



إنعكاس مستويات الصلابة النفسية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضية
مرحلة الثانوي أثناء العملية التربوية في ظل وباء كورونا

Reflection of levels of psychological toughness among teachers of physical and sports education at the secondary stage during the educational process in light of the Corona epidemic

هشام بوعبدالله ، جمال بروان

جامعة الجلفة (الجزائر)^{2,1}

hicham.bouabdellahh@gmail.com

djamelberrouane26@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/12/29

تاريخ القبول: 2021/10/20

تاريخ الاستلام: 2021/08/13

الملخص : تعتبر الدراسة الحالية محدودة، ومقيدة بمنهجها الوصفي، وعينها الصغيرة من مجموع العينة الكلية، كما أنها تناولت مستويات الصلابة النفسية اثر على أساتذة التربية البدنية و الرياضية أثناء العملية التربوية في ظل وباء كورونا ، ولذلك يمكن اعتبارها دراسة أولية غير كافية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة كذلك على عدم وجود اختلاف بين المستويين في ذلك، ويمكن تفسير ذلك من خلال طبيعة مستوى الالتزام التي توفر مجالاً أوسع للاتصال والنشاط بين الأساتذة والتلاميذ مما ينمي مستوى الالتزام الذي هو أحد مكونات الصلابة النفسية، لذا لم نجد فروق ذات دلالة في درجة الالتزام بين المستويين في الدراسة الحالية. وفي الأخير، وبناء على ما تقدم، يمكن القول أن الدراسة الحالية قد حققت أهدافها، واستطاعت الإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال الفرضيات المتبناة، والتي تمت مناقشة نتائجها وتفسيرها في ضوء ما أتيج للباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع.

الكلمات الدالة : الصلابة النفسية - أساتذة التربية البدنية و الرياضية - مرحلة الثانوي - العملية التربوية - وباء كورونا .

Abstract:

The current study is limited, restricted by its descriptive approach, and its small sample out of the total sample, and it also dealt with levels of psychological hardness that affected physical and sports education teachers during the educational process in light of the Corona epidemic, and therefore it can be considered an insufficient preliminary study. The results of the study also resulted in the absence of a difference between the two levels in this, and this can be explained by the nature of the level of commitment that provides a broader scope for communication and activity between teachers and students, which develops the level of commitment, which is one of the components of psychological hardness, so we did not find significant differences in The degree of commitment between the two levels in the current study. Finally, and based on the foregoing, it can be said that the current study has achieved its objectives, and was able to answer the questions raised through the adopted hypotheses, the results of which were discussed and interpreted in light of what was made available to the researcher from the theoretical heritage and previous studies related to the subject.

Keywords: Psychological hardness - teachers of physical and sports education - secondary stage - the educational process - the corona epidemic

1. مقدمة:

الصلابة النفسية عامل هام وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وعاملا حاسما في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية , وكذلك للمحافظة على السلوكيات الصحية , وقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال (كوبازا) حيث اتضح أن الصلابة النفسية لدى كوبازا تتكون من السيطرة (التحكم) , الالتزام والتحدي , وهي ذكرت كعامل مهم في توضيح لماذا بعض الناس يمكن أن يقاوموا الضغوط ولا يمرضون ؟ وذلك ما جعل الصلابة النفسية مجالا خصبا للبحث المستمر والتنظير والممارسة وقد ظهر من ثمار ذلك بحث أثر الفروق الفردية على ردود أفعال الضغط كمواقف للالتزام والتحكم والتحدي , ومنذ ذلك الحين نشط الحافز على البحث في هذا المجال وركزت الدراسات على ممارسة الأداء في المواقف الصعبة وابتكار مواقف ومهارات جزئية لتحمل المصاعب أثناء الكوارث والأزمات وكذلك مواقف التفاعل الاجتماعي والاسترخاء والتغذية الراجعة , التمارين البدنية وهذه المهارات الجزئية كلها تحسن الأداء النفسي برغم التعرض للأحداث



السلبية الضاغطة بالإضافة إلى نمو مفهوم أفضل للصحة النفسية والبدنية (ARIOLLA, ADOLESCENT, 1975.P45). وقد اتضح أيضا ومن ثمار البحث في مجال الصلابة النفسية التي من شأنها المحافظة على الأداء النفسي أن هناك عدد من العوامل التي تعمل كمصدر أو وفاق يخفف من أثر الضغوط ومن هذه العوامل قوة البنية الجسمية المتمثل في نظام المناعة الجيد , تاريخ العائلة الصحي الخالي من الأمراض الوراثية , الدعم الاجتماعي , وتوفير الأدوات الحديثة والنواحي المعرفية والانفعالية , الاتجاهات والقيم الدينية , التمكن من السيطرة على الحدث , العلاقات الشخصية بالإضافة إلى قوة الشخصية بالإضافة إلى قوة الأنا وتقدير الذات , والكفاءة الذاتية , التفاؤل التحكم في سلوك العناية بالذات , التركيز على حل المشكلة , المستوى الاقتصادي المرتفع وكل هذه العوامل تعمل كلها أو بعضها حسب إمكانيات الشخص على تحمل ومواجهة الضغوط اليومية أو المهنية أو العائلية. وإن الصلابة النفسية وفاعلية الذات قد حاز على إهتمام الباحثين في الدراسات النفسية التي ظهرت في السنوات الأخيرة , حيث تم الكشف عن متعلقات عديدة ترتبط بهذه المفاهيم مثل التحكم والتحدي والتحصيل الدراسي ولكن المتتبع للدراسات النفسية العربية يجد نقصا واضحا في دراسة هاذين المفهومين هذه الندرة لدراسة هذين المفهومين معا ليس له ما يبرره حيث إنهما من أكثر المفاهيم النفسية التي يبدو أنها ترتبط بالسلوك الإنساني , وتساعد على فهم كثير من العلاقات المرتبطة بالشخصية (kobasa & lease et al 1999).

