



جامعة أكلي محند أوالحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

الموضوع

دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق
لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي -بكالوريا-

- دراسة ميدانية على ثانويات بلدية الأخريرة -ولاية البويرة-

- إشراف الدكتور:

* د/ بوحاج مزيان

- إعداد الطالبان:

+ العمراوي هارون

+ متشوك أحمد

السنة الجامعية: 2013/2012



شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

عملا بقوله تعالى << وإذا تأذن ربكم لأن شكرتم لأزيدنكم >> نشكر الله سبحانه و تعالى الذي وفقنا و يسرلنا أمرنا بإنهاء دراستنا بسلام فالشكر الجزيل و الحمد الكثير لله العلي القدير .

وعملا بقوله صلى الله عليه و سلم << من لم يشكر الناس لم يشكر الله >> فنشكر أستاذنا الدكتور << بوحاج >> الذي أشرف على توجيهنا لعمل هذه المذكرة

ونشكر كل أساتذتنا الذين أشرفوا على تكويننا في دراستنا للأعوام الثلاثة شهادة الليسانس وكل أساتذتنا خلال مسيرتنا الدراسية وكل من ساهم من قريب أو بعيد في عملنا هذا المتواضع .

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا المتواضع إلى من أضاء قلبي و أنار دربي إلى
معلمي ومآدبي في الحياة إلى من قال فيهما المولى عز وجل
<< و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا >>

أمي الغالية التي سهرت الليالي من أجل راحتي

أبي العزيز الذي تعب لينير لنا دربنا وعمل جاهدا من أجل أن نكمل دراستنا

إلى جدتي الغالية وخالاتي وعماتي الكرام

إلى الذين أعتز بوجودهم قربي إخوتي علي، بلال، فريد، وإلى أبنائهم خولة، ورحيل.

إلى أخواتي ، آسيا، يسمينة، سهام، أمينة،مريم، أمال، وبشرى وإلى أبنائهم حسام
الجليل ياسر، صهيب، عبد المعز، صارة، بسمة، سمية، أنس، نسرين.

والكتكوت الصغير عبد البر

وإلى صديقي سليمان وأصدقائي اللذين رافقوني في دراستي أمين بوخلف
أمين شوراني، أحمد متشوك، بلال فراحي و كل أصدقائي الذين يحملون ذكرى
طيبة عني.

محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير .
ب	- إهداء .
ت	- محتوى البحث .
ح	- قائمة الجداول .
خ	- قائمة الأشكال .
د	- ملخص البحث .
ذ	- مقدمة .
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
03	4- أهمية البحث.
03	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
05	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق	
08	- تمهيد.
09	1-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية.
09	2-1- الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية.
10	3-1- علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة.
10	4-1- الأهداف العامة لممارسة التربية البدنية والرياضية.
11	5-1- أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية.
12	6-1- خصائص التربية البدنية والرياضية.
12	7-1- مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية.
12	8-1- الرياضة المدرسية.
13	9-1- حصة التربية البدنية والرياضية.
13	10-1- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية.
14	11-1- العلاقة التربوية بين الأستاذ والتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

14	12-1- أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للمراهق.
14	13-1- مفهوم المراهقة.
15	14-1- مراحل المراهقة.
16	15-1- خصائص ومميزات النمو لدى المراهق.
17	16-1- علاقة المراهق بالمدرسة والأسرة والأستاذ.
18	17-1- مشاكل المراهق في المرحلة الثانوية.
21	- خلاصة.
الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.	
23	- تمهيد.
24	1-2- تعريف القلق.
24	2-2- أنواع القلق.
25	3-2- أسباب القلق.
26	4-2- أعراض القلق.
27	5-2- مستويات القلق.
28	6-2- نظريات بعض علماء النفس حول القلق.
30	7-2- علاج القلق.
31	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.	
34	- تمهيد.
35	1-3- الدراسة الاستطلاعية.
35	2-3- الدراسة الأساسية.
35	1-2-3- المنهج.
36	2-2-3- متغيرات البحث.
36	3-2-3- المجتمع.
36	4-2-3- العينة.
36	5-2-3- مجالات البحث.
37	6-2-3- أدوات البحث.
37	7-2-3- تحكيم الاستبيان.
37	8-2-3- الوسائل الإحصائية.
39	- خلاصة.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

41	- تمهيد.
42	-1-4 عرض وتحليل النتائج.
60	-2-4 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
62	- خلاصة.
63	- الاستنتاج العام.
64	- الخاتمة.
65	- اقتراحات وفروض مستقبلية.
	- البيبليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم (01): استمارة استبائية موجهة إلى تلاميذ الثانوية.
04	- الملحق رقم (02): تحكيم الاستبيان.
05	- الملحق رقم (03): تسهيل مهمة.
06	- الملحق رقم (04): استمارة توقيع المؤسسات المعنية بالبحث.

قائمة الجداول

الورقة	الموضوع
35	- الجدول رقم (01): يمثل توزيع العينة الاستطلاعية على المؤسسات.
36	- الجدول رقم (02): يمثل توزيع العينة على المؤسسات.
38	- الجدول رقم (03): يمثل نموذج لكيفية حساب كا ² .
38	- الجدول رقم (04): يمثل مثال تطبيقي لكيفية حساب كا ² .
43	- الجدول رقم (05): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول.
44	- الجدول رقم (04): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول.
45	- الجدول رقم (05): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول.
46	- الجدول رقم (06): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الأول.
47	- الجدول رقم (07): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول.
48	- الجدول رقم (08): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول.
49	- الجدول رقم (09): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الأول.
50	- الجدول رقم (10): يمثل نتائج السؤال الثامن من المحور الأول.
51	- الجدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال التاسع من المحور الأول.
52	- الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني.
53	- الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني.
54	- الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني.
55	- الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني.
56	- الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني.
57	- الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني.
58	- الجدول رقم (18): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الثاني.
59	- الجدول رقم (19): يمثل نتائج السؤال الثامن من المحور الثاني.
60	- الجدول رقم (20): يمثل نتائج السؤال التاسع من المحور الثاني.

قائمة الأشكال

الورقة	الموضوع
43	- الشكل رقم (01): يمثل مدى حب التلاميذ لممارسة -ت ب ر-.
44	- الشكل رقم (02): يمثل مدى شعور التلاميذ بالراحة أثناء ممارسة -ت ب ر-.
45	- الشكل رقم (03): يمثل طبع التلاميذ أثناء ممارسة -ت ب ر-.
46	- الشكل رقم (04): مساهمة -ت ب ر- في التخفيف على التلميذ من تفكيره الدائم في البكالوريا.
47	- الشكل رقم (05): يمثل مدى إبعاد -ت ب ر- التلاميذ عن جو الدراسة.
48	- الشكل رقم (06): يبين نسبة المنتظرين لحصة -ت ب ر- والغير منتظرين.
49	- الشكل رقم (07): يبين سبب ممارسة التلاميذ ل-ت ب ر-.
50	- الشكل رقم (08): يمثل إزالة التوتر والنفرة لدى التلاميذ.
51	- الشكل رقم (09): يمثل رأي التلاميذ في حصة إضافية ل-ت ب ر-.
52	- الشكل رقم (10): يبين نسبة التلاميذ الذين يشعرون بالتوتر قبل البكالوريا.
53	- الشكل رقم (11): مدى إزالة -ت ب ر- لحالة التوتر لدى التلاميذ.
54	- الشكل رقم (12): يمثل إرادة التلاميذ في ممارسة -ت ب ر-.
55	- الشكل رقم (13): يمثل رد فعل التلاميذ عند غياب أستاذ-ت ب ر-.
56	- الشكل رقم (14): يمثل دور-ت ب ر- في تخفيف الإكتئاب و الإحباط.
57	- الشكل رقم (15): يمثل هدف التلاميذ من ممارسة -ت ب ر-.
58	- الشكل رقم (16): يمثل الحالة النفسية للتلاميذ قبل ممارسة -ت ب ر-.
59	- الشكل رقم (17): يمثل الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة -ت ب ر-.
60	- الشكل رقم (18): يمثل الحالة النفسية للتلاميذ بعد ممارسة -ت ب ر-.

ملخص البحث

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ينتابهم نوع من القلق والتوتر كلما تذكروا الامتحان هذا القلق الذي يرافق التلميذ طوال السنة الدراسية ويعكر له صفوة الدراسة لابد من إزالته بوسيلة ما هذه الوسيلة تتمثل في التربية البدنية والرياضية كونها مادة أكاديمية تعتمد في حصصها على الأنشطة الحركية واللعب مما يجعل التلميذ ينفس عن ما في داخله من مكبوتات وضغوط نفسية لابد لها من الزوال لهذا قمنا باختيار موضوع بحثنا هذا الموسوم بـ "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي - بكالوريا"- وطرحنا في هذا الموضوع ثلاث تساؤلات، التساؤل العام "هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي - بكالوريا.-" ويتفرع من هذا السؤال أسئلة جزئية "هل تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية." و"هل تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا." وقمنا بالإجابة على هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها، الفرضية العامة "للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي" والفرضيات الجزئية " تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية." و"تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوطات النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا." وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت كل من ممارسة التربية البدنية والرياضية، وعموميات حول القلق، من كل ما يخصهما وبعد الإلمام بالمادة النظرية استوجب علينا التوجه نحو الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب، العينة، الدراسة الإحصائية... الخ، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والتمثلة في الإستبيان حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة وقسمنا هذه الأسئلة إلى محورين حسب الفرضيات وقمنا بتقديمه إلى أساتذتنا الكرام من أجل تحكيمه وبعد تحكيمه وزعناه على أربع ثانويات بالأخطرية وهي سي الحواس، بعزیز محمد، متقنة الرائد سي لخطر، محمد فلاح هذه الثانويات تحتوي على 800 تلميذ مقبل على البكالوريا وهو مجتمع بحثنا بينما وزعنا 20 استبيان في كل مؤسسة أي 80 استبيان في مجمل المؤسسات وهذا هو حجم عينة بحثنا وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات وتوصلنا إلى أننا للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي وصحة الفرضيات الجزئية التي افترضناها.

الكلمات الدالة:

التربية البدنية والرياضية؛ التربية؛ الرياضة؛ القلق؛ التلاميذ؛ التعليم الثانوي؛ البكالوريا.

- مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية علما لها أصولها ومبادئها التي تعزز من خلالها عملية التعلم وكسب المهارات حركية كما أنها تلعب دورا هاما في خلق علاقات طيبة وحسنة بين أفراد المجتمع وذلك لما تعود عليه من نمو بدني وعقلي سليمين هذه الأهمية البارزة مكنة التربية البدنية والرياضية أن تصبح موضوع اهتمام لغالب القطاعات الاجتماعية وهذا بالسعي لتطوير هذا الجانب والعمل على تحسينه ومن أبرز هذه القطاعات "قطاع التربية والتعليم" الذي أخذ منه مادة أساسية في الطورين المتوسط والثانوي وذلك من أجل تحقيق رغبات ومتطلبات التلميذ في التنفيس عما بداخله من طاقات كامنة وصراعات نفسية، فالتلميذ الذي يركز طول أيام الأسبوع في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أي حركة، ويكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم وتقيد حريته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

إذن فالتربية البدنية والرياضية تترك بعض التأثيرات الإيجابية على مختلف جوانب شخصية التلميذ في المرحلة الثانوية ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يدخل فيه ظاهرة القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومنتشرة خاصة في مجتمعنا اليوم فأصبح الفرد ينهض قلقا وينام قلقا بسبب مشاكله، وإن تعددت الأسباب فالقلق واحد يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب المتوتر.

وقد يتعرض التلميذ في حياته الدراسية إلى ضغوطات واضطرابات نفسية لا يوجد لها تفسير وهذا من خلال احتكاكه بعائلته وزملائه وأفراد مجتمعه مما يؤثر حتما على نفسيته لذا قررت المنظومة التربوية بإجبارية مادة التربية البدنية والرياضية في شهادة البكالوريا وهذا من أجل مواصلة النشاط الدراسي بنجاح.

وبما أننا مقبلين على دراسة هاته الشريحة على مستوى الأقسام الثانوية ومحاولة بإذن الله على معرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ فقد تطرقنا في دراستنا هذه وقسمناها حسب موضوع بحثنا إلى الجانب النظري لهته الدراسة ولقد أحتوى على ممارسة التربية البدنية والرياضية وما فيه من تعاريف للتربية البدنية والرياضية وأهداف التربية البدنية وأهميتها كما تطرقنا فيه أيضا إلى موضوع القلق وأسبابه وأنواعه وأعراضه المختلفة.

أما الجانب التطبيقي لدراستنا فقد تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتم فيه عرض مختلف الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا لموضوع البحث من أهداف الدراسة ومكان التجربة والعينة والوسائل المستعملة، كما تطرقنا أيضا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وقمنا فيه بتحليل نتائج بحثنا ومقارنتها بالفرضيات التي افترضناها.

1- الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تساهم في تكوين الفرد وتنمية جوانبه النفسية والبدنية والحركية وبشكل كبير في تكوين وتنمية النشء، "فهى العملية التي يكتسب للفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية"¹. بما يتفق مع قيم المجتمع الحديث فالتربية البدنية والرياضية أعمق دلالة و أوسع معنى بالنسبة للإنسان فهي جزء من التربية العامة. كما تساهم في نمو الفرد حتى يستفيد بأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه ويعرفها الفيلسوف الإنجليزي "SAFFY" بأنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة إدراكه وحدة ذكائه وسرعة تحكمه ودقته كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور فيؤدي واجباته بذمة ضمير.²

لذلك فإدماج التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية "متوسطة، ثانوية" كمادة أساسية خطوة جد مهمة خاصة لدى التلاميذ الذين يجتازون شهادة البكالوريا وذلك لأنها ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها وجعلها أكثر رزانة وتوازنا من الناحية البدنية والحركية وخاصة النفسية ويكون هذا بإضافة إلى المواد الأخرى. لأن تلميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي يمر بمرحلة جد حساسة ينتابه خلالها عدة أحاسيس مختلفة وإضافة كذلك لأنها سن المراهقة التي تتميز بعدة خصائص فسيولوجية ونفسية ومشاكل يواجهها متمثلة في الاضطرابات النفسية كالقلق والخوف والخجل والعزلة والعدوان والعنف وإلى غير ذلك من اضطرابات التي تحول دون تحقيق أهدافه في هذه المرحلة الحساسة، ومن أهم هذه الاضطرابات النفسية القلق الذي تصاحبه عدة أفكار سلبية كما يرى الدكتور أسامة كامل راتب "عادة ما يصاحب القلق أعراض تنبه في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب والعرق البارد وارتعاش الأطراف واختناق في الرقبة".³

كما أن القلق يتسبب في مشاكل نفسية متمثلة في الانزعاج والاكتئاب وسوء الحالة المزاجية ويرى أسامة كامل راتب أن "ممارسة النشاط البدني المنظم يؤدي إلى تحسين الحيوية وخفض كل من التوتر والاكتئاب والغضب والإطراب والتعب".⁴

ومن خلال هذا يمكننا طرح التساؤل التالي:

- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

وينبثق عن هذا التساؤل تساؤلات جزئية نطرحها فيما يلي:

- 1- هل تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.
- 2- وهل تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.

2- الفرضيات:

¹ أمين أنور الحولي.. أصول التربية البدنية والرياضية.. ط2.. دار الفكر: القاهرة، 1998.. ص 36.

² ترجمة علي شاهين.. التربية الحديثة.. منشورات عويدات: بيروت، بدون سنة.. ص 86.

³ أسامة كامل راتب.. النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة.. دار الفكر العربي: 2004 ص.. 81.

⁴ أسامة كامل راتب.. نفس المرجع، ص.. 87.

