

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي منذ أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من

القلق العام لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات دائرة بشلول

إشراف الأستاذ:

• لونس عبد الله

إعداد الطلبة:

• محقق طارق

السنة الجامعية: 2018/2017

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر وتقدير

نشكر المولى عز وجل ونحمده ان امدنا بالصحة والعافية ووفقنا

في اتمام هذا البحث والصلاة والسلام على رسولنا الكريم

محمد على الله عليه وسلم

يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا

في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الدكتور: لوئاس عبد الله ، المشرف على بحثنا.

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال محمد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

طارق

# رهدي ثمرة جهدي

إلى روح أبي الطاهرة الذي طالما تمنيت أن يكون معي ويشاركني فرحي

رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه.

إلى أختي هدية وهبها الله إلي، ذات القلب الحنون والطاهر، والتي تعبني وشقتني

وشجعتني طوال المستوي الدراسي أمني الغالية أطل الله في عمرها وحفظها.

إلى أختي وخالتي وأعمامي كل واحد باسمه، وكنا جميعاً أختي أختي وسيف الدين ومرينا

إلى من ساندتني طوال مشواري الجامعي وصبرني علي ووقفت إلي جانبي

وساندتني كثيراً

في انجاز مذكرتي، أختي ما عندي صديقتي العزيزة.

إلى جميع الأصدقاء وكل من أعرفهم من قريب أو من بعيد.

إلى كل عشاق ومشجعي النادي البقاري بايرن مونيخ.

وإلى كل الذين نساهم قلبي ولم ينسأهم قلبي أهدي ثمرة جهدي وتعبي.

طارق

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border features a central floral motif at the top and bottom, with scrolling vines and leaves on the sides.

# محتوى البحث

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	إهداء
ت	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الأشكال
ر	ملخص البحث
ز	مقدمة
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية
02	2- الفرضيات
03	3- أسباب اختيار الموضوع
03	4- أهمية البحث
04	5- أهداف البحث
04	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
<b>الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة</b>	
06	- تمهيد
<b>المحور الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي</b>	
07	1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي
07	1-1-1- تعريف النشاط
07	1-1-2- تعريف النشاط البدني
07	1-1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي
07	1-2- أنواع النشاط البدني الرياضي
08	1-2-1- النشاط البدني الرياضي الترويحي
08	1-2-2- النشاط البدني الرياضي التنافسي
08	1-2-3- النشاط البدني الرياضي النفعي
08	1-3- تقسيمات النشاط البدني الرياضي

09	1-3-1- النشاطات الرياضية الهادئة
09	2-3-1- النشاطات الرياضية البسيطة
09	3-3-1- النشاطات البدنية التنافسية
09	4-1- تقسيم الأنشطة البدنية الرياضية التربوية
09	5-1- خصائص النشاط البدني الرياضي
10	6-1- أهمية النشاط البدني الرياضي
10	7-1- أدوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق
10	8-1- دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي
11	9-1- الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي
11	1-9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية
11	2-9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية والاجتماعية
11	3-9-1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية
<b>المحور الثاني: القلق</b>	
12	2-1- تعريف القلق
12	2-1-1- التعريف اللغوي
12	2-1-2- التعريف الاصطلاحي
12	2-1-3- التعريف الإجرائي
12	2-2- أنواع القلق
12	2-2-1- القلق الموضوعي
12	2-2-2- القلق المرضي العصبي
12	2-2-3- قلق الامتحان
13	2-2-4- القلق الهستيرى
13	2-2-5- القلق الخلقي
13	2-2-6- قلق المخاوف المرضية
13	2-2-7- قلق الانفصال
13	2-3- أسباب القلق
13	2-3-1- الأسباب الوراثية
14	2-3-2- الأسباب النفسية
14	2-3-3- الأسباب الاجتماعية
14	2-4- مستويات القلق

14	2-4-1- المستوى المنخفض للقلق
14	2-4-2- المستوى المتوسط للقلق
15	2-4-3- المستوى العالي للقلق
15	2-5- أعراض القلق
15	2-5-1- أعراض نفسية
15	2-5-2- أعراض جسدية
16	2-5-3- أعراض نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي
16	2-6 نظريات القلق
16	2-6-1- نظرية التحليل النفسي
17	2-6-2- نظرية حصاري ستاك سوليفان
17	2-6-3- نظرية هندرسون وجبليزني
<b>المحور الثالث: مرحلة المراهقة</b>	
18	3-1 تعريف المراهقة
18	3-1-1- التعريف اللغوي
18	3-1-2- التعريف الاصطلاحي
18	3-1-3- التعريف الإجرائي
18	3-2 أهمية المراهقة
19	3-3 أقسام المراهقة
19	3-3-1- المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة)
19	3-3-2- المراهقة الوسطى (15 - 17 سنة)
19	3-3-3- المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)
19	3-4 أنماط المراهقة
19	3-4-1- المراهقة المتكيفة
20	3-4-2- المراهقة الجانحة
20	3-4-3- المراهقة الانسحابية
20	3-4-4- المراهقة العدوانية المتمردة
20	3-5 خصائص المراهقة
20	3-5-1- النمو الجسمي
20	3-5-2- النمو الجنسي

20	3-5-3- النمو الانفعالي
21	3-5-4- النمو الحركي
21	3-5-5- النمو العقلي
21	3-5-6- النمو الاجتماعي
22	3-6 علاقة المرافقة بممارسة النشاط البدني الرياضي
22	3-7 علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية
23	- خلاصة
<b>الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث</b>	
24	- تمهيد
25	1- الدراسات السابقة
25	1-1- دراسة بولحبيب مبروك (2012)
25	2- الدراسات المشابهة
25	2-1- الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي
25	❖ دراسة نحال حميد (2008)
26	❖ دراسة بقدي محمد (2010)
27	❖ دراسة بنور بلال (2014)
27	2-2- الدراسات التي تناولت القلق
27	❖ دراسة بن مريول مختار (2016)
28	❖ دراسة عطية عبد الباسط (2016)
28	3- التعليق على الدراسات
29	4- أوجه الاستفادة من الدراسات
30	- خلاصة
<b>الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث</b>	
<b>الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
31	- تمهيد
32	3-1 الدراسة الاستطلاعية
32	3-2- الدراسة الأساسية
32	3-2-1- المنهج المتبع
32	3-2-2- متغيرات البحث
32	3-2-3- مجتمع البحث

33	3-2-4- عينة البحث
33	3-2-5- مجالات البحث
33	3-2-6- أدوات البحث
34	3-2-7- الوسائل الإحصائية
35	- خلاصة
<b>الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
36	- تمهيد
36	4-1 عرض وتحليل النتائج
54	4-2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
54	4-2-1 مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
55	4-2-2 مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
56	4-2-3 مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة
57	4-3 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة
58	- خلاصة
59	- الاستنتاج العام
60	- الخاتمة
61	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	البيبلوغرافيا
-	الملاحق
-	الملحق رقم (01)
-	الملحق رقم (02)

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border features a central floral motif at the top and bottom, with symmetrical scrollwork and leaf-like elements on the sides.

# قائمة الجداول

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
37	جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول	01
38	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول	02
39	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول	03
40	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الأول	04
41	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول	05
42	جدول يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول	06
43	جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني	07
44	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني	08
45	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني	09
46	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني	10
47	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني	11
48	جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث	12
49	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث	13
50	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث	14
51	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث	15
52	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث	16
53	جدول يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثالث	17

A decorative border with a floral and vine motif, featuring roses and leaves, framing the central text.

# قائمة الأشكال

## قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائر نسبية توضح أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.	37
02	دائرة نسبية تمثل مدى حب التلاميذ للنشاط البدني الرياضي التربوي.	38
03	دائرة نسبية تمثل شعور التلاميذ قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي.	39
04	دائرة نسبية توضح حالة التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.	40
05	دائرة نسبية تمثل إحساس التلاميذ بعد الانتهاء من النشاط البدني الرياضي التربوي.	41
06	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج التلاميذ.	42
07	دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق.	43
08	دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من حالة الاكتئاب، الإحباط والتوتر.	44
09	دائرة نسبية تمثل شعور التلميذ حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي.	45
10	دائرة نسبية تمثل دور الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق.	46
11	دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات.	47
12	دائرة نسبية تمثل طبيعة الإحساس الذي يولده ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.	48
13	دائرة نسبية توضح الجوانب التي يؤثر عليها النشاط البدني الرياضي التربوي.	49
14	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الصحي للتلاميذ.	50
15	دائرة نسبية تمثل نوع الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي.	51
16	دائرة نسبية تمثل أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.	52
17	دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق علاقات اجتماعية.	53

A decorative rectangular border with intricate floral and vine patterns, featuring leaves and small flowers, framing the central text.

# ملخص البحث

مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق العام لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

— دراسة ميدانية على بعض ثانويات دائرة بشلول —

تحت إشراف الأستاذ:

- لونس عبد الله

من إعداد الطالب:

- عقاق طارق

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وإذا كان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من القلق لدى التلاميذ، وقد قام الباحث باختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة متكونة من 136 تلميذ من مجتمع منكون من 679 تلميذ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائته لطبيعة الدراسة، أما بالنسبة للأدوات المستعملة فقد تمثلت في استمارات الاستبيان، وقد تم استعمال الوسائل الإحصائية ( النسبة المئوية اختبار كا<sup>2</sup> تريبع) وذلك للتحقق من فرضيات الدراسة، وقد تم التوصل إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من القلق لدى تلاميذ، وأنهم يشعرون بالراحة النفسية ويتخلصون من مظاهر القلق أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي، وقد تم التوصل أيضا إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي له انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للتلاميذ.

وقد اقترح الباحث بعض التوصيات نذكر منها:

- علينا الاهتمام بفئة المرهقين عن طريق تنويع نشاطات داخل الثانويات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو الأولياء.

الكلمات الدالة: النشاط البدني الرياضي التربوي، ظاهرة القلق، تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is composed of black lines and solid black shapes representing leaves and flowers.

# مقدمة

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة أساسية يستعين بها المتعلم في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا. ولم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وربما يكون هذا الموضوع، من أهم الموضوعات الحديثة، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان.

حيث أن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية والمتكاملة نفسيا وعقليا، جسميا، اجتماعيا، حركيا والاتساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل حيث لا ينشأ بينها اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية، وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال وتأثير التربية البدنية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصا عند المراهق.

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معا.

إن المتصفح لأي معجم من معاجم علم النفس والطب النفسي سيجد أن موضوع القلق يستحوذ على اهتمام شديد، حيث أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها.

وبما أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يؤثر على الجانب البدني فقط ولكن يمتد ليشمل كل جوانب الجسم (حركي، نفسي، حسي...)، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن يعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني الرياضي التربوي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق ومن بينها الاسترخاء، المساعدة الاجتماعية وكذلك الممارسة الرياضية، حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية، تساعد على التحكم النفسي، والقدرة على التكيف والعمل، كما تعالج الرياضة حالات القلق والاكتئاب، وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم (محمد حسن غانم، 2008 ص 2017-2018).

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراستنا حيث سوف نتناول بحث حول مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى تلاميذ الثالثة ثانوي من أجل رفع مستوى التحصيل ومعالجة السلوكيات السلبية.

ومن أجل الانطلاق في موضوع الدراسة تم تحديد إشكالية البحث والتساؤل العام والتساؤلات الجزئية ثم الإجابة عليها بالفرضيات، بعدها تم عرض أسباب اختار الموضوع وأهمية وأهداف البحث، وتحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للدراسة وهذا كمدخل عام للدراسة، أما فيما يخص الدراسة النظرية فقد قسمناها إلى فصلين الفصل الأول وهو فصل خلفية معرفية نظرية التي بدورها قسمناها إلى ثلاث محاور المحور الأول المعنون بالنشاط البدني الرياضي التربوي، والمحور الثاني خصصناه لظاهرة القلق أما المحور الثالث فقد جاء تحت عنوان المراهقة، أما فيما يخص الفصل الثاني فهو متعلق بالدراسات المرتبطة بالبحث، كما تناولنا في الدراسة التطبيقية فصلين أولهما فصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية الذي قمنا فيه بعرض الدراسة الاستطلاعية، المنهج، مجتمع البحث وعينة الدراسة، ثم الأدوات والأساليب الإحصائية المعتمد عليها في معالجة البيانات، وبعدها يأتي الفصل الرابع الذي يخص عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتعلقة بالدراسة والتي تأكد أو تنفي صحة الفرضيات الموضوعية، وفي الأخير يأتي الاستنتاج العام والخاتمة والاقتراحات والفروض المستقبلية.

A decorative border with a floral and scrollwork design, featuring leaves and circular motifs, framing the central text.

# مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1. الإشكالية

يعتبر النشاط البدني التربوي الرياضي من أهم النشاطات التي تعود بالفائدة على التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية سواء بالفوائد البدنية المهارية وال نفسية، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل التي تؤثر سلبا على شخصية التلميذ فينجم عنها ضغوطات نفسية كالقلق الذي يؤدي بدوره إلى اختلال في التوازن النفسي للتلميذ في مرحلة معينة من العمر، حيث يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي حياة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر تلميذ المرحلة الثانوية والذي قد يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويقع دائما تحت طائلة من التغيرات النفسية والاجتماعية والسلوكية، ومن هنا تبرز أهمية البحث عن الوسيلة العلاجية الفعالة لتفجير هذه الطاقة الانفعالية، حيث تعتبر الممارسة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية، حيث انه أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي يعيش التلميذ المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة منها ما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها، وكذلك الموقف الذي يجري فيه النشاط.

لذا اجتهد علماء التربية في هذا الموقف من خلال إدماج النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التعليمية وبهذا تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية، فأصبحت بنظمها السليمة مجالا هاما من مجالات التربية، وتعد عنصرا فعالا في إعداد الناشئ الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة وكذلك استعماله كوسيلة للتخلص من القلق النفسي الذي يعيشه التلميذ.

ومن هنا تبادر في أذهاننا طرح التساؤل التالي:

هل يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

## التساؤلات الفرعية

- ❖ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للتلاميذ؟
- ❖ هل ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟
- ❖ هل يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟

## 2. الفرضيات

يجب على الباحث في ضوء المنهج العلمي أن يقوم بوضع الفرضية أو الفرضيات التي يعتقد بأنها تؤدي إلى تفسير مشكلة دراسته، حيث يعرفها "دالين" على "أنها تفسير مؤقت أو محتمل يوضح العوامل والأحداث أو الظروف التي يحاول الباحث أن يفهمها" أو هي "إجابة محتملة لأحد أسئلة الدراسة يتم وضعها موضع الاختبار" وهذا كما عرفها "عودة وملكاوي" (عبد الرحمان بن عبد الله الواصل، 1999: ص28-29).

## 1.2. الفرضية العامة

يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

## 2.2. الفرضيات الجزئية

- ❖ للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للتلاميذ.
- ❖ ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.
- ❖ يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

## 3. أسباب اختيار الموضوع

- الميل الشخصي للموضوع.
- التعرف على المشاكل النفسية التي يعاني منها تلميذ المرحلة الثانوية القلق ومساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل منها.
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي يواجهها التلاميذ المراهقين في مختلف الثانويات.
- إعطاء أهمية بالغة لهذه الشريحة من طرف المربين.
- تحسيس القارئ بمدى أهمية المواضيع النفسية في المجال التندي والرياضي
- تزويد المكتبة بالبحوث العلمية التي تخدم المراهقين وتسهل البحوث للقراء
- انتشار ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تقليل من ضغط القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- المساهمة في إيجاد حل لمشكلة القلق.

## 4. أهمية البحث

### 1.4. الأهمية النظرية

- تناولها لإحدى الموضوعات البحثية المهمة في مجال علم النفس وهو القلق يعتبر مشكلة من مشاكل المراهقة.
- تقيد الدراسة في إبراز دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق في المرحلة الثانوية.
- التعريف بالقلق ومدى تأثيره على التلاميذ في المرحلة الثانوية.

### 2.4. الأهمية التطبيقية

- تساعد نتائج هذه الدراسة على إظهار القلق وعلاقته بالنشاط البدني الرياضي التربوي ودور هذا الأخير في التقليل منه، ومن ثم الاستفادة من نتائج الدراسة في توجيه الأساتذة ليتمكنوا من ممارسة دورهم وتحقيق النمو السوي للأبناء.
- تزيد من أهمية هذه الدراسة أنها تجري في البيئة الجزائرية وبخاصة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يحظون بعناية كبيرة من طرف المجتمع.
- العلمية في هذا المجال خاصة في البيئة الجزائرية التي تفتقر لمثل هذه الدراسات.

## 5. أهداف البحث

- تفيد هذه الدراسة في عملية إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسياً.
- إبراز مدى انتشار ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة الآثار الايجابية للنشاط البدني الرياضي التربوي.