الإشكالية:

تعد الصلابة النفسية مصدر من المصادر الشخصية الذاتية ومقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصلابة النفسية والجسمية حيث يتقل الفرد التغيرات والضغوط التي يتعرض لها وينظر لها على أنها نوع من التحدي وليس تهديدات ليظهر الأفراد الذين يتميزون بالصلابة كفاءة في استخدام استراتيجيات التعامل الفعالة النشيطة مثل استراتيجيات التعامل المتمركزة حول المشكلة , والبحث عن المساندة الاجتماعية , وهم أقل ميلا للتعامل عن طريق التجنب ومن ثم فإن الطرق المهمة التي يتبعها الأشخاص الذين يتميزون بالصلابة لتجنب المرض الذي يمكن أن يتسبب عن الأحداث الضاغطة أولا ومن عن طريق تحويل هذه الأحداث إلى أحداث تسببا ضغطا أقل ساعدت الأبحاث اللاحقة عن زيادة فهمنا لخاصية الصلابة وتأثيرها

على الإصابة بالمرض إذا أقترح بعض الباحثين بأن الصلابة النفسية تعكس غياب
الوحدانية السلبية ومن هنا تتجلى أهمية الصلابة النفسية بالتمتع بصحة نفسية
جيدة. و بناء على هذه التقديرات النظرية لموضوعنا نجد أنفسنا أمام الإشكال الآتي:
- هل لمستويات الصلابة النفسية اثر على أساتذة التربية البدنية و الرياضية أثناء
العملية التربوية في ظل و باء كورونا؟

- هل يوجد اثر عند مستوى التحكم على أساتذة التربية البدنية و
الرياضية أثناء العملية التربوية في ظل و باء كورونا ؟
- هل يوجد اثر عند مستوى التحدي على أساتذة التربية البدنية و
الرياضية أثناء العملية التربوية في ظل و باء كورونا؟
- هل يوجد اثر عند مستوى الالتزام على أساتذة التربية البدنية و
الرياضية أثناء العملية التربوية في ظل و باء كورونا؟

2.الفرضيات:

1-2الفرضيات العامة:

- لمستويات الصلابة النفسية اثر على أساتذة التربية البدنية و الرياضية أثناء
العملية التربوية في ظل و باء كورونا.

2-2الفرضيات الجزئية:

- يوجد اثر عند مستوى التحكم على أساتذة التربية البدنية و الرياضية
أثناء العملية التربوية في ظل و باء كورونا .
- يوجد اثر عند مستوى التحدي على أساتذة التربية البدنية و الرياضية
أثناء العملية التربوية في ظل و باء كورونا.
- يوجد اثر عند مستوى الالتزام على أساتذة التربية البدنية و الرياضية
أثناء العملية التربوية في ظل و باء كورونا.

3.أهمية البحث: ترجع أهمية هذا البحث إلى:

- أهمية الصلابة النفسية في حد ذاته لكونه متغير أساسيا من متغيرات الشخصية.
- تؤدي الصلابة إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقل الفرد من حالة أخرى أى يغير
الأستاذ التربية البدنية من أسلوبه بحيث يستطيع المواجهة للأحداث الضاغطة.



الصلابة توجه أستاذ التربية البدنية و الرياضية إلى التغيير في أسلوب حياته مثل التغيير في النظام الغذائي , الممارسات الصحية , ممارسة الرياضة وهذا بالطبع يقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية .

4. أهداف البحث:

إن أي دراسة علمية مهما كان نوعها تصبو إلى تحقيق هدف منشود ا و الى مجموعة من الأهداف، ودراسة هذه لها أهداف تتمثل أساسا في الإجابة عن التساؤلات المطروحة في الإشكالية والتأكد من صحة الفرضيات. في ذلك فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي:

- الكشف عن الخصائص النفسية و الاجتماعية لتلميذ الطور الثانوي.
- معرفة التأثيرات التي تركتها جائحة كورونا على أساتذة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوي.

- إيجاد نوعية التأثير التي تحدث عند التلاميذ من خلال ممارسة النشاط الرياضي.
- تسليط الضوء على بعض أساليب التدريس المنتهج في ظل وباء كورونا.
- معرفة إلى أي مدى يمكن لنشاط البدني الرياضي التربوي أن يؤثر على الحالة النفسية الاجتماعية لدى تلاميذ هذه المرحلة.
- لفت انتباه الكثير من الفئات إلى مكانة التربية البدنية و الرياضية بالمدارس.
- إبراز مهام و أهداف التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي.