2-1- الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

2-2- الفرضية الجزئية:

- 1- تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.
 - 2- تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوطات النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.
- ### 3- أسباب اختيار الموضوع:

لقد قمنا باختيار هذا الموضوع للأسباب التالية :

- 1- ميلنا وشغفنا بهذه المادة التي درسناها في كل الأطوار التعليمية.
- 2- لأن هذا الموضوع يساعدنا مستقبلا في مهنتنا كمدرسين.
- 3- إبراز حالة القلق التي يواجهها التلاميذ المقبلين على البكالوريا.
- 4- محاولة فهم هذه الظاهرة والسيطرة عليها ومعالجتها بالتربية البدنية والرياضية.

4- أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا في كونه يتناول موضوع القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي حيث تتميز هذه المرحلة بتغيرات نفسية وجسمية وفسولوجية من شأنها أن تزيد من حدة القلق عند التلاميذ ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ بالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للتلاميذ المقبلين على البكالوريا بصفة خاصة والتلاميذ الآخرين بصفة عامة.

5- أهداف البحث:

تتمثل أهداف البحث في ما يلي:

- إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجههم.
- إظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة آراء التلاميذ وانطباعهم حول حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على تحسين حالتهم المزاجية.
- إظهار الدور الفعال للتربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

6-1-1- الدراسة الأولى:

6-1-1- عرض الدراسة الأولى:

- الدراسة عبارة عن مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية. بعنوان: "النشاطات البدنية والرياضية وتخفيف القلق عند تلاميذ المرحلة الثانوية".

- للطلبة : - لعمراني علاوة. - عشوي ناصر. إشراف الأستاذ : زعبار سليم.

- إشكالية البحث: هل النشاطات البدنية والرياضية لها دور التخفيف من القلق الناتج من الحجم الساعي الذي تمليه السلطات المدرسية والذي يجب الانقياد به.

- وقد توصلوا إلى النتائج التالية:

- يعد الحجم الساعي مصدر أساسي لظهور القلق والزيادة من حدته عند التلاميذ المراهقين.

- هناك نقص في حدة القلق عند التلاميذ من جراء ممارسة النشاط البدني.

6-1-2- التعليق على الدراسة الأولى:

هذه الدراسة تتوافق مع موضوع بحثنا من حيث اختيار العينة المتمثلة في العينة العشوائية.

كما توصلوا إلى أن هناك نقص في حدة القلق عند التلاميذ من جراء ممارسة النشاط البدني وهي مطابقة لما توصلنا إليه.

6-2- الدراسة الثانية:

6-1-2- عرض الدراسة الثانية:

- الدراسة عبارة عن مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية. بعنوان: "أثر التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للمراهق".

- للطلبة : - محمد سمير. - أبي إسماعيل محمد. - إشراف الأستاذ: "بن التومي عبد الناصر".

- إشكالية البحث: هل لممارسة التربية البدنية والرياضية تأثير على الصحة النفسية للمراهق.

- وقد توصلوا إلى النتائج التالية :

- لممارسة السليمة للتربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا على الصحة النفسية للمراهق.

-إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقوي البدن وتحصنه من الأعراض النفسية مثل القلق، الارتباك والخوف.

6-2-2- التعليق على الدراسة الثانية:

هذه الدراسة تتوافق مع موضوع بحثنا من حيث المنهج وهو المنهج الوصفي ومن حيث اختيار العينة المتمثلة في العينة العشوائية.

كما توصلنا معهم إلى نقاط مشتركة وهي أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تقوي البدن وتحصنه من الأعراض النفسية مثل القلق، الارتباك والخوف، كما لها دور إيجابي على الصحة النفسية.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

7-1- مفهوم الرياضة:

(أ) لغة: لقد عرف أهل اللغة الرياضة على أنها "استبدال الحال المذمومة بالحال المحمودة" وذكر المشي والركوب والحركة " في تأكيد على أن الرياضة تختلف من ألعاب الفطرة كالمشي والحمل والرمي و القفز¹.

(ب) اصطلاحاً: الرياضة هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية.²

(ج) تعريف إجرائي: هي عبارة عن مجموعة من الأساليب والطرق الفنية التي تستهدف اكتساب القدرات البدنية والمهارات الحركية والمعرفية.

7-2- التربية البدنية والرياضية:

(أ) اصطلاحاً: هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تأثر في نمو التلميذ من الجوانب النفسية الحركية الوجدانية المعرفية والتي تتحقق عن طريق النشاط البدني والرياضي كذا الألعاب الهادفة والمقننة.³

(ب) تعريف إجرائي: التربية البدنية والرياضية هي تلك المادة الأكاديمية التي تدرس ضمن مواد المنظومة التربوية والتي تقدم دروسها في نشاطات حركية.

7-3- مفهوم القلق:

(أ) لغة: ورد مفهوم القلق على عدة معاني، القلق الانزعاج، قلق الشيء، قلق فهو مقلق ومؤنثه مقلقة.

قلق الشيء من مكانه قلقه أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد.

(ب) اصطلاحاً: هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الضيق والكدر والألم والقلق يعني انزعاج حيث أن الشخص القلق دائماً ما يتوقع الشر ويبدو متشائماً ومتوتراً ومضطرباً كما أنه يفقد الثقة بالنفس ويبدو متردد ويفقد القدرة على التركيز.⁴

(ج) تعريف إجرائي: نعني بالقلق هو ذلك الشعور المزعج الذي يشعر به تلاميذ المرحلة النهائية من خوف واضطراب وتوتر بسبب امتحان شهادة البكالوريا.

¹ ياسين رمضان.. علم النفس الرياضي.. دار أسامة للنشر: الأردن، 2005.. ص33

² حسن الشافعي .. الرياضة والقانون.. منشأة المعارف: مصر، بدون سنة، ص11

³ منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط.. مطبعة الديوان الوطني.. 2003.. ص 59.

⁴ فاروق سيد عثمان.. القلق و إدارة الضغوطات النفسية.. دار الفكر: مصر.. 2001.. ص 12.

- تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تساهم في تكوين الفرد وتنمية قواه البدنية والنفسية والحركية وإن تدريس التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في تكوين وتنمية الناشئ بما يتفق مع قيم المجتمع الحديث كما تساهم في تحسين القدرات والمهارات الحركية لدى الأفراد.

كما أن التربية البدنية والرياضية لها أهداف كثيرة تتحقق من خلال تطبيق الدرس أو النشاط المبرمج مهما كان نوعه وتعود بفوائد جمة على المراهقين من خلال فهم مشكلاتهم وميولهم وانفعالاتهم فتتحقق لهم الفرح والسرور.

1-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية والرياضية اهتماما كبيرا لما لها من أهداف بناءة تساعد على إعداد المواطن الصالح إعدادا شاملا لجميع جوانب الشخصية سواء كانت عقلية جسمية نفسية أو اجتماعية وأصبح تطورها ضرورة من ضروريات الحياة ونضرا إلى هذه الأهمية ظهرت عدة تعاريف للتربية منها.

• يعرفها شيرمان نيكسون بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط البدني الرياضي إذ يمكن اعتبارها جزء لا يتجزأ من التربية العامة التي تستمد نظرياتها من العلوم الأخرى فهي تعمل على تحقيق أغراضها البدنية العقلية النفسية والاجتماعية وكذا الجمالية بواسطة النشاط الحركي المختار بهدف التنمية الشاملة المتزنة وتعديل السلوك تحت قيادة صالحة.¹

• ويعرفها الفيلسوف الانجليزي "saffy" بأنها تلك العملية التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة إدراكه وحدة ذكائه وسرعة تحكمه ودقته كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور فيؤدي واجباته بذمة ضمير.²

1-2- الفرق بين التربية الرياضية والتربية البدنية:

عند تحليلنا لبعض التعاريف المتعددة للتربية البدنية نجد أنها تضمنت بعض المفاهيم مثل أنشطة بدنية مختارة والتعلم الذي يصاحبه نشاط والذي يتحقق عن طريق الممارسة ولو نضرنا إلى تعريف "تشارلز بيوكر" للتربية الرياضية نجده يعرفها على "أنها جزء متكامل من التربية العامة هدفها تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بهدف تحقيق هذه الأغراض".³ وهذا يدل على صفة التكامل سواء للناحية العقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة.

فالشجاعة والتعاون لا تعود على البدن فقط ولا تكتسب تنمية تدريب البدن عليها ولكنها تكتسب نتيجة ممارسة بعض المواقف التعليمية التربوية التي يتعرض لها الفرد أثناء ممارسة الرياضة ولهذا يفضل المؤلف اصطلاح تربية

¹ محمد سعيد عزمي.. درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق.. منشأة المعارف بالإسكندرية: جامعة الاسكندرية، 1996.. ص 17.

² ترجمة علي شهين.. التربية الحديثة.. منشورات عويدات: بيروت، بدون سنة.. ص 80.

³ محمد سعيد عزمي.. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية.. منشأة المعارف: الإسكندرية، 1996.. ص 11، 19.

الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

رياضية أكثر من تربية بدنية. فالتربية الرياضية هي عبارة عن تربية بدنية ورياضية، ولأن التربية الرياضية أعلم وأشمل فيكون اصطلاح التربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى.¹

1-3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

قديمًا شبه الإغريق المثل الأعلى للإنسان بالمثلث المتساوي الساقين قاعدته الجسم وضلعاها الروح والعقل وفي الأمثال الشعبية نجد أن "العقل السليم في الجسم السليم" ومن هنا يتضح لنا تماشي النشاط البدني الذي تجسده التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التربوية مع النشاط العقلي التربوي، وأهداف التربية البدنية والرياضية هي أهداف تربوية بحتة و الرياضة ما هي إلا وسيلة للوصول إلى هذه الأهداف وممارسة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى تنمية وصيانة جسم الإنسان وتساعد على تقويته، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس فقد تكون من النوع الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية وتتوقف قوة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في أغراض التربية.²

ويرى الدكتور أمين الخولي "أن الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية هي وسيلة لتحقيق أهداف تربوية". لهذا تكتسي التربية البدنية والرياضية دورا وأهمية في تربية الفرد فأصبحت الصلة السمية التي تربط بين الغاية والوسيلة أي أن التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مقرونتين من أجل العمل على نمو الفرد من الناحية العقلية والجسمية والاجتماعية والنفسية من خلال النشاطات التربوية التي تتم داخل المؤسسة سواء كانت نظرية أو تطبيقية.³

وخلص القول أن التربية البدنية والرياضية هي الجزء الحيوي للتربية العامة كونها تتم عن طريق النشاط الحركي بل هي من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها هي الممارسة العملية كما تعتبر الوسيلة التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات.

1-4- الأهداف العامة لممارسة التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحويوية الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية متناولة في التعليم القاعدي بشقيه المتوسط والثانوي وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث

1. توازنه وتقدير الجهد ومدى أهميته.
2. تأمين حياته والمحافظة عليها.
3. التطلع إلى عالم المسؤولية وما تحمله في طياتها من علم ووعي وتقدير للآخرين.
4. التمكين من كفاءة تساعد على مواجهة الحياة اليومية.
5. تنمية روح المواطنة وما تحمله من معاني سامية لتكاتف أفراد المجتمع.⁴

¹ د. عفاف عبد الكريم.. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية.. الطبعة الأولى دار النشر بمصر، 1997.. ص30.

² محمد عوض بسيوني، فضل ياسين الشاطي.. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ديوان المطبوعات الجزائرية: 1992.. ص11

³ أمين أنور الحولي.. مرجع سابق.. ص36

⁴ جيل ناصف.. موسوعة الألعاب الرياضية.. دار الكتب العلمية: بيروت لبنان.. 1993.. ص7

الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

أو بطريقة أخرى يمكن إعطاؤها على شكل:

1-4-1- أهداف فسيولوجية: وترتبط بسلامة وتنمية القوى والجلد والجهاز العصبي وأداء الوظائف الطبيعية.

1-4-2- أهداف المهارات الحركية: وهي القدرة على استخدام الجسم بمهارة وكفاءة وأمان بمختلف الحركات كما تتضمن الاستمتاع بممارسة الأنشطة الترويحية ذات الطابع البدني.

1-4-3- أهداف فكرية: وتمثل إدراك المعارف والمدرجات التي يبني عليها أداء الأنشطة وتنمية الذوق للقيم الجمالية وروح المخاطرة والعيش في الهواء.

1-4-4- أهداف اجتماعية: تعمل على غرس صفات مرغوب فيها كالروح الرياضة العالية والتعاون الصادق في المشكلات العامة واحترام حقوق الآخرين وتقبل المسؤولية عن طريق سلوك الشخص الذي تتأثر به الجماعة وغير ذلك من أشكال السلوك الاجتماعي التي تقوم عليها الحياة الديمقراطية.¹

1-5- أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية:

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه ولياقته وصحته وشكله كما تعرف عبر ثقافته المختلفة عن الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة هذه الأنشطة البدنية كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني فحسب وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة له والمؤثرة على الجوانب النفسية الاجتماعية العقلية المعرفية والجوانب الجمالية الفنية. ويرى العلماء أن لتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة في عملية بناء الفرد وتطويره وتشكل له شخصية متكاملة بنديا عقليا نفسيا واجتماعيا بحيث يحتاج الفرد لممارسة النشاط الرياضي كاللعب والحركة عدة ساعات يوميا وبشكل منظم وذلك لكي ينمو ويتعافى وينشط وتتكامل أجهزته الداخلية وتتكيف مع كافة الاحتمالات والظروف والمعارك الحياتية.²

وفي هذا السياق يرى "سقراط" انه على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته كمواطن صالح يخدم مجتمعه ويستجيب لنداء الوطن، ويرى عالم الاجتماع الروسي "نيوفنيكوف" أن أهمية التربية البدنية والرياضية تتمثل في وظائف مثل وظائف تحسين الصحة لمقاومة الإنسان لعوامل الانحطاط البدني ومضاعفة طاقة العمل والإنتاج وهي مظهر لتجلي النشاط الاجتماعي.³

كما تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم ثقافة الأمة وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق أهداف تربية فيها حلقة في سلسلة من العوامل المؤثرة الكبيرة التي تساعد على تحقيق المثل الأعلى للدولة وتساهم في رسالة المجتمع ولا تقتصر التربية على حدود المدارس فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تعتبر المكان الذي تتم فهي أرقى أنواع التربية تنظيما والغرض من وجود مدارس هو اكتساب روح الحياة الديمقراطية والعمل على تربية النظام الاجتماعي السائد كلما أمكن ذلك.⁴

¹ جيل ناصف.. مرجع سابق.. 1993.. ص7

² د. أمين أنور الخولي.. "أصول التربية البدنية والرياضية" .. دار الفكر: القاهرة.. 1992.. ص41.

³ أحمد بوسكرة.. "منهاج التربية البدنية والرياضية للمتعلم الثانوي.. دار النشر الخلدونية، 1989.. ص9"

⁴ د.محمد سعيد عزمي.. مرجع سابق، ص20"

1-6- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية من غيرها من النظم التربوية بعدد من الخصائص أهمها

- تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة.
- تعتمد على التنوع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.
- ترتبط بالرياضة فهي تزود الشباب بحركات ثقافية معرفية لأخذ مكانة اجتماعية.
- الأخلاق والآداب ويتم اكتسابها بطرق غير مباشرة وبظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين.

ولقد أوردت (ويست بوتشر 1987) بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقة بين التربية البدنية والنظام التربوي منها:

- تساهم التربية البدنية في زيادة التحصيل الدراسي.
- للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في فهم دور الرياضة والثقافة العالية.
- توجه التربية البدنية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.¹

1-7- مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية:

مرت التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية بفترات تاريخية وضعت فيها العديد من التعاريف واختلطت بشأنها المفاهيم ونظرا لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات في تربية الأجيال في الوقت الحاضر، كما انه لزاما علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب والتي تشمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع وكذلك معرفة معنى التربية البدنية والرياضية التي تعتبر أحد أهم العناصر في هذه المنظومة.

