

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكلي محمد أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من

القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (السنة الثالثة)

دراسة ميدانية على مستوى بعض ثانويات بلدية البويرة

الاستاذ المشرف:

• د. لونس عبد الله

المحذاد الطلبة:

• محقق طارق

• ربيع بلال

• فاسي مخلوف

السنة الجامعية: 2015/2016

بِسْمِ اللَّهِ

الرحمن الرحيم

كلمة شكر وتقدير

نشكر المولى عز وجل ونحمده ان امدنا بالصحة والعافية ووفقنا

في إتمام هذا البحث والصلاة والسلام على رسولنا الكريم

محمد صلى 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: لوناى عبد الله ، المشرفة على بحثنا.

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال محمد

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة

طارق + بلال + مخلوف

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 وشقت

وشجعتني طوال مستوى الدراسي أمني الغالية أطل الله في عمرها وحفظنا.

إلى اخوتي وخالتي وعمامي كل واحد باسمه، وكثايب اختي أختي وسيفه الدين

إلى من ساندتني طوال مشواري الجامعي وصبرت علي ووقفتم إلي جانبي

وساندتني كثيرا

في انجاز مذكرتي أختي ما عندي صديقتي العزيزة.

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

إلى كل عشاق ومشجعي النادي البفاري بايرن مونخ.

وإلى كل الذين نساهم قلبي ولو بنساهم قلبي أهدي ثمرة جهدي وتعبني.

طارق

اهداء

الى

التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي ،
التي باركتني بدعائها وسامعتني بعبها وحنانها
الغالية و العزيزة على قلبي دعيني انعمي امامك
واقبل جبينك...أمي.

إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال

إلى صاحب القلب الأبيض... والدي رابع.

إلى أغلى كنز وهبه لله لي إخوتي وأخواتي

إلى كل من عرفهم ولم أذكرهم...

إلى جميع رفقاء الجامعة

مخلوفه

اهداء

الى

التي حملتني في بطنها وسهرت لأجلي،

التي باركتني بدعائها وسامحتني بحبها وحنانها

الغالية والعزيزة على قلبي دعيني انعني امامك

واقبل جبينك...أمي.

إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال،

صاحب القلب الأبيض... والدي احمد.

إلى كل عشاق و مشجعي النادي الملكي

نادي القرن زعيم أوروبا والعالم نادي ريال مدريد

بلال

محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
أ	شكر وتقدير
ب	اهداء
ج	محتوى البحث
د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الاشكال
ر	ملخص البحث
ز	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
02	1-الاشكالية
03	2-الفرضيات
03	3-اسباب اختيار الموضوع
03	4-اهمية البحث
03	5-اهداف البحث
04	6-الدراسات المرتبطة بالبحث
05	7-تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري	
الفصل الاول: التربية البدنية والرياضية	
10	- تمهيد
11	1-1 مفهوم التربية
11	2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية
12	3-1 اهمية التربية البدنية والرياضية
12	4-1 اهداف التربية البدنية والرياضية
12	5-1 اهداف التربية في طور الثانوي
13	6-1 الاسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
14	7-1 استاذ التربية البدنية والرياضية
15	8-1 حصة التربية البدنية والرياضية
16	- خلاصة
الفصل الثاني: القلق	
18	- تمهيد

19	1-2 تعريف القلق
20	2-2 انواع القلق
21	3-2 مسببات القلق
21	4-2 مستويات القلق
22	5-2 اعراض القلق
22	6-2 نظريات القلق
24	- خلاصة
الفصل الثالث: مرحلة المراهقة	
26	- تمهيد
27	1-3 تعريف المراهقة
28	2-3 اقسام المراهقة
29	3-3 انواع المراهقة
29	4-3 عوامل المراهقة
29	5-3 خصائص مرحلة المراهقة
30	6-3 جوانب مرحلة المراهقة
30	7-3 المراهقة وممارسة النشاط البدني
30	8-3 دوافع ممارسة المراهق للأنشطة الرياضية
31	9-3 مشاكل المراهق
31	10-3 علاج مشاكل المراهق
32	- خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
35	- تمهيد
36	1-4 الدراسة الاستطلاعية
36	2-4 المنهج المتبع
36	3-4 متغيرات البحث
36	4-4 مجتمع البحث
37	5-4 عينة البحث
37	6-4 مجالات البحث
37	7-4 ادوات البحث
38	8-4 الوسائل الاحصائية

40	- خلاصة
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
42	- تمهيد
43	1-5 عرض وتحليل النتائج
63	2-5 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
66	- خلاصة
67	-الاستنتاج العام
68	- الخاتمة
69	- اقتراحات وفروض مستقبلية
-	البيبلوغرافيا
-	الملاحق
01	الملحق رقم (01)
02	الملحق رقم (02)

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
43	جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول	01
44	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول	02
45	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول	03
46	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الأول	04
47	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول	05
48	جدول يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول	06
49	جدول يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الأول	07
50	جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني	08
51	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني	09
52	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني	10
53	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني	11
54	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني	12
55	جدول يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني	13
56	جدول يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الثاني	14
57	جدول يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث	15
58	جدول يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث	16
59	جدول يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث	17
60	جدول يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث	18
61	جدول يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث	19
62	جدول يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثالث	20

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
01	دائر نسبية تمثل مدى حب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية	43
02	دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	44
03	دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ بالتححرر في حصة التربية البدنية والرياضية	45
04	دائرة نسبية تمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة حصة ت.ب.ر.	46
05	دائرة نسبية تمثل مدى تخلص التلاميذ من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة ت.ب.ر.	47
06	دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في استيعاب الدروس	48
07	دائرة نسبية تمثل مدى فوائد حصة التربية البدنية والرياضية	49
08	دائرة نسبية تمثل مدى انتظار التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية	50
09	دائرة نسبية تمثل مدى إحساس التلاميذ بالسعادة والراحة في حصة ت.ب.ر.	51
10	دائرة نسبية تمثل مدى تخلص التلاميذ من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية	52
11	دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية	53
12	دائرة نسبية تمثل شعور التلاميذ عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية	54
13	دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية	55
14	دائرة نسبية تبين مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف بعض مشاكل التلاميذ	56
15	دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في استيعاب الدروس	57
16	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للتلاميذ	58
17	دائرة نسبية تمثل مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي للتلاميذ	59
18	دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في خلق علاقات اجتماعية	60
19	دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين النتائج الدراسية	61
20	دائرة نسبية تمثل مدى ارتياح التلاميذ نفسيا في حصة التربية البدنية والرياضية	62

ملخص البحث:

إن لكل بحث علمي فكرة أو سبب يدفع الباحث للبحث فيه، أما ما دفعنا نحن فهو منطلق القلق والتوتر الذي ينتاب تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ويعكر صفو حياتهم اليومية خاصة مع اقتراب موعد امتحان البكالوريا، وهذا ما دفعنا لمحاولة التقليل منه بممارسة التربية البدنية والرياضية مما يخلق جو من النفيس والارتياح لدى التلميذ، وهذا سر وقوعنا واختبارنا لموضوع " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي " وفي الأخير تفرع منه أسئلة جزئية هي: هل يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟ أما الثانية فهل يتخلص التلاميذ من القلق النفسي الناجم عن ضغط الدروس طيلة الأسبوع أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟ وثالث هل لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس؟ وقد أعطينا إجابات مؤقتة تمثلت في الفرضيات، والفرضية العامة التي هي بعنوان "تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" والفرضيات الجزئية التي هي: ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية وثانيا يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق عند وصول حصة التربية البدنية والرياضية وثالثا لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.

وقد شرعنا في بحثنا بالجانب النظري حيث تطرقنا حول ثلاث فصول هي ت.ب.ر، القلق، والمراهقة ثم توجهنا إلى الجانب التطبيقي بتوجهنا إلى الميدان المتمثل في الثانويات التربوية لبلدية البويرة، حيث اخترنا منهج مناسب لبحثنا العينة، الدراسة الإحصائية... الخ، كما استعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان وقسمنا الأسئلة إلى ثلاث محاور حسب الفرضيات ثم قام أساتذتنا الكرام بتحكيمة ثم وزعناه على ثلاث ثانويات لبلدية البويرة هي ثانوية كريم بلقاسم، وثانوية العقيد عبد الرحمان ميرة وثالثا صديق بن يحيى، وهذه الثانويات تحوي على تلاميذ السنة الثالثة وهو مجتمع بحثنا ووزعنا 70 استبيان على كل ثانوية وهي عينة بحثنا، وبعدها قمنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها ومقابلتها بالنتائج المحصل عليها في الفرضيات وتوصلنا إلى أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي وصحة الفرضيات الجزئية التي افترضناها.

الكلمات الدالة: حصة التربية البدنية والرياضية، القلق، الطور النهائي.

المقدمة:

إن للرياضة أهمية بالغة ومعتبرة في حياة الأفراد لأنها تزرع الصفات الحميد وتخلق علاقات طيبة وتعد دواء للأمراض منها الضغوطات والقلق خاصة عند فئة المراهقين.

لذا فالتربية البدنية والرياضية من أهم المواد في الثانوية ويصعب على الوزارة التخلي عنها، لأن التلميذ بحاجة لها خاصة بعد ضغط المواد الدراسية الأخرى وبما أن ت.ب.ر تدخل في القطاع التربوي فهي جزء من التربية العامة وممارستها تستلزم أستاذ متخصص ذو كفاءة عالية من أجل تحقيق هدف المنظومة التربوية، والتربية البدنية والرياضية ذات ايجابيات على المراهق في المرحلة الثانوية حيث انها تهتم بتكوين فرد صالح يخدم نفسه ومجتمعه فهي تعنتي بشخصية الفرد وهذا بتنمية جميع جوانبه النفسية، الاجتماعية، الروحية والبدنية، لذا يظهر جلها الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في هذا السياق.

فهي مؤثرة على الجانب النفسي كونها تريح المراهق من التعب الذهني والضغوطات النفسية وتجدد طاقاته من أجل العمل أكثر كما أن للتربية البدنية والرياضية ايجابيات على المستوى الاجتماعي فهي تعلم الاحترام والتعاون والمحبة والمودة، أما من الجانب الصحي فهي تقوي جسده وعضلاته وتحميه من الأمراض وتجدد حيويته وتعوده على العمل وتقتل روح الكسل فكلما كان التلميذ رياضيا فانه يزداد نشاطا، وهذا ما دفعنا إلى اختيار دراستنا المتمثلة في دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وللوصول إلى معرفة هذا الأخير قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبين، أولا الجانب النظري وتناولنا فيه فصول تمثلت في القلق المراهقة والتربية البدنية والرياضية، وثانيا الجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للبحث وقمنا فيه بعرض الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا كما تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج الذي احتوى على نتائج بحثنا ومقارنتها بالفرضيات التي افترضناها.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1. الإشكالية:

تعتبر التربية البدنية جزءاً هاماً بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة. لأنها تعود عليه بالفوائد كما يقال «العقل السليم في الجسم السليم». فالتربية البدنية والرياضية لا تعود فقط بالفوائد البدنية المهارية بل تمتد إلى الجوانب النفسية.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط: «أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم لشعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الدعي»¹.

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما سيُثمَره التلميذ من مكتسبات خلال النشاط البدني الرياضي التربوي، وكما يلتمس الفرد منها الراحة النفسية والجسمية، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل والتي تؤثر سلباً على شخصية التلميذ فينجم عنها اضطرابات نفسية كالقلق الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والانفعالي للتلميذ. ويرى الكاتب «سيجموند فرويد» أن القلق حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً، متوتر الأعصاب ومضطرب. كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البحث في الأمور وفقدان الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين.²

ومما سبق التطرق إليه فإن التلميذ يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية والتفكيرية ويجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية والإيجابية وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية وغير أن علماء التربية استدرکوا هذا الموقف من خلال إدماج التربية البدنية والرياضية باعتبارها محركاً إيجابياً وكوسيلة للتخلص من القلق النفسي الذي يعيشه هذا التلميذ.

و عليه نطرح التساؤل التالي:

- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية أهمية في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

وللإجابة على هذا التساؤل العام يستوجب الإجابة على الأسئلة التالية:

❖ هل ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية؟

❖ هل يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق الناجم عن ضغط الدروس طيلة الأسبوع أثناء حصّة التربية البدنية

والرياضية؟

❖ هل لحصّة التربية البدنية والرياضية انعكاس على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس؟

¹ محمد الحماحي. - فلسفة اللعب، ط1. - القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999. - ص28.

² سيجموند فرويد. - القلق، (ترجمة) عثمان نجاني، القاهرة، مكتبة دار النهضة العربية: 1962 ص34.

2. الفرضيات:

2.1 الفرضية العامة:

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

2.2 الفرضيات الجزئية:

- ❖ ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- ❖ يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق عند وصول حصة التربية البدنية والرياضية.
- ❖ لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.

3. أسباب اختيار الموضوع:

- ❖ اتساع وانتشار ظاهرة القلق لدى التلاميذ خاصة مع اقتراب موعد امتحانات شهادة البكالوريا.
- ❖ انتشار الفكرة الخاطئة حول أن حصة التربية البدنية والرياضية فضاء للترفيه ومضيعة للوقت.
- ❖ إبراز دور التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي والمقبلين على شهادة البكالوريا.

❖ نقص الدراسات التي تناولت وعالجت مثل هذه المواضيع.

4. أهمية البحث:

- ❖ إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج القلق النفسي في المرحلة الثانوية [السنة الثالثة ثانوي].
- ❖ قد تقيد هذه الدراسة في عملية إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسياً.
- ❖ تتمثل أهمية البحث في أنه موضوع حساس يلمس دور حصة ت.ب.ر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

❖ حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من الضغوطات المختلفة الملقاة على عاتق التلاميذ.

5. أهداف البحث:

لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وأهداف بحثنا ملخصة فيما يلي:

- ❖ إبراز الدور الهام الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من القلق النفسي لدى التلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- ❖ إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي اكتساب القيم الروحية، الاجتماعية والنفسية.
- ❖ دراسة الأثر النفسي الإيجابي الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان نهاية المرحلة الثانوية المصيري.

6. الدراسات المرتبطة بالبحث:

6.1 الدراسة الأولى:

دراسة العمراوي هارون ومنتشوك أحمد سنة 2012-2013 تحت عنوان " دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي بكالوريا". حيث هدفت الدراسة إلى إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ المشاكل النفسية الاجتماعية التي تواجههم وإظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية، ومعرفة آراء التلاميذ وانطباعهم حولها، وإبراز مدى أهميتها في مساعدة التلاميذ في تحسين حالتهم المزاجية وإظهار دورها في التخفيف من حدة القلق لدى المقبلين على البكالوريا.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 800 تلميذ مقبل على شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 80 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة، والتي تم تحليلهم إحصائياً باستعمال النسبة المئوية والدرجة المئوية واختبار كاف تربيع. حيث توصل الباحثون إلى أن التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر ويرتاحون حين ممارستها وتشعرهم بالهدوء وتخفف من حالة القلق لديهم ويعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه، كما تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان وتزيل التوتر الذي يشعرون به، هدفه اكتساب الراحة النفسية بسبب حبهم ولعهم بها، باعتبارها الوسيلة والمنتفيس الوحيد لإخراج مكبوتاتهم وضغوطاتهم النفسية وأوصى الباحثون على:

❖ توعية التلاميذ بأهمية ت.ب.ر لمالها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية لدى التلاميذ.

❖ معاملة أستاذ ت.ب.ر لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة بالبكالوريا.