5. أسباب اختيار الموضوع:

- قلة الدراسات حول الموضوع.
- صلاحية المشكلة للدراسة النظرية و الميدانية.
- تعد العمليات التدريسية ومنها الانتباه أحد الموضوعات النفسية المهمة التي لها علاقة بالأداء التعليمية.
- محاولة إعطاء بعض الحلول و التوصيات في هذا الموضوع.

6. تحديد مصطلحات و المفاهيم:

هذه تعاريف اصطلاحية تعد المصطلحات و التعريفات وجهة نظر معينة يلتزم بها الباحث في بحثه و بما أن علم النفس غني بالنظريات فهو غني بالتعريفات، و لذلك سيتم إدراج التعاريف الإجرائية للمفاهيم الأساسية في البحث و الالتزام بها و هي:

1.6. الصلابة النفسية:

التعريف اللغوي للصلابة: صلب ، صلابة أي صلبا ، صلب الخشب أي إشتد و قوي ، و صلابة أي قساوة ، فيقال صلابة الطين أي قساوة ، و مقاومة ، كما تعني مقاومة التعب ، و القدرة على الإحتمال ، و يقال برهن عن صبر و صلابة أي ثبات على قرار ، أو موقف و عزيمة لا تلين على مواصلة ما بدئ به ، و يقال تحمل مصائبه بصلابة أي رباطة جأش ، و شجاعة في تحمل الألم ، و مقاساة الحرمان(خيرة شويطر ونادية يوب مصطفى الرقاي، 2015 ص51).

التعريف الاصطلاحي للصلابة: يعود هذا المفهوم إلى كوبازا 1979 حيث توصلت لهذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات و التي إستهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن من و اراء إحتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية و الجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، و قد وردت العديد من التعريفات التي تعالج مفهوم الصلابة النفسية في العديد من الدراسات و الأبحاث نذكر منها: تعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها " إعتقاد عام لدى الفرد بفاعليته و قدرته على إستخدام كل المصادر النفسية، و البيئية المتاحة كي يدرك و يفسر و يواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه و يفسرها بواقعية ، و موضوعية ، و منطقية و متعايش معها على نحو إيجابي و متضمن ثلاثة أبعاد و هي الإلتزام و التحكم و التحدي (سواء محمد إبراهيم أبو حسين ، 2012، ص13). و عرفت الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك و يفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة .

2.6. النشاط البدني الرياضي التريوي:

التعريف الاصطلاحي: تعرف النشاطات البدنية و الرياضية" أنها مجموعة السلوكيات الحركية التي تربط باللعب، و يمكن استغلالها في المنافسات الفردية و الجماعية و تطبيقاتها المنتظمة هي تطوير و تحسين أو صيانة الصفات البدنية و النفسية التي تساهم في تفتح الفرد و تكييفه مع محيطه و كذلك النشاطات البدنية او لرياضية تسعى إلى تكوين الإنسان تكويننا كاملا(أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي :، 2000، ص83). يعتبر" لرسون "النشاط البدني رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى (عبد الرحمان عيسوي :علم النفس النمو، دار المعرفة العلمية، الإسكندرية، 1990 ، ص1).



التعريف الإجرائي: يمكن تعريف النشاط البدني و الرياضي على أنه مجموعة من الحركات و التمارين البدنية او لرياضية التي يؤديها التلميذ داخل المؤسسة التعليمية أو خارجها قصد تنمية فدراته العقلية وصفاته البدنية وتحسين المهارات الحركية. و قصد الترفيه و التسلية و ملئ أوقات الفراغ .

3.6.تعريف المراهقة:

التعريف اللغوي: المراهقة هي لفظ وصفي يرجع إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، كما جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم (أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، 1956 ص 103) .

اصطلاحاً: فلقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها فيذهب البعض إلى أن الانتقال إلى سن الرشد يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته حيث يقول فاخر عاقل: " بان المراهقة هي الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته والى أن يصبح مستقلاً عنها" (فاخر العقل: 1985، ص 123).
-الالتزام : وهو نوع من التعاقد النفسى يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة و الآخرين من حوله

التحكم :ويشير الى مدى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له .

-التحدي : وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر يثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له . (عماد محمد مخيمر، 1996، ص 13)

وقد عرف مفهوم (عماد محمد مخيمر 1996) الصلابة النفسية أيضا على أنه مصدر من المصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الآثار السلبية لضغوط الحياة والتخفف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية .

وتشير الصلابة النفسية إلى الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط. فالفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة على توقع الأزمات والتغلب عليها في النهاية . وقد بينت دراسات " سوزان , كوباسا " في دراستها

حول الصلابة النفسية أن هناك سمات ثلاثة ميزت الذين يتمتعون بالصلابة النفسية

1- commitment

2- control

3- challenge :

أستاذ التربية البدنية والرياضة:

لغة: الأستاذ هو المعلم، المدرب، المربي.

