته المختلفة وما بين السمات النفسية له، حيث تقوم النفس بعمل امتزاج ما بين قدرات الفرد البدنية المختلفة (قوة وسلامة الأجهزة الحيوية الداخلية قدرة الأعضاء الجسمية، سلامة الحواس، عدد الخلايا العصبية وقوتها

ومتانة نسيجها) وخبرائه المتراكمة، وتألف بينها لتكون لنا سمات الفرد النفسية المستقرة لديه والتي يتمخض عنها الاتجاه النفسي له تجاه المواقف المختلفة التي يتعرض لها.

يقوم ذلك الاتجاه النفسي بتوجيه الجهاز العصبي للفرد والذي يقوم بدوره بإعطاء إشارات عصبية معينة لجسم الإنسان للقيام بسلوك ما تجاه المواقف اليومية التي يتعرض لها، ذلك السلوك هو ما يحسه الآخرين ويشاهدونه في هيئة أفعال وتصرفات وأقوال تميز الفرد عن غيره وتعبّر عما يعتل في داخله من سمات نفسية"

وتعبّر حركة الأسهم كما تظهر في الشكل السابق عن ذلك، حيث تتجمع الاسهم المنقطعة والتي تأتي من المستطيلات الخاصة بالقدرات البدنية والجهاز العصبي والخبرات وتصب في داخل النفس البشرية، وتعبّر حركة الأسهم الدائرية داخل مستطيل النفس عن ذلك الامتزاج الذي يتم بين كل ما سبق، لتتكون وتستقر السمات النفسية للفرد (Personality Traits).

وتعبّر حركة الأسهم المتصلة عن خط السير العكسي الذي يبدأ من السمات النفسية تجاه الجهاز العصبي الذي يحرك أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة لتخرج لنا سلوكا معيناً يشاهده الآخرون ويميزونه ويعبر عن سمات الفرد النفسية. (ملحقة، 2010، ص40-42)

3-1-3- السمات النفسية الهامة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن اكتساب وتنمية وتطوير السمات النفسية للاعبين الرياضيين تعد من بين أهم مكونات الإعداد النفسي طويل المدى نظراً للأثر المباشر لهذه السمات على شخصية اللاعبين الرياضيين.

ويمكن تقديم بعض السمات النفسية التي ينبغي إكسابها للاعب الرياضي والعمل على تنميتها وتطويرها في غضون عمليات الإعداد النفسي طويل المدى على النحو التالي:

• الهادفية، الثقة بالنفس، الاستقلالية، الاتزان الانفعالي، الشجاعة، صلابة العود،، الخلق والإرادة.

3-1-4- الثقة بالنفس :

أولاً-الثقة في القرآن الكريم:

لم ترد كلمة الثقة في القرآن الكريم بلفظها هذا، وإنما وردت كلمات مشتقة من أصلها وثق أو بما هو قريب منها، مثل قوله تعالى ﴿وَادْكُرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَمِثْلَاقَهُ الَّذِي وَاتَّقُمْ بِهِ إِذْ قُلْتُمْ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾ (القرآن الكريم سورة المائدة: الآية7).

-كما تبرز الثقة بالنفس في القرآن الكريم وبمفهومها الواسع في الثقة بالله ومن مواقف الثقة بالله ما وقع لسيدنا يعقوب -عليه السلام - عندما ذهب ابنه الثاني الى مصر ولم يعد مع اخوته وكان من قبل ذلك قد فقد ابنه يوسف -عليه السلام - ومع ذلك لم ييأس او يقنط بل قال لا ولاده بكل ثقة لقوله تعالى: "يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا

مَنْ يُؤَسِّفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَتَّأَسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَبْئُتُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ " (القران الكريم ،سورة يوسف ، الآية 87).

وغيرها من الآيات ومن الالفاظ القريبة التي وردت لفظ الصدق والامانة والامن والامان والايمان وهذه الالفاظ كلها في معناها اللغوي تدخل في دائرة مغلقة مع الثقة فهي سبب لها ونتيجة عنها فصدق المرء وامانته تكسبه ثقة بنفسه اولا وثقة الاخرين به وكلا الحالتين تلزم الشخص الذي يتمتع بها اذ يتمتع بالصدق والامانة ثم ايمان الشخص بشيء ما يتطلب منه الثقة التامة بما يؤمن به. (علي ، 1999، ص39).

ثانيا-الثقة بالنفس عند علماء العرب :

تناول الكثير من الباحثين والمختصين العرب مفهوم وحقيقة الثقة بالنفس من زوايا مختلفة فقد اشار اليها الجسماني يحي بانها احساس الفرد بحقيقة كيانه وإدراكه لواقع قدرته والتطلع الى تحقيق طموحات وحسن التوافق النفسي وما ينشأ عنه من توافق اجتماعي ينعكس على عمله وسلوكه.

ويرى عبد المتجلي على انها حالة نفسية يكتسبها الانسان منذ نعومة اظفاره وفي محيط اسرته فتفضل تلازمه وتدفعه الى النجاح وللمستقبل الزاهر. (عبد المتجلي، 1992، ص46).

واضافة امال المخزومي تعريفا اخر واعتبرت ان الثقة بالنفس هي احدى سمات الشخصية الاساسية الذي يبدا تكوينها منذ نشأة الفرد وإنها ترتبط ارتباطا وثيقا بتكيف الفرد نفسيا واجتماعيا وتعتمد اعتمادا كلياً على مقوماته العقلية والجسمية والنفسية. (مخزومي، 2002، ص122).

واما السلطان ابراهيم فيراها حسن اعداد الفرد بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظروف التي هو فيها (المكان والزمان دون افراط عجب او كبير او عناد ودون تفريك) من ذلة او خضوع غير محمود وهي امرهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد انسان يستغني عن الحاجة الى مقدار الثقة بأمره من الامور (السليمان، 2005، ص48)

ثالثا-الثقة بالنفس عند علماء الغرب:

يرى بالسفير ان الثقة بالنفس تشعر الى قبول غير خاضع للجدل غير مشروط لقيمة الفرد وافكاره ومشاعره الفطرية وغرائزه وانفعالاته باعتبارها مؤشرات حقيقية وصادقة للخبرة الذاتية للفرد كما ان قيمة الثقة بالنفس تعبر عن الاحساس الصادق بها كانت عليه بالفعل وان تشعر بما انت عليه فعلا. (pasveer.k.1997.p54).

ويرى سندرلاند ان الثقة بالنفس هي القدرة على تبوء الفرد وضع معين بطريقة صحيحة او التخلص الفرد من أي نقائص في المهارات اللازمة ليكمل مهامه مع مراعاة امكانية اختلاف تلك المهام من النشاط الاجتماعي مثل ما يحدث عندما يحاول الفرد الاقتراب من الشخص ما ليس لديه معرفة سابقة به. او مثلما يحدث في النشاط المهني كما القدرة على تحقيق مهام يحتاجها في العمل. (sundrienland. 2004.p209).

كما يرى توماس واوضح ان الفرد بدون الثقة بالنفس يمكن ان يفقد الكثير من الفرص بسبب الخوف من المخاطر او الخوف من العوائق التي تحدث من بين الحقائق التي يمكن رصدها عن الثقة بالنفس انها ليست فطرية ولكنها مكتسبة. (thomas. 2007.p37).

ومما سبق، يمكن القول أن الثقة بالنفس ميزة أساسية من مميزات الشخصية السوية فهي أساس الاتزان النفسي، والإحساس بالتماسك، والرضا الذاتي. ويرتبط بالتكيف مع الأنا ومع الآخرين ومع مختلف المواقف. وفي القدرة على الحكم السليم على القلب، كما تقوم على تقدير الإنسان الواقع الذي يعيش فيه وتقدير اللبس تقديرا إيجابيا أي إعطائها المعاملة التي تستحقها

3-1-4-1- نظريات الثقة بالنفس:

إن الكثير منا يعتقد أنه يمكنه أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق المكتسب أو الفوز فقط، وذلك شيء غير صحيح، إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد حقا أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، فقد اهتمت "روبن فيالي" في بناء نموذجها للثقة بالنفس في المجال الرياضي على نظريات وهي:

3-1-4-2- نظرية باندورا - لفاعلية الذات :

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تشير الكفاءة إلى " قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة " وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات، ارتفع مستوى انجاز الاداء لدى الفرد. ولعلنا نلاحظ ان مفهوم كفاءة الذات، لدى نظرية باندورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس هو اعتقاد الفرد انه كفء ويستطيع انجاز مهمة ما بنجاح وفعالية. فالرياضي الذي لا تعوزه الكفاءة، يمكنه دخول المواقف التنافسية بثقة واسرار. وهذا يشير الى ان كفاءة الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي. (صدقي، 2004، ص31).

3-1-4-3- نظرية هارتر لدافعية الكفاءة :

تعتبر نظرية الكفاءة لهارتر 1978-1981 هي النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح والتنبؤ بماذا يكون الافراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص. حيث توضح ان الافراد يكونوا مدفوعين لكي يكونوا اكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، والبدنية، والاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاءة، وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم. وهذا يوضح ان مفهوم الكفاءة يشمل مكونات هامة ترتبط ببناء ثقة الرياضي بقدراته.

3-1-5- أنواع الثقة بالنفس :

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس والأداء، حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثلى، حيث إن زيادة الثقة تؤدي إلى نقص وضعف الأداء.

أولا- الثقة المثلى في النفس:

تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في أن تحقيق أفضل إمكاناتك وقدراتك، فإنك قد تتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة، وربما تفقد تركيزك أحيانا، ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من أجل تحقيق النجاح، والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا وفقا لمستوى قدراتهم. إن كل

شخص لديه مستوى أمثل من الثقة في النفس، ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها. (راتب، 2004، ص 216).

ثانياً- ضعف الثقة في النفس:

إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات أم المسابقات، فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن أحد لاعبي الكرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة ودقة باستمرار أثناء التدريب، وحدث أثناء المباراة عند أداء أو محاولة للضربة الساحقة إن ارتدت الكرة في وجهه، فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظاً وتردداً لأداء الضربات الساحقة التالية، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة. إن الشك في الذات يعوق الأداء، ويزيد القلق، ويضعف من التركيز، ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

ثالثاً- الثقة الزائفة في النفس:

الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة، بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية، ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعيدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم، وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من مشكلة ضعف الثقة. ومن المواقف الشائعة للثقة الزائدة (الذائعة)، عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو متنافسان يختلفون في قدراتهم، حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة، يكون الإعداد للمنافسة قليلاً واللعب بدون خطة محكمة، الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة، وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل الجهد وتحسين الأداء وتحقيق المكسب أو الفوز. ونظراً لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين على ضرورة أن يتميزوا بالثقة في النفس، وحيث إن بعض اللاعبين يكونوا غير راضين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم، فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائدة كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم. (راتب، 2004، ص 317).

3-1-6- أهمية الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس أهمية كبيرة. ويرى الدكتور أسعد يوسف ميخائيل، أن أهمية الثقة بالنفس تتجلى في النقاط التالية:

أولاً- تحقيق التوافق النفسي:

هناك علاقة وثيقة بين كل من الثقة بالنفس والصحة النفسية وكذلك الإحساس بالسعادة فالسعادة حالة الارتياح النفسي، تعتمد وبصفة أساسية على الشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس، فليس من الممكن أن يشعر فرد ما بالاطمئنان، إلا إذا توفرت له هذه الثقة والشخص المتوافق نفسياً هو الذي يستمتع بثقته بنفسه. أما غير الواثق من نفسه فيكون غير متوافق مع نفسه ومع غيره، وبالتالي يصبح عرضة في أي لحظة للاضطرابات. كما أن الثقة بالنفس تحمي صاحبها من التصرفات العدوانية (ميخائيل، 1997، ص 32)

وللإشارة، فالصحة النفسية لا تتحقق إلا بالجهد الدائم، والكفاح المستمر من أجل النمو السوي والتوافق مع المتغيرات النفسية والاجتماعية، ومن أجل الحفاظ على مستوى الثقة بالنفس.

ثانيا-استمرار اكتساب الخبرة:

يولد الإنسان بغير خبرة ،وتتضمن هذه الخبرة نوعان: خبرات لاشعورية ولا ارادية وخبرات شعورية وإرادية. ومن أهم العوامل التي تساعد على اكتساب الخبرات لأشعورية والإرادية ، وإدارة الفرد في اكتسابها والتمرن عليها، إلى جانب تمتعه بقدر معين بالثقة بالنفس فبغيره توفر حد أني من هذه الثقة، لن يستطيع اكتساب أي خبرات جديدة. (ميخائيل، 1997، ص 36)

فالثقة بالنفس تتطلب الاستمرار في النضج الخبيري والتطلع لدرجات أعلى من الخبرات التي تضمنها معارج الخبرة الفسيحة والمتدرجة

ثالثا-النجاح في العمل:

الإيمان بالقدرة على أداء العمل من أهم العوامل المؤدية إلى النجاح فيه. والفرد الذي لا يستطيع أن يؤمن بقدرته على الأداء ولا يستطيع بدوره أن ينهض بأعباء العمل المطلوب منه أدائه، فالإحساس بالقصور عن أداء العمل، ينتهي به إلى التخاذل ومن ثم فإنه لا يستطيع أن يبذل الجهد المطلوب لإنجازه حتى ان بذل جهدا مضاعفا، فإنه لن يكون متقنا للعمل، بل يأتي جهده مشتتا وبعيدا عن المسعى الصحيح. وهنا لا يكفي بأن يكون الفرد ملما بالعمليات العرفية وبالمهارات اللازمة لأداء العمل ، بل الأهم من ذلك أن يكون مشحونا بإيمانه بنفسه وبقدرته على الأداء. (ميخائيل، 1997، ص 38)

ولكي يكون العمل ناجحا يتطلب ذلك أن يكون القائم به متمتعا بالاتزان الانفعالي، حيث أن العلاقة بين الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي علاقة وثيقة للغاية. ويمكن القول أن الاتزان الانفعالي حالة من حالات الثقة بالنفس

رابعا- حب الآخرين: ان حب الناس لنا شيء عزيز لأنفسنا، فبغير حب الآخرين ، وبغير حبنا لهم لا نستطيع الإحساس بكياننا الإنساني ذلك أن اكتمال وجودنا الإنساني الاجتماعي، لا يأتي لنا إلا إذا تبادلنا مع من حولنا الحب. فالشخصيات الوثيقة من نفسها لا تتخذ من حب الناس، ومن حب الناس لهم، وسيلة للاستمتاع الشخصي، ولا تجعل من تقصير حب الناس لهم، مدعاة للشعور بالألم، فحب الوثائق من نفسه للآخرين واستقباله حبهم له، يقوم أساسا على احترام الشخصية الإنسانية (ميخائيل، 1997، ص 42).