إن مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية حسب الميثاق الوطني لسنة 1986 أنها شرط ضروري لحماية الصحة وتعزيز الطاقة للعمل ورفع قدرة الدافعية لدى الأمة فضلا عن المزايا التي توفر للفرد تشجيع وتطوير خصالا معنوية هامة مثل الروح الرياضية الجماعية كما أنها عامل توازن نفسي وبدني تمكن التلاميذ والطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.²

1-8- الرياضة المدرسية:

إن الرياضة المدرسية في الجزائر هي إحدى الركائز الأساسية التي يعتمد عليها من اجل تحقيق أهداف تربوية وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات وتسهر على تنظيمها وإنجاحها كل من اتحاديات الجزائر للرياضة المدرسية مع وضع التنسيق مع الرابطة الولائية للرياضة المدرسية 24 مارس 1997 وهذا للحرص على النشاطات وإعادة الاعتبار للرياضة المدرسية.³

¹ أمين أنور الخولي.. مرجع سابق، 1992، ص 7 و 8.

² منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط.. مرجع سابق.. ص 59.

³ Samir .. pour un cham pion de monde en Algérie .. journal quotidien d'Algérie liberté du 8 avril.. 1997. p 19

1-9- حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مثل كل المواد الأكاديمية كالعلوم الطبيعية، الكيمياء، اللغة، لكنها تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلميذ ليس بالمهارات والخبرات فقط وإنما يمدهم أيضا بالمعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة التي تتم تحت إشراف تربوي من طرف مربين اعدوا لهذا الغرض.¹

تمثل حصة التربية البدنية والرياضية الجزء الأهم من مجموعة أجزاء البرنامج ومن خلال تقديم كافة الخبرات والأنشطة الرياضية التي تحقق أهداف البرنامج المدرسي ويفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل ونظرا للطبيعة التعليمية والتربوية للدرس يجب أن يراعي فيه المدرس كافة الاختبارات المتعلقة بطرق التدريس منها الوسائل التعليمية والتدرج التعليمي لتتابع الخبرات المتعلمة وطرق القياس والتقييم... الخ.²

1-10- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام

1-10-1- القسم التمهيدي:

أو الجزء التحضيري وهو الذي يضمن بداية منظمة للدرس يحدد نجاح المدرس في مهامه بحيث يتم فيه إعداد التلميذ نفسيا ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة التي ستقام خلال الدرس ومن مميزاته:

أ- تمرينات بسيطة وغير مملة.

ب- يجب أن تتناسب التمارين مع جنس وعمر التلميذ.

1-10-2- القسم الرئيسي:

فيه جزءان تعليمي وتطبيقي فالتطبيقي هو الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العملي فيقوم في الرياضة الفردية كألعاب القوى والرياضة الجماعية مثل كرة السلة وإن أهم مميزاته هو بروز روح التنافس مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريبية، أما التعليمية فتقدم في المهارات والخبرات الواجب تعلمها سواء كانت في رياضة فردية أو جماعية.

1-10-3- القسم الختامي:

الهدف في هذه المرحلة هو الرجوع إلى الحالة الطبيعية وتهئية أعضاء الجسم وعودته إلى الحالة الطبيعية ويتضمن هذا القسم على عدة تمارين للاسترجاع والتنفس والاسترخاء وتمارين ذات طابع هادئ.³

¹ محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطيء .- نظرات وطرق التربية البدنية والرياضية.- ط2- ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر،

1992.- ص94.

² أنور الولي وآخرون.- التربية الرياضية المدرسية.- دار الفكر العربي: 1996.- ص19.

³ محمود عوضى بسيوني. فيصل محمد الشاطيء.- نفس المرجع، 1996.- ص14.

الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

1-11- العلاقة التربوية بين الأستاذ والتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية: لا شك أن العلاقة التربوية (أستاذ-تلميذ) تعتبر احد أهم محاور العملية التربوية لدرجة أن مقدار الأهداف المراد الوصول إليها خلال حصة ما يتوقف على مدى تماسك تلك العلاقة، فإذا تمتع الأستاذ بالكفاءة والقيادة والاستعداد للعطاء والسعي إلى تنمية دافعية الانجاز الرياضي عند التلميذ وعامله كشريك في العملية التربوية فإن هذا حتما سيزيد من دعم هذه العلاقة ويطورها نحو الأفضل ومن أهم العوامل التي تساهم في بناء علاقة تربوية جيدة هي:

- كسب ثقتهم والتعامل معهم بنزاهة.

- تقدير التلاميذ والاستماع إليهم بعناية.

- الاعتراف بمجوداتهم والثناء عليهم.

- إشراكهم في عملية اتخاذ القرارات.

1-12- أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية للمراهق: لفترة المراهقة بعض الانعكاسات لا تخدم الأداء الحركي بصفة عامة لأن النمو السريع في أعضاء الجسم أثناء هذه المرحلة يولد نوع من الإحساس بالخمول والتراخي والكسل بالإضافة إلى أن المهارات الحركية عند المراهق تكون غير دقيقة دون أن يكون ذلك نتيجة إهمال ويضاف إلى هذا الخجل من ممارسة النشاط البدني خاصة من طرف الإناث، ومع ذلك فإن التربية البدنية والرياضية لها الفائدة في تثبيت مشاكل المراهق والمراهقة عن طريق الألعاب والممارسة الرياضية والبدنية وخاصة الجماعية منها لأنها مجدية وتزيل القلق في هذه الفترة كذلك نوادي الشباب كلها تجارب نافعة وتمكن المراهقين من اجتياز هذه الفترة بهدوء وسلام وتوجه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي.¹

1-13- مفهوم المراهقة: تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية على أنها الاقتراب والدنو من الحلم إذ يقال "راهق الغلام" فهو مراهق أي قارب الاحتلام وأشرف على سن القدرة على الإنجاب ويقال "راهق فلان البلوغ" أي دنى واقترب من البلوغ وكما يعرفها ابن منصور في لسان العرب بقوله فلان "مراهق أي مقارب للحلم" والكلمة المقابلة باللغة الانجليزية والفرنسية هي (adolescent) المشتقة من الفعل ألاتيني (adolescence) الذي يعني التدرج نحو النضج العقلي والانفعالي والجسمي والاجتماعي ويبدأ من السن الثانية عشر 12 إلى الواحد والعشرين 21 كما يرى بعض الباحثين أن المراهقة تنتهي في السن 18 وتسمى الفترة الأولى من هذه المرحلة بفترة البلوغ (puberté) على الرغم أن التغيرات العضوية تسبق الظهور فهي تعتبر السبب في الظواهر الخاصة بالمراهقة فكما انه ينمو الجسم فانه كذلك ينمو انفعاليا واجتماعيا وعقليا وتتفاعل كل هذه العوامل مشكلة ظاهرة عامة هي ظاهرة المراهقة.² أما من الناحية الاصطلاحية فقد عرفها "دورتي روجرز" حيث قال المراهقة هي فترة النمو الجسدي وهي ظاهرة اجتماعية في مرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.³

¹ عبد الرحمن عيسوي.. علم النفس النمو.. دار المعرفة الجامعة: الإسكندرية، 1995.. ص45.

² الفصل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنظور.. لسان العرب.. ط1.. المجلد ودار صادر: بيروت، 1995.. ص131.

³ ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلة الطفولة والمراهقة.. ط2.. دار الأفاق: بيروت، 1991.. ص229.230.

الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

وعرفها "شتالي هول" أنها فترة عواطف وتوترات وشدة تكثر فيها الأوهام النفسية وتسودها المعانات والإحباط والقلق وصعوبة التوافق.¹

- توضيح لموقع فترة المراهقة:²



1-14-1 - مراحل المراهقة:

يذهب الباحثون والعلماء الأمريكيون إلى تقسيم المراهقة إلى ثلاث مراحل وذلك لتسهيل مجال الدراسة والبحث لا غير ولضبط كل المتغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة وفيما يلي أقسامها نوردها كما جاءت في كتاب علم النفس لمؤلفة "حامد عبد السلام".

1-14-1-1 - مرحلة المراهقة المبكرة (12-13-14 سنة):

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ من حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ. عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلالية والتخلص من القيد والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبه التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

1-14-2 - المراهقة الوسطى (15-16-17 سنة):

يطلق عليها المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء النمو الجنسي نسبيا بينما في المرحلة السابقة يزداد.

1-14-3 - المرحلة المتأخرة (18-21 سنة):

يطلق عليه اسم "مرحلة الشباب" حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف وبها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي وتبدوا بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والبحث عن المكانة الاجتماعية ويكون لديه عواطف نمو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.³

¹ رونية اوبير.. التربية العامة.. ترجمة عبد الله دائم.. ط2.. دار المعلم للملايين: بيروت، نوفمبر 1983.. ص 223.

² محمد برغوثي.. أنماط العلاقة الاجتماعية بين الأستاذ والتلاميذ وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي.. رسالة الماجستير في علم الاجتماع التربوي الجزائر: عبر منشورات قسنطينة، 1997.. ص 501.

³ حامد عبد السلام زهوان.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. ط4.. عالم الكتب: 1982.. ص 262.

1-15- خصائص ومميزات النمو لدى المراهق:

تتميز مرحلة المراهقة عن باقي مراحل النمو في حياة الإنسان بشيء هام ألا وهي التغيرات أو التحولات في مظاهر النمو المختلفة من الناحية الجسمية والفسولوجية والنفسية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكذا الحركية والتي تأثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة لذلك ارتأينا أن نلم بهذه الجوانب التي يتعرض لها المراهق كون المعرفة والإلمام بها له أهمية خاصة للعاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية وبالتالي تحديد ميولهم واحتياجاتهم الخاصة والأساسية فلنا أن نعرف بعض الخصائص والمميزات فيما يلي:

1-15-1- النمو الجسمي والفسولوجي: أن النمو الجسمي عند المراهق يظهر من ناحيتين هما الناحية لفسولوجية وتشمل النمو والنشاط في الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض المظاهر الخارجية من الناحية الجسمية كالزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجهاز العضلي عن الجهاز العصبي بمقدار سنة تقريبا مما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً، كما أن سرية النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة، وميوله نحو الكسل والتراخي.¹

1-15-2- النمو النفسي: إن التحولات الهرمونية والتغيرات الجسمية تفاجئ المراهق وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب وتعتبر هذه الفترة أزمة حقيقية يعاني منها المراهق، والدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع واكتئاب عند الإناث وتميل الإناث إلى تكوين صدقات مع الجنس الآخر، وشعور بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث، وينتج عن سرعة النمو هذه أحساس المراهق بالخمول والتراخي إذا قام بمجهود بدني أو عقلي.

1-15-3- النمو الانفعالي: ينمو المراهق وتنمو معه انفعالات في هذه المرحلة (المراهقة) فلا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال في تقلب سلوكه بين سلوك الطفل أحياناً وبين سلوك أو تصرف الكبار أحياناً أخرى.²

1-15-4- النمو العقلي: ألفت دراسة "بياجية" حول النمو العقلي للمراهقين صدى كبير عند علماء النفس وذلك نظراً لدراسات المعمقة التي قام بها حول مميزات النمو العقلي وفي هذه المرحلة يصل المراهق للنمو الشكلي المجرد هذا ما يميز قدرة المراهقين في التعامل مع المجردات والتحليل المنطقي الرياضي، وأكدت بعض الدراسات أن المراهق يطور فعاليته العقلية المتنوعة وتنقوى قابليته للتعلم و التعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشاكل بالإضافة إلى ذلك يتوسع المجال العقلي للأشياء التي تغذي مجاله الإرادي حيث يدخل في إطار الميتافيزيقا وذلك بقدرته على التحليل ونقد الأشياء التي يتعرض لها.³

¹ مصطفى السويق.. الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي.. ط2.. دار المعارف: مصر، ص277.

² كمال محمد عويطة.. علم نفس النمو.. دار الكتب العلمية: ط1.. لبنان.. بيروت، 1994.. ص153.

³ فخر عاقل.. علم النفس التربوي.. دار العلم للملايين: بيروت، 1978.. ص124.

الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

والنمو العقلي كما تظهره اختبارات الذكاء يدوم إلى ما بعد السنة السادسة عشر 16 ولكن دراسات أخرى تؤكد على انه بشكل عام يستمر خلال العقد الثالث 30 سنة.¹

1-15-5- النمو الاجتماعي:

تتزايد العلاقة الاجتماعية للناشئ بتوذيعة لمرحلة الطفولة ودخوله إلى المراهقة وذلك بتشعب العلاقات من جهة وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه من جهة أخرى ولهذا يعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة وأعير لها اهتماما كبيرا من طرف الباحثين والعلماء الاجتماعيين واستطاعوا كشف الكثير من خصائصها وأدرجها الدكتور مصطفى فهمي في ثلاث عناصر أساسية هي:

1/ ميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة مجموعته التي ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظاهرهم وان يتصرف كما يتصرفون لتجنب ما يؤدي إلي إثارة النزاع بينه وبين الجماعة.

2/ في السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الصلاحيات للجماعة بغية النهوض بها ويزداد الشعور شدة حتى ينتقل من المجتمعات الصغيرة إلى المجتمع العام.

3/ اختيار الأصدقاء ما يطلبه المراهق من صديقه هو أن يكون قادرا على فهمه أو يظهر له الود والحنان ويساعده على التغلب على حالات الضيق.²

1-16-1- علاقة المراهق بالمدرسة والأسرة والأستاذ:

1-16-1- علاقة المراهق بالأسرة: من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق في حياته اليومية والتي تحول بينه وبين التكيف مع المجتمع هي علاقته بوالديه ومحاولته التحرر من سلطتهم وكذا الوصول إلى مستوى هؤلاء الكبار من حيث الاستقلالية والمركز وقد يتدخل الإباء في الكثير من الأحيان في شؤونه الخاصة بطرح أسئلة مثل أين كنت؟ أين ذهبت؟ مع من كنت؟....الخ.

ومنها يصبح المنزل يعارض استقلالية المراهق ولكن يبقى عمل الأسرة المراقبة واحترام رأى المراهق في نفس الوقت فيقول الدكتور مصطفى غالب "إن أحسن سياسة تتبع مع المراهق هو سياسة احترام رغبة الاستقلالية دون إهمال رعايته وتوجيهه ووضع خطة نحو التكيف السليم تساعد على النمو والنضج " ودور الآباء يتمثل في التربية والتوجيه لأولادهم المراهقين وإعطائهم الحنان والرعاية على عكس نوع ثاني من الآباء الذين تلهيهم مشاغلهم العملية عن واجباتهم داخل البيت الذي يعتبر المجتمع الصغير.³

¹ فخر عاقل.. مرجع سابق.. ص124.

² مصطفى السويق.. مرجع سابق، ص 227.

³ حامد عبد السلام زهران.. مرجع سابق.. 1982.. ص 243.

الفصل الأول: ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى المراهق.

1-16-2- المراهق والمدرسة: في المدرسة يعيش المراهق جملة من المشاكل، تحدث به اضطرابات وحيرة وخط في اختبار المدرسة والفرع المناسب وخاصة عند الانتقال إلى المرحلة الثانوية وكذا علاقته بالمدرسين وزملائه من الجنسين وكذا الكيفية الناجعة للتفوق في الميدان الدراسي وملائمته مع الجو الجديد لكن أي توجيه خاطئ يقدم على إرغام المراهقين على تقبل آراء لا تناسبه ويؤدي غالبا إلى قلقهم واضطرابهم وعلى العكس فإننا عن طريق الصراحة والتقدير لأرائه يمكن أن نصل إلى تخطيط يرضي المراهقين والإباء والمدرسة.¹

1-16-3- علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية والرياضية:

يلعب الأستاذ دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق إلى درجة يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو الفشل إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداده وانفعالاته. والتفتح على الحياة والاستعداد للعمل بكل جد وعزم فأنت تجد نفس الصفات لدى التلميذ وان كانت غيرها فالنتيجة مطابقة لصفاته وإذا كان المعلم يميل إلى السيطرة واستعمال القوة في معاملته للتلميذ تكون سلبية، حيث يميل التلميذ إلى العداوة والانحراف والانسحاب، إذن فالعلاقة التي تربط الأستاذ بالتلميذ ليست سهلة وأمر بسيط كما يتصوره البعض فالنجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه وإذا كانت العكس كانت كذلك أيضا.