اصطلاحا: صاحب الدور الرئيسي في عملية التعلم حيث يقع على عاتقه اختيار أوجه

النشاط المناسب للتلاميذ في درس التربية البدنية والرياضية حيث يستطيع من خلاله

تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية. (أمين أنور الخولي(1996)(2002، ص147)

إجرائي: هو النائب عن المجتمع والوالدين والقدوة بالنسبة للتلميذ، يلعب دورا هاما في

تكون الصفات الرئيسية للتلميذ وإكسابه المعارف الصالحة وتغيير سلوكه نحو

الأفضل (إحداث التعلم) فعلى الأستاذ أن يكون المرشد والمصلح الاجتماعي قبل أن

يكون أستاذ مدرس أو مربيا.

4.6. حصة التربية البدنية والرياضية:

لغة: الحصة هي النصيب، جمع حصص، وهي الفترة الزمنية (المعجم

الوسيط، 2004، ط4، ص179).

اصطلاحا: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل:

علوم الطبيعية والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا

الكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية،

بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك

باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، و

التي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض (محمود عوض

بسيوني و آخرون، 1992، ط2، ص94).

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية

الرياضية، فالخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل

أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا

المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة

الأولى برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها



يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمارينات وألعاب بسيطة. إجرائيا: هو بناء تربوي يعتني بتطوير مهارات المتعلمين وكفائهم الحركية. وهذا البناء يندرج في إطار وحدة زمنية تسمى الحصّة.

5.6. تعريف المراهقة:

لغة: المراهقة معناها النمو قولنا راهق الفتى راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطرد، بمعنى الاقتراب والنمو من الحلم والنضج، وكلمة الرهق بمعنى الطفيلان، والزيادة لعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق (محمود عبد العالي الجسماني، 1994، ص 88).

اصطلاحا: يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد، فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من (12) ثاني عشر إلى العقد التاسع (09) تقريبا إلى، أو قبل ذلك بعام أو بعده (حامد عبد السلام زهران، 1977، ص 42).
لمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد، 1975، ص 110).

إجرائيا: هي مرحلة التعليم الإعدادي الثانوي وانتهاء مرحلة الطفولة وبدء مرحلة الشباب النضج ففي هذه المرحلة ينمو جسميا ونفسيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، ولعل أفضل ما توصف به هذه المرحلة بأنها مرحلة يحن فيها المراهق لمرحلة الطفولة تارة ويتطلع إلى الرجولة والنضج تارة أخرى .

6.6. تعريف التلميذ:

لغة : الجمع : تلامذة وتلاميذ .

اصطلاحا: إن مصطلح التلميذ يعني تزاول التعليم الابتدائي، الأساسي والثانوي فمن خلال هذا التعريف الموجز يتضح أن التلميذ هو ذلك الشخص الذي يمر بعدة مراحل ومستويات تعليمية بداية بالتعليم الابتدائي، ثم الأساسي إلى الثانوي، أين تنتهي مرحلة التلميذ ليصبح طالبا وخلال هذه المراحل التعليمية يكتسب معارف ومعلومات تمكنهم من التكيف مع المواقف الحياتية الجديدة (محمد برغوتي، بدون سنة ، ص 7).

إجرائياً: خادم الأستاذ من أهل العلم أو الفن أو الحرفة وهو طالب العلم وخصه أهل العلم بالطالب الصغير في المراحل الدراسية الأولى وتلميذ في المدرسة. فيروس كورونا المستجد هو نوع من الفيروسات جديداً من نوعه يصيب الجهاز التنفسي للمرضى المصابين بالتهاب رئوي، وهو مجهول السبب حتى الآن.

7.6. تعريف فيروس كورونا:

وقد ظهر في مدينة " ووهان " الصينية في أواخر العام 2019 ، وفي عام 2020 أطلقت لجنة الصحة الوطنية في جمهورية الصين الشعبية تسمية " فيروس كورونا المستجد " على الالتهاب الرئوي الناجم عن الإصابة بفيروس كورونا، ثم غيرت في 22 فبراير الاسم الانجليزي الرسمي للمرض الناجم عن فيروس كورونا المستجد الى " COVID- 19 " وتشير دوروثي إتش كروفورد الى أن الفيروسات الجديدة التي تظهر وتنتشر في مجتمع عائل غافل تُحدث وباء، وتُعرفه بأنه " عدوى تحدث بمعدل تكرار أعلى من المعتاد " وقد تتفاقم متحولة الى " جائحة " إذا إنتشرت في عدة قارات في آن واحد، وتتوقف الأنماط المختلفة للأمراض المعدية التي تتفشى حديثاً على عدد من العوامل الفيروسية، من بينها فترة حضانتها وطريقة الانتشار، وعدة عوامل سلوكية مهمة تتعلق بالعائل نفسه من بينها الظروف المعيشية والنزوع للسفر، ونجاح أى إجراءات وقائية.