ان الثقة بالنفس تستلزم تلبس الشخص بالحب وعدم تسرب الكراهية إليه، ويكون هذا الحب نابعا من ذاته، ومشعا على غيره

خامسا-مواجهة الصعاب والمشكلات:

ان الحياة لا تسير وفق ما نهواه، ولا تسير أمور حياتنا حسبما رسمنا في أذهنتنا أو على النحو الذي علقنا به آمالنا، بل كثيرا ما يحدث عكس ما تخيلنا وعلى نقيض ما توقعنا وخلافا لآمالنا التي وطنا النفس عليها . هنا

تلعب الثقة بالنفس دورا كبيرا وحاسما في موقف الفرد من خلال المشكلات التي تعترض طريقه حياته، والصعاب التي تعرقل أهدافه ، والتي أناط بها أماله وعلق مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقة ينقذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب التي تجابهنا في الحياة. والتوصل الى حلول ناجحة للمشكلات التي تصادفنا في سبيل تحقيق أهدافنا، بحاجة ماسة لي قوة احتمال ، وإلى طاقة نفسية كبيرة.(ميخائيل، 1997، ص13)

هذه الطاقة هي بمثابة ضبط النفس في المواقف المحرجة، فإن لم يكن الشخص مجهزا بالطاقة النفسية المطلوبة، وإذا لم يقدّر بالتحكم باستجابته الطبيعية، لا يجد الإنسان حينها سوى الندم. مما سبق يمكن القول بأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الفرد، كونها السبيل الي تحقيق طموحاته و بلوغ أهدافه. كما أنها تؤثر على حالته النفسية، فتؤدي في تحقيق التكامل والالتزان النفسي لديه، إلى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الفرد للخبرات، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات، وتيسر له سبل كسب مودة الآخرين واعجابهم . بالإضافة إلى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترض طريقه.

3-1-7-العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل من أبرزها:

3-1-7-1-العوامل الجسمية:

ان تمتع الشخص بصحة جسدية جيدة، وخلوه من العاهات والامراض يضمن له جزء لا بأس به من الثقة بالنفس هذه هي القاعدة، ولكن في حال الشواذ ووجود مشكلة جسمية معينة فان درجة الثقة التي يتمتع بها الفرد هي التي تحدد كيفية تعامله مع تلك الاعاقة، اضافة الى ذلك فان الثقة بالنفس تدفع الى تأكيد الاتساق الحركي فمن الملاحظ ان الشخصية المنهزمة او المصدومة بموقف ما في الحياة هي عرضة الى فقدان اتساقها الحركي، وعليه فيمكن القول ان هناك تبادلا في التأثير بين التكيف الحركي وبين الثقة بالنفس، اما عن جمال الطلعة وجاذبية الشخصية فهي عوامل مساعدة لإكساب الفرد ثقته بنفسه، بيد ان الثقة بالنفس هي ايضا لها دور في اكساب الفرد جمال الطلعة، وذلك انها تعد في حد ذاتها من علامات جمال الشخصية ومن الجوانب الجسدية المدعمة للثقة بالنفس جانب القدرة التعبيرية بالحركات، وهي لا تقل خطورة عن التعبير بالكلام المنطوق بل هي اكثر صدقا وتعبيرا عن مدى الثقة بالنفس، وذلك ان لغة الكلام من الممكن ان تخدع المستمع، خاصة اذا كان المتكلم لبقا وطلق اللسان وبارعا في الخداع، كما ان نبرة الصوت تتأثر بالثقة بالنفس، ومع ذلك فيكاد يجمع علماء النفس على ان الاتيان بالحركات تنهم عن الثقة بالنفس تترك لدى صاحبها انطباع الواثق بنفسه وتعطيه الجرأة والثقة. (ميخائيل: دس، ص90).

3-1-7-2-العوامل العقلية:

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة التوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون ان يصيب هدفا، او

يتم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الانتاجية في يسر وسهولة، جميعا تساعده على بناء ثقته بنفسه، ومن الدعائم الاساسية للمقومات العقلية هي:

-**الذكاء:** يعتبر عنصر هام لمساعدة الفرد على اكتساب الجديد وتجنب العديد من الاخطاء والاطار وجعله محبوبا بين الآخرين.

هذا كله يزود الفرد بقدر لا باس به من الثقة بالنفس، وذلك لما يلاقيه من معاملة حسنة ومن تقبل الذين حوله.
-**الخيال:** ان الشخصية القوية تكون قادرة على ضبط خيالها وتوظيفه في مواقف الحياة، وخير دليل على ذلك الشعراء والمخترعون.

والمكتشفون الذين لهم التاريخ بالثقة بأنفسهم، حيث انهم لم يجعلوا من خيالهم مجرد احلام يقظة بعيدة عن الواقع، بل جعلوا خيالهم طريقا ووسيلة توصلهم الى هدفهم.

-**الذاكرة:** ان ضعف الذاكرة تجعل الفرد لا يستطيع مجاراة متطلبات الحياة فيشعر الفرد حينئذ بالضعف النفسي ويؤدي به الى عدم الثقة بالنفس. (ميخائيل دس، ص100).

3-1-8-الأثران الانفعالي :

3-1-8-1- مفهوم الانفعال:

يعد الاتزان الانفعالي أحد المفاهيم الأساسية المرتبطة بالانفعالات ،فالآثران هو الوسط الذي يمثل العدل بين الأشياء جميعا ،بوصفه آثرانا وسطيا يمثل حقيقة الوسطية في الوجود ،بحيث هذه الوسطية هي ، الطريق إلى السعادة في الدنيا والآخرة آثرانا انفعاليا يحقق للإنسان التوافق والسواء بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال بين الأضداد بغير إفراط وتقريط.

إن الشخصية السوية وحالة الاستقرار النفسي غاية ينشد كل شخص الوصول إليها ،فالأفراد يختلفون فيما بينهم ويتفاوتون تفاوتاً يقل أو يكثر لتحقيق هذه الغاية ولكن ينبغي أن يرسم لنفسه مساراً متوازناً يحفظ له استقراره واتزانه الانفعالي.

إذ يرى سليمان محمد الانفعال هو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد في مظهره الخارجي تعبر عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان ومؤدية إلى تقاوم هذا الاختلال و خروج الإنسان عن حدود النشاط المعدل والمنظم السوي ،وهذا يدل عليه لفظ (emotion) أي الحركة التي تتعدى الحدود وتكون أهم المظاهر الانفعالية. (سليمان، 2006، ص243)

كما يعينه حامد زمان انه الحالة الشعورية المركبة التي يصحبها نشاط جسمي فسيولوجي مميز والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي (سليمان، و مسلم 2004، ص 33)

في حين يرى يونس محمد بني (2007) على أنه حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهي تنزع لظهور فجأة يصعب التحكم فيها (يونس، 2007، ص 288) من خلال التعاريف السابقة يعرف الأنفعال على انه حالة تغير أو تأثير نفسي يتعرض لها الفرد تؤثر إلى حد كبير في

تصرفاته ونفعاله وخبراته الحسية والشعورية وأعضاء جسمه الداخلية تعتري المنفعل بعد مثيرات نفسية أو اجتماعية أو بيئية.

3-1-8-2 - أنواع الأنفعال :

الانفعالات كثيرة ومتنوعة بحيث لا يمكن حصرها وهي تختلف باختلاف الأفراد والبيئة والمواقف التي يواجهها هؤلاء الأفراد، وهناك تقسيمات جديدة للإنفعالات ، فمثلا يقسم مكدوجل الانفعالات إلى ثلاثة اقسام

- انفعالات اولية : هي المتصلة بالغرائز وتظهر في حياة الإنسان قبل غيرها

- انفعالات مركبة : هي التي تنشأ كل منها من امتزاج اثنين أو أكثر من الانفعالات الأولية نتيجة لإثارة غريزة أو أكثر من الغرائز التي لا يعارض بعضها بعضا .

- انفعالات مشتقة : فتبعث عن رغبة خاصة (حمدان ، 2010 ، ص 44)

والبعض يرى تصنيفها كالتي

- انفعالات ذات صفة هوائية مثل الغضب و الحقد

- انفعالات ذات صفة مانعة أو معطلة مثل الخوف والقلق

- انفعالات سارة مثل الحب والحنان (يونس ، انتصار ، 1978 ، ص 148)

والبعض الآخر يصفهم كالآتي

- انفعالات أولية أو بسيطة مثل الخوف و القلق

- انفعالات معقدة في تكوينها حيث تقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر مثل الدهشة و الغيرة .(كناني ،ممدوح وآخرون ، 2002 ، ص 409)

3-1-8-3 - تصنيف الانفعالات :

أ- تختلف الانفعالات من حيث المشاعر المصاحبة لها، منها انفعالات سارة تصاحبها مشاعر ارتياح مثل انفعالات الفرح والزهو ، ومنها انفعالات أليمة يصاحبها مشاعر عدم الارتياح لأنها ترتبط بإعاقة الحاجة الأساسية للفرد مثل الغضب والغیظ .

ب - تتباين الانفعالات أيضا من حيث الأثر الناجم عنها ، فبعضها ذات اثر منشط كالفرح و الغضب والبعض الآخر مثبط مثل الحزن و الانقباض.

ج- من حيث درجة الوضوح : تجد بعض الانفعالات بارزة ذات تقاسيم ومعالم واضحة ، كالضحك و التترفز ، بينما نجد انفعالات أخرى غير واضحة مطموسة مثل حب التملك .

د- قد تكون الانفعالات عرضية طارئة مثل الغيظ أي تزول بزوال مثيراتها وقد تكون مزمنة لا يدرك لها الشخص سببا مثل القلق والشعور بالذنب وكلاهما يرجع إلى أسباب لا شعورية أو نتيجة الصدمات الانفعالية التي تعترى الفرد أثناء طفولته .

د - الانفعالات اما بسيطة أولية لا يمكن تحليلها إلى أبسط منها كالخوف و الغضب وقد تكون الانفعالات مشتقة وهي التي تعقب الانفعالات البسيطة الأولية مثل اليأس او الأمل الذي يعقب الخوف مثلا.

(المليجي ، حلمي ، 1982: ص 157)

3-1-8-4 - أسباب الانفعال :

يجمل الهاشمي (1974) أسباب الانفعال بشكل مختصر على النحو التالي :

* عندما تتم الإعاقة لشيء أساسي من دوافعنا ، بحيث يمنع الدافع من الوصول إلى هدفه كالحيلولة دون وصول جائع لطلعام رآه

* عند استثارة دافع فينا ، وذلك مثلا حين يهان احدا في كرامته الشخصية بصورة مفاجئة أمام الناس ولا يستطيع الاستجابة المناسبة السريعة لها أمام وقع الصدمة والمفاجأة ،

* عندما يتم إشباع بعض دوافعنا بصورة فجائية لا نترقبها ، أو تتحقق بعض آمالنا بغتة كحال مريض كان لا يرجو شفاؤه عاجلا فإذا به تزول علته فجأة بعد أن يؤس. (الهاشمي، 1974 ، ص 165، 166)

3-1-8-5 - مفهوم الاتزان الانفعالي :

عندما نتطرق لمفهوم الاتزان الانفعالي نجد أنفسنا ابصدد تعريفات مختلفة كلها تعبر عن الصحة النفسية وتختلف باختلاف وجهات النظر لدى العلماء والباحثين ومنهجهم العلمي .

حيث يرى عبد السلام أن الاتزان الانفعالي هو الوسطية ، إذ أن هذه الأخيرة ينظر إليها هي الاعتدال في إشباع حاجات الفرد البيولوجية ، وكذلك في الاعتدال في إشباع الفرد حاجاته النفسية وهي أيضا الاعتدال في تحقيق ذلك الجانب من الشخصية التي أهمله الآخرون ويقصد به الجانب الروحي من الشخصية. (السلام ، 1976 ، ص 220)

كما وضع اديب الخالدي ، أن الأتزان الانفعالي هو عبارة عن تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استشارة أو عدم اتزان انفعالي مما يدفعه إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الأتزان (الخالدي ، 2002 ، ص 49)

وتضيف فضيلة عرفات السبعوي (2008) أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات. (السبعوي ، 2006 ، ص 274)

من خلال ما سبق من تعريفات يمكن القول أن الأتزان الانفعالي هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات .

3-1-8-6- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

أن الشخصية السليمة المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفها ودوافعها بالأتزان الانفعالي ، فالأتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء ويتضمن مفهوم الأتزان التوافق الاجتماعي ، كما أن أغلب الناس يتفقون على علامة العصبية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة .

(راجع ، 1974 ، ص 101)

ولهذا يعد الأتزان الانفعالي كعملية لضبط الانفعالات للفرد بحيث يتمتع هذا الأخير بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية السليمة ، وهذا ما تؤكد " سامية القطان " فان الأتزان ينحصر في هذه المرونة التي تمن صاحبها ليس فقط في مواجهة المألوف من المواقف بل الجديد منها كذلك ، ذلك لأن مفهوم المرونة يتضمن القدرة على التسامح تجاه التوترات بمعنى تخايل الاستجابة وتوقع النتائج التي تترتب قبل أن يشرع في تنفيذها ، ويمكن أن نتوقع عدم الأتزان الانفعالي عندما تلتقي بالجمود كنقيض للمرونة. (يوسف ، 2012 ، ص33)

3-1-8-7- سمات الفرد المتزن انفعاليا:

ترى غاميليا عبد الفتاح سمات المتزن انفعاليا :

* ذلك الشخص الذي أكتسب شعورا بالثقة خلال تفاعله مع البيئة و بصفة خاصة الأم بأعتبارها مصدر الإشباع والأمن للفرد.

* لديه الحرية في التعامل مع الآخرين وفي علاقته بالعالم الذي يحيط به .

" يشعر بالأمن والأطمئنان

* ذلك الإنسان الذي يشق السرور من التبعية المتبادلة من الحاجة إلى الآخرين ومن أن يكونوا في حاجة إليه .

وأخيرا حادات كاميليا عبد الفتاح سمات المتزين انفعاليا هو الإنسان الذي يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة ايجابية . (عبد الفتاح ، 1984 ، ص 88)

كما يرى أبو زيد سمات الفرد المتزن انفعاليا فيما يلي :

* هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد .

* يكون قادرا على تحمل المسؤولية ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة .

* يوازن بين جميع انفعالاته في تكامل نفسي ويربط من خلال جوانب المواقف ودوافعه الشخصية وخبراته .

* قدرته على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعورا بالرضا والسعادة.

* قدرته على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة. (أبو زين، 1987 ، ص 227)

3-1-8-8-طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات :

هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد والتي يمكن من خلالها السيطرة والتحكم في الانفعالات منها ما يأتي :

* التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة ، حيث يولد الأنفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة ، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة كي يتخلص من هذه الطاقة .

* تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للإنفعال حيث يساعد ذلك على التخفيف من شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هاته الحالة لديه.

* محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الأنفعال ، فإذا شعر شخص ما بشيء من الكراهية تجاه شخص آخر الأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى ايجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه نحوه.

* عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للإنفعالات ، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعد على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته .

*الاسترخاء : يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يستحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجيا .

* عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال ، ففترة الأنفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة. (السيد ، عبد الحليم ، وآخرون ، 1990 ، في 492)

* أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي لذا كان الخلق بالخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.

* أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا. (الهاشمي ، عبد الحميد ، 1994 ، ص 176)

خلاصة

أن بناء النفسية الرصينة هو الأساس السليم الذي يمكن أن يبنى عليه "كيان" له مستقبل نفسي ممتاز، ويؤثر على جوانبه الأخرى بشكل إيجابي، ويجعله شخصًا متوازنًا متزنًا، يراعى كل جوانب شخصيته، ويتميز أصحاب البناء النفسي الجيد بالقدرة على تطوير جوانبهم الأخرى المعرفية والسلوكية والابتكارية وغيرها.

فالثقة بالنفس مثلاً تساعد الفرد الرياضي عامة و التلاميذ خاصة على التوفيق بين قواهم الكاملة عقليا و جسميا و اجتماعيا والرقى بحياة المجتمع، فهي تعمل على جعل العقل نشيطا قادرا على التفكير والاستيعاب فتجعل الفرد سليما و مقبولا في المجتمع و منه إلى جعل الجسم صحيحا قادرا على التحمل والعمل .

كذلك تعتبر الانفعالات جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة ،لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية.،وتختلف الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه ،فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادار على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه ،ومنهم من لا يستطيع ذلك.

الفصل الرابع

المراهقة

تمهيد:

تعتبر مرحلة التعليم المتوسط بمثابة فترة انتقال ، إذ يمر فيها التلميذ من مرحلة الطفولة الهادئة إلى مرحلة البلوغ ثم بداية مرحلة المراهقة ، وهذه الأخيرة تتسم بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية التي تؤثر بصورة أو بأخرى على حياة التلميذ. و يجدر بالذكر أن هذه المرحلة المدروسة مرحلة دقيقة وحساسة في حياة الفرد أي التلميذ لأنها مرحلة نمو مستمرة ، وهو بذلك في حالة تقدم دائم نحو النضج في كافة مظاهره ، الجنسية ، البدنية ، النفسية والاجتماعية ، وقد اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس بهذه المرحلة لما تكتسبها من أهمية وأثر على الفرد في المستقبل ، حيث تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها التلميذ ، هذه التغيرات تكون جسمية يزداد فيها وزن الجسم ، وتنمو العضلات والعظام مما ينتج عنه تغيرات نفسية وعقلية ، يظهر فيها عدم الاستقرار النفسي والنضج الجنسي الذي يجعل المراهق سريع التأثر ، الإنفعال ، الغضب وقليل الصبر ، كما أن النمو الوجداني يعد أهم صفات المرحلة، فالمدرسة هي بمثابة الأرض الخصبة للنمو المتوازن في جميع نواحي الشخصية ، ولأن كل مرحلة من حياة الإنسان لها تأثيرها الخاص ، ولهذا وجب علينا التطرق لكل ما يتعلق بهذه المرحلة من خصائص وعرضها للدراسة.

4-1- المراهقة:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان، وأصعبها لكونها تشمل عدة تغيرات، وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم. وتعتبر كذلك مرحلة من مراحل النمو البشري، تتصف بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل النشء سريع التأثير قليل الصبر والاحتمال، والتي تؤدي إلى القلق، لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

4-1-1- تعريف المراهقة:

أولاً- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراقق، وراقيق الغلام، فهو مراقق إذا قارب الاحتلام، والمراقق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر (ابن منظور، 1997، ص430).

أما في اللغة اللاتينية :

المراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد (الدسوقي، 1997، ص100).

ثانياً- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان: "روح الطفل"، يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول) في كتابه المراهقة الذي تأثر بأفكاره (داروين و لامارك)، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علما قائماً بذاته يدعى " Hébégologie " (الإيدي، ص17).

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م بأنها: " المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج " (مريم، 2002، ص379).

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر (هول) أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.

• ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية. وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي، وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب "، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل) في قوله: " فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضخ الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته(فياض، 2004، ص216).

4-1-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، وهذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء، وقد وضع (أكرم رضا) تقسيما للمراهقة تجلى في ثلاث مراحل هي:

4-1-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسدي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (رضا، 2000، ص257).

فنجده من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقيونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (الأستاذة والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه .

4-1-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

4-1-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه، كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له (زهران، 1982، 252-263).

4-1-3- أنواع المراهقة وأشكالها :

تتخذ المراهقة أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش في وسطها المراهق، وهي :

4-1-3-1- المراهقة التكيفية (السوية) :

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، نحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة (معوض، 1994، 449).

4-1-3-2- المراهقة المنحرفة :

هي صورة مبالغية ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة (معوض، 1994، 450).

4-1-3-3- المراهقة الانسحابية :

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

4-1-3-4- المراهقة العدوانية المتمردة :

مراهقة متمردة، ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة (زيدان، 1995، ص19).

4-1-3-5- المراهقة الجانحة :

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي .

4-1-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

4-1-4-1- النمو الجسمي :

إن النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة يتميز بسرعة مذهلة، وتقترن هذه السرعة بعدم الانتظام والتناظر في النمو، كما أن هذه السرعة في النمو الجسمي في فترة المراهقة، تأتي عقب فترة طويلة من النمو الهادئ الذي تتميز به الطفولة المتأخرة (زيدان، 1986، ص162).

4-1-4-2- النمو العقلي :

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، ففي هذه المرحلة ينمو الذكاء العام للفرد كذلك تنضج القدرات العامة والخاصة، وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية كالالتفكير والتذكر والتخيل والتعلم (العيساوي، 1997، ص38).

4-1-4-3- النمو الانفعالي :

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأنفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح (تركي، 1990، ص242).

4-1-4-4- النمو الجنسي :

تتميز هذه المرحلة بنمو الغدد التناسلية أي أن تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التناسل وإفراز الهرمونات، والنمو الجنسي يختلف بين الجنسين كما يختلف بين أفراد الجنس الواحد (إسماعيل، ص41).

4-1-4-5- النمو الاجتماعي :

تبدأ بذور التطور الاجتماعي للمراهق في مرحلة الطفولة الأولى وتستمر باستمرار الحياة، ونتيجة انتماء إلى المجتمع فهو يرغب في التعبير عن ذاته، ويشعر بالسعادة والاطمئنان والاستقرار النفسي، أما إذا حدث ما يعيق هذه الرغبة فإنه يتمرّد ويشعر بالتعاسة (شحيمة، 1994، ص213).

4-1-5- حاجات المراهق :

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى .

4-1-5-1- الحاجة إلى المكانة :

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين (عادل، 1972، ص118).

4-1-5-2- الحاجة إلى الاستقلال :

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولا عن نفسه، فمثلا نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته... الخ .

4-1-5-3- الحاجة الجنسية :

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية (عادل، 1972، ص120-197).

4-1-5-4- الحاجة البيولوجية :

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة .

4-1-6- مشاكل المراهقة :

4-1-6-1- مشاكل النمو :

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية (الجسماني، 1994، ص501).

4-1-6-2- مشاكل نفسية :

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يحص الأمور ويناقشها ويوافيها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد، لهذا فهو يسعى دون قصر للتأكيد بنفسه، وتوتره وتمرده، خاصة إذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل (معوض، 1971، ص72-73). ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدره وقيمه.

4-1-6-3- مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته (معوض، 1971، ص72).

4-1-6-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

***الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

المدرسة: هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالتطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

المجتمع: إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للمتعة بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعوض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوباً من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها (معوض، 1971، ص74).

4-1-6-5 - مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزاً دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة.

4-1-6-7 - مشاكل صحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالغدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج (معوض، 1971، ص76).

4-1-7 - مظاهر مرحلة المراهقة:

- التقدم نحو النضج الجسمي.
- التقدم نحو النضج الجنسي.
- التقدم نحو النضج العقلي.
- التقدم نحو النضج الانفعالي.
- التقدم نحو النضج الاجتماعي.
- تحمل مسؤولية توجيه الذات (منسي، 2000، ص191).

خلاصة :

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته ، وذلك بما تتميز به من متغيرات الفسيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المربي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية لتحقيق نموا متزنا ويكون شخصية قوية ومتزنة في حياته .



الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

بعد إنهاء الدراسة النظرية لبحثنا ، و ذلك بالاستعانة بالمراجع و المصادر المتمثلة في الكتب، و رسائل التخرج و كذلك مناهج التربية البدنية و الرياضية ،وذلك قصد تغطية بعض الجوانب الخاصة بدراستنا ، فإننا نباشر الآن في الجانب التطبيقي الذي سنحاول فيه أن نحيط بالموضوع من هذا الجانب، و ذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على تلاميذ التربية البدنية و الرياضية بالطور المتوسط (اقسام الرابعة متوسط)،و الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم القيام بمناقشة و تحليل النتائج التي حصلنا عليها ،بحيث نقوم بوضع جداول لهذه النتائج تتضمن عدد الإجابات، وكذلك تمثيلها في دوائر نسبية، و في الأخير نقوم بعرض الاستنتاج و نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

5-1- الدراسة الاستطلاعية :

5-1-1- الدراسة الاستطلاعية الأولية: تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية، لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها :

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة.
- التعرف على كل ما يمكنه عرقلة عملنا، ومختلف الصعوبات المحتملة مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها، ومختلف ظروفها.
- التقرب من أفراد العينة.
- القيام بالقياسات السيكومترية للأداة. (بن القمر ، 2016، ص 54)

5-1-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية: (قياس صلاحية الأداة خلال الدراسة الأصلية)

تم تقديم أداة البحث المتمثلة في الاستبيان في صورته الأولية الموجهة للأساتذة حيث تم اختيار 10 أساتذة بطريقة عشوائية وذلك من أجل التعرف على مدى ملائمة الأداة وصلاحيتها لقياس ما وضعت من أجله وكذا مناسبتها للشروط السيكومترية للأداة (الصدق والثبات).

وانطلاقاً من عملي كأستاذ لتربية البدنية والرياضية، واحتكاكي بزملائي الأساتذة وما لاحظته في ميادين حصة التربية البدنية والرياضية من بعض الصفات النفسية وكيفية تعامل الأساتذة معها، ومن خلال هذا قمت باقتراحي لهذا الموضوع قصد التعرف على دور الأستاذ في تنمية بعض الصفات النفسية والذي تمت الموافقة عليه من طرف الأساتذة.

5-2- منهج الدراسة:

نظراً لطبيعة الموضوع واستعمالنا للاستبيان اعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي لإجراء الدراسة الميدانية الذي يعرف بأنه مجموعة من الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة. ويقول عمار بوحوش "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة".

(بوحوش، 2000، ص 137)

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها. (تركي، 1984، ص 23)

والبحث الوصفي لا يقف عند حد تجميع البيانات وتبويبها وجدولتها، أي مجرد تواصل الحقائق والحصول عليها لكنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير، وبذلك يمكن القول إن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشاكل.

وتتم الدراسة الوصفية بتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين الوقائع والمظاهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الميول والآراء والمعتقدات عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها

وتطورها، كما تهتم أيضا بدراسة الظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والرياضية وغيرها في جماعة معينة أو مجتمع عين. (علاوي و راتب، 1991، ص217)

5-3- متغيرات الدراسة: ان اي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الاقل على متغيرين اولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

5-3-1- المتغير المستقل: ان المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو استاذ التربية البدنية والرياضية.

5-3-2- المتغير التابع: هو نتيجة المتغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي)

5-4- مجتمع وعينة الدراسة:

5-4-1- مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تأخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (رضوان، 2003، ص20)

ومجتمع دراستنا هذا يشمل أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط (اقسام الرابعة متوسط)، بدائرة عين ولمان بولاية سطيف والبالغ عددهم 40 أستاذ.

5-4-2- عينة الدراسة:

العينة هي الوحدة المصغرة التي تمثل تمثيلا حقيقيا ليقوم الباحث بإجراء مجمل دراسته عليها. (حمزة، 2003، ص20)

ومن أجل القيام بهذه الدراسة قمنا باختيار عينة الدراسة بالطريقة المسحية التي تعتبر أكثر العينات موضوعية ومصادقية في النتائج وهذا من أجل تحقيق أهداف الدراسة المطلوبة، وتم أخذ جميع أساتذة التربية البدنية والرياضية لدائرة عين ولمان باستثناء العشرة أساتذة الذين طبقت عليهم الدراسة الاستطلاعية.

5-5- أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات) :

5-5-1- أدوات الجانب النظري:

اعتمدنا في جمع المادة العلمية النظرية على عدة مراجع ومصادر عربية وأجنبية وبعض المذكرات نتقرب من حيث القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بموضوع الدراسة.

5-5-2- أدوات الجانب التطبيقي:

الاستبيان:

تعتبر تقنية الاستبيان وسيلة للبحث بهدف جمع أقصى عدد من الآراء والأفكار حول موضوع الدراسة وذلك للإجابة على التساؤلات المطروحة والتحقق من الفرضيات المقترحة كحلول.

والاستبيان هو أداة للحصول على البيانات حول المبحوث، فيتقدم الباحث بعدد من الأسئلة المكتوبة لخدمة أغراض بحثه، وعلى المبحوث أن يجيب على هذه الأسئلة بنفسه، والاستبيان قد يكون مقيدا أو مفتوحا أو مقيدا ومفتوحا معا. (عثمان، 1998، ص29)

يتكون الاستبيان من مجموعة من الأسئلة التي تم تقسيمها على أساس تساؤلات الدراسة وفرضياتها الفرعية حول دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والالتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الطور المتوسط (اقسام الرابعة متوسط)، متضمنة محورين أساسيين:

- المحور الأول: والذي شمل 09 أسئلة حول دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الثقة بالنفس.

- المحور الثاني: والذي شمل 09 أسئلة حول دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الالتزان الانفعالي

5-6- الخصائص السيكومترية (الصق والثبات) لأداة الدراسة:

5-6-1- صدق الاتساق الظاهري للاستبيان (صدق المحكمين) :

يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه، (عوض، 2002، ص 167-168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيعه على مجموعة من الأساتذة من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين ، حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة البعض الآخر .

وبعد التأكد من صدق الاستبيان توجهنا مباشرة إلى المتوسطات التي تم اختيارها للقيام بهذه الدراسة ، حيث تم توزيع الاستبيان على الأساتذة في متوسطات دائرة عين ولمان.