## 6. تحديد المصطلحات و المفاهيم

## 1.6. تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي

## أ. التعريف الاصطلاحي

هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي، وهو عبارة عن دورات رياضية تنافسية وغير تنافسية، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول في الحياة العادية والعلمية (علي يحي منصور، 1971: ص209).

## ب. التعريف الإجرائي

هو جزء من التربية العامة الذي يقوم على الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق رعاية الفرد من مختلف الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية، وهذا من أجل تحقيق نمو كامل للفرد عبر النشاط البدني الرياضي التربوي.

## 2.6. القلق

## أ. التعريف اللغوي

قلق: أقلق الشيء وحركه.

قلق، قلقاً: اضطراب وانزعج.

القلق: المضطرب والمنزعج (المنجد الأبجدي ص81)

## ب. التعريف الاصطلاحي

القلق كما يعرفه " فرويد " بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم ، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً دائماً وهو يشك في كل أمر محيط به ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق يترصد الفرص لكي يتعلّق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية (سيجموند فرويد، 1993: ص13).

## ج. التعريف الإجرائي

يعتبر القلق مشكلة نفسية تعيق المسار العادي للفرد وهو توتر وارتياح نفسي وجسمي وحالة انفعالية طبيعية وشعورية يمر بها الفرد، تصاحبه تغيرات مزاجية وسلوكية. والقلق هو حالة انفعالية ذاتية تزول بزوال المصدر المثير لها، وهي تشبه في ذلك حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها الفرد أثناء مواقف التهديد وهذا يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل لمواجهة هذا التهديد.

## 3.6. المراهقة

## أ. التعريف اللغوي

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم: «راهق بمعنى غشا أو دنا من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج» (فؤاد البهي السيد، 1975: ص257). وبمعنى آخر ترجع إلى الفعل (راهق) بمعنى اقترب من (عبد الرحمن محمد العيسوي، 1991: ص243).

## ب. التعريف الاصطلاحي

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذو خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي (سعدية محمد علي بهادر، 1980: ص320). كما يقول Le HOLLE إن «المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج في المجتمع» (Le Halle: P13). إن كلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescence" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان، 1990: ص131).

## ج. التعريف الإجرائي

المراهقة مرحل حساسة يعيشها الفرد المراهق وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة وسن الرشد وهي تأتي بمعنى التغيرات التي تطرأ على الفرد المراهق من الناحية البدنية والجسمية والعقلية والاجتماعية، وهي تتميز بالتصرفات السلوكية للفرد وبالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.

# الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

الخلفية النظرية للدراسة

تم تخصيص هذا الفصل للتطرق إلى ثلاثة محاور أساسية حيث تضمن المحور الأول النشاط البدني الرياضي التربوي وهذا باعتباره ذا قيمة وأهمية كبيرة في الأوساط العلمية والاجتماعية فقد جاء هذا النشاط ليسمح للتلاميذ باكتساب المهارات الرياضية والحركية وتنمية الجوانب النفسية، الاجتماعية والعقلية المعرفية وانطلاقاً من هذا سوف نتطرق في هذا المحور إلى ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي وأنواعه وكذا مختلف تقسيماته بالإضافة إلى بعض خصائصه وأهدافه، أما المحور الثاني فيضم حالة القلق وهي ظاهرة شائعة في الأوساط التربوية خاصة في المرحلة الثانوية من الدراسة حيث تعتبر مشكلة نفسية تعيق مسار التلميذ، من خلال هذا سنتناول في هذا المحور إلى مفهوم وأنواع القلق وكذا التعرف على مسبباته وأعراضه، ونختتم بالمحور الثالث فقد خصص للمراقبة كمرحلة عمرية حساسة يعيشها التلميذ حيث سنذكر في هذا المحور مختلف تعريفات المراقبة وأهميتها بالرغم من أنها مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات وكذا أقسامها وخصائصها وفي الأخير سنتحدث عن العلاقة التي تربط المراهق بالنشاط البدني الرياضي التربوي وعلاقته بأستاذ المادة.

**1. النشاط البدني الرياضي التربوي****1.1. ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي****1.1.1. تعريف النشاط**

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (احمد زكي بدوي، 1977: ص08).

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية (احمد الحمادي وأنور الخولي، 1990: ص29).

**2.1.1. تعريف النشاط البدني**

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترصص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فان النشاط البدني في مفهومه العريض هو تغيير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز Iarsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (أمين أنور الخولي، 2001: ص12).

**3.1.1. تعريف النشاط البدني الرياضي**

يعتبر النشاط البدني والرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية والمعرفية، الحركية المهارية، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً منسقاً ومتكاملاً (أمين أنور الخولي، 1996: ص22).

**2.1. أنواع النشاط البدني الرياضي**

يمكن تقسيم النشاط البدني إلى ثلاثة أقسام :

### 1.2.1. النشاط البدني الرياضي الترويحي

الترويحي هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، حيث يتصل بها اتصالا وثيقا فطالما استخدم الإنسان الرياضة كوسيلة للمتعة والتسلية ونشاط للترويحي وأنشطة الفراغ، ويشير براتيل "Bratil" أن دور مؤسسات الترويحي وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر أصبحت كثيرة ومتنوعة خاصة بما يتصل بالأنشطة البدنية والرياضية (كمال درويش وأمين أنور الخولي، 1990: ص44). ويعتقد بتلر "Petler" أيضا أن الترويحي يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية وصحته العقلية وترقية انفعالاته وأخلاقه، كما يسهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد، كما أنه يعمل على دعم الحياة الديمقراطية للفرد والمجتمع .

وأيا يسهم في التقليل من ارتكاب الانحرافات والجرائم، كما يشير أحد تقارير نقابة الأطباء الأمريكية أن لبرنامج الترويحي دورا هاما في التقليل والحد من التوتر العصبي والاكتئاب النفسي والقلق والعديد من الأمراض النفسية والعصبية التي يعاني منها الإنسان في المجتمع المعاصر (كمال درويش ومحمد الحماحمي، 1997: ص57).

### 2.2.1. النشاط البدني الرياضي التنافسي

لقد عرف أمين الخولي النشاط الرياضي التنافسي على أنه يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، وتعتبر المنافسة والتنافس غالبا ما يكون بديل أو مرادف لكلمة رياضة، وتعتبر المنافسة المفهوم الأكبر التصاقا بالنشاط الرياضي من سائر أشكال النشاط البدني كالترويحي واللعب وغيرها ذلك باعتبار أن روعة الانتصار وبهجته لا تتم إلا من خلال نشاط تنافسي والالتزام باللوائح والتشريعات والروح الرياضية والتنافس المشوق وغيرها من الأطر والمعايير التي تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عملية التنافس والتعاون (أمين أنور الخولي، المرجع السابق الذكر، 1996: ص190).

### 3.2.1. النشاط البدني الرياضي النفعي

هو تعبير يقصد به مختلف أنواع الأنشطة الرياضية النفعية التي تعود بالنفع و الفائدة على الفرد من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية والبدنية والصحية ومع أن كل الأنشطة البدنية تعتبر نفعية مثل التمارين الصباحية والمهرجانات الرياضية، تمارين اللياقة من أجل الصحة (أمين أنور الخولي، المرجع السابق الذكر، 1996: ص193-194).

### 3.1. تقسيمات النشاط البدني الرياضي

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، فقد قسم محمد علال الخطاب النشاط الرياضي على النحو التالي:

**1.3.1. النشاطات الرياضية الهادئة**

هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم.

**2.3.1. النشاطات الرياضية البسيطة**

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

**3.3.1. النشاطات البدنية التنافسية**

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً (محمد علال الخطاب وكمال الدين زكي، 1965: ص70).

**4.1. تقسيم الأنشطة البدنية الرياضية التربوية**

لقد اعتمدت المنظومة التربوية الجزائرية على عدة نشاطات رياضية مختلفة في البرنامج التعليمي للتلاميذ قصد البحث عن أفضل وسيلة لتحقيق تلك الأهداف السابقة ، ومن أهم الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة في الطور الثانوي نجد:

- درس التربية البدنية والرياضية .
- النشاط الرياضي الداخلي.
- النشاط الرياضي الخارجي (محمد حسن علاوي، 2004: ص121).

**5.1. خصائص النشاط البدني الرياضي**

من هم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني والرياضي نجد :

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد.
- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف (أمين أنور الخولي، المرجع السابق الذكر، 1996: ص195).

## 6.1. أهمية النشاط البدني الرياضي

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عند الجانب البدني الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية - المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا. ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب: "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" (أمين أنور الخولي، المرجع السابق الذكر، 2001: ص41).

## 7.1. ادوار النشاط البدني الرياضي لدى المراهق

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعالا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية إلى جعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات....، والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة والتبعية السلمية بين المواطنين، ويفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما انه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية ، ويدمجهم في المجتمع (عصام عبد الخالق، 1972: ص11).

## 8.1. دور الأستاذ نحو أوجه النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي

- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص بمرحلة الخطة العامة الموضوعة في البرنامج، ثم تجزئته إلى أجزاء اصغر فاصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي أو فترة التدريب اليومية.
- يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالوسائل اللازمة.
- يعمل المدرس جاهدا على إبراز واستدعاء أحسن ما عنده من تلاميذ ذوي القدرات البدنية كي يقوموا بأداء العرض، في بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض كي يريهم النموذج المطلوب.
- يجب على المدرس أن يغير نوع التمرين إن لاحظ شيء من الملل عند التلاميذ، فيقوم باستخدام تمرين ترويجي قصد تغيير جو الملل الذي يسود الحصة.
- يجب على المدرس النظر إلى البرنامج كله من كل الزوايا، ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق إصلاحها (علي بشير الفاندي وآخرون، 1983: ص87).

**9.1. الأهداف العامة للنشاط البدني الرياضي التربوي**

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية:

**1.9.1. أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية**

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

**2.9.1. أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية والاجتماعية**

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلفية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

إن النشاط البدني الرياضي يساهم في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فهو يعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا وعونا موجها وينمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منظمة. وأيضا يعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهو ينمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية ويعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين مجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

**3.9.1. أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية الخلقية**

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية. فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام (محمد صبحي حسنين، 1995: 106).

## 2. القلق

## 1.2. تعريف القلق

## 1.1.2. التعريف اللغوي

يشير المعجم الوسيط إلى أن القلق قلقا، لم يستفيد في مكان واحد وقلق لم يستمر على حال وقلق اضطرب و أنزعج فهو قلق، أو أقلق الهم فلانا أزعجه. وقد أقر معجم اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف مما يحدث ، و المقلق شديد القلق (حسين فايد، 2001: ص44).

## 2.1.2. التعريف الاصطلاحي

القلق كما يعرفه " فرويد " بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم ، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما دائما وهو يشك في كل أمر محيط به ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق يترصد الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية (سيجموند فرويد، المرجع السابق الذكر، 1993: ص13).

## 3.1.2. التعريف الإجرائي

يعتبر القلق مشكلة نفسية تعيق المسار العادي للفرد وهو توتر وارتياح نفسي وجسمي وحالة انفعالية طبيعية وشعورية يمر بها الفرد، تصاحبه تغيرات مزاجية وسلوكية. والقلق هو حالة انفعالية ذاتية تزول بزوال المصدر المثير لها، وهي تشبه في ذلك حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها الفرد أثناء مواقف التهديد وهذا يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل لمواجهة هذا التهديد.

## 2.2. أنواع القلق

## 1.2.2. القلق الموضوعي

وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، يمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته، لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة (محمد السيد عبد الرحمن، 1998: ص442).

## 2.2.2. القلق المرضي العصبي

وهو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد (فيصل محمد خير الزراد، 1984: ص31).

## 3.2.2. قلق الامتحان

يرتبط بمواقف الاختبار التي تثير في الفرد شعورا بالخوف وقد يؤثر في أداء الاختبار فيسمى معطلا، أو يكون هذا معتدلا فلا يؤثر كثيرا على الأداء ويسمى حينئذ القلق الميسر، يقتزن هذا القلق بالتحميل فعندما يقترب موعد

الامتحان تدور في ذهن الطالب أفكار الفشل ويعتريه الرعب حتى وإن حضر ذلك وهنا تكون ثقته بنفسه أصبحت مضطربة (محمد جاسم محمد، 2004: ص50).

#### 4.2.2. القلق الهستيرى

يبدو القلق واضح في حالة الهستيريا ويرى " فرويد" أن الأعراض الهستيرية مثل الرعشة والإغماء، واضطراب خفقات القلب، و صعوبة التنفس إنما تحل محل القلق (سيجموند فرويد، المرجع السابق الذكر، 1993: ص14).

#### 5.2.2. القلق الخلقى

يتمثل هذا النوع من القلق في مشاعر الإثم و الاشمئزاز و الخجل نتيجة لتحذير أو لوم الأنا الأعلى للفرد ، و ذلك عندما يقوم بسلوك معادي و مخالف للمعايير و القيم التي يمثلها الأنا الأعلى ، و غالبا ما يصاب به الأفراد الذي كانت تنشئتهم في فترة الطفولة تتسم بالقسوة و الصرامة (أشرف محمد عبد الغني، شريت محمد السيد حلاوة، 2003، ص19).

#### 6.2.2. قلق المخاوف المرضية

تتضمن المخاوف المرضية إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف باعتبارها مثيرات للقلق، كالخوف مثلا عند بعض الأفراد من رؤية الدم أو الحشرات، مع كون شدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تتناسب إطلاقا و الخطر المتوقع من الموضوع أو الموقف المرتبط (مصطفى يوسف، 2001، ص200).

#### 7.2.2. قلق الانفصال

هو نوع آخر من القلق بحيث هذه الحالة تسيطر على الطفل حينما يفصل عن أمه في مرحلة متقدمة من عمره بسبب عملية الفطام ، أو موت الأم ، أو طلاقها أو غيابها حيث يظهر على الطفل حالة من البكاء و الصراخ المستمر يكون ذلك خاصة بين الشهر السادس و العاشر حيث يكون للطفل خلالها القدرة على تميز الفعل الذي قامت به الأم.

فقد بينت الدراسات أن الطفل الذي يفصل عنه أمه مبكرا أو يودع به في المؤسسات الخاصة برعاية الأطفال تظهر لديهم استجابة القلق و قد تتطور إلى ظهور أمراض أخرى كالاكتئاب و التبلد..... الخ (عبد المنعم الحنفي ، 2003 ، ص450-451).

### 3.2. أسباب القلق

هناك عدة أسباب للقلق تنوعت بين أسباب النفسية وبيولوجية و كذا أسباب اجتماعية وبيئية و أسباب أخرى .

#### 1.3.2. الأسباب الوراثية

للوراثة دور فعال في انتقال الصفات النفسية والفزيولوجية من الآباء إلى الأبناء ، وبالتالي فقد ينتقل القلق من الآباء إلى الأبناء وراثيا ، فكثيرا ما نلاحظ أن الأشخاص المقربين من المريض لديهم نفس أعراض القلق ، وهذا يدل على أن هناك انتقال بهذه الاضطرابات عن طريق الوراثة ودلت الدراسات المختلفة أن الوراثة تلعب دور هام وأساسي في استعداد بهذه المرض ، فقد توصلت هذه النتائج إلى أن نسبة القلق لدى التوائم المتشابهة تصل إلى 50

% بينما تصل إلى حوالي 4 % في التوائم غير المتشابهة ، وحوالي 15 % أبناء مرضى القلق. (حسين فايد، المرجع السابق الذكر، 2001: ص55)

### 2.3.2. الأسباب النفسية

يرى الدكتور عبد الحميد محمد الشاذلي أن استعداد النفسي يسبب الإصابة بالقلق وكذلك أن الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه... يؤدي إلى القلق (عبد الحميد محمد الشاذلي، 2001 : ص115).

### 4.3.2. الأسباب الاجتماعية

من جراء تعدد المشاكل والأعباء على الإنسان في هذا العصر تعددت الجهات التي يجب أن يتعلم منها والقوانين التي من المفروض أن تخضع لها سواء في العمل أو في الشارع أو الحياة ، كما أن هناك الكثير من المحظورات والممنوعات التي توجب الابتعاد عنها لأن من يقترب منها يتعرض للعقاب . وهذه الحياة الحديثة من أعباء ومسؤوليات تحتاج من المرء قدرة و طاقة نفسية كبيرة للتكيف معها وضغوط الحياة قد تكون فردية يتأثر بها الفرد الذي يقع عليه العبء لوحده أو جماعة تؤثر على قطاع كبير من الناس في وقت واحد مثل تلك الكوارث الطبيعية والحروب بما يترتب عنها من المآسي و شتى الأزمات الاقتصادية وهذه تمثل مصادر هموم بالجملة ويتعرض لها الإنسان في الأماكن المتعددة في عالم اليوم (لطي عبد العزيز الشربيني، 1976: ص26).