وفي أحدث تعريف لفيروسات كورونا يشار اليها بأنها فصيلة كبيرة من الفيروسات التي قد تصيب الحيوان والإنسان، ومن المعروف أن فيروسات كورونا تسبب لدى البشر حالات عدوى الجهاز التنفسي التي تتراوح حدتها من نزلات البرد الشائعة إلى الأمراض الأشد وخامة مثل متلازمة الشرق الأوسط التنفسية والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (سارس)، ويسبب فيروس كورونا المكتشف مؤخراً مرض فيروس كورونا كوفيد-19 . ويوجد خمس طرق لانتقال الفيروسات المعدية وهي:

1. التلامس: حيث قد ينتقل الفيروس المسبب للعدوى مباشرة عن طريق اللمس، ويعتبر التلامس من أهم طرق إنتقال العدوى وأكثرها شيوعاً وينقسم الى نوعين فرعيين: الاتصال المباشر: ويقصد به إنتقال الفيروسات نتيجة تلامس سطح جسم شخص مصاب بالفيروس مع سطح جسم آخر عرضة للإصابة بذلك المرض. الاتصال غير المباشر: ويقصد به تلامس المعرض للإصابة بالفيروس مع مادة ملوثة مثل المعدات أو الأجهزة أو الأيدي الملوثة.



2. الانتقال عن طريق القطرات (الرذاذ): ويقصد به إنتقال الفيروسات المسببة للمرض عن طريق الرذاذ الذي يحتوي على الميكروبات الناتجة عن الشخص مصدر العدوى أثناء قيامه بالتحدث أو العطس أو السعال، وينتشر ذلك الرذاذ الملوث عبر الهواء لمسافة قصيرة لا 2 متر، ويتم دخوله إلى جسم الفرد عن طريق الفم أو مخاط الأنف أو داخل - تزيد عن 1 العين، ويتميز الرذاذ بالكثافة التي لا تسمح له بان يستمر معلقاً في الهواء، مما يعنى ان الميكروبات والفيروسات المنقولة عبر الرذاذ مختلفة عن غيرها من الفيروسات الموجود بالهواء، لذلك فلا توجد حاجة لتطبيق أساليب خاصة للتهوية لمنع انتقال الفيروسات عبر ذلك الطريق.

3. الانتقال عن طريق الهواء: وهنا قد ينتقل الفيروس عبر قطرات رذاذية صغيرة جدا تحتوى على كائنات دقيقة تظل معلقة في الهواء الذي يحملها لمسافات بعيدة جدا، ثم يقوم الفرد المعرض للإصابة بالمرض باستنشاق تلك النوايا الصغيرة، وهنا تفيد الاستعانة بأساليب التهوية الجيدة لمنع انتقال الفيروس.

4. الناقل الوسيط: وينتقل فيه الفيروس المسبب للعدوى بطريقة غير مباشرة الى الفرد عن طريق مادة ملوثة بالفيروس مثل الطعام، الدم، الماء والأدوات الملوثة.

5. العائل الوسيط: وفيه يمكن أن ينتقل الفيروس للفرد عن طريق الحشرات وغيرها من الحيوانات.

الإجراءات الميدانية للدراسة :

1. منهج البحث: إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها ، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " (رشيد زرواتي ، 2002، ص119) .

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يملئ علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث .

2. مجتمع الدراسة وعينته :

نقصد بالمجتمع جميع الأفراد أو الأشياء أو العناصر الذين لهم خصائص واحدة يمكن ملاحظتها وقياسها. (رجاء محمود أبو علام ، 2006، ص145).

يمثل المجتمع الأصلي للدراسة الحالية ،مجموع أساتذة التربية البدنية و الرياضية من ثانويات الجلفة.

إن عملية المعاينة هي اختيار جزء من مجموعة من المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها، ولكي نحكم على الكل باستخدام الجزء وجب أن نهتم بالطريقة التي نختارها هذا الجزء حتى نحصل على أدق النتائج (محمد شفيق ، 2006 ، ص204).

يتكون المجتمع للدراسة من أساتذة المرحلة الثانوي تم اختيار منهم كعينة للدراسة وكانت العينة عشوائية من حيث السن و الجنس و المستوى التحصيل العلمي. تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث ، حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا (محمد شفيق ، 2006 ، ص204). وهي النموذج الأول الذي نعتد عليه لإنجاز العمل الميداني، والعينة العشوائية هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وشملت على 18 أستاذ المقدرة بـ 50 % من مجتمع الدراسة أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

3.أدوات جمع البيانات :

1- تصميم الأداة : من الأدوات المستعملة كثيرا في المنهج الوصفي نجد الاستبيان ، و بحكم معرفة طبيعة الدراسة المتناولة التي تدخل ضمن هذا الإطار فقد اقترحنا استبيان واحد موزع على العينتين للتعرف على اتجاهات و الخصائص التي تبين الدور و الفروق الفردية لفئة البحث.

2- الاستبيان :هو وسيلة للحصول على إجابات لعدد من الأسئلة المكتوبة على نموذج وضع لهذا الغرض و يقوم المجيب بملء الاستمارة .

- أنواع الأسئلة الموجودة في الاستبيان :

1- الأسئلة المغلقة : هي الأسئلة التي تتضمن أجوبة محددة (الإجابة بنعم أو لا) خصائصها : - التقليل من الخطأ على تفسير المعلومات .

- عدم حاجته للوقت و الجهد المطلوبين للأسئلة المفتوحة .

- سهيل عمل الباحث على تلخيص النتائج و تحليلها .



2- الأسئلة النصف المغلقة (نصف مفتوحة) : هي الأسئلة التي تتضمن مزيج من الأسئلة المغلقة و المفتوحة وهي الأكثر شيوعا.