يعد الأستاذ المنشط المباشر والأساسي لمواقف تلميذه في الحصة وهذا يتحدد بنوع السلوكيات التي يبديها نحوهم فإذا كانت هذه السلوكيات مقبولة لدى التلاميذ المراهقين فهم يقبلون عليها من خلال أعمالهم المدرسية وحياتهم اليومية وبالتالي فهي تهدأ من التمرد والعدوانية وتهدأ من شدة توتراتهم الانفعالية السلبية كالغضب والعدوان وتسهل عليهم متابعة الدروس، أما إذا كانت السلوكيات التي يتخذها الأستاذ عكس ما ذكر فإنهم يقاومونها بشتى الطرق وبالتالي النفور من الأستاذ والمدرسة.²

1-17-1- مشاكل المراهق في المرحلة الثانوية (الوسطى):

1-17-1-1- مشاكل نفسية: أن المراهق يمتلك شخصية مضطربة وقلقة غير مستقرة فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت وهذا نتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية تتركز حول البحث عن دوره ومركزه في المجتمع إذ حسب رأى احمد زكي "الصراع في تفكير المراهق إلى حد بعيد عن الصراع بين انفعالاته لهذا تجد أن المراهق يمر بأزمات نفسية حادة لا نجد لها مجالا إلا في أحلام اليقظة وهناك مظهرا آخر للصراع الذي يؤثر في سلوك المراهق ألا وهو الصراع الناتج بين إعداده لذاته وتمسكه به من جهة وبين الخضوع للمجتمع الخارجي بما يحتويه من العنف والخشونة من جهة أخرى.³

¹ محمد رفعت.. المراهقين وسن البلوغ.. دار المعرفة: بيروت، 1989.. ص91.

² ميخائيل خليل عوض.. مشكلات المراهقين في المدن والريف.. دار المعارف: القاهرة، 1971.. ص89.

³ احمد زكي.. علم النفس التربوي.. بدون طبعة.. القاهرة مصر.. 1982.. ص264.

1-17-2- مشاكل مرتبطة بالصحة والنمو:

تعد التغيرات التي تطرأ على الجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها فيه، ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي والعقلي والجنسي للمراهق فهي تحتاج لتغذية مميزة لتعويض الجسم ومنها بما يفيد الجسم وكثير من المراهقين من لم يجد يصاب ببعض المتاعب الصحية كنتشوه القوائم نتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يمارس عادت سيئة تضر بصحته ونموه الطبيعي.¹

1-17-3- مشاكل انفعالية:

العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع ليست له أسباب خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية لإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه يختلف عن أجسام الرجال وصوته أصبح خشن فيشعر بالفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

1-17-4- مشاكل مرتبطة بالشخصية:

وأبرزها الشعور بمركب نقص، عدم تحمل المسؤولية، عدم الثقة في النفس، الشعور بعدم المحبة من جانب الآخرين، القلق الدائم حول أتفه الأسباب، الرضوخ لأحلام اليقظة باستمرار، المجادلة الكثيرة لتفادي التعرض للسخرية والانتقام من الطرف الآخرين....الخ.

1-17-5- مشاكل جنسية:

من الطبيعي أن يميل المراهق في هذه المرحلة إلى الطرف الآخر من جنسه ولكن حسب رأى ميخائيل خليل عوض فإن التقاليد السائدة في مجتمعنا تقف عائقا له دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة في المراهق تجاه الجنس الآخر هذا ما قد يعرضه للانحراف وغيرها من السلوكيات السلبية مثل معاكسة الجنس الآخر أو التشهير بهم.

1-17-6- مشاكل اقتصادية:

تتعلق هذه المشاكل بالمصروف الشخصي المتزايد عند المراهق وكيفية إنفاقه وموقف الأسرة منه، وكذلك المستوى الاقتصادي للأسرة وأثره في إشباع حاجات المراهق ومنها حاجات معقولة كالملبس والترويح عن النفس واستكمال الدراسة وحاجات أخرى غير معقولة كالمسكن والسيارة....الخ.²

¹ عبد الرحمن العيسوي.. علم نفس النمو.. بدون طبعة.. دار التعارف الجامعية: 1993.. ص42.

² ميخائيل خليل عوض.. مرجع سابق، ص72.

1-17-7- مشاكل اجتماعية:

كما انه معروف على المراهق أن يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس والى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين، كما يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة، غير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجته النفسية وقيود المؤسسات، وأما أن يتمرد فيجد نفسه منحرف من مجتمعه وإن تسامحت معه الأسرة والمدرسة قد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.

1-17-8- مشكلة الفراغ:

تتعلق هذه المشكلة بقلة النشاط الذي يقوم به الفرد وكثرة الفراغ وحاجة المراهق لتعلم المهارات الرياضية أو الاجتماعية وكذلك مشكلات تمثل الحيوية بين المراهق والنشاط الترفيهي خارج البيت.¹

¹ أحمد عزت. أصول علم النفس.. دون طبعة.. دار الطالب: القاهرة، 1989.. ص211.

- خلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل نستنتج أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي الجزء الحيوي لها كونها تتكلم عن طريق ممارسة النشاط الحركي بل هي من أحداث أساليب التربية الحديثة لان وسيلتها هي الممارسة العملية فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا وتنموا مهارته الحركية وكذا علاقته الإنسانية بفضل هذا النشاط.

فالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية مقرونتين من أجل العمل على نمو التلميذ من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية من خلال النشاطات التربوية التي تتم داخل المدرسة سواء كانت نظرية أو تطبيقية كما تساعد التربية البدنية والرياضية المراهق على فهم سلوكه وضبطه من خلال الأنشطة الرياضية وتمكن من فهم السلوكيات المختلفة للمراهقين في المجتمع.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

- تمهيد:

لا تخلو حياة أي فرد من القلق، طالما كان هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق، ومما لا شك فيه أن هذا الأخير يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الإنسانية المبدعة، والقلق يعني إصابة الشخص بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة أحيانا.

كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف ولكنه يعكس ضعفا عاما وشعورا بعدم الكفاءة أو العجز وفقدان لقيمة الذات وتقليل من شأنها وقدرتها على مواجهة أغلب المواقف.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

2-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذا تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.¹

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: "إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية".² ويعرفه "مصطفى فهمي" بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشئ خلال صراعات ودوافع ومحاولات الفرد التكيف، فما القلق إلا مظهر من العمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال عمليتي الصراع والإحباط.³

2-2- أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

2-2-1- القلق الموضوعي: وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، يمكن معرفة مصدره وحصص مسبباته، لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان.

وينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر موقف ويحلل الأسباب وهيئ نفسه لمواجهة.⁴

2-2-2- القلق المرضي العصبي: وهو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد.

2-2-3- القلق الخلفي والإحساس بالذنب: ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط و دوافع الذات العليا، فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صور مختلفة، في صورة قلق عام منتشر دون وعي بالظروف التي تصاحبه، أو في صورة مخاوف مرضية، أوفي صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب النفسية.

2-2-4- القلق المزمن: وهو الذي يتمحور في سمي من سمات الشخصية الملازمة له و يصبح هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفا مغلقا فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق.⁵

2-3- أسباب القلق:

¹ محمد عبد الظاهر الطيب.. مبادئ الصحة النفسية.. ط 8.. دار المعرفة: الإسكندرية، 1994.. ص 281.

² كاستانيدا، ماك كاندنرس و آخرون.. مقياس القلق للأطفال.. بدون طبعة.. مكتبة لأنجو مصرية: القاهرة، 1987، ص 05.

³ علي كمال.. النفس، انفعالها، أمراضها، علاجها.. ط 1.. دار المعرفة: القاهرة، 1996.. ص 70.

⁴ محمد السيد عبد الرحمان.. دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية.. دار قباء للنشر والتوزيع: 1988..

ص 442.

⁵ فيصل محمد الزراد.. الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية.. ط 1.. دار العلم: بيروت، 1984.. ص 31.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

2-3-1- الأسباب الوراثية: أكدت الأبحاث والدراسات التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد "تسليتر" و"شليدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وحوالي 60% يعانون من نفس صفات القلق فقد اختلفت نسبتهم في التوائم الغير حقيقية فوصلة إلى 4% فقط أما سمات القلق فقد ظهرت في الحالات 13%، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في الاستعداد للمرض، وقد تزايدت أعراض القلق عند النساء عنها لدى الرجال.¹

2-3-2- الأسباب الفسيولوجية: ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين السمبثاوي والبارسمبثاوي وخاصة السمبثاوي ومركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بانتقال هذه الأخيرة يسبب نشاطها هرمونات عصبية كالأدرينالين والنورادرينالين والتي يزداد تنبيهها في الدم، فينتج مضاعفات.²

2-3-3- نزع الغرائز القوية: يمكن أن ينشأ القلق عند ترعرع الغرائز القوية مثل غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع مثل هذه الغرائز، ويحدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتها مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة والمشاكل.³

2-3-4- تبنى معتقدات فاسدة: من مسببات القلق أيضا أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح بينما هو في قرارات نفسه عكس ذلك، فإذا خلى إلى نفسه أطلق العنان لتوراته وأرتكب ما تخالف هذا السلوك وهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدر للقلق وعدم الاطمئنان وتلعب الضغوطات الثقافية التي يعيشها الفرد مشبهة بالعوامل وعدم الأمن دورا في خلق هذا القلق.⁴

2-3-5- الأفكار والمشاعر المكتوبة: من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكتوبة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تتكرر شعورا بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أنها مكروها أو محرمة وكل نشاط بدني أو فكري مخلف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعارف عليها في مجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوئه وثقة الناس به أو قد يحاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية وهذا يكلفه جهدا ويحرر جزءا من توتراته وانطوائه أو تقل فعاليته وإنتاجه.⁵

2-3-6- عامل السن:

¹ مصطفى غالب.. الإسلام.. منشورات دار الهلال:الإسكندرية.. 1980.. ص80.

² كاظم والي أغا.. علم النفس الفيزيولوجي .. دار الأفاق الجديدة: بيروت، بدون سنة.. ص311.

³ فكري الدباغ.. أصول الطب النفسي، ط1.. دار الطليعة للطباعة: بيروت، 1983.. ص 97.

⁴ حامد عبد السلام زهران.. الصحة النفسية والعلاج النفسي.. ط2.. عالم الكتب: القاهرة، 1979.. ص 397.

⁵ بوعلو الأزرق.. الإنسان والقلق.. سسنا للنشر: 1993.. ص76.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

إن لعامل السن أثر بالغ في نشاط القلق ، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلام والغرباء و الحيوانات أو في هيئة أحلام مزعجة، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهرًا آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الجماعي و خصوصا عند مقابلته الجنس الآخر والإحساس بالذات بشكل جسمه وتصرفاته.¹

2-4-4- أعراض القلق:

2-4-1- الأعراض الإكلينيكية:

تظهر على شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي ومنها:

1/ **الجهاز الدوري للقلب:** حيث يشعر الشخص بألم عضلي فوق القلب، مع سرعة نبضات القلب الشعور بالألم والضيق عندما يحاول الشخص النوم، ارتفاع ضغط الدم.

2/ **الجهاز الهضمي:** يظهر على شكل صعوبات في البلع، نتيجة القلق، أو يشعر بعضة في الحلق أو سوء الهضم وانتفاخ البطن وأحيانا الغثيان، والإسهال والإمساك.

3/ **الجهاز التنفسي:** يشكو الشخص من سرعة التنفس والهيجان وضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحيانا، وكثيرا ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد CO2 وتغيير درجة حموضة الدم، مما يجعل الفرد تتقلص عضلات أطرافه.

4/ **الجهاز العصبي:** يبدووا جليا لدى الشخص أتساع حدقة العين وارتجاف الأطراف والشعور بالدوران والدوخة والصداع.

5/ **الجهاز العضلي:** من أكثر ألام الجسم شيوعا هي الآلام العضلية كالألام على مستوى الساقين أو الذراعين، الظهر أو فوق الصدر، وكثيرا ما تشخص هذه الآلام بروماتيزم، ويبدأ بأخذ دواء الروماتيزم بدون فائدة الكثير من هذه الآلام النفسية بحته بسبب القلق النفسي الذي لا يستطيع الفرد التعبير عنه أحيانا، وعلى الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الآلام.

6/ **الأعراض الجلدية:** مثل ظهور حب الشباب، سقوط الشعر، الحساسية العامة.

7/ **أعراض جهاز الغدد الصماء:** تظهر في زيادة إفراز الغدد الدرقية، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الغدة فوق الكلوة.²

2-4-2- الأعراض النفسية:

¹ نوي حافظ.. المراهق.. ط2.. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1995.. ص 190.

² د.مصطفى غالب.. مرجع سابق، 1980.. ص 31.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

1/ الخوف: يتمثل في الخوف من الأماكن المرتفعة، أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت وأحيانا يتخذ الخوف أعراض ومظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه.

2/ التوتر العصبي: حيث يصبح الشخص، أساسا لأي ضوضاء (الجمهور مثلا) ويفقد السيطرة الفعلية على أعصابه لأتفه الأسباب ويكن هذا التوتر عند الرياضي خاصة قبل بداية المنافسة.

3/ عدم القدرة على التركيز: سرعة النسيان والشعور بالاختناق والصداع ويكون ذلك مصحوبا باختلال الآلية، أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن سابق عهده وأن العالم ربما تحول ويبدأ في القلق لأبسط الأمور.

4/ فقدان الشهية للطعام: مع هبوط في الوزن والأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم وهذا الأخير يكون مصحوبا بأحلام وكوابيس مزعجة، أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة.

2-4-3- الأعراض السيكوسوماتية: يقصد بها الأعراض العضوية والجسمية التي تنشأ لسبب المعانات النفسية والانفعالات الشديدة، كما يقصد بها الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي، ومن أهم هذه الأمراض نجد، ارتفاع ضغط الدم، السمنة، الربو، القرحة المعدية، الإمساك المزمن، فقدان الشهية للطعام، الأمراض الجلدية.¹

2-5- مستويات القلق: ليس من الغريب أن نقول أن القلق يقترن بالحياة فأينما وجدت الحياة وجد القلق، ألا أنه يختلف باختلاف مراحل العمر، ورغم عدم وجود فاصل بين درجات القلق المختلفة إلا أنه يمكن تقسيم مستوى القلق بشكل عام إلى ثلاث مستويات هي كما يلي:

2-5-1- المستوى المنخفض: إن درجة معينة من القلق تعتبر ضرورية تساعد في الاستعداد لمجابهة متطلبات الحياة، لذلك فالمستوى المنخفض للقلق يعمل كدافع محفز أو كعنصر منشط للفرد، فقلق اللاعب قبل المنافسة سيدفعه إلى التمرين المستمر استعدادا للمنافسة وسيجعله متحفزا ومستعدا لبذل الجهد على الوجه الأمثل لتحقيق الإنجاز الأفضل وتجنب حالة عدم المبالاة، لذا يجد المدرب نفسه مضطرا في بعض الأحيان لشحن لاعبيه، أي تحقيق درجة من القلق المناسب، و ذلك حينما يقتنع بوجود نوع من عدم المبالاة أو عدم الاكتراث أو عدم الاستعداد النفسي، فإن هذا النوع من القلق المنخفض الذي يعمل كدافع منشط يسمى أحيانا "القلق الميسر" الذي يزيد استعداد الفرد قوة في المجابهة.