6.2 الدراسة الثانية:

دراسة حدادي سعاد وسردوك سماح سنة 2012/2013 تحت عنوان تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق العام لدى المراهق في مرحلة الثانوية، حيث كانت مشكلة البحث كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية، حيث هدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة ت.ب.ر في التخفيف من درجة القلق لدى المراهق ومعرفة الحالات السيكولوجية والنفسية للمراهق ومعرفة دور أستاذ التربية ب.ر ومساهمته في التقليل من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 1500 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 150 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية أما بالنسبة لأدوات الدراسة فهي تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة وقد تم تحليلهم إحصائياً بالاستعمال النسب المئوية وكاف تربيع ودرجة الحرية. حيث توصل الباحثون إلى أن الضغط النفسي والمشاكل الأسرية تؤدي إلى حدوث القلق لدى المراهق، إضافة إلى أن البيداغوجية المستعملة من طرف الأستاذ يجعل من حصة ت.ب.ر مجالاً للتفتيس والتقليل من القلق للمراهق في المرحلة الثانوية، وأهم ما أوصى به الباحثون:

- إعطاء الأهمية اللازمة لمرحلة المراهقة كونها حساسة بالنسبة للتلميذ المراهق.

- ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمراهق.

النقد والتعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط منها:
- ❖ أن غالبية الدراسات كانت تهدف إلى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على هذه الامتحانات المصيرية.
 - ❖ أن غالبية الدراسات تناولت احد متغيرات بحثنا.
 - ❖ أن غالبية الدراسات توصلت إلى نفس النتائج التي كان لها اثر فيما يخص دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق.

7. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

7.1 التربية:

أ. لغة:

بالعودة إلى معاجم اللغة نجد أن كلمة التربية في اللغة لها عدة أصول لغوية ونذكر منها:

- ربي، يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: « لك نعمة تربيتها » أي ترعاها.
- رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وسأيسه وقام عليه.

ب. اصطلاحاً:

- نقيده معنى التربية وهي تتعلق بكل كائن حي فمثلا تربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته ولا تنتهي لموته.¹

وهي تعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية والوجدانية وهي تعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتقدمة.

فدوركايم يرى بان التربية تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة.²

ج. إجرائياً:

هي عبارة عن مجموعة من الأنشطة العامة التربوية التي تعد التلميذ من عدة جوانب منها النفسية كالتخفيف من القلق خاصة في المواقف العامة.

¹ رابح تركي..- أصول التربية البدنية والتعلم، ط2 .- الجزائر .- ديوان المطبوعات الجامعية : ص16.

² صالح عبد العزيز.- التربية وطرق التدريس.- ج1، مصر، دار المعارف: 1968.- ص 11.

2.7 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية وتباينت إلا أن الاتفاق كان حول أنها جزء من التربية. ومن هذه المفاهيم نذكر: «كويدري وكوزيت» إن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين الفرد بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة أنواع من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف المنشود.¹ ويتفق الباحثون في هذا على أن «التربية البدنية والرياضية مظهر من مظاهر التربية وتعني رعاية الجسم وصحته ومقدار حمايتها بالعقل» ومنه فان التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة التي تهدف إلى المساهمة في الإنتاج.

3.7 القلق:

أ. التعريف اللغوي:

قلق: اقلق الشيء: حركه.

قلق: قلقا: اضطرب وانزعج.

القلق: المضطرب والمنزعج.²

ب. التعريف الاصطلاحي:

بالرغم من اختلاف الباحثين وعلماء النفس في تعريف القلق وتتنوع تفسيراتهم له إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة بدا الاضطرابات السلوكية وتصاحبه بعض التغيرات الفيزيولوجية والأعراض النفسية.³ كما انه أيضا حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الضيق والألم.

ج. التعريف الإجرائي:

هو حالة توتر شامل ومستمر، نتيجة توقع فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه غموض وأعراض نفسية وجسمية.

¹ أمين أنور الخولي.- أصول التربية البدنية والرياضية والمهنية الإعداد المهني والنظام الأكاديمي العربي: ص30.

² المنجد الأبجدي.- قاموس عربي _عربي: ص815.

³ حسين قايد.- الاضطرابات السلوكية(تشخيصها _ أسبابها): ص44.

4.7 المراهقة:

أ. لغة:

كلمة المراهقة مشتقة من فعل راهق معناه الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم والنضج.¹

ب. اصطلاحاً:

هي فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد، الحسي، العقلي، النفسي والاجتماعي، وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية، ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أن المراهقة تحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج من مظاهر النمو المختلفة.²

ج. إجرائياً:

هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان التي تصاحبه مجموعة من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية وال نفسية، وتكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة قبل المواقف الهامة كالامتحانات الرسمية.

¹ فؤاد بهي السيد-. الاسس النفسية للنمو (من الطفولة الى الشيخوخة) ط4، القاهرة، دار الفكر العربي: 1997-. ص 257.

² عبد الرحمن العيسوي-. سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، الكويت، دار الوثائق: 1987-. ص 22.

الجانبة النظري

المفصل الأول:

التدريب البدنية

والرياضية

تمهيد:

تكتسي التربية البدنية والرياضية في الدول المتطورة مكان وقيمة بارزة في البرامج المدرسية نظرا للمكاسب التي يمكن تحقيقها عن طريق حصة التربية البدنية والرياضية، فهي وان كانت حركية في ظاهرها الا انها عقلية، وجدانية، اجتماعية، نفسية وخلقية في اهدافها و علاقاتها. تستهدف عملية التربية تحقيق النمو المتكامل للتلاميذ من جميع الجوانب «الجسمية، العقلية، الانفعالية والروحية» بما يكفل تكوين الشخصية المتزنة والمتكاملة. لذا اصبح من الضروري ان يقوم التدريس والتوجيه النفسي للتربية البدنية والرياضية بالمدارس على اساس علمية تضمن تحقيق اهدافها العامة و الخاصة.

1.1 مفهوم التربية:

تعرف التربية على انها العمليات التي تهدف الى نقل التراث الثقافي من الجيل القديم الى الجيل الجديد بعد اجراء عمليات التعديل والانتقاء والمفاضلة بين مشتملات هذا التراث بما يلائم روح العصر الجديد واتجاهاته الحضارية فهي بذلك تعتبر عملية اعداد الفرد للحياة وتطبيعه وتنشئته.¹

كما تعرف التربية بانها مجموعة من الإجراءات والأنشطة التي تهتم بالفرد بغرض اعداده وتنشئته تنشئة متزنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية وإعداد المواطن الصالح الذي يخدم بلده ويتحمل أعباء تقدمه والرقى به.²

أ. المفهوم اللغوي للتربية:

التربية من ربا أي زاد، ربا الشيء أي زاد و نما، اربيته بمعنى نميته، ربية الجسم أي هذبته وروضت.³

ب. المفهوم الاصطلاحي للتربية:

يعرفها ارسطو بانها اعداد العقل لكسب العلم كما تعد الارض للنبات كما تعني ان يصبح الانسان انسان فيه خصائص الكائن الانساني من التفكير والوجدان وهي تأخذ مكانها داخل الفرد وتمثل انعكاسا للنمو الاجتماعي وللثقافة التي يعيشها.⁴

2.1 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل: اللعب، الالعاب وقت الفراغ، الترويح، الرياضة والمسابقات الرياضية.

¹ أمين أنور الخولي.- اصول التربية البدنية، ط3.- القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.- ص347.

² طه سعد علي، احمد ابو الليل.- التربية و الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة، ط1.- بيروت، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع: 2005.- ص23.

³ جمال الدين ابن محمد ابن اكرم ابن منصور.- معجم لسان العرب، دار صادر للطباعة والنشر: 1997.- ص1.

⁴ احمد صالح الدين مجاور.- تدريب التربية الاسلامية اسسه و تطبيقه، ط4.- الكويت، دار القلم للطباعة و النشر: 1988.

3.1 أهمية التربية البدنية والرياضية

لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" مفكر الإغريق عندما كتب "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه، ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الأمر". كما ذكر المؤلف "شيالر" في رسالته جماليات التربية، أن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب.

4.1 أهداف التربية البدنية و الرياضية:

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم: ﴿المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير﴾. من خلال هذا الحديث يتضح على انه على راس الاهداف تأتي القيم البدنية التي اعطاها الاسلام حقها، ووضعها في مرتبة لم تصلها امة من الامم او من الاديان فكان السابق الى ذلك من اجل الاعلاء من شان المسلم في كل مكان.

5.1 أهداف التربية في الطور الثانوي:

لقد حظيت التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير بعد استقلال الجزائر. وبدأت تصدر مراسيم وأوامر بشأن تنظيمها، تسييرها، وتطبيق اسسها ومبادئها، فمنذ "1976" اصبح الحديث عن ادراج التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ضمن البرنامج التربوي الشامل ككل المواد، قائمة بذاتها تدرس عبر كل الاطوار، ويصدر القوانين والمراسيم الوزارية الرامية الى وضع التربية البدنية والرياضية في مكانها السليم داخل المنظومة التربوية وذلك عن طريق ترخيص الممارسة الرياضية التربوية و التنافسية ضمن تدريب اجباري مدمج في البرامج المدرسية للتعليم الثانوي. وتتحصر أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي على غرار المراحل السابقة بالأعداد الخاص للفرد، والصقل للمهارات الحركية للأنشطة الرياضية من خلال المنافسات داخل وخارج دري التربية البدنية والرياضية وتشجيع هواياتهم الرياضية وإشباعها.

كما تعد مرحلة التعليم الثانوي مجالا خصباً وخرانا لاكتشاف النخبة الرياضية والفكرية من موهوبين في مختلف الاختصاصات وبقدر الاهتمام بهؤلاء تتحدد استمرارية واستثمار طاقتهم ومكانتهم في الأنشطة المختلفة وخصوصا الرياضية منها. فالتدريب المستمر والإعداد الجيد يمكن الوصول بهم إلى تحقيق انجازات عالية وراقية. ويمكن حصر هذه الأهداف كالتالي:

1.5.1 أهداف المجال الحسي و الحركي:

تساهم التربية البدنية والرياضية عن طريق اللعب و التمرينات الرياضية بشكل فعال في تطوير المهارات والقدرات البدنية في الطور الثانوي واهم الاهداف التي يراد تحقيقها:

- ❖ تطوير المهارات، القدرات الحركية والبدنية.
- ❖ القدرة على التحكم في القدرات.
- ❖ القدرة على تركيب الحركات و تحليلها.
- ❖ القدرة على التنسيق والتوازن عند التنفيذ.

2.5.1 أهداف المجال المعرفي:

إن اكتساب التلميذ لمعلومات و معارف نظرية حول النشاط المبرمج يساعده على الممارسة الرياضية الصحيحة مما يحسن في مستوى الاداء المهاري والقدرات الادراكية والتفكير التكتيكي.

3.5.2 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد بالحيوية والعلاقات الديناميكية المبنية على التعاون والتفاهم، والمجال الاجتماعي العاطفي له نفس الاهمية والقيمة التي تعطي للمجال الحسي الحركي وذلك لضمان اندماج اجتماعي جديد للتلاميذ.

6.1 الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية:

تستند التربية البدنية والرياضية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة حيث وصف "تشارلز بيوكر" الخطوط العريضة للأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية كما يلي:

1.6.1 الأسس البيولوجية:

تهتم التربية البدنية والرياضية بالدرجة الاولى بجسم الانسان و نشاطه الحركي لذلك على مدرس التربية البدنية والرياضية ان يكون ملما بتركيبية وظائف أعضاء هذا الجسم وميكانيزماته الحركية، أي عمل العظام والعضلات وكذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري او الجهاز التنفسي او الجهاز الهضمي الذي تعمل اجزائه كدافع تعمل عليه العضلات وهذا لا يعني ان يكون المربي اخصائيا او طبيبا وانما يجب ان تكون لديه قاعدة راسخة من العلوم الاساسية وهذا من الناحية البيولوجية مثل: علم التشريح، علم وظائف الاعضاء، بيولوجية الرياضة، علم البيو ميكانيك، حيث انها تعطي للمعلم او المدرب خلفية قوية للتكامل مع الإنسان الرياضي.

2.6.1 الأسس النفسية:

إن معرفة الأسس النفسية يمكن ان يعطي تحليلا لاهم نواحي النشاط الرياضي وتساوم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية ان يقوم بتعلم اوجه النشاط المختلفة التي تتضمنها مهنته طبقا لمبادئ سيكولوجية متعارف عليها، اذن فعلى المتعلم ان يحسن الطرق لتعلم المهارات في مجال التربية البدنية والرياضية فان هذا يؤدي الى الاقتصاد في الجهود والوقت ويحقق بذلك أحسن النتائج وسيحصل على خبرة تعليمية شاملة.¹

3.6.1 الأسس الاجتماعية:

تلعب الاسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية دورا فعالا في تحسين اسلوب الحياة، فبعدها كان يتميز السلوك البدائي بميله إلى العنف والضرب في حالات الاستقرار والاشارة والقيام بأعمال لا تليق بمجتمع انساني، فقد استطاعت التربية البدنية والرياضية أن تحسن الأوضاع وان تعلم هذا الإنسان العلاقات الإنسانية السليمة ومحاولة هزم المنافسين بطرق اجتماعية مقبولة.

¹ محمد حسن علاوي.- علم النفس الرياضي: ص 120.

فالتربية البدنية والرياضية تقوم على اسس علمية دقيقة ومنهجية واضحة مما يؤهلها أن تتبوأ مكانتها وتفرض أهميتها في المنظومة التربوية.

7.1 أستاذ التربية البدنية والرياضية:

يعبر عمل أستاذ التربية البدنية والرياضية في قطاعات التعليم المختلفة عن الدور الأكثر عمقاً وإثراءً للتربية عن سائر مجالات العمل الرياضية بمختلف تخصصاتها.

ولأن واجبه الأول يتصل بالتعليم فإن عليه أن يدرك أهداف التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالأهداف العامة للتربية في مجتمعه والإدراك يعبر عن توجه فكري تربوي، كما يشكل إطار عمل الالتزامات والأدوار المطلوبة منه وبسبب العلاقة الحميمة بين التلميذ وأستاذ التربية البدنية والرياضية، فإن الأستاذ يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع المدرسي تأثيراً في تشكيل الأخلاق والقيم الرفيعة لدى التلاميذ، وفي ظل هذه المعطيات لا يتوقف دور الأستاذ على تقديم ألوان النشاط البدني الرياضي فحسب بل يتعد ذلك بكثير.¹

ويتوقف هذا على بصيرته ونظراته نحو نظامه الأكاديمي ومهنته كما يتوقف ذلك على السياقات التربوية والمناخ التربوي المدرسي.

¹ ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهيم.- طرق التدريس في التربية الرياضية والبدنية، ط2.- القاهرة، مركز كتاب النشر: 2004.- ص89.

8.1 حصة التربية البدنية والرياضية:

تمثل حصة التربية البدنية والرياضية الجزء الأهم من مجموع أجزاء برنامج مدرس التربية البدنية والرياضية من خلال تقديم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج. ونظرًا للطبيعة التعليمية والتربوية للدرس، يجب أن يُراعى فيه الأستاذ كافة الاعتبارات المتعلقة بطرق التدريس والوسائل التعليمية والتدرج التعليمي للخبرات المتعلمة وطرق القياس والتقييم.¹

1.8.1 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعد حصة التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة، فهي تهتم بجميع وظاهر التربية التي تؤثر على حياة الفرد البدنية بما في ذلك الاتجاهات العقلية والنفسية والاجتماعية ويمكن تلخيص مجمل الأهداف على النحو التالي:

- ❖ تنمية مهارات الفرد البدنية المستعملة والنافعة لحياته.
- ❖ تنمية الكفاءة البدنية وصيانتها.
- ❖ مساعدة الفرد على اكتساب صفات التفكير العقلي المنطقي المنظم.
- ❖ المساهمة في اكتساب الصفات الاجتماعية المثلى.
- ❖ تحسين الأداء للصفات البدنية وعناصر التنفيذ.
- ❖ الرفع من الرصيد المعرفي العام والخاص المتعلقة بالأنشطة الرياضية ومميزاتها.