5-6-2- صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الثقة بالنفس		الأتزان الأنفعالي	
السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	**0.48	01	**0.55
02	**0.49	02	**0.41
03	**0.58	03	**0.71
04	**0.53	04	**0.60
05	**0.58	05	**0.49
06	**0.59	06	**0.50
07	**0.43	07	**0.52
08	**0.77	08	**0.42
09	**0.45	09	**0.56

** دال عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دال عند $(\alpha = 0.05)$

الجدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

يتضح من الجدول رقم (01): أن جميع معاملات ارتباط الاسئلة بالدرجة ابعادها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ و $(\alpha = 0.05)$ ، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

5-6-3- الثبات:

*ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

المحاور	معامل ألفا كرونباخ
الثقة بالنفس	0.80
الأتزان الانفعالي	0.71

جدول رقم (2): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان

يتضح من الجدول رقم (02): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات انحصرت بين (0.71) كأدنى قيمة، و(0.80) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

5-6-4-الموضوعية :

من أهم صفات البحث الجيد أن يكون موضوعيا في قياس الظاهرة التي أعد أصلا لقياسها ، وقد حاولت في هذا البحث تقديم أسئلة لها نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار ، وعدم الموضوعية في البحث يؤدي إلى التأثير في صدقه وهذا ما حاولت تجنبه خلال إجرائي لهذه الدراسة.

5-7-تصميم الدراسة و المعالجة الإحصائية :

اعتمدت في هذا البحث في تحليل بيانات الاستبيان على برنامج SPSS نسخة 20 حيث تم إجراء الحسابات اللازمة كالاتساق الداخلي (معامل الارتباط بيرسون) و معامل الثبات (الفا كرونباخ) و اختبار كاي تربيع و النسبة المئوية وبعدها تم نقل النتائج المحصل عليها من البرنامج إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث كما سيأتي في عرض وتحليل و مناقشة النتائج .

5-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية:

- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: تمت الدراسة بمتوسطات دائرة عين ولمان و عددها 18 متوسطة.
الحيز الزمني: لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة من الاسبوع الاول لشهر أفريل 2020 الي غاية شهر ماي 2020.

نظرا للوضع الذي شهده العالم عامة و الجزائر خاصة و المتمثل في فيروس كوفيد-19 قمنا باستخدام الاستبيان الالكتروني و ارساله للأساتذة المعنيين و المقدر عددهم ب 30 أستاذ عن طريق وسائل الاتصال الاجتماعي و قمت بتوضيح الهدف منه و الحث على الموضوعية و الدقة في الإجابة و لقد وجدت تجاوب و تعاون كبير من طرف كل الأساتذة.

خلاصة

لقد تم في هذا الفصل عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة ، بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة ، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة.



الفصل السادس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج



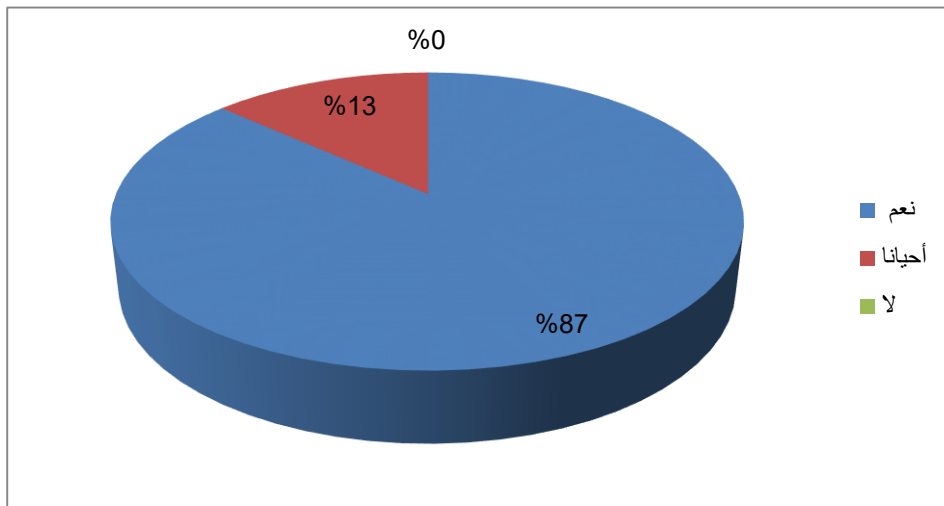
6-1- عرض و تحليل النتائج:

- المحور الأول: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس.

- السؤال 01 : أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والتكرار المتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	26	%86.7	15	11	01	16.13	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	04	%13.3	15	-11				
الإجمالي	30	%100		///				

- الجدول رقم (3): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)



الشكل رقم (02) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (03) والشكل رقم (02) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 13%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 16.13 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ

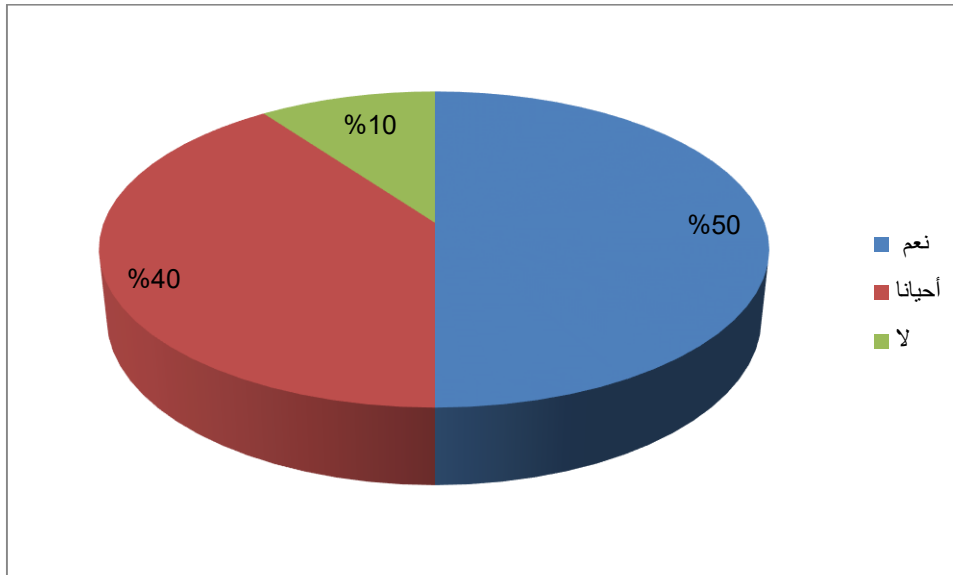
(0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرون أن علاقتهم بالتلاميذ جيدة.

- السؤال 02: اقوم بجلسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	15	50%	10	05	02	7.80	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	12	40%	10	02				
لا	03	10%	10	-07				
الإجمالي	30	100%	///					

- الجدول رقم (4) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)



الشكل رقم (03) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (04) والشكل رقم (03) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين

تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 50%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 40%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

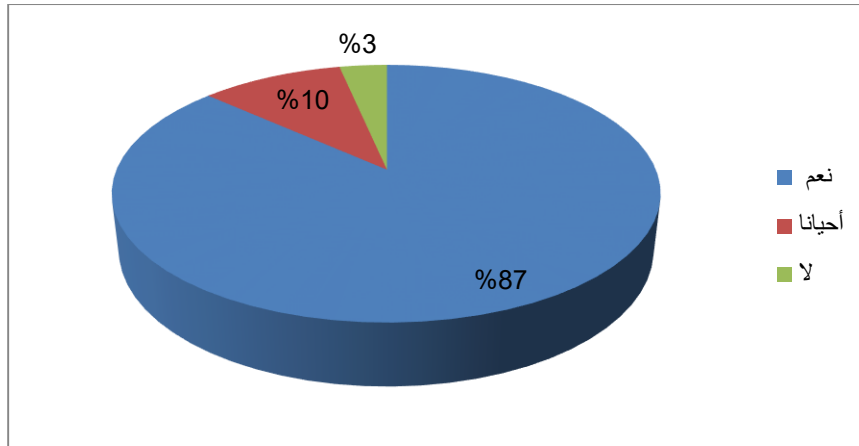
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 7.80 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة يقومون بجلسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم.

- السؤال 03: أعمل على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	26	86.7%	10	16	02	38.60	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	03	10%	10	-7				
لا	01	3.3%	10	-9				
الإجمالي	30	100%		///				

- الجدول رقم (5) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)



الشكل رقم (04) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (05) والشكل رقم (04) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 10%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 3%.

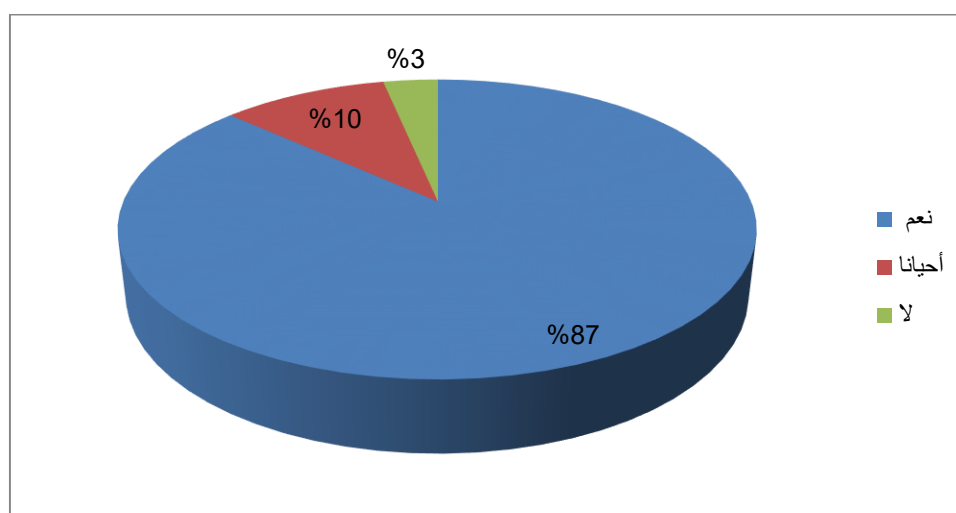
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 38.60 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يعملون على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم

– السؤال 04: أقوم بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	26	86.7%	10	16	02	38.60	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	03	10%	10	-7				
لا	01	3.3%	10	-9				
الإجمالي	30	100%	30	0				

– الجدول رقم (6) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)



الشكل رقم (05) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (06) والشكل رقم (05) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 10%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 3%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 38.60 وهي قيمة دالة

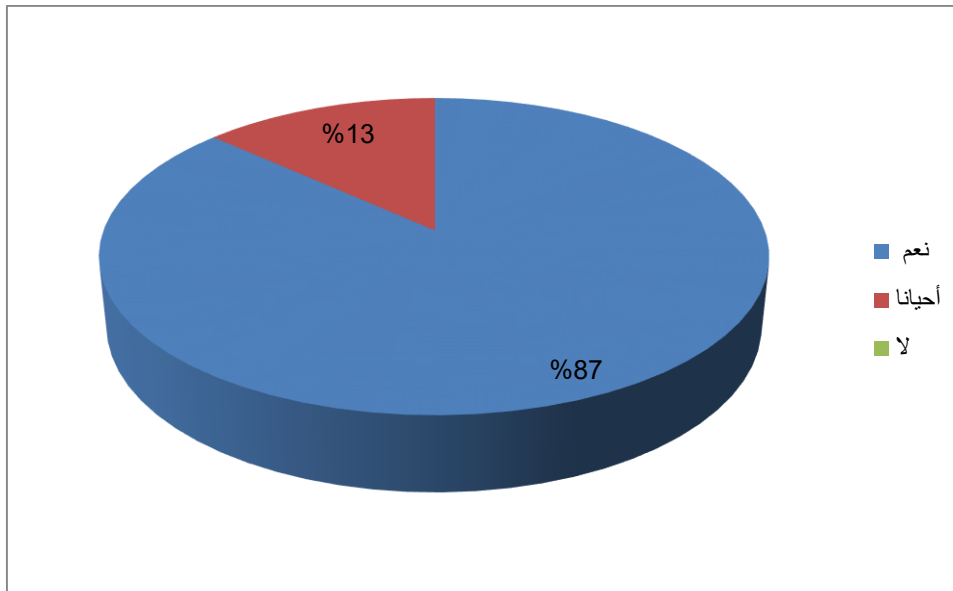
إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يقومون بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية.

- السؤال 05: اشجع تلاميذي على الاهتمام بدراساتهم ؟

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 02
دالة عند 0.01	0.00	22.53	01	13	15	86.7%	28	نعم
				-13	15	13.3%	02	أحيانا
				////		100%	30	الإجمالي

- الجدول رقم (07) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)



الشكل رقم (06) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (07) والشكل رقم (06) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" بنسبة قدرت بـ 13%.

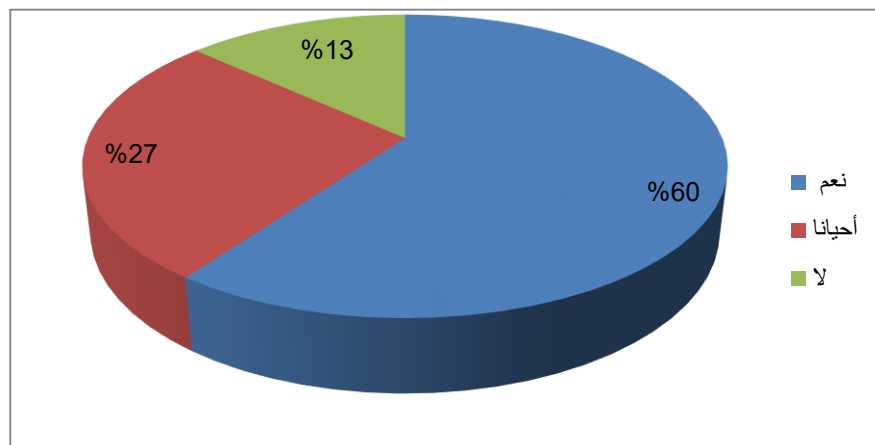
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 16.13 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يشجعون تلاميذهم على الاهتمام بدراساتهم.

-السؤال 06: احفز التلاميذ عند اداء مهارة بشكل خاطئ ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	60%	10	8	02	10.40	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	08	26.7%	10	-2				
لا	04	13.3%	10	-6				
الإجمالي	30	100%	////					

-الجدول رقم (08) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)



الشكل رقم (07) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (08) والشكل رقم (07) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 60%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" بنسبة قدرت بـ 27%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 13%.

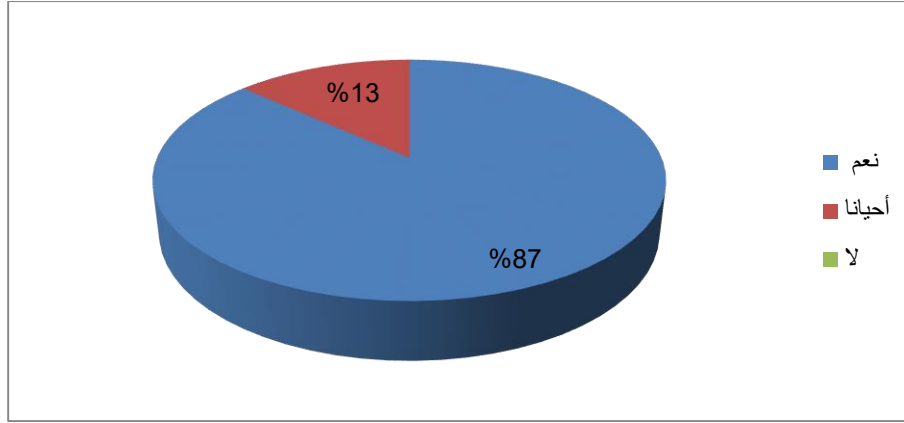
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 10.40 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يحفظون التلاميذ عند أداء مهارة بشكل خاطئ.