2-5-2- المستوى المتوسط: هناك بعض الحالات التي يزداد فيها مستوى القلق إلى الحد الذي يعود بالتأثير السلبي على الأداء، إذا يفقد الرياضي في هذا المستوى جزءا من قدرته على السيطرة أين تصبح حركاته تتصف ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم.²

¹ فيصل محمد الزراد.. مرجع سابق.. ص 72.

² نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس.. مرجع سابق.. ص 211-212.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

2-5-3- المستوى العالي: في هذا المستوى تظهر الآثار السلبية واضحة على السلوك أما على الأداء الرياضي، فيفقد الرياضي قدرته على التركيز أين تكثر أخطائه ويتصف سلوكه بالعصبية الشديدة، إن الرياضي الذي ينتابه القلق العالي تصبح حركاته تتصف بقوتها وسرعتها وتفقر بالمقابل للإيقان، أما أنه يصبح يبذل طاقة عالية دون الحاجة إليها وهو ما يؤدي إلى فقدانه لطاقته وبالتالي تعبه في وقت مبكر من المباراة، ونظرا للتأثير السلبي الذي ينجر عن هذا النوع من القلق على الرياضي فقد أطلق عليه مصطلح "القلق المعوق" أي المعرقل الذي يعمل على إحباط مستوى إنجاز الرياضي.¹

2-6- نظريات بعض علماء النفس حول القلق: إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون المهتمون بسلوك الإنسان أعطت أهمية كبيرة للقلق، لما يمتاز به هذا العصر من منازعات وتنافس وتحدي حتى أصبح المظهر الأساسي والغالب على السلوك الإنساني ونظرا لأهمية هذه الظاهرة فقد مرت الدراسات بأطوار متعددة حاول المستغلون من خلالها إعطاء تصورا واضحا وشاملا، من أهم المهتمين بدراسة القلق نجد:

2-6-1- نظرية أدلر: يرى "أدلر" بأن القلق النفسي يرجع إلى طفولة الإنسان الأولى، كأن يشعر الفرد بالقصور التي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي والمقصود بنظرية القصور العضوي في نظر "أدلر" أنه يحدث للفرد في أحد أعضاء جسمه، إما لعدم توافق نموه، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية فيرى "أدلر" إن هذا القصور يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم نشأ القلق النفسي، ويضيف "أدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي لديه ومحاولة التعويض عنه.

2-6-2- نظرية كارن هورني: يرى "هورني" أن القلق يرجع إلى ثلاث عناصر وهي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

- انعدام الدفئ العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني متوحش هو أهم مصادر القلق.
- كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوء القلق لديه، فالسيطرة المباشرة وعدم العدل بين الأخوة والإخلاف بالوعد، عدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.
- البيئة وما تحتويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش في عالم متناقض، مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له اتجاه هذا العالم القوي العنيف.²

2-6-3- نظرية هندرسون وجبلييري:

¹ نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس.. مرجع سابق، 1980.. ص 211-212.

² سعيد جلال.. الصحة العقلية. الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية.. سنا للنشر: 1985.. ص 136.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف نجد الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية، الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطيء، عاهات البدن، كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة، وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر أثارها في سلوك الفرد الخارجي.

2-6-4- نظرية حساري ستاك سوليفان:

يرى "سوليفان" أن نفسية الطفل تتكون من النظام الخاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل وعدم استحسانهم لها، والذي يدفع بالطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي ينال الاستحسان والتي يناله حتى يستطيع دائما التمتع بحالة الانشراح وتجنب القلق والعقاب، ويكسب الطفل نتيجة لذلك نظام واتجاه سلوكي معين ويحتفظ به طول حياته، وأن أي خبرة تهدد النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق، وإن ظهر القلق فإن الفرد لا يدري ولا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فإن القلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك.¹

2-6-5- نظرية التحليل النفسي:

إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها " فرويد" تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة عقدة الحصى وعقدة الخوف من فقدان الجهاز التناسلي أو الشعور بالذنب الذي يحيط بالرغبة الجنسية ويشاطره في ذلك "رانك" إلى عقدة الميلاد، إذ في رأيه أن عملية الولادة عملية قاسية بالنسبة للطفل، وقد يفصل الطفل عن أمه ويترك عالما كله أمن وطمأنينة ويدخل في عالم مليء بالضجة والضوضاء فتوضع بذور القلق أثناء عملية الولادة، أما الاتجاه التحليل الجديد فيرجع أسباب القلق إلى خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية لوالديه، حيث كان الطفل معتمدا كل الاعتماد على الكبار في سد حاجاته وأن تعرض الطفل للإهمال والحرمان وفقدان الحب وغيرها من العوامل التي ستثير الشعور بفقدان الأمن الذي يخافه، وبالتالي بالقلق.²

2-7-علاج القلق:

¹ سعيد جلال.. مرجع سابق، 1985.. ص 136.

² سيغموند فرويد.. ترجمة محمد عثمان نجاتي.. الكف والتعرض والقلق.. ط2.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1957.. ص 44.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

يختلف علاج القلق حسب الفرد وحسب شدة القلق وحسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج القلق بالطرق التالية:

2-7-1- العلاج النفسي:

ويعتمد على التشجيع، الإيحاء والتوجيه، ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي أو أن نبث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات والأفكار التي يتقبلها دون نقد أو مقاومة وبالتالي تساعده على تحقيق ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يمكن لنا أن نضاعف له اعتقاده في القبلية للشفاء وأن نقدم له النصائح.

2-7-2- العلاج الاجتماعي:

يعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي، ومن الميراث المسببة للألام وانفعالات الرياضي، وينصح عادة بتغيير الوضع والوسط الاجتماعي العائلي أو مكان العمل.

2-7-3- العلاج الكيميائي:

تولى أهمية معتبرة لهذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي، وفي حالة القلق الشديد فلا مانع من إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على تقليل التوتر العصبي.

2-7-4- العلاج السلوكي للقلق:

وذلك بتدريب المريض على عملية "الاسترخاء" ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث ينبهه مختلف درجات القلق والانفعال.

2-7-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب، والمنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسمية.

2-7-6- العلاج الجراحي:

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية والتي تكون على مستوى المخ لتقليل شدة القلق وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، فيصبح الفرد غير قابلة للانفعالات المؤلمة والتأثر بها.¹

- خلاصة:

¹ فيصل محمد الزراد.. مرجع سابق.. ص 31.

الفصل الثاني: مفاهيم عامة للقلق.

بعد الدراسات والأبحاث والتجارب التي قام بها علماء النفس بات القلق من أخطر الأمراض النفسية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر التكنولوجي المتقدم بسرعة جنونية نحو اكتشاف العوالم الفضائية والأجرام السماوية ولقد اختلف علماء النفس في تعريف القلق وتتنوع تفسيرات الناس لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم، كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من مرض القلق النفسي، ومما لاشك فيه أن القلق يلعب دورا فعالا في خلق استجابة واضطرابات في وظائف جسم الإنسان.

- تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها فهي تحتاج إلى منهجية علمية منظمة للوصول إلى نتائج البحث وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة.

إن طبيعة مشكل البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية المتبعة والتي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم الخطوات الميدانية اللازمة وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة ومن أجل الحصول على نتائج يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجربة مرة أخرى وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، وكما هو معروف فإن ما يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع الباحث منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية.

- الجدول (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية على المؤسسات:

النسبة المئوية	العدد	المؤسسة
27 %	8	بعزيز محمد
30 %	9	سي الحواس
27 %	8	محمد الفلاح
16 %	5	الرائد سي لخضر
100 %	30	المجموع

3-2- الدراسة الأساسية: وتتكون من

3-2-1- المنهج:

أن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة وهي الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكل للوصول إلى الحقيقة والمنهج يختلف باختلاف الموضوع¹. ومن أجل التحليل والدراسة الشكلية لطبيعة الموضوع المقترح فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي حيث انه عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، فالمنهج الوصفي حسب محمد زيان هو عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد بحث يحاول الباحث كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل².

ومن أجل القيام ببحثنا هذا اعتمدنا على المنهج الوصفي للكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي، فالتطورات الأولى قد حدثت في ميدان الوصف والأسئلة التي طرحت كانت تحمل تضمينات وصفية للبحث فكلها تبحث في نسبة القلق لدى التلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ونسبت تخفيف التربية البدنية لهذا القلق لديهم والمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بالدراسات المتعلقة بالمجالات الإنسانية ومازال هذا هو الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية حتى الآن.

3-2-2- متغيرات البحث:

¹ عمار بوحوش، محمد دنيبات.. منهج البحث العلمي.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1995.. ص 89.

² محمد زيان.. البحث العلمي مناهجه وتقنياته.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.. ص 118.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

1/ المتغير المستقل: وهو الذي يؤثر في وجوده على المتغير التابع والمتغير المستقل في بحثنا هو: ممارسة التربية البدنية والرياضية.

2/ المتغير التابع: وهو الذي يتأثر بوجود المتغير المستقل والمتغير التابع في بحثنا هو: القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية.

3-2-3- المجتمع: إن المجتمع الأصلي لبحثنا مكون من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا "الثالثة ثانوي" لدائرة الأخرية وموزعين على أربع ثانويات هي بعزير محمد، سي الحواس، الرائد محمد فلاح، ومتقنة الرائد سي لخضر والذي يقدر عددهم بـ 800 تلميذ مقبل على الشهادة البكالوريا.

3-2-4- العينة: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل الباحث ويعرفها محمد مكي بأنها "مجموعة من الأفراد يبني عليهم الباحث عملا وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا¹. ولقد تم اختيارنا لعينة البحث عشوائيا والتي لها علاقة مباشرة بموضوعنا وذلك لأنها ابسط الطرق لاختيار العينة التي تعطي فرص متكافئة لكل أفراد المجتمع بالظهور وتتكون هذه العينة من 10% من المجتمع الأصلي أي 80 تلميذ من 800 بطريقة عشوائية سواء على الجنسين ذكور أو إناث.

- جدول (02) يمثل توزيع العينة على المؤسسات:

عدد العينة	المؤسسة
20	بعزير محمد
20	سي الحواس
20	محمد الفلاح
20	الرائد سي لخضر
80	المجموع

3-2-5- مجالات البحث: من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهي:

1/ المجال البشري: تكون المجال البشري لمجتمع بحثنا على 800 تلميذ وأخذنا نسبة 10% من المجتمع لعينة بعثنا أي 80 تلميذ مقبلين على شهادة البكالوريا.

2/ المجال المكاني: قمنا ببحثنا في دائرة الأخرية في أربع ثانويات وهي بعزير محمد، سي الحواس، محمد فلاح، الرائد سي لخضر.

3/ المجال الزمني: أطلق البحث في بداية شهر فيفري وأنته في أواخر شهر أبريل خلال هذا الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها.

3-2-6- أدوات البحث:

¹ محمد مكي.. محاضرات في علم النفس التربوية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.. ص 69.

1/ الاستبيان:

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يعدها الباحث ويقدمها إلى العينة المختارة من أجل جمع المعلومات التي تنفي أو تثبت فرضيات الباحث وقد استعنا في بحثنا هذا على نوع واحد من أنواع الأسئلة وهي الأسئلة المعلقة.

2/ الأسئلة المعلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد الإجابة مسبقاً وتحديدتها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخات منه إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا صحيح أو خطأ أو اختيار الإجابة الملائمة.

3-2-7 تحكيم الاستبيان:

بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ الماطر الكريم الدكتور بوحاج لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تم فعلاً تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ كما قدمنا نسختين إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرجنا باستبيان موحد.

3-2-8- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها واتخاذ القرارات بناء عليها¹. إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف تربيع "كا"²

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 360$$

* اختبار كاف تربيع "كا"²: يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

¹ قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد.. مبادئ الإحصاء في التربية البدنية.. بغداد: 1988.. ص53.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

$$(ت-ح-تن)^2$$

$$كا^2 = \text{مجموع}$$

تن

* كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

* ت-ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).

* تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة": $\alpha = 0.05$.

- درجة الحرية ن = هـ - 1، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات.¹

* نموذج لكيفية حساب كا²:

- الجدول رقم (03): نموذج لكيفية حساب كا².

الحساب	ت-ح	تن	ت-ح-تن	(ت-ح-تن) ²	$\frac{(ت-ح-تن)^2}{تن}$
الإجابات					
نعم					
لا					
أحيانا					
المجموع					كا ²

* مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج ص 43 "هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟"

- الجدول رقم (04): مثال تطبيقي لكيفية حساب كا².

الحساب	ت-ح	تن	ت-ح-تن	(ت-ح-تن) ²	$\frac{(ت-ح-تن)^2}{تن}$
الإجابات					
نعم	74	40	34	1156	28.9
لا	06	40	34-	1156	28.9
المجموع	80	80			57.8

- خلاصة:

¹مقدم عبد الحفيظ .. الإحصاء والمقياس النفسي التربوي.. ديوان المطبوعات الجامعية: الساحة المركزية بين عكنون الجزائر، 2003ص80.

الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

إن نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأصلي للبحث، كما اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على التلاميذ.

- تمهيد:

بعدما تحصلنا على النتائج الخام من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيم ذات نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كاف تريبع عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين إجابات التلاميذ في الاستبيان.

4-1- عرض وتحليل النتائج:

4-1-1- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالمحور الأول:

السؤال رقم 01 : هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

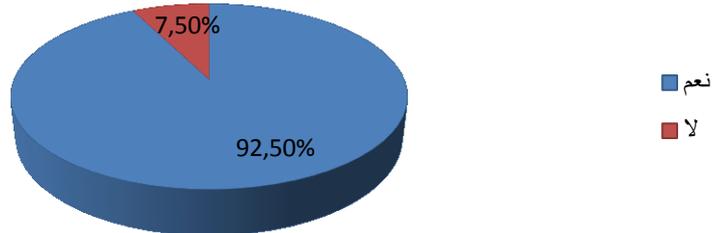
الغرض منه: معرفة إن كان التلميذ يميل إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(05): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
7.50	06	92.50	74	السؤال رقم (01)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	57.8

الشكل رقم (01): يبين مدى حب التلاميذ لممارسة -ت ب ر-



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من تلاميذ المرحلة النهائية البكالوريا تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت ب: 92.5% أما الفئة التي لا تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية فهي قليلة وممثلة بنسبة 7.5%. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (57.8) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- **الاستنتاج:** من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما تظهره النتائج (92.5% نعم -7.5% لا).

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

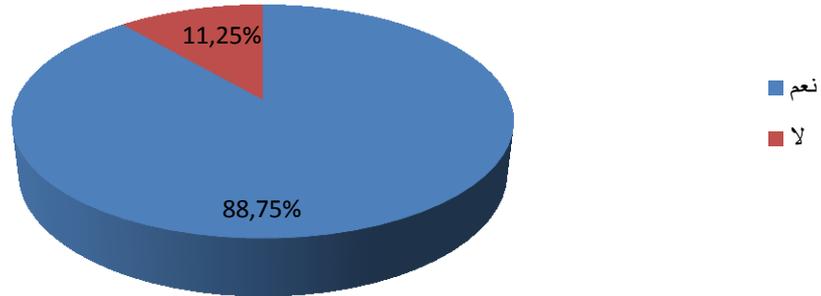
السؤال رقم 02 : هل ترتاح حين تمارس التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة شعور التلميذ اتجاه حصة التربية البدنية والرياضية.
الجدول رقم (06): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
11.25	09	88.75	71	السؤال رقم (02)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	48.05

الشكل رقم(02): يمثل مدى شعور التلاميذ بالراحة أثناء ممارسة

ت ب ر -



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن عدد كبير من التلاميذ يشعرون بالارتياح أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما تبينه نسبتهم البالغة 88.75% بينما تبلغ نسبة من لا يشعرون بالراحة أثناء ممارسة النشاط ب 11.25% من التلاميذ، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (48.05) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يشعرون بالراحة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

- **الاستنتاج:** من خلال هذه المعطيات يمكن القول أن أغلبية التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يشعرون بالراحة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما بينته النسب المئوية واختبار (كا²).