خصائصها : - مساعدة الباحث في الحصول على معلومات بطريق مختلفة.

- تعطي الفرصة للمستجوب في التعبير عن راية بوضوح .

أ- صدق المحكمين : إن صدق الاستبيان من أهم الأمور التي يجب على الباحث مراعاتها عند القيام بالبحث، بحيث يعرض على مجموعة من الخبراء والأساتذة المختصين كمحكمين، وذلك للتأكد من صدقها ومدى ملائمة وشمولية فقرات و عبارات الاستبيان في قياس ما وضعت من اجله، وكذلك اقتراح ما يروونه مناسباً ، وفي ضوء التوجهات والردود المحكمين قد أشارت النتائج إلي تحقيق الصدق الأبعاد التي يتضمنها الاستبيان.

ب. ثبات الاستبيان : وزعنا الاستبيان على 6 من أفراد العينة وقد اخترنا إعادة توزيع الاستبيان لمعرفة الفروق بين الإجابتين وكان الفصل الزمني بين اختبار الأول أسبوع مع الثاني وهذا حتى يتسنى لفئة الدراسة عدم تذكر إجابته الأولى ، حيث تم حساب الفروق باستعمال نظام الإحصائي spss وهذا ما يشير أن القيم دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا يدل على أن الدراسة تتميز بثبات.

4. الطريقة الإحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ :

= النسبة المئوية

$$\left(\begin{array}{l} 100 \rightarrow \text{مجموع أفراد العينة} \\ x \rightarrow \text{عدد أفراد العينة لنوع السؤال} \end{array} \right) \Rightarrow x = \frac{100 \times \text{عدد أفراد العينة لنوع السؤال}}{\text{مجموع أفراد العينة}}$$

. اختبار كا²:

$$x^2 = \sum k^2 = \frac{(f_0 - f_e)^2}{f_e}$$

f_0 =التكرارات المشاهدة = f_e التكرارات المتوقعة

df =درجة الحرية=($n-1$) حيث n =عدد المتغيرات مستوى الدلالة:0.05

مع العلم أن المعالجة الإحصائية تتم باستعمال نظام الحزم الإحصائية (SPSS) عرض وتحليل بيانات:

1-توجد علاقة ارتباطيه بين بعد التحدي والتحكم .

جدول رقم (01): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التحكم والدرجات المتحصل عليها من بعد التحدي .

المتغيرات الارتباط	التحكم	مستوى التحدي
معامل الارتباط بيرسون (ر)	**0.539	
سيّرمان (رأ)	0.70	
درجة الحرية (df)	17	
(ر) الجدولية	0.14	
مستوى الدلالة	دالة عند 0.05	

-يتبين من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الارتباط بيرسون بين التحكم وبعد التحدي موجب ودال إحصائياً وذلك عند حساب معامل الارتباط بيرسون المقدر ب(0.539)، وعند تعديل هذه القيمة بمعامل سيّرمان براون المقدر ب(0.70) ثم مقارنتها ب (ر) الجدولة (0.14) عند درجة حرية (17) يتبين أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد التحدي والتحكم بمعنى قبول فرضية البحث.

2-توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الوحدة التعليمية والتحكم .

جدول رقم (02): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التحكم والدرجات المتحصل عليها من بعد التربية المتوازنة .



مستوى الالتزام	التحكم	المتغيرات الارتباط
**0.460		معامل الارتباط بيرسون (ر)
0.630		سبيرمان (رراً)
17		درجة الحرية (df)
0.14		(ر) الجدولية
دالة عند 0.05		مستوى الدلالة

يتبين من خلال الجدول رقم (02) أن معامل الارتباط بيرسون بين التحكم وبعد التربية المتوازنة موجب ودال إحصائياً وذلك عند حساب معامل الارتباط بيرسون المقدر ب(0.460). وعند تعديل هذه القيمة بمعامل سبيرمان براون المقدر ب(0.630) ثم مقارنتها ب (ر) الجدولية (0.14) عند درجة حرية (17) يتبين أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد التربية المتوازنة والتحكم بمعنى قبول فرضية البحث (H1).
3- توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الحوار والنقاش والتحكم .
جدول رقم (03): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التحكم والدرجات المتحصل عليها من بعد الحوار والنقاش .

بُعد الحوار والنقاش	التحكم	المتغيرات الارتباط
**0.447		معامل الارتباط بيرسون (ر)
0.617		سبيرمان (رراً)
17		درجة الحرية (df)
0.14		(ر) الجدولية
دالة عند 0.05		مستوى الدلالة

-يتبين من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الارتباط بيرسون بين التحكم وبعد الحوار والنقاش موجب ودال إحصائياً وذلك عند حساب معامل الارتباط بيرسون المقدر ب(0.447). وعند تعديل هذه القيمة بمعامل سيرمان براون المقدر ب(0.617) ثم مقارنتها ب (ر) الجدولة (0.14) عند درجة حرية (17) يتبين أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين بعد التحدي والتحكم بمعنى قبول فرضية البحث (H1).

4- توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الالتزام والتحكم .

جدول رقم (04): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التحكم والدرجات المتحصل عليها من بعد التدليل المفرط .