- السؤال 07: ادفع تلاميذي لإبراز جميع قدراتهم ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	26	86.7%	15	11	01	16.13	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	04	13.3%	15	-11				
الإجمالي	30	100%	30	0				

- الجدول رقم (09) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)



الشكل رقم (08) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (09) والشكل رقم (08) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 13%.

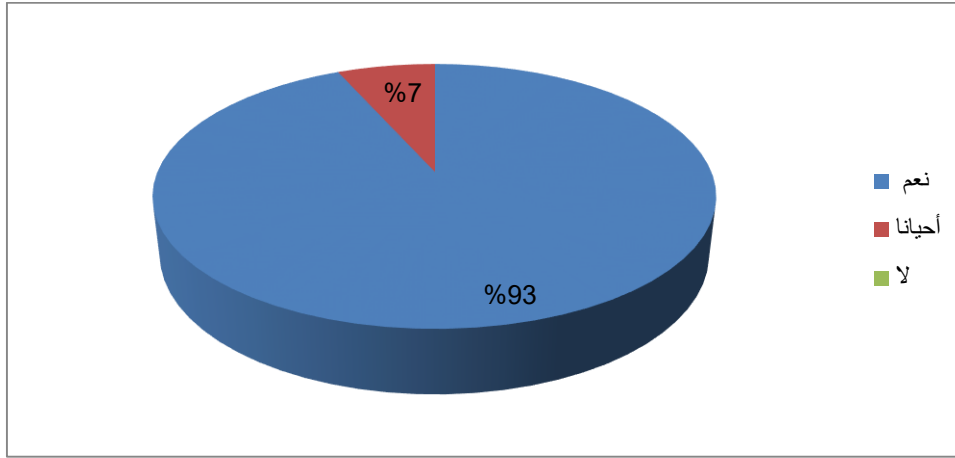
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 16.13 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يدفعون تلاميذهم لإبراز جميع قدراتهم

– السؤال 08: أساعد التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والتكرار المتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	28	93.3%	15	13	01	22.53	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	02	6.7%	15	-13				
الإجمالي	30	100%		///				

- الجدول رقم (10) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)



الشكل رقم (09) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (09) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" بنسبة قدرت بـ 13%.

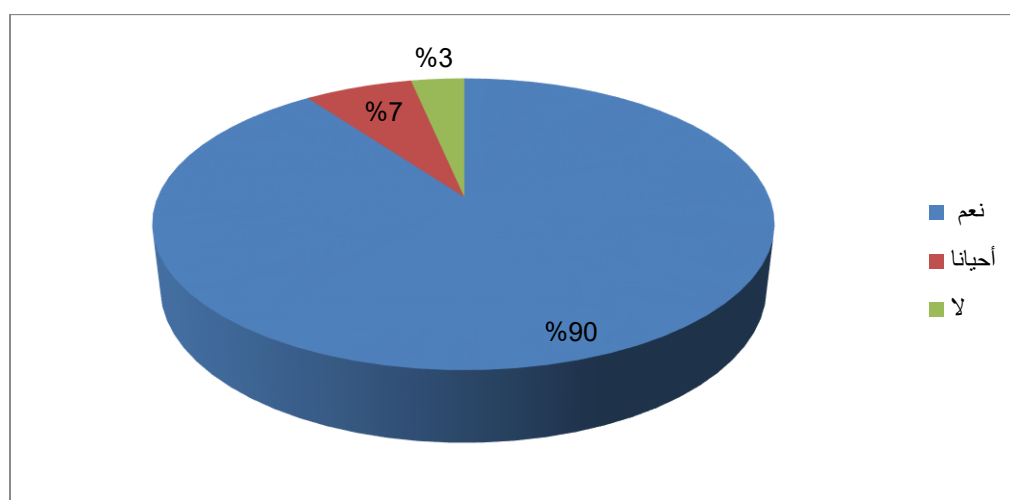
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 16.13 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يساعدون التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد.

- السؤال 09: احس تلاميذي للفوز بالمنافسات الرياضية ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	27	%90	10	17	02	43.40	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	02	%06.7	10	-8				
لا	01	%03.3	10	-9				
الإجمالي	30	%100	////					

جدول رقم (11) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)



الشكل رقم (10) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

من خلال الجدول رقم (11) والشكل رقم (10) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 90%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 7%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 3%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 43.40 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين

المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يحسمون تلاميذهم للفوز بالمنافسات الرياضية.

6-2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:

6-2-1 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس.

السؤال	كا2	الدالة الإحصائية
السؤال رقم 1	16.13	دالة
السؤال رقم 2	07.80	دالة
السؤال رقم 3	38.60	دالة
السؤال رقم 4	38.60	دالة
السؤال رقم 5	22.53	دالة
السؤال رقم 6	10.40	دالة
السؤال رقم 7	16.13	دالة
السؤال 8	22.53	دالة
السؤال رقم 9	43.40	دالة

الجدول رقم (12): تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

تتعلق الفرضية الأولى من اعتقاد ينص على أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس، وانطلقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (12) فإن معظم قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) ولصالح فرضية الدراسة.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان نستنتج ان اغلبية الأساتذة يرون بان لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس، حيث يقوم بتشجيعهم على الدارسة و تحفيزهم على

ابرار قدراتهم و كذلك يساعدهم على التخلص من الخجل الزائد وهذا بالتفاعل الايجابي بينهم و مع استاذهم و من هنا يتأثر التلميذ بمعاملة الأستاذ له ويكتسب هذه الصفة فيصبح على دراية لكيفية التعامل و التحدث مع أفراد مجتمعه حيث يكتسب التلميذ ثقة بنفسه لأنه أصبح على علم كيف يعامل الناس و يتحدث معهم ، كما يؤكد ذلك الباحث : يوسف الأقصري ، فقد اقترح بعض القواعد ، التي يجب الإلتزام بها لإكتساب الثقة بالنفس : منها القاعدة الثالثة التي تشير إلى " إذا أردت مزيدا من الثقة بنفسك أمام الناس ، فتعلم كيف تعامل الناس، فالناس تتعامل جيدا مع الأشخاص الذين يعطونهم اهتماما وتقديرا" (الأقصري ، 2001،ص19)

الامر الذي يجعلنا نلاحظ الأهمية البالغة والمكانة الكبيرة التي يحظى بها أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التعليمية.

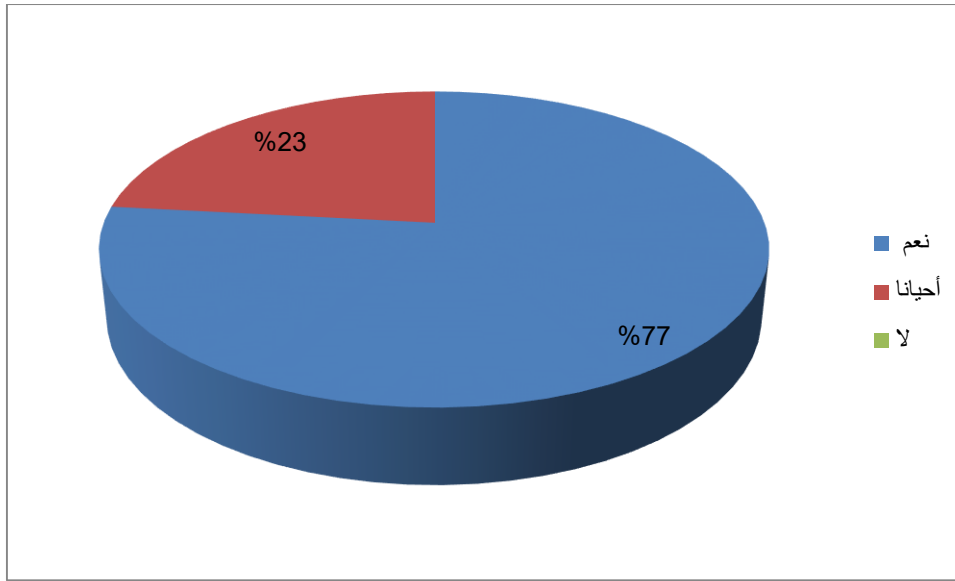
و من هنا يمكن القول ان الفرضية الاولى تحققت.

- المحور الثاني: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية الاتزان الانفعالي .

- السؤال 01 : أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	23	76.7%	15	08	01	08.53	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	07	23.3%	15	-08				
الإجمالي	30	100%	///					

- الجدول رقم (13) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)



الشكل رقم (11) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (11) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 77%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 23%.

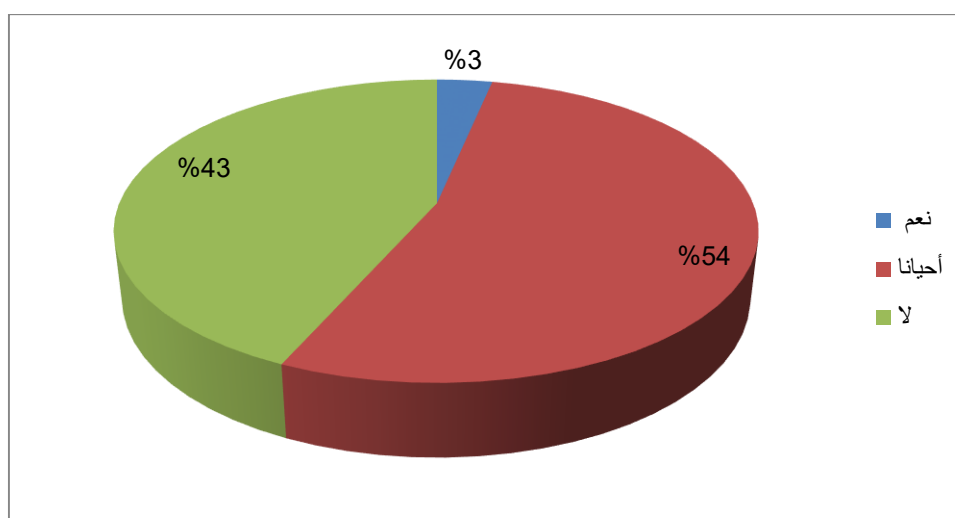
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 08.53 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- **الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يقومون بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم

- السؤال 02: أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية؟

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.00	12.60	02	-9	10	%3.3	01	نعم
				6	10	%53.3	16	أحيانا
				3	10	%43.3	13	لا
				////		%100	30	الإجمالي

- الجدول رقم (14) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)



الشكل رقم (12) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (14) والشكل رقم (12) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 3.3%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 53.3%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 43.3%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 12.60 وهي قيمة دالة

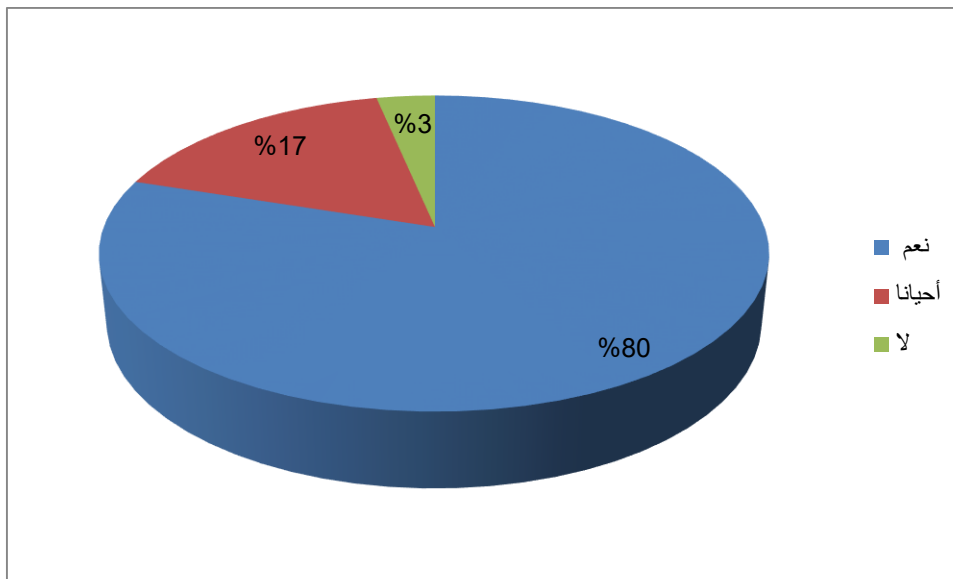
إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية "أحياناً"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- **الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج السابقة أن معظم أفراد عينة الدراسة أحياناً ما يهتمون بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية

- **السؤال 03:** أساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	24	80%	10	14	02	30.20	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	05	16.7%	10	-5				
لا	01	3.3%	10	-9				
الإجمالي	30	100%		///				

- الجدول رقم (15) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)



الشكل رقم (13) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (13) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 80%، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" بنسبة قدرت بـ 17%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 3%.

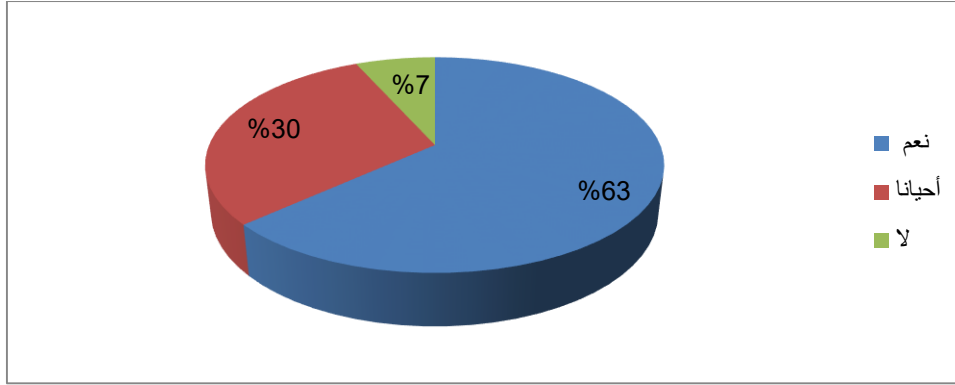
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 30.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يساعدون التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية

- السؤال 04: أسعى لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	19	63.3%	10	09	02	14.60	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	09	30%	10	-1				
لا	02	6.7%	10	-8				
الإجمالي	30	100%		///				

- الجدول رقم (16) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)



الشكل رقم (14) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (16) والشكل رقم (14) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 63%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 30%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 07%.