2.8.1 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

- ❖ تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية وهو احد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل المتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة.
- ❖ المساعدة على تكامل المهارات الحركية والخبرات، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة.
- ❖ اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس علمية.
- ❖ التحكم في القواعد أثناء السكون والحركة.
- ❖ التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.
- ❖ المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة والتحمل... الخ.
- ❖ تدعيم الصفات المعنوية والسمات والسلوك اللائق.

¹ أمين أنور الخولي وآخرون..- مرجع سبق ذكره: ص119.

خلاصة:

التربية البدنية والرياضية ظاهرة اجتماعية هامة في حياة الفرد والمجتمع فهي تسعى إلى توفير الصحة البدنية والجسمية و كذا النفسية للمراهق والتقليل من حدة التوترات التي يتعرض لها المراهق. ولذا يجب العمل على توفير مكانة خاصة للتربية البدنية والرياضية وإعطائها أهمية حتى تساهم في التخفيف من القلق ومنه التقليل من الضغوطات النفسية التي تظهر على التلاميذ وخاصة المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وتعتبر شخصية الأستاذ عاملا أساسيا في التقليل من هذه الضغوطات النفسية وهذا عن طريق ممارسة النشاط البدني الرياضي في حصة التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني:

القلق

تمهيد:

يعد القلق من بين الظواهر السلبية التي غالبًا ما نصادفها عند التلاميذ خاصة الأقسام النهائية والمقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، ويعتبر القلق النفسي أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور في التأثير على الفرد، لهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى القلق العام ونظرياته وأعراضه وأسبابه.

1.2 تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، وتنوعت تفسيراتهم له، كما تباينت آراءهم. وعلى الرغم من هذا الاختلاف، إلا أنهم اتفقوا على أن "القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض العقلية".¹ يقول احمد عزت راجح: "إن القلق حالة من التوتر الانفعالي التي تشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي وشعوري أولاً شعوري، يهدد الذات الشخصية فهو انفعال مكتسب من الخوف والآلام وتوقع الشر".² ويرى سعد جلال بأنه: "حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوب بإحساسات جسمانية مختلفة مثل سرعة دقات القلب والعرق والارتعاش".³ ومن هنا نستخلص أن القلق حالة انفعالية طبيعية وشعورية يمر بها الفرد من جراء ما يصادفه في العالم الخارجي من أحداث تثيره، تجعله يدرك تهديدات لمصالحه ويصاحب القلق تغيرات مزاجية وسلوكية.

1.1.2 التعريف اللغوي:

ورد مفهوم القلق في اللغة العربية على عدة معاني: القلق، الانزعاج....
قلق الشيء فهو مقلقا، وقلق الشيء من مكانه وقلقه أي حركة.

2.1.2 التعريف الاصطلاحي:

حصر القلق في مصطلحات لها قاسم مشترك فتوكل angh ذات الأصل الهندي والصيني يعني الضيق أو الضغط باللاتينية anoustusxia وتعني الهيجان العصبي.⁴

¹ كشمنداك كمدلس وآخرون.- مقياس القلق الأطفال، مصر، مكتبة لأنجلو مصرية: 1987.- ص 50

² احمد عزت راجح.- اصول علم النفس، بيروت، دار المعارف: ص66.

³ سعد جلال.- في الصحة العقلية، الامراض النفسية والعقلية، الانحرافات السلوكية، القاهرة، دار الفكر العربي: 1926.- ص153.

⁴ ابن منظور.- معجم لسان العرب.- إعادة بناء على الأحرف من كلمة يونس خياط من القاف إلى الياء، بيروت: ص154.

2.2 أنواع القلق:

بما أن القلق من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا انه يختلف من شخص لآخر تبعاً لأسس مختلفة منها:

أ. مدى وعي الفرد به: يمكن التمييز في هذا الصنف إلى نوعين من القلق:

❖ قلق شعوري: يدرك الفرد بأسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهة والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.

❖ قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والوجود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.

ب. من حيث درجة الشدة: يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن

ج. من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه: هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد.

د. من حيث تأثيرها على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي، قلق عصبي. وفيما يلي نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعاً:

1.2.2 القلق العادي الموضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير أو مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف.

2.2.2 القلق العصبي

هو بمثابة نوع من القلق الهائم يعود إلى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه ودوافعه فهو غير محدد بموضوع معين ولهذا فهو يتسم بالغموض وعدم الوضوح والتحديد.

3.2.2 قلق الامتحان:

يرتبط بمواقف الاختبار التي تثير في الفرد شعوراً بالخوف وقد يؤثر في أداء الاختبار فيسمى معطلاً، أو يكون هذا معتدلاً فلا يؤثر كثيراً على الأداء ويسمى حينئذ القلق الميسر، يقترن 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.¹

¹ محمد جاسم محمد-. مشكلات الصحة النفسية-. أمراضها، ط1-. الاردن، مكتب دار الثقافة: 2004 -. ص50.

3.2 مسببات القلق:

وهي متعددة وتختلف من فرد لآخر ويمكن إجمالها فيما يلي:

أ. الاستعداد الوراثي:

لقد أثبتت بعض الأبحاث التي أجريت على بعض الأسر أن 15% من أبناء وإخوة مرض القلق يعانون من نفس المرض ويؤكد "شيلدر" و"سلنيو" أن أسباب القلق عند التوأم تصل إلى 50% ومن ثم فإن الوراثة تلعب دورا في الاستعدادات للإصابة بالقلق.¹

ب. الضغط النفسي:

وهو الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض ظروف البيئة الخارجية.

4.2 مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس "سبيلجر" "spielderger" 1969 أداء سلوك الإنسان خاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقلة، 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 أقل 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.²

¹ أحمد رضا حمروش-. تقييم قلق المنافسة لدى سباحي منتخب الآمال: ص 15.

² محمد حسين علاوي-. مدخل في علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب للنشر: 2007-. ص 383.

5.2 أعراض القلق:

من هذه الأعراض: التوتر، عدم الاستقرار، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وزيادة معدل التنفس وضربات القلب، كثرة العرق، فقدان الشهية للطعام وارتفاع ضغط الدم.

والتحدث عن الأفكار السلبية فقط ولا تظهر كل الأعراض عند التعرض لمواقف القلق بل قد يظهر بعضها بدرجات شدة مختلفة وبعضها يستمر لفترة قصيرة والبعض الآخر يدوم ليصبح سمة شخصية وتتراوح استجابات القلق على خط متصل يتدرج من الخوف البسيط إلى الرعب الحاد وتكون هذه الأعراض إنذاراً للهروب أو الكفاح، بالإضافة إلى ما سبق هناك بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء تشير لدرج القلق لدى الرياضي منها:

❖ كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أم القانونية.

❖ عدم التزام الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضية.

❖ عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية.

❖ توجه الرياضي نحو ادعاء الإصابة.

❖ التوتر والعصبية وعدم الاستقرار وزيادة الارتباك الحركي.

❖ عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغييرها.

❖ عدم القدرة على اتخاذ القرار.

❖ زيادة نشاط الموجات المخية.

❖ شدة الاستثارة والتهيج.

❖ الخوف من المنافس وضعف الثقة بالنفس.

وتعتبر هذه الأعراض عن أبعاد القلق فبعضها أعراض القلق الجسمي والبعض الآخر أعراض للقلق المعرفي أو القلق السلوكي.

6.2 نظريات القلق:

تحاول هذه النظريات تفسير العلاقة بين الرياضية والتدريبات النفسية لبيان كيف يؤثر القلق في الأداء ايجابيا او سلبيا، وهذا من اهم اهتمامات علماء النفس الرياضي والتي تهدف الى معرفة الاثر العلمي والفسولوجي والبيكولوجي للقلق او للاستثارة ...

وقد قام علماء النفس الرياضي بالعديد من الابحاث والدراسات حول العلاقة بين القلق والاداء...

ومن بين هذه الدراسات والنظريات نذكر منها ما يلي:

1.6.2 نظرية الحافز:

لقد رأى علماء النفس ان العلاقة الوظيفية بين الاستثارة والاداء علاقة خطية مباشرة، واطلقوا عليها اسم نظرية الحافز، ويرى اصحاب هذه النظرية ان الاداء يزداد باستمرار زيادة الاستثارة الفردية او حالة القلق، أي ان الرياضي الاقوى بدنيا يكون الافضل في الاداء، ولكن هناك غالبية من الرياضيين يكونون في درجة عالية من مستوى الاستثارة او قلق الحالة ويكون الاداء منخفض، وهذا مما يؤخذ على تفسير هذه النظرية للعلاقة بين مستوى الاستثارة والاداء، ومن رواد هذه النظرية نجد "زاجونك" "zajonc".

2.6.2 نظرية القلق المتعدد الابعاد:

لم تخبر فرضية المنطقة الفردية المثلى للتوظيف التي قدمها "هانين" حالة القلق، ما اذا كان هذا القلق جسمي او معرفي وهل يؤثر بنفس الطريقة ام التأثير يكون مختلف بالنسبة للأداء؟ فهل قلق الحالة الجسمي الذي تتدخل فيه الاستثارة يكون له نفس تأثير قلق الحالة المعرفي ونقصد هنا الاضطراب في الاداء ام يكون التأثير مختلف؟ تفترض نظرية القلق المتعدد ان القلق الحالة المعرفي يرتبط سلبيا بالأداء بحيث ان زيادة قلق الحالة المعرفي يؤدي الى تناقص الاداء، بينما تفترض ان قلق الحالة الجسمي -فيزيولوجي- يرتبط بالأداء وفق افتراضات المنحنى المعكوس، فزيادة قلق الحالة الجسمي يسهل الاداء حتى مستوى نقطة معينة ثم يتناقص الاداء بعد ذلك مع كل زيادة لقلق الحالة الجسمي.

3.6.2 النظرية العكسية:

قدم "كارس" تطبيقات للنظرية العكسية، التي تتضمن كيفية تأثير الاستثارة في الاداء، يعتمد اساسا على التفسيرات الفردية لمستوى الاستثارة فالبعض يمكن ان يفسر الاستثارة المرتفعة كعامل يحقق اثارته ويكون مصدر سعادته وفي نفس الوقت فانه يرى انخفاض مستوى الاستثارة كعامل استرخاء له يجب التفكير في تغييره وهذا يمثل تفسيراً لتأثير الاستثارة في الاداء، فهناك رياضي يدرك الاستثارة كعامل ايجابي في وقت ما بينما تكون عامل سلبي في وقت آخر.

وتتنبأ النظرية العكسية بان احسن اداء يكون حينما يفسر الرياضي الاستثارة كعامل مثير وايجابي له اكثر منها كعامل غير سار ويؤدي الى القلق وبذا فان هذه النظرية تساهم في فهم علاقة الاستثارة بالأداء على انها ثنائية التأثير.

❖ الاول: يرى هذه العلاقة من خلال مقدار الاستثارة التي يشعر بها الفرد.

❖ الثاني: يرى هذه العلاقة من خلال تفسير اتجاه هذه الاستثارة فيكون تفسير تأثير الاستثارة كعامل ايجابي

او سلبي.

خلاصة:

مما سبق ذكره في هذا الفصل حول القلق العام ونظرياته يمكن استخلاص بانه يجب معرفة طبيعة تأثير القلق لدى كل فرد وطرق مواجهة قلق الحالة لديه، وعلى المدرب او المدرس ان يحدد مستوى القلق كحالة وكسمة ونوعه جسمي او معرفي وذلك كضرورة لتوجيه اللاعب او التلميذ لمواجهة القلق وكما يجب على المدرب او الاستاذ ان يكون قادرا على التحكم في انفعالاته وان يتمتع بشخصية قوية.

الفصل الثالث:

مرحلة المراهقة

تمهيد:

ان الفرد منذ الولادة الى الوفاة يمر بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها معطيات محيطه الاجتماعي مع استعداداته البيولوجية وهذا التفاعل يساهم في جعل الشخص اجتماعيا، مدركا وفاعلا. ومن مراحل النمو المهمة مرحلة المراهقة التي تتسارع وثيرة النمو فيها حيث تؤدي الى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، بعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات وكذا الرغبة في التحرر من الوصايا الاسرية فهي مرحلة انتقالية بأتم معنى الكلمة.

ومما اتفق عليه علماء النفس هو ان ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترقية وتهذيب سلوك المراهق كما تسهل عليه السيطرة على نفسه والاندماج في المجتمع دون تجاهل او نسيان تنمية مختلف الصفات الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية وهو ما جعلنا نسلط الضوء على هذه المرحلة الهامة من حياة الفرد.

1.3 تعريف المراهقة:

أ. التعريف اللغوي:

كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب او الدنو من الحلم، ويؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم: «راهق بمعنى غشا او دنا من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج»¹. وبمعنى اخر ترجع الى الفعل (راهق) بمعنى اقترب من.²

ب. التعريف الاصطلاحي:

يعرفها بعض العلماء على انها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذو خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي.³ كما يقول Le HOLLE ان «المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج في المجتمع».⁴

ان كلمة المراهقة "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescensse" ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.⁵

¹ فؤاد البهي السيد.- مرجع سابق ذكره، 1975.- ص 257.

² عبد الرحمن محمد العيسوي.- علم النفس الفيزيولوجي.- دراسة في تفسير السلوك الانساني، بيروت، دار النهضة العربية: 1991.- ص 243.

³ سعديّة محمد علي بهادر.- سيكولوجية المراهق: ص 329.

⁴ Le Halle-H.- psychologie des adolescents : P13

⁵ محمد مصطفى زيدان.- النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية، ط3، جدة، دار الشروق: 1990.- ص 131.

2.3 اقسام المراهقة:

ان 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 الى التوسع في ذلك فيرون انها يمكن ان تضم اليها 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 الافراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر احيانا، وبعضهم قد تأخر بلوغهم حتى سن السابعة عشر.¹ وفيما يلي اقسام المراهقة كما جاءت في كتاب "علم النفس والنمو للطفولة والمراهقة" لمؤلفه حامد عبد السلام.

1.2.3 المراهقة المبكرة(12-14سنة):

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ الى حوالي سنة الى سنتين بعد البلوغ عند الاستقرار والتغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق الى استغلال كل قواه العقلية والجسدية لديه احساسا لذاته وكيانه ويصاحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو جهازه التناسلي.²

2.2.3 المراهقة الوسطى(15-17سنة):

يطلق عليها ايضا المرحلة الثانوية وتتميز ببطيء وسرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية معا بالزيادة في التوازن والطول واهتمام المراهق بمظهره الجسدي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته.

3.2.3 المراهقة المتأخرة(18-21سنة):

يطلق عليها اسم مرحلة الشباب حيث انها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يختار فيها مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج وفيها يصل النمو الى حالة النضج الجسدي ويتجه نحو الشاب الانفعالي، وتتبلور بعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس، والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه عواطف نحو جماليات ثم الطبيعة والجنس الاخر.

¹ راجع احمد عزت.. مشاكل الشباب النفسية: ص09.

² حامد عبد السلام.. علم النفس نمو الطفولة والمراهق: ص 263 ، 353.

3.3 أنواع المراهقة:

المراهقة تختلف من فرد لآخر، ومن بيئة الى أخرى:

1.3.3 مراهقة مكيفة او اسرية:

خالية من المشكلات والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل الى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، ويتميز فيها المراهق عن الآخرين بالحسن والتفتح.

2.3.3 مراهقة انسحابية:

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الاسرة ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة.