بُعد الالتزام	التحكم	المتغيرات الارتباط
** -0.476		معامل الارتباط بيرسون (ر)
-0.644		سيرمان (رأ)
17		درجة الحرية(df)
0.14		(ر) الجدولية
دالة عند 0,05		مستوى الدلالة

-يتبين من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الارتباط بيرسون بين التحكم وبعد التدليل المفرط سالب ودال إحصائياً وذلك عند حساب معامل الارتباط بيرسون المقدر ب(-0.476)، وعند تعديل هذه القيمة بمعامل سيرمان براون المقدر ب(-0.644) ثم مقارنتها ب (ر) الجدولة (0.14) عند درجة حرية (17) يتبين أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين بعد الالتزام والتحكم بمعنى قبول فرضية البحث (H1)، أي أنه كلما كان هناك تدليل مفرط من قبل الوالدين انخفض التحكم للابن.

5- توجد علاقة ارتباطيه بين بعد التحدي والتحكم .



جدول رقم (05): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التحكم والدرجات المتحصل عليها من بعد التحدي.

بُعد التحدي	التحكم	المتغيرات الارتباط
** -0.505		معامل الارتباط بيرسون (ر)
-0.671		سبرمان (رراً)
17		درجة الحرية (df)
0.14		(ر) الجدولية
دالة عند 0.05		مستوى الدلالة

-يتبين من خلال الجدول رقم (05) أن معامل الارتباط بيرسون بين التحكم وبعد التحدي سالب ودال إحصائياً وذلك عند حساب معامل الارتباط بيرسون المقدر ب(-0.505)، وعند تعديل هذه القيمة بمعامل سبرمان براون المقدر ب(-0.671) ثم مقارنتها ب (ر) الجدولة (0.14) عند درجة حرية (17) يتبين أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين بعد التحدي والتحكم بمعنى قبول فرضية البحث (H1).

6- توجد علاقة ارتباطيه بين بعد الالتزام والتحكم .

جدول رقم (06): يبين معامل الارتباط الثنائي لبيرسون بين الدرجات المتحصل عليها من مقياس التحكم والدرجات المتحصل عليها من بعد الالتزام.

بُعد الالتزام	التحكم	المتغيرات الارتباط
** -0.464		معامل الارتباط بيرسون
-0.633		سبرمان (رراً)
17		درجة الحرية (df)
0.14		(ر) الجدولية

مستوى الدلالة	دالة عند 0,05
---------------	---------------

يتبين من خلال الجدول رقم (06) أن معامل الارتباط بيرسون بين التحكم وبعد الالتزام سالب ودال إحصائيا وذلك عند حساب معامل الارتباط بيرسون المقدر ب(-0.464)، وعند تعديل هذه القيمة بمعامل سيبرمان براون المقدر ب(-0.633) ثم مقارنة ب (ز) الجدولة (0.14) عند درجة حرية (17) يتبين أنه توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين بعد الالتزام والتحكم بمعنى قبول فرضية البحث (H1).

الاستنتاج العام:

انتهت الدراسة الحالية بمجموعة من النتائج، تم عرضها وتفسيرها في ضوء التراث النظري المتاح، والدراسات السابقة، ويمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يلي:
- بينت الفرضية الأولى في الدراسة يوجد اثر عند مستوى التحكم على أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء العملية التربوية في ظل وباء كورونا.

وقد جاءت النتيجة مؤيدة لهذا الفرض حيث تبين أن هناك ارتباطا موجبا دالا إحصائيا بين مستوى التحكم والعملية التربوية الايجابية عند عينة الدراسة، و العلاقة بين أساليب التدريسية وتبين أن هناك ارتباطا سالبا دالا إحصائيا بين مستوى التحكم والعملية التربوية الايجابية عند عينة الدراسة في ظل وباء كورونا .
- أما الفرضية الثانية فقد جاءت لتوضيح يوجد اثر عند مستوى التحدي على أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء العملية التربوية في ظل وباء كورونا ،
وقد أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود اختلاف بين مستوى التحدي في ذلك، ويمكن تفسير ذلك من خلال طبيعة التعليم المتبنى في بلادنا ونمط التربية، وثقافة المجتمع في تساوي مرحلة الثانوي وخوض غمار التحدي في جميع مجالات الحياة ومواكبة متطلبات العصر.

- أما الفرضية الثالثة والأخيرة، يوجد اثر عند مستوى الالتزام على أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء العملية التربوية في ظل وباء كورونا .
وقد أسفرت نتائج الدراسة كذلك على عدم وجود اختلاف بين المستويين في ذلك، ويمكن تفسير ذلك من خلال طبيعة مستوى الالتزام التي توفر مجالا أوسع للاتصال والنشاط بين الأساتذة والتلاميذ مما ينهي مستوى الالتزام الذي هو أحد مكونات



الصلابة النفسية ، لذا لم نجد فروق ذات دلالة في درجة الالتزام بين المستويين في الدراسة الحالية.

وفي الأخير، وبناء على ما تقدم، يمكن القول أن الدراسة الحالية قد حققت أهدافها، واستطاعت الإجابة على التساؤلات المطروحة من خلال الفرضيات المتبناة، والتي تمت مناقشة نتائجها وتفسيرها في ضوء ما أتيج للباحث من تراث نظري ودراسات سابقة متعلقة بالموضوع.