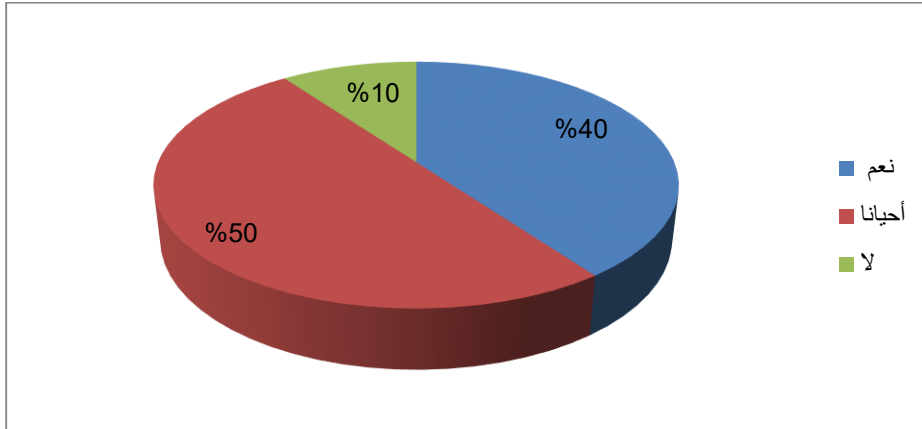
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 14.60 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائي بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يسعون لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية.

- السؤال 05: أترك الحرية للتلاميذ في اتخاذ بعض القرارات الخاصة لتسيير الحصة

القرار	مستوى الدلالة	قيمة K^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 06
دالة عند 0.01	0.00	7.80	02	02	10	%40	12	نعم
				05	10	%50	15	أحيانا
				-7	10	%10	03	لا
				////		%100	30	الإجمالي

- الجدول رقم (17) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)



- الشكل رقم (15) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (15) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 40%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 50%، وفي الأخير المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة مئوية قدرت بـ 10%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (K^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت بـ 7.80 وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائيا بين المجموعات

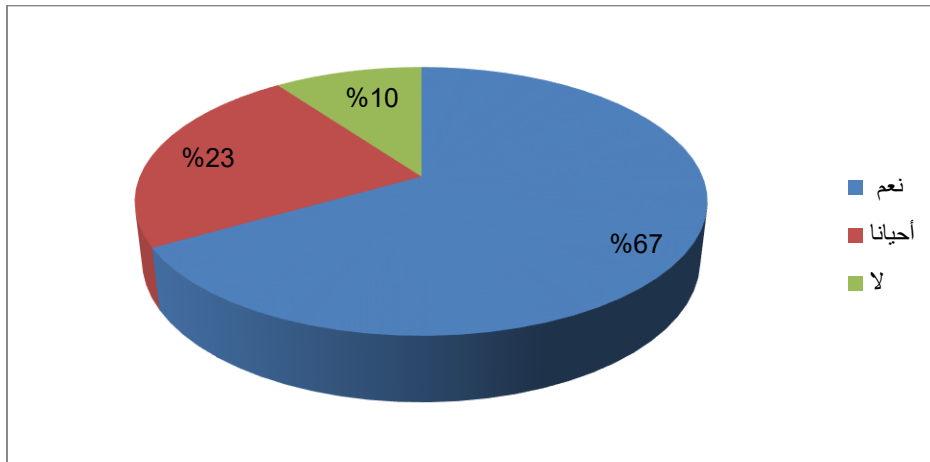
ولصالح المجموعة الثانية "أحيانا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- **الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة في اغلب الأحيان يتركون الحرية للتلاميذ في اتخاذ بعض القرارات الخاصة لتسيير الحصة

- **السؤال 06 :** أساعد التلاميذ على التخلص من قلق الامتحان ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	20	%66.7	10	10	02	15.80	0.00	دالة عند 0.01
أحيانا	07	%23.3	10	-3				
لا	03	%10	10	-7				
الإجمالي	30	%100	////					

- الجدول رقم (18) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)



الشكل رقم (16) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (16) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (30) فرد قد انقسمت إلى ثلاث مجموعات، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 67%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 23%، وفي الأخير

المجموعة الثالثة والتي تمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " بنسبة مئوية قدرت ب 10%.

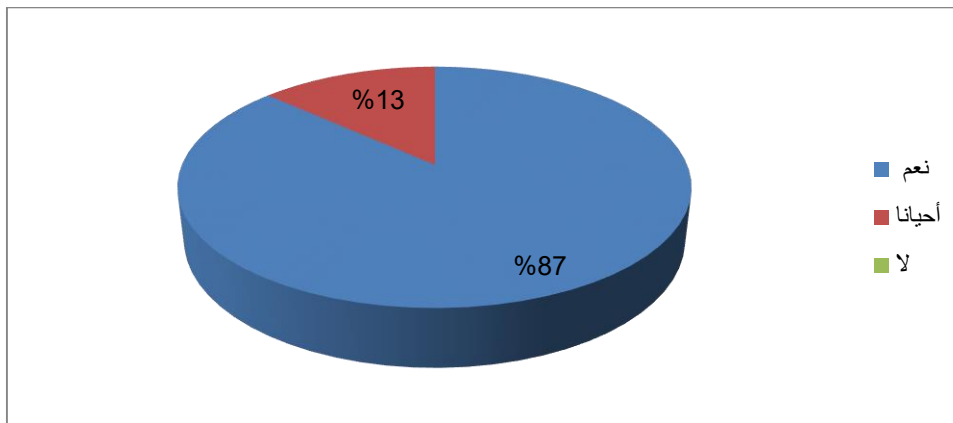
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (02) قدرت ب 15.80 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر ب (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- **الاستنتاج:** نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يساعدون التلاميذ على التخلص من قلق الامتحان.

- **السؤال 07 :** أوجه التلاميذ على التحكم في تصرفاتهم كالغضب وعدم تقبل الهزيمة؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	26	86.7%	15	11	01	16.13	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	04	13.3%	15	-11				
الإجمالي	30	100%		///				

- الجدول رقم (19) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)



الشكل رقم (17) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (17) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 87%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" بنسبة قدرت بـ 13%.

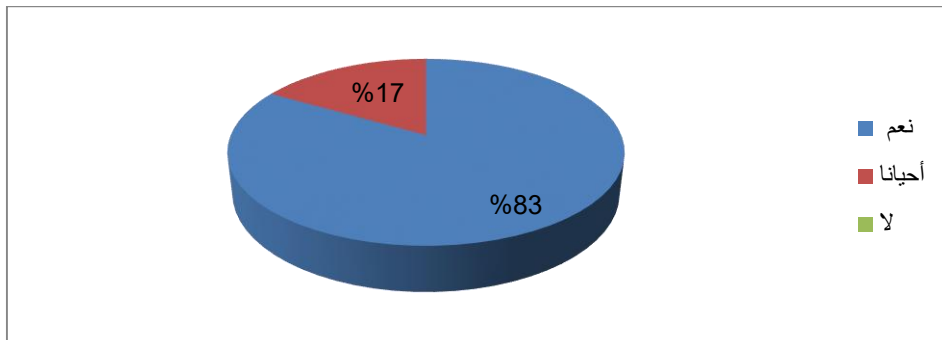
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 16.13 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يقومون بتوجيه التلاميذ على التحكم في تصرفاتهم كالغضب وعدم تقبل الهزيمة

- السؤال 08 : أرى بان تلاميذي يشعرون بالراحة عند تحدثهم معي ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والتكرار المتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	25	83.3%	15	10	01	13.33	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	05	16.7%	15	-10				
الإجمالي	30	100%	///					

- الجدول رقم (20): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)



الشكل رقم (18) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (20) والشكل رقم (18) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 83%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحياناً" بنسبة قدرت بـ 17%.

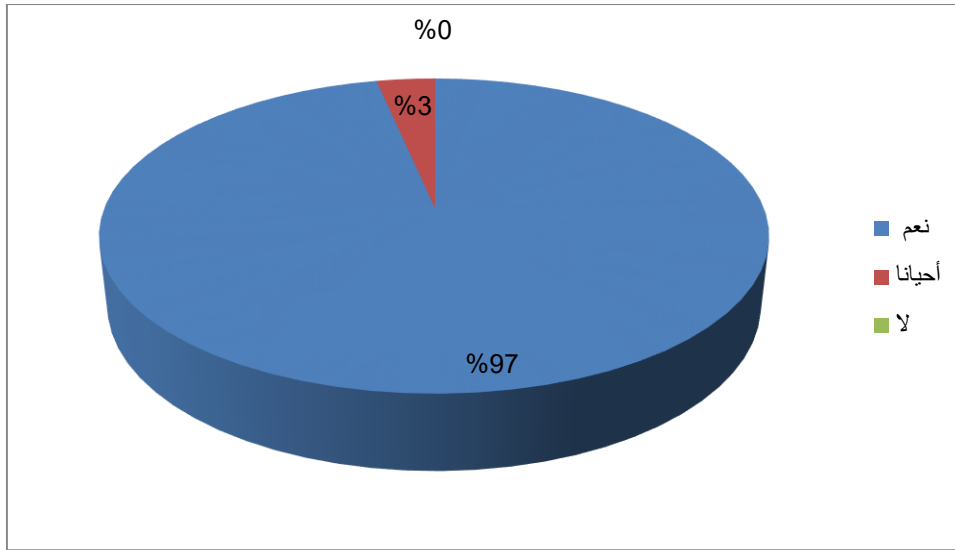
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 13.33 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

- الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرون بان تلاميذهم يشعرون بالراحة عند التحدث معهم

- السؤال 09 : اشجع تلاميذي على التفاعل بينهم و تقبل اراء بعضهم ؟

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والتوقع	درجة الحرية	قيمة K ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	29	96.7%	15	14	01	26.13	0.00	دالة عند 0.01
أحياناً	01	3.3%	15	-14				
الإجمالي	30	100%		///				

- الجدول رقم (21) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)



الشكل رقم (19) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (18) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (30) فرد قد انقسمت الى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (09) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 97%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "أحيانا" بنسبة قدرت بـ 03%.

وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (كا²) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 26.13 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، لأنهما أكبر من قيمة دلالة المعنوية والتي تقدر بـ (0.00) وهذا يبين أنه توجد دلالة في هذه العبارة، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يشجعون تلاميذهم على التفاعل بينهم و تقبل آراء بعضهم

6-2-2- مناقشة الفرضية الثانية: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الاتزان الانفعالي.

السؤال	كا2	الدالة الاحصائية
السؤال رقم 1	11.53	دالة
السؤال رقم 2	12.60	دالة
السؤال رقم 3	30.20	دالة
السؤال رقم 4	14.60	دالة
السؤال رقم 5	10.80	دالة
السؤال رقم 6	15.80	دالة
السؤال رقم 7	16.13	دالة
السؤال رقم 8	13.33	دالة
السؤال رقم 9	26.13	دالة

- الجدول رقم (23): تفسير نتائج الفرضية الثانية من خلال إجابات افراد عينة الدراسة

تتطلب الفرضية الثانية من اعتقاد ينص على أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الاتزان الانفعالي، وانطلقا من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (23) فإن اغلب قيم اختبار الدلالة كا تربيع جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$) ولصالح فرضية الدراسة.

وباعتبار ان الاتزان الانفعالي يعد أحد أهم العوامل المساهمة في بناء فرد صالح ومتوازن كما عرفه راجح يقوله "أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة متزنة وناضجة بعيدة عن التهور والاندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد و أن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب ولا تتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض.. (راجح ، 1961، ص 101) ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الاستبيان نستنتج ان اغلبية الأساتذة يرون بان لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الاتزان الانفعالي، حيث يقوم بملاحظة سلوكات وانفعالات التلاميذ ومساعدتهم على التحكم فيها كالغضب وعدم تقبل الهزيمة وكذلك يسعى الاستاذ الى التقليل من التوتر

والقلق الذي يصيب التلاميذ قبل الامتحان كما ان اغلبية الاساتذة يتركون الحرية لهم لاتخاذ بعض القرارات في تسيير الحصة وتشجيعهم على التفاعل الايجابي بينهم وتقبل اراء بعضهم البعض. ومن هنا يمكن القول ان الفرضية الثانية تحققت.

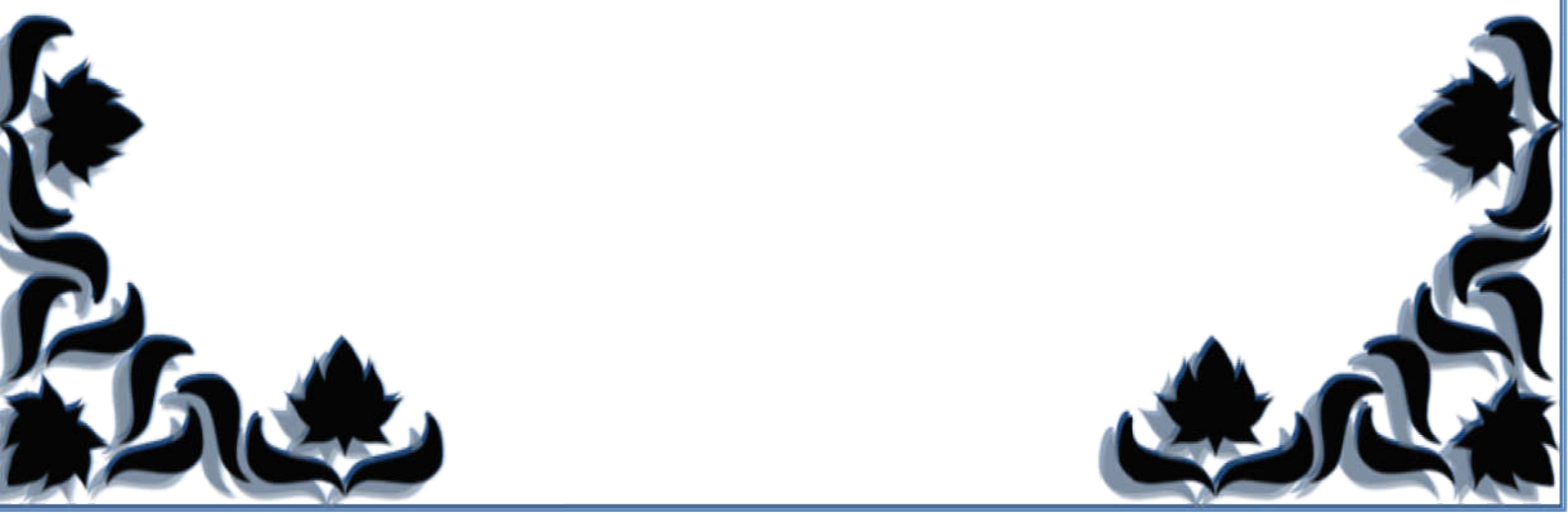
6-2-3- مناقشة الفرضية العامة:

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: "لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية بعض الصفات النفسية(الثقة بالنفس،الاتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط." و بعد عرض و تحليل نتائج الجداول التي وردت في المحورين من تساؤلات استمارة الاستبيان ومن خلال الإجابة على الأسئلة كلها نجد أن الإجابات قد أثبتت صحة هذه الفرضية ولا سيما أنها تحققت في كلتا الفرضيات الجزئية، وتبين لنا بان لاساذ التربية البدنية والرياضية له دور فعال في بناء الفرد خاصة في الجانب النفسي كما تساعد على تنمية الصفات النفسية الثقة بالنفس والأتزان الانفعالي.