3.3.3 مراهقة عدوانية:

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف مع الآخرين.

4.3 عوامل المراهقة:

ان للمراهقة عدة عوامل منها:

1.4.3 العامل الوراثي:

الذي يستيق في مرحلة البلوغ ويقوم بدوره في تكوين وتوجيه الطبع والاستعدادات الموروثة وبلورتها.

2.4.3 العامل الفيزيولوجي:

الذي يتمثل في نشاط الغدد النخامية والدرقية اللتين تعملان على تنشيط النمو وتنظيمه وازدادة الى نشاط الغدد التناسلية (الخصيتان والمبيضان) اللتان تفرزان الهرمونات والخلايا التناسلية عند الجنسين.

3.4.3 العامل الاجتماعي والبيئي:

البلوغ يظهر مبكرا في البلدان الحارة وفي البلدان والمجتمعات التي تشجع الزواج المبكر، ويتأخر في البلدان الباردة، الصناعية خصوصا شعوب ذات العرق الابيض.

5.3 خصائص مرحلة المراهقة:

من اهم خصائص المراهقة ما يلي :

- ❖ النمو الواضح المستمر نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.
- ❖ التقدم نحو النضج الجسمي.
- ❖ التقدم نحو النضج الجنسي.
- ❖ التقدم نحو النضج العقلي.
- ❖ التقدم نحو النضج الانفعالي والاستقلال الانفعالي.
- ❖ التقدم نحو النضج الاجتماعي والاستقلال الاجتماعي وتحمل المسؤوليات.
- ❖ تحمل مسؤولية توجيه الذات وذلك بتعرف المراهق على قدراته وامكانياته.
- ❖ اتخاذ فلسفة في الحياة ومواجهة نفسه والتخطيط للمستقبل.

6.3 جوانب المراهقة:

1.6.3 الجانب الجسمي الفيزيولوجي (البلوغ):

يتميز النمو الجسمي في السنوات الأولى من المراهقة بسرعة مذهلة وتقترب هذه السرعة بعدم الانتظام، أو التظاهر في النمو، حيث يفاجئ المراهق بارتفاع مطرد في قامته، واتساع وانشداد في عضلاته.

2.6.3 الجانب الانفعالي:

ان المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختلج نفس الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياة المراهق، فهناك من يرجحها الى ما يطرأ عليه من تغيرات على افرازات الغدد، وآخرون الى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق.

3.6.3 الجانب العقلي:

يمتاز النمو العقلي بالسرعة والنضج حيث يصبح المراهق قادرا على التفكير في الامور المعنوية المجردة، ويعني ذلك نمو الذكاء والقدرات الخاصة والميول والاتجاهات ويصبح تفكيره اكثر دقة ونضجا ويهتم بالقصص و بأبطال التاريخ ومشاهير العلم والفن.

7.3 المراهقة وممارسة النشاط البدني:

من الطبيعي ان التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على ابراز قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها على مواهبه واكتسابه السلوك السوي، حيث ان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي المدرسي وسيلة تربية و ترقية لها اثر ايجابي على سلوك التلميذ في مرحلة مهمة ومعقدة الا وهي مرحلة المراهقة وذلك من حيث:

❖ اكتساب القيم الاخلاقية الايجابية.

❖ الروح الرياضية.

❖ الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب والنظام.

❖ تحمل المسؤولية.

❖ التنافس في سياق التعاون.

ولهذا يجب على المربي الرياضي او استاذ التربية البدنية والرياضية ان يهتم بتقديم الانشطة الرياضية وفق قواعد تربية.

8.3 دوافع ممارسة المراهق للأنشطة الرياضية:

1.8.3 الدوافع المباشرة:

❖ الاحساس بالرضا والاشباع.

❖ المتعة الجمالية.الشعور بالارتياح.

❖ الاشتراك في المنافسات الرياضية.

2.8.3 الدوافع غير المباشرة:

- ❖ محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ❖ الاسهام في رفع القدرة على العمل والانتاج.
- ❖ السيطرة والتحكم الذاتي من خلال تعلم المهارات الحركية الجديدة والتوفيق في الاداء الحركي.
- ❖ المنافسة الفردية، الجمالية، متعة المنافسة.
- ❖ الشعور بالصحة والمظهر الجسماني الجديد.
- ❖ الاستحسان الاجتماعي مع الاصدقاء والآخرين.
- ❖ الاستقلالية والاعتماد على النفس.
- ❖ الانتماء للجماعة.
- ❖ الاثارة والمتعة حيث ان التحدي يؤدي الى تدعيم المشاعر الانفعالية الايجابية كالإثارة والمتعة والاندماج.

9.3 مشاكل المراهق:

1.9.3 المشاكل النفسية:

تتجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والانفعال الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات. والمراهق يميل الى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الاسرية والمدرسية.

2.9.3 المشاكل الانفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يندفع ويسرع في سلوكيات خاطئة تورطه في مشاكل مع الاسرة او المجتمع، كما تمتاز افعاله بسرعة التغيير والتقلب.

3.9.3 المشاكل الاجتماعية:

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من حيث وجوده او تعامله مع مجتمعه والاسرة والمدرسة، ونوعية المكانة التي يحظى بها المراهق داخل المؤسسات الاجتماعية.

10.3 علاج مشاكل المراهقة:

- ❖ تقديم الدعم المادي والمعنوي لكافة الانشطة الرياضية والتشجيع على ممارستها.
- ❖ انشاء المراكز العلاجية.
- ❖ توفير الرعاية الصحية.
- ❖ ملاء الفراغ من خلال الانشطة الفردية (المطالعة) والجماعية.
- ❖ توجيه عناية خاصة الى التربية الدينية للشباب وتوجيههم الى ممارسة الشعائر الدينية وتعلم المعايير الاجتماعية ونمو الضمير والانضباط الذاتي للسلوك، ومساعدة المراهقين في تكوين فلسفة ناضجة للحياة.
- ❖ الاهتمام بالتربية الجنسية العلمية للشباب ومساعدتهم على تقبل النمو الجنسي والسعادة والفخر بالنضج الجنسي وتقبل هذا التطور الجديد.
- ❖ مساعدة الشباب في الارشاد المهني والاعداد للمهنة.

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية وحاسمة في نقل الشخصية من الطفولة الى النضج وفترة المراهقة هي الاكثر تعرضا للمشاكل السلوكية، وترجع هذه الاسباب الى التغيرات الجسمية والنفسية والنمو الانفعالي للمراهق. ولتجنب الاضطرابات النفسية اذ وجب على القائمين على التربية من مدرسين واولياء التلاميذ.

الجانحة

التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية الى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث واهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الاخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فان وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وتركيبها وقياسها وتحليلها من اجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.¹

¹ فريدريك معتوق..- معجم العلوم الاجتماعية .- انجليزي-فرنسي-عربي-أكاديمية، لبنان، بيروت: 1998 .- ص23 .

1.4 الدراسة الاستطلاعية

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مديرية التربية لولاية البويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول ثانويات بلدية البويرة وعدد التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وكذلك الحصول على الوثائق التي سهلت من مهمة الدخول إلى بعض ثانويات بلدية البويرة من أجل توزيع استمارات الاستبيان.

2.4 المنهج المتبع

إن المنهج الذي اتبعناه في بحثنا هو المنهج الوصفي التحليلي وتم اختيارنا لهذا المنهج لأنه يتماشى مع موضوع بحثنا هذا وذلك قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى القلق، ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي، ومن هنا نستطيع أن نقول بأن هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

3.4 متغيرات البحث:

1.3.4 المتغير المستقل:

يتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في: حصة التربية البدنية والرياضية.

2.3.4 المتغير التابع:

ويتمثل في بحثنا هذا: ظاهرة القلق.

4.4 مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع بحثنا في التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا لثانويات بلدية البويرة ففي هذا الجدول سنوضح عدد المتدربين في كل ثانويات بلدية البويرة وبالباقة عددها 7 ثانويات وعدد المتدربين فيها للسنوات الثالثة ثانوي وهو 2109 تلميذ منهم 1278 إناث.

عينة بحثنا	عدد المتدربين	الثانويات
210 تلميذ	266	العقيد عبد الرحمان ميرة
	380	حمزة بن حسن العلوي
	343	هوارى بومدين
	326	كريم بلقاسم
	346	محمد صديق بن يحيى
	146	محمد بوشرايين
	302	العقيد أعمار أوعمران المدعو بوراس

5.4 عينة البحث:

عند دراسة بحثنا هذا قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة، حيث قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان موجهة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتحتوى هذه العينة على 210 تلميذ وذلك بنسبة 10% من مجتمع البحث.

6.4 مجالات البحث:

1.6.4 المجال البشري:

تمت عملية توزيع الاستمارات على 210 تلميذ يدرسون في ثانويات بلدية البويرة وهي:

❖ ثانوية العقيد عبد الرحمان ميرة.

❖ ثانوية كريم بلقاسم.

❖ ثانوية محمد صديق بن يحي.

2.6.4 المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بلدية البويرة.

3.6.4 المجال الزمني:

لقد تم بدء البحث منذ أوائل شهر نوفمبر فيما يخص الجانب النظري أما الجانب التطبيقي يخص شهر أبريل.

7.4 أدوات البحث:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقيق 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 فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية¹.

وتحتوى استمارة الاستبيان على 20 سؤال موجه لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وهذه الأسئلة مقسمة إلى ثلاث فرضيات.

¹ حسين أحمد الشافعي، سوازن أحمد علي مرسى.- مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية، منشئة المعارف:

1.7.4 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 ثلاث أساتذة من معهدنا وهم:

❖ الأستاذ منصور نبيل.

❖ الأستاذ ساسي عبد العزيز.

❖ الأستاذ أرزقي إسماعيل.

8.4 الوسائل الإحصائية

ان الوسائل الاحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق بالبحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الاحصائية 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

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

• اختبار كا² (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.¹

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

¹ فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب.- مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، الاردن، دار المسيرة، 2006 .- ص 213 .

- التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.
- التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.
- عندما تكون χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية.
- لحساب χ^2 الجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما:
- مستوى الدلالة التي تساوي 0.05
 - درجة الحرية.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه في الفصل نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث ان يستغني عن منهجية البحث خلال انجازه لدراسة حول ظاهرة ما 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 المراجع 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.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل

ومناقشة النتائج

تمهيد:

بعدها تحصلنا على الناتج الخام من الاستبيان كان وجوباً علينا تحليلها، ومناقشتها لتصبح قيم ذات نتائج واضحة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنحاول في هذا الفصل، أن نجعل هذه النتائج قيم بإمكاننا قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كاي² عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين إجابات التلاميذ في الاستبيان.

1.5 عرض و تحليل النتائج

1.1.5 المحور الأول: ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية.

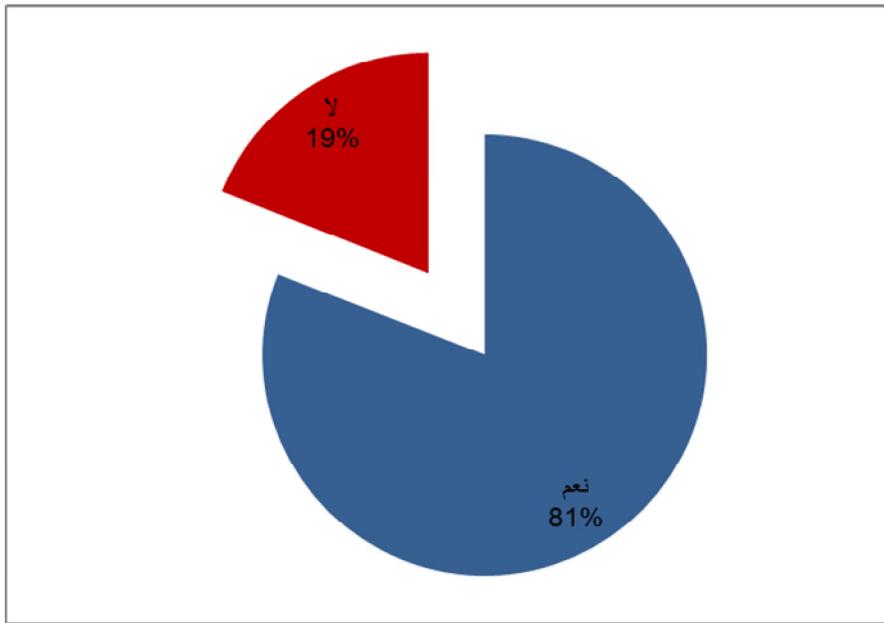
السؤال رقم (1): هل تحب حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة ما مدى حب التلاميذ لحصة ت.ب.ر.

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

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	170	81%	80,48	3.84	0.05	01	دالة
لا	40	19%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(1): دائر نسبية تمثل مدى حب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(1) أنه ما نسبته 81% أجابوا لصالح حب حصة ت.ب.ر. أما 19% منهم لا يحبونها حيث بلغت ك² المحسوبة 80.48 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية.

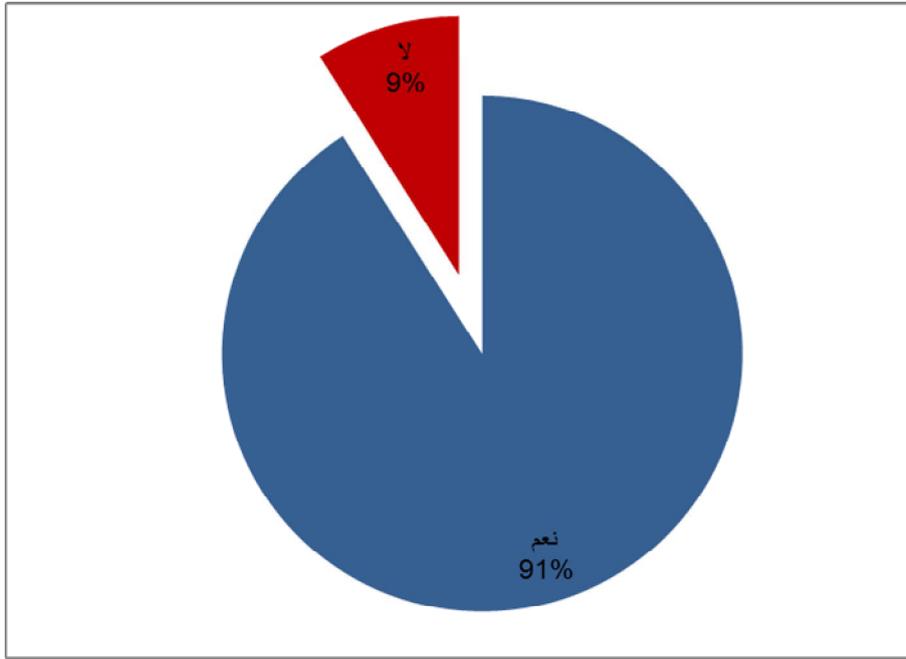
السؤال رقم(2): هل تشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ أثناء حصة ت.ب.ر.

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

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	190	91%	137.62	3.84	0.01	01	دالة
لا	20	9%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(2): دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(2) أن ما نسبته 91% من التلاميذ يشعرون بالراحة أثناء حصة ت.ب.ر بينما 9% يرون أنهم لا يشعرون بالراحة، حيث بلغت ك² المحسوبة 137.62 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يشعرون بالراحة.