### 4.2. مستويات القلق

يرى بعض علماء النفس مثل "سبيجلر" "spielderger" 1969 ان أداء سلوك الإنسان خاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله، يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات للقلق هي:

#### 1.4.2. المستوى المنخفض للقلق

وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهيله لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار لهذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

#### 2.4.2. المستوى المتوسط للقلق

في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

## 3.4.2. المستوى العالي للقلق

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات والمنبهات الضارة وغير الضارة ويربط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محمد حسين علاوي، 2007: ص383).

## 5.2. أعراض القلق

و تنقسم أعراض القلق إلى

- أعراض نفسية.
- أعراض جسمية.

## 1.5.2. أعراض نفسية

تظهر الأعراض حسب شدة القلق و مدى استمراره و تأثيره و هي:

- الشعور بالخوف الشديد دون سبب ظاهر و يظهر الخوف أحياناً من الأماكن المغلقة و الأماكن المتسعة أو من الأمراض، ويعتبر هذا الأخير من آثر المخاوف شيوعاً، الخوف من أمراض القلب السرطان، أو الخوف من الموت، و أحياناً يأخذ الخوف مظاهر غريبة، أخوف الشخص من ابتلاع لسانه أو توقف الطعام في حلقه (مصطفى غالب، 1985: ص130).
- انشغال الفكر و التوتر العصبي: في هذه الحالة يفقد المصاب السيطرة على أعصابه بسهولة لأنفه الأسباب، و يكون شديد الحساسية.
- عدم القدرة على التركيز و الانتباه و التفكير : و يظهر في سرعة النسيان، والسرحان، الشعور بالاختناق، الصداع، التضخيم في الأمور التي لا تحتاج لذلك .
- الشعور الشديد بالتعب و الإرهاق.
- الشعور بتهديد خطر وشيك غامض و غير محدد مع الشعور بالعجز عند مواجهته (فيصل محمد الزراد، المرجع السابق الذكر، 1984: ص72)..

## 6.2. نظريات القلق

## 1.6.2. نظرية التحليل النفسي

إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها "فرويد" تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة "عقدة الحصى" و"Castration complexe" 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 ينفصل الطفل عن أمه ويترك عالما كله امن وطمأنينة ويدخل في عالم مليء بالضجة والضوضاء فتوضع بذور اللقلق أثناء عملية الولادة، أما الاتجاه للتحليل الجديد فيرجع أسباب القلق إلى خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية لوالديه، حيث كان الطفل معتمداً كل الاعتماد وعلى الكبار في سد حاجاته، وأن تعرض الطفل للإهمال والحرمان وفقدان الحب وغيرها من العوامل التي ستنثير الشعور بفقدان الأمن الذي يخافه، وبالتالي بالقلق (سجيموند فرويد، المرجع السابق الذكر، 1993: ص44).

## 2.6.2. نظرية حصارى 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 دائماً التمتع بالحالة الانسراح 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 (سعيد جلال، 1985: ص136).

## 3.6.2. نظرية هندرسون وجبليروني

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إيجابية 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 الإيجابية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال المقلقة، وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي (مصطفى فهمي، 1967: ص204).

## 3. المراهقة

## 1.3. تعريف المراهقة

## 1.1.3. التعريف اللغوي

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم: «راهق بمعنى غشا أو دنا من، فالراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج» (فؤاد البهي السيد، الرجوع السابق الذكر، 1997: ص257). وبمعنى آخر ترجع إلى الفعل (راهق) بمعنى اقترب من (عبد الرحمن محمد العيسوي، المرجع السابق الذكر، 1991: ص243).

## 2.1.3. التعريف الاصطلاحي

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذو خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي (سعيدة محمد علي بهادر، الرجوع السابق الذكر، 1980: ص329). كما يقول Le HOLLE إن «المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج في المجتمع» (Le Halle: P13). إن كلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescence" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي (محمد مصطفى زيدان، المرجع السابق الذكر، 1990: ص131).

## 3.1.3. التعريف الإجرائي

المراهقة مرحل حساسة يعيشها الفرد المراهق وهي مرحلة انتقالية بين الطفولة وسن الرشد وهي تأتي بمعنى التغيرات التي تطرأ على الفرد المراهق من الناحية البدنية والجسمية والعقلية والاجتماعية، وهي تتميز بالتصرفات السلوكية للفرد وبالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة.

## 2.3. أهمية المراهقة

بالرغم من أن مرحلة مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة مليئة بالمشكلات والاضطرابات المختلفة التي يتعرض لها المراهق إلا أنها مرحلة هامة في حياة الفرد حيث تظهر أهميتها من خلال:

- أن المراهق في هذه الفترة يحاول التخلص من اعتماده على والديه، ويحمل مسؤولية نفسه.
- يسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة للمساعدة.
- يسعى إلى تحقيق ميولاته، وإشباع حاجاته المختلفة وفق معايير اجتماعية معينة.
- الوصول إلى التفكير في اتخاذ القرارات فيما يتعلق بمستقبله وتحديد اتجاهات حياته المهنية والشخصية.
- يحاول تحقيق الحرية على الرغم من وقوفه أمام صراعات انفعالية تعرقل تفكيره.
- كما تظهر أهميتها من حيث النمو الجسمي والعقلي، المعرفي والاجتماعي، والجنسي الذي تطرأ على حياة المراهق والتي تساعد على أن يكون راشدا مهينا للخروج إلى مجتمعه يفيد ويستفيد (مجدي أحمد محمد عبد الله، 2003: ص347)

### 3.3. أقسام المراهقة

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا يصعب تحديد بدايتها ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر، فالسلالة والبيئة والعادات والتقاليد لها أثر كبير في تحديدها، بعضهم نتيجة إلى التوسع في ذلك فيرون أنها يمكن أن تضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ، وهم كذلك يعتبرونها ما بين [10-21] سنة، بينما يحصرها البعض الآخر في الفترة ما بين [13-19] سنة.

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا، وبعضهم قد تأخر بلوغهم حتى سن السابعة عشر (راجع أحمد عزت، ص 09).

#### 1.3.3. المراهقة المبكرة (12 - 14 سنة)

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ عند الاستقرار والتغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى استغلال كل قواه العقلية والجسدية لديه إحساسا لذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو جهازه التناسلي (حامد عبد السلام زهران، 1995: ص 263).

#### 2.3.3. المراهقة الوسطى (15 - 17 سنة)

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وتتميز ببطء وسرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والبيولوجية مع الزيادة في التوازن والطول واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته (حامد عبد السلام زهران، المرجع السابق الذكر، ص 263).

#### 3.3.3. المراهقة المتأخرة (18 - 21 سنة)

وفي مجتمعنا قد تمتد هذه المرحلة فترة طويلة نظرا لاعتماد الأطفال على أهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما التخرج، وفي فترة العمل كذلك يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم ولأنهم يشعرون بثقة أكبر اتجاه قراراتهم ويعود الكثير منهم إلى طلب النصيحة والإرشاد من أهل ويرغم أن الأطفال اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، فتبقى القيم والتربية واضحة وظاهرة في الشخصيات الجديدة من أحسن أهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة (محمود عبد الحليم عبد الكريم، 2006: ص 193).

### 4.3. أنماط المراهقة

يرى الدكتور " صموئيل " أن هناك أربعة أنواع عامة للمراهقة يمكن تلخيصها كالآتي:

#### 1.4.3. المراهقة المتكيفة

هي المراهقة الهادئة نسبيا التي تميل إلى الاستقرار العاطفي، قليلة التوترات الانفعالية الحادة تربط المراهقة علاقة طيبة بالمحيطين به، كما يشعر بتغير المجتمع له ولا يكثر المراهق من أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

## 2.4.3. المراهقة الجانحة

وتشكل الصورة المتطرفة المنطوي والعدواني و يتميز بالانحلال الخلقي والانهيال النفسي" (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982:ص130)

## 3.4.3. المراهقة الانسحابية

في هذه المحلة يميل المراهق إلى الانطواء والعزلة والتردد والخجل، وشعوره بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي فيكثر التفكير في نفسه وفي حل مشاكله والتفكير في قضايا الدين، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يكثر من أحلام اليقظة وهذا يؤدي به إلى محاولة جعل نفسه مطابقته بأشخاص الروايات التي يقرأونها.

## 4.4.3. المراهقة العدوانية المتمردة

يكون المراهق فيها ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع كما يميل إلى تأكيد ذاته فيظهر السلوك العدوانية بصفة مباشرة أو غير مباشرة تتمثل في العند و رفض كل شيء

## 5.3. خصائص المراهقة

تحدث المراهقة عدة تغيرات وذلك بتوفر عوامل داخلية بها عامل الدراسات وعوامل خارجية وتتمثل في الأسرة والعمل، وسنعرض فيما يلي أهم الخصائص في هذه المرحلة من العمر:

## 1.5.3. النمو الجسمي

بعدما كان النمو في مرحلة الطفولة بطيء أما في مرحلة المراهقة فيكون أسرع ويستمر عامين، فعند الإفرازات الداخلية للغدد يرجع النمو السريع، أما الزيادة في الوزن يرجع لزيادة في العظام، وتشير بعض التجارب إلى البنات يزداد وزنها بكثرة بين الثاني عشرة والرابع عشرة حيث في هذا السن تتجاوز البنات الذكر ويعكس الأمر في الثامن عشر بالنسبة للذكر (مصطفى غالب، د.ت: 29).

## 2.5.3. النمو الجنسي

وتسمى بمرحلة البلوغ حيث يتفق الباحثون على 50 من الإناث ينضجن جنسيا ما بين 12 سنة و 15 سنة، هذا يعني أن اختلاف الولد والبنات هو عام، إذ لا يجب أن يهمل عامل البيئة الذي يؤثر على أعضاء التناسل (مصطفى غالب، د.ت: 29).

## 3.5.3. النمو الانفعالي

فهو يخص المشاعر والعواطف إذ يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب وهذا راجع للنمو السريع فالمراهق لا يستطيع التحكم في انفعالاته كما انه يتعرض لحالة يأس وألم نفسي وإحباط بسبب فشله بمشروع. يجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذا الشباب، بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهق بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ نلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة والمجتمع، شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب وعدم الثبات، فمثلا تجده

يضحك وفجاه يبكي، وبما أن المراهق قام على جو جديد عليه ومجتمع من الكبار يسبقه في التجارب والمعرفة، وهو لا يرد أن يضل خاضعا للكبار وسلطتهم التي ألفها من قبل، لذلك تجده أحيانا أخرى يتعرض لحالات من اليأس التي تحول بينه وبين تحقيق أمانيه، فينشا على هذا الإحباط انفعالات متضاربة وعواطف جامحة تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الانتحار أو سلك أي أسلوب منحرف فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في اغلب الأحيان (مصطفى غالب، د.ت: 30).

### 4.5.3. النمو الحركي

يميل المراهق للخمول والكسل في بداية مرحلة المراهقة كما انه يفقد الدقة والتوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبة من قدراته المركبة وتوافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد انه لم يفقد شيئا من حركاته من اجل التقدم.

أما في الفترة بين الخامسة والسادسة عشرة سنة يصل المراهق إلى النضج في حركاته ويكون النشاط له دور كبير في هذه المرحلة لاكتساب التوافق الحركي كالرشاقة والتوازن، أما بالنسبة للإناث يحبط نشاطهم بسبب عدم الرغبة والميول لهذه النشاطات (احمد زكي صالح، 1972).

### 5.5.3. النمو العقلي

لا يقتصر النمو في مرحلة المراهقة على التغيرات العضوية، إنما تتميز هذه الأخيرة من الناحية النفسية بأنها فترة تميز وتمايز وفترة نضج في القدرات العقلية والنمو العقلي عموما، فالنمو العقلي هو تلك التغيرات الطارئة على الادعاءات السلوكية للأطفال، لو الناشئة للمختلفين في أعمارهم الزمنية وهذه التغيرات تتميز عادة بالزيادة نوعا وكما ومقدارا (احمد زكي صالح، المرجع السابق الذكر، 1972). لهذا فتطور النمو العقلي ذو أهمية كبيرة لدراسة المراهقة ليس لأنه احد مظاهر النمو فحسب وإنما للمكانة العقلية التي تعتبر محددًا هامًا في تقييم قدرات المراهق واستعداداته.

### 6.5.3. النمو الاجتماعي

تعتبر هذه المرحلة من المراحل الحساسة التي يعيشها الفرد، إذ فيها يحقق كيانه الاجتماعي، ويحس انه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه محيطه فهو الآن بتطلع إلى اكتشاف علاقات واتجاهات جديدة ومختلفة، تجعل منه رجلا مشاركا في بناء مجتمعه ووطنه.

وتبدأ بذور هذا النمو في مرحلة الطفولة المبكرة حيث أن الطفل في حاجة إلى تكوين علاقات اجتماعية لتنمو بعد ذلك، يحس في المراهقة انه عنصر محبوب مرغوب فيه لأنه يكون عنصر هام في عناصر مجموعة ما. فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العلاقات والتقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه، يفهم المسؤولية ويعالج وجهات النظر المختلفة بصور موضوعية.

وفي هذا الصدد يذكر "مصطفى غالب" إن اكتساب الفرد لهذه العادات والاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار والراحة النفسية، ولذلك فالكسبها بطريقة غير

سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ويعرضه لبعض الأزمات ومشاعر التوتر والاضطرابات وعدم الاستقرار (مصطفى غالب، د.ت: 197).

### 6.3. علاقة المراهقة بممارسة النشاط البدني

إن الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقليا و جسميا ووجدانا فلا نستطيع أن نقوم بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية تفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف إزاء هذا الموقف ومن هذا المنطلق أصبحت ممارسة النشاط البدني والرياضي تهدف إلى تنمية النشء تنمية كاملة من الناحية الجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح فيه عنصرا فعالا في مجتمعيه ووطنيه، وراعت في ذلك مراحل نمو الطفل منذ ولادته، ومتابعة هذا الطفل والاعتناء به خاصة في مرحلة المراهقة، وذلك بوضع برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه الجسماني وإعداده الصحي، وتهدف ممارسة الرياضة إلى أهداف كثيرة منها تنمية الكفاءات البدنية وتنمية الكفاءات العقلية والكفاءات الحركية وتنمية العلاقات الاجتماعية.

أي أنها تؤدي إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية.

كما أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الحركية وممارسته بصفة دائمة ومنظمة يؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل ويقال من القلق والإحساس بالملل ويملاً فراغ التلاميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة (سارلز بيوكر، 1964:ص453).

### 7.3. علاقة المراهقين بأستاذ التربية البدنية والرياضية

علاقة الأستاذ بالتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصية المراهق لدرجة انه يمكن اعتبارها المفتاح الموصل إلى النجاح التعليمي أو فشله، إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته فهو إن اظهر روح التفتح للحياة والاستعداد للتعلم بكل جد وعزم، فإننا نجد نفس الصفات في التلميذ، وان غيبها فان النتيجة تكون مطابقة لصفاته، وإذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة وحب القوة في معاملته للتلميذ، فالنتيجة تكون سلبية حيث يميل التلميذ إلى الانسحاب والعدوان والانحراف (ميخائيل إبراهيم اسعد، 1991: 399).

إذا فالعلاقة التي تربط المعلم بالتلميذ ليست سهلة وأمرها بسيطا كما يتصور البعض، فالنجاح والفشل لهذه العلاقة يرتبط ارتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة، ومنها علاقة التلميذ بوالديه فإذا كانت هذه الأخيرة مبنية على الاحترام تكون كذلك مع معلمه، وإذا كان العكس تكون كذلك. فالعلاقة التي تربط الطرفين يجب أن تكون علاقة مبنية على أساس الصداقة والاحترام والمحبة، لا على أساس السلطة والسيادة، فالمعلم الناجح عليه أن يكون قادرا على التأثير بصورة بناءة في حياة التلميذ، ومن الطبيعي أن يؤدي الأستاذ دوره في توجيه المسار النهائي للناشئ ويساعده على اكتشاف القدرة العقلية وتحقيقها، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الاتجاهات الشاذة والعادات المدمرة وغيرها من المعوقات التي تعرقل صيرورته ككائن سوي وشخصية نامية (علي سليمان، 1996: 37).

## خلاصة

لقد توصلنا من خلال هذا الفصل إلى بناء قاعدة معرفية لدراستنا من خلال الاستناد على ثلاث محاور مهمة، والتي تناولنا فيها مجموعة من المعارف والمفاهيم الخاصة بمفردات الدراسة، وهذا للإمام بجميع النواحي والمظاهر الخاصة بها لتمهيد الطريق إلى الدراسة التطبيقية وتسهيل عملية تنفيذها على أرض الواقع.

