



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة العقيد أكلي محند أولحاج . البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج

ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التربية وعلم الحركة

الموضوع

دور حصة التربية البدنية والرياضية في
التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ
البكالوريا

دراسة متمحورة حول: ولاية المدية

- إشراف الدكتور:

• ساسي عبد العزيز

- إعداد الطلبة:

➤ رامي عبد المالك

➤ زكريني عبد النور

➤ لغراب مراد

2019/2018

كلمة شكر

الحمد لله فالق الإصباح وخالق والأرواح، الحمد لله ما أقبل نجم وأدبروما أغسق ليل
وأذكر، وما أشرق نهار وأنور، إلا به، بيده العظمة والسلطان والقدرة والبرهان،
أحمده كثيرا على حسن توفيقه لنا في إنجاز هذا العمل المتواضع الذي ما هو إلا ثمرة
الجهود التي بذلناها طيلة مشوارنا الدراسي.

وعرفانا بالجميل إتجاه من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز مذكرتنا نتقدم
بأسمى عبارات التقدير والشكر الجزيل، إلى أستاذنا المحترم الذي أشرف على إعداد

هذه المذكرة الدكتور

ساسي عبد العزيز

الإهداء

بجانبي رأيت منارة أضاءت حياتي نورا وملأتها بفيض الحنان
سرورا

هي كالروح في جسدي أُمي الغالية.

ومن بجانبه تعلمت معنى الحياة فسرت بها بكل همة وثبات إلى
قلبي النابض أبي الغالي.

إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل من عشت معهم أيام الجامعة فكانت أيام أحبها القلب
وخلدتها الذاكرة.

إلى كل من يعرف إبراهيم شخصا أو إسما اهدي هذا البحث.

عبد المالك

الإهداء

بجانبي رأيت منارة أضاءت حياتي نورا وملأتها بفيض الحنان

سرورا

هي كالروح في جسدي أُمي الغالية.

ومن بجانبه تعلمت معنى الحياة فسرت بها بكل همة وثبات إلى

قلبي النابض أبي الغالي.

إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل من عشت معهم أيام الجامعة فكانت أيام أحبها القلب

وخلدتها الذاكرة.

إلى كل من يعرف إبراهيم شخصا أو إسما اهدي هذا البحث.

عبد النور

الإهداء

بجانبي رأيت منارة أضاءت حياتي نورا وملأتها بفيض الحنان

سرورا

هي كالروح في جسدي أُمي الغالية.

ومن بجانبه تعلمت معنى الحياة فسرت بها بكل همة وثبات إلى

قلبي النابض أُمي الغالي.

إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل من عشت معهم أيام الجامعة فكانت أيام أحبها القلب

وخلدتها الذاكرة.

إلى كل من يعرف إبراهيم شخصا أو إسما اهدي هذا البحث.

مراد



فهرس المحتوى

العنصر الصفحة

أ	شكر وتقدير.....	
ب	إهداء.....	
ج	فهرس المحتوى.....	
ز	قائمة الـجداول	
ح	قائمة الأشكال	
2	مقدمة.....	
	الباب الأول الدراسة النظرية الفصل التمهيدي	
6	الإشكالية	/1
8	التساؤلات	/2
8	الفرضيات	/3
9	أهمية البحث	/4
9	المفاهيم الإجرائية	/5
10	الدراسات السابقة	/6
	الفصل الثاني	

التربية البدنية و الرياضية		
13	مفهوم التربية	/1
13	مفهوم التربية البدنية والرياضية	/2
14	التربية البدنية والرياضية في الجزائر	/3
15	أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية	/4
17	أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق	/5
17	علاقة بالتربية البدنية والرياضية بالتربية العامة	/6
18	درس التربية البدنية والرياضية	/7
18	تعريف درس التربية البدنية والرياضية	/1.7



19	أهمية درس التربية البدنية والرياضية.....	/2.7
19	تحضير درس. التربية البدنية والرياضية.....	/3.7
20	محتوى درس التربية البدنية والرياضية.....	/4.7
22	أغراض درس التربية البدنية والرياضية.....	/5.7
24	الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية.....	/8
24	طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية.....	/9
25	تقويم درس التربية البدنية والرياضية.....	/10
26	استمرارية درس التربية البدنية والرياضية.....	/11
27	الخلاصة.....	
	الفصل الثالث	
	القلق النفسي لدى مرحلة المراهقة المتأخرة	
29	تمهيد.....	
29	تعريف القلق.....	/1
31	الخوف والقلق.....	/2
31	القلق كحالة وكسمة.....	/3
32	أنواع القلق.....	/4
33	مصادر القلق وأسبابه.....	/5

34	أعراض القلق	/6
35	الأداء وعلاقته بالقلق	/7
36	مفهوم قلق المستقبل	/8
36	أسباب قلق المستقبل	/9
37	قلق الإمتحان	/10
37	تعريف قلق الامتحان	/1.10
38	أنواع قلق الامتحان	/2.10
39	أسباب قلق الأمتحان	/3.10
41	مظاهر قلق الامتحان	/4.10
42	النظريات المفسرة للقلق	/11
43	إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية	/12
44	المراهقة	/13

44	تعريف المراقبة	/1.13
45	المراقبة المتأخرة.....	/2.13
45	النمو الانفعالي في المراقبة	/14
46	بعض مشكلات المراقبة	/15
48	المراقبة في الطور الثانوي	/16
48	مميزات المراقبة في الطور الثانوي	/1.16
48	مشكلات المراقبة في الطور الثانوي.....	/2.16
49	متطلبات المراقبة في الطور الثانوي.....	/17
50	متطلبات المراقبة من الناحية البدنية	/18
51	الخلاصة.....	
	الباب الثاني الدراسة الميدانية الفصل الأول: الإطار المنهجي	
54	تمهيد	
54	الدراسة الاستطلاعية	/1
54	منهج البحث	/2
55	مجالات البحث	/3

55	الوسائل الإحصائية المستعملة	/4
56	مجتمع الدراسة	/5
56	عينة البحث	/6
56	الأدوات المستعملة	/7
57	متغيرات الدراسة	/8
<p>الفصل الثاني</p> <p>عرض و تحليل ومناقشة النتائج</p>		
61	تمهيد	
61	عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها	/1
62	مناقشة الفرضيات في ضل النتائج المتحصل عليها	/2
69	الخلاصة	/3



الاقتراحات و التوصيات.....	/4
73	الخانمة
ط	قائمة المراجع
	الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
57	نسب عمر العينة المأخوذة في الدراسة	01
58	جنس العينة المأخوذة في الدراسة	02
59	شعب العينة المأخوذة في الدراسة	03
61	التكرارات والنسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الأولى	04
63	□ ثل التكرارات والنسب المئوية ا □ اصة بعبارات الفرضية الثانية	05
66	□ ثل التكرارات والنسب المئوية ا □ اصة بعبارات الفرضية الثالثة	06

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الرسم البياني
57	□ نل نسب عمر العينة المأخوذة □ الدراسة	01
58	□ نل جنس العينة المأخوذة □ الدراسة	02
59	□ نل شعب العينة المأخوذة □ الدراسة	03

مقدمة :

تعتبر التربية البدنية الرياضية منذ القدم فنا وعلما، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل ذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل العناصر الأساسية التي تنبني عليها المجتمعات الحديثة المتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات البعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوء من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وابرار الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن

معظم الجهود قد كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية الرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ بإعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لتتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومتجذرة خاصة في مجتمعنا اليوم فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب القلق المتوتر وربما تعدى ذلك ليصبح منهك الجسد يشكو الأمراض، ولهذا فقد أطلق عليه مصطلح القاتل الصامت إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد تحولات من شأنها أن تهيب الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع. ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان الشامل ألا وهو " دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا " و لمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة، تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص، وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، ثم حدود البحث، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات، وأخيرا ذكر الدراسات السابقة والمثابهة لبحثنا هذا .

ومن ثم الجانب النظري ويتكون من الفصل الأول حيث تم التركيز على التربية البدنية والرياضية، الفصل الثاني تم التطرق لموضوع القلق النفسي لدى مرحلة المراهقة المتأخرة، ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين وهما الفصل الأول ويشمل إجراءات البحث وعرضا للإطار المنهجي للدراسة، وذلك بتحديد خطوات سير البحث الميداني والمنهج المستخدم في الدراسة، وحدود البحث، وذكر مجتمع البحث وعينته وكيفية اختيارها، إلى أن نصل إلى أدوات الدراسة، ثم أخيرا إلى إجراءات التطبيق الميداني أي المعالجة الإحصائية، أما الفصل الثاني هو الفصل الختامي والذي قمنا فيه بعرض وتحليل

نتائج الدراسة، ثم قمنا بعدها بمناقشة النتائج، ثم استخلصنا في خلاصة عام، ووضعنا بعض الاقتراحات إلى أن نصل أخيرا إلى قائمة المراجع والملاحق .

ولقد استفدنا كثيرا من دراستنا لهذا الموضوع والذي رأينا فيه دور التربية البدنية والرياضية في نسبة تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا وذلك بإلقائنا الضوء على هذا الموضوع الذي استفدنا كثيرا من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا، واستفدنا منها في كيفية بناء استمارة استبيان بحيث ارتكزنا عليها في استكمال البحث في هذا المجال .

تعد مرحلة التعليم الثانوي هي المرحلة الوسطى من سلم التعليم حيث يسبقها مرحلة التعليم الأساسي ويليهما التعليم العالي حيث يكون الانتقال لها بشروط إكمال مرحلة التعليم الأساسي وكذلك إنهاء مرحلة التعليم الثانوي يعد شرطاً لمتابعة التعليم العالي وهذا بعد النجاح في امتحان البكالوريا حيث يجرى هذا الأخير في دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها من طرف وزير التربية والتعليم كما يحدد تاريخ إنهاء التسجيل أما بخصوص مواد الامتحان فيحتوي على امتحانات كتابية مطابقة للبرامج الرسمية التي تدرس في الأقسام النهائية إلا أن اجتياز هذا الامتحان يتطلب تحضيراً نفسياً وتجنب الضغوط النفسية المفروضة على الطالب من طرف الأسرة والأساتذة والتي قد تشكل لديه قلقاً نفسياً يعيق أداءه في الامتحان وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الثقة بالنفس وأشارت دراسة

جيزي وتراك (2001) Gizzi, Traci J

عن " التنبؤ بسلوك المخاطرة لدى المراهقين: تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة " حيث بحثت الدراسة تأثير المدرسة في التنبؤ بسلوك طلاب المدارس الثانوية العليا من المراهقين من حيث المخاطرة الظاهرة في سلوكياتهم والتمثلة في (الغياب من المدرسة بدون إذن، سلوكيات جنسية) ومن خلال قياس متغيرات الدراسة الثلاث (تأثير التوجه نحو المستقبل والاستغراق في الدراسة والتعلق بالمدرسة) وجد أنها منبئات كامنة لسلوك المراهقين وانها وراء سلوك المراهقة لديهم، ومن هنا يظهر اهتمام الدراسة بالتوجه نحو المستقبل كمتغير يتم من خلاله التنبؤ بسلوك.

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلماء له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تنبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وابرار الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية التي تكاد تسيطر على نفسية الطالب وهو القلق النفسي الذي يعتبر ظاهرة خطيرة و متجذرة خاصة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، والقلق النفسي يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات جسمية و انفعالية من شأنها أن تهيب الجو الملائم له.

مما لا شك فيه أن التفكير والقلق من المستقبل من الأمور التي أصبحت تشغل بال أو فكر المراهق، والمراهق اليوم ونعى طلبة الـ بكالوريا همهم المستقبل ويفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون من المستقبل وما يخبؤه لهم.

وقد أشارت دراسة إبراهيم شوقي عبد الحميد (2002) إلى أن المشكلات المتعلقة بالمستقبل كما يدركها الشباب تعكس اتجاهاتهم نحو المستقبل وتوقعاتهم له. وترتبط توقعاتهم للمستقبل الشخصي إيجابيا باحترام الذات ، كما ترتبط سلبياً بتوتراتهم. ومما يضيف إلى أهمية دراسة تصورات الشباب عن مستقبلهم الشخصي ارتباطها بكل من الدافعية للدراسة و المستوى التحصيلي.¹

من خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق لدور صحة التربية البدنية والرياضية كوسيلة لتخفيف من حدة القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع.

لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والضغط لديه، وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة كدراسة أوجليفي وتكو التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة وانخفاض مستوى

القلق العام.² إذا كان اللعب والممارسة الرياضية هما من أحسن الطرق لتخفيف من حدة القلق النفسي، فكيف

نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع والميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات إلى الشمولية، والتي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت حاليا من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط

البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة (محمد عادل)³ لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الإهتمام حين أصدرت العديد من الأمريات التي

تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمرية رقم 95-09 المؤرخة في 1995/02/25 والتي توضح مايلي: " يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين".⁴

¹ وناسي ماسينييسا، غندير خليفي ا□ د ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة □ امعية - 2011 . 2010 ص 07.

² أم□ أنور ا□ و□ ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العر□ □ ، ط3، القاهرة ، 1965 ، ص .