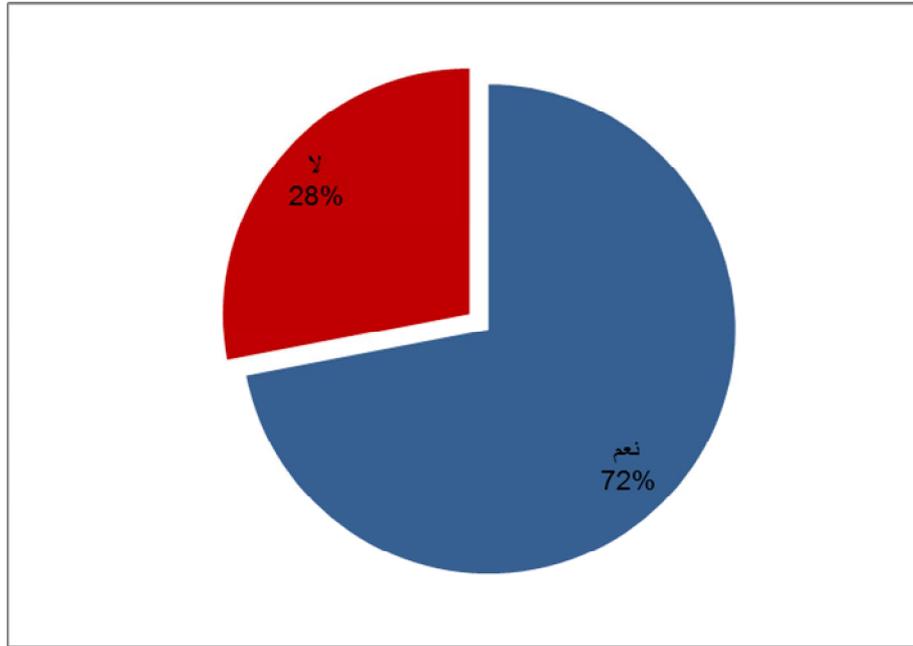
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم التلاميذ أو أغليتهم يشعرون بالراحة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(3): هل تشعر بالتححرر في حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الغرض منه: معرفة مدى تحرر التلاميذ وعدم شعورهم بالتقييد في حصة ت.ب.ر.
 الجدول رقم(3): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	150	72%	19.29	3.84	0.05	01	دالة
لا	60	28%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(3): دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ بالتححرر في حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن نسبة 72% من التلاميذ يشعرون بالتححرر في حصة ت.ب.ر، ونسبة 28% يرون عكس ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 19.29 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يشعرون بالتححرر.

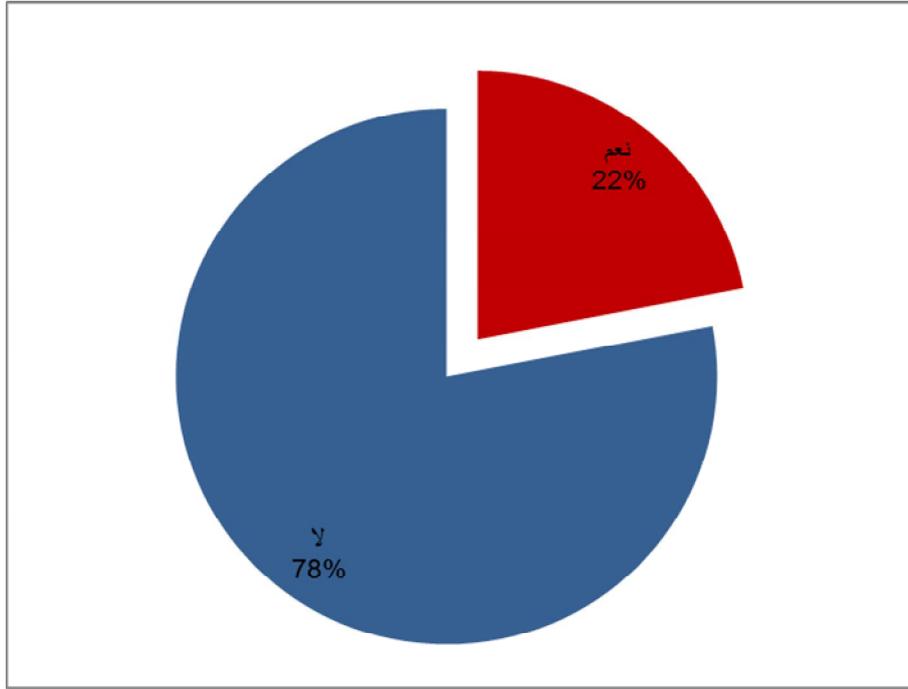
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن هناك شعور بالتححرر لدى معظم التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(4): هل تتعرض للضغوطات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يتعرضون للضغوطات أثناء حصة ت.ب.ر.
الجدول رقم(4): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	45	%22	68.57	3.84	0.05	01	دالة
لا	165	%78					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(4): دائرة نسبية تمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة حصة ت.ب.ر.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(4) أن نسبة 78% من التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات أثناء حصة ت.ب.ر. بينما 22% يرون أنهم يتعرضون للضغوطات، حيث بلغت ك² المحسوبة 68.57 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يتعرضون للضغوطات.

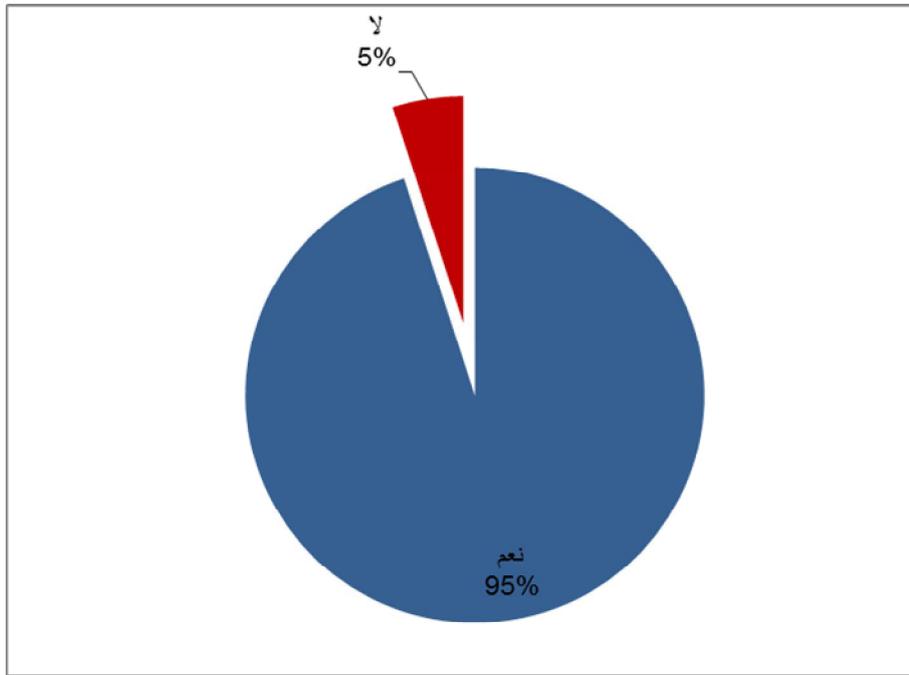
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(5): هل تتخلص من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يتخلصون من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة ت.ب.ر.
 الجدول رقم(5): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	200	%95	171.90	3.84	0.05	01	دالة
لا	10	%5					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(5): دائرة نسبية تمثل مدى تخلص التلاميذ من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة ت.ب.ر.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(5) أن ما نسبته 95% من التلاميذ يتخلصون من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة ت.ب.ر. بينما نسبة 5% لا ترى ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 171.90 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، توجد دلالة إحصائية، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يتخلصون من ضغط المواد الأخرى في حصة ت.ب.ر.

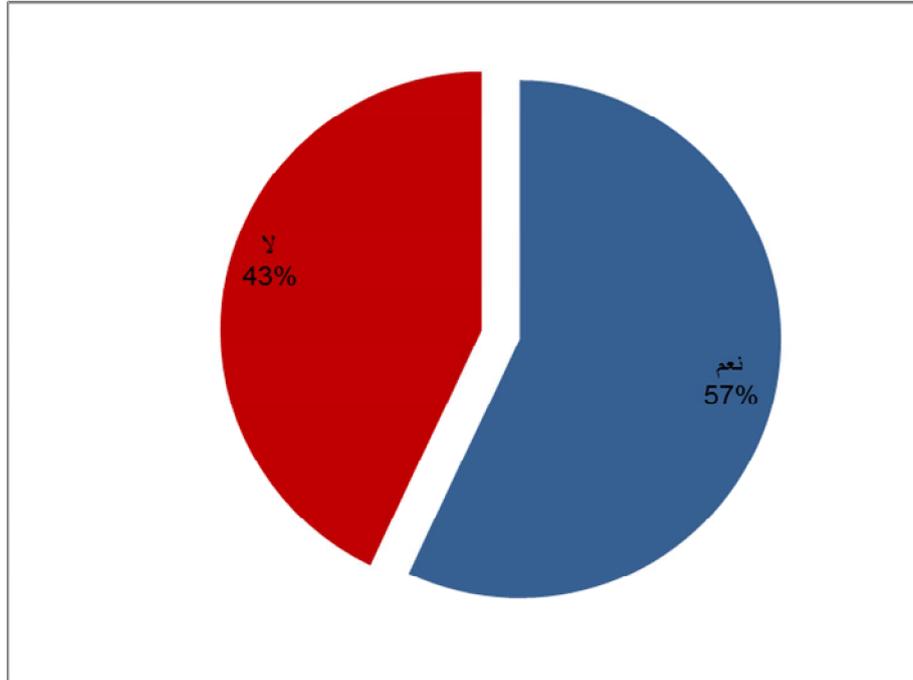
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية القصوى من التلاميذ يتخلصون من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(6): هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على استيعاب الدروس؟
الغرض منه: معرفة إن كان لحصة ت.ب.ر دور في استيعاب الدروس للتلاميذ.
الجدول رقم(6): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	120	%57	4.29	3.84	0.05	01	دالة
لا	90	%43					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(6): دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في استيعاب الدروس.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(6) أن نسبة 57% من التلاميذ يرون أن حصة ت.ب.ر تساعدهم على استيعاب الدروس بينما 43% لا يرون ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 4.29 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ.

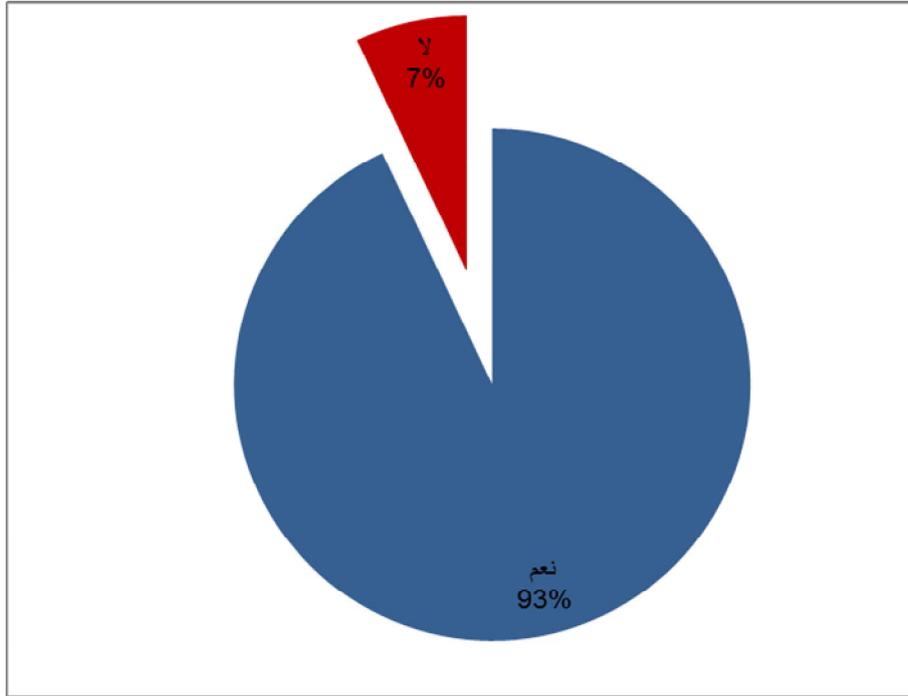
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن بعض التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على استيعاب الدروس.

السؤال رقم(7): هل لحصة التربية البدنية والرياضية فوائد صحية؟
 الغرض منه: معرفة إن كان لحصة التربية البدنية والرياضية فوائد صحية.
 الجدول رقم(7): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك2 المحسوبة	ك2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	195	93%	34.29	3.84	0.05	01	دالة
لا	15	7%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(7): دائرة نسبية تمثل مدى فوائد حصة التربية البدنية والرياضية .



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(7) أن نسبة 93% من التلاميذ يرون أن لحصة ت.ب.ر فوائد صحية بينما نسبة 7% ترى غير ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 34.29 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، تدعم إجابات التلاميذ أن لحصة التربية البدنية والرياضية فوائد صحية.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها فوائد صحية.

2.1.5 المحور الثاني: يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق عند وصول حصّة التربية البدنية والرياضية.

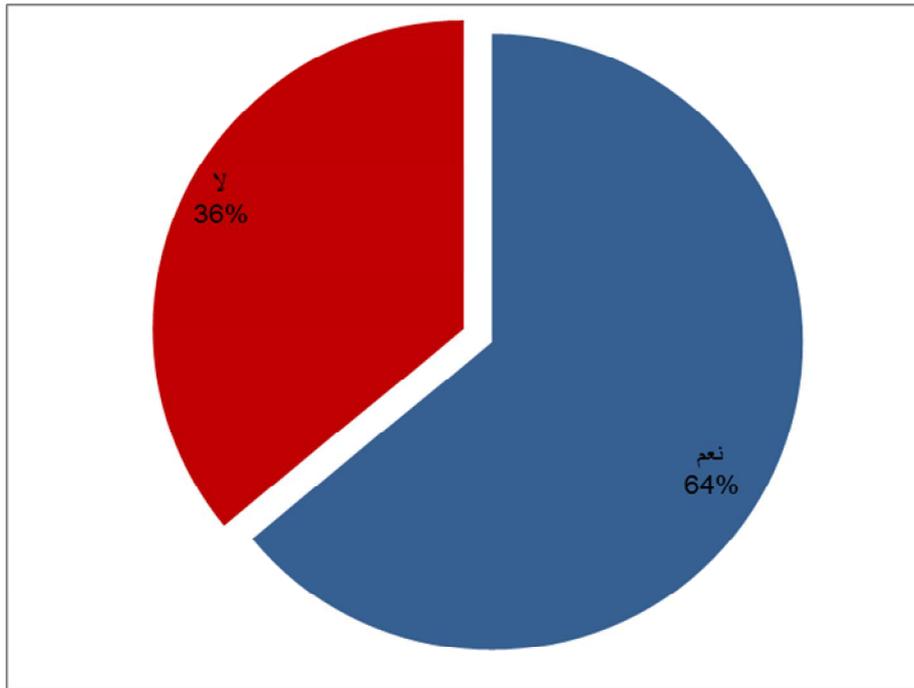
السؤال رقم(8): هل تنتظر حصّة التربية البدنية والرياضية بفارغ الصبر؟

الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ ينتظرون حصّة ت.ب.ر بفارغ الصبر.

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

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	135	64%	17.14	3.84	0.05	01	دالة
لا	75	36%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(8): دائرة نسبية تمثل مدى انتظار التلاميذ لحصّة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(8) نلاحظ أن 64% من التلاميذ ينتظرون حصّة ت.ب.ر بفارغ الصبر على عكس نسبة 36% من التلاميذ، حيث بلغت ك² المحسوبة 17.14 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 ينتظرون حصّة ت.ب.ر.