ولقد اعتمدنا على الدراسات السابقة كمرجع رئيسي لتقسيم محاور هذا الفصل وفق متغيرات دراستنا الحالية، ومتطلباتها المعرفية والنظرية، حيث تناولنا ثلاث محاور تطرقنا في أولها إلى النشاط البدني الرياضي التربوي وهذا باعتباره ذا قيمة وأهمية كبيرة في الأوساط العلمية والاجتماعية فقد جاء هذا النشاط ليسمح للتلاميذ باكتساب المهارات الرياضية والحركية وتنمية الجوانب النفسية، الاجتماعية والعقلية المعرفية، أما المحور الثاني فيضم حالة القلق وهي ظاهرة شائعة في الأوساط التربوية خاصة في المرحلة الثانوية من الدراسة حيث تعتبر مشكلة نفسية تعيق مسار التلميذ و في الأخير المحور الثالث الذي خصص للمراقبة كمرحلة عمرية حساسة يعيشها التلميذ.

لذا يمكن القول أن للخلفية المعرفية النظرية دور كبير لتوجيه الباحث لضبط جميع المفاهيم المتعلقة بمتغيرات دراسته وبالتالي الفهم الجيد للموضوع والإحاطة به قبل البدء في الدراسة التطبيقية والتنفيذ الفعلي لها.

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border is composed of black lines and shapes, creating a classic, elegant frame.

# الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة بالبحث

## تمهيد

تعد الدراسات السابقة عنصرا مهما ومفصلا أساسيا من المفصليات المنهجية ونقطة انطلاق في إعداد وإنجاز وكتابة البحوث العلمية عامة والتقارير العلمية الأكاديمية خاصة، كما تعد الخطوة الأولى في التخطيط لمشروع بحث جديد وأصيل وورصين، كما تتطلب هذه المراجعة المزيد من الجهد العقلي لكي تتسم بالدقة والعمق وما الدراسات السابقة إلى محطة أساسية لذلك. كما تمثل مراجعة الدراسات السابقة نقطة مركزية في البحوث الأكاديمية، بل هي القاعدة الرئيسة لبناء جهد بحثي رصين، وهذا بلا شك يؤكد على أن الدراسات الأكاديمية لا تبنى من فراغ وإنما هي عملية معرفية تراكمية تنطلق من جهود الباحثين السابقين وغايتها تحقيق تقدم وإضافة للمعرفة الإنسانية المنجزة.

ومما لا شك فيه أن العديد من الأسس النظرية للدراسات المقترحة يعتمد على دراسات سابقة سواء كانت نظرية أو تطبيقية، وهذه الدراسات تعكس آراء الباحثين والنتائج التي تحصلوا عليها في أوقات سابقة، وتكمن الفائدة من هذه الدراسات في استخلاص العبر من خلال القراءة التحليلية لها إضافة إلى تحديد مدى مساهمة النتائج التي تم التوصل إليها في تلك الدراسات والتي لها صلة بموضوع البحث المراد تنفيذه أو دراسته، ولكي يظهر الباحث الأهمية من دراسته لابد من أن يوضح كيف يختلف بحثه عن البحوث السابقة وما يميزه عنهم فالغرض من هذه الدراسات تحديد قوة وأساس الإطار النظري للموضوع، إعطاء أفكار حول المتغيرات التي هي أهمية الدراسة، كما تزود الباحث بمعلومات حول العمل الذي تم انجازه والذي يمكن تطبيقه، ومن هذا المنطلق سوف نقوم بعرض الدراسات التي تناولت متغيرات دراستنا سواء النشاط البدني الرياضي التربيوي أو ظاهرة القلق أو كلاهما، حيث تم عرض الدراسات في شقين الدراسات السابقة والدراسات المشابهة كما يلي:

- الدراسات السابقة: وهي تتمثل في الدراسات التي تناولت كلا متغيرات دراستنا.
- الدراسات المشابهة: وهي الدراسات التي تشاركت مع دراستنا إما في متغير النشاط البدني الرياضي التربيوي أو متغير ظاهرة القلق والتي تم تقسيمها إلى قسمين كالآتي:
- الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربيوي.
- الدراسات التي تناولت ظاهرة القلق.

وبعد عرض الدراسات المرتبطة بالبحث قمنا بالتعليق عليها بهدف عرض أوجه التشابه والاختلاف والعلاقة بين الدراسات، كما سوف نتطرق إلى أوجه الاستفادة من الدراسات المرتبطة التي يتم توضيح ما تمكنا من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، وبعدها سوف نذكر مميزات الدراسة الحالية والتي فيها يتم توضيح ما يميز البحث الذي سيتم إعداده عن البحوث السابقة، بعبارة مركزية ودقيقة وهذا لتوضح ما يمكن أن يقدمه من معرفة علمية نظرية أو عملية إضافية.

## 1. الدراسات السابقة

❖ دراسة بولحبيب مبروك: بعنوان "دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق والضغط النفسي لدى التلاميذ البكالوريا" سنة 2012 تحضيراً لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية هدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق والضغط النفسي لدى التلاميذ البكالوريا وأيضاً هدفت الدراسة إلى معرفة أثر النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق لدى التلاميذ البكالوريا. وقد تمثلت فرضية هذه الدراسة في افتراض الباحث على أنه توجد علاقة ارتباط إيجابية بين النشاطات الرياضية التربوية وخفض درجة القلق والضغوط النفسية لتلاميذ البكالوريا. استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، حيث تكونت العينة من 200 تلميذ/تلميذة من مجتمع البحث (6 ثانويات ولاية سطيف). وقد قام الباحث باستخدام تقنية الاستبيان، مقياس القلق العام، مقياس قلق الاختبار للتحقق من صحة فروض الدراسة.

## توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى أن:

النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيف القلق والضغط لدى التلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة وهذا من خلال:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق.

## وعلى ضوء النتائج المتوصل إليها اقترح الباحث التوصيات التالية:

- زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجات المادية.
- توعية المحيط والأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية وأثرها على مستوى التحصيل.
- توعية الأساتذ والتلاميذ بأهمية تنظيم وممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية.

## 2. الدراسات المشابهة

## 1.2. الدراسات التي تناولت النشاط البدني الرياضي التربوي

❖ دراسة نحال حميد: بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" (2008)، تحضيراً لنيل شهادة الماجستير، حيث تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى المراهقين بالإضافة إلى معرفة الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في تحقيق ذلك التطوير، وتهدف أيضاً إلى معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية. تمثلت الفرضية العامة لهذه الدراسة في وجود دور للأنشطة البدنية الرياضية في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ليتعرف على دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي وتمثلت عينة الدراسة في تلاميذ المرحلة الثانوية، أما بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسة فتمثلت في تقنية الاستبيان.

#### توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

- فاعلية النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.
- للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تطوير النمو النفسي لدى التلاميذ.
- إبراز دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو الاجتماعي لدى التلاميذ.

❖ **دراسة بقدي محمد:** بعنوان "ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" سنة (2010) تحضيراً لنيل شهادة الماستر وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى مساهمة ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى التلاميذ وهدفت أيضاً الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الخجل والممارسة الرياضية، حيث تمثلت فرضية هذه الدراسة في "يساهم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" وأما الفرضيات الجزئية للدراسة فهي:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الثقة بالنفس لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
  - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد التواصل الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
  - وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى بعد الاندماج الاجتماعي لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين.
- استخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد تكونت عينة البحث من 260 تلميذ/تلميذة من المرحلة الثانوية وكانت طريقة اختيارها بأخذ 10% من مجتمع البحث. وبالنسبة لأدوات الدراسة فقد قام الباحث باستخدام مقياس الخجل.

#### وتوصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:

- أن الممارسة الرياضية تساهم بدور كبير في التخفيف من الشعور بالخجل عند المراهق وهذا من خلال:
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الخجل عند التلاميذ الممارسين والغير ممارسين عند الجنسين.

#### في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة اقترح الباحث التوصيات التالية:

- التركيز من خلال برامج التوعية الإعلامية على استخدام المربين والأساتذة لأسلوب التوجيه والإرشاد في التعامل مع المراهقين للحد من إحساسهم بالخجل.
- أن يمتنع المربين عن استخدام أسلوب العقاب وسحب الحب لأنهما لا يتيحان للتلاميذ الفرص الملائمة لتحقيق ذواتهم والثقة بأنفسهم وبالتالي شعورهم بالخجل والوحدة وعدم الأمن النفسي والاجتماعي.

- إقامة ندوات ومناقشات على المستوى الوطني يمكن من خلالها تحديد المواقف الاجتماعية المسيبة للشعور بالخجل، ومحاولة تشجيع المراهقين على مواجهتها بشجاعة.

- خلق جو اجتماعي سليم في المؤسسة تسوده المحبة والتعاون والصراحة والعطف، مع الاهتمام بغرس الاتجاهات التعاونية بين التلاميذ والتركيز على العمل الجماعي.

❖ **دراسة بنور بلال:** بعنوان "دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي" سنة (2014) تحضيرا لنيل شهادة الماستر وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة مدى انتشار ظاهرة العنف في الثانويات وأيضا معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي، حيث تمثلت الفرضية العامة للدراسة في "النشاط البدني الرياضي دور في التقليل من ظاهرة العنف المدرسي" استخدم الباحث المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 80 تلميذ وتم اختيارها بأخذ 30% من 9 ثانويات. وأما بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسة فتمثلت في تقنية الاستبيان والمقابلة.

**توصل الباحث من خلال هذه الدراسة إلى:**

- حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من السلوك اللفضي عند التلاميذ.
- النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من العنف المدرسي.

**توصيات الباحث تمثلت في:**

- اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية الأساسية والاهتمام بها.
- توسيع ممارسة النشاطات الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية وفي جميع المستويات التعليمية.
- توعية التلاميذ بأهمية النشاط البدني الرياضي التربوي لماله من فوائد على جميع جوانب الجسم خاصة النفسية منها.

## 2.2. الدراسات التي تناولت القلق

❖ **دراسة بن مريول مختار:** بعنوان "أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية" سنة (2016) تحضيرا لنيل شهادة الماستر الأكاديمي هدفت الدراسة إلى معرفة أثر سمة القلق على لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية وكذا أهم مؤشرات القلق ومعرفة علاقة قلق المنافسة بأداء لاعبي كرة القدم. وقد تمثلت الفرضية العامة في توجد علاقة ارتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم. واعتمد الباحث على المنهج الوصفي في هذه الدراسة، وقد اختر الباحث العينة بطريقة عشوائية والتي قدرت ب 38 لاعب في كرة القدم من فريقين من ولاية برج بوعرييج. وقد قام الباحث باستخدام مقياس قلق المنافسة الرياضية كأداة للبحث.

**توصل الباحث إلى النتائج التالية.**

- توجد علاقة ارتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم تغزى لتغير المهارة.

ومن توصيات الباحث نذكر:

- دور الأخصائي النفسي في التقليل من الضغط النفسي.
- اقتراح برنامج تدريبي لتخفيف قلق المنافسة.

❖ **دراسة عطيه عبد الباسط:** بعنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" سنة (2016) تحضيراً لنيل شهادة الماستر وقد تمثلت مشكلة الدراسة في "هل للتربية البدنية والرياضية دور في تخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف من القلق ورفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية. وقد افترض الباحث على أنه للتربية البدنية والرياضية دور في تخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، ويتكون مجتمع الدراسة من 125 أستاذ تربية بدنية ورياضية في مرحلة الثانوية بولاية بسكرة وتم أخذ 19 أستاذ كعينة للدراسة. أما بالنسبة للأدوات المستخدمة في الدراسة فتمثلت في تقنية الاستبيان موجهة للأساتذة.

**وتوصل الباحث من خلال الدراسة إلى:**

- التربية البدنية والرياضية تساهم في رفع معنويات التلاميذ.
- للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ.
- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية.

**ومن إقتراحات الباحث نجد:**

- الاهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة المراهقة.
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية توضيح أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ خاصة من الجانب النفسي.
- زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية في الثانوية.

### 3. التعليق على الدراسات

من خلال عرض الدراسات المرتبطة بالبحث والتي تناولت متغير أو متغيرين من دراستنا الحالية والتي تناولت مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق اتضح أن التشابه وأوجه الاختلاف والعلاقة بينهما وبين دراستنا الحالية.

#### 1.3. من حيث طبيعة الدراسة

تتوعدت الدراسات السابقة بين الجانب النفسي والجانب التربوي في مجال الحياة وكان الغرض منها معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي ومساهمته في التقليل من القلق.

#### 2.3. من حيث المجال المكاني

أجريت هذه الدراسات كلها في البيئة الجزائرية.

**3.3. من حيث الأهداف**

تعددت الأهداف في هذه الدراسات لكن اتفقت معظمها إما على معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تخفيف القلق أو على العلاقة بين النشاط والقلق.

**4.3. من حيث المنهج**

كل الدراسات السابقة استخدمت المنهج الوصفي.

**5.3. من حيث مجتمع الدراسة**

شمل مجتمع الدراسات علي التلاميذ المرحلة الثانوية وهناك دراسات شملت اللاعبين.

**6.3. من حيث العينة وكيفية اختيارها**

تنوعت كيفية اختيار العينات في الدراسات السابقة بين اختيار العينة عشوائيا أو منتظمة كما أن هناك دراسات لم تذكر كيفية اختيارها للعينة.

**7.3. من حيث متغيرات الموضوع**

اختلفت الدراسات السابقة في الصياغة ولكنها تشترك مع دراستنا الحالية إما في النشاط البدني الرياضي التربوي أو ظاهرة القلق.

**8.3. من حيث الأدوات المستخدمة**

تنوعت الأدوات بين الدراسات السابقة إما استمارات الاستبيان أو مقاييس القلق.

**9.3. من حيث النتائج**

معظم الدراسات السابقة توصلت إلى نتائج إيجابية ومن أهمها دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تخفيف القلق.

**4. أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة**

تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شملت إطارا نظريا لموضوع الدراسة الحالية كما تم الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:

- تحديد محاور فصل الخلفية النظرية للدراسة.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- تحديد المنهج المناسب وكيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.
- تحديد أنسب القوانين والوسائل الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

من الخطوات الهامة عند إجراء بحث علمي هو مراجعة الدراسات البحثية المرتبطة التي تمت دراستها ولها علاقة بموضوع البحث، حيث تقوم فكرة مراجعة البحوث السابقة على أساس أن المعرفة عملية تراكمية، ونحن نتعلم مما قام به الآخرون ونبني عليه، فالبحث الواحد ما هو إلى نقطة في بحر واسع، حيث تكمن الأهمية من عرض الدراسات المرتبطة بالبحث في إعطاء الباحث إماما كاملا وشاملا بالموضوع المراد دراسته، فتجميع المعلومات من مصادرها المختلفة والمتنوعة يساعد وبشكل كبير الباحث على الوصول إلى أدق تفاصيل ونتائج الموضوع، وهناك أهمية أخرى للاستعانة بالأبحاث السابقة تكمن في إعطاء الباحث معرفة بتاريخ تطور الموضوع، وتفتح عينيه على نقاط لم يكن ليلتفت إليها وقد تكون متاحة للحل.

A decorative border with a central floral motif at the top, flanked by symmetrical scrollwork and floral patterns on the sides and bottom.

# الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

# الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

## تمهيد

بعد عرض الإطار النظري للدراسة والذي يهيئ الأرضية لمشكلة الدراسة عن طريق فصوله، يأتي الجانب التطبيقي لدراسة النشاط البدني الرياضي التربوي ومساهمته في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي والذي يضم الإطار المنهجي للبحث والذي يعتبر أحد الجوانب الهامة، بحيث لا يمكن لأي باحث أن يتخلى عنه وهناك علاقة وطيدة بين موضوع البحث ومنهجه، فلكي يتم تأسيس عمل منهجي منظم لابد من توضيح جميع الجوانب والإجراءات التي تم القيام بها أثناء عملية الدراسة لكي يكون البحث موضوعي، وتسير للمطلع فهم وتفسير النتائج على ضوء المعلومات الواردة فيه.

وفي هذا الفصل سوف نقوم بتوضيح الخطوات المنهجية المتبعة في موضوع الدراسة من خلال عرض الدراسة الاستطلاعية للبحث والدراسة الأساسية التي تضم طبيعة المنهج المتبع فيها ومدى ملائمتها لموضوعها وعرض المتغيرات الأساسية لها، كذا مجتمع الدراسة والعينة وكيفية اختيارها، بالإضافة إلى حدود الدراسة ومجالاتها المتمثلة في المجال البشري، المجال الزمني والمجال المكاني، وكذا أدوات الدراسة وخصائصها الستاتيكومترية والأسس العلمية لها وذلك من حيث الصدق والثبات والموضوعية، وبدون أن ننسى الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة والتي استعملناها في تحليل وتفسير النتائج.