³ □ مد عادل ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1965

⁴ مديرة □ بية والتعليم الثانوي ، منهاج التربية البدنية والرياضية ، جوان ، 1996 .

كما اعتبرها كوبيسكي كوزليك جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا وانفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف¹

ولعنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب والممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين و العنصرين الحيويين للتربية البدنية والرياضية لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الإيجابية، إذ كيف يكون للعب والممارسة الرياضية هذا الدور في التخفيف من حدة القلق النفسي، ونجد التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المقننة تعاني من نقص الدراسات في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرر هذه القيم النفسية لها.

ومن خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة في هذا المجال نطرح التساؤل التالي:

إلى أي مدى تخفف التربية البدنية والرياضية من القلق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل يغلب عن التلاميذ ارتفاع القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

2- هل لحصة التربية والرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا؟

3- هل هناك فرق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ؟

و للإجابة على هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية :

2- الفرضيات:

الفرضية العامة :

تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

الفرضيات الجزئية:

1- ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ

البكالوريا.

2- يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

3- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا مقارنة

بالألعاب الفردية.

¹ أم □ أنور □ و □ ، نفس المرجع السابق ، ص 36 .

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع القلق النفسي في مرحلة مهمة من مراحل حياة التلميذ وهي مرحلة البكالوريا و التي من شأنها أن تزيد من حدة القلق العام عند المراهق، هذه المرحلة التي تصحبها تغيرات نفسية وفيزيولوجية ، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لديه، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق، وبات من اللازم أن يتعرف التلاميذ على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها التربية البدنية والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملا، والملاحظ في هذه النقطة أن إهتمام الباحثين لم يركز إلا على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية التربية البدنية والرياضية من الجوانب النفسية، ورغم تنوع العديد من المقاربات النظرية وكذا التطبيقية التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد. فلا يمكن توعية أي فرد كما ذكرنا إلا إذا كانت الأبحاث والدراسات في متناوله يده، و سنضع بعون الله وبشيء من التفصيل دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا.

المفاهيم الاجرائية:

- 1- التربية البدنية والرياضية: وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.
- 2- القلق: خوف أو التوتر أو القلق الذي يتميز بالخشية أو الرعب أو عدم الاستقرار وكثيرا ما يكون سببه مجهولا لدى المرء، وقد يتضمن خشية دائمة من أحداث مستقبلية أو من سلوك عاطفي انفعالي معهم اتجاه أي خيار أو قرار¹.
- ويمكن ان نعرفه اجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد من خلال الاداة المستخدمة في الدراسة.
- 3- التعليم الثانوي: وهي المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية وتمتد لغاية السنة الثامنة عشر عادة(من 15 إلى 18) حيث ينتقل التأطير في هذه المرحلة من الوسائل الأساسية للتعلم والتعبير والفهم أي اللغة والحساب واستخدام هذه الوسائل في درس مختلف نواحي الفكر والحياة والبحث عن المعرفة

¹ فريد □ار، المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية(انجليزي-عربي)، ط1، مكتبة لبنان، ب□وت، لبنان 2003، ص 89.

واكتسابها إلى جانب اكتساب المفاهيم والمهارات الفكرية والمواقف والمثل الاجتماعية والمادية والفكرية¹.

4- بكالوريا التعليم الثانوي: امتحان يصمم لطلبة في الأعوام الثلاثة الأخيرة من التعليم الثانوي ويهدف إلى تأهيلهم بالجامعة ويتضمن هذا الامتحان تحضيراً وترتيباً من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كل الظروف الحسنة من أجل سير هذا الامتحان².

5- طالب البكالوريا: وهو الشخص اجتاز المرحلة الأولى والثانية ثانوي باستحقاق وسجل فعليا في أقسام الثلاثة ثانوي ويتم اجتياز هذه المرحلة بأدائهم الامتحان البكالوريا.

6- المراهقة: المراهقة هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه، والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية أبرزها القلق العام.
الدراسات السابقة والمرتبطة :

-الدراسة الأولى :

دراسة قام بها سحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة، 2001 - 2002، تحت عنوان "

دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة"، حيث أظهرت النتائج التالية : إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق .

- الدراسة الثانية : قام بها الطالبان شكران زهير ، سدراتي زهير ، 2001 - 2002، دفعة

قسنطينة

بعنوان "الأثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر"، وكانت

النتائج التالية : إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية

والرياضية فتأثيرها معا ، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما انه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية (السنة الأولى ، الثانية ، الثالثة) ثانوي في سمة التوتر.

¹ فريد □ار، المرجع السابق، ص 637

² نفس المرجع ص 906.

- الدراسة الثالثة :
وقد قام بها الطالبات " بن ديلمي رحمة ،العمراوي خوله ،غناي فاطمة،حميدي نجوى " في السنة الجامعية (2008،2009) بجامعة قسنطينة .
- عنوان البحث : دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ،دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي.
- فرضيات الدراسة :
الفرضية العامة : تلعب التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة .
الفرضيات الجزئية : للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.
وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.
- النتائج المتوصل إليها :
إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
-الدراسة الرابعة :
حيث انجزها الطلبة راجي سعيد و بوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2009-2010 ، بعنوان " دورة حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ولقد كانت فرضيات الدراسة مشابهة لحد ما فرضياتنا المطروحة، حيث كانت الفرضية العامة لهذه
الدراسة وهي كالتالي: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين من 12 سنة إلى غاية 15 سنة.
و الفرضيات الجزئية فكانت: ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، و كذلك فرضية: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.
ولقد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضياتها المطروحة، وقد خرجت بنتيجة ايجابية تدعم صحة الفرضيات المطروحة

تمهيد :

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي ادمج محوراً كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات أكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى، وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة لفهم السطحي لمحتواها وما تتضمنه .

وبما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها وأغراضها وأهميتها .
1/ مفهوم التربية :

التربية جملة من الانفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر ، و في الغالب راشد في صغير ، و التي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج .
* أما ليطري *littré* فيعرف التربية بأنها :

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، و انه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب ، و مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو .¹
2/ مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

التربية البدنية و الرياضية هي : (نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة) .²

* و يعرفها ويست و بوتشر *west and butcher* :-

1 تأليف لوينا لوب ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت الطبعة الأولى ، ص 27.

2 د. أم. أنور و ، مود عبد الفتاح ، د. إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، بدون تاريخ ، ص 17

(أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط و هي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك).

* أما تشارلز charles :-

(جزء من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية

والانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألووان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام .¹ بالإضافة إلى أنها :

(العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني)² .
3/ التربية البدنية و الرياضة في الجزائر :

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية و الرياضية تحت إشراف -المدير العام للتربية الوطنية - من طرف مفتش عام و الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية و الامتحانات ، و بعد الاستقلال

عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام ، من اجل الصحة و التوازن الفكري و الأخلاقي لثبات الجزائر فأنشأت وزارة الرياضة و السباحة التي لها المهام التالية :-

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية و الجامعية .
- التكوين و الإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية و الرياضية، و تنظيم المنافسات الرياضية،

و كان دور الجزائر يمثل في إخراج الرياضة و التربية البدنية من التهميش الذي أصابه وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لها مهام البرمجة و الإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية و التعبئة الجماهيرية .

و على المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات ، مما استدعى إصدار النصوص القانونية التالية : المادة 76- 35 المؤرخة في 16 ابريل 1976 المتضمنة تنظيم التربية و التكوين ، و هذه المادة تنص على :- " كل جزائري له الحق في التربية و التكوين " ، و بأنها إجبارية (المادة 5)

و مجانية (المادة7)

، كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما و حيويا في بعث الحركة الرياضية الوطنية لكن النمو الديمغرافي الهائل الذي تشاهده البلاد اثر كثيرا في تكوين المكونين و توفير الهياكل و العتاد الأساسيين للتربية

البدنية و الرياضية من سنة 1978 إلى سنة 1987 ، و لم توجد إلا المعاهد الجهوية للتربية البدنية

1 د.أم. أنور □□ ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العر □ ، الطبعة الأولى □ ، بدون تاريخ، ص 29

2 د.أم. أنور □□ و □□ ، د. □□الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العر □ ، الطبعة الأولى □ ، بدون تاريخ، ص 26- 27

الرياضية (بسيرايدي) و (الشلف) اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية والرياضية - قدرة استيعاب المعهدين للطلبة 260 طالباً بدلاً 1340 سنوياً .

مما أعطى فراغاً كبيراً بالنسبة لأساتذة التعليم الثانوي و التقني في مادة التربية البدنية ، مما استدعى فتح فروع لتكوين الأساتذة المساعدين - PA - لسد هذا الفراغ سنة 1981 م .

و في سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر العاصمة و سطيف ثم تحولت إلى مستعانم و كذلك تم فتح معهد قسنطينة مؤخرًا و المهام التي أوكلت لهم هي :

- ملأ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية و الرياضية بالنسبة لطور الثانوي و التقني .

- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية و الرياضية في معاهد التعليم .¹

4/ أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام :- تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جداً بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحاً يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحياً ، بدنياً و عقلياً فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضاً أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته الـسيكولوجية .²

- أما من الناحية الاجتماعية فالـتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ

و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي :

1 - وقاف □ زة ، وآخرون، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين

أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية ،

جامعة □ مد خيضر بسكرة 2009-2010 ص 21

2- نفس المرجع ، ص 22

1.4 / أهداف المجال الحسي الحركي :

في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية :-
- إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي
مثلا:

- يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية .
 - التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.
 - اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ... الخ .
 - تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل .
 - تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة .
- #### 2.4 / أهداف المجال الاجتماعي العاطفي :

- تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :
- حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعود على التدريب باستمرار.
 - دمجه في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التمتع التدريجي لمختلف الأدوار .
 - تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه لقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية) .
 - تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة .

3.4 / أهداف المجال المعرفي :

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب كما يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية :-

- كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب .
 - التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية
 - فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية .¹
- 5/ أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية .

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم و تنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته .²

6/ علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية .³

1 وقاف □ زة ، وآخرون ، المرجع السابق ، ص 23 .

2 ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق □ ديدة ، الطبعة الثانية ، ب □ وت ، 1977 ، ص 225 .

3 د □ مود عوض بسيو □ ، د. فيصل ياسد □ الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، بدون طبعه ، سنة 1992 ، ص 11 .

و يشير " مورجان " أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور " أمين أنور الخولي " أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة تحقيق أهداف التربية .¹

و يتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

7/ درس التربية البدنية والرياضية :

1.7/ تعريف درس التربية البدنية والرياضية :

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر .²

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية "أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية ، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربيين أعدوا لهذا الغرض .³

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على " حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم " .⁴

2.7/ أهمية درس التربية البدنية والرياضية :

1 د أم □ أنور □ و □ ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العر □ ، الطبعة الأو □ ، القاهرة ، مصر ، 1996 .

2 □ مود عوض بسبو □ ، فيصل ياسد □ الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات □ امعية ، بدون طبعه ، □ زائر ، 1992 ، ص 94 .

3 حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، بدون طبعه ، القاهرة ، 1996 ، ص 102 .

4 إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة □ يم ، الطبعة الثانية ، الأردن ، 1990 ، ص 15 .

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد
وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج
ومناهج حديثة¹.

ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها " عملية توجيه النمو والقوام للإنسان
باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في
الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلاقية فإن ذلك يعني أن درس التربية
البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى
المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم
السنية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة² .
وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي
رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي .. الخ
للتلميذ وفي كل المستويات .
3.7/ تحضير درس التربية البدنية والرياضية :

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم
والتلميذ على حد سواء حيث تحمي التلميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية
وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسير الحصة عام عن تسير الدرس
وعرضه وتسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية
أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف
التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم .
ولا يختلف تحضير درس التربية البدنية والرياضية عن تحضير درس باقي المواد الأكاديمية
الأخرى ويشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها اثناء
تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي :

1 قاسم المندلاوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة
الموصل ، بدون طبعة ، العراق ، 1990 ، ص98.

2 □ مود عوض بسيو □ ، فيصل ياسد □ الشاطي ، المرجع السابق ، ص 92 .

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس .
- ان تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية .
- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة .
- مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم .
- يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعى الفروق الفردية .
- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس .
- يراعى المبادئ العامة للتدريب .
- يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس .
- يستعين بمراجع علمية متخصصة .
- يراعى الظروف المناخية .
- ان تكون خطة الدرس مشوقة ومتنوعة وثرية بالتمرينات والألعاب شبه الرياضية
- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب والتمرينات المختارة وكيفية التغلب عليه

1

4.7/ محتوى درس التربية البدنية والرياضية :

1 المرحلة التسخينية

وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيديّة الجزء التحضيري، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى :

1-1 تحضير بدني عام للتلاميذ : تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم

1-2 تحضير بدني خاص للتلاميذ : التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيدي لدخول في الهدف الرئيسي للحصة وإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة مايلي :

- ان تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية من الخطورة.

- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150ن/ دقيقة .
- ان تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز، الحجل الخ .
- تدري ان تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة .

¹ □ د بو سكرة، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار □ لدونية، 2005، ص70-71

- يفضل ان يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية .
 - أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السنة للتلاميذ وتأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية .
 - ان تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة ، القوة ، المرونة والصفات الاجتماعية مثل التعاون ، الإرادة ، الصبر ، التحمل ... الخ .
 - يجب ان لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة .
- 2 المرحلة الرئيسية :

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلال تحكم وتقييم مدى تحقيق أهداف الدرس ، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية ، وتحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي ، غرض تطبيقي) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقاً للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة.¹

- الغرض التعليمي : ان تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ ان يكون ملماً بطرق التعليم المختلفة ، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة ، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دوراً كبيراً في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها .
- يجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة مايلي :
- ان يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها .
- ان يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تنفي بالغرض المطلوب .
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها .
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء وضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية .
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية .
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية .
- التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء .

1 □ د بو سكرة ، المرجع السابق ، ص 71-72 .

- الغرض التطبيقي : تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية ، وتتميز عموماً بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو الألعاب موجهة ، بإتباع القواعد القانونية المعروفة .

3 المرحلة الختامية :

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمرينات التنفس العميق والارتخاء العقلي ، بعد الجهود المبذول في أنشطة أجزاء الـدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الـدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات .1

5.7/ أغراض درس التربية البدنية والرياضية :

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من " عباس أحمد السامرائي وبسطويسي أحمد بسطويسي " قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي :²

- تنمية الصفات البدنية .
- النمو الحركي .
- الصفات الخلقية الحميدة .
- الإعداد للدفاع عن الوطن .
- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة .
- النمو العقلي و التكيف الاجتماعي .

كما أشارت " عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض

التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل :

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية .
- اكتساب المهارات ، الحركات ، والقدرات الرياضية .
- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية .

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي:

1 □ د بو سكرة نفس المرجع السابق ،ص 72-73 .

2 □ عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، طرق التدريس □ □ البنية الرياضية ، جامعة بغداد ، بدون طبعة ، 1994 ، ص 73 .

1/ تنمية الصفات البدنية :

" كالقوة العضلية ، السرعة ، المطاولة ، الرشاقة والمرونة ، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي ، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع .¹ ويقول " حسن علاوي " في هذا الصدد وتحديداً بالنسبة لمميزات النمو العقلي لفئة المراهقين " أن القدرات العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية ، الثقافية والرياضية والاهتمام بالتفوق الرياضي واتساح المهارات البدنية .²

2/ تنمية المهارات الحركية :

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة ، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل : العدو والمشي والقفز ، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها ، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية .³

3/ اكتساب الصفات الخلقية :

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح و إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً واجتماعياً .⁴

4/ النمو العقلي :

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية ، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية .⁵

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية و انفعالية و بدنية ، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها لتوجيه سليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد سواء .

1 عباس أ □ د السامرائي ، بسطوسي أ □ د بسطو يسي ، المرجع السابق ، ص 74-79 .

2 □ مد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثامنة ، القاهرة ، 1992 ، ص . 148

3 عباس أ □ د السامرائي ، بسطوسي أ □ د بسطو يسي ، المرجع السابق ، ص 27 .

4 عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، القاهرة ، 1994 ، ص 30 .

5 □ مد حسن علاوي ، المرجع السابق ، ص 151 .

8/ الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية :

وتتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم والروح الرياضية ، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة واقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دورا

كبيراً في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز ، وعلى هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية مما تعطيه الطابع التربوي .

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي ، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية¹.

9/ طرق إخراج درس التربية البدنية والرياضية :

يقصد بإخراج درس التربية البدنية والرياضية "استخدام جميع الوسائل والإمكانات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي والتي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة وبسيطة".

أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية والرياضية فهي كما يلي :

1.9/ الطريقة الجماعية :

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات والتمارين الرياضية بشكل جماعي وبحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة ، وهذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب وأنواعه مثل الجري والسباحة ، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرةالخ .

ومن مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للأستاذ ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد ، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء ، ويلعب موضع أو مكان المدرس دوراً كبيراً في ملاحظة الأخطاء .²

2.9/ طريقة الأداء التتابعي :

¹ ليلي عبد العزيز زهران ، المرجع السابق ، ص160 .

² عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بدون طبعة ، بغداد ، 1981 ، ص102-104 .

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات والحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة وبدون توقف ، وهذه الطريقة تعتمد على الوسائل والإمكانات المتوفرة ، ومن مميزات أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل وتستعمل هذه الطريقة كثيراً في الجمباز ، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره .

9.3 / طريقة المناوبة :

يؤدي التلاميذ التمرينات بشكل متناوب ، حيث ينقسمون إلى مجموعتين تقوم المجموعة الأولى بأداء التمارين ثم ترجع إلى الخلف ، لتقوم المجموعة الثانية بنفس الشيء ، ويركز استعمال هذه الطريقة في الوثب العالي والوثب الطويل.... الخ .

9.4 / طريقة المجاميع :

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقيموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل ، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان وتوفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب ويقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى وبالإستعانة بالتلاميذ الممتازين .

9.5 / الطريقة الفردية :

تستعمل هذه الطريقة عند تقويم أو معرفة المستوى الذي وصل إليه التلميذ ، حيث يقوم كل تلميذ بأداء المهارات بشكل فردي ، ومن خلال هذه الطريقة يستطيع الفرد اكتشاف الأخطاء إلى جانب القدرات المتوفرة لديهم .

10 / تقويم درس التربية البدنية والرياضية :

يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي:¹

- التقويم البدني و المهاري والمعرفي للدرس (التقويم الشامل) .
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس .
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس .
- استخدام أساليب مختلفة لقياس تناسب مع هدف الحصة .
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي والمشارك .

1 مكارم حلمي أبو هوجة ، □ مد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، 1999 ، ص 96-97.

11/ استمرارية درس التربية البدنية والرياضية :

- لكي يتمكن المدرس من استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي :
- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ .
- يجب عمل التشكيلات والتكوينات (الصفوف والدوائر) .
- تؤدي جميع مجريات الدرس والمتعلمون في حالة انتشار في الملعب .
- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح .
- تحضير وتوفير الأدوات والأجهزة في الملعب قبل الدرس .
- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .
- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة .
- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات .

من خلال ما سبق ذكره ، نتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات الابداعية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات واتجاهات وميول تلاميذه .

الخلاصة :

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة .

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

تمهيد:

إن حياة الإنسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة، لا سيما الجانب النفسي إذ تعد الانفعالات النفسية من أكثرها تعقيداً، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه لتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

ولعل ابرز هذه الانفعالات والأكثر شيوعاً وانتشاراً انفعال القلق، لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة أو الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار والمراهقين.

والقلق أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية وله عدة أسباب ينشأ عنها، إلا انه يختلف من فرد لآخر، لذا وجب علينا إن نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له.

وانطلاقاً مما سبق تجدر بنا الإشارة إلى معنى القلق وما هي أنواعه وأسبابه وأعراضه وكذلك نتطرق إلى قلق الامتحان بالنسبة للمراهقين و نتكلم عن بعض النظريات التي تناولت موضوع القلق.

1- تعريف القلق:

1-1 لغة:

يشير معجم الوسيط إلى أن قلق - قلقاً: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق، وقلق الهم فلان: أزعجه - المقلاق شديد القلق.¹

2-1 اصطلاحاً:

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك.² يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية، وأهم عامل الوراثة والتأثيرات البيئية.

كما يرى هلجارد أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، ويرى أن لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.³

¹ حسد □ فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طبية لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، ص 44.

² □ د □ مد حسن صا □ وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية، ج1، ب ط، مصر، ص 37.

³ عبد الر □ ان عيسوي، امراض نفسية وعلاجه، دار المعرفة □ امعية، الازرابطة، الإسكندرية، مصر، ص 5، 6.

إن هلجرد يخلط بين القلق والخوف، إذ أنها توجد هناك نقاط كثيرة يختلف فيها الخوف والقلق سوف نوضحها لاحقاً، كما أنه لا يفرق بين القلق كمفهوم وبين الأعراض المصاحب له.¹

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى، ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة، جفاف الفم، العرق البارد.¹

لقد ركز على مظاهر القلق ولم يوضح لنا ما هو القلق أصلاً حيث اكتفى بوصفه حالة انفعالية فقط.

يعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، وبصحبته خوف غامض وأعراض نفسية جسيمة.²
لم يركز على تعريف القلق بصفة عامة، إذ نجده وكأنه يعرف لنا نوع من أنواع القلق إلا وهو القلق الموضوعي.

ويعرف احمد عكاشة 1998 كذلك القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسيمة خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع أو كثرة الحركة.³

إن احمد عكاشة ابرز لنا الإحساسات الجسيمة المصاحبة للقلق ولم يحدد لنا معنى القلق بدقة لكي يكون أكثر وضوحاً وفهماً.

القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من مجهول وتمثل بأنها نوع من عدم الراحة الذهنية والقلق حالة أكثر شيوعاً عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب الطالب أثناء الامتحان الذي يؤديه عندما يكتشف بأنه لم يبق من مدة الامتحان المقررة على ورقة الامتحان إلا فترة قصيرة، وعندما يذهب الطالب لاستلام النتيجة.⁴

نلاحظ هنا احمد عكاشة يركز على نوع من أنواع القلق ألا وهو القلق الموضوعي العادي الذي يصيب الفرد واهتم بالقلق الذي يصيب الطالب أثناء أدائه الامتحان، وهذا ما سوف نتطرق إليه لاحقاً لمعرفة ما هي الأسباب التي من شأنها أن تؤدي إلى قلق الامتحان لطلاب البكالوريا باعتبارها مرحلة هامة جداً وحساسة، وما هي الحلول الممكنة.

¹ Opcit Jean, Jean Marie Pierre Psychopedagogie
Experimentale Les Editions -E.S.F.Paris 17-1975 Page 26.

² □ □ مد حسن صا □ وآخرون، المرجع السابق، ص 36.

³ نفس المرجع السابق، ص 46.

⁴ □ □ مد جاسم □ مد، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004، ص 133.

وفي الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في: «القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، وهو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق والألم والانزعاج، ويعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث».

2- الخوف والقلق:

هناك العديد من الأعراض يتشابه فيها القلق مع انفعال الخوف، إلا أنه توجد نقاط كثيرة يختلف فيها عن الخوف لكن كثيرا ما نجد بعض الناس لا يفرقون بين القلق والخوف إلا أننا سوف نحاول أن نبرز بعض الفروق بينهما في النقاط التالية:

- 1- يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا وواضحا، أما في حالة القلق يكون مصدره داخليا.
- 2- يمكننا إبراز وتحديد مصدر الخوف، لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره.
- 3- تتناسب شدة الخوف مع درجة خطورة مصدره، أما في القلق فتتفاوت شدة خطورته مع موضوعه أو مصدره إذا كان معروفا.
- 4- الخوف يزول بزوال المصدر المثير له، بينما في القلق يتميز بالاستمرار لغموض مصدره ولعدم تحديده.¹
- 3- القلق كحالة وكسمة:

كشفت دراسات كاتل وشير عن وجود عاملين للقلق هما قلق الحالة وقلق السمة، وقد عزز سبيلبيرجر 1966 ما توصلنا إليه عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة وكسمة ومميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن:

3-1 حالة القلق:

هي حالة انفعالية ذاتية مؤقتة تزول بزوال المصدر المثير لها، وهي تشبه في ذلك حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها الفرد أثناء مواقف التهديد، وهذا يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل لمواجهة هذا التهديد، إلا أن شدتها تختلف من شخص لآخر حسب درجة خطورة الموقف.

3-2 سمة القلق:

هي استعداد سلوكي مكتسب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات طفولية مبكرة مؤلمة وهي استعداد ثابت نسبيا ومخزن في شخصية الفرد ولصيق بها أكثر من كونه مرتبط بحجم التهديد في المواقف أو الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر والقلق.

¹ عبد المطلب أم □ القريطي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي □، ط1، مدينة نصر، 2001، مصر

إن الشخص ذا الاستعداد العالي من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر أكثر ويفقد استقراره كما نجد كذلك يتوقع الشر من موضوعات أو مواقف لا تتلاءم مع هذا الخطر.¹
ويفسر بعض علماء النفس القلق كخاصية محددة تكوينيا (وراثيا) للمزاج.²
4- أنواع القلق:

بما أن القلق من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا أنه يختلف من شخص إلى آخر تبعا لأسس مختلفة منها:

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

-قلق شعوري: حيث يدرك الفرد أسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهة والتصدي له،
ويزول بزوال المصدر المثير له.

-قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود 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: قلق حافز ومنشط للأداء، وقلق يحد كعامل مثبط أو مضعف للأداء.³

د- من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي قلق عصابي، قلق خلقي.

وفيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعا وتداولها بين العلماء:

4-1 قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير أو مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه ويظهر على صورة خوف فمثلا خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حاله يتربص الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب.⁴

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر أقل.¹

1 عبد المطلب أم □ القريطي، المرجع السابق، ص133

2 حسد □ مصطفى عبد المعطي، علم النفس النمو، ج ، 2000، ص245.

3 اشرف □ مد عبد الغ □ شريت و □ مد السيد حلوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب
□ امعي □ ديث، ب ط، الإسكندرية، 2002، مصر ص 98.

4 خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر □ امعي، ط4، الإسكندرية
، 2000، مصر، ص279.

يتضح لنا مما سبق أن منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى انه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثمة يمكن للفرد مواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

4-2 القلق العصابي:

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دواعيه وأسبابه، فهو غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوفاً مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثمة يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلاً قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو إلى ذلك.²

القلق العصابي يعود إلى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ولهذا فهو يتسم بالغموض وعدم الوضوح والتحديد.

5- مصادر القلق وأسبابه:

5-1 مصادر القلق:

حدد جيروم وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

1. الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.

2. الرفض أو النبذ: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه واحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

3. عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.

4. التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم موافقتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

5. الإحباط والصراع: إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية³

1 سعيد كامل □ د، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية 1999، ص 81، 80.

2 خليل ميخائيل معوض، المرجع السابق، ص 279.

3 عبد المطلب أم □ الفريطي، المرجع سابق، ص 123 - 124

5-2 أسباب القلق:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق كما تعددت النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق:

أ- الاستعداد الوراثي: يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، مثلا كأن نجد شخصا يعاني اضطراب القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقاربه.

ب- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة ج- مواقف الحادة والضغط الثقافية والبيئية والحضارية. د- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

هـ- التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة¹

بالإضافة إلى ما سبق يمكن القول أن العوامل الاجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلا كالضغط الأسرية أو نظرة المجتمع لفرد.

6- أعراض القلق:

6-1 الأعراض النفسية:

توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار

- عدم الشعور بالأمن والراحة

- الاكتئاب والضيق

- توهم المرض

- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة

الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء.

6-2 الأعراض الجسمية:

¹ □ مد جاسم □ مد، المرجع السابق، ص 135

يرى أحمد عكاشة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً، ويبين لنا أن الشخص يكبت انفعالاته، ولا يظهر سوى الأعراض العضوية ومن بينها:

- فقدان الشهية عسر الهضم، صعوبات البلع
 - آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر، ارتفاع ضغط الدم
 - السرعة في دقات القلب والنبض
 - ضيق الصدر، عدم المقدرة على استنشاق الهواء، سرعة التنفس والنهجان
 - الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه، الآلام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين
 - كثرة التبول، احتباس البول، البرود الجنسي عند المرأة.
- 3-6 الأعراض النفس جسمية:

و هي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراضها، ومن بين أعراضها: الربو الشعبي، روماتيزم المفاصل، قرحة المعدة، الصدع، فقدان الشهية العصبي¹ يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

- عدم القدرة على الاتصال الاجتماعي
 - عدم احترام الآخرين واحترام آرائهم
 - عدم التكيف في المواقف الاجتماعية
 - عدم تقبل النقد من طرف الآخرين
 - الإحساس بالنز والرفض من طرف الآخرين
 - عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين
- 7- الأداء وعلاقته بالقلق:

إذا تجاوز القلق الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو بالزيادة تكون له آثار سلبية ولذلك أوضح بعض العلماء أن العلاقة بين كل من القلق والأداء ليست علاقة مستقيمة وإنما هي تأثير تأخذ شكل () وأول من أشار إلى ذلك كل من يركس ودوسدن (Yerkes et Dosdon 1908) وتكمن هذه

¹ □ مد جاسم □ مد، المرجع السابق، ص 135 - 136

العلاقة في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز أما إذا تجاوزه فإنه يؤثر سلبا على الأداء.

و يمكن القول أنه عندما يبلغ القلق مستوى محدد، معتدلا، متوسطا يكون دافعا للأداء الجيد وإذا زاد على هذا الحد المعين فإنه يكون مثبطا للأداء، فالقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في اضطراب الأداء ويؤدي إلى تشتيت الانتباه، قلة التركيز، تشويه الإدراك، اضطراب التفكير¹.

يمكن القول أن للقلق تأثيران مختلفان على الأداء، التأثير الميسر والتأثير المعوق، فإذا زاد القلق عن المتوسط أو قل يكون مثبطا للأداء أما إذا كانت درجة القلق متوسطة أو معتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير.

8 مفهوم قلق المستقبل:

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل.

وترى عبد الباقي أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية.

يعرفه خليفة² بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي لواقع ولذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات.

وتشير شقير إلي أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي لواقع ولذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم لسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الواسية وقلق الموت واليأس²

9 أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة.

يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

1- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات.

¹ أشرف □ مد عبد الغني □، المرجع السابق، ص 108.

² وناسي ماسينيسا، غندير خليفي □ د، المرجع السابق، ص 37.

2- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.

3- الشعور بالضييق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.

4- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.

5- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز¹.

10 قلق الامتحان:

/ 10. تعريف قلق الامتحان:

يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع؛ ولذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب وأسره أيضا هذا ما دعا كثيرا من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها ومن بين العلماء الذين قدموا تعريفا وتفسيرا لقلق الامتحان "سيجموند فرويد" الذي يرى أن قلق الامتحان هو "توتر يسببه قلق الامتحان؛ ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه "من أوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل"².

إن قلق الامتحان في رأي "سيجموند فرويد" هو نوع من التوتر ناتج عن خبرات الممتحن الماضي اللاشعورية أي دون شعور الطلبة بهذا التوتر الذي كون بما كان قد عاناه في فترات سابقة سيحدث له قلق أثناء الامتحان بالإضافة إلى هذا يعرف "سيبرجر" (1980) قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية لدى الفرد، يظهر في موقف محدد هو موقف الامتحان حيث يتكون من الانزعاج، وهو اهتمام معرفي يتمثل في خوف من الانزعاج ومن الانفعالية"³.

الامتحان لدى "سيبرجر" هو سمة موجودة لدى أي طالب مقبل على شهادة البكالوريا فهو ناتج من الانزعاج والانفعالية والتفكير الدائم في الشهادة وكذلك الانفعال الدائم والخوف الكبير من عدم الحصول على الشهادة .

"احمد عبد الخالق" يرى "أن قلق الامتحان هو قلق حالة مرتبط بمواقف الامتحان التي تنير الخوف والهم عند مواجهتها، وان زادت درجة قلق الامتحان لدى الفرد أدى لإعاقته عن أداء الامتحان على أكمل وجه كما يطلق عليه اسم (قلق التحصيل) ويفضل أن يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة المتوسط حتى يكون التحصيل عالي، وفي أحسن درجاته"⁴.

1 وناسي ماسينييسا، غندير خليفي □ د، المرجع السابق ص38

2 عبد المنعم العقق □، موسوعة الطب النفسي، □ لد ثا □، ط2، مكتبة مدبو □، القاهرة، مصر، 1999، ص449.

3 □ مد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الأبناء، من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة □، امعية، الأزرابطة، الإسكندرية، 1996، ص88.

4 نفس المرجع السابق، ص89، 88.

هنا يرى "احمد عبد الخالق" أن قلق الامتحان هو حالة وليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها "سبيلجر" فهي حالة مرتبطة بمواقف أثناء الامتحان من خوف وارتباك يشعر بهما الطالب الممتحن في شهادة البكالوريا وهو يرى انه ازداد هذا الخوف والهم والقلق أدى حتماً بالطلاب إلى عدم التركيز وعدم وضوح الإجابة وهذا ما يؤدي إلى الفشل وقلق الامتحان يعتبر "حالة خاصة من القلق حيث ينظر إليه أحيانا على انه سمة خاصة بموقف"¹.

ويتضمن قلق الامتحان الامتحانات النفسية والفسولوجية للميراث التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان حيث يقبل الطالب المقبل على شهادة امتحانات البكالوريا بنوع من التوتر والضييق والخوف والانزعاج في مواقف التقييم وهو الامتحان حيث تكون قدراته كلها موضع فحص وتقييم.

وقلق الامتحان هو "" هو اقرب إلى حالة القلق ويرتبط بسمة القلق"², هذا يعني من خلال هذه العبارة إن قلق الامتحان يعبر عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة، الانزعاج والفعالية من أداء الامتحان أو مواقف التقييم بصفة عامة وفي ضوء النظر إلى القلق كحالة أو كسمة فإن قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة إذا كان قلقاً موقفياً مؤقتاً يرتبط بالامتحان فقط، إما إذا كان هناك قلق سمة فإن قلق الامتحان كحالة يكون أكثر دواما ومن خلال هذا كله يمكن أن نعتبر قلق طلاب شهادة البكالوريا من الامتحان سيكون مجرد قلق حالة سيزول بمجرد اجتياز هذا الامتحان والحصول على النتيجة وهذا ما سنثبتته في الجانب التطبيقي من دراستنا هذه.

ومن خلال جملة التعارف السابقة لقلق الامتحان كان علينا أن نضع تعريفا إجرائيا له فكان على النحو التالي: «قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط لمواقف الامتحان حيث إن هذه المواقف المصاحبة للامتحان تثير في الطالب الممتحن الشعور بالتوتر والانزعاج والاضطراب والانفعالية أثناء أداء الامتحان».

2.10/ أنواع قلق الامتحان:

1- قلق الامتحان الميسر:

إن هذا النوع من القلق يسمى ب "قلق الامتحان المعتدل، ذو الأثر الايجابي المساعد" هذا يعني ان القلق له اثار ايجابية يدفع بالطلاب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان اي يعتبر قلقا دافعا ينشط ويحفز على الاستعداد لشهادة البكالوريا، ويلاحظ ان قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان معا الى تحسين اداء في شهادة البكالوريا.³

1 □ مد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية، عا □ الكتب، القاهرة مصر، 2000، ص96.

2 نفس المرجع السابق، ص96.

3 نفس المرجع السابق، ص98.

2- قلق الامتحان المعسر:

هذا النوع من القلق يسمى ب"قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق". هذا النوع من القلق له اثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والانعاج والرهبه من

الامتحان وهذا التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها وعدم فهمها, وبالنتالي يؤدي به الى الارتباك, وفي الأخير فشله في تحقيق النجاح.¹
3.10/ أسباب قلق الامتحان:

إذا افترضنا ان الطالب إثناء الامتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان وهو في حالة من السلامة الصحية, معافى من الناحية النفسية, ومثلها من ناحية التغذية, وقد راجع واتفق مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بذلك بالمعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة, "ولم يبق في الموقف والموضوع غير الامتحان وما يجري فيه فان الطلبة غالباً مع كل ذلك الاستعداد للمجابهة يشعرون بنوع من الخوف والقلق تجاه الامتحان الذي يعتبر شيئاً رهيباً".²

ولكن يبقى الامتحان دائماً في النفوس جسراً مخيفاً ونفقاً مظلماً وطويلاً نهايته مجهولة ومخاطرة محظورة ومجاهله غي مأمونة في نظر الطالب الممتحن وبخصوص الذين لا يتقون في أنفسهم أو الذين يشعرون بالنقص وفي هذه تتعدد أسباب القلق من الامتحان أهمها ما يلي:

1- "النقص لمعرفة بالموضوعات الدراسية"³ اذا كان الطالب الممتحن لا يملك معرفة جيدة بالموضوعات والمواد التي درسها في العلم حتماً سيتملكه القلق أثناء أداء الامتحان فنلاحظ أن الطالب المتمكن جيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفتقد معارف في حدة القلق أي هذا الأخيرة نراه أثناء الامتحان في صحبة القلق فتراه ينظر يمينا وشمالاً, يعبث بأدواته, يتحرك خلافاً عن الذي حرص طول العام على تثبيت أفكار ومعارف من الموضوعات الدراسية, فتراه يوم الامتحان بكل سهولة معارفه دون وجود أي قلق ولا خوف بالإضافة إلى هذا يوجد كذلك:

2- قلق ينتاب الطالب يكون من "ناحية نوعية الأسئلة وتوقعه لها"⁴

هنا يتساءل باطنياً: هل هي أسئلة صعبة أو سهلة؟ معقدة أو بسيطة؟ وهل الأسئلة حفيظة أو فكرية؟ كل هذه يتساءلها الطالب المقبل على شهادة البكالوريا مما تسبب له القلق الكبير ممكن أن تجعله يقع في القلق المسمى بقلق الامتحان المعسر, كما وان الخوف والقلق قد يأتي من ناحية عدم اهتدائه للجواب الصحيح واضطرابه وشك في توفيقه للجواب, ويخاف من تخونه الذاكرة ويتعثر بعد جوداه, ويتساءل في

1 □ مد حامد زهران، المرجع السابق، ص98.

2 موسى إبراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط1، □ زائر، 1991، ص103، 104.

3 □ □ ا طيب، غول امتحان الثانوية العامة، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 1999، ص25.

4 موسى إبراهيم حريزي، المرجع السابق، ص104.