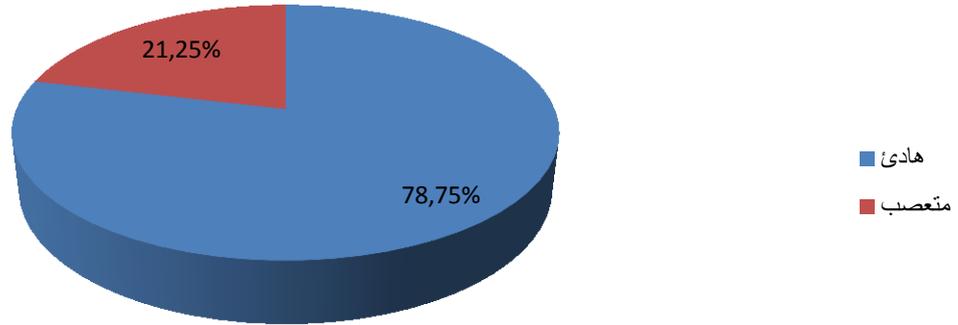
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

السؤال رقم 03 : ما هو شعورك وأنت تمارس التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية تهدئ التلميذ أم تجعله يتعصب.
الجدول رقم(07): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول.

متعصب		هادئ		السؤال
%	ت	%	ت	
21.25	17	78.75	63	السؤال رقم (03)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	26.45

الشكل (03): يمثل طبع التلميذ أثناء ممارسة -ت ب ر-



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة التلاميذ الذين يشعرون بالهدوء أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية تبلغ 78.75% وهي تفوق بكثير الذين يشعرون بتعصب 21.25%. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (26.45) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يشعرون بالهدوء وهم يمارسون التربية البدنية والرياضية.

- **الاستنتاج:** من خلال المعطيات يمكننا القول أن التربية البدنية والرياضية تهدئ أو تشعر التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بالهدوء أثناء ممارستها.

السؤال رقم(04): هل التربية البدنية والرياضية تقلل من تفكيرك الدائم في البكالوريا؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

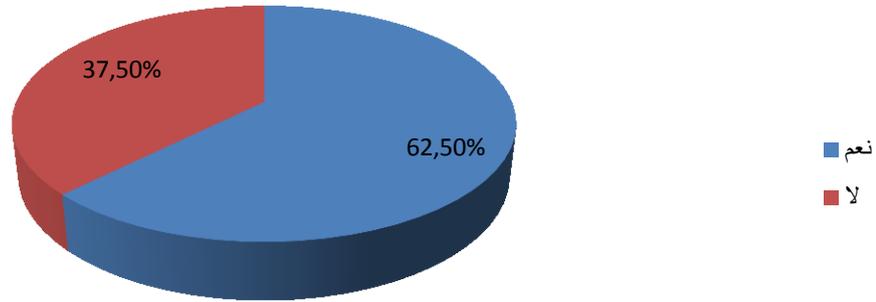
الغرض منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية قادرة على أبعاد التلميذ عن تفكيره الدائم في امتحان البكالوريا.

الجدول رقم (08): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الأول.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
37.5	30	62.5	50	السؤال رقم (04)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	5

الشكل (04): مدى مساهمة -ت ب ر- في التخفيف على التلاميذ من تفكيرهم الدائم في البكالوريا



- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة أن نسبة 62.50% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تقلل من تفكيرهم المستمر في شهادة البكالوريا بينما 37.50% لا يرون ذلك، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (5) في حين كانت (كا²) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن التربية البدنية والرياضية تقلل من تفكيرهم المستمر في البكالوريا.

- الاستنتاج: ومن خلال النتائج يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تستطيع أن تبعد التلميذ عن تفكيره الدائم والمستمر في شهادة البكالوريا.

السؤال رقم (05): هل تبعدك حصة التربية البدنية والرياضية عن جو الدراسة؟

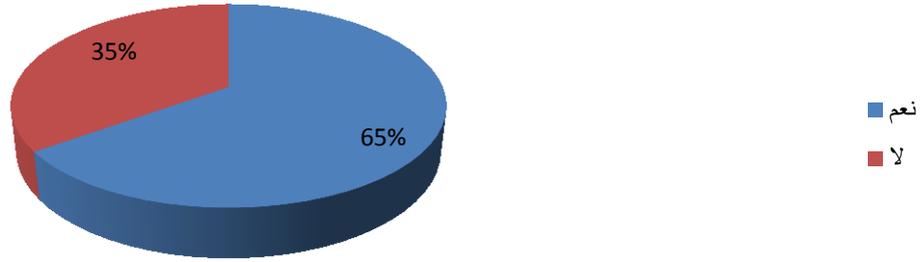
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الغرض منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية تبعد التلاميذ عن الوسط الدراسي أي إن كان التلميذ ينسى ضغوط الأسبوع الدراسي وهو يمارس التربية البدنية والرياضية.
الجدول رقم (09): يمثل نتائج الخامس الأول من المحور الأول.

السؤال		الأجوبة	
		نعم	لا
		ت	ت
		%	%
السؤال رقم (05)		52	28
		40	40
		65	35

كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
7.2	3.84	0.05	01

الشكل رقم (05): يمثل مدى ابعاد -ت ب ر- التلاميذ عن جو الدراسة



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 65% من التلاميذ ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تبعدهم عن جو الدراسة بينما 35% لا ترى ذلك، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (7.2) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن حصة التربية البدنية والرياضية تبعدهم عن جو الدراسة أو تنسيهم في أسبوع كامل من الدروس النظرية.

- **الاستنتاج:** ومن خلال النسب يمكن القول أن حصة التربية البدنية والرياضية تبعد أغلبية التلاميذ عن جو الدراسة أو تنسيهم في أسبوع دراسي مليء بالدروس.

السؤال رقم 06: هل تنتظر متى يحين موعد حصة التربية البدنية والرياضية؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

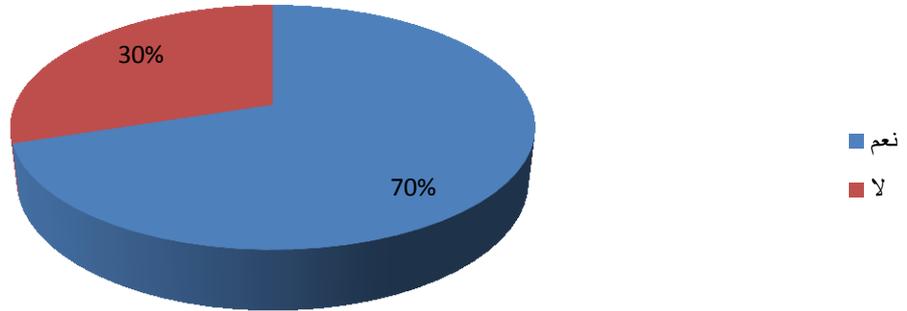
الغرض منه: معرفة إن كان التلميذ يحب ممارسة التربية البدنية والرياضية فينتظر موعدها.

الجدول رقم (10): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
30	24	70	56	السؤال رقم (06)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	12.8

الشكل رقم (06): يبين نسبة المنتظرين للحصة والغير منتظرين



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 70% من التلاميذ تنتظر موعد حصة التربية البدنية والرياضية وهذا أن دل على شيء فهو يدل على حب التلاميذ لتربية البدنية والرياضية بينما هناك نسبة 30% لا ينتظرون موعد الحصة، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (12.8) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم ينتظرون موعد الحصة.

- **الاستنتاج:** ومن هذا نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ تنتظر حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما دلت عليه النسب (70%-30%) ودل عليه اختبار (كا²) وبالتالي فإن التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية لذا ينتظرونها.

السؤال رقم (07): إذا كانت الإجابة نعم أي أن التلميذ ينتظر الحصة فما هو السبب؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الغرض منه: معرفة سبب انتظار التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الأول.

اللعب والاستمتاع مع الزملاء		طريقة للاسترخاء والترفيه		الابتعاد عن جو الدراسة		السؤال
%	ت	%	ت	%	ت	
22.50	18	58.75	47	18.75	15	السؤال رقم (07)
	26.66		26.66		26.66	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
02	0.05	5.991	23.458

الشكل رقم (07): يبين سبب ممارسة التلاميذ لـ -ت ب ر-



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة كبيرة من التلاميذ ترى أن سبب ممارستهم لتربية البدنية والرياضية هو الترفيه والاسترخاء حيث بلغت هذه النسبة 58.75% كما توجد نسبة ثانية وهي أقل من الأولى ترى أن السبب هو اللعب والاستمتاع مع الزملاء حيث بلغت هذه النسبة 22.50% في حين نسبة أخرى منهم ترى أن السبب هو الابتعاد عن جو الدراسة حيث بلغت هذه النسبة 18.75%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (23.458) في حين كانت (كا²) المجدولة (5.991)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن سبب ممارستهم للتربية البدنية والرياضية هو اللعب والاستمتاع مع الزملاء.

- **الاستنتاج:** من خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلب التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية بغرض اللعب والاستمتاع مع الزملاء.

السؤال رقم (8): هل للتربية البدنية والرياضية دور في تخفيف حالة التوتر والنفرة لديك؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

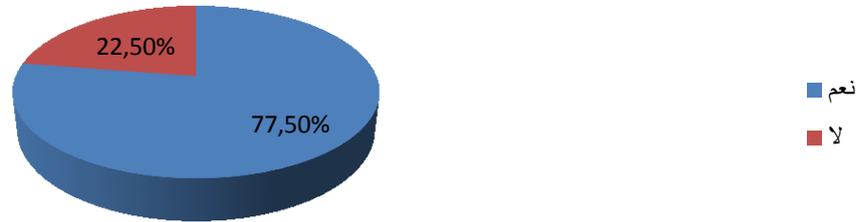
الغرض منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية تزيل التوتر والنفرة لدى التلاميذ.

الجدول رقم (12): يمثل نتائج السؤال الثامن من المحور الأول.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
22.50	18	77.50	62	السؤال رقم (08)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	24.2

الشكل رقم (08): يمثل ازالة حالة التوتر والنفرة للتلاميذ



- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 77.50% من التلاميذ ترى أن التربية البدنية والرياضية تزيل أو تخفف من حالة التوتر والنفرة التي يعاني منها التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا بينما هناك فئة أخرى من التلاميذ لا ترى ذلك وهي تمثل نسب 22.50%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (24.2) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن للتربية البدنية والرياضية دور في إزالة التوتر والنفرة لدى التلاميذ.

- الاستنتاج: ومن خلال هذا نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في التخفيف من التوتر والنفرة لدى التلاميذ.

السؤال رقم (09): هل تكفي بصفة واحدة للتربية البدنية والرياضية أسبوعياً أم تريد حصص إضافية؟

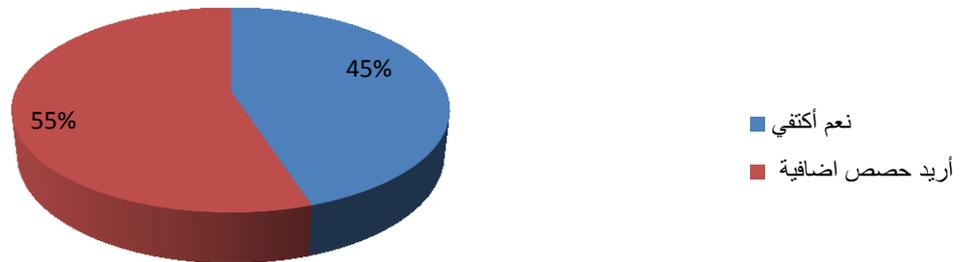
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الغرض منه: معرفة إن كان التلميذ يريد ممارسة حصص إضافية للتربية البدنية والرياضية خلال الأسبوع.
الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال التاسع من المحور الأول.

أريد حصص إضافية		نعم أكتفي		السؤال
%	ت	%	ت	
55	44	45	36	السؤال رقم (09)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	0.8

الشكل رقم (09): يمثل رأي التلاميذ في حصة إضافية لـت ب ر -



- التحليل: نلاحظ من خلال النتائج أن نسبة 55% من التلاميذ تريد حصة إضافية رغم أن البرنامج الدراسي مكثف وهي النسبة الكبيرة من التلاميذ بينما نسبة 45% تكتفي بحصة واحدة وهذا دليل على حب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أصغر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (0.8) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي لا تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، لأن نسبة الإجابة كانت متقاربة بين اللذين يريدون حصة إضافية واللذين يكتفون بحصة واحدة حيث كانت النسب (55% أريد حصص إضافية - 45% أكتفي بحصة واحدة)

- الاستنتاج: من هذه المعطيات نستنتج أن عدد كبير من التلاميذ يريدون حصص إضافية رغم اكتظاظ برنامج السنة الثالثة ثانوي.

4-1-2- عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالمحور الثاني:

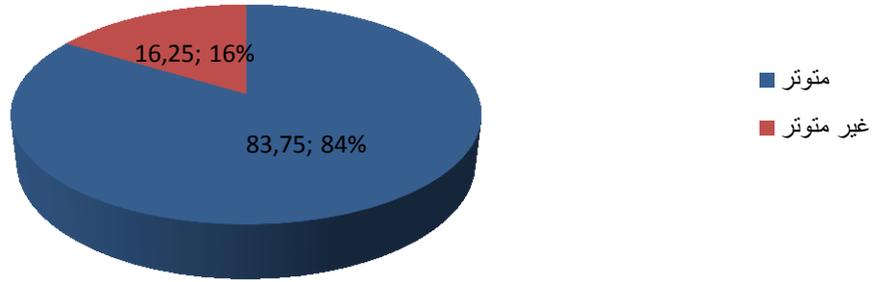
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

السؤال رقم (01): ما هو شعورك باقتراب موعد امتحان البكالوريا؟
الغرض من السؤال (01): معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بالتوتر أم لا.
الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني.

غير متوتر		متوتر		السؤال
%	ت	%	ت	
16.25	13	83.75	67	السؤال رقم (01)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	36.45

الشكل رقم-10- يبين التوتر لدى التلاميذ



- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة أن نسبة 83.75% من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا يشعرون بالتوتر الناتج عن اقتراب موعد البكالوريا على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، بينما نسبة 16.25% منهم لا تشعر بالتوتر وهي نسبة صغيرة مقارنة بالنسبة الأولى وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 حيث بلغت (كا²) المحسوبة (36.45) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يشعرون بالتوتر باقتراب موعد البكالوريا.

- الاستنتاج: ومن خلال هذه النتائج نستطيع القول أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ يعانون من التوتر باقتراب موعد البكالوريا.

السؤال رقم (02): هل تخفف التربية البدنية والرياضية من التوتر لديك؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

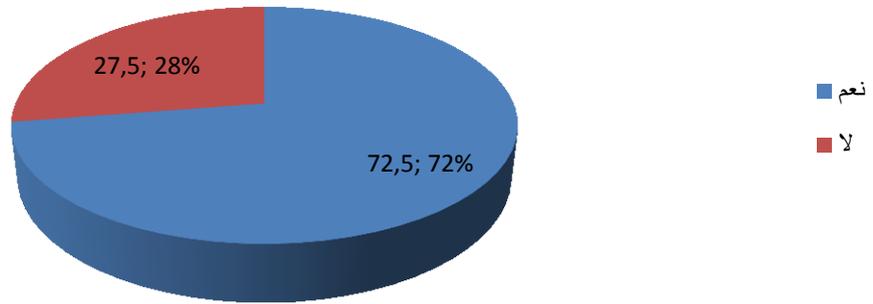
الغرض منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية تزيل التوتر لدى التلاميذ.