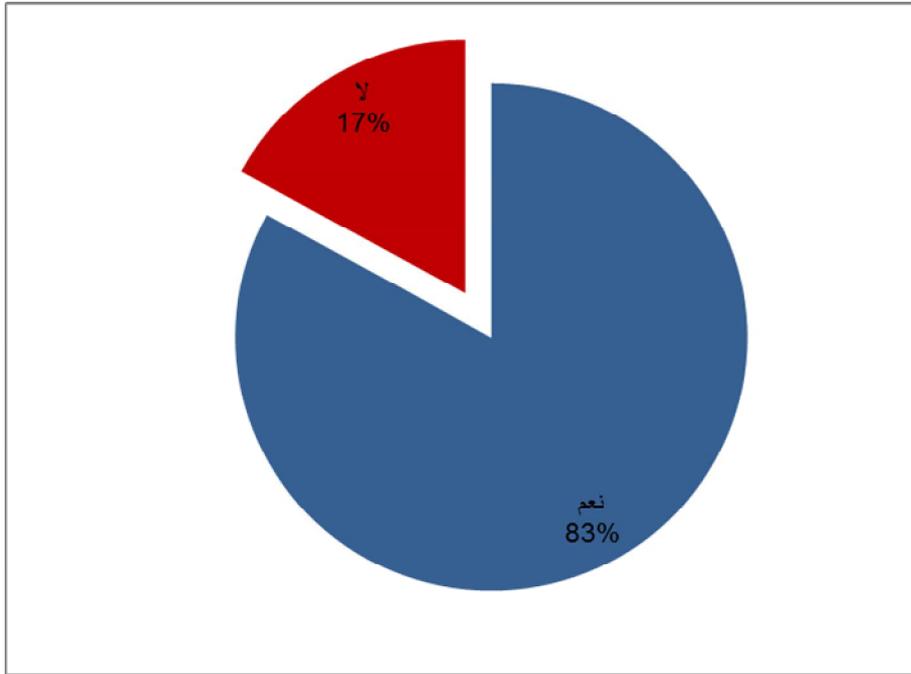
الاستنتاج:

نستنتج أن نسبة معتبرة من التلاميذ ينتظرون حصّة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(9): هل تحس بالراحة والسعادة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة إحساس التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.
الجدول رقم(9): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	174	83%	90.69	3.84	0.05	01	دالة
لا	36	17%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(9): دائرة نسبية تمثل مدى إحساس التلاميذ بالسعادة والراحة في حصة ت.ب.ر.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ أن 83% من التلاميذ يحسون بالراحة والسعادة في حصة التربية البدنية والرياضية على عكس 17% منهم حيث بلغت ك² المحسوبة 90.68 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 يحسون بالراحة والسعادة في حصة التربية البدنية والرياضية.

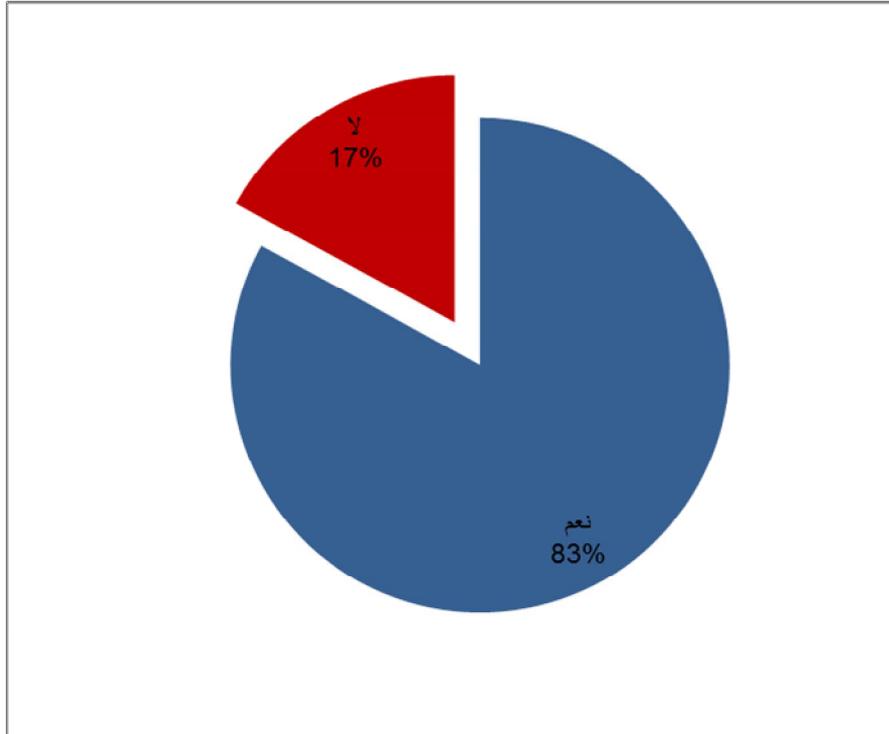
الاستنتاج:

من المعطيات نستنتج أن الأغلبية من التلاميذ يحسون بالراحة والسعادة في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(10): هل تتخلص من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يتخلصون من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية.
 الجدول رقم(10): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	175	%83	93.33	3.84	0.05	01	دالة
لا	35	%17					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(10): دائرة نسبية تمثل مدى تخلص التلاميذ من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(10) أن نسبة 83% أجابوا بأنهم يتخلصون من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية على عكس 17% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 93.33 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 الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية.

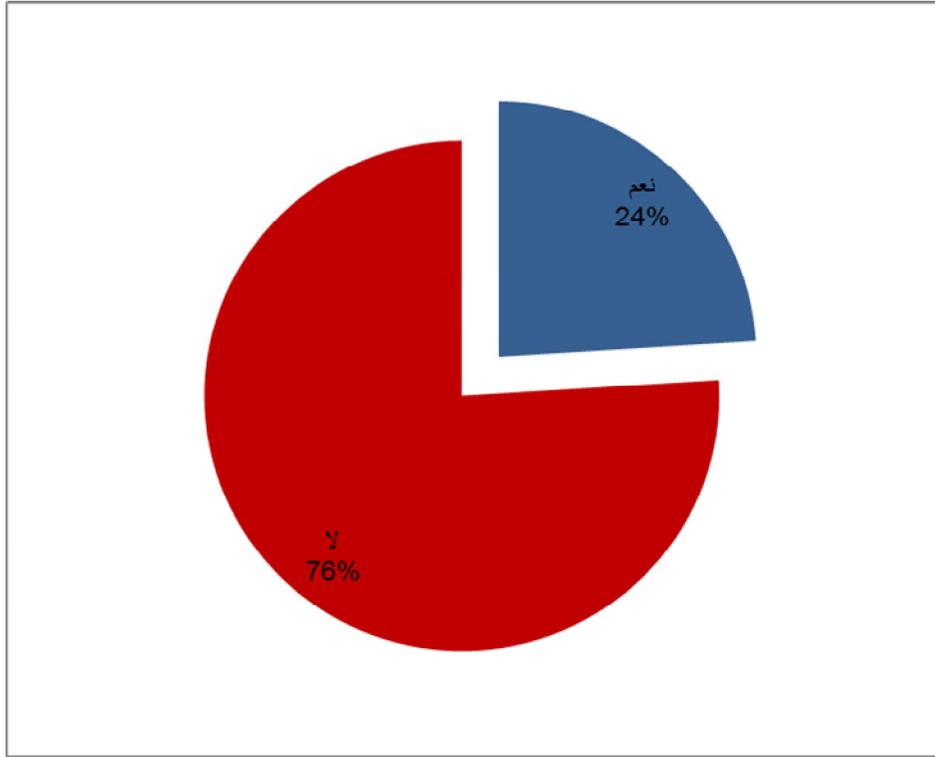
الاستنتاج:

نستنتج أن الأغلبية من التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يتخلصون من الضغط.

السؤال رقم(11): ألا تشعر بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية.
 الجدول رقم(11): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	50	%24	57.62	3.84	0.05	01	دالة
لا	160	%76					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(11): دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية .



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(11) أن نسبة 76% من التلاميذ لا يشعرون بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية على عكس 24% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 57.62 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 لا يشعرون بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية.

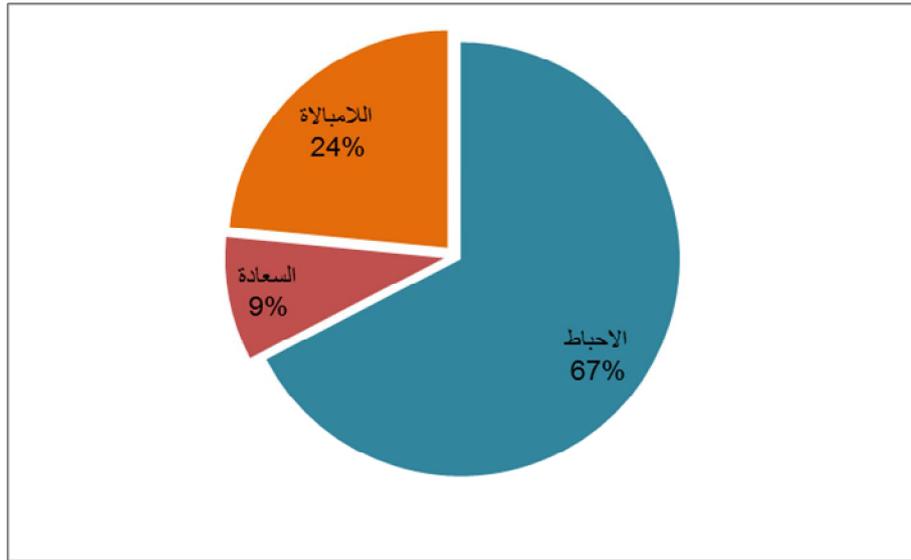
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن التلاميذ لا يشعرون بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(12): كيف يكون شعورك عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية
 الجدول رقم(12): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
الإحباط	140	66%	111.43	5.99	0.05	02	دالة
السعادة	20	9%					
اللامبالاة	50	23%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(12): دائرة نسبية تمثل شعور التلاميذ عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(12) أن نسبة 66% من التلاميذ يشعرون بالإحباط عندما لا تجرى حصة ت.ب.ر، أما 9% فيشعرون بالسعادة و 23% لا يبالون، حيث بلغت ك² المحسوبة 111.43 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية، حيث تدعم إجابات التلاميذ أن شعورهم يكون بالإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.

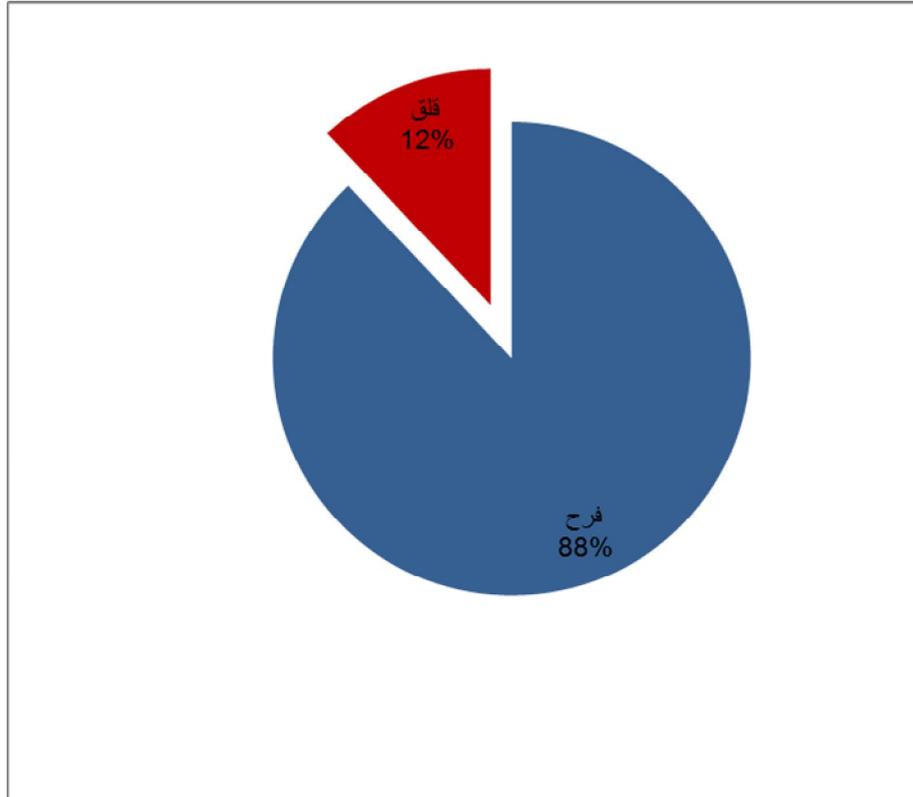
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن شعور التلاميذ يكون بالإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية وهذا دليل على حب التلاميذ لهذه الأخيرة.

السؤال رقم(13): كيف هو شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية.
الجدول رقم(13): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
فرح	185	%88	121.90	3.84	0.05	01	دالة
قلق	25	%12					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(13): دائرة نسبية تمثل مدى شعور التلاميذ قبل حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(13) أن نسبة 88% من التلاميذ يشعرون بالفرح قبل حصة ت.ب.ر، أما 12% فيشعرون بالقلق، حيث بلغت ك² المحسوبة 121.90 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 شعورهم يكون الفرح قبل حصة التربية البدنية والرياضية.

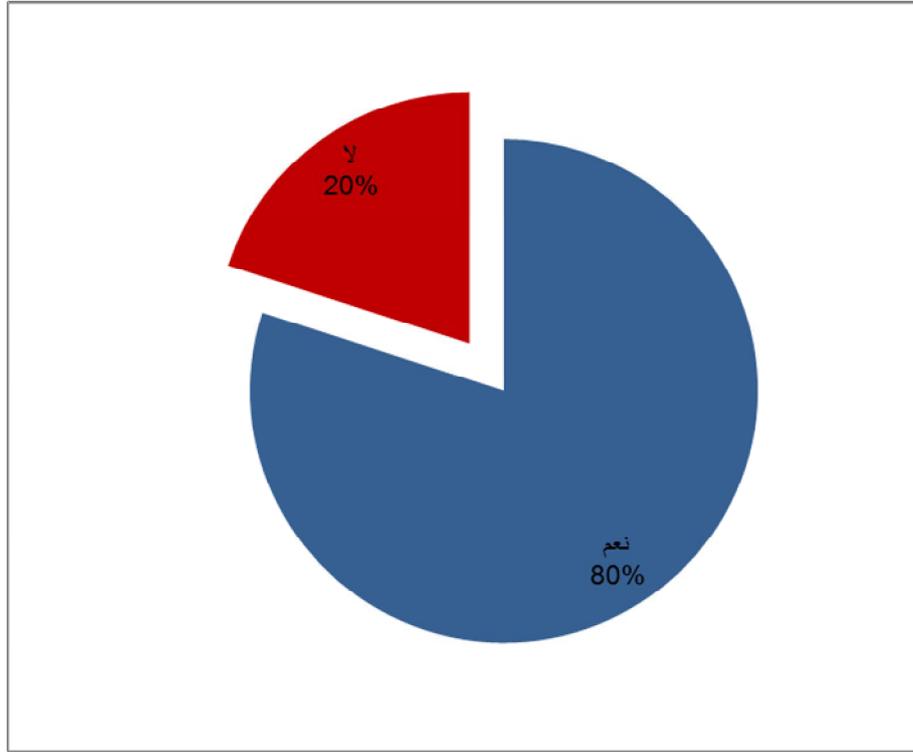
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن الغالبية القصوى من التلاميذ يكون شعورهم الفرح قبل حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(14): هل إذا كان لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيفها؟
الغرض منه: معرفة إن كان لحصة ت.ب.ر، دور في تخفيف بعض مشاكل التلاميذ.
الجدول رقم(14): يمثل نتائج السؤال السابع من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	170	80%	80.48	3.84	0.05	01	دالة
لا	40	20%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(14): دائرة نسبية تبين مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف بعض مشاكل التلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(14) أن نسبة 80% من التلاميذ يرون أن لحصة ت.ب.ر دور في تخفيف مشاكلهم بينما نسبة 20% لا يرون ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 80.48 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 لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف بعض مشاكلهم.