## 1.3. الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية واحدة من أهم الخطوات لبناء أدوات الدراسة فحسب، بل تتعدى هذه الأهمية إلى ضبط الدراسة من بدايتها حتى نهايتها، وذلك بما تقدمه من بناء تصورات حول جوانب الدراسة انطلاقاً من الملاحظات الأولية مروراً بتحديد الإشكالية والفروض وصولاً إلى إجراءات الدراسة الميدانية، ففي هذه المرحلة قمنا بالتنقل إلى مديرية التربية لولاية البويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول ثانويات دائرة بشلول وعدد التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وكذلك الحصول على الوثائق التي سهلت من مهمة الدخول إلى بعض هذه الثانويات من أجل توزيع استمارات الاستبيان.

## 2.3. الدراسة الأساسية

## 1.2.3. المنهج المتبع

هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته لمشكلة الاكتشاف الحقيقية. (عمار بوحوش و محمد الدنبيات 2001 ص99). نظراً إلى طبيعة موضوعنا المتمثل في "مساهمة النشاط البدني الرياضي والتربوي في التقليل من حالة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" ارتأينا أن نعتمد على المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية، أي دراسة الموضوع من الناحية الوصفية وهي الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد وأحداث أو أوضاع معينة بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة.

## 2.2.3. متغيرات البحث

من خلال عنوان الدراسة وعلى ضوء الفرضيات الموضوعية يمكن تحديد متغيرات الدراسة الحالية كما يلي:

## ❖ المتغير المستقل:

هو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع موضع الدراسة (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي، 1999ص74). ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في **النشاط البدني الرياضي التربوي**.

## ❖ المتغير التابع:

هو الظاهرة التي توجد أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير أو يبدله (حسن أحمد الشافعي وسوزان أحمد علي، 1999ص74). ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في **القلق**.

## 3.2.3. مجتمع البحث

يعتبر المجتمع مجموعة من المفردات أو وحدات المعاينة التي تجمع عنها البيانات فقد يكون مجموعة من

السكان داخل دولة أو سكان محافظة معينة أو مدينة معينة (محمد صلاح الدين وآخرون، 2010 ص82)

من خلال هذا التعريف يمكن تحديد مجتمع دراستنا الحالية المتمثل في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي دائرة بشلول

كما هو مبين في الجدول التالي:

الثانويات	البلدية	عدد المتدرسين	عينة بحثنا
خالص سليمان	بشلول	172	136 تلميذ
خدوسي محمد أمزيان	العجبية	112	
محمد بوضياف	أهل القصر	160	
مشاش رابح	أولاد راشد	73	
سليمان سليمان	الأصنام	162	

### 4.2.3. عينة البحث

عند دراسة بحثنا هذا قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة، حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان موجهة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتحتوي هذه العينة على 136 تلميذ وذلك بنسبة 20% من مجتمع البحث.

### 5.2.3. مجالات البحث

من أجل معالجة الفرضيات والوصول الى نتائج تخدم أهداف الدراسة قمنا بتحديد ثلاثة مجالات للبحث هي:

#### ❖ المجال البشري

يشمل المجال البشري عدد الأفراد التي أنجزت الدراسة عليهم و يتمثل في دراستنا في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بدائرة بشلول بحيث أخذ منهم 136 تلميذ موزعين على النحو التالي:

- ثانوية خدوسي محمد أمزيان (العجبية)
- ثانوية خالص سليمان (بشلول)
- سليمان سليمان (الأصنام)

#### ❖ المجال المكاني

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثانويات دائرة بشلول

#### ❖ المجال الزمني

يشمل هذا الجانب الوقت الذي استغرق لإجراء هذه الدراسة والذي سوف نقسمه إلى:

- الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا في شهر فيفري إلى أواخر شهر مارس.
- الجانب التطبيقي: انطلقنا فيه في أواخر شهر أفريل إلى نهاية شهر جوان.

### 6.2.3. أدوات البحث

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة.

ويعرف الاستبيان على أنه "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فتجمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية (حسين أحمد الشافعي، سوازن أحمد علي مرسى، 1999 ص 203 205).

وتحتوى استمارة الاستبيان على 17 سؤال موجه لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهذه الأسئلة مقسمة إلى ثلاث محاور حسب الفرضيات.

• **تحكيم الاستبيان:**

من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تعديل بعض الأسئلة وإضافة بعض الأسئلة.

تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف أربعة أساتذة من معهدنا وهم:

- ❖ الأستاذ منصورى نبيل.
- ❖ الأستاذ علوان رفيق.
- ❖ الأستاذ قليل محمد.
- ❖ الأستاذ طراد توفيق.

7.2.3. الوسائل الإحصائية

إن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

• **النسبة المئوية**

قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

س: تمثل عدد التكرارات  
ع: المجموع الكلي

$$\frac{100 \times \text{س}}{\text{ع}} = \text{النسبة المئوية} \%$$

• **اختبار كا<sup>2</sup> (كاف تربيع)**

يسمى باختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، ويتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية (فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، 2006 ص 213)

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن منهجية البحث خلال انجازه لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق استخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجالات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها لكي يستطيع أن يثبت أو ينفي الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث، حيث يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه، وذلك بإتباع الطريق الصحيح في خطوات إجراء الدراسة، ولذا نعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي ستساعد الباحث في الوصول الى نتائج، يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات وكذا الوصول إلى الأهداف المرجوة من عدمه، فيما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وأدوات البحث، كذلك مواصفات الاختبارات المستعملة، وكيفية إجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة.

# الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

بعد إتباع الخطوات المنهجية للبحث، يأتي هذا الفصل الذي نقوم فيه بجمع النتائج المتحصل عليها وعرضها وتحليلها ومناقشتها وهي من الخطوات التي يجب على الباحثين القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات من عدمها، كما يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وذات قيمة علمية تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة، كما سنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسيرات لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة، وهذا انطلاقا من النتائج التي جمعناها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت في بعض ثانويات دائرة بشلول، لذا يكمن الهدف الرئيسي من هذا الفصل في تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في بلوغ الأهداف الأساسية للدراسة، وهذا باستخدام الأساليب الإحصائية لغرض التوصل إلى النتائج النهائية وتوضيحها، وبعدها يتم مناقشة النتائج ومقابلتها بالفرضيات الموضوعية.

## 1.4. عرض و تحليل النتائج

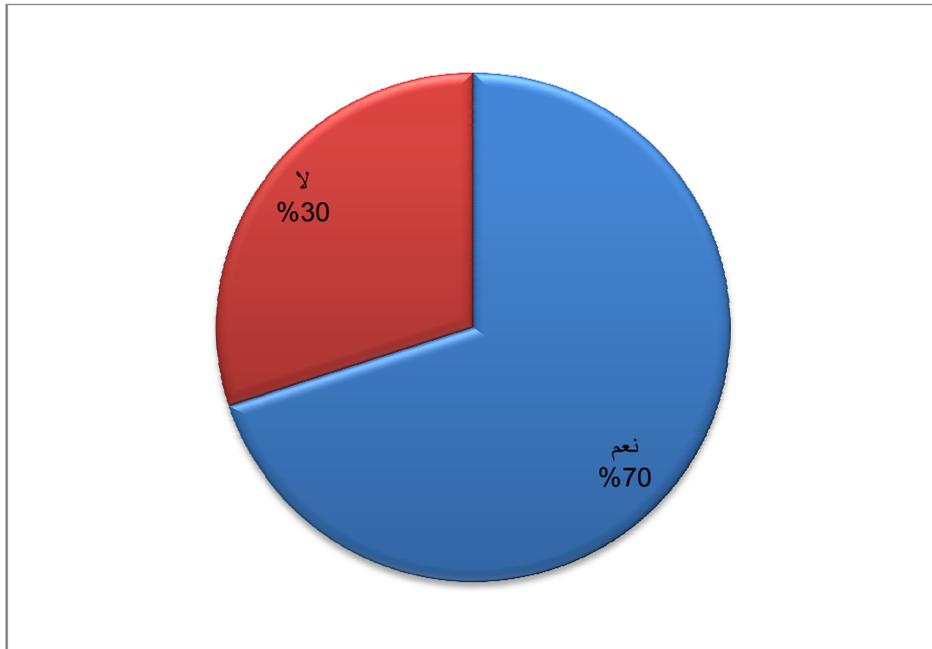
1.1.4. المحور الأول: ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

السؤال رقم (1): هل تحب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟

الغرض منه: معرفة مامدى حب التلاميذ النشاط البدني الرياضي التربوي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	95	70%	21.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	41	30%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (1): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول.



الشكل رقم (1): دائرة نسبية تمثل مدى حب التلاميذ للنشاط البدني الرياضي التربوي.

## تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن مانسبته 70% من التلاميذ يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي بينما 30% يرون أنهم لا يحبونه، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 21.44 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي.

## الاستنتاج:

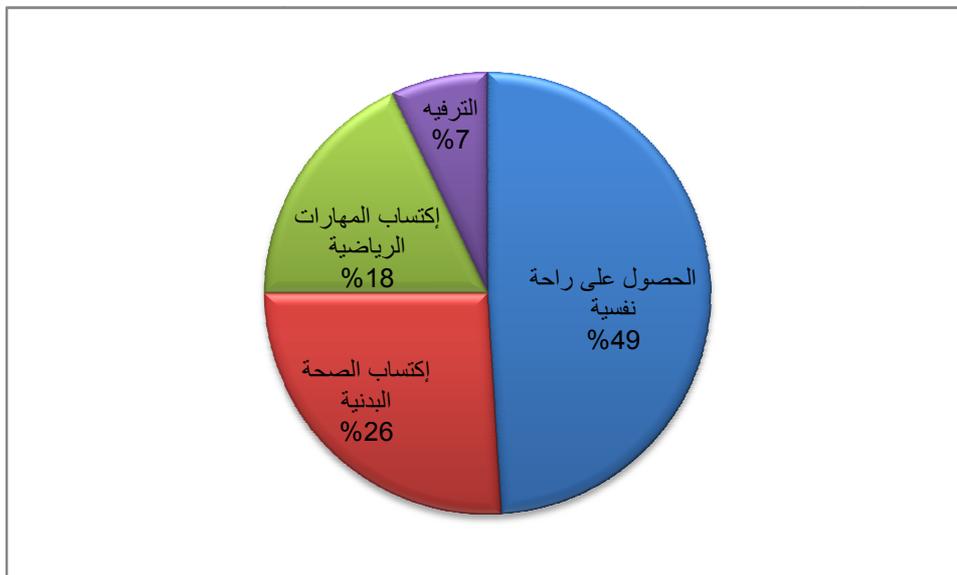
من خلال المعطيات نستنتج أن معظم التلاميذ أو أغليبتهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي

السؤال رقم (2): ما هو الهدف من ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي؟

الغرض منه: معرفة أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الحصول على راحة نفسية	66	49%	92.72	7.82	0.05	03	دالة
اكتساب الصحة البدنية	35	26%					
اكتساب المهارات الرياضية	25	18%					
الترفيه	10	7%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (2): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول.



الشكل رقم (2): دائر نسبية توضح أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن نسبة 49% تعود على التلاميذ الذين يحصلون على الراحة النفسية، 26% يكتسبون صحة بدنية و18% يكتسبون مهارات رياضية و فقط 7% يمارسونها للترفيه، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 92.72 أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تساوي 7.82، عند درجة الحرية 03 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

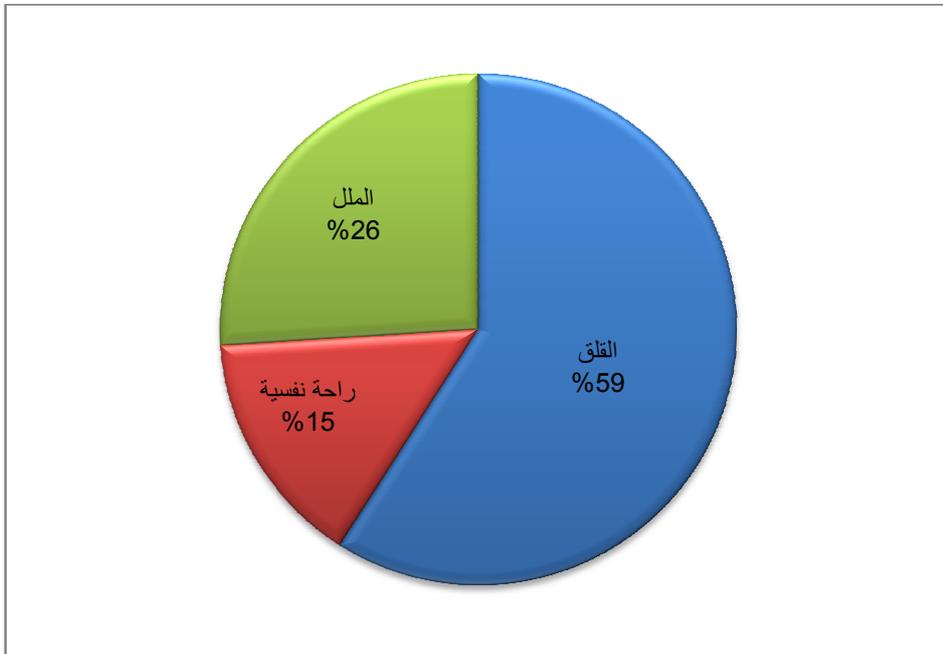
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم التلاميذ يحصلون على راحة نفسية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي كما توصل الكاتب محمد صبحي حسنين في كتابه القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (1995).

السؤال رقم (3): ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي؟  
الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
القلق	80	59%	51.04	5.99	0.05	02	دالة
راحة نفسية	20	15%					
الملل	36	26%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (3): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول.



الشكل رقم (3): دائرة نسبية تمثل شعور التلاميذ قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن نسبة 59% من التلاميذ يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي، ونسبة 15% يرون عكس أي راحة نفسية، بينما 26% يشعرون بالملل، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 51.04 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يشعرون بالقلق.

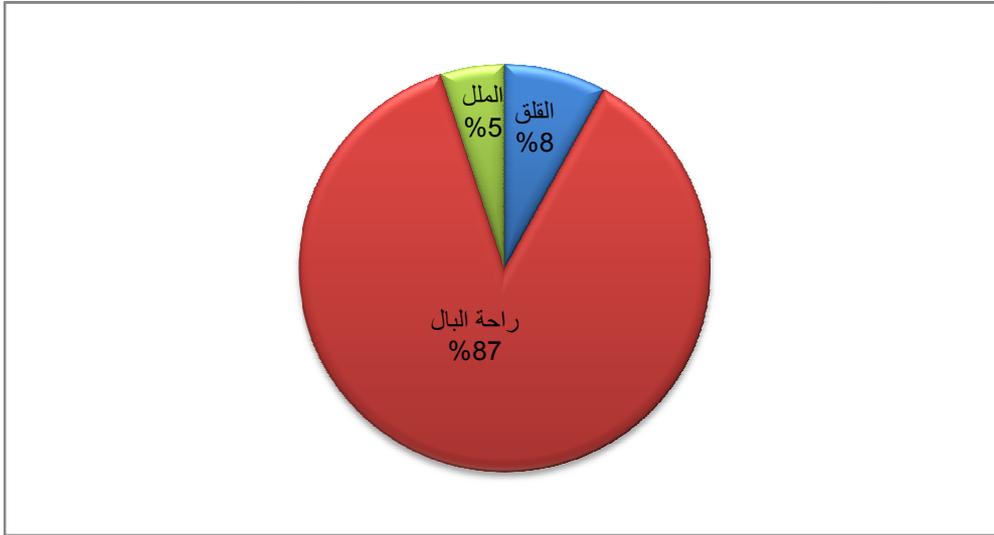
#### الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

السؤال رقم (4): ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي؟  
الغرض منه: معرفة حالة التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
القلق	11	8%	95.73	5.99	0.05	02	دالة
راحة البال	118	87%					
الملل	07	5%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (4): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الأول.



الشكل رقم (4): دائرة نسبية توضح حالة التلاميذ أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن نسبة 87% من التلاميذ يحسون براحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، بينما 8% يرون أنهم يحسون بالقلق و 7% يشعرون بالملل، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 95.73 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث أنها تدعم إجابتهم بأنهم لا يشعرون بالقلق.

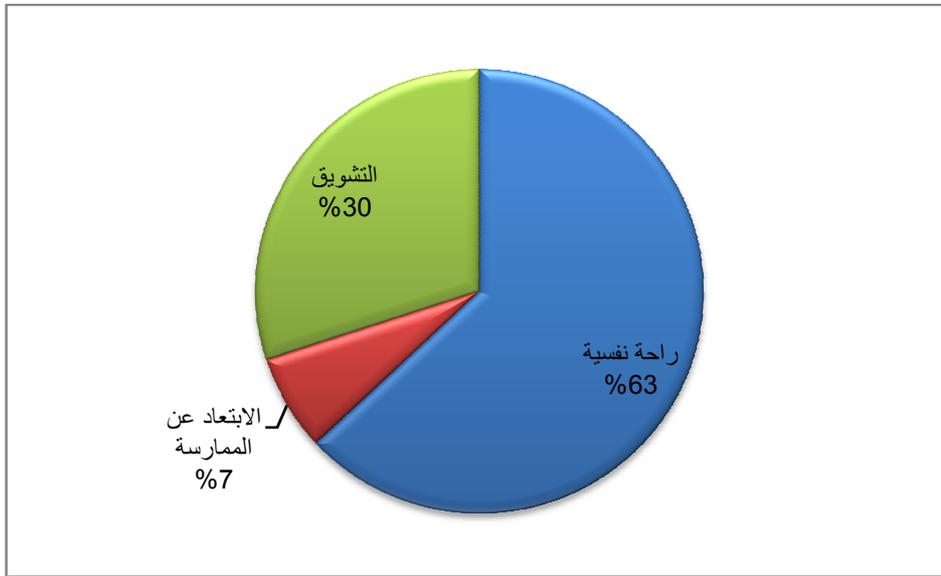
#### الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يقلل من نسبة القلق لدى التلاميذ.