الفصل السابع

الاستنتاجات والأقتراحات



7-1- الاستنتاج العام:

عند تحليل الاستبيان المقدم للأساتذة وبعد الاطلاع على نتائجهم والتي تدور حول موضوع مهم تمحور في الدور الذي يلعبه استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- ✓ لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .
 - ✓ طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية تعزز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
 - ✓ لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.
 - ✓ يعمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية على حث التلاميذ لإبراز جميع قدراتهم و كذلك تعزيز ثقتهم بانفسهم.
 - ✓ يساعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم في جميع المواقف.
- من واقع الدراسة و البحث الذي قمنا به و نتائج الدراسة الميدانية التي هدفها معرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط ، إستخلصنا من بحثنا هذا أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذه ،و التحكم في انفعالاتهم و باعتباره الركيزة الأساسية في العملية التربوية و التعليمية فالأستاذ هو الذي يساعد التلميذ لاكتساب شخصية قوية حيث لاحظنا بان معظم التلاميذ يحبون استاذ التربية البدنية و الرياضية و من خلال التفاعل بينهما خلال الحصة تنشأ علاقات ودية طيبة مبنية على احترام المتعلم وشخصيته وأحاسيسه ومشاعره و عواطفه وما يحمله من قيم ومواقف واتجاهات، هنا يكون تأثير الأستاذ على التلميذ تأثيرا ايجابيا كما يقوم أستاذ التربية البدنية بتقديم توجيهات و إرشادات ونصائح و هذه العلاقة تترك في نفسية التلميذ الراحة النفسية و يحس براحة و الأمان ويحس أنه شخص مرغوب فيه الأمر الذي يساعد على زيادة ثقته بنفسه و التحكم في انفعالاته و من هنا نستنتج أهمية أستاذ التربية البدنية و الرياضية في حياة التلميذ فهو يساهم في تطوير التلميذ من الناحية النفسية و الخلقية و الإجتماعية و البدنية و المعرفية. ولكن مع هذا فلن نستطيع أن نعمم النتائج التي توصلنا إليها و إنما نفتح الطريق أمام طلبة العلم و الباحثين في هذا المجال إلى البحث في المواضيع التي لم نتطرق لها في دراستنا ، حيث نكون قد مهدنا من خلالها طريق لبحوث ودراسات أخرى إن شاء الله.

7-2- الاقتراحات و الفرضيات المستقبلية :

إنطلاقاً من دراستنا التي قمنا بها حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط (14 16 سنة)، و مع تواضع دراستنا و بساطتها فهي جزء مكمل و مدعم لما قبله و بوابة لما بعده من البحوث في هذا الموضوع ، و بالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها نعرض على كل ما يهمه الأمر بمجموعة من الاقتراحات للعمل كما في المستقبل و منها ما يلي :

- ❖ ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ.
- ❖ إدراج أهداف ضمنية مرتبطة بالصفات النفسية في حصص التربية البدنية و الرياضية بما يتناسب مع القدرات البدنية و الحركية و النفسية و حسب المستويات الاجتماعية و الاقتصادية ، فكل جانب من الجوانب التي يعيش فيها الفرد تأثر عليه بشكل مباشر أو غير مباشر .
- ❖ لفت إنتباه التلاميذ إلى مثل هذه الصفات خلال حصة التربية البدنية من خلال الأنشطة البدنية.
- ❖ يجب ادراج التربية البدنية و الرياضية في المستويات المتقدمة من العمر لأنها المراحل التي يستطيع فيها الفرد إكساب أكبر قدر ممكن من الصفات و المعارف و المهارات .
- ❖ المدة الزمنية لحصة التربية البدنية و الرياضية (ساعتين في الأسبوع) لا تكفي للإلمام بكل الجوانب خاصة الجانب النفسي منها الذي يعتبر أكثر صعوبة .
- ❖ التنوع في التمارين و المهارات البدنية و الحركية التي تنمي الصفات النفسية .
- ❖ معرفة الأستاذ عن الأوضاع الصحية والاجتماعية والنفسية لتلاميذه هذه المعرفة تساعد في كيفية تعامله مع التلاميذ
- ❖ التعرف على إمكانات التلاميذ وقدرتهم واستعداداتهم وميولهم ومن ثم توجيه فئة المتفوقين منهم والأخذ بيد الضعفاء وتعهدهم بالرعاية

➤ من خلال النتائج و التوصيات التي انتهت اليها الدراسة فأننا نقترح فرضيات مستقبلية الآتية :

- ✓ دور استاذ التربية البدنية في تنمية صفة تقدير الذات.
- ✓ دور استاذ التربية البدنية في تنمية سمة ضبط النفس.
- ✓ دور استاذ التربية البدنية في تنمية بعض السمات العقلية "التصور العقلي،الانتباه الاسترخاء"
- ✓ دور استاذ التربية البدنية في تحقيق التكيف الاجتماعي.
- ✓ دور استاذ التربية البدنية في التخفيف من الضغوط النفسية.

❖ قائمة المصادر والمراجع:

- قائمة المصادر:

-القران الكريم:

- قائمة المراجع باللغة العربية:

1. ابراهيم مروان، عبد المجيد(2004): الرياضة للجميع، دار الثقافة، عمان.
2. اسامة، كامل راتب(1990): دوافع التوفيق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. اسامة، كامل راتب(2004): تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
4. بسيوني، عوض محمد ، ياسين فيصل الشاطي(1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط3 ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
5. تركي، رابح(1990): اصول التربية والتعليم، ط2 ،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر.
6. حامد ،عبد السلام زهران(2001): علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، عالم الكتاب، القاهرة.
7. حامد، عبد السلام زهران(1972): علم النفس النمو من الطفولة الى المراهقة، ط2، عالم الكتاب، القاهرة.
8. حامد، عبد السلام زهران(2002): علم النفس النمو من الطفولة، دار الفكر العربي.
9. حسن العلاوي ،محمد (1998): الاختبارات المهارية والنفسية، ط3، دار المعارف، القاهرة.
10. حسن العلاوي، محمد (2002): علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
11. حسن حمص، محمد (1997): المرشد في تدريس التربية الرياضية، ط1، منشأة المعارف، مصر، القاهرة.
12. خليل، ميخائيل معوض(2003): سيكولوجية النمو والطفولة والمراهق، ط3، دار جلال الاسكندرية، مصر.
13. الخولي، امين أنور(2001): أصول التربية الرياضية، ط3، دار الفكر العربي.
14. درويش كمال، امين الخولي(2001): الترويح و اوقات الفراغ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
15. رشيد، زرواتي(2007): مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع الجزائر.
16. رفعت رمضان، محمد وآخرون (1984) : أصول التربية وعلم النفس ، ط4، دار الفكر العربي
17. زايد ،نبيل محمد(2003): الدافعية والتعلم، ط1، مكتبة النهضة، مصر.
18. زيدان ، محمد مصطفى (1984): الدوافع والانفعالات ، الرياض، عكاظ .
19. السباعي، محمود (1985): معلم الغد و دوره ، دار المعارف بمصر.
20. سعد زغلول، محمد ، مصطفى السايح محمد، تكنولوجيا اعداد وتأهيل معلم التربية البدنية والرياضية ، ط2 دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر مصر.
21. سعد زغلول، محمد، رضوان محمد رضوان(2001) : تكنولوجيا اعداد معلم التربية .
22. سليمان ، سناء محمد: سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها ، ط1 ، عالم الكتب ، الأردن.

23. السليمان، هاني ابراهيم(2005): دليلك الى الثقة بالنفس بالآخرين، دار الاسراء، عمان.
24. سليمان، عبد الواحد يوسف (2012): علم النفس الشخصية، ط1، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، القاهرة.
25. السمراني العباس، ع الكريم محمد السمراني(1992) : تطوير مهارات تدريس التربية البدنية والرياضية ، كلية التربية والرياضة، جامعة بغداد.
26. السيد ، عبد الحليم واخرون (1990): علم النفس العام ، ط3، مكتبة غريب.
27. السيد، فؤاد البهي(1995): اسس الصحة النفسية للأطفال، دار النشر، مركز الاسكندرية.
28. الشحات، محمد محمد (1999) :كيف تكون معلما ناجحا لتربية الرياضية ، ط1، جامعة المنصورة.
29. صالح، عبد العزيز(1981): التربية و طرق التدريس ، ط2، دار المعارف، مصر.
30. صالح، عبد العزيز، عبد المجيد(1998): التربية وطرق التدريس، ط8، دار المعارف القاهرة.
31. صديقي، نور الدين محمد(2004): جامعة حلوان، ط1، المكتب الجامعي الحديث.
32. عادل، عزالدين أشول(1978): سيكولوجية الشخصية، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية، المطبعة الفنية الحديثة
33. عاقل، فاخر(1978): علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت.
34. عبد الرحمان عدس، محمد : تربية المراهقين ، دار الفكر للطباعة والنشر و التوزيع ، الأردن .
35. عبد الرحمان، عيساوي (1995): علم النفس النمو ، ط1، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية.
36. عبد الرحمان، عيساوي(1998): الصحة النفسية و العقلية ، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، مصر
37. عبد الرحمان، محمد العيسوي (1999): دراسات في تفسير السلوك الانساني، دار راتب الجامعية، بيروت.
38. عبد العزي، ز صالح(1976): التربية وطرق التدريس، دار المعارف، القاهرة.
39. عبد المتجلي، محمد رجا(1992): الثقة بالنفس اساس بناء الشخصية، مجلة الرابط الاسلامي.
40. العلاوي، محمد حسن (1992): علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.
41. فاخر، عاقل(1978): علم النفس التربوي ، ط4، دار العلم للملايين، بيروت .
42. فؤاد الباهي، السيد(1975): الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
43. قاسم، حسين (1998): الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية ، ط1، كلية التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
44. كاميليا ، عبد الفتاح (1984): مستوى الطموح والشخصية ، ط2، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان
45. كناني ، ممدوح واخرون (2002) : المدخل الى علم النفس ، بيروت ، مكتبة الفلاح .
46. محمد الحمامي، أنور الخولي(1990): أسس وبناء مراجع في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، بيروت
47. محمود، علي(1999): ركن الثقة، دار التوزيع والنشر الاسلامي، مصر.

48. المخزومي، امال (2002): التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس، مجلد (63).

49. ميخائيل، يوسف: د س ،الثقة بالنفس، دار النهضة، القاهرة مصر .

- قائمة الأطروحات والرسائل العلمية:

1. حرشايي، يوسف.(2006). "لاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي" ،أطروحة دكتورا ، ، جامعة الجزائر .

2. قاسمي، وليد. (2016). "دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط"، رسالة ماستر غير منشورة، قسم التربية البدنية، جامعة لمسيلا،الجزائر .

3. عثمانى، عبد الرحمن. (2016). "كفاءة أستاذ التربية البدنية و الرياضية و دوروها في تحقيق الأتزان الأنفعالي لدى تلاميذ البكالوريا" ، رسالة ماستر غير منشورة، قسم التربية البدنية ،جامعة لمسيلا،الجزائر .

- مراسيم ومناشير:

وزارة التربية الوطنية، (2015) مناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الرابعة متوسط، اللجنة الوطنية للمناهج.

- قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. Emmons, s, Thomas, (2007)power performce transcending the barriers, oxford univ, press, Briton.
2. pasveer,k, (1997)validating a measure of self,trust,the role of attachment processes,poster,presented at the anvil conference,of the international network on personal,relationship oxford britan,.
3. R.J.Vallerand et E. thill (1993)Introductoin à la motivatoin Editoin reu EPS.
4. Sunderland, (2004)language and audio logy ser services inpubic schools,intervention in school and clinc.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية - المسيلة -

قسم التربية البدنية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

اعزائي الأساتذة

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم التربية البدنية تحت عنوان :

"دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والاتزان الانفعالي)
لدى تلاميذ الرابعة متوسط"

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في إنجاز عمله بنجاح بصفتكم الأشخاص المؤهلين لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع.

أرجوا منكم الإجابة عن أسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية إجابتم التي لن نستخدم إلا لأغراض علمية.

ولكم جزيل الشكر والاحترام

ملاحظة: (ضع إشارة x في الخانة المناسبة)

الفقرات			
احيا نا	لا	نعم	
المحور الأول: لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس			
			1 أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة
			2 احفز التلاميذ عند اداء مهارة بشكل خاطئ
			3 أعمل على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم
			4 أقوم بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية
			5 اشجع تلاميذي على الاهتمام بدراساتهم
			6 اقوم بجلسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم
			7 ادفع تلاميذي لإبراز جميع قدراتهم
			8 احمس تلاميذي للفوز بالمنافسات الرياضية
			9 أساعد التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد
المحور الثاني: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تنمية صفة الاتزان الانفعالي			
			1 أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم.
			2 أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية
			3 أساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية
			4 أسعى لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية
			5 أترك الحرية للتلاميذ في اتخاذ بعض القرارات الخاصة لتسيير الحصة
			6 أساعد التلاميذ على التخلص من قلق الامتحان
			7 اشجع تلاميذي على التفاعل بينهم و تقبل اراء بعضهم
			8 ارى بان تلاميذي يشعرون بالراحة عند تحدثهم معي
			9 اشجع تلاميذي على التفاعل بينهم و تقبل اراء بعضهم

صدق المحكمين

الرقم	لقب و اسم المحكم	الدرجة العلمية	الجامعة	الامضاء
1	د. الزرق	كامل	المسيلة	
2	ب. ك. فارس	د	د	
3	د. ك. ك. ك.	د	د	
4	د. ك. ك. ك.	د	د	
5	د. ك. ك. ك.	د	المسيلة	

CORRELATIONS

/VARIABLES=M1 س1 س2 س3 س4 س5 س6 س7 س8 س9
/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

Corrélations

Remarques

Résultat obtenu	19:34:26CEST 2020-ماي-22	
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\user\Desktop\ماستر2018\بسيط\تعديل.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Traitement valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
Syntaxe	CORRELATIONS /VARIABLES=M1 س1 س2 س3 س4 س5 س6 س7 س8 س9 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.	
Ressources	Temps de processeur	00 00:00:00.046
	Temps écoulé	00 00:00:00.046

[Ensemble_de_données1] C:\Users\user\Desktop\ماستر2018\بسيط\تعديل.sav

Corrélations

		M1	أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة	أقوم بجلوسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم
M1	Corrélation de Pearson	1	.080	.492**
	Sig. (bilatérale)		.676	.006
	N	30	30	30
أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة	Corrélation de Pearson	.480**	1	.028
	Sig. (bilatérale)	.000		.882
	N	30	30	30
أقوم بجلوسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم	Corrélation de Pearson	.492**	.028	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.882	
	N	30	30	30
: أعمل على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم	Corrélation de Pearson	.584**	-.101-	.098
	Sig. (bilatérale)	.001	.594	.608
	N	30	30	30
أقوم بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية	Corrélation de Pearson	.533**	.116	.098
	Sig. (bilatérale)	.001	.542	.608
	N	30	30	30
أشجع تلاميذي على الاهتمام بدراساتهم	Corrélation de Pearson	.580**	-.101-	-.362*
	Sig. (bilatérale)	.000	.594	.050
	N	30	30	30
أحفز التلاميذ عند اداء مهارة بشكل خاطئ	Corrélation de Pearson	.590**	-.205-	.163
	Sig. (bilatérale)	.001	.277	.391
	N	30	30	30
أدفع تلاميذي لإبراز جميع قدراتهم	Corrélation de Pearson	.436**	-.089-	-.318-
	Sig. (bilatérale)	.000	.640	.087
	N	30	30	30
أساعد التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد :	Corrélation de Pearson	.771**	-.071-	.312
	Sig. (bilatérale)	.000	.708	.094
	N	30	30	30
أحمس تلاميذي للفوز بالمنافسات الرياضية	Corrélation de Pearson	.457*	-.071-	.170
	Sig. (bilatérale)	.001	.708	.369
	N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

COMPUTE M1=MEAN (س10 + س11 + س12 + س13 + س14 + س15 + س16 + س17 + س18) .
EXECUTE .
CORRELATIONS
/VARIABLES=M2 س10 س11 س12 س13 س14 س15 س16 س17 س18

```

/PRINT=TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.