الاستنتاج:

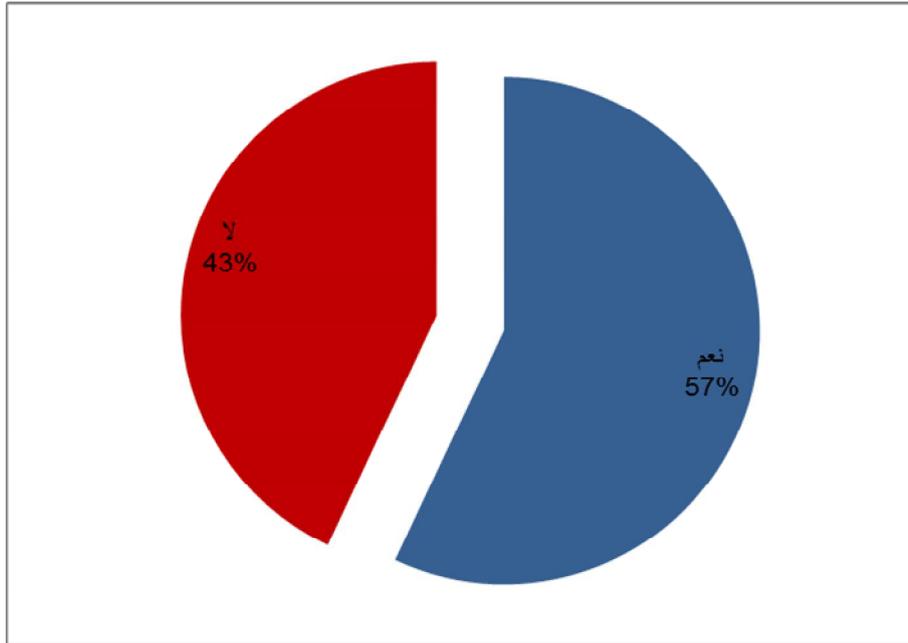
نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف مشاكل التلاميذ.

3.1.5 المحور الثالث: انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.

السؤال رقم(15): هل حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في استيعاب الدروس؟
الغرض منه: معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في استيعاب الدروس.
الجدول رقم(15): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	120	57%	4.29	3.84	0.05	01	دالة
لا	90	43%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(15): دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في استيعاب الدروس.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(15) نلاحظ أن نسبة 57% من التلاميذ يرون أن لحصة ت.ب.ر دور في استيعاب الدروس، أما 43% فلا يرون ذلك، حيث بلغت ك² المحسوبة 4.29 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 لحصة التربية البدنية والرياضية دور في استيعاب الدروس لدى التلاميذ.

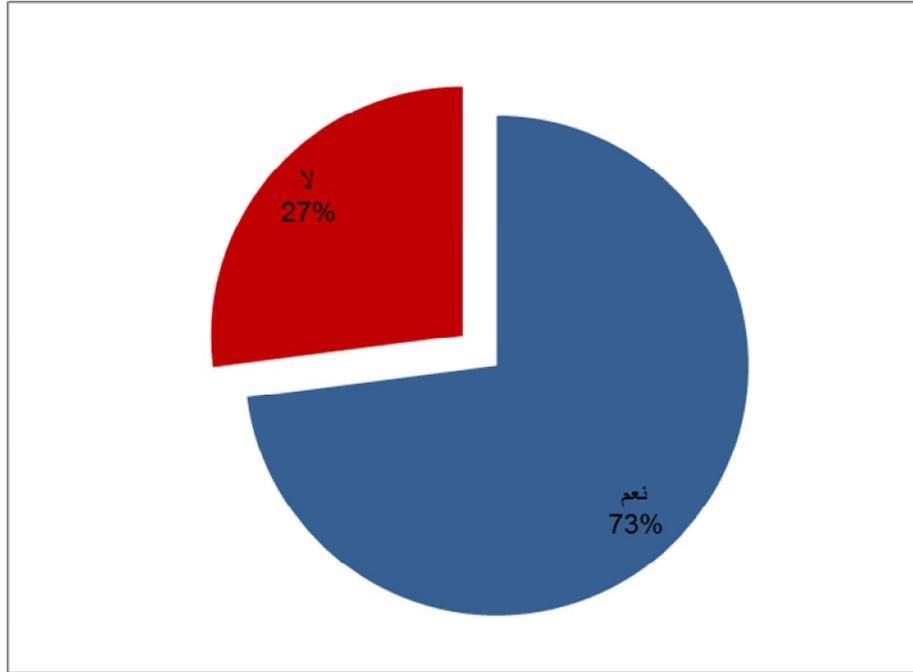
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن هناك نسبة متقاربة بين من يرون أن لحصة ت.ب.ر دور في استيعاب الدروس ومن يرون غير ذلك.

السؤال رقم(16): هل التربية البدنية والرياضية لها اثر على الجانب النفسي للتلاميذ؟
الغرض منه: معرفة إن كان للتربية البدنية والرياضية اثر على الجانب النفسي للتلاميذ.
الجدول رقم(16): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	155	73%	47.62	3.84	0.05	01	دالة
لا	55	27%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(16): دائرة نسبية تمثل مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للتلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(16) أن نسبة 73% من التلاميذ يرون أن لحصّة ت.ب.ر أثر على الجانب النفسي للتلاميذ على عكس 27% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 47.62 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 لحصّة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب النفسي للتلاميذ.

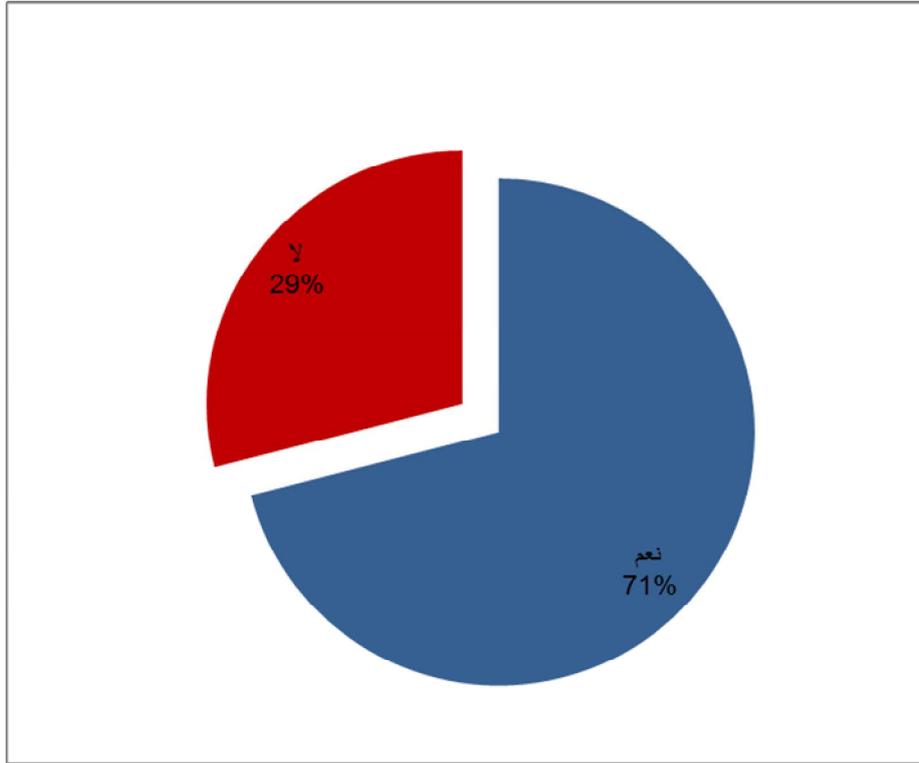
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن معظم التلاميذ يرون أن لحصّة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب النفسي للتلاميذ.

السؤال رقم(17): هل التربية البدنية والرياضية لها اثر على الجانب الصحي للتلاميذ؟
 الغرض منه: معرفة إن كان للتربية البدنية والرياضية اثر على الجانب الصحي للتلاميذ.
 الجدول رقم(17): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	150	71%	38.57	3.84	0.05	01	دالة
لا	60	29%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(17): دائرة نسبية تمثل مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على الجانب الصحي للتلاميذ.



تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم(17) أن نسبة 71% من التلاميذ يرون أن لحصّة ت.ب.ر أثر على الجانب الصحي للتلاميذ على عكس 29% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 38.57 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 لحصّة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب الصحي للتلاميذ.

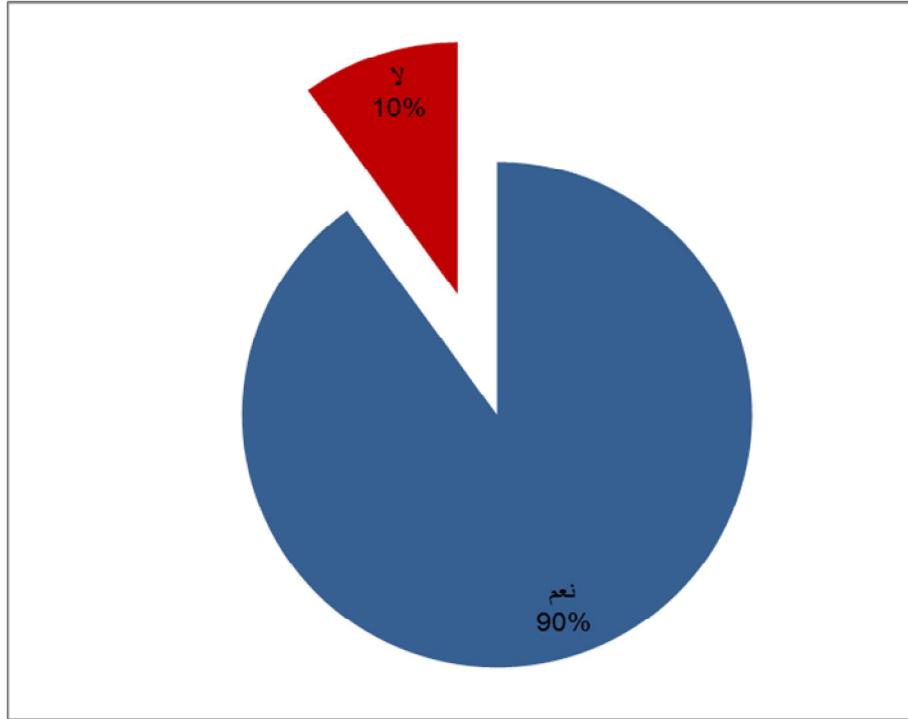
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن معظم التلاميذ يرون أن لحصّة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب الصحي للتلاميذ.

السؤال رقم(18): هل تساعد حصة التربية البدنية والرياضية على خلق علاقات اجتماعية؟
الغرض منه: معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على خلق علاقات اجتماعية.
الجدول رقم(18): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	190	90%	137.62	3.84	0.05	01	دالة
لا	20	10%					
المجموع	210	100%					

الشكل رقم(18): دائرة نسبية تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في خلق علاقات اجتماعية.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(18) نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ يرون أن حصة ت.ب.ر تساعد على خلق علاقات اجتماعية عكس 10% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 137.62 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 لحصة التربية البدنية والرياضية دور في خلق علاقات اجتماعية بين التلاميذ.

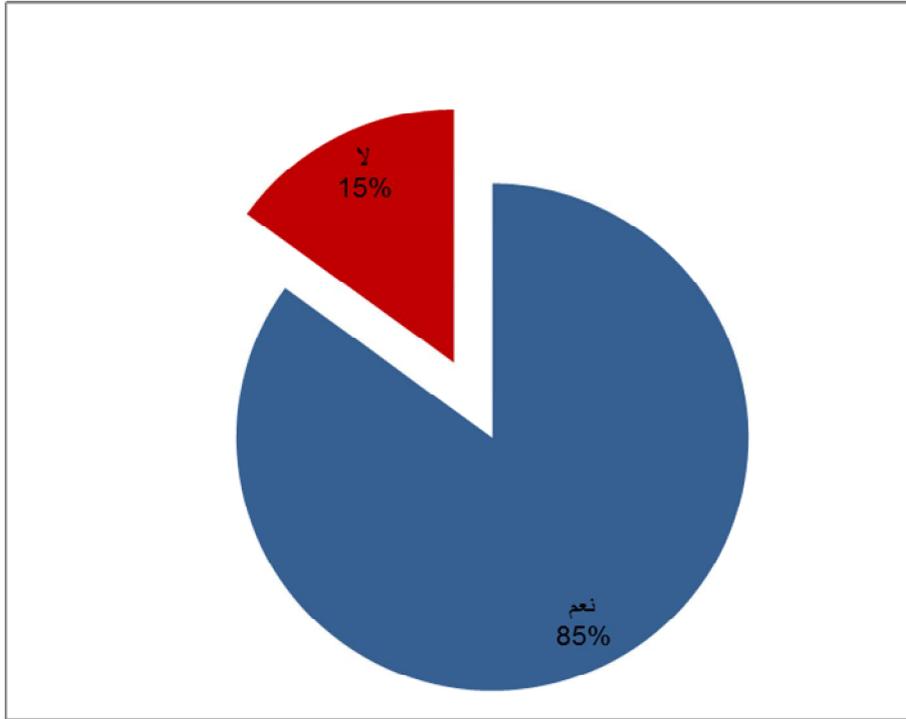
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن الأغلبية القصوى من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على خلق علاقات اجتماعية.

السؤال رقم(19): هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين النتائج الدراسية؟
 الغرض منه: معرفة إن كانت لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين النتائج الدراسية.
 الجدول رقم(19): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	180	%85	107.14	3.84	0.05	01	دالة
لا	30	%15					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(19): دائرة نسبة تمثل مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين النتائج الدراسية.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(19) نلاحظ أن نسبة 85% من التلاميذ يرون أن حصة ت.ب.ر لها دور في تحسين النتائج الدراسية على عكس 15% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 107.14 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 لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين النتائج الدراسية لدى التلاميذ.

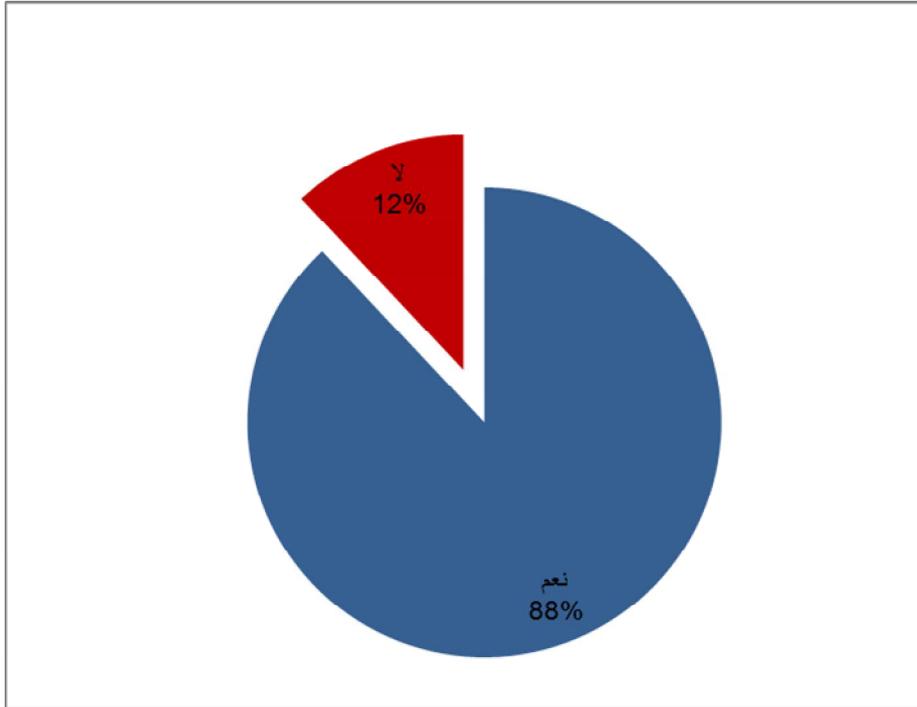
الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن الأغلبية من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية ر لها دور في تحسين النتائج الدراسية لدى التلاميذ.