السؤال رقم (5): ما هو شعورك بعد الانتهاء من النشاط الرياضي التربوي؟  
الغرض منه: معرفة إحساس التلاميذ بعد الانتهاء من النشاط الرياضي التربوي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
راحة نفسية	86	63%	65.75	5.99	0.05	02	دالة
الابتعاد عن الممارسة	10	7%					
التشويق	40	30%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (5): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول.



الشكل رقم (5): دائرة نسبية تمثل إحساس التلاميذ بعد الانتهاء من النشاط البدني الرياضي التربوي.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن ما نسبته 63% من التلاميذ يشعرون براحة نفسية بينما 7% يريدون الابتعاد عن الممارسة، ولكن 30% ينتشوقون إلى حصة أخرى، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 65.75 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، توجد دلالة إحصائية، حيث أنها تدعم إجابتهم بأنهم يشعرون بالراحة النفسية.

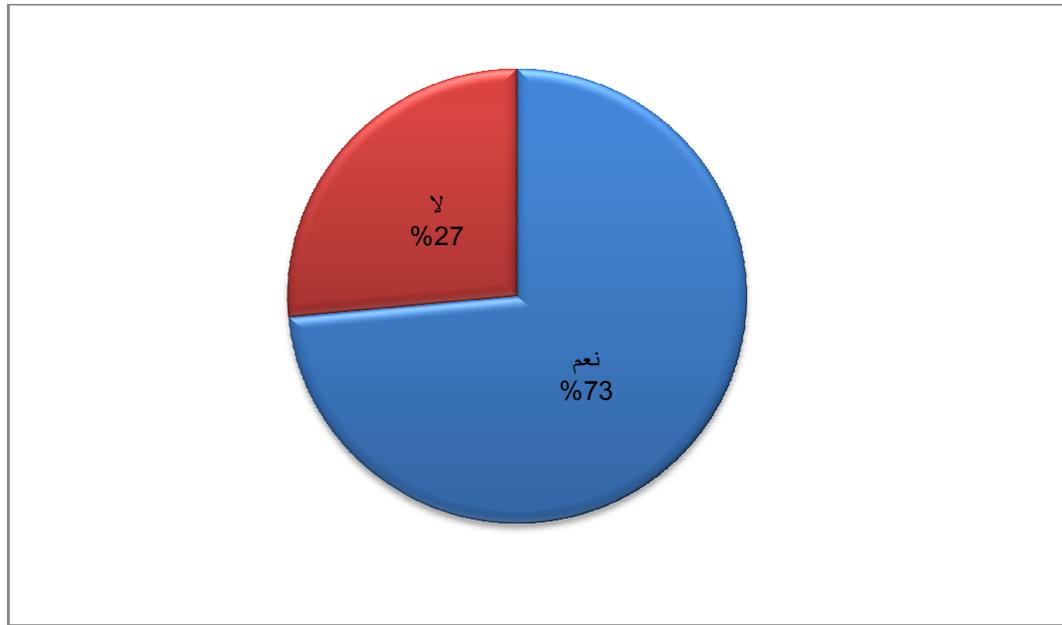
#### الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية القصوى من التلاميذ يرتاحون نفسياً بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

السؤال رقم (6): هل ممارستك للأنشطة الرياضية عند وقت الفراغ يساعدك على تحسين مزاجك؟  
الغرض منه: معرفة ما مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج التلاميذ.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	100	%73	30.10	3.84	0.05	01	دالة
لا	36	%27					
المجموع	136	%100					

الجدول رقم (6): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول.



الشكل رقم (6): دائرة نسبية تمثل مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج التلاميذ.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن نسبة %73 من التلاميذ يرون أن للأنشطة الرياضية تأثير على مزاجهم بينما %27 لا يرون ذلك، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 30.10 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

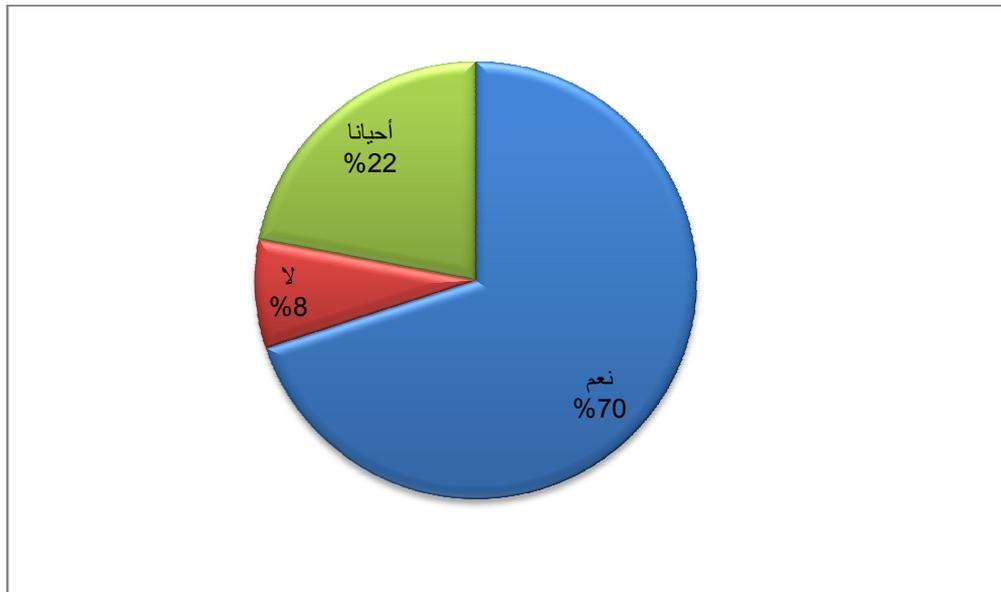
من خلال المعطيات نستنتج أن الأنشطة الرياضية تحسن من مزاج التلاميذ.

2.1.4. المحور الثاني: يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

السؤال رقم (7): في رأيك هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تخفيف القلق لديك؟  
الغرض منه: معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	95	70%	79.72	5.99	0.05	02	دالة
لا	11	8%					
أحيانا	30	22%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (7): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني.



الشكل رقم (7): دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 70% من التلاميذ يرون أن للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف القلق بينما 22% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 8% من التلاميذ يرون أن ليس له دور، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 79.72 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ حيث أن النشاط البدني الرياضي التربوي يخفف من القلق.

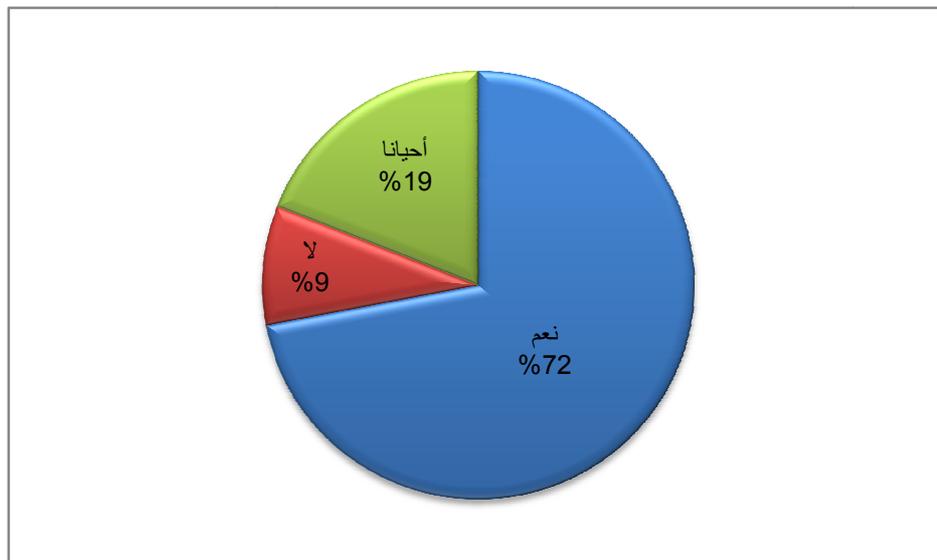
الاستنتاج:

من المعطيات نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور هام في التخفيف من حالة القلق.

السؤال رقم (8): هل لممارسك للنشاط الرياضي التروي دور في التخلص من حالة الاكتئاب، الإحباط والتوتر؟  
الغرض منه: معرفة دور النشاط البدني الرياضي التروي في التخلص من حالة الاكتئاب، الإحباط والتوتر.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	98	72%	85.28	5.99	0.05	02	دالة
لا	12	9%					
أحيانا	26	19%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (8): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني.



الشكل رقم (8): دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي التروي في التخلص من حالة الاكتئاب، الإحباط والتوتر.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن 72% من التلاميذ يتخلصون من حالة الاكتئاب أثناء النشاط البدني الرياضي التروي بينما 19% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 9% من التلاميذ يرون أن ليس له دور، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 85.28 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.95 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أنهم يتخلصون من حالة الاكتئاب أثناء النشاط البدني الرياضي التروي.

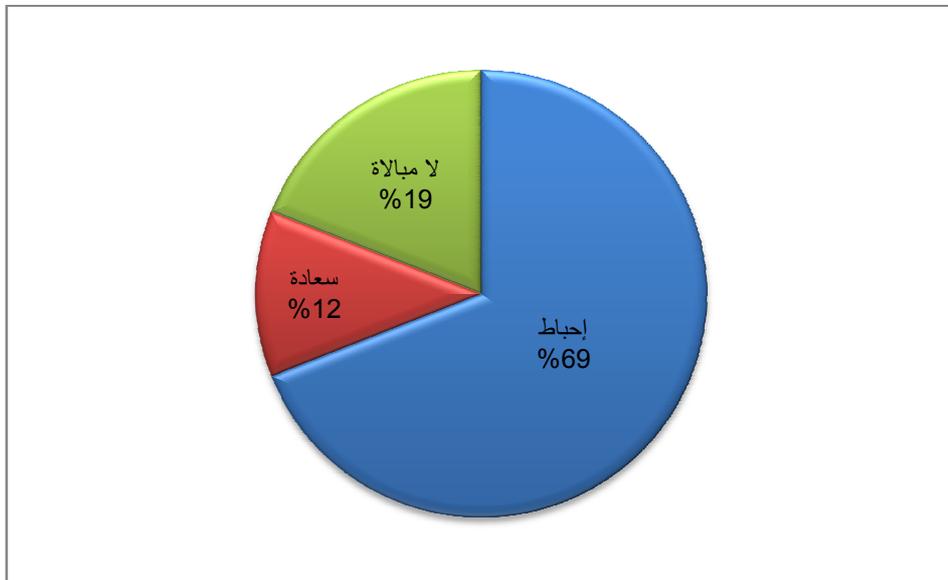
الاستنتاج:

من المعطيات نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التروي دور في التخلص من حالة الاكتئاب.

السؤال رقم (9): كيف يكون شعورك عند عدم ممارستك للنشاط البدني الرياضي؟  
الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ عند عدم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
إحباط	95	69%	77.67	5.99	0.05	02	دالة
سعادة	16	12%					
لا مبالاة	25	19%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (9): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني.



الشكل رقم (9): دائرة نسبية تمثل شعور التلميذ حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن نسبة 69% أجابوا بأنهم يشعرون بالإحباط حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي بينما 19% لا يباليون على عكس نسبة 12% يشعرون بالسعادة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 77.67 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية حيث تدعم إجابات التلاميذ أنهم يشعرون بالإحباط حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي.

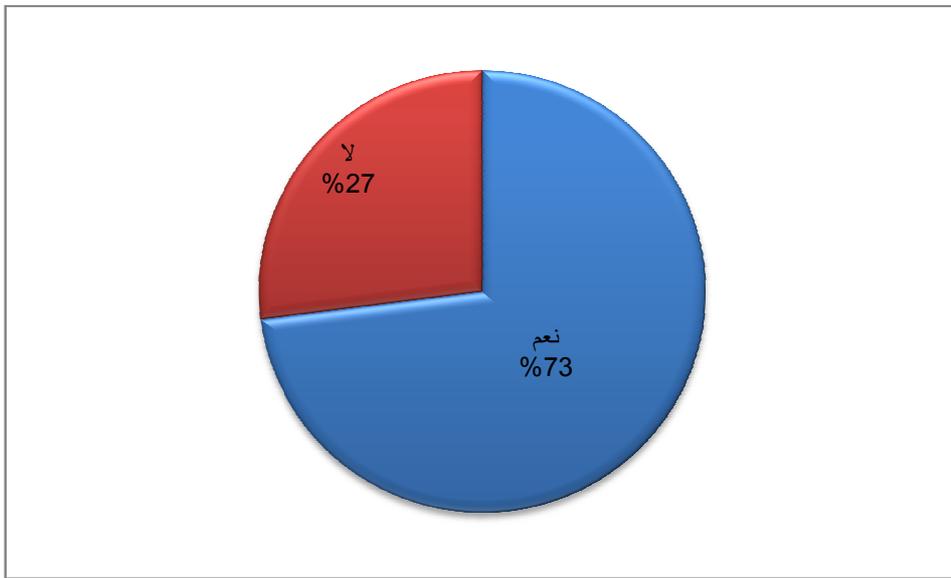
#### الاستنتاج:

نستنتج أن الأغلبية من التلاميذ يشعرون بالإحباط حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي.

السؤال رقم (10): هل ترى أن ممارسك للأنشطة الرياضية تقلل من قلقك؟  
الغرض منه: معرفة دور الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	100	%73	30.10	3.84	0.05	01	دالة
لا	36	%27					
المجموع	136	%100					

الجدول رقم (10): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني.



الشكل رقم (10): دائرة نسبية تمثل دور الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق.

#### تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة 73% من التلاميذ يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تقلل من القلق على عكس 27% منهم، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 30.10 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ.

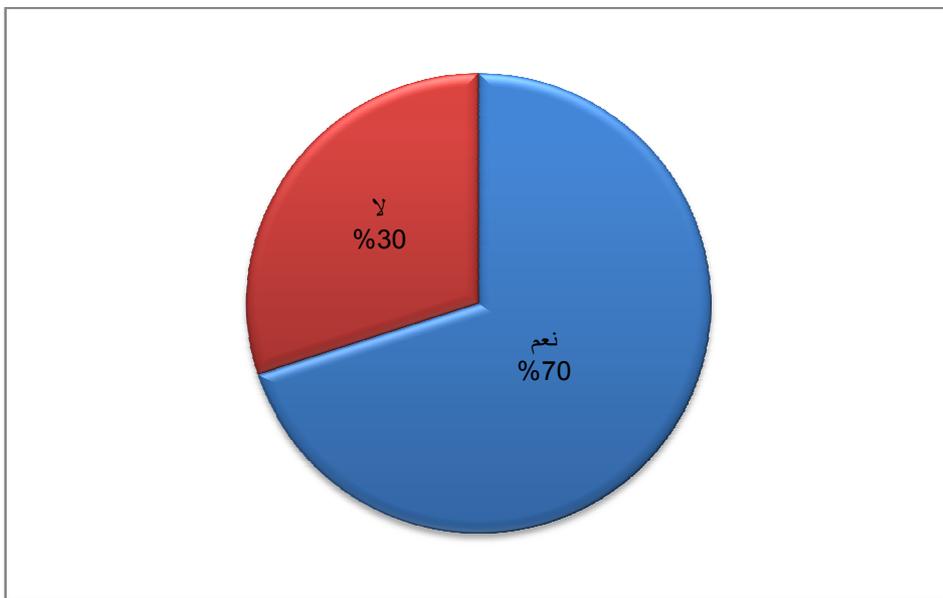
#### الاستنتاج

نستنتج من المعطيات أن ممارسة للأنشطة الرياضية لها دور في تقليل القلق لدى التلاميذ.

السؤال رقم (11): هل ممارستك للأنشطة الرياضية يساعدك على التخلص من قلق الامتحانات؟  
الغرض منه: معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	95	70%	21.44	3.84	0.05	01	دالة
لا	41	30%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (11): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني.



الشكل رقم (11): دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات.  
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن نسبة 70% من التلاميذ يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تساعدهم على التخلص من قلق الامتحانات بينما 30% يرون عكس ذلك، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 21.44 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أنهم يتخلصون من قلق الامتحانات حين ممارستهم للأنشطة الرياضية.

الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن التلاميذ يتخلصون من قلق الامتحانات حين ممارستهم للأنشطة الرياضية.

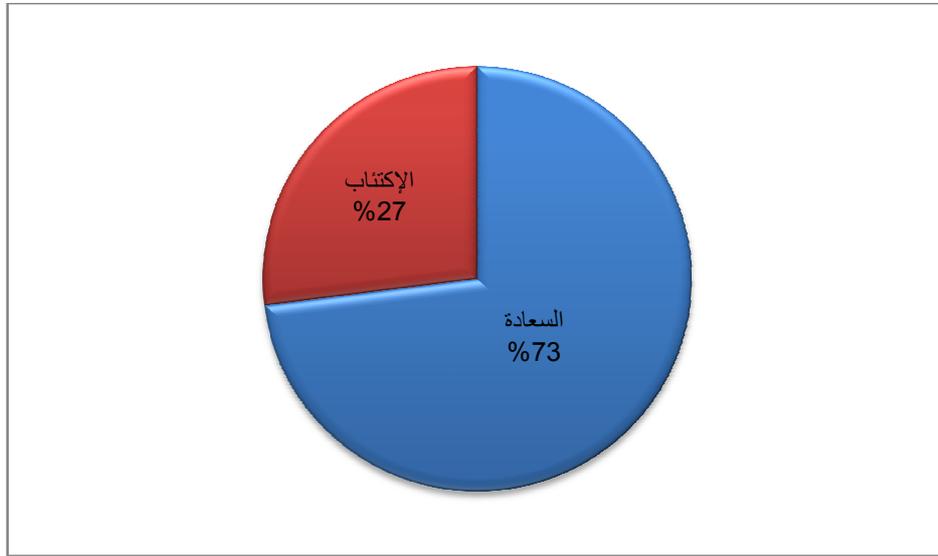
3.1.4. المحور الثالث: للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس على الجانب النفسي للتلاميذ.

السؤال رقم (12): ما هو الشعور الذي يولده لديك ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة الإحساس الذي يولد ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
السعادة	100	73%	30.10	3.84	0.05	01	دالة
الاكتئاب	36	27%					
المجموع	136	100%					

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



الشكل رقم (12): دائرة نسبية تمثل طبيعة الإحساس الذي يولده ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن معظم التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية وبنسبة عالية تقدر ب 73% بينما نجد نسبة 27% تعبر عن التلاميذ الذين يشعرون بالاكتئاب، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 30.10 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أنهم يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية.

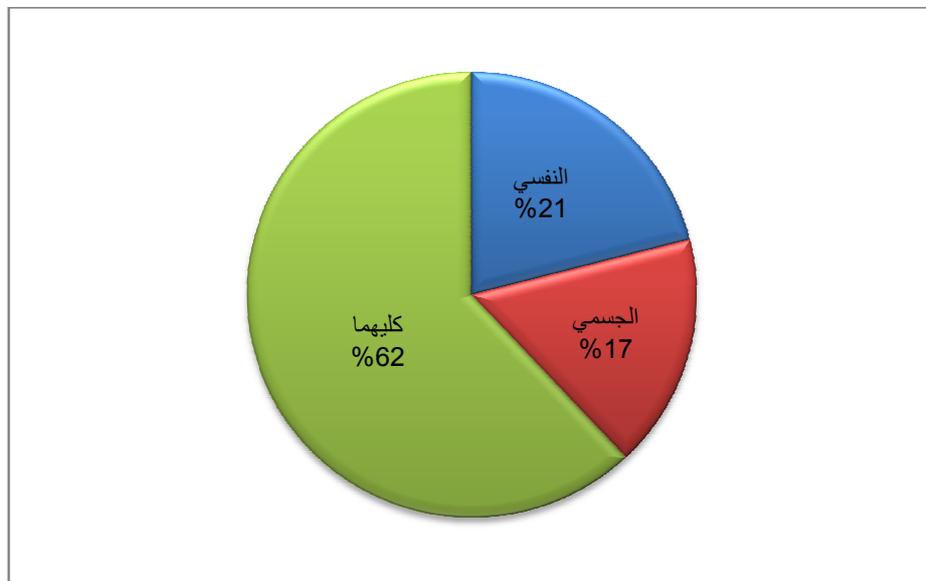
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن شعور التلاميذ عند ممارستهم للأنشطة البدنية والرياضية هو السعادة.

السؤال رقم (13): في رأيك هل للنشاط البدني الرياضي أثر على الجانب النفسي، الجسمي أو كليهما؟  
الغرض منه: معرفة رأي التلاميذ حول الجوانب التي يؤثر عليها النشاط البدني الرياضي التربوي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
النفسي	28	21%	57.54	5.99	0.05	02	دالة
الجسمي	23	17%					
كليهما	85	62%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (13): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث.



الشكل رقم (13): دائرة نسبية توضح الجوانب التي يؤثر عليها النشاط البدني الرياضي التربوي.  
تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن نسبة 21% من التلاميذ يرون أن للنشاط البدني أثر على الجانب النفسي فقط لأنهم يبحثون على الراحة النفسية بينما نسبة 17% يرون أن له أثر على الجانب الجسمي فقط لأنهم يبحثون على اكتساب الصحة البدنية أما نسبة 62% يرون أن للنشاط البدني أثر على كل من الجانب النفسي والجسمي في أن واحد، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 57.54 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية.

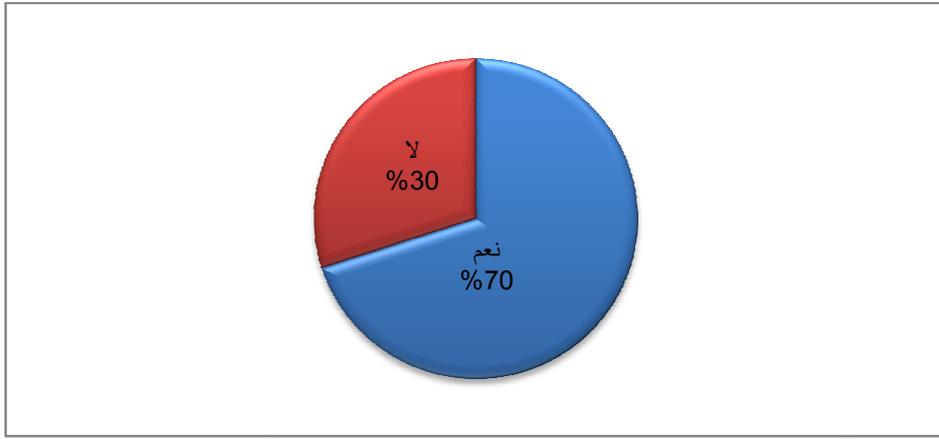
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن معظم التلاميذ يجدون فوائد كبيرة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب النفسي والجسمي في أن واحد.

السؤال رقم (14): هل للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي لديك؟  
الغرض منه: معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الصحي للتلاميذ .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	96	70%	23.04	3.84	0.05	01	دالة
لا	40	30%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (14): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث.



الشكل رقم (14): دائرة نسبية تمثل مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الصحي للتلاميذ.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (14) أن نسبة 70% من التلاميذ يرون للنشاط البدني أثر على الجانب الصحي على عكس 20% منهم، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 23.04 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي للتلاميذ.

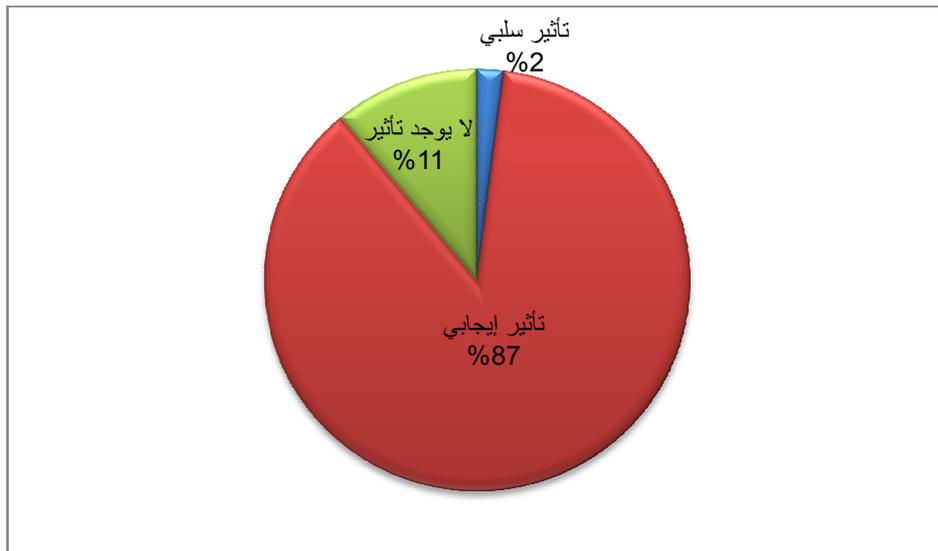
#### الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن معظم التلاميذ يرون أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي للتلاميذ.

السؤال رقم (15): هل يؤثر النشاط البدني الرياضي على سير حياتك اليومية وفي تعاملك مع الغير؟  
الغرض منه: معرفة نوع الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي على حياة التلاميذ.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
سلبي	3	2%	140.19	5.99	0.05	02	دالة
إيجابي	118	87%					
لا يوجد تأثير	15	11%					
المجموع	136	100%					

الجدول رقم (15): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث.



الشكل رقم (15): دائرة نسبية تمثل نوع الأثر الذي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 87% من التلاميذ يؤكدون على وجود أثر إيجابي يتركه النشاط البدني الرياضي التربوي على سير حياتهم اليومية وفي تعاملهم مع الغير بينما ترى نسبة 11% عدم وجود التأثير أما نسبة 2% يرون وجود تأثير سلبي، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 140.19 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أن النشاط البدني الرياضي التربوي يترك أثر إيجابي من الناحية الاجتماعية.

الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن للنشاط البدني الرياضي التربوي تأثير إيجابي على سير الحياة اليومية لتلاميذ.

السؤال رقم (16): هل النشاط البدني الرياضي التربوي يساعدك على الاندماج أو النفور في الجماعة؟  
الغرض منه: معرفة أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الاجتماعي للتلاميذ .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الاندماج	100	73%	30.10	3.84	0.05	01	دالة
النفور	36	27%					
المجموع	136	100%					

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



الشكل رقم (16): دائرة نسبة تمثل أثر النشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 73% من التلاميذ يرون أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على الاندماج في المجتمع عكس 27% منهم لا يرون ذلك، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 30.10 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الاجتماعي للتلاميذ.

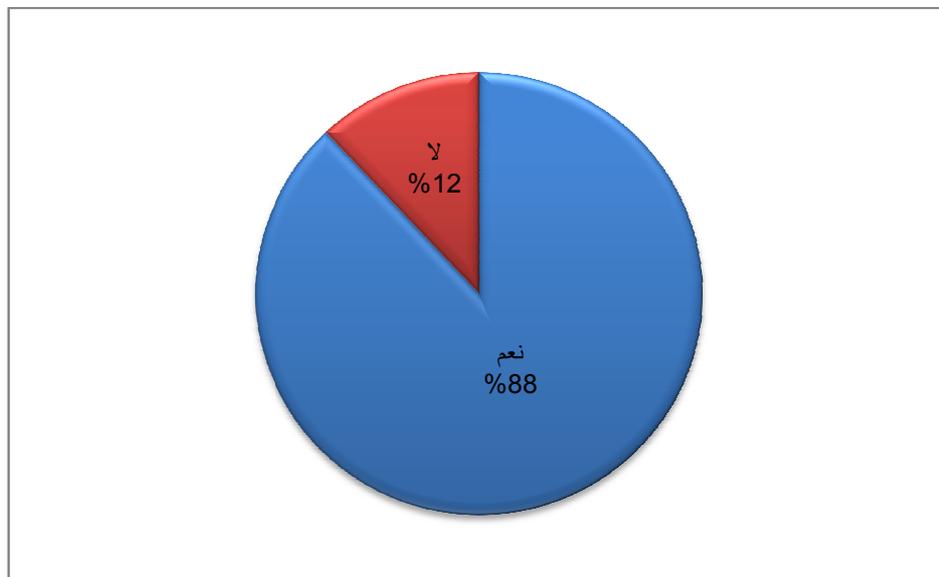
#### الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بقسط وافر في تكوين علاقات الصداقة بين التلاميذ مما يساعد على الاندماج في المجتمع.

السؤال رقم (17): هل يساعدك النشاط البدني الرياضي التربوي على خلق علاقات اجتماعية؟  
الغرض منه: معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق علاقات اجتماعية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	120	%88					
لا	16	%12	79.52	3.84	0.05	01	دالة
المجموع	136	%100					

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثالث.



الشكل رقم (17): دائرة نسبية تمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في خلق علاقات اجتماعية.

#### تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن نسبة 88% من التلاميذ يرون أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على خلق علاقات اجتماعية عكس 12% منهم، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 79.52 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.83 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في خلق علاقات اجتماعية بين التلاميذ.

#### الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد التلاميذ على خلق علاقات اجتماعية.

## 2.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات

## 1.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

من خلال ما تبينه لنا نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمشور الأول والتي كانت عن إنتياب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي لدى التلاميذ، فقد تبين لنا وبأغلبية ساحقة من خلال نتائج الأسئلة من 01 إلى 06 أن التلاميذ هدفهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي هو الحصول على راحة نفسية وكانت نسبتهم 49% وهذا تبينه نتائج السؤال الأولى، أما السؤال الثاني فأجاب 70% أنهم يحبون ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي أما السؤال الثالث فأجاب 59% بأنهم يشعرون بالقلق وذلك قبل ممارستهم للنشاط، أما خلال النشاط 87% يشعرون براحة البال حسب السؤال الرابع، وحين الانتهاء 63% يحسون براحة نفسية وهذا ما تبينه نتائج السؤال الخامس، أما السؤال السادس أجاب 73% بأن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد التلاميذ على تحسين مزاجهم، وهذا ما أكده بوفريدة عبد المالك أن النشاط البدني الرياضي يخفف من التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وهو أيضا ما توصل إليه أحمد عماد الدين يونس في دراسته أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤثر على التكيف النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

إذن من خلال النتائج والتحليل يتضح لنا جلياً أنه ينتاب التلاميذ راحة نفسية خلال النشاط البدني الرياضي للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها.

## 2.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لقد كانت الفرضية الثانية بعنوان "يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي" وقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في نتائج الأسئلة من 07 إلى 11، في السؤال السابع 70% من التلاميذ يرون أن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تخفيف حالة القلق لديهم، أما في السؤال الثامن نسبة 72% أجابوا بأن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخلص من حالة الاكتئاب ، وفي السؤال التاسع فنسبة 69% يشعرون بالإحباط عند عدم ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، وفي السؤال العاشر نسبة 73% أجابوا بأن الأنشطة الرياضية تقلل من القلق لديهم، وفي السؤال الحادي عشر نسبة 70% أجابوا بأنهم يتخلصون من قلق الامتحان عند ممارسة الأنشطة الرياضية، وقد اتفقت هذه النتائج مع نتائج دراسة بولحبيب مبروك والذي توصل إلى أن النشاطات الرياضية التربوية لها دور فعال في تخفيف القلق لدى تلاميذ البكالوريا، وفي هذا الشأن يتفق "ريشار ألد رمان" 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط (محمد الأفندي، 1995 ص445).

ومن هذه التحاليل والنتائج المتحصل عليها نستنتج صحة الفرضية الثانية التي افترضناها وكانت تحت عنوان "يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي".

## 3.2.4. مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لقد تمثلت الفرضية الثالثة في " للنشاط البدني الرياضي انعكاس على الجانب النفسي للتلاميذ " وهذا ما بينته لنا جلياً نتائج الأسئلة من 12 إلى 17، حيث أنه في السؤال الثاني عشر 73% من التلاميذ أن الشعور الذي يولده ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية هو السعادة، وفي السؤال الموالي نسبة 62% من التلاميذ ترى أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على كل من الجانب النفسي والجسمي، أما السؤال الرابع عشر نسبة 70% من التلاميذ ترى أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر على الجانب الصحي، وفي السؤال الخامس عشر نسبة 87% ترى أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أثر ايجابي في سير الحياة اليومية للتلاميذ، أما في السؤال السادس عشر فإن نسبة 67% أجابوا بأن النشاط الرياضي يساعد على الاندماج، وفي السؤال التالي والأخير أن نسبة 88% من التلاميذ يرون النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد على خلق علاقات اجتماعية بين التلاميذ، وهو ما أكده الباحث **نحال حميد** في دراسته حيث توصل إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر إيجابياً في تطور النمو النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية (**أنظر الفصل الثاني الصفحة 25/26**)، وأيضاً توصلت كل من **سردوك سماح وحدادي سعديّة** إلى نفس النتائج حيث ترى الباحثتين أن حصة التربية البدنية والرياضية لها انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للمراهق.