```

Corrélations

Remarques		
Résultat obtenu		19:36:48CEST 2020-ماي-22
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\user\Desktop\ماستر\2018\بسيط\تعديل.sav
	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données1
	Filtrer	<aucune>
	Poids	<aucune>
	Scinder fichier	<aucune>
	N de lignes dans le fichier de travail	30
Traitement valeurs manquantes	Définition de manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques pour chaque paire de variables sont basées sur toutes les observations comportant des données valides pour cette paire.
Syntaxe		CORRELATIONS /VARIABLES=M2 س10 س11 س12 س13 س14 س15 س16 س17 س18 /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Ressources	Temps de processeur	00 00:00:00.063
	Temps écoulé	00 00:00:00.031

[Ensemble_de_données1] C:\Users\user\Desktop\ماستر\2018\بسيط\تعديل.sav

Corrélations

		M2	أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم.	أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية
M2	Corrélation de Pearson	1	.550**	.362*
	Sig. (bilatérale)		.002	.049
	N	30	30	30
أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم.	Corrélation de Pearson	.550**	1	.070
	Sig. (bilatérale)	.001		.713

	N	30	30	30
أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية	Corrélation de Pearson	.362*	.070	1
	Sig. (bilatérale)	.000	.713	
	N	30	30	30
أساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية	Corrélation de Pearson	.712**	.569**	.118
	Sig. (bilatérale)	.000	.001	.534
	N	30	30	30
أسعى لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية	Corrélation de Pearson	.595**	.203	.196
	Sig. (bilatérale)	.001	.282	.299
	N	30	30	30
أترك الحرية للتلاميذ في اتخاذ بعض القرارات الخاصة لتسيير الحصة	Corrélation de Pearson	.489**	-.124-	.064
	Sig. (bilatérale)	.000	.512	.738
	N	30	30	30
أساعد التلاميذ على التخلص من قلق الامتحان	Corrélation de Pearson	.495**	.190	.035
	Sig. (bilatérale)	.005	.315	.854
	N	30	30	30
أوجه التلاميذ على التحكم في تصرفاتهم كالغضب وعدم تقبل الهزيمة	Corrélation de Pearson	.524**	.247	.000
	Sig. (bilatérale)	.001	.188	1.000
	N	30	30	30
أرى بان تلاميذي يشعرون بالراحة عند تحدثهم معي	Corrélation de Pearson	.423**	-.247-	-.079-
	Sig. (bilatérale)	.000	.189	.676
	N	30	30	30
أشجع تلاميذي على التفاعل بينهم و تقبل آراء بعضهم	Corrélation de Pearson	.569**	-.147-	-.237-
	Sig. (bilatérale)	.000	.437	.206
	N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

* . La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

RELIABILITY

```

/VARIABLES=س1 س2 س3 س4 س5 س6 س7 س8 س9 س10 س11 س12 س13 س15 س16 س17 س18
/SCALE('ALL VARIABLES') ALL
/MODEL=ALPHA
/SUMMARY=TOTAL.

```

Fiabilité

Remarques

Résultat obtenu		07-avr.-2020 20:01:58	
Commentaires			
Entrée	Ensemble de données actif	Ensemble_de_données0	
	Filtrer	<aucune>	
	Poids	<aucune>	
	Scinder fichier	<aucune>	
	N de lignes dans le fichier de travail	30	
	Entrée de la matrice		
Gestion des valeurs manquantes	Définition de valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme manquantes.	
	Observations prises en compte	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.	
Syntaxe	RELIABILITY /VARIABLES=1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.		
Ressources	Temps de processeur	00 00:00:00,000	
	Temps écoulé	00 00:00:00,000	

[Ensemble_de_données0]

Avertissements

Cette échelle inclut des éléments de variance zéro.

Echelle : TOUTES LES VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,801	18

Statistiques de total des éléments

	Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément	Corrélation complète des éléments corrigés	Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément
أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة	22.4667	21,499	,000	,703
أقوم بجلسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم	21.4667	17,568	,340	,685
: أعمل على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم	22.3333	20,230	,222	,694
أقوم بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية	22.3333	20,230	,222	,694
أشجع تلاميذي على الاهتمام بدراساتهم	22.4667	21,499	,000	,703
أحفز التلاميذ عند أداء مهارة بشكل خاطئ	21.8000	16,372	,607	,640
أدفع تلاميذي لإبراز جميع قدراتهم	22.2000	20,303	,115	,707
أساعد التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد :	22.3333	19,402	,411	,678
أحمس تلاميذي للفوز بالمنافسات الرياضية	22.3000	19,941	,269	,690
أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم.	22.0000	18,552	,298	,688
أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية	20.9667	20,102	,208	,695
أساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية	22.1000	16,438	,722	,629
أسعى لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية	21.8000	16,579	,542	,650
: أساعد التلاميذ على التخلص من قلق الامتحان	21.9000	20,162	,078	,718
أوجه التلاميذ على التحكم في تصرفاتهم كالغضب وعدم تقبل الهزيمة	22.2000	18,372	,447	,669
أرى بأن تلاميذي يشعرون بالراحة عند تحدثهم معي	22.3333	21,057	,039	,709
أشجع تلاميذي على التفاعل بينهم و تقبل آراء بعضهم	22.4667	21,499	,000	,703

Test du Khi-deux

Fréquences

أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	26	15,0	11,0
أحيانا	4	15,0	-11,0
Total	30		

أقوم بجلوسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	15	15,0	,0
أحيانا	15	15,0	,0
Total	30		

: أعمل على تعزيز ثقة التلاميذ بأنفسهم

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	26	10,0	16,0
لا	1	10,0	-9,0
أحيانا	3	10,0	-7,0
Total	30		

أقوم بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	26	10,0	16,0
لا	1	10,0	-9,0
أحيانا	3	10,0	-7,0
Total	30		

أشجع تلاميذي على الاهتمام بدراساتهم

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	28	15,0	13,0
أحيانا	2	15,0	-13,0
Total	30		

أحفز التلاميذ عند اداء مهارة بشكل خاطئ

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	18	10,0	8,0
لا	4	10,0	-6,0
أحيانا	8	10,0	-2,0

احفز التلاميذ عند اداء مهارة بشكل خاطئ

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	18	10,0	8,0
لا	4	10,0	-6,0
أحيانا	8	10,0	-2,0
Total	30		

ادفع تلاميذي لإبراز جميع قدراتهم

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	26	15,0	11,0
أحيانا	4	15,0	-11,0
Total	30		

أساعد التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد :

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	28	15,0	13,0
أحيانا	2	15,0	-13,0
Total	30		

احمس تلاميذي للفوز بالمنافسات الرياضية

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	27	10,0	17,0
لا	1	10,0	-9,0
أحيانا	2	10,0	-8,0
Total	30		

أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم.

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	23	15,0	8,0
أحيانا	7	15,0	-8,0
Total	30		

أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	1	10,0	-9,0
لا	13	10,0	3,0
أحيانا	16	10,0	6,0
Total	30		

أساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	24	10,0	14,0
لا	1	10,0	-9,0
أحيانا	5	10,0	-5,0
Total	30		

أسعى لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	19	10,0	9,0
لا	2	10,0	-8,0
أحيانا	9	10,0	-1,0
Total	30		

أترك الحرية للتلاميذ في اتخاذ بعض القرارات الخاصة لتسيير الحصة

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	12	10,0	2,0
لا	3	10,0	-7,0
أحيانا	15	10,0	5,0
Total	30		

: أساعد التلاميذ على التخلص من قلق الامتحان

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	20	10,0	10,0
لا	3	10,0	-7,0
أحيانا	7	10,0	-3,0
Total	30		

أوجه التلاميذ على التحكم في تصرفاتهم كالغضب وعدم تقبل الهزيمة

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	26	15,0	11,0
أحيانا	4	15,0	-11,0
Total	30		

أرى بأن تلاميذي يشعرون بالراحة عند تحدثهم معي

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	25	15,0	10,0
أحيانا	5	15,0	-10,0
Total	30		

اشجع تلاميذي على التفاعل بينهم و تقبل اراء بعضهم

	Effectif observé	Effectif théorique	Résidu
نعم	30	30,0	,0
Total	30 ^a		

a. Cette variable est une constante. Le test du Khi-deux ne peut pas être effectué.

Test

	احمسن تلاميذي للفوز بالمنافسات الرياضية	أساعد التلاميذ على التخلص من الإحساس بالخجل الزائد :	ادفع تلاميذي لإبراز جميع قدراتهم	احفز التلاميذ عند اداء مهارة بشكل خاطئ	اشجع تلاميذي على الاهتمام بدراسهم	أقوم بتحفيز التلاميذ وتشجيعهم عند إبرازهم لسمات نفسية إيجابية	أقوم بجلوسات خاصة مع التلاميذ لسماع مشاكلهم	أرى أن علاقتي بالتلاميذ علاقة جيدة	
Khi-deux	43,400 ^b	22,533 ^a	16,133 ^a	10,400 ^b	22,533 ^a	38,600 ^b	7,800 ^a	16,133 ^a	
ddl	2	1	1	2	1	2	1	1	
Signification asymptotique	,000	,000	,000	,006	,000	,000	,000	,000	

Test

	أرى بان تلاميذي يشعرون بالراحة عند تحدثهم معي	أوجه التلاميذ على التحكم في تصرفاتهم كالغضب وعدم تقبل الهزيمة	أترك الحرية للتلاميذ في اتخاذ بعض القرارات الخاصة لتسيير الحصة	أسعى لمعالجة المشاكل النفسية لدى التلاميذ من خلال مواقف تعليمية	أساعد التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم الشخصية	أهتم بالحالة النفسية للتلاميذ خارج حصة التربية البدنية والرياضية	أقوم بملاحظة التلاميذ من ناحية سلوكياتهم وانفعالاتهم.		
Khi-deux	13,333 ^a	16,133 ^a	15,800 ^b	14,600 ^b	30,200 ^b	12,600 ^b	8,533 ^a		
ddl	1	1	2	2	2	2	1		
Signification asymptotique	,000	,000	,000	,020	,001	,001	,001		

a. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 15,0.

b. 0 cellules (,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 10,0.

ملخص الدراسة:

العنوان: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس، الأتزان الانفعالي) لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

اهداف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى:

- ✓ إبراز دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية الصفات النفسية.
- ✓ معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الثقة بالنفس
- ✓ معرفة دور للتربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الاتزان الانفعالي
- ✓ جلب الانتباه و التنويه بأهمية استاذ التربية البدنية و الرياضية الذي يساهم على سلامة وصحة النفسية للتلاميذ

✓ إبراز الدور الايجابي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية و انعكاساته على الاداء الاكاديمي للتلاميذ .

✓ معرفة قيمة حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لمرحلة المراهقة من جميع النواحي (النفسية الحركية، المعرفية، العاطفية).

منهج الدراسة: اتبعنا في دراستنا هذه على المنهج الوصفي.

مجتمع وعينة الدراسة: يشمل أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط (اقسام الرابعة متوسط)، بدائرة عين ولمان بولاية سطيف والبالغ عددهم 40 أستاذ.

أساليب جمع البيانات: كوسيلة لجمع المعلومات استخدمنا الاستبيان.

نتائج الدراسة:

✓ لأستاذ التربية البدنية و الرياضية تأثير كبير على الجانب النفسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

✓ طريقة تعامل استاذ التربية البدنية و الرياضية تعزز الثقة بالنفس لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

✓ لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في تنمية الاتزان الانفعالي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

✓ يعمل أستاذ التربية البدنية و الرياضية على حث التلاميذ لإبراز جميع قدراتهم و كذلك تعزيز ثقتهم بأنفسهم.

✓ يساعد أستاذ التربية البدنية و الرياضية التلاميذ على التحكم في انفعالاتهم في جميع المواقف.

الأقتراحات و الفرضيات المستقبلية : على ضوء النتائج المتوصل إليها نقترح :-

❖ ضرورة تكوين الأساتذة في مختلف النواحي المعرفية و كذا النفسية لما لها تأثير على التلاميذ.

❖ يجب ادراج التربية البدنية و الرياضية في المستويات المتقدمة من العمر لأنها المراحل التي يستطيع فيها الفرد إكساب أكبر قدر ممكن من الصفات و المعارف و المهارات .

❖ المدة الزمنية لحصة التربية البدنية و الرياضية (ساعتين في الأسبوع) لا تكفي للإلمام بكل الجوانب خاصة الجانب النفسي منها الذي يعتبر أكثر صعوبة .

❖ التنويع في التمارين و المهارات البدنية و الحركية التي تنمي الصفات النفسية .

❖ التعرف على إمكانات التلاميذ وقدرتهم واستعداداتهم وميولهم ومن ثم توجيه فئة المتفوقين منهم.

➤ من خلال النتائج والتوصيات التي انتهت إليها الدراسة فأنا نقترح فرضيات مستقبلية الاتية:

✓ دور استاذ التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية.

✓ دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة تقدير الذات.

✓ دور استاذ التربية البدنية والرياضية في تنمية سمة ضبط النفس.