خوف هل اجابتي تكون مقبولة لدى المصحح او تكون خارجة عن أهواء أو سلم التصحيح؟ وقد يخاف من ضياع ورقة إجابته أو نسيانها إلى غير ذلك من الأفكار التي تأتي في مخيلة كل طالب ممتحن.

3-ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل¹ إذا كان الطالب الامتحان يضع ضمن أفكاره فكرة الفشل حتما يكون في فترة قلق وهذا راجع لتقدمه المتكرر لامتحان شهادة البكالوريا فنجد الذي يمتحن مرتين أو أكثر في شهادة البكالوريا دائما قلق من النتيجة التي سيحصل عليها في تقدمه للمرة الثانية بعد فشله في الحالة الأولى.

4-سبب آخر حتما سيجعل بالقلق يظهر او رافق الطالب المقبل على شهادة البكالوريا وهو بسبب "الحالة التي يحاط بها الامتحان"². وكثيرا ما يكون التلميذ مستعدا ذهنيا وشخصيا لتأدية الامتحان حتى لحظة وصوله لقاعة الامتحان يصيبه نوع من الخوف والتشنج وتتلاشى ثقته بنفسه وتتجلى امامه صورة الفشل وما ينجم عنها. وتعود هذه الاضطرابات كذلك الى الخوف من الحراس في قاعة الامتحان والمشرفين والتفقدن لقاعة الامتحان الذين كثيرا ما يعملون الى بث روح الرهبة والانفعال مستعملين في ذلك عنصر المباغثة الإرباك وهم بذلك يقصدون فرض النظام والمساواة في استقلالية الطلاب واعتمادهم على أنفسهم في فهم الأسئلة والإجابة عليها وهذا ما يولد الرهبة الارتباك لدى لطلاب اثناء الامتحان ويخلق لديه عدم ثقته في نفسه.

5- قلق آخر سببه "الضغوط البيئية وخاصة الأسرية"³. أي مجمل الضغوطات التي يمارسها الاهل على الطلبة وتوقعاهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان والتي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية في الامتحانات والتي تعكس من الأحيان رغبات لا شعورية في ان يعوض الابن والابنة التوقعات الخائبة التي لم يستطع الأب أو الأم تحقيقها وأحيانا مخاوف منطقية في عالم لا يرحم، أصبحت المنافسة فيه القانون المسيطر والحصول فيه على مهنة جيدة وأضحى وان كانت إمكانيات الإنسان عليه ضرب من ضروب الحظ والصدفة.

وبشكل عام فان مسببات قلق الامتحان هي عوامل كثيرة منها ما تعلق بالظروف التعليمية وعوامل تتعلق بالأسرة وعوامل تتعلق بالطلاب نفسه، كل هذه الاسببات تجعل الامتحان ينتقل من عمل تربوي يهدف إلى مساعدة جميع الأطراف بشتى الأشكال إلى شبح يتخوف منه جميع الأطراف ويتأثر به وكذا الأسرة التي تتأثر من خلال ابنها الممتحن. خاصة إذا كان هذا الامتحان هو امتحان نهاية مرحلة دراسية معينة كامتحان شهادة البكالوريا.

10.4/ مظاهر قلق الامتحان:

1 □ مد حامد زهران، المرجع السابق، ص 99.

2 □ د ا □ طيب، المرجع السابق، ص 28.

3 WWW.ALMUALEM.NET/INTILAN

القلق مجموعة من ردود الأفعال الفسيولوجية والتي تتصل مباشرة بالبعد الانفعالي للقلق والتي تنتج أساساً من إثارة جهاز العصبي الإرادي عندما يتعرض الفرد لضغط ما ومن بينها:

1. الخوف والرغبة من الامتحان:

ان الخوف من الامتحان مظهر من مظاهر القلق الذي ينتاب اي طالب مقبل على اداء الامتحان فلا يخلو اي ممتحن من هذا الشعور.

2. التوتر قبل الامتحان:

كذلك التوتر هو من إحدى مظاهر القلق، "قال توتر الذي يظهر عند الطالب قبل الامتحان خصوصاً اذا كان امتحان لدراسة كإمتحان شهادة البكالوريا، فهذا التوتر يظهر منذ بداية السنة، تجد الطالب يدرس ويراجع دروسه المعتادة بالإضافة الى إقباله على الدروس التوعيمية كلها أشياء يفعلها من أجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر"¹.

3. الشعور بقصور الاستعداد للامتحان:²

يشعر (الطالب انه غير مستعد تماماً) أيما قبل إجراء الامتحان انه غير مستعد تماماً لهذا الامتحان حتى وان كان قد حضر له جيداً ولكن يبقى غير متأكد وهذا راجع إلى القلق الذي لا يفارقه فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة.

4. الاضطرابات الفسيولوجية أثناء أداء الامتحان:

ترافق الممتحن في شهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل: سرعة ضربات القلب وزيادة القلق تؤدي بالزيادة في ضربات القلب وكذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة وزيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان³ خاصة في الأيام الأولى او الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا ففي هذه الساعة نلاحظ الخوف والتوتر وتصبب العرق وارتعاش في اليدين وجفاف الفم.

5. الرعب الانفعالي:

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بان عقله صفحة بيضاء وانه نسي ما ذاكره قبل دخوله الامتحان هذا كله ناتج عن القلق اي بمجرد اطلاع الطالب على ورقة الأسئلة يجد نفسه قد نسي كل شيء حتى اتفه الأسئلة أو مجموعة الأسئلة البسيطة لا يستطيع الإجابة عليها، هنا يكون الطالب ضحية قلقه الزائد⁴

1 □ مد عبد الظاهر الطيب، المرجع السابق، ص93.

2 □ مد حامد زهران، المرجع السابق، ص100،

3 نفس المرجع السابق، ص100 .

2- موسى ابراهيم حريزي، المرجع السابق، 106

6. الشعور بالضغط النفسي للامتحان والعصبية الشديدة أثناء الإجابة في الامتحان¹:

سيشعر الطالب الممتحن بنوع من الضغط النفسي طول العام من جراء الامتحان، هذا الضغط يؤدي الى عصبية شديدة أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان وعدم التركيز فيها، وهذا يؤدي به كذلك الى نقص امكانية المعالجة المعرفية للموضوعات، ومن خلال الضغط النفسي تضطرب عملياته العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.

ومن خلال هذه المظاهر التي يتركها قلق الامتحان في الطالب والتي لا بد عليه ان يضع حدا لها على قدر الإمكان وهذا بحشد القوى النفسية والذهنية للتركيز على الخطر الذي هو الامتحان من اجل التحضير له ومواجهته بفعالية وتحقيق النتيجة المرغوبة بأقل قدر ممكن من الخسائر ولكن كل شيء في الطبيعة، إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فان الخوف أو القلق يمكن أن يتحول إلى كارثة إذا ما كان الطالب جاهلاً بكيفية عمل القلق ومواجهته وإبقائه ضمن السيطرة.

11/ النظريات المفسرة للقلق:

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية ومن بين هاته النظريات نذكر:

يقول فرويد أن الانا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الانا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس، ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده او العملية المخيفة التي تجري في الهو ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة لقلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنات نفسية وقائية (حيلة المخاوف المرضية) وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصابي، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي اما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي.²

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من:

بيك (BECK) الذي يقول ان القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد الداخلي وهو على متصل يمتد عبر احد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير، ويفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل.

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية لفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو بنائي

¹ □ مد حامد زهران , المرجع السابق , ص 100

² □ سقموند فرويد، ترقية □ مد عثمان □ □ □ ، الأنا والهو ، ط 4، دار الشروق، ب □ □ ، 1982، ص 92 .91

وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية وفقدان الأداء المنتج أو الانسحاب من الموقف كلية.¹

أما المدرسة الإنسانية: وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان في أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي والسلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي.²

12/ إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية:

يشير كل من " شيلر" و " سبنسر" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرع في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائدها:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته.³

فقد أوضح كل من ميلر وويلاند وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب .

لذلك فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن

1 سلامة وآخرون ، المرجع السابق،ص 144.

2 صفة □ مد علي ،أشرف عبد الغ □ شريت،الصحة النفسية والتوافق النفسي ،دار المعرفة □امعية ،قناة السويس،2004، ص 95

3 □سن علي الدلفي. تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان- الأردن 2001ص 38

الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع.

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمرينات اللياقة البدنية، تمرينات التنفس أو مباراة في كرة السلة أو الـ... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعله أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي¹.

وسوف نتطرق لهذا العنصر في الفصل الأخير بشيء من التفصيل .
13/ تعريف المراهقة:-

1.13/ لغة :-

- هي من الفعل "راهق" و راهق الغلام أي قارب اللحم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق².

- تعني الاقتراب و الدنو من اللحم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من اللحم و معنى المراهقة بالانجليزية (adolescence) و المشتقة من الفعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الاقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشداً³.

2.13/ اصطلاحاً :

- تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لان ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاجتماعية والاقتصادية

- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة⁴.

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين⁵.

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف

القوى العقلية المختلفة على تمام النضج⁶.

3.13/ المراهقة المتأخرة (18-21 سنة) :

1 □ □ ما □ بي. فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 1999، ص75 .

2 فؤاد افرام السبنا □ ، منجد الطالب ، دار المشرق، الطبعة الثالث و الأربعون ، □ و ت ، 1995 ، ص 256.

3 علي فا □ □ نداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، الع □ □ دار الكتاب □ □ امعي ، بدون طبعة ، 2002، ص288-289.

- 4 نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، دار الراءب الامعي ، الطبعة الأو ،
بوت ، 2000 ، ص 235-236 .
- 5 عبد الرن العيسوي ، مرجع سابق ، ص 36 .
- 6 خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 15 .

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزاء و مكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال. حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية وتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة.¹ في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد من الأهل و هذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة.²

14/ النمو الانفعالي في المراهقة:

1.14/ النمو الانفعالي:-

المراهقة فترة نمو متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية و الانفعالية و تمتاز

انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف و التهور و الإرهاق و لا يستطيع التحكم فيها و يسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي و الاعتماد. تتميز هذه المرحلة بالحياة و الجل بسبب التغيرات الجسمية .

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة و لكنها تختلف من حيث الدرجة و النوع.³

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية دالية يصاحبها مشاعر و جذانية و تغيرات فزيولوجية و كيميائية داخل الجسم و يؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهم الكثير منها .

1.1.14/ مظاهر النمو الانفعالي:-

- التذبذب في المشاعر و سلوكيات و التوجيهات .
- الاندفاعية و ركوب الخطر.
- سرعة الغضب و الانفعال و عدم ضبط العواطف و بذاءة اللسان.
- تعجل المراهقة و ذلك بفعل الأمور مثل :-
- تضخم الصوت .
- الشارب و اللحية.
- لبس الأحذية ذات الكعب العالي.
- المبالغة في الزينة.

1 رمضان □ مد القذا □ ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة، المكتبة □ امعية الإسكندرية ، بدون طبعة ، 2000، ص 357 .

2 عبد ا □ ميد الشاذ □ ، علم النفس، المطبعة □ امعية الازرطية ، الطبعة الثانية ، الاسكندرية ، 2001 ، ص 245.

3 علي فاتح ا □ نداوي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، الع □ دار الكتاب □ امعي ، بدون طبعة، 2002 ، ص 297 ،

- الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور منها :-
- . لبس ملابس متميزة
- . التصنع في الكلام والمشى.
- . إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق.
- . التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية.
- . مقاومة السلطة :
- . التمرد على الأسرة.
- . التمرد على المدرسة.
- . الميل للنقد.

2.1.14 / العوامل التي تؤثر في الانفعالات:

- التغييرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
 - نمو القدرات العقلية وتأثيرها على تغير انفعالات المراهق واستجاباته .
 - التوتر والحرَج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر .
 - نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما
 - المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل
 - لمناقشة وتحليل وفهم الأمور والقيم الدينية فهم منطقيا وما يزيد من الانفعالات المراهق شعوره بالإثم والخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية.¹
- 15 / بعض مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة و صعبة لما فيها من تغيرات و أثرها على شخصية المراهق والمجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها:

1.15 / المشاكل النفسية:-

1.1.15 / الصراع الداخلي:-

كلاستقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

2.1.15 / الاغتراب و التمرد:-

1 علي فاتح □ نداوي، نفس المرجع، 303.

يتجه المراهق في البداية إلى والديه ليتخذ منهما نموذجا يمكن الاستفادة منه في تكوين هويته، غير أنه يبدأ في رفض الصورة التي رسمها لوالديه مما يجعله يتجه نحو الجماعات الخارجية مما يؤدي إلى التمرد الحاد.

3.1.15/ السلوك المزعج:-

يتصف المراهق في هذه المرحلة بالأنانية وحب الذات في تحقيق مصالحه الخاصة، ولا يبالي بمشاعر الآخرين و بالتالي قد تصدر منه بعض التصرفات مثل السب، الشتم عدم الاستئذان....الخ.

2.15/ المشاكل الاجتماعية :-

1.2.15/ تغيير تركيب الأسرة و أدوارها:-

حيث يحرم المراهق من ملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة، و تغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل.¹

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم و سلبا لحريرتهم ، بل وكأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهدهم كل حين.²

2.2.15/ الانحراف:-

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والذي يعتبر فيها نفسه انه ناضج و عاقل و نتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجأ إلى الانحراف و الضرر بالنفس و المجتمع.

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من اجل تحاشي الصراعات الداخلية و مصادر الشعور بالقلق و الاضطراب و الألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو و تخفيف من حدة الشعور بالخوف و اليأس و الوحدة.³

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له، فبعض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الاعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق ويشعره بنقص كبي عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية والاستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلقلًا.⁴

3.15/ المشاكل الدراسية :-

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة اعتماد المراهق على والديه بشكل كامل.

إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية و في مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر و البلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.

1 رمضان □ مد القذا □ ، المرجع سابق، ص373.

2 □ مد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، دار الفكر ، الطبعة الأولى □ ، الأردن ، 2000 ، ص 236.

3 رمضان □ مد القذا □ ، المرجع السابق ، ص383.

4 خليل ميخائيل معوض ، قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، بدون طبعه، مصر ، 2000 ص 333.

شعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأساتذة، المدير، المراقبين، زملاءه والزميلات بسبب اضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة.¹

16/ المراهقة في طور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل الحياة واللجوء إلى الاستقرار والتوافق مع الآخرين ولكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة وتتسم علاقاته بالسطحية.

1.16/ مميزات المراهق في طور الثانوي :

- لاهتمام بالذات وتفحصها تحليلها .
- الاضطرابات الانفعالية الحادة والتناقض الانفعالي.
- البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
- العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع.
- ضغوط الدوافع الجنسية.
- عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الابتعاد عنهم.
- البحث عن الجنس الآخر.
- الانضج الجنسي.²

2.16/ مشاكل المراهق في طور الثانوي:-

1/ المشاكل الأسرية:-

- نقد الوالدين للمراهق.
- معاملة المراهق كطفل.
- استعمال القسوة ضد المراهق.
- تدخل الوالدين في أمور الشخصية للمراهق.

2/ المشاكل المدرسية :-

- عدم الاحترام الأساتذة والعتناد معه.
- السلوك العدواني في التهريج دال القسم.
- عدم الانتظام في الدراسة.
- مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.
- الخوف من الامتحان .

3/ المشاكل النفسية:-

- الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين.

1 رمضان □ مد القذا □ ، المرجع السابق ، ص 383 .

2 فوزي □ مد جبل ، علم النفس العام ، المكتب □ امعي □ ديث ، الازراطية ، الإسكندرية ، بدون طبعة ، 2001 ، ص 424 - 426 .

- البحث عن الذات والهوية.
- المعانات من الإحباط والصراعات المتكررة.

4/ المشاكل الاجتماعية:-

- قلة عدد الأصدقاء.
- التمرد على معايير المجتمع.
- اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

5/ المشاكل الصحية:-

- الإصابة بالأمراض المزمنة.
- الإصابة بالصداع.
- الإصابة بالألم المعدة.
- قلة النوم.¹

17/ متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:-

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجذر ولعل من متطلبات هذه المرحلة :

- الحاجة إلى الاحترام.
- الحاجة إلى إثبات الذات.
- الحاجة إلى الحب والحنان.
- الحاجة لمكانة اجتماعية.
- الحاجة لتوجيه الايجابي.

شرح مفهوم النشاط الجنسي للمراهق من منطلق الشريعة الإسلامية وأخطاره عن طريق الممارسة غير شرعية والفرق بين نظرة المجتمع الغربي للجنس والمجتمع الإسلامي.

18/ متطلبات المراهقة من الناحية البدنية :-

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية :

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.

¹ بلهادي شامة، قروي وفاء ، □امي فدوى ، الحاجة للإنجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ،قسم علم النفس ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، رسالة ليسانس ، جامعة □مد خيضر بسكرة ، 2006، ص 13.

-
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
 - التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية بالدرس وخارجه.
 - رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
 - تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية (الروح الرياضية القيادية التبعية الواعية التعاون ، الاحترام)
 - العمل على نشر ثقافة الرياضة المرتبطة بها (صحية تنظيمية تشريعية)
 - الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال الأنشطة الممارسة¹.

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق لغة واصطلاحاً وبعض التعريفات التي وضعها باحثون وتواصلنا في الأخير إلى تعريف إجرائي وهو إن القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان وهو بارة عن الم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضييق والألم والانعاج أو يعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث وبعد هذا تطرقنا إلى بعض الفروق بين القلق والخوف وكذلك تطرقنا إلى حالة القلق وسمة القلق حيث إن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية الموقف

¹ بلهادي شامة و آخرون، نفس المرجع السابق ص 14

تزداد بزوال المصدر إما السمة هي استعداد السلوكي مكتب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات الطفولة إما أنواع القلق حيث ينقسم إلى نوعين قلق عادي موضوعي وقلق عصابي وتوجد عدة مصادر للقلق وأسباب عديدة كم إن له عدة أعراض نفسية وجسمية.

كما تعرضنا إلى قلق المستقبل وأسبابه وكذلك تطرقنا إلى قلق الامتحان الذي يخص دراستنا حيث هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث إن هذه المواقف المصاحبة للامتحان تثير في الممتحن الشعور بتوتر والانعاج والاضطراب والانفعالية أثناء أداء الامتحان حيث له نوعين هو الآخر نوع ميسر ونوع ثاني معسر حيث يعود الأول بالأثر الايجابي على الطالب بينما الثاني يعود بالأثر السلبي على الطالب وتطرقنا كذلك إلى أسبابه ومظاهره و إلى بعض النظريات المفسرة للقلق وتناولنا أيضا إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية وبعد ذلك عرفنا المراهقة والمراهقة المتأخرة والنمو الانفعالي للمراهقة وبعض مشكلات المراهقة كما تحدثنا على المراهقة في الطور الثانوي مميزاتها ومشكلاتها وفي الأخير متطلباتها .

تمهيد :

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا و المتمثل في دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي ، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي، و في سبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه إلى عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، و بعد جمع و تحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب و الفرضيات المطروحة سابقا كذلك و ما وصلت إليه الدراسات لسابقة من نتائج .

1/ الدراسة الاستطلاعية :

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات و الإطلاع على البحوث السابقة و المذكرات التي لها صلة بموضوع البحث، و الا اتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية و الإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة و كاملة و بالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع. و قبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد - الإطلاع على الممارسة الميدانية في الثانويات و الاتصال ببعض التلاميذ من أجل جمع أكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الإشكال المطروح. و محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية وذلك بالتعرف على أوقات دراستهم و أماكن تواجدهم.

2/ منهج البحث :

لقد استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا هذه .

1.2/ المنهج الوصفي :

هو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها.¹

استنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج الوصفي المسحي لقيام بدراسة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا .

¹ د. رابح توكي، مناهج البحث □ علوم □ بية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، بدون طبعة، 1984، ص 23.

3/ مجالات البحث:

1.3/ المجال الزمني:

شرعنا في هذا البحث في شهر مارس ، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر افريل و تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 18-04-2019 إلى 25-04-2019 و قد تم تحليل و فرز النتائج من 02-05-2019 إلى 15-05-2019. و انهيينا بحثنا هذا يوم : 18-05-2019

2.3/ المجال المكاني:

قمنا بالبحث الميداني حيث استعملنا 336 استمارة مقسمة على الثانويات التالية :
 - ثانوية الشهيد محمد بلعالم بني سليمان
 - ثانوية امحمد بوقرة
 ثانوية العقيد عميروش

لكن بعد ذلك استعملنا 308 استمارة فقط لحساب وتحليل النتائج علما ان 28 استمارة منها الملغاة ومنها التي لم نستلمها .

4/ الوسائل الإحصائية المستعملة في الدراسة :

بعد مرحلة التطبيق ثم تفرغ البيانات بواسطة الأداة المستعملة (الاستبيان) في الجداول بغرض تحليلها ومعالجتها إحصائيا عن طريق مجموعة من العمليات، وذلك لإيجاد التحليلات الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف مختلف إجابات مفردات العينة، وأيضا لوصف البيانات و إعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف الإجابات عن الأسئلة لدى التلاميذ . واعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام الطريقة (القاعدة الثلاثية) على الشكل التالي :

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

ت ← س ← ع 100%

$$\frac{\text{التكرارات} \times 100 \%}{\text{عدد الأفراد}} = \text{النسبة المئوية} =$$

حيث :

ع : تمثل عدد أفراد
العينات : يمثل عدد
التكرارات. س : يمثل
النسبة المئوية.

5/مجتمع الدراسة :

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصفة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة وكان مجتمع بحثنا تلاميذ البكالوريا والمقدر عددهم بـ 1175 تلميذ مأخوذة من الثانويات المذكورة سابقا.

6/عينة البحث وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع .

إن مجتمع البحث يتكون من تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا المتواجدين على مستوى ثانويات بلدية بني سليمان ولاية المدية و قد بلغ عدد الاستثمارات الموزعة 336 لكن للأسف فقد تم قبول سوى 308 استثمارة وذلك لان البقية 13 استثمارات ملغية و 15 لم نتحصل عليها .

7/ أدوات الدراسة :

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان.

* الاستبيان:

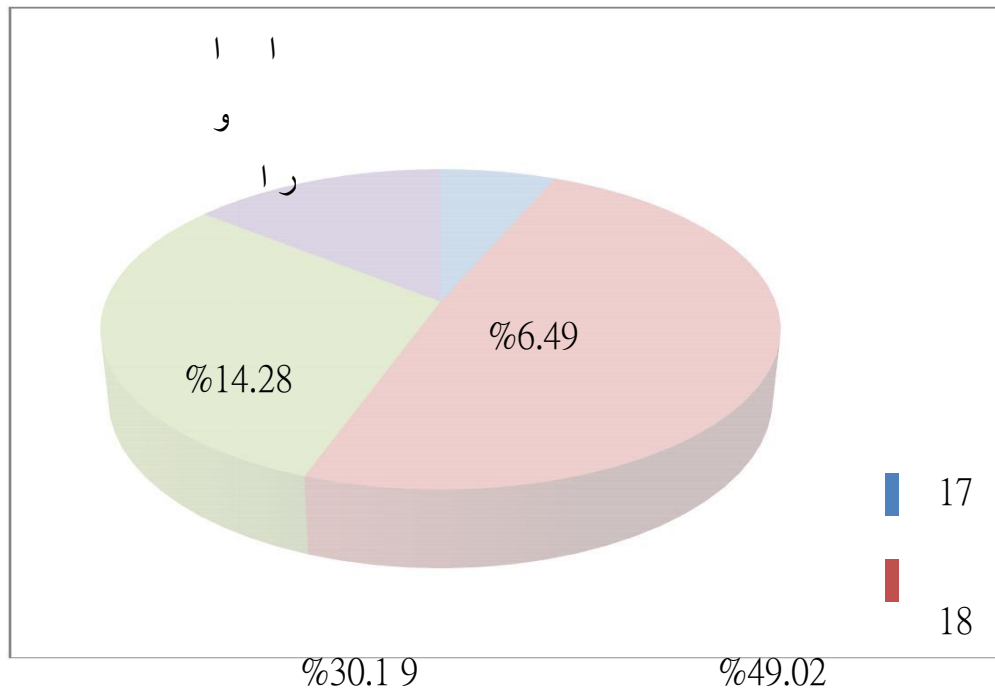
في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها انجح الطرق لتحقيق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية، لتسهيل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

8 / متغيرات الدراسة :

8-1- السن

السن	17	18	19	20	اموع
العينة	20	151	93	44	308
النسبة المئوية	%06.49	%49.02	%30.19	%14.28	%100

جدول رقم (01) □ ثل عمر العينة



الشكل رقم (01)

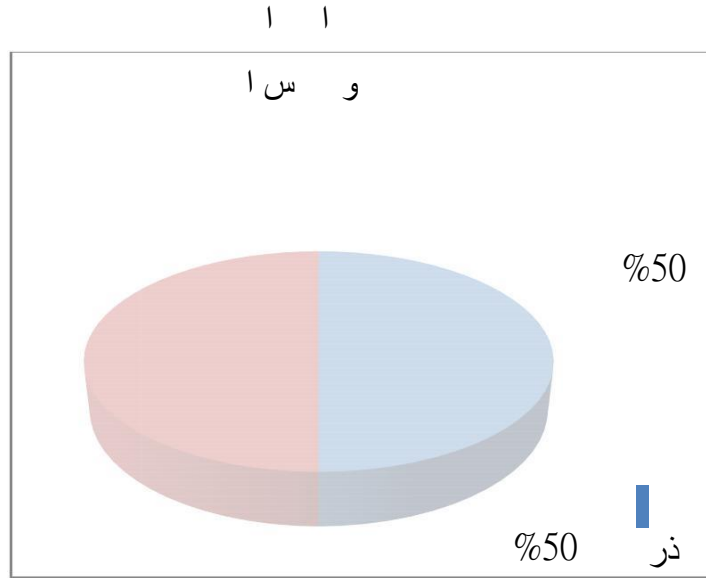
- التحليل :

من النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا إن أعمار التلاميذ مختلفة .
 إذن نسبة %49.02 هي الأكبر والخاصة بالعمر 18 سنة، بينما العمر الثاني يقدر ب %30.19
 والخاصة بالعمر 19 سنة، بينما العمر الثالث ونسبته %14.28 والذي يمثل العمر 20 سنة،
 والنسبة الرابعة هي %6.49 وهي الخاصة بالعمر 17 سنة.
 -الاستنتاج:من خلال ملاحظتنا لجدول نستنتج إن عمر العينة الموجودة داخل الثانويات 18 سنة
 موجودة بنسبة كبيرة تقدر ب % 49. 02 وهي أكبر فئة في الثانويات.

8-2- الجنس:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50%	154	ذكور
50%	154	إناث
100%	308	المجموع

الجدول رقم (02) يوضح جنس العينة المأخوذة □ الدراسة .



الشكل رقم (02):

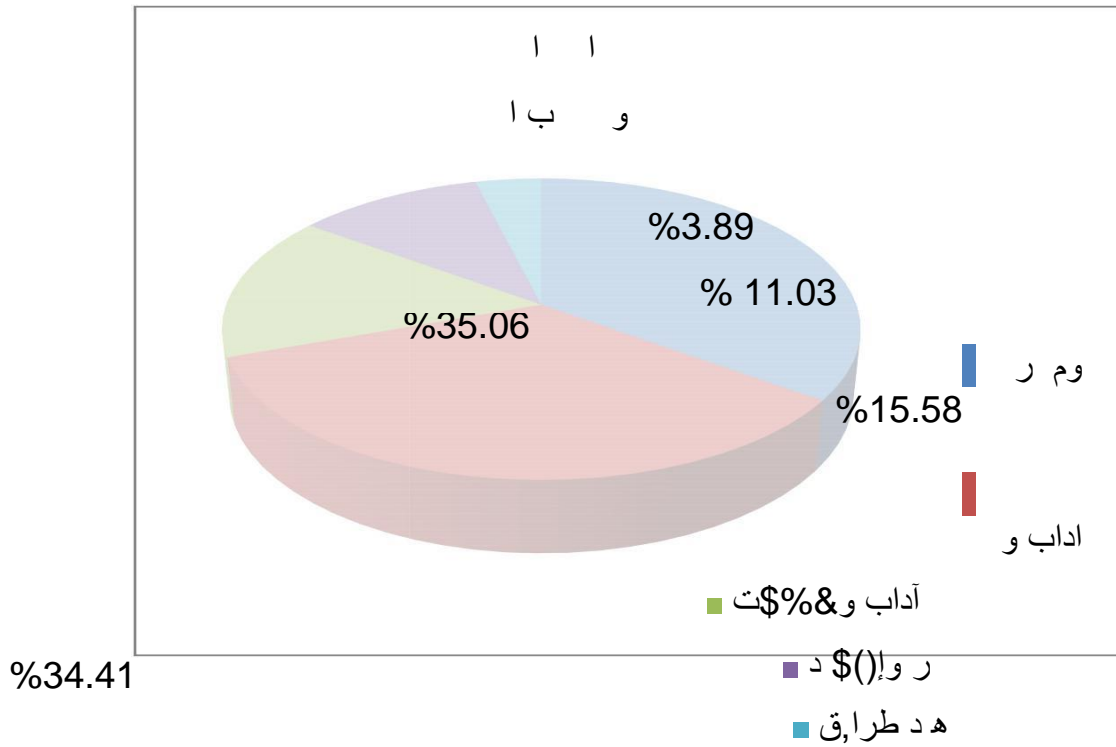
- التحليل :

من خلال قراءتنا للجدول نجد إن العينة المأخوذة لدراسة البحث متساوية بين الجنسين 50% ذكور، و50% إناث أي ما يعادل 154 مراهق ومراهقة من الثانويات .

3-8 الشعب

الشعب	علوم رياضية	آداب وفلسفة	آداب ولغات	تسويق واقتصاد	هندسة الطرائق	اموع
العدد	108	106	48	34	12	308
النسبة المئوية	35.06%	34.41%	15.58%	11.03%	3.89%	100%

جدول رقم (03): مثل شعب العينة



الشكل رقم (03)

-التحليل:

من خلال الجدول يتضح لنا أن شعب المختارة في العينة مختلفة النسب.

إذ نسبة 35.06 % هي الأكبر والخاصة بشعبة علوم تجريبية ، بينما شعبة آداب وفلسفة تقدر ب 34.41% ، بينما شعبة آداب ولغات أجنبية ونسبتها 15.58% ، والنسبة الرابعة هي 11.03% وهي الخاصة بشعبة تسير و اقتصاد، أما شعبة هندسة الطرائق فتقدر نسبتها ب 03.89%

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج و تفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة و العروض التي وضعت، والتأكد من مدى تحققها ومطابقتها مع الواقع، و في الأخير نقدم بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة و مفيدة في هذا المجال.
مناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها :

1- مناقشة نتائج البعد الأول: يشمل هذا البعد عشرة أسئلة تخص الفرضية الأولى وهي ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
وهذه الأسئلة هي: (10.9.8.7.6.5.4.3.2.1)
الجدول رقم (04): ثل التكرارات والنسب المئوية اصة بعبارات الفرضية الأولى

النسب المئوية %	التكرارات	النسب المئوية %	التكرارات	الأسئلة
			نعم	
	لا			
8.76%	27	91.23%	281	السؤال الأول
12.66%	39	87.33%	296	السؤال الثاني <input type="checkbox"/>
14.28%	44	85.71%	264	السؤال الثالث
16.88%	52	83.11%	256	السؤال الرابع
20.77%	64	79.22%	244	السؤال الخامس <input type="checkbox"/>
7.14%	22	92.85%	286	السؤال السادس
22.72%	70	77.27%	238	السؤال السابع
7.46%	23	92.53%	285	السؤال الثامن
8.76%	27	91.23%	281	السؤال التاسع
12.01%	37	87.98%	271	السؤال العاشر

مناقشة نتائج الجدول :

يوضح هذا الجدول رقم 04 التكرارات والنسب المؤوية لعبارات البعد الأول:
من خلال النتائج المحصل عليها أعلاه والخاصة بالسؤال الأول لاحظنا أن أغلبية التلاميذ و
بنسبة 91.23% من مجموع العينة تحب حصة التربية البدنية و الرياضية ، في حين أن نسبة
08.77% من مجموع العينة لا تحب حصة التربية البدنية و الرياضية.

ويتضح أيضا من خلال النتائج الموضحة في السؤال الثالث الذي يبين لنا النسبة الكبيرة و مقدره
85.71% من التلاميذ يشعرون بقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال
الجوية أما نسبة 14.28% عبرت على عدم قلقهم عند إلغاء حصة لسوء الأحوال الجوية.

ونلاحظ من خلال الجدول السؤال الخامس والذي يبين نسبة 79.22% وهي الأكبر تشعر بقلق
في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد نسبة 20.77% من التلاميذ لا
تشعر بالقلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية و الرياضية.

كما نلاحظ أيضا من خلال الجدول السؤال السابع والذي يبين نسبة 77.27% من التلاميذ
يشعرون بتوتر وقلق قبل حصة التربية البدنية والرياضية ويمكن أن يرجع هذا القلق و التوتر إلى
ضغوط الدراسة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 22.72% منهم لا يعانون
من القلق والتوتر قبل حصة التربية البدنية والرياضية .

- مناقشة الفرضية الأولى في ظل النتائج المتحصل عليها :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على ان هناك ارتفاع درجة القلق النفسي لدى التلاميذ قبل
ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج إجاباتهم تصب في اتجاه
الفرضية الموضوعية، وقد تبين لنا أن ما نسبته 91.23% من التلاميذ يحبون ممارسة التربية
البدنية ورياضية و هذا راجع للمكانة التي تحتلها هذه الأخيرة في قلوب التلاميذ و الأهداف السامية
التي تحقها

، في حين وجدنا أن نسبة 85.71% من التلاميذ يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية و
الرياضية، وكذلك وجدنا أن نسبة 79.22% من التلاميذ ينتابهم القلق و الضيق في الحصة التي
تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، كما ونجد أن نسبة 77.27% من التلاميذ يشعرون بالقلق
وتوتر قبل ممارسة التربية البدنية ورياضية، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية، ومما
يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، فالدراسة التي
أجراها الطالبان رابحي سعيد و بوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2009-2010، تتفق مع ما حصلنا
عليه من نتائج، حيث أن النتائج التي توصلوا إليها تدعم صدف فرضيتنا وكانت النتيجة التي وصلا
إليها أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي، وأنها أيضا
لها دور في التخفيف للمشاكل لدى المراهقين

ولها علاقة بالجانب النفسي، وكذلك تساعد لحصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها ودائماً تكون درجة الضغط النفسي مرتفعة قبل الحصة مباشرة، وعند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية يشعرون بالقلق، ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ لحصة، وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها.

ومما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوع ما تعرض إليه الباحثون، حيث يؤكد جوتس موتس راعي التربية البدنية الأول في ألمانيا، على القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب و الترويح للجسم والعقل وتقرض نظريته ان الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتخلص من الضغوط بعد ساعات العمل الطويلة وهو أيضا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي و القلق النفسي.¹

2- مناقشة نتائج البعد الثاني: يشمل هذا البعد ثمانية أسئلة تخص الفرضية الثانية وهي إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ. وهذه الأسئلة هي: (18.17.16.15.14.13.12.11..)

الجدول رقم 05 يمثل التكرارات والنسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الثانية

النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	الأسئلة
لا		نعم		
80.84 %	249	19.15 %	59	السؤال الأول
79.54 %	254	20.45 %	63	السؤال الثاني □
85.06 %	262	14.39 %	46	السؤال الثالث
15.25 %	47	84.71 %	261	السؤال الرابع
66.33 %	204	33.76 %	104	السؤال الخامس □
12.01 %	37	87.98 %	271	السؤال السادس
18.83 %	58	81.16 %	250	السؤال السابع
71.42 %	220	28.57 %	88	السؤال الثامن

¹ أم □ وديع فرج، خبرات الألعاب لصغار و الكبار، دار الفكر العربي □، ص 22.

مناقشة نتائج الجدول :

يوضح هذا الجدول رقم 05 التكرارات والنسب المئوية لعبارات الـبعد الثاني من خلال النتائج الموضحة أعلاه وبنسبة للسؤال الأول يتبين لنا أن النسبة الكبيرة جدا مقدره بـ 80.84% من التلاميذ لا يأتيهم القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ،بينما نجد نسبة 19.15% يأتيهم القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

و يتضح لنا أيضا في السؤال الثاني في الجدول أن الأغلبية عبرت على عدم وقوعهم في الأخطاء الفنية والقانونية أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكان هذا بنسبة 79.54% ، بينما عبرت نسبة 20.45% بوقوعهم في أخطاء فنية وقانونية أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

و نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثالث أن نسبة 85.06% من التلاميذ لا

يكون مضطربين أثناء ممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 14.93% عندهم اضطرابات أثناء الحصة .

وكما نلاحظ من خلال النتائج السابقة في السؤال الرابع يتضح أمامنا أن نسبة 84.74% من

التلاميذ يتحكمون في أعصابهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية وهذا راجع إلى طبيعتها، كونها حصة ترويحية بالنسبة لتلاميذ وتخلو من السلوكات التي من شأنها أن تزيد في نسبة فقدان التلاميذ أعصابهم ، بينما نسبة 15.25% يرون أنهم لا يتحكمون في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

- مناقشة الفرضية الثانية في ظل النتائج المتحصل عليها :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على: إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية وهي إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ ، حيث نجد ما نسبته 80.84% من التلاميذ لا يبتاهم القلق أثناء حصة التربية البدنية، و نسبة 79.54% لا تكثر أخطائهم الفنية والقانونية أثناء الحصة، و كذلك نسبة 85.06% لا يشعرون باضطرابات خلال حصة التربية البدنية والرياضية، و فيما يخص التلاميذ الذين يتحكمون في أعصابهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فنقدر نسبتهم 84.74% ، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية مما يجعلنا نستطيع القول ان هذه الفرضية مثبتة ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ومن مايزيد من توكيدها أيضا آراء الباحثين مثل كل من " شيلر" و " سبنسر" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن

طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعقدت أحس بنوع من الضيق والحرَج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة. واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي.¹

كما أيضا أوضح كل من ميبلر وويلاند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر.

و نجد كذلك دراسات العلماء أمثال فرويد، ميلاني كلين، سيموندس، أمن ورينسيون، هيرمين هيوغ هلموث الذين استخدموا اللعب كإستراتيجية لتخفيف من الاضطرابات النفسية ومن بينها حالات القلق والتوتر.

فالتربية البدنية و الرياضية وكما أشارة الدراسة التي قام بها وقاف حمزة وآخرون تحت عنوان الأثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية ، جامعة محمد خيضر بسكرة 2009 -2010، هي عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة التلميذ المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام :- تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية، و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيد صحيا ، بدنيا و عقليا ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي.²

¹ □ سن علي الدلفي، المرجع السابق، ص 38.

² □ وقاف □ زة ، وآخرون ، المرجع السابق ص 23 .

3- مناقشة نتائج البعد الثالث: يشمل هذا البعد خمسة أسئلة تخص الفرضية الثالثة وهي التي تهدف لمعرفة الدور الكبير للألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ الكليات ومقارنة بالألعاب الفردية وهذه الأسئلة هي: (19.20.21.22.23)

الجدول رقم 06: يمثل التكرارات والنسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الثالثة

النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	الأسئلة
لا		نعم		
12.98 %	40	87.01 %	268	السؤال الأول
10.06 %	31	89.93 %	277	السؤال الثاني
14.28 %	44	85.71 %	264	السؤال الثالث
11.36 %	35	88.63 %	273	السؤال الرابع
25.97 %	80	74.02 %	228	السؤال الخامس

مناقشة نتائج الجدول :

يوضح هذا الجدول رقم 05 التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الثالث :

من خلال النتائج المسجلة في السؤال الأول الموضح في الجدول انه هناك نسبة 87.01% من التلاميذ الذين يفضلون الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية ،بينما وجدنا نسبة 12.98% من التلاميذ يفضلون الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية .

من خلال النتائج المدونة أعلاه في السؤال الثاني نجد أن نسبة كبيرة مقدره ب 89.93% تشعر بالسعادة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية ،بينما عبرت نسبة ضعيفة جدا مقدره ب 10.06% عن عدم قضاء وقتنا سعيد ومرحاً أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية .

ونلاحظ أيضا من خلال السؤال الثالث أن نسبة 85.71% اتفقوا على أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق أكثر من الألعاب الفردية في الحصة ، في حين وجدنا نسبة 14.28% عبروا على أن الألعاب الجماعية ليس لها دور أكثر في التخفيف من القلق من الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية .

ونجد أيضا من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الرابع الذي يبين لنا أن معظم التلاميذ و المقدره نسبتهم ب 88.63% عبروا عن شعورهم بالراحة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية وهذا ما يبين

دور الألعاب الجماعية وممارستها بكثرة وذلك من خلال الجو المرح السائد في الحصة ، في حين وجدنا أن نسبة 11.36% لا يشعرون بالراحة ، وهذا قد يرجع إلى عدم المبالاة بالألعاب الجماعية.

مناقشة الفرضية الثالثة في ظل النتائج المتحصل عليها :

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أن : للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف القلق مقارنة بالألعاب الفردية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية، حيث تحصلنا على نسبة 87.01% من مجموع التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية، ونسبة 89.93% من التلاميذ الذين يجعلهم اللعب الجماعي سعداء، و أيضا نجد أن نسبة 85.71% من التلاميذ يساعدهم اللعب الجماعي في التخفيف من القلق مقارنة باللعب الفردي، ونجد أيضا أن نسبة 88.63% من التلاميذ يشعرون بالراحة عند ممارسة لعبة جماعية، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية مما يجعلنا نستطيع القول ان هذه الفرضية مثبتة ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ونذكر على سبيل المثال الباحثين أمثال باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليبرتاح من التوتر والقلق المصاحب¹.

إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير في بعث الراحة النفسية، ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع.

وهذا أيضا ما أكدته دراسة رابحي سعيد و بوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2009 -2010، حيث أكدوا على أن التلاميذ ينظرون ويتفقون أن للألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية وأنها تساعدهم في التخفيف من الضغط النفسي الذي يعانونه.

¹ □ سن علي الدلفي، المرجع السابق، ص 38.

كما أكدت دراسة وقاف حمزة وآخرون، على أن مادة التربية البدنية و الرياضية تتميز عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في قدراته، طريق دمج في الفوج و مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار وأيضا تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها وتطبيقه لقوانين داخل الفوج و تجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية)، كما أنها وسيلة للتلميذ لتعبير عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة.¹

¹ وقاف □ زة ، وآخرون ، المرجع السابق ص 23

خاتمة :

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، والإشكالية كانت كالتالي: إلى أي مدى تخفف التربية البدنية والرياضية من القلق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا؟.

في الأول قمنا بصياغة فرضيات على النحو التالي: الأولى ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ البكالوريا ، و الثانية هي: يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، أما الفرضية الأخيرة فكانت: لالألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا مقارنة بالألعاب الفردية.

بعد ذلك تطرقنا إلى المفاهيم الأساسية التي ينصب عليها موضوع بحثنا و هي التربية البدنية والرياضية، والقلق النفسي، التعليم الثانوي، بكالوريا التعليم الثانوي و طالب البكالوريا ثم المراهقة.

ولالإجابة على تساؤلاتنا إعتدنا في الجانب التطبيقي و الميداني على تقنية الإستبيان الذي يخص عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و المقبلين على امتحان البكالوريا، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة ، توصلنا إلى إستنتاجات هامة عن فرضياتنا.

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير في تخفيف نسبة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحصة وخارج أوقاتها.

لهذا لا بد من معرفة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا، فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية والرياضية يفترض بنا أن نهتم بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي.

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات.

ولما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تخفيف القلق من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية والرياضية من ألعاب وتمارين بدنية، ومع إدراكنا لخطورة القلق النفسي على التلاميذ لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته، ومع إيماننا العميق بأن هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وأن قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء، فإننا نرى أن الوصول إلى تربية نفسية شاملة يتطلب من الساهرين على ذلك، مواصلة البحث في هذا المجال.

قائمة المراجع

1/ المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، ط2، الأردن، 1990 .
2. احمد بوسكرة ،مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ،دار الخلدونية،الجزائر ،2005 .
3. احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية ،ج1،ب ط، مصر ، ب ت.
4. اشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الاسكندرية، 2002.
5. أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، 1996.
6. أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان ، عدنان درويش جلون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، بدون طبعة ، بدون سنة ، القاهرة .
7. امين انور الخولي ،اصول التربية البدنية والرياضية ،دار الفكر العربي ،الطبعة الثالثة ،القاهرة ، 2001 .
8. تاليف لوينا لوبيير ، ترجمة الدكتور عبد الله عبد الداعي ، التربية العامة ، دار العلم للملايين ، بيروت ، الطبعة الخامسة بدون سنة .
9. حسن معوض ، حسن شلتوت ،التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ،القاهرة ، 1996.
10. حسين فأيد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طيبة لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، ط2001، 1.
11. حسين مصطفى عبد المعطي، هدى قناوي ،علم النفس النمو المظاهر والتطبيقات، دار قبا للطباعة والنشر والتوزيع ،ج2، 2000.
12. خليل ميخائيل معوض ،قدرات و سمات الموهوبين ، جامعة الإسكندرية ، مصر ، 2000 .
13. خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ،دار الفكر الجامعي، ط4، الإسكندرية ، مصر، 2000.
14. د.أمين أنور الخولي ، د.جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، بدون سنة.
15. د.محمد حسن علاوي ،علم النفس الرياضي ، دار المعرفة ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1985.

16. رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة و المراهقة ، المكتبة الجامعية ، الإسكندرية ، مصر ، 1997 ،
17. سعيد كامل احمد، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999،
18. سيقموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني، الأنا والهو ، ط 4، دار الشروق، بيروت، 1982.
19. صالح عبد العزيز ، عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، الطبعة الأولى ، مصر ، 1984 .
20. صبرة محمد علي ، أشرف عبدالغني شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، قناتة السويس، 2004.
21. عباس أحمد السامرائي ، بسطوسي أحمد بسطوي يسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1994 .
22. عبد الحميد الشاذلي ، علم النفس ، الطبعة الثانية ، المطبعة الجامعية الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001
23. عبد الرحمان العيسوي ، علم النفس الاجتماعي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، بدون طبعة ، بدون سنة.
24. عبد الرحمان عيسوي، أمراض نفسية وعلاجها، دار المعرفة الجامعية، الأزراطة، الإسكندرية، مصر ، 2002.
25. عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .
26. عبد اللطيف نصيف ، الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية ، مطبعة الميناء ، بغداد ، 1981
27. عبد المطلب أمين القريطي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر ، 2001، مصر.
28. عبد المنعم العقبي، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني ، ط2، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999..
29. عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
30. علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، بدون طبعة ، العين دار الكتاب الجامعي . 2002
31. فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001.
32. قاسم المندلوي وآخرون ، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضة ، جامعة الموصل ، العراق ، 1990 .
33. محسن علي الدلفي. تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان- الأردن 2001.
34. محمد الحماحمي. فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1999

35. محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.
36. محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة مصر، 2000.
37. محمد عادل ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 2001 .
38. محمد عبد الرحيم عدس ، تربية المراهقين ، الطبعة الأولى ، دار الفكر ، الأردن ، 2000 .
39. محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الأبناء، من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية، الأزراطة، الإسكندرية، 1996.
40. محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، بدون طبعة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992.
41. مكارم حلمي أبو هوجة ، محمد سعد زغلول ، منهاج التربية الرياضية ، مركز الكتاب والنشر ، 1999.
42. موسى إبراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط1، الجزائر، 1991.
43. ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، الطبعة الثانية ، 1977.
44. نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق ، الطبعة الأولى ، دار الراتب الجامعي ، بيروت ، 2000
- 2/ ال مراجع باللغة الفرنسية:

1. Opcit Jean, Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les -
Editiones
E.S.F.Paris 17-1975.
3/ ال مذكرات :

1. مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، وقاف حمزة ، وآخرون ، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية ، جامعة محمد خيضر بسكرة 2009-2010 .

2. مذكرة ليسانس وناسي ما سينييسا ، غندير خليفي احمد ، قلق المستقبل لدى طلبة LMDكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، السنة الجامعية 2010-2011.



3. مذكرة ليسانس بلهادي شامة، قروي وفاء ، همامي فدوى ، الحاجة للانجاز و علاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، رسالة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2006.

4/ مراجع أخرى :

1. مديرية التعليم الثانوي، مناهج التربية البدنية والرياضية، جوان 1996.

5/ مواقع الانترنت:

Www.Almuallem.Net/Intila



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ألكي أمحد أوحاج - البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا.

نرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة ومساعدتنا و لك منا كل الشكر.

ملاحظة : ضع علامة (x) في الإطار المناسب

- البيانات الشخصية

1- الجنس: ذكر أنثى:

2- السن:

3 - الشعب : علوم ربييه
- شعب أخرى:
رياضيات -
- آداب وفلسفة

.....

1/ هل ب ارسدة حصة ال ببة البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

2/ هل د نفسك تنتظر حصة ال ببة البدنية والرياضية بشغف؟

- نعم - لا

3/ هل تشعر بقلق عند إلغاء حصة ال ببة البدنية والرياضية لسوء الأحوال وية؟

- نعم - لا

4/ هل تشعر بالإحباط حال غياب أستاذ ال ببة البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

5/ هل يتتابك الضيق والقلق ا صص ال تسبق حصة ال ببة البدنية والرياضية؟

- لا

- نعم

6/ هل ترى أن حصة ال ببة البدنية والرياضية فف من ضغوط الدراسة؟

- لا

- نعم

7/ هل تشعر بنفسك و قلقا قبل ارسنتك صة ال ببة البدنية والرياضية؟

متوترا

- لا

- نعم

8/ هل ارسنتك صة ال ببة البدنية والرياضية فف من مستوى قلقك؟

- لا

- نعم

9/ هل د نفسك بعد ارسنتك حصة ال ببة البدنية والرياضية مرتاحا نفسيا؟

- نعم - لا

10/ هل تساعدك حصة الـ بية البدنية والرياضية على يبتك واستعدادك مواصلة دراسة باقي المواد ؟

- نعم - لا

11/ هل يبتابك القلق أثناء اارستك حصة الـ بية البدنية و الرياضية ؟

- نعم - لا

12/ هل تكثر أخطاءك الفنية أو القانونية خلال حصة الـ بية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

13/ هل تشعر بالاضطرابات أثناء حصة الـ بية البدنية والرياضية ؟

- لا

- نعم

14/ هل تستطيع التحكم أ عصابك خلال حصة الـ بية البدنية والرياضية ؟

- لا

- نعم

15/ هل تشعر برهبة وخوف عندما ح دورك أ أداء مهارة ما؟

- لا

- نعم

16/ هل يساهم أستاذ الـ بية البدنية والرياضية أ التخفيف من حدة قلقك النفسي؟

- نعم - لا

17/ هل أ أن أستاذ الـ بية البدنية والرياضية هو اقرب الأساتذة إ نفسك ؟

- نعم - لا

18/ هل تبوح لأستاذ الـ بية البدنية والرياضية عن أسرارك ااصة ؟

- نعم - لا

19/ هل ب الألعاب ا ماعية أم الألعاب الفردية؟

- ماعية - فردية

20/ هل اللعب ا ماعي م حصة ال بية البدنية والرياضية م علك سعيدا؟

- نعم - لا

21/ هل يساعدك اللعب ا ماعي م التخفيف من حدة قلقك مقارنة باللعب الفردي؟

- نعم - لا

22/ هل تشعر بالراحة أكثر عند م ارسنك للعبة ماعية؟

- نعم - لا

23/ هل تشعر عند م ارسنك نشاط فردي؟

لل

- نعم - لا