وبعد كل هذا التحليل والنتائج يتبين لنا صحة الفرضية الثالثة التي افترضناها والتي كانت بعنوان " للنشاط البدني الرياضي انعكاس على الجانب النفسي للتلاميذ " .

3.4. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية العامة

يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضية	صياغتها	نتائجها
الجزئية الأولى	ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.	تحققت
الجزئية الثانية	يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.	تحققت
الجزئية الثالثة	للسياغ البدني الرياضي التربوي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للتلاميذ.	تحققت

الجدول رقم 18: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

من خلال الجدول رقم (18) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية التي اقترحها الباحث كحل لمشكلة البحث قد تحققت وهذا في ظل نتائج الدراسة ومناقشتها وهذه النتائج جاءت في نفس سياق الفرضية العامة والتي مفادها يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهي نفس النتائج التي توصلت إليها معظم الدراسات السابقة ونجد منها دراسة بولحبيب مبروك (2012) أنظر الفصل الثاني الصفحة (25)، ودراسة كل من راجي عبد العزيز وبالباقي صلاح 2011، وقد أوضح محمد حسن غانم أن الممارسة الرياضية تعالج حالات القلق وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم (محمد حسن غانم، 2008 ص 2017-2018)، وفي هذا الشأن يتفق "ريشار ألد رمان" 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط.

## خلاصة

توصلنا خلال هذا الفصل إلى تحويل وتفريغ المعطيات الرقمية لنتائج الاستبيان في مجموعة من الجداول والدوائر النسبية من خلال استعمال الوسائل الإحصائية المختلفة، وهذا لإبراز القيمة العلمية لهذه النتائج من خلال مناقشتها وتفسيرها للتعرف على أهم الجوانب المتعلقة بالظاهرة محل الدراسة وأثرها على التلاميذ، وكذلك معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من حالة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تطرقنا في دراستنا إلى عرض وتحليل، ومناقشة النتائج ثم مقارنتها ومقابلتها بالفرضيات ومن ثم الخروج باستنتاج حول أهم النتائج المتوصل إليها باستخدام الوسائل الإحصائية (النسبة المئوية واختبار كا<sup>2</sup> كاف تريبع).

وبعد التأكد من صحة كل الفرضيات ما يعني الإجابة على التساؤلات التي أثارها الدراسة مسبقا، مما يمكننا من استخلاص تحقق الفرضية العامة للبحث التي مفادها " يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من حالة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

A decorative border with a floral and vine motif, featuring leaves and small flowers, framing the central text.

# الاستنتاج العام

من خلال ما تم التطرق إليه في الجانب النظري وعرض وتحليل أهم النتائج في الجانب التطبيقي، حيث أصبح بإمكاننا استخلاص مضمون هذه الدراسة خاصة من خلال الجانب التطبيقي الذي أزل الكثير من الغموض عن هذا العمل، وتوصلنا خلاله إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها أثناء بناء هذا البحث.

فالفرضية الأولى التي تقول " للنشاط البدني الرياضي التربوي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للمراهق " تحققت أما الفرضية الثانية ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي وبالفعل فبعد تحليلنا للنتائج توصلنا إلى صحتها فمعظم التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي، وفي الفرضية الثالثة تبين لنا بعد التحليل والمناقشة والمعالجة صحتها حيث تبين لنا أن معظم التلاميذ يتخلصون من القلق أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي.

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي وهو بذلك مهم جدا في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمان عيسوي في كتابه " علم النفس النمو " أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في حل مشاكل المراهق والمراهقة.

ومن خلال كل هذا توصلنا إلى صحة الفرضية العامة التي مفادها أن " النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في التقليل من القلق لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي "

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text. The border features a central floral motif at the top and bottom, with scrolling vines and leaves on the sides.

# الخاتمة

أصبحت المشاكل التي يتخبط فيها المراهق بصفة عامة والقلق بصفة خاصة مشكلة بالغة الأهمية، مما دعانا إلى كتابة بحث خاص درسنا فيه وسيلة من وسائل علاج هذه المشكلة، ألا وهي اثر ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق، فحاولنا في بحثنا هذا أن نوضح التأثيرات الايجابية التي يقدمها النشاط البدني الرياضي التربوي للمراهق، ومساهمته في التقليل من القلق أو حتى التحرر منه.

إن النشاط البدني الرياضي التربوي إذا طبق بالطريقة الايجابية من طرف الأستاذ والمؤسسة التعليمية يساعد كثيرا في إخراج التلميذ من القوقعة التي يخلقها له القلق والتي يتخبط في داخلها، كما تبين لنا النتائج إن النشاط البدني الرياضي التربوي يكتسي أهمية كبيرة وبالغة في حياة التلميذ لأنه يكسبه جسما سليما ومزاجا متزنا وشخصية سوية، كما تنتج عنه الخصال الحميدة والأخلاق الحسنة كالتسامح والتعاون وحب الغير وكيفية التعامل معه وتخليصه من عقد نفسية وعادات سيئة كالأنانية وحب الذات والقلق الزائد عن اللزوم.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساعد كثيرا في التقليل من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي خاصة السنة الثالثة ويبقى الوصول إلى هذا المبتغى مرهون بعدة عوامل كالأسرة والمؤسسة والأستاذ.

وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

A decorative border with a repeating floral and scrollwork pattern, framing the central text.

اقتراحات وفروض

مستقبلية

نقدم بعض الاقتراحات التي نرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في الثانويات كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي:

- ❖ علينا الاهتمام بفئة المرهقين عن طريق تنويع نشاطات داخل الثانويات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.
  - ❖ العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
  - ❖ الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
  - ❖ التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.
  - ❖ على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي.
  - ❖ ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.
  - ❖ القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.
  - ❖ زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.
  - ❖ تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو الأولياء.
  - ❖ أستاذ التربية البدنية والرياضية يمكنه انتقاء واكتشاف المواهب الشابة وتوجيهها نحو مستقبل زاهر.
- ويرى الطلبة أنهم لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لأمكننا ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة القلق وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين.

A decorative rectangular border with intricate floral and vine patterns, featuring leaves and small flowers, framing the central text.

# المبيليوغرافيا

أ. المراجع باللغة العربية

- أحمد الحمامي، أنور الخولي.. أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1990.
- أحمد زكي بدوي.. معجم العلوم الإسلامية.. مكتبة لبنان: لبنان.. 1977.
- أحمد زكي صالح.. علم النفس التربوي، ط10.. مكتبة النهضة المصرية: القاهرة.. 1972.
- أشرف محمد عبد الغني، شريت محمد السيد حلاوة.. الصحة النفسية بين النظري والتطبيقي.. المكتب الجامعي الحديث: الاسكندرية.. 2003.
- أمين أنور الخولي.. أصول التربية البدنية والرياضية، ط2.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 2001.
- أمين أنور الخولي.. الرياضة والمجتمع.. سلسلة عالم المعرفة: الكويت.. 1996.
- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس والنمو، ط5.. عالم الكتب للنشر: القاهرة.. 1995.
- حسين أحمد الشافعي، سوازن أحمد علي مرسى.. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية.. منشئة المعارف: الاسكندرية.. 1999.
- حسين فايد.. الاضطرابات السلوكية.. مؤسسة طبية للنشر والتوزيع: القاهرة.. 2001.
- دري حسن عزت.. الطب النفسي، ط3.. دار القلم: الكويت.. 1983.
- راجع أحمد عزت.. أصول علم النفس.. دار المعارف: بيروت
- سارلز بيوكر.. أسس التربية البدنية.. ترجمة حسن كمال: القاهرة.. 1964.
- سعدية محمد علي بهادر.. في سيكولوجية المراهقة.. دار البحث العلمية: الكويت.. 1980.
- سعيد جلال.. الصحة العقلية، الأمراض النفسية، العقلية والانحرافات السلوكية.. 1985.
- سيجمون فرويد ترجمة د/ محمد عثمان تجاني.. الكفأ، العرض، القلق.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر.. 1993.
- عبد الحميد محمد الشاذلي.. الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية، ط2.. المكتبة الجامعية: الاسكندرية.. 2001.
- عبد الرحمان بن عبد الله الواصل.. البحث العلمي خطواته، مراحلها، أساليبه، مناهجه، أدواته ووسائله وأصول كتابته.. وزارة المعارف: السعودية، 1999.
- عبد الرحمن محمد العيسوي.. علم النفس الفيزيولوجي.. دار النهضة العربية: بيروت.. 1991.
- عبد المنعم الحنفي.. الموسوعة النفسية (علم النفس في حياتنا) ط2.. دار النشر: مكتبة مدبولي.. 2003.
- عصام عبد الخالق.. التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ط2.. دار الكتب الجامعية: مصر.. 1972.
- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد وفؤاد عبد الوهاب.. المرشد التربوي الرياضي، ط1.. طرابلس.. 1983.
- علي سليمان.. الوظيفة الاجتماعية للمدارس.. دار الفكر العربي: بيروت.. 1996.

## بيبلوغرافيا

- علي يحيى منصور.. الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية: القاهرة، 1971.
- عمار بوحوش، محمد الذنبيات.. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ط5.. ديوان المطبوعات: الجامعية الجزائر.. 2001.
- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب.. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي.. دار المسيرة: الاردن.. 2006 .
- فؤاد بهي السيد.. الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة) ط1 .. دار الفكر العربي: القاهرة، 1997.
- فيصل محمد خير الزراد.. علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية، ط1.. دار الملايين.. 1984.
- كمال درويش، أمين أنور الخولي.. أصول الترويح وأوقات الفراغ.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1990.
- كمال درويش، محمد الحماحمي.. رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ.. مركز الكتب للنشر: مصر.. 1997.
- لطفي عبد العزيز الشربيني.. كيف نتغلب على القلق.. دار النهضة العربية: بيروت.. 1976.
- محمد الأفندي.. علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية.. عالم الكتاب: القاهرة.. 1995.
- محمد السيد عبد الرحمن.. دراسات في الصحة النفسية وفعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية.. دار قباء للنشر والتوزيع: دمشق.. 1998.
- محمد جاسم محمد.. مشكلات الصحة النفسية.. أمراضها، ط1.. مكتب دار الثقافة: الأردن.. 2004.
- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. دار المعارف: القاهرة.. 2004.
- محمد حسن غانم.. مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، ط1، القاهرة، مصر: 2008.
- محمد حسين علاوي.. مدخل في علم النفس الرياضي، ط6.. مركز الكتاب للنشر.. 2007.
- محمد صبحي حسنين.. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط3، ج1.. دار الفكر العربي: القاهرة.. 1995.
- محمد صلاح الدين مصطفى، أحمد رجاء عبد الحميد، أحمد عبد المنعم، ماجدة محمد عبد الحميد.. خطوات البحث العلمي ومناهجه.. جامعة الدول العربية، المشروع العربي لصحة الأسرة: 2010.
- محمد علال الخطاب، كمال الدين زكي.. التربية البدنية للخدمة الاجتماعية.. دار النهضة: القاهرة.. 1965.
- محمد عماد الدين إسماعيل.. النمو في مرحلة المراهقة، ط1.. دار القلم: الكويت.. 1982.
- محمد مصطفى زيدان.. النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية، ط3.. دار الشروق: جدة.. 1990.
- محمود عبد الحليم عبد الكريم.. ديناميكية التدريس التربية الرياضية، ط1 .. مركز الكتاب للنشر: 2006.

## بيبلوغرافيا

- مصطفى غالب (د ت) .. سيكولوجية الطفولة والمراهقة .. منشورات مكتبة الهلال: بيروت.
- مصطفى غالب .. تطور المعالجة النفسية .. دار ومكتبة الهلال: بيروت .. 1985.
- مصطفى غالب .. نقطة الضعف .. مكتبة الهلال: بيروت .. 1983.
- مصطفى فهمي .. علم النفس الأكلينيكي .. 1967.
- مصطفى يوسف .. علم النفس العيادي، ط1 .. الدار المصرية اللبنانية: القاهرة .. 2001.
- المنجد الأبجدي .. قاموس عربي - عربي.
- ميخائيل إبراهيم أسعد .. مشكلة الطفولة والمراهقة .. دار الأفاق الجديدة: بيروت .. 1991.

### ب. المراجع باللغة الفرنسية

- C. Didier, P.Regit : Precis de psychologie midicale et psychiatrie, p73.
- Le Halle.H : Pscologie des adolescents.

# الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة أكلي محند أولحاج-البويرة-  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## استمارة استبيان موجهة للتلاميذ

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار إنجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة تخرج ضمن متطلبات  
نيل شهادة الماستر بعنوان:

### مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق العام لدى تلاميذ الثالثة ثانوي

ونرجو منكم ملاءمة هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة بصراحة وصدق حتى يتسنى لنا الوصول الى معلومات تفيدنا  
في هذه الدراسة. لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة ومساعدتنا ولكم منا الشكر.

إشراف الأستاذ:

- لونس عبد الله

إعداد الطالب:

- عفاق طارق

تعليمات: الإجابة تكون بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة أو الإجابة عنها مباشرة.

## المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للتلاميذ .

1. هل تحب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي؟

نعم

لا

2. ما هو الشعور الذي يولده لديك ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية؟

الاكتئاب

السعادة

3. في رأيك هل للنشاط البدني أثر على الجانب النفسي، الجسمي أو كليهما؟

الجسمي

النفسي

كليهما

4. هل للنشاط البدني أثر على الجانب الصحي للتلميذ؟

نعم

لا

5. هل يؤثر النشاط الرياضي على سير حياتك اليومية وفي تعاملك مع الغير؟

تأثير إيجابي

تأثير سلبي

لا يوجد تأثير

6. هل النشاط الرياضي يساعدك على الاندماج أو النفور من الجماعة ؟

النفور

الاندماج

7. هل يساعدك النشاط البدني الرياضي التربوي على خلق علاقات اجتماعية؟

نعم

لا

## المحور الثاني: ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

8. ما هو الهدف من ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي؟

اكتساب الصحة البدنية

الحصول على الراحة النفسية

اكتساب المهارات الرياضية

الترفيه

9. ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

القلق  الملل   
راحة البال

10. ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

القلق  الملل   
راحة البال

11. ما هو شعورك بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

الراحة النفسية  الابتعاد عن الممارسة   
التشوق إلى الحصة المقبلة

12. هل ممارستك للأنشطة الرياضية عند وقت فراغك يساعد على تحسين مزاجك؟

نعم   
لا

**المحور الثالث: تخلص التلاميذ من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .**

13. في رأيك، هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي له دور في تخفيف حالة القلق لديك؟

نعم  لا   
أحيانا

14. هل لممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخلص من حالات الاكتئاب ، الإحباط و التوتر؟

نعم  لا   
أحيانا

15. كيف يكون شعورك عند عدم ممارستك لنشاط رياضي؟

إحباط  سعادة   
لا مبالاة

16. هل ترى أن ممارستك الأنشطة الرياضية تقلل من القلق؟

نعم   
لا

17. هل ممارستك الأنشطة الرياضية يساعدك على التخلص من قلق الامتحانات؟

نعم

لا

## Résumé

---

### **L'apport de l'activité sportive éducative dans la réduction de l'anxiété des élèves de troisième année secondaire**

- Etude de terrain sur certains niveaux secondaires de Bechloul-

**Préparé par l'étudiant :**

**AGAG Tarek**

**Sous la supervision:**

**Mr. LOUNAS Adb Ellah**

Le but de cette étude est de déterminer dans quelle mesure l'activité physique contribue à la réduction de l'anxiété chez les élèves de troisième année du secondaire et si l'activité physique aide à réduire l'anxiété chez les élèves, pour cela le chercheur a choisi l'échantillon de manière aléatoire, composé de 136 étudiants issus d'une communauté de 679 étudiants, dans ce cas il a utilisé l'approche descriptive pour s'adapter à la nature de l'étude, et pour les outils utilisés étaient dans les formulaires de questionnaire. Des méthodes statistiques ont été utilisées (le pourcentage du test au carré Ka 2) pour vérifier les hypothèses de l'étude.

#### **Les conclusions suivantes ont été atteintes:**

- L'éducation sportive à l'activité physique contribue à réduire l'anxiété des élèves.
- Les élèves se sentent à l'aise dans l'activité physique pendant les cours de sport.
- Les élèves se débarrassent de l'anxiété lors d'exercices physiques.
- L'activité physique a un impact éducatif sur le côté psychologique des élèves.

#### **Le chercheur a suggéré quelques recommandations, y compris :**

- Il faut faire attention à la catégorie des épuisés en diversifiant les activités au sein des écoles secondaires en créant des associations sportives.
- Faire des tests psychologiques pour déterminer l'orientation des élèves vers un sport.
- Prévenir les étudiants de la pression psychologique, que ce soit les enseignants ou les parents.

**Mots-clés:** activité physique, sport éducatif, phénomène d'anxiété, étudiants de troisième année.