الجدول رقم (15): يمثل نتائج الثاني الأول من المحور الثاني.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
27.50	22	72.50	58	السؤال رقم (02)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	16.2

الشكل رقم (11): يبين مدى ازالة -ت ب ر- للتوتر



- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة 72.50% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تزيل أو تخفف من حالة التوتر لديهم بينما نسبة 27.50% لا يرون ذلك، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (16.2) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن التربية البدنية والرياضية تزيل أو تخفف من حالة التوتر لديهم.

- الاستنتاج: إذا يمكن القول أن التربية البدنية والرياضية تزيل أو تخفف من التوتر لأغلبية التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

السؤال رقم (03): هل تستمتع بممارسة التربية البدنية والرياضية أم تمارسها مرغما؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

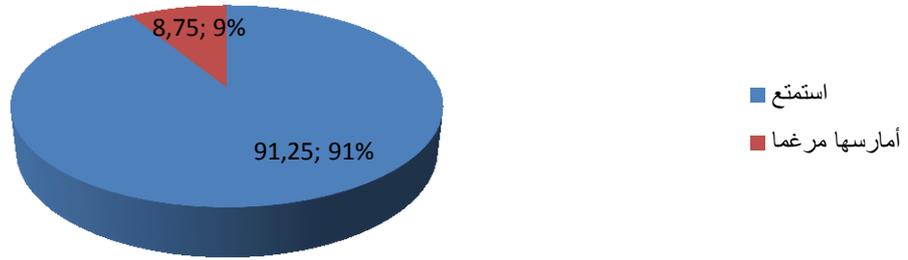
الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية لحبهم لها أم أنهم يمارسونها مرغمين لأنها ضمن البرنامج التربوي.

الجدول رقم (16): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
8.75	07	91.25	73	السؤال رقم (03)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	54.45

الشكل رقم (12): يمثل ارادة التلاميذ في ممارسة -ت ب ر-



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة كبيرة من التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية للاستمتاع حيث بلغت نسبة من يمارس الرياضة للاستمتاع 91.25% بينما هناك نسبة صغيرة جدا مقارنة بالنسبة الأولى تمارس التربية البدنية والرياضية مرغمة بحيث تمثل 8.75% من التلاميذ، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (54.45) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يمارسون التربية البدنية والرياضية للاستمتاع وليس مرغمين.

- **الاستنتاج:** من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ تمارس التربية البدنية والرياضية للاستمتاع وليس لأنها إجبارية في المنظومة التربوية.

السؤال رقم (04): ما هو شعورك عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

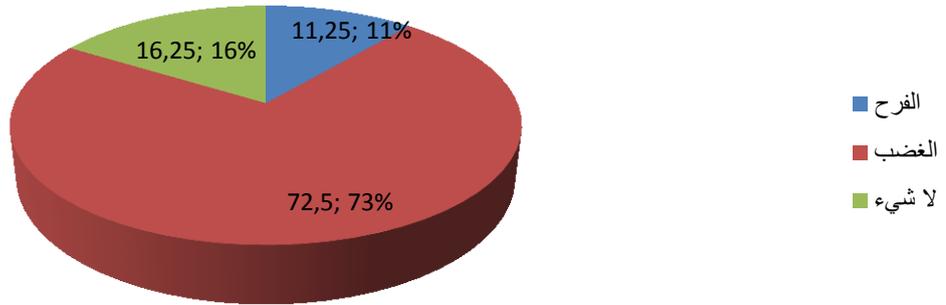
الغرض منه: معرفة رد فعل التلميذ وشعوره عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني.

لا شيء		الغضب		الفرح		السؤال الأجوبة
%	ت	%	ت	%	ت	
16.25	13	72.50	58	11.25	9	السؤال رقم (04)
	26.66		26.66		26.66	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
02	0.05	5.991	55.56

الشكل رقم (13): يمثل رد فعل التلاميذ عند غياب أستاذ - ت ب ر -



- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية رد فعل التلاميذ عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية فهناك نسبة كبيرة منهم تشعر بالغضب وقد بلغت 72.50% بينما هناك فئة أقل منها لا تبدي أي شعور وتمثل نسبة 16.25% وهناك فئة أخرى صغيرة تشعر بالفرح وتمثل نسبة 11.25%. وعند تطبيق اختبار (كا²) على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (55.56) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن أغلبية التلاميذ يشعرون بالغضب عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية.
- **الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالغضب عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية وهذا يدل على حبهم لممارسة هذه المادة في المدرسة.

السؤال رقم (05): هل تعتقد أن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من الاكتئاب والإحباط لديك؟

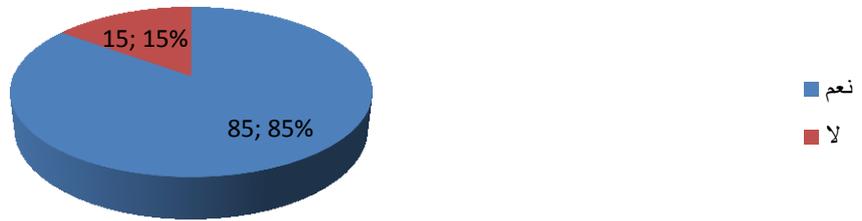
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الغرض منه: معرفة إن كان للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب والإحباط لدى التلاميذ.
الجدول رقم (18): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني.

لا		نعم		السؤال
%	ت	%	ت	
15	12	85	68	السؤال رقم (05)
	40		40	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
01	0.05	3.84	39.2

الشكل رقم (14): يمثل دور-ت ب ر- في تخفيف الاكتئاب والإحباط



- التحليل: نلاحظ من خلال الجدول والدائرة النسبية أن نسبة 85% من التلاميذ ترى أن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من الاكتئاب والإحباط بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 15% من التلاميذ. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (39.2) في حين كانت (كا²) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن للتربية البدنية والرياضية دور في تخفيف الاكتئاب والإحباط لدى التلاميذ.

- الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب والإحباط لدى التلاميذ وهذا ما بينته النتائج واختبار (كا²).

السؤال رقم (06): ما هو الهدف من ممارستك للتربية البدنية والرياضية؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

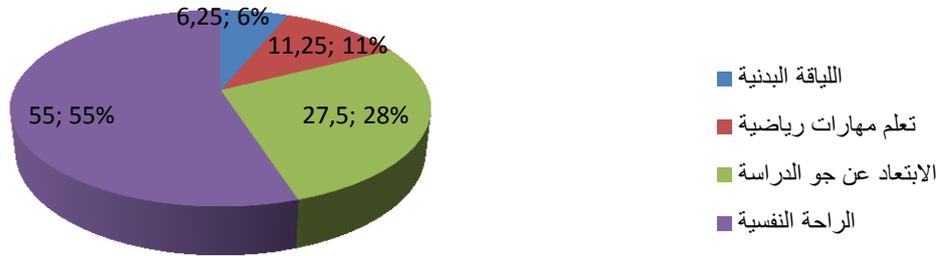
الغرض منه: معرفة هدف التلاميذ من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (19): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني.

الراحة النفسية		الابتعاد عن جو الدراسة		تعلم مهارات رياضية		اللياقة البدنية		السؤال
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
55	44	27.50	22	11.25	9	6.25	5	السؤال رقم (06)
	20		20		20		20	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
03	0.05	7.81	46.35

الشكل رقم (15): يمثل هدف التلميذ من ممارسة -ت ب ر-



- التحليل: نلاحظ أن نسبة كبيرة من التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية من أجل اكتساب الراحة النفسية حيث أن نسبتهم بلغت 55% تليها نسبة التلاميذ الذين يمارسون بهدف الابتعاد عن جو الدراسة بنسبة 27.5% ثم التلاميذ الذين يمارسون بهدف تعلم مهارات رياضية بنسبة 11.25% وفي الأخير هدف اللياقة البدنية بنسبة 6.25%. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (46.35) في حين كانت (كا²) المجدولة (7.81)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية بهدف الحصول على الراحة النفسية.

الاستنتاج: نستنتج من خلال المعطيات أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ تمارس التربية البدنية والرياضية بهدف الحصول على الراحة النفسية.

السؤال رقم (07): ما هو شعورك قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

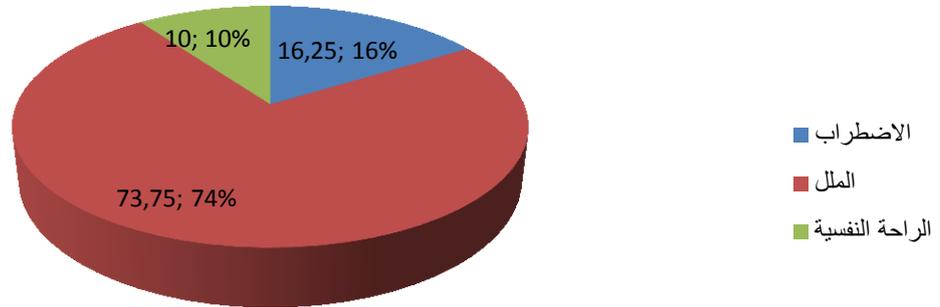
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للتلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (20): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الثاني.

الراحة النفسية		الملل		الاضطراب		السؤال الأجوبة
%	ت	%	ت	%	ت	
10	8	73.75	59	16.25	13	السؤال رقم (07)
	26.66		26.66		26.66	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
02	0.05	5.991	59.31

الشكل رقم (16): يمثل الحالة النفسية للتلاميذ قبل ممارسة - ت ب ر -



- **التحليل:** يتبين لنا من خلال المعطيات أن نسبة 73.75% من التلاميذ يشعرون بالملل قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا نتيجة أسبوع كامل من الدروس النظرية بينما 16.25% من التلاميذ يشعرون بالاضطراب وهناك فئة قليلة تشعر بالراحة النفسية تمثل نسبة 10% من التلاميذ، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (59.31) في حين كانت (كا²) المجدولة (5.991)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن شعور التلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية هو الملل.

- **الاستنتاج:** نستنتج من خلال المعطيات أن التلاميذ يشعرون بالملل قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية أي بعد أسبوع دراسي مليء بالدروس النظرية.

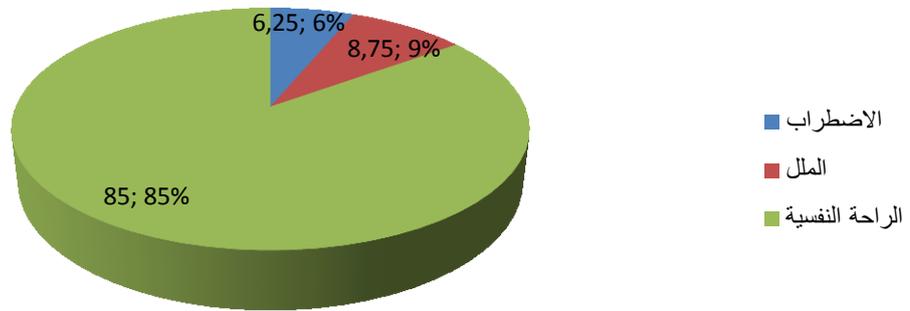
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

السؤال رقم (08): ما هو شعورك أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.
الجدول رقم (21): يمثل نتائج السؤال الثامن من المحور الثاني.

الراحة النفسية		الملل		الاضطراب		الجواب السؤال
%	ت	%	ت	%	ت	
85	68	8.75	7	6.25	5	السؤال رقم (08)
	26.66		26.66		26.66	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
02	0.05	5.991	96.22

الشكل رقم (17): يمثل الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة - ت ب ر -



- **التحليل:** يتبين لنا من خلال المعطيات أن الحالة النفسية للتلاميذ قد تغيرت وتحسنت أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية فقد أصبحت نسبة التلاميذ الذين يشعرون بالراحة النفسية 85% بينما كانت قبل الممارسة 10% وتناقص كل من الاضطراب والملل فصارت نسبة الملل أثناء الممارسة 8.75% بينما كانت قبل الممارسة 73.75% أما الاضطراب فتراجع إلى 6.25% بينما كان 16.25% قبل الممارسة. وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (96.22) في حين كانت (كا²) المجدولة (5.991)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية هو الراحة النفسية.

- **الاستنتاج:** نستنتج من خلال المعطيات أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ وتخفف الاضطراب والملل لديهم.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

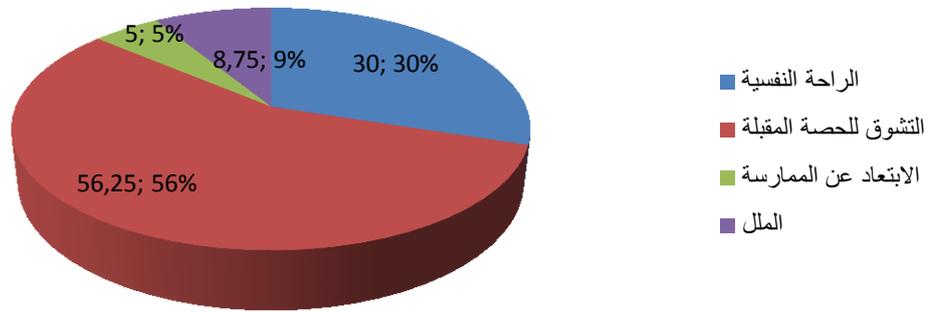
لسؤال رقم (09): ما هو شعورك بعد انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية؟
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للتلاميذ بعد انتهاء الحصة.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال التاسع من المحور الثاني.

الملل		الابتعاد عن الممارسة		التشوق للحصة المقبلة		الراحة النفسية		الأجوبة
%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
8.75	7	5	4	56.25	45	30	24	السؤال رقم (09)
	20		20		20		20	

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة
03	0.05	7.81	53.35

الشكل رقم (18): يمثل حالة التلاميذ بعد حصة -ت ب ر-



- **التحليل:** نلاحظ بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية أن نسبة 56.25% من التلاميذ تنتظر أو تتشوق إلى الحصة المقبلة تليها نسبة 30% من التلاميذ الذين يشعرون بالراحة النفسية بعد الممارسة ثم نسبة صغيرة تشعر بالملل تقدر ب 8.75% وهناك أيضا نسبة ضئيلة تريد الابتعاد عن الممارسة تقدر ب 5%، وعند تطبيق اختبار (كا²) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا²) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا²) المحسوبة (53.35) في حين كانت (كا²) المجدولة (7.81)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن شعور التلاميذ بعد انتهاء حصة التربية البدنية والرياضية هو الراحة والتشوق إلى الحصة المقبلة وهذا راجع إلى حبهم للممارسة.

- **الاستنتاج:** من خلال النتائج نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ كما نستنتج أن التلاميذ يتشوقون إلى الحصة المقبلة بعد انتهاء الحصة.

4-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

4-2-1- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى:

من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول التي افترضناها والتي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية، يتضح لنا هذا الأمر جليا من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه نتائج الأسئلة، 08,07,03,02 ففي السؤال الثاني نجد الأغلبية الساحقة من التلاميذ أجابت بأنها تترتاح حين تمارس التربية البدنية والرياضية متمثلة بنسبة 88.75% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالذين أجابوا عكس ذلك كما أجاب العدد الكبير من التلاميذ أنهم يشعرون بالهدوء أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 78.75% وهذا ما بينته نتائج السؤال الثالث أما في السؤال السابع فقد أوضح أن نسبة كبيرة من التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية لأنها تشعرهم بالاسترخاء والترفيه وكانت هذه الإجابة ممثلة بنسبة 58.75% يليها اللعب والاستمتاع مع الزملاء بنسبة 22.50% كما نجد في السؤال الثامن أن نسبة 77.50% من التلاميذ ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف التوتر والنفرة لديهم .

إذن من خلال تحليلنا لبعض أسئلة هذا المحور وجدنا أن النتائج التي تحصلنا عليها إن دلت على شيء فإنها تدل على أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الحالة المزاجية لتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي فالتلميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية وينتظرون موعدها بفرغ الصبر للاسترخاء والترفيه واللعب مع الزملاء وهذا ما أثبتته الأسئلة 1-6-7- ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.