السؤال رقم(20): هل ترتاح نفسيا في حصة التربية البدنية والرياضية؟
 الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يرتاحون نفسيا في حصة التربية البدنية والرياضية.
 الجدول رقم(20): يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الإحصائي
نعم	185	%88	121.90	3.84	0.05	01	دالة
لا	25	%12					
المجموع	210	%100					

الشكل رقم(20): دائرة نسبية تمثل مدى ارتياح التلاميذ نفسيا في حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم(20) نلاحظ أن نسبة 88% من التلاميذ أنهم يرتاحون نفسيا في حصة ت.ب.ر على عكس 12% منهم، حيث بلغت ك² المحسوبة 121.90 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 يرتاحون نفسيا في حصة التربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات أن الأغلبية من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على الارتياح النفسي.

2.5. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2.5 مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال ما تبينه لنا نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول والتي كانت عن انتياب راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، فقد تبين لنا وبأغلبية ساحقة من خلال نتائج الأسئلة من 01 إلى 07 أن التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 81% أما الباقي فأجابوا عكس ذلك وهذا تبينه نتائج السؤال الأولى، أما السؤال الثاني فأجاب 91% أنهم يرتاحون نفسياً في حصة التربية البدنية والرياضية أما السؤال الثالث فأجاب 72% بأنهم يشعرون بالتححرر في حصة التربية البدنية والرياضية، أما السؤال الرابع فأجاب 78% منهم أنهم لا يتعرضون للضغوطات في حصة ت.ب.ر، أما السؤال الخامس فأجاب 95% أنهم يتخلصون من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة ت.ب.ر، أما السؤال السادس أجاب 57% بأن حصة ت.ب.ر، تساعد التلاميذ على استيعاب الدروس، وفي السؤال السابع أجاب 93% أن لحصة التربية البدنية والرياضية فوائد صحية على التلاميذ.

إذن من خلال النتائج والتحليل يتضح لنا جلياً أنه ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها.

2.2.5 مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لقد كانت الفرضية الثانية بعنوان "يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق عند وصول حصّة التربية البدنية والرياضية" وقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في نتائج الأسئلة من 08 إلى 14، أنه في السؤال الثامن نسبة 64% أجابوا بانتظارهم لحصّة التربية البدنية والرياضية بفرغ الصبر، أما السؤال التاسع فنسبة 83% يحسون بالسعادة في حصّة ت.ب.ر، وفي السؤال العاشر نسبة 83% أجابوا بأنهم يتخلصون من الضغط في حصّة ت.ب.ر، وفي السؤال الحادي عشر نسبة 76% أجابوا بأنهم لا يشعرون بالقلق في حصّة ت.ب.ر، وفي السؤال الموالي أجابوا بنسبة 66% بأن شعور التلاميذ يكون الإحباط عندما لا تجرى حصّة التربية البدنية والرياضية، أما 18% فأجابوا باللامبالاة والبقية عبروا عن سعادتهم، وفي السؤال 13 أجابوا بنسبة 88% بأنهم يشعرون بالفرح قبل بداية حصّة ت.ب.ر، أما في السؤال الرابع عشر فأجابوا بنسبة 80% أن لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف بعض المشاكل للتلاميذ.

ومن هذه التحاليل والنتائج المتحصل عليها نستنتج صحة الفرضية الثانية التي افترضناها وكانت تحت عنوان "يتخلص التلاميذ من مظاهر القلق عند وصول حصّة التربية البدنية والرياضية".

3.2.5 مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لقد تمثلت الفرضية الثالثة في التأثير على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما بينته لنا جلياً نتائج الأسئلة من 15 إلى 20، حيث أنه في السؤال الخامس عشر يري 57% من التلاميذ أن حصة ت.ب.ر تساعد على استيعاب الدروس، وفي السؤال الموالي نسبة 73% من التلاميذ ترى أن لحصة ت.ب.ر أثر على الجانب النفسي، أما السؤال السابع عشر نسبة 71% من التلاميذ ترى أن حصة ت.ب.ر لها أثر على الجانب الصحي، وفي السؤال الثامن عشر نسبة 90% ترى أن حصة ت.ب.ر تساعد على خلق علاقات اجتماعية بين التلاميذ، أما في السؤال التاسع عشر فإن نسبة 85% ترى أن حصة ت.ب.ر لها دور في تحسين النتائج الدراسية، وفي السؤال التالي والأخير أن نسبة 88% من التلاميذ يرون أنهم يرتاحون نفسيًا في حصة التربية البدنية والرياضية.

وبعد كل هذا التحليل والنتائج يتبين لنا صحة الفرضية الثالثة التي افترضناها والتي كانت بعنوان "لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس".

● خلاصة:

بعد عرضنا ومناقشتنا وتحليلنا للنتائج المتحصل عليها من أسئلة استبياننا، وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية فقد تحولت إلى نتائج وقيم كمية تمكننا من قراءتها ومناقشتها وحتى مقارنتها بالفرضيات المقترحة، لكي نتوصل إلى صحتها أو بطلانها، قمنا باختبار χ^2 (كاف تربيع) المحسوبة والمجدولة ثم قارنا بينها وحولنا إجابات وتكرارات التلاميذ إلى نسب مئوية حتى تسهل مهمتنا وهذا عند مستوى دلالة معين ودرجة حرية محددة لمعرفة الدلالة الإحصائية ثم مثلنا هذه النسب بدوائر نسبية، ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها وتبسيطها، حتى أصبحت نتائجها التي تحصلنا عليها جد بسيطة يمكن لأي شخص قراءتها وفهمها.

• الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي"، ولقد توصلنا في تحليلنا للنتائج إلى صحة الفرضيات المقترحة. فالفرضية الأولى التي تقول " ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية" وبالفعل فبعد تحليلنا للنتائج توصلنا إلى صحتها فمعظم التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية في حصة التربية البدنية والرياضية. أما الفرضية الثانية تبين لنا أن معظم التلاميذ يتخلصون من القلق في حصة التربية البدنية والرياضية. وفي الفرضية الثالثة تبين لنا بعد التحليل والمناقشة والمعالجة صحة هذه الفرضية التي تنص على تأثير حصة ت.ب.ر على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس. ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والإيجابي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا. وهي بذلك مهمة 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. من خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

● الخاتمة:

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

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

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى كشف حقيقة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لدى تلاميذ الطور النهائي خاصة السنة الثالثة. وأخيرا نذكر أن هذا البحث يبقى مفتوح للبحث فيه والتعمق في دراسته من جوانب أخرى لم نتطرق إليها وكانطلاقة لدراسات أخرى من زوايا أخرى.

• 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 تنوع 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.
 - ❖ توفير طبيب داخل كل مؤسسة وأدوية متنوعة لعلاج التلميذ المصاب فور إصابته.
 - ❖ 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.

السبيل نحو خرافيا

قائمة المصادر والمراجع

أ- المصادر:

1- السنة النبوية الشريفة

ب- المراجع:

1- ابن منظور.- معجم لسان العرب.- إعادة بناء على الأحرف من كلمة يونس خياط من القاف إلى الياء، بيروت.

2- أحمد رضا حمروش.- تقييم قلق المنافسة لدى سباحي منتخب الآمال.

3- احمد صالح الدين مجاور.- تدريب التربية الاسلامية اسسه و تطبيقه، ط4.- الكويت، دار القلم للطباعة والنشر: 1988.

4- احمد عزت راجح.- اصول علم النفس، بيروت، دار المعارف.

5- أمين أنور الخولي.- اصول التربية البدنية، ط3.- القاهرة، دار الفكر العربي: 2001.

6- أمين أنور الخولي.- أصول التربية البدنية والرياضية والمهنية الإعداد المهني والنظام الأكاديمي العربي.

7- المنجد الأبجدي.- قاموس عربي _عربي.

8- جمال الدين ابن محمد ابن اكرم ابن منصور.- معجم لسان العرب، دار صادر للطباعة والنشر: 1997.

9- حامد عبد السلام.- علم النفس نمو الطفولة والمراهق.

10- حسين أحمد الشافعي، سوازن أحمد علي مرسى.- مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الاسكندرية، منشئة المعارف.

11- حسين قايد.- الاضطرابات السلوكية(تشخيصها _ أسبابها).

12- رابح تركي.- أصول التربية البدنية والتعلم، ط2.- الجزائر.- ديوان المطبوعات الجامعية.

13- راجع احمد عزت.- مشاكل الشباب النفسية.

14- سعد جلال.- في الصحة العقلية، الامراض النفسية والعقلية، الانحرافات السلوكية، القاهرة، دار الفكر العربي: 1926.

15- سعاد محمد علي بهادر.- سيكولوجية المراهق.

16- سيجموند فرويد.- الفلق، (ترجمة) عثمان نجاني، القاهرة، مكتبة دار النهضة العربية.

17- صالح عبد العزيز.- التربية وطرق التدريس.- ج1، مصر، دار المعارف: 1968.

- 18- طه سعد علي، احمد ابو الليل.- التربية و الرياضة لذوي الاحتياجات الخاصة، ط1.- بيروت، مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع: 2005.
- 19- عبد الرحمن العيسوي.- سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، الكويت، دار الوثائق: 1987.
- 20- عبد الرحمن محمد العيسوي.- علم النفس الفيزيولوجي.- دراسة في تفسير السلوك الانساني، بيروت، دار النهضة العربية: 1991.
- 21- فريدريك معتوق.- معجم العلوم الاجتماعية .- انجليزي -فرنسي -عربي -أكاديمية، لبنان، بيروت: 1998 .
- 22- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب.- مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، الاردن، دار المسيرة، 2006 .
- 23- فؤاد بهي السيد.- الاسس النفسية للنمو (من الطفولة الى الشيخوخة) ،ط4، القاهرة، دار الفكر العربي: 1997.
- 24- كشمنداك كمدلس وآخرون.- مقياس القلق الأطفال، مصر، مكتبة لأنجلو مصرية: 1987.
- 25- محمد الحماحمي.- فلسفة اللعب، ط1.- القاهرة، مركز الكتاب للنشر: 1999 .
- 26- محمد جاسم محمد.- مشكلات الصحة النفسية.- أمراضها، ط1.- الاردن، مكتب دار الثقافة: 2004.
- 27- محمد حسين علاوي.- مدخل في علم النفس الرياضي، ط6، مركز الكتاب للنشر: 2007.
- 28- محمد حسن علاوي.- علم النفس الرياضي.
- 29- محمد مصطفى زيدان.- النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية، ط3، جدة، دار الشروق: 1990.
- 30- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهيم.- طرق التدريس في التربية الرياضية والبدنية، ط2.- القاهرة، مركز كتاب النشر: 2004.
- ج- مصدر باللغة الفرنسية:

الملاحق

المحقق الأول

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكل مكد أولكك-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 الليسانس بعنوان:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

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

تحت اشراف الدكتور:

- لونس عبد الله

من اعداد الطلبة:

- عقاق طارق

- ربيع بلال

- فاسي مخلوف

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

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر انثى

المحور الأول:

ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية.

1- هل تحب حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

2- هل تشعر بالراحة اثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

3- هل تشعر بالتححرر في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

4- هل تتعرض للضغوطات اثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

5- هل تتخلص من ضغط المواد الدراسية الاخرى في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

6- هل حصة التربية البدنية تساعد على استيعاب الدروس ؟

نعم لا

7- هل لحصة التربية البدنية فوائد صحية؟

نعم لا

المحور الثاني:

تخلص التلاميذ من مظاهر القلق عند وصول حصة التربية البدنية والرياضية.

8- هل تنتظر حصة التربية البدنية والرياضية بفارغ الصبر؟

نعم لا

9- هل تحس بالراحة والسعادة في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

10- هل تتخلص من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

11- الا تشعر بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

12- كيف لا يكون شعورك عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية؟

احباط سعادة لا مبالاة

13- كيف هو شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية؟

فرح قلق

14- هل اذا كان لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية والرياضية دود في تخفيفها؟

نعم لا

المحور الثالث:

انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.

15- هل التربية البدنية والرياضية تساعد على استيعاب الدروس؟

نعم لا

16- هل التربية البدنية والرياضية لها اثر على الجانب النفسي للتلاميذ؟

نعم لا

17- هل التربية البدنية والرياضية لها اثر على الجانب الصحي للتلاميذ؟

نعم لا

18- هل تساعد حصة التربية البدنية والرياضية على خلق علاقات اجتماعية؟

نعم لا

19- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين النتائج الدراسية؟

نعم لا

20- هل ترتاح نفسيا في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

نه بتوفيق الله

عز وجل

Résumé de la recherche

Toute recherche scientifique est basée sur une idée ou une cause incitant le chercheur à procéder à la recherche. Et pour notre recherche, elle a été inspirée du fait du stress touchant les élèves de troisième année secondaire et qui perturbe leur quotidien, notamment avec l'approche du jour de l'examen de BAC. Ceci nous a incités à tenter de diminuer ce stress par l'exercice de l'éducation physique et sportive afin de créer pour l'élève, une ambiance de détente et de distraction. C'est pour cette raison que nous avons porté notre choix sur cet objet : «le rôle de la séance d'éducation physique et sportive dans la diminution du stress chez les élèves de troisième année secondaire » Lequel objet, donne lieu à des questions secondaires, à savoir : sentent-ils les élèves d'un confort psychologique pendant la séance d'éducation physique et sportive ? Dixièmement, peuvent-ils les élèves de se débarrasser de la préoccupation psychologique résultant de la pression des leçons durant la semaine pendant la séance d'éducation physique et sportive ? et troisièmement, y à-il un impact de la séance d'éducation physique et sportive sur l'aspect psychologique de l'élève adolescent ?

Nous avons donné des réponses temporaires, à savoir des hypothèses. Dont l'hypothèse générale est sous le titre de « pour la séance d'éducation physique et sportive un rôle effectif dans l'allègement de préoccupation psychologique aux élèves en troisième année secondaire » et les hypothèses partiels sont : les élèves hantent d'un confort psychologique pendant de la séance d'éducation physique et sportive. Deuxièmement, les élèves débarrassent des aspects de la préoccupation lors de l'arrivée de la séance d'éducation physique et sportive. Et troisièmement, pour la séance d'éducation physique et sportive un reflex sur le cote psychologique de l'élève adolescent.

Nous avons procéder dans notre recherche par l'aspect théorique, en abordant trois chapitres, à savoir : l'éducation physique et sportive, le stress et l'adolescence. Ensuite, on à passer à l'aspect pratique, nous sommes déplacés sur les lieux, aux collèges d'enseignement général éducatifs de la commune de Bouira, tout en choisissant une méthodologie appropriée à notre recherche : l'échantillon, l'étude statistique ...etc. Ainsi, nous avons fait usage des moyens et outils afin de collecter les données, pour avoir un questionnaire, et on à partager les questions sur trois volets suivant les hypothèses. Après l'avoir collationné par les enseignants, le questionnaire a été distribué dans trois lycées de la commune de Bouira, à savoir : lycée de Krim bel Kassem, lycée Abd El Rahman Mira et lycée de Sdik Ben Yahia, et ces lycées contient des élèves en troisième année secondaire qui sont la société de notre recherche et on a distribués 70 questionnaires pour chaque lycée et c'est l'échantillon de notre recherche, et après Ensuite, nous avons procéder à l'analyse et la discussion des résultats en les comparant aux résultats obtenus dans les hypothèses. Enfin, nous avons abouti à ce que la séance d'éducation physique et sportive joue un rôle dans l'atténuation du stress chez les élèves en troisième année secondaire, et confirmant ainsi les hypothèses secondaires que nous avons soulevées.

Mots-clés : la séance d'éducation physique et sportive, préoccupation, étape secondaire.