اقتراحات وتوصيات:

تعتبر الدراسة الحالية محدودة، ومقيدة بمنهجها الوصفي، وعينتها الصغيرة من مجموع العينة الكلية، كما أنها تناولت مستويات الصلابة النفسية اثر على أساتذة التربية البدنية والرياضية أثناء العملية التربوية في ظل وباء كورونا ، ولذلك يمكن اعتبارها دراسة أولية غير كافية. وبناء على هذا تبرز الحاجة إلى المزيد من الدراسات، لذلك نقترح النقاط البحثية التالية :

- يمكن تناول موضوع الدراسة الحالية مع إضافة بعض الأبعاد الصلابة النفسية.
 - يمكن تناول موضوع الدراسة الحالية مع إدخال بعض المتغيرات الوسيطة كالسن، الحالة العائلية، ظروف العمل، إعادة السنة، التخصص، نوعية الإقامة، وغيرها.
 - مراعاة المشاكل الاجتماعية التي يعاني منها التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية.
 - وكحسن الخاتمة لقولنا هذا، نطلب من المعنيين بالأمر الإصغاء لهذه العوامل والأخذ بها بعين الاعتبار من أجل تجسيدها في أرض الواقع.
- خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن نهيه بما هو واضح وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن نهيه بحلول ونتائج إن لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود وها نحن الآن نخط اسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم افتراضات مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على

العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة وهي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي. وانطلاقاً من تحليل النتائج اتضح لنا أن للصلابة النفسية تكتسي أهمية بالغة في حياة الأساتذة التربوية البدنية والرياضية لأنها تكسبه المعرفة والصحة الجيدة، تنجم عن السمات التحدي والالتزام والتحكم... الخ .

لهذا فلنا التربية البدنية والرياضية أنجع وسيلة للتحكم والسيطرة على هذه المرحلة الصعبة التي يمر بها كل البلاد (جائحة كورونا) فهي تتناسب تناسباً إيجابياً مع تغيراته الجسمية والجنسية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

وفي الأخير نتمنى أن يفتح البحث الحالي المزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في حفظ الإصلاح التربوي وحتى تخدم التلميذ خصوصاً والمؤسسات عموماً لأن النتائج التي أسفرت عنها التحاليل لا تعتبر نهائية أو عاملة بل أنها في الحقيقة ترتبط بنوع العينة التي طبق عليها البحث وبحدود القطاع التي اختيرت منها ولا يسعنا سوى أن نسأل الله سبحانه وتعالى صاحب الفضل العظيم، الذي يعلم أننا اجتهدنا قدر ما استطعنا فأصحبنا وأخطأنا وما من خطأ في هذا البحث فهو منا ومن الشيطان وما من صواب فيرجع إلى ثمرة رضاه عنا وكما نسأله أن يضيء لنا كل طريق نسعى فيه لطلب العلم خالصاً لوجهه الكريم.

المراجع:

1. إبراهيم أنيس، عبد الحلیم منتصر وآخرون (2004): المعجم الوسيط، ط4، ج1، مجمع اللغة العربية- مكتبة الشروق الدولية.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور (1956): لسان العرب، المجلد 12 دار الطباعة والنشر بيروت .
- 3- أمين أنور الخولي (2002)، أصول التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي
- 4- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي (2000): منهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة، ط5، دار الفكر العربي القاهرة.
- 5- حامد عبد السلام زهران (1977)، علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب .



- 6- رجاء محمود أبو علام (2006): مناهج البحث في العلوم النفسية و التربية، ط 5، القاهرة دار النشر للجامعات .
- 7- رشيد زرواتي (2002): تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- 8- عبد الرحمان عيسوي (1990): علم النفس النمو، دار المعرفة العلمية، الإسكندرية.
- 9- عبد العزيز فهمي (1994): مبادئ الإحصاء ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 10- فؤاد البهي السيد (1975)، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 11- فاخر العقل (1985): علم النفس التربوي ، ط2، دار العلم للملايين، بيروت.
- 12- محمد شفيق (2006) ، البحث العلمي مع تطبيقاته في مجال الدراسة الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث .
- 13- محمود عبد العالي الجسماني (1994)، بسلوكية الطفولة المراهقة، ط 1، دار العربية للعلوم.
- 14- محمود عوض بسيوني وآخرون (1992) نظريات وطرق التربية البدنية ، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر.
- 15- خيرة شويطر ،نادية يوب مصطفى الزقاي(2015): الصلابة النفسية لدى الأمهات العاملات بقطاع التعليم بوهان ،دراسة سيكومترية وصفية،مقال في مجلة دراسات نفسية وتربوية .
- 16- سناء محمد إبراهيم أبو حسين (2012) (الصلابة النفسية والأمل وعلاقتها بالإغراض السيكوسوماتية لدى الامهات المدمرة منازلهن في محافظة غزة،رسالة ماجستير، جامعة الأزهر في غزة.
- 17- ARIOLLA ,ADOLESCENT(1975)la croissance la formation de la personnalité, Edition EST.