4-2-2- مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية:

تظهر لنا نتائج أسئلة الفرضية الثانية والخاصة بالمحور الثاني التي تقول (تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا) أن تلاميذ المرحلة النهائية يعانون من ضغوط نفسية وهذا ما أثبتته السؤال الأول إذ نجد نسبة 83% من التلاميذ تشعر بالتوتر وفي السؤال الثاني نجد أن 72.50% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية تخفف من حالة التوتر لديهم كما أن نسبة 91.25% من التلاميذ تمارس التربية البدنية والرياضية للاستمتاع وليس لأنها ضمن مواد المنظومة التربوية وهذا ما يبينه السؤال الثالث وأما السؤال الخامس فقد بين لنا أن التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في التخفيف من الاكتئاب والإحباط لدى التلاميذ فقد بلغت نسبة من يرى ذلك من التلاميذ 91.25% وان الهدف الأول الذي يدفع التلاميذ إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب الراحة النفسية وهذا ما أثبتته السؤال السادس فنسبة التلاميذ الممارسة لتربية البدنية والرياضية بهدف الراحة النفسية قدرة ب 55% وأما عن شعور التلاميذ قبل ممارسة النشاط الرياضي أي بعد أسبوع من الدروس النظرية فهو شعور بالملل ففي السؤال السابع نسبة 73.75% من التلاميذ يشعرون بالملل قبل ممارسة النشاط، أما شعورهم أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية فنسبة 85% من التلاميذ أجابوا بشعورهم بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، وأما شعورهم بعد الانتهاء من الحصة فهو التشوق للحصة المقبلة بنسبة 56.25% يليه الشعور بالراحة النفسية بنسبة 30%.

إذن مما سبق من نتائج الفرضية الثانية يتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية التي افترضناها.

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

بعد تحليلنا وعرضنا للنتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية أصبحت النتائج التي تحصلنا عليها من الاستبيان قيم ملموسة نستطيع قراءتها ومناقشتها ومقابلتها بالفرضيات التي افترضناها لتتوصل إلى صحتها أو خطئها فقد قمنا بتطبيق اختبار كاف تربيع على النتائج وحوّلنا تكرارات إجابات التلاميذ إلى نسب مئوية ثم مثلنا هذه النسب بدوائر نسبية فأصبحت النتائج المتحصل عليها نتائج ملموسة يستطيع أي شخص قراءتها بسهولة.

- الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول، دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة الفرضيتين.

فالفرضية الأولى التي تقول "تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية" فوجدنا أن التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية ويرتاحون حين يمارسونها كم تشعرهم هذه الأخيرة بالهدوء وهم يمارسونها وتخفف من حالة التوتر والنفرة لديهم كما يعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه بعد أسبوع كامل من الدروس النظرية، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا حسب الفرضية الثانية، فهي تزيل التوتر الذي يشعرون به كما يستمتعون بممارستها وأن الهدف الأول الذي يدفعهم إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب الراحة النفسية وهذا بسبب حبهم ولعهم بالرياضة باعتبارها الوسيلة والمنتفيس الوحيد لهم لإخراج مكبوتاتهم وتفريغ ضغطاتهم النفسية والتعبير عما في نفسيتهم.

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وهي بذلك مهمة جدا في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمن عيسوي في كتابه 'علم النفس النمو' أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في تثبيت مشاكل المراهق والمراهقة عن طريق الألعاب والممارسة الرياضية والبدنية وخاصة الجماعية لأنها محببة وتزيل القلق في هذه الفترة، ومنها فأنشطة التربية البدنية والرياضية تساهم في إتاحة فرص المتعة والبهجة للتلاميذ والمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ يسوده المرح لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة وباعتبار أن اللعب عنصر حيوي فقد ساهم في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول 'تساعد التربية البدنية و الرياضية تلاميذ الأقسام النهائية على التخفيف من حدة القلق'.

- الخاتمة:

في ختام هذا الانجاز العلمي المتواضع علينا ذكر إيجابيات التربية البدنية والرياضية سواء كانت على المراهق بصفة عامة، أو التلميذ في مرحلته الثانوية بصفة خاصة، وهذا لما لها من دور تخدم به ذاتية الفرد من خلال الجانب النفسي أو الجانب البدني وبما أننا ركزنا على الجانب النفسي في دراستنا فلنا أن نبرز مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية، فأخذ قسط من الراحة في ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحصة له دور وأثر كبير في إراحة ذهن التلميذ المتعب من أعباء الدروس المتراكمة والأعمال الروتينية فالممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق والتلميذ، لأن هناك توافق كبير بين الجانبين النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة واحدة متكاملة فان المختصين النفسانيين ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه ثقة في النفس أي أنها تلعب دورا هاما في بناء شخصيته.

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجه من طرف المربين و الأساتذة.

. اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها بعنوان "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية" . بكالوريا. فإن هذه الأخيرة بينة حسب رأي العينة المستجوبة أن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التخفيف من القلق لدى التلاميذ، هذا بالنظر إلى أهمية الأنشطة الرياضية في ذلك. من خلا هذا كان من واجبا إعطاء اقتراحات التي نتمنى أن تجد أذان صاغية وعقولا واعية للنظر في الدور الفعال الذي تقوم به التربية البدنية والرياضية من خلال مسها كل جوانب الفرد ومن خلال هذا المنطلق نقترح ما يلي:

. توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها لدى التلاميذ.

. مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرج في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة نشاطه على أحسن وجه.

. إعادة التربية البدنية والرياضية لمكانتها الحقيقية من حيث القيمة المفقودة .

. توفير الوسائل البيداغوجية لتوفير الجو الملائم للعمل.

. إعطاء قيمة ملموسة للتربية البدنية والرياضية وذلك بزيادة معاملها لخلق التوازن بينها وبين المواد الأكاديمية الأخرى وإعطائها نفس المتطلبات والامتيازات التي تتوفر عليها المواد الأخرى.

. الاهتمام بأهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال الملتقيات والندوات.

. على الأستاذ أن ينسق بين حاجات التلميذ للترويح والترفيه عن النفس من جهة ومن وجوب احترام قواعد اللعب والنشاط من جهة أخرى.

. زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية من شأنه أن يقلل من القلق لدى التلاميذ.

. تساعد التربية البدنية والرياضية من رفع المعدل في البكالوريا أم العكس.

. لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في توجيه التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

. معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لتلاميذه لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة بالبكالوريا.

. للألعاب الجماعية دور أكبر من الألعاب الفردية في إزالة التوتر والاكنتاب .

. لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في انتقاء و اكتشاف المواهب الشبابية.

1- المصادر:

- (1) << وإذا تأذن ربكم لأن شكرتم لأزيدنكم >> القرآن الكريم
- (2) << و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا >> القرآن الكريم
- (3) << من لم يشكر الناس لم يشكر الله >> السنة النبوية

2- المراجع:

- (1) أحمد بوسكرة.. "منهاج التربية البدنية والرياضية للمتعلم الثانوي.. دار النشر الخلدونية.
- (2) احمد زكي.. علم النفس التربوي.. بدون طبعة.. القاهرة مصر.. 1982.
- (3) أحمد عزت.. أصول علم النفس.. دون طبعة.. دار الطالب: القاهرة، 1989.
- (4) أسامة كامل راتب.. النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة.. ط1.. دار الفكر العربي: 2004.
- (5) أمين أنور الحولي.. أصول التربية البدنية والرياضية.. ط2.. دار الفكر: القاهرة، 1998
- (6) أنور الولي وآخرون.. التربية الرياضية المدرسية.. دار الفكر العربي: 1996.
- (7) بوعلو الأزرق.. الإنسان والقلق.. سسنا للنشر: 1993.
- (8) ترجمة علي شاهين.. التربية الحديثة.. منشورات عويدات: بيروت، بدون سنة
- (9) جيل ناصف.. موسوعة الألعاب الرياضية.. دار الكتب العلمية: بيروت لبنان.. 1993.
- (10) حامد عبد السلام زهران.. الصحة النفسية والعلاج النفسي.. ط2.. عالم الكتب: القاهرة، 1979.
- (11) حامد عبد السلام زهوان.. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة.. ط4.. عالم الكتب: 1982.
- (12) حسن الشافعي.. الرياضة والقانون.. منشأة المعارف: مصر، بدون سنة، ص11
- (13) عفاف عبد الكريم.. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية.. الطبعة الأولى دار النشر بمصر، 1997.
- (14) رونية اوبير.. التربية العامة.. ترجمة عبد الله دائم.. ط2.. دار المعلم للملايين: بيروت، نوفمبر 1983.
- (15) سعيد جلال.. الصحة العقلية. الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية.. سنا للنشر: 1985.
- (16) عبد الرحمن العيسوي.. علم نفس النمو.. بدون طبعة.. دار التعارف الجامعية: 1993.. ص42.
- (17) علي كمال.. النفس، انفعالها، أمراضها، علاجها.. ط1.. دار المعرفة: القاهرة، 1996.. ص70.
- (18) فاروق سيد عثمان.. القلق و إدارة الضغوطات النفسية.. دار الفكر: مصر.. 2001.
- (19) فخر عاقل.. علم النفس التربوي.. دار العلم للملايين: بيروت، 1978.

- (20) الفصل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنظور.. لسان العرب.. ط1.. المجلد ودار صادر: بيروت، 1995.
- (21) فكري الدباغ.. أصول الطب النفسي، ط1.. دار الطليعة للطباعة: بيروت، 1983.
- (22) فيصل محمد الزراد.. الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية.. ط1.. دار العلم: بيروت، 1984.
- (23) كاستانيدا، ماك كاندريس و آخرون.. مقياس القلق للأطفال.. بدون طبعة .. مكتبة لأنجو مصرية: القاهرة، 1987.
- (24) كاظم والي أغا.. علم النفس الفيزيولوجي .. دار الأفاق الجديدة: بيروت، بدون سنة.
- (25) كمال محمد عويطة.. علم نفس النمو.. دار الكتب العلمية: ط1.. لبنان.. بيروت، 1994.
- (26) محمد السيد عبد الرحمان.. دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية.. دار قباء للنشر والتوزيع: 1988.
- (27) محمد رفعت.. المراهقين وسن البلوغ.. دار المعرفة: بيروت، 1989.
- (28) محمد سعيد عزمي.. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية.
- (29) محمد سعيد عزمي.. درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق.. منشأة المعارف بالإسكندرية: جامعة الإسكندرية، 1996.
- (30) محمد عبد الظاهر الطيب.. مبادئ الصحة النفسية.. ط8.. دار المعرفة: الإسكندرية، 1994.
- (31) محمد عوض بسيوني. فيصل ياسين الشاطيء .. نظرات وطرق التربية البدنية والرياضية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.
- (32) مصطفى السويق.. الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي.. ط2.. دار المعارف: مصر.
- (33) مقدم عبد الحفيظ .. الإحصاء والمقياس النفسي التربوي.. ديوان المطبوعات الجامعية: الساحة المركزية بن عكنون الجزائر، 2003ص80.
- (34) ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلة الطفولة والمراهقة.. ط2.. دار الأفاق: بيروت، 1991.
- (35) ميخائيل خليل عوض.. مشكلات المراهقين في المدن والريف.. دار المعارف: القاهرة، 1971.
- (36) نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس.. علم النفس الرياضي.. جامعة بغداد.. كلية الرياضة.. دار المعرفة: سنة 1980.
- (37) نوي حافظ.. المراهق.. ط2.. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1995.
- (38) ياسين رمضان.. علم النفس الرياضي.. دار أسامة للنشر: الأردن، 2005.. ص33

3- الدوريات والمنشورات العلمية:

- 1) ترجمة علي شهين.. التربية الحديثة.. منشورات عويدات: بيروت، بدون سنة.
- 2) سيغموند فرويد.. ترجمة محمد عثمان نجاتي.. الكف والتعرض والقلق.. ط2 .. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1957.
- 3) عمار بوحوش، محمد دنيبات.. منهج البحث العلمي.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1995.
- 4) قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد.. مبادئ الإحصاء في التربية البدنية.. بغداد: 1988.
- 5) محمد برغوثي.. أنماط العلاقة الاجتماعية بين الأستاذ والتلاميذ وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لتلاميذ التعليم الثانوي.. رسالة الماجستير في علم الاجتماع التربوي الجزائر: عبر منشورات قسنطينة، 1997.
- 6) محمد زيان.. البحث العلمي مناهجه وتقنياته.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.
- 7) محمد مكي.. محاضرات في علم النفس التربوية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.
- 8) مصطفى غالب.. الإسلام.. منشورات دار الهلال: الإسكندرية.. 1980.

4- الجرائد والقوانين والمراسيم:

- 1) مشروع الميثاق الوطني 1986، الجزائر.
- 2) منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط.. مطبعة الديوان الوطني.. 2003.

5- الجرائد باللغة الفرنسية:

- 1) Samir .. pour un cham pion de monde en Algérie .. journal quotidien d'Algérie liberté du 8 avril.. 1997. p 19

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العقيد أكلي محند أو الحاج-البويرة-

استمارة استبائية موجهة إلى تلاميذ الأقسام النهائية

بكالوريا

في إطار انجاز بحث علمي بعنوان دور ممارس التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي يشرفنا أن نضع هذه الاستمارة تحت تصرفكم من أجل ملئها ومنا لكم فائق الاحترام والتقدير

ملاحظ : توضع علامة × في الخانة المناسبة للإجابة

الملحق رقم (1): الاستبيان.

محور الاستبيان الخاص بالفرضية الأولى: تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.

1- هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية

نعم لا

2- هل تترتاح حين تمارس التربية البدنية و الرياضية

نعم لا

3- ما هو شعورك وأنت تمارس التربية البدنية و الرياضية

متعصب هادئ

4- هل التربية البدنية و الرياضية تقلل من تفكيرك الدائم في البكالوريا

نعم لا

5- هل تبعدك حصة التربية البدنية و الرياضية عن جو الدراسة

نعم لا

6- هل تنتظر متى يحين موعد حصة التربية البدنية و الرياضية

نعم لا

7- إذا كانت الإجابة نعم فما هو السبب

1- الابتعاد عن جو الدراسة

2- طريقة للاسترخاء والترفيه

3- اللعب والاستمتاع مع الزملاء

8- هل للتربية البدنية و الرياضية دور في تخفيف حالة التوتر و النرفزة لديك

نعم لا

9- هل تكفي بحصة واحدة للتربية البدنية و الرياضية أسبوعيا أم تريد حصص إضافية

نعم أكتفي أريد حصص إضافية

الملحق رقم (1): الاستبيان.

محور الاستبيان الخاص بالفرضية الثانية: تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.

1- ما هو شعورك باقتراب موعد امتحان شهادة البكالوريا

متوتر غير متوتر

2- هل تخفف التربية البدنية و الرياضية من التوتر لديك

نعم لا

3- هل تستمتع بممارستك للتربية البدنية و الرياضية أم تمارسها مرغما

أستمتع أمارسها مرغما

4- ما هو شعورك عند غياب أستاذ التربية البدنية و الرياضية

الفرح الغضب لاشيء

5- هل تعتقد أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من الاكتئاب و الإحباط لديك

نعم لا

6- ما هو الهدف من ممارستك للتربية البدنية و الرياضية

1- اللياقة البدنية 2- تعلم مهارات رياضية

3- الابتعاد عن جو الدروس 4- الراحة النفسية

7- ما هو شعورك قبل ممارسة التربية البدنية و الرياضية

الاضطراب الملل الراحة النفسية

8- ما هو شعورك أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية

الاضطراب الملل الراحة النفسية

9- ما هو شعورك بعد انتهاء حصة التربية البدنية و الرياضية

1- الراحة النفسية 2- التشوق للحصة المقبلة

3- الابتعاد عن الممارسة 3- الملل