



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس  
- مستغانم -



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية  
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

عنوان المذكرة:

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من  
القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط (ذكور)

تحت اشراف:

د. حرباش. ابراهيم

تحت اشراف الطالب:

طهيه شريف

بن صابر عبد العزيز

أعضاء لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة

السنة الجامعية: 2024/2023



## كلمة شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وبتوفيقه تتحقق الغايات والصلوة والسلام على خير أنام وانطلاقاً من "وما توفيقى إلا بالله" أود أن أشكر الله عز وجل أن أكرمي بتقديم هذا العمل المتواضع وأسأل جلّ وعلى أن يجعله متقبلاً وخالفاً لوجهه الكريم، أن يجعله صدقة جارية بإذنه سبحانه.

كما نتقدم الشكر الجزيل إلى أستاذنا المشرف "حرباش.ابراهيم" على إشرافه وتوجيهاته لي لإتمام هذه المذكرة، وأعبر له عن امتناني على كل المجهودات التي بذلها وتفانيه في العمل لأجلنا فنسأل الله أن يجازيه خير الجزاء.

كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير لأساتذة المناقشين لقبولهم مناقشة البحث، ونتقدم بجزيل الشكر إلى كافة الأساتذة الكرام الذين شرفوا على تكويننا طيلة المسار الدراسي في الجامعة وفي التخرج.

كما لا يفوتنا أن نتقدم بخالص الشكر إلى كل من ساهم برأي أو نصيحة، ونعتذر لمن لن ذكره ولم نتمكن في هذا المقام من شكره سائلين الله أن لا يضيع أجرهم.

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من وهبوني الحياة والأمل، والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة، ومن  
علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر، براء، وإحسانًا، ووفاءً لهما: والدي  
العزیز، ووالدتي العزیزة.

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي إلى العقد المتين

من كانوا عونًا لي في رحلة بحثي: إخواني وأخواتي.

إلى من كاتفتني ونحن نشق الطريق معًا نحو النجاح في مسيرتنا

العلمية، إلى زوجتي الغالية رفيقة دربي: راقبي سعاد.

وأخيرًا إلى كل من ساعدني، وكان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه

الدراسة، سائلة المولى عز وجل أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

ثم إلى كل طالب علم سعى بعلمه، ليفيد الإسلام والمسلمين بكل ما أعطاه الله

من علم ومعرفة.

— شريف —

# الإهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى من وهبوني الحياة والأمل، والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة، ومن علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبر، برًا، وإحسانًا، ووفاءً لهما: والدي العزيز، والدي العزيزة.

إلى من وهبني الله نعمة وجودهم في حياتي إلى العقد المتين من كانوا عونًا لي في رحلة بحثي: إخواني وأخواتي.

إلى من كاتفقني ونحن نشق الطريق معًا نحو النجاح في مسيرتنا العلمية،

وأخيرا إلى كل من ساعدني، وكان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة، سائلة المولى عز وجل أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة. ثم إلى كل طالب علم سعى بعلمه، ليفيد الإسلام والمسلمين بكل ما أعطاه الله من علم ومعرفة.

- عبد العزيز -

# ملخص الدراسة

موضوع الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ

طور المتوسط (ذكور)"

هدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المتوسط (ذكور)، حيث أجرى الباحثين دراستهما على تلاميذ بعض متوسطات مدينة مستغانم، وانتهجا في ذلك المنهج الوصفي نظرا لملائمته طبيعة المشكلة، وبغية الوصول الى النتيجة قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ المتمدرسين في المتوسطات محل الدراسة التي تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وقد تكونت من 155 تلميذ من بين مجتمع البحث الذي عدده 771 موزعين على مختلف متوسطات مدينة مستغانم. كما تم استخدام النسبة المئوية واختبار كاي<sup>2</sup> كوسائل إحصائية لتفريغ وحساب النتائج، وبعد الدراسة الميدانية توصلنا إلى نتائج ان ممارسة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط (ذكور)، وعليه نوصي بالاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية، كما يجب زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

الكلمات الدالة: حصة التربية البدنية والرياضية، القلق النفسي، المراهقة.

# Study summary:

Study topic: The role of the physical education and sports class in alleviating psychological anxiety among middle school students (males).”

The study aimed to highlight the role that the physical education and sports class plays in alleviating psychological anxiety among middle school students (males). The researchers conducted their study on students in some middle schools in the city of Mostaganem, and they adopted the descriptive approach due to its suitability to the nature of the problem. In order to reach the result, we distributed The questionnaire was administered to students studying in the middle schools under study, who were chosen randomly, and it consisted of 155 students from among the research population, which numbered 771 distributed among the various middle schools in the city of Mostaganem. The percentage and K2 test were also used as statistical means to transcribe and calculate the results. After the field study, we reached results that the practice of physical education and sports has an effective role in alleviating psychological anxiety among middle school students (males). Therefore, we recommend paying more attention to the psychological aspect of the student during the education session. Physical education and sports, and the daily size of physical education and sports classes in the intermediate stage must be increased.

Keywords: physical education and sports class, psychological anxiety, adolescence.

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
أ	كلمة شكر وعرفان
ب	إهداء
ج	فهرس المحتويات
د	قائمة الجداول
ك	قائمة الأشكال
ن	ملخص البحث
1	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
06	1. الإشكالية.
07	2. الفرضيات.
08	4. أهمية البحث.
09	5. أهداف البحث.
10	6. تحديد المصطلحات والمفاهيم.
11	7. الدراسات المرتبطة بالبحث
الجانب النظري.	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.	



20	تمهيد الفصل.
21	1. معنى التربية الرياضية.
22	2. مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة.
23	3. أهداف التربية البدنية والرياضية.
25	4. مفهوم درس التربية البدنية والرياضية.
25	5. تعريف الحصة المدرسية.
26	6. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
27	7. مكونات درس التربية البدنية.
28	8. صفات حصة التربية البدنية والرياضية.
28	9. أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية والرياضية.
29	10. تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية.
31	11. طرق التعليم والتعلم.
33	12. خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية.
34	خلاصة الفصل.
<b>الفصل الثاني: القلق النفسي.</b>	
36	تمهيد الفصل
37	1. تعريف القلق.
37	2. الخوف والقلق.
39	3. حالة القلق.
40	4. أنواع القلق.
41	5. مصادر القلق وأسبابه.
42	6. أعراض القلق.
43	7. إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية.
45	خلاصة الفصل.

## الفصل الثالث: المراهقة.

47	تمهيد الفصل
48	1. تعريف المراهقة.
49	2. مدة المراهقة.
50	3. مراحل المراهقة.
51	4. أنواع المراهقة.
52	5. مظاهر النمو في المراهقة.
54	6. جوانب النمو المعرفي لدى المراهق.
55	7. حاجات ومتطلبات مرحلة المراهقة.
56	8. مشكلات المراهقة.
57	9. المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي.
59	10. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.
60	خلاصة الفصل.

## الجانب التطبيقي.

### الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

63	تمهيد الفصل.
64	1. الدراسة الاستطلاعية.
65	2. الدراسة الأساسية.
77	خلاصة الفصل

### الفصل الثاني: حصة التربية البدنية والرياضية.

79	تمهيد الفصل
----	-------------

80	1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج.
111	2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
116	خلاصة الفصل.
118	الاستنتاج العام.
122	خاتمة.
124	اقتراحات وفروض مستقبلية.
127	قائمة المصادر والمراجع.
133	الملاحق.

# قائمة الجداول والأشكال

أولاً: قائمة الجداول.

الصفحة	عنوان الجدول	الفصل المأخوذ منه الجدول	الرقم
30	يوضح تقسيمات حصة التربية البدنية والرياضية.	الفصل الأوّل	01
68	يمثل توزيع أفراد عينة الاستبيان على متوسطات.	الفصل الرابع	02
71	تقسيم محاور الاستبيان.	الفصل الرابع	03
73	تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.	الفصل الرابع	04
75	نموذج تطبيقي لكيفية حساب $K^2$ .	الفصل الرابع	05
80	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (01).	الفصل الخامس	06
81	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (02).	الفصل الخامس	07
83	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (03).	الفصل الخامس	08
84	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (04).	الفصل الخامس	09
85	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (05).	الفصل الخامس	10
87	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (06).	الفصل الخامس	11
89	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (07).	الفصل الخامس	12
90	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (08).	الفصل الخامس	13
91	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (09).	الفصل الخامس	14
93	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (10).	الفصل الخامس	15
94	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (11).	الفصل الخامس	16
95	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (12).	الفصل الخامس	17
97	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (13).	الفصل الخامس	18
99	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (14).	الفصل الخامس	19
100	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (15).	الفصل الخامس	20
102	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (16).	الفصل الخامس	21
103	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (17).	الفصل الخامس	22
104	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم $K^2$ للعبارة رقم (18).	الفصل الخامس	23

106	الدلالة الإحصائية لنتائج عبارات المحور الأول	الفصل الخامس	24
108	الدلالة الإحصائية لنتائج عبارات المحور الثاني	الفصل الخامس	25
109	الدلالة الإحصائية لنتائج عبارات المحور الثالث	الفصل الخامس	26
110	مقابلة النتائج بالفرضية العامة.	الفصل الخامس	27

ثانيا: قائمة الأشكال.

الصفحة	عنوان الشكل	الفصل المأخوذ منه الشكل	الرقم
80	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)	الفصل الخامس	01
82	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02)	الفصل الخامس	02
83	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03)	الفصل الخامس	03
84	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04)	الفصل الخامس	04
85	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05)	الفصل الخامس	05
87	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06)	الفصل الخامس	06
89	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07)	الفصل الخامس	07
90	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08)	الفصل الخامس	08
91	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09)	الفصل الخامس	09
93	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10)	الفصل الخامس	10
94	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11)	الفصل الخامس	11
96	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12)	الفصل الخامس	12
98	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13)	الفصل الخامس	13
99	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14)	الفصل الخامس	14
101	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15)	الفصل الخامس	15
102	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16)	الفصل الخامس	16
103	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17)	الفصل الخامس	17
105	التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18)	الفصل الخامس	18

مقدمة

## مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية إحدى الميادين الهامة للتربية الشاملة نظرًا للدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق ألوان النشاط البدني، بالإضافة لكونها أحد أوجه التطور الحضاري، فدرجة تقدمها مرتبط بمدى القدرات والإمكانات المادية لدولة، حيث أصبحت مركز تنافس بين الدول المتقدمة لإبراز تفوقها.

وعلى هذا الأساس فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من الخبرات والقدرات إضافة إلى مساهمتها في تلبية البعض من حاجياتهم الاجتماعية كالصداقة، وحب الانتماء والجماعة والاحترام والمكانة، وبذلك فهي تثري حياتهم وتضفي المعنى لوجودهم من خلال تخفيفها للاضطرابات النفسية.

هذه الأخيرة التي هي عبارة عن قلق، اضطراب، توتر مصطلحات شاع استخدامها في عالمنا المعاصر فكل فرد يعاني هذه المشكلات، فالنفس المطمئنة أصبحت عملة نادرة في حياتنا اليوم، فالقلق ظاهرة خطيرة ومتجذرة يمكن أن تحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه شخصا متوترًا مضطربًا وربما تعدى ذلك ليصبح منهك الجسد يشكو الأمراض، كما يعتبر قاعدة كل الأمراض النفسية، إلى أنه يكون أكثر حدة إذا تزامن مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له.

المراهقة هي الفترة التي اعتبرها العلماء من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته نظرًا لما يظهر فيها من اضطرابات سلوكية ونفسية، بالإضافة للاضطرابات التي تصاحبها فهذه المرحلة تنفرد بخاصية النمو السريع الغير منتظم، وقلة التوافق العضلي العصبي.

ومن هذا المنطلق سنتطرق في بحثنا هذا وبعد الإلمام ببعض المفاهيم الأساسية والمصطلحات لغرض تحقيق هذه الدراسة إلى:

❖ مقدمة: كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع.

❖ المدخل العام: سنتطرق فيه إلى الإشكالية المطروحة، الفرضيات أهمية الدراسة الهدف منها، المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة.

❖ الجانب النظري: والذي سيشمل الخلفية المعرفية النظرية، وتحتوي على ثلاثة فصول:

– الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية.

– الفصل الثاني: القلق النفسي.

– الفصل الثالث: المراهقة.

❖ الجانب التطبيقي: ويشمل الخلفية المعرفية التطبيقية وتتضمن فصلين هما:

– الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية يتمثل في مجتمع البحث عينة البحث، الأدوات المستخدمة، أدوات المعالجة الإحصائية.

– الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج ويتضمن التعليق على الجداول والأشكال وعرض النتائج التي توصل إليها الباحثان من الدراسة الميدانية، ثم الاستنتاج العام، بالإضافة إلى الاقتراحات والتوصيات.

واختتمت الدراسة بقائمة الملاحق والمراجع المعتمدة ف



# الجانب النظري

# مدخل عام: التعريف والبحث.

1. الإشكالية.
2. الفرضيات.
3. أهمية البحث.
4. أهداف البحث.
5. الدراسات المرتبطة بالبحث.
6. تحديد المصطلحات والمفاهيم.

## 1. الإشكالية:

تعد لتربية البدنية والرياضية جزءا من التربية العامة أو مظهرها من مظاهرها لكونها تعنى برعاية الجسم وصحته، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك عن طريق إعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها، ومن الملاحظ أنّ معظم الدراسات ارتكزت على الجوانب البدنية للتربية البدنية والرياضية ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للفرد المراهق، وبناءً على هذا فإنّ تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المواضيع بات من واجب كل الدارسين والباحثين في هذا المجال.

وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من الخبرات والمهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية العديد من حاجياتهم الاجتماعية والنفسية كحب الانتماء للجماعة والصدقة، كذلك تضيء تعطي معنى لوجودهم من خلال تخفيفها للضغوطات والانفعالات النفسية كالقلق، «إذا كان اللعب والممارسة الرياضية هما من أحسن الطرق لتخفيف من حدة القلق النفسي، فكيف تتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفاق الفكر والإدراك والمشاعر والأحاسيس والانفعالات والميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات إلى الشمولية، والتي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس، وأصبحت حاليا من الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة». (زاكي، 1965، صفحة 161)

وعلى هذا ما دفعنا لتتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية التي تكاد تسيطر على نفسية المراهق وهو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة خاصة لدى التلاميذ المقبلين على الامتحان شهادة التعليم متوسط.

ويرى الكاتب سيجموند فرويد: «إنّ القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق، والقلق يعني الانزعاج كما أنّ الشخص القلق يتوقع الشر دائما، متوتر الأعصاب ومضطرب، والشخص القلق يفقد ثقته بنفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البحث في الأمور وفاقداً للشعور من المسؤولية تجاه الآخرين». (فريد، 1962، صفحة 38)

إلا أنّ القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة التي تعتبر وحدها مشكلاً إذا لاقت وسطاً لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة، فهي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والبيولوجية التي تحدث عند المراهقين، غير أنّ علماء التربية استدركوا هذا الموقف من خلال إدماج التربية البدنية والرياضية، باعتبارها محركاً إيجابياً وكوسيلة يحيي التلميذ بها متنفساً ومجالاً لتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي للقلق الذي يعيشه وعليه نطرح التساؤل التالي:

هل لخصّة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق النفسي لتلاميذ الطور المتوسط؟

الأسئلة الفرعية:

للإجابة عن التساؤل العام يستوجب الإجابة على الأسئلة التالية:

- ماهو مستوى القلق النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط قبل ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية؟
- هل ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصّة التربة البدنية والرياضية؟
- هل هناك فرق في مستوى القلق بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ؟

2. الفرضيات:

1.2 الفرضية العامة:

لخصّة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط.

2.2 الفرضيات الجزئية:

- مستوى القلق النفسي عند تلاميذ الطور المتوسط قبل ممارسة حصّة التربة البدنية والرياضية مرتفع.
- ينتاب التلاميذ راحة نفسية عند ممارسة حصّة التربة البدنية والرياضية.
- للألعاب الجماعية دور كبير في التخفيف من القلق النفسي لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية.

### 3. أهمية البحث:

إنّ أهمية أيّ البحث تتوقف على أهمية الظاهرة التي تتم دراستها وعلى قيمتها العلمية والعملية وما يمكن من أن تحقّقه من نتائج يستفاد منها وتكتسب دراستنا هذه أهميتها من:

#### 1.4 الجانب العلمي (الأكاديمي):

- إثراء مجال البحث العلمي.
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرجع علمي يستفيد منه الطالبة في حقل التربية البدنية والرياضية.
- إثراء الطلبة والأساتذة بمعلومات مفيدة في هذا المجال.

#### 2.4 الجانب العلمي (التطبيقي):

- تكمن أهمية هذا البحث في كونه دراسة ميدانية تبرر دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى التلاميذ طور المتوسط.
- تسليط الضوء على الأهمية النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية والكشف عن دورها في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ.
- تفيد الدراسة في عملية إرشاد التلاميذ ورعايتهم وكذا التقليل من الضغوطات النفسية المختلفة الملقاة على عاتقهم.
- إفادة القارئ بالنتائج العلمية لهذا البحث.

## 4. أهداف البحث:

المهدف الرئيسي: تبيان دور حصه التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط.

## الاهداف الفرعية

- معرفة ما إذا كان يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصه التربية البدنية والرياضية.
- معرفة ما إذا كان ينتاب التلاميذ راحة نفسية عند ممارسة حصه التربية البدنية والرياضية.
- إبراز أنّ للألعاب الجماعية الدور الأكبر في التخفيف من القلق النفسي عند التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية.

## 5. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

في موضوع دراستنا هذا توجد بعض المصطلحات والمفاهيم التي وجب توضيحها وتحديددها بدقة، حتى يستطيع المطلع عليها فهم معناها والمقصود منها، وهذه المفاهيم هي:

## 1.5 حصه التربية البدنية والرياضية:

## ❖ تعريف الاصطلاحي:

هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية التي تمثل أصغر جزء من المادة وتحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ مدرسته. (عزمي، 1996، صفحة 102)

## ❖ التعريف الإجرائي:

هي العملية التي يتم من خلالها ممارسة النشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة التربوية، بهدف إكساب الفرد المتعلم الصفات البدنية والمعرفية والاجتماعية والمهارات والخبرات.

## 2.5 القلق النفسي:

### ❖ تعريف الاصطلاحي:

يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد، وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية وأهمل عامل الوراثة والتأثيرات البيئية.

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيسيولوجية من جهة وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيسيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابعة، جفاف الفم والعرق البارد. (Pierre, 1975، صفحة 26)

### ❖ التعريف الإجرائي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق وعدم الاستقرار.

## 3.5 المراهقة:

### ❖ التعريف الاصطلاحي:

هي مشتقة من الفعل اللاتيني " **adolescence** " ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

كما عرفها الدكتور فؤاد الباهي سيد بقوله المراهقة معناها تدقيق من المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها. (الباهي، 1985، صفحة 275)

### ❖ التعريف اجرائي:

هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان والتي تصاحبها مجموعة من التغيرات الجسمية والفيسيولوجية والنفسية، وتكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة في المواقف الهامة كالامتحانات الرسمية.

6. الدراسات المرتبطة بالبعث: من الدراسات التي لها علاقة بموضوعنا نجد:

1.6 الدراسة الأولى: دراسة مبرك باشي، محمد الأمين بن غباش عبد الحميد يحياوي(2016-2017):

- عنوان الدراسة: " دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق) لدى المراهقين الطور متوسط 13-15 سنة "
- مستوى الدراسة: ليسانس.
- مكان الدراسة: ورقلة.
- مشكلة الدراسة:

هل تلعب التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق)، لدى المراهقين.

#### ❖ الفرضيات:

أ. الفرضية العامة:

تلعب التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق) لدى المراهقين.

ب. الفرضيات الجزئية:

— يغلب على التلاميذ ارتفاع مستوى القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

— ينخفض مستوى القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

#### ❖ أهداف البحث:

— إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الاضطرابات النفسية (القلق) لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

— إبراز العلاقة التي تربط التربية البدنية ببناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي اكتساب القيم الروحية والنفسية والاجتماعية.

— معرفة التغيرات الانفعالية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

#### ❖ المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وهذا ملائمة مع الموضوع المدروس.



## ❖ عينة البحث وكيفية اختيارها:

شملت عينة البحث على 90 تلميذ موزعين على متوسطة واحدة، تم اختيارها بصفة عشوائية من كل تلاميذ المتوسطة.

## ❖ الأدوات المستعملة في البحث:

استعملت لهذه الدراسة أداة واحدة وهي الاستبيان (موجهة لتلاميذ).

❖ الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار كاي<sup>2</sup>.

## ❖ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- يغلب على التلاميذ ارتفاع مستوى القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- ينخفض مستوى القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

## ❖ أهم التوصيات:

- إسهام الأستاذ كعامل أساسي في معالجة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم في التقليل من ضبط الاضطرابات النفسية.
- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

## 2.6 الدراسة الثانية: بوحال فيصل (2011-2012):

- عنوان الدراسة: " تأثير السلوكيات العاطفية للأساتذة التربية البدنية والرياضية على الانفعالات التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية".
- مستوى الدراسة: ماجستير.
- مكان الدراسة: الجزائر.
- مشكلة البحث:

هل السلوك العاطفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية يواجه انفعالات التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية؟

## ❖ الفرضيات:

## أ. الفرضية العامة:

إنّ للسلوك العاطفي لأساتذة التربية البدنية والرياضية تأثير على انفعالات التلاميذ.

## ب. الفرضيات الجزئية:

- مدى تظاهر السلوكيات العاطفية عند الأساتذة باختلاف جنسهم.
- مدى اختلاف انفعالات التلاميذ باختلاف جنسهم.
- مدى تأثير انفعالات تلاميذ باختلاف جنس أساتذتهم.

## ❖ أهداف البحث:

ترمي الدراسة إلى إيجاد علاقة معنوية بين السلوك العاطفي لأستاذ التربية البدنية والرياضية وقدرته على توجيه انفعالية التلاميذ.

## ❖ المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يعتبر أكثر المناهج استعمالا في هذه الدراسات.

## ❖ عينة البحث وكيفية اختيارها:

شملت عينة 04 تلاميذ من السنة الثانية لكل أستاذ لتشكيل عينة إجمالية تقدر بـ 32 تلميذ (50 ذكور، 50 إناث) مقابل 08 أساتذة (04 ذكور، 04 إناث) موزعة على 04 متوسطات الجزائر العاصمة، وتم اختيار عينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية بما يخدم البحث.

## ❖ الأدوات المستعملة في البحث:

استعملت لهذه الدراسة أدواتين أو وسيلتين هما الملاحظة واختبار (موجهة لتلاميذ وللأساتذة).

❖ الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار ك<sup>2</sup>، معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاختبار، معامل صدق الاختبار.

## ❖ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

— التلاميذ الذكور يعبرون بنسبة عالية عن تفاعلاتهم الايجابية عند الأساتذة الإناث.

- التلاميذ الإناث يعبرون بنسبة عالية عن انفعالاتهم مع الأساتذة الذكور عكس التلاميذ إناث عند الأساتذة.
- التلاميذ الذكور يعبرون بنسبة عالية عن انفعالاتهم مع الأساتذة الذكور عكس التلاميذ الإناث عند الأساتذة الإناث.

#### ❖ أهم التوصيات:

- لفت انتباه الأستاذ لمشاركة التلاميذ في سيرورة التقويم التكويني.
- الحث على التبادلات بين التلاميذ في الأفواج.

### 3.6 الدراسة الثالثة: دراسة دحماني حسين، أحمدادو سعيد، بن شهرة أيوب (2014-2015):

- عنوان الدراسة: دور " أستاذ التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-17 سنة "
- مستوى الدراسة: ليسانس.
- مكان الدراسة: ورقلة.
- مشكلة البحث:

هل مدرس التربية البدنية والرياضية له دور في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

#### ❖ الفرضيات:

أ. الفرضية العامة:

لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في التقليل من السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

#### ب. الفرضيات الجزئية:

— أسلوب معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور في الخفض من ظاهرة السلوك العدواني لدى هذه الفئة.

— لخصبة التربية البدنية والرياضية دور في خفض السلوك العدواني (اللفظي والجسدي) لدى هذه الفئة.

— للوسائل البيداغوجية دور في الخفض من السلوك العدواني لدى هذه الفئة.

#### ❖ أهداف البحث:

- إبراز دور الذي يقوم به المدرس حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من السلوكيات العدوانية التي تحدث بين التلاميذ في المتوسطة.
- تبيان العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية وما لها من أثر في التنشئة الاجتماعية واكتشاف الميول السلبية والايجابية في شخصية التلاميذ.
- توضيح الخصائص والصفات التي يجب أن تتوفر في أستاذ التربية البدنية والرياضية وأساليب معاملتهم لتلاميذ.

#### ❖ المنهج المتبع:

اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يتلاءم مع طبيعة الموضوع.

#### ❖ عينة البحث وكيفية اختيارها:

شملت عينة مجموعة من التلاميذ عددها 100 تلميذ (50 ذكور 50 إناث) وعدد الأساتذة 10 موزعة على 03 متوسطات من دائرة المنبعة وثنائية من ولاية غرداية، وتم اختيار عينة من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية بما يخدم البحث.

#### ❖ الأدوات المستعملة في البحث:

استعملت لهذه الدراسة أداتين أو وسيلتين هما المقابلة والاستبيان (موجهة لتلاميذ وللأساتذة).

#### ❖ الوسائل الإحصائية: النسبة المئوية (%)، اختبار كاي<sup>2</sup>.

#### ❖ أهم النتائج التي توصل إليها الباحث:

- إنَّ الطريقة التي ينتهجها الأستاذ في تسير حصة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى أسلوب تعامله التلاميذ له بعد وتأثير كبير على الحد من السلوكيات العدوانية.
- لتربية البدنية والرياضية دور إيجابي وأهمية بالغة في اكتساب السلوكيات اللازمة للمراهق وابتعاده عن أشكال العدوان.

#### ❖ أهم التوصيات:

- لا بد من تحديد الأسباب ومعرفة الدوافع المؤدية إلى تزايد السلوك العدواني وهي في الغالب أسباب نفسية أو اجتماعية أو ثقافية.

- الحضر من استخدام منهج العقاب والقمع اللفظي والبدني الذي يولد التمادي في الترددي ويولد شخصية مسحوقه مسلوبه الإرادة تلجأ إلى التهديد والقسوة لأتفه الأسباب.

### ❖ التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في بعض النقاط، وسيعمد الباحثان إلى عرضها بالتفصيل.

### ❖ من حيث المجال المكاني: أجريت دراستين في ورقلة ودراسة في ولاية الجزائر.

❖ من حيث متغيرات الموضوع: تختلف الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية في المتغيرات التالية: حصة التربية البدنية والرياضية، القلق النفسي، المراهقة، الطور المتوسط.

❖ من حيث الهدف: كان الهدف من الدراسات السابقة هو تسليط الضوء على الضغوطات والانفعالات النفسية (القلق) وهذا ما يتفق مع دراستنا، ولكن هذه الدراسة كان لها إضافة من خلال إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور) 13-17 سنة، بالإضافة إلى وجود أهداف جانبية تخص كل دراسة على حدى.

❖ من حيث المنهج: اتفقت الدراسات السابقة إلى حد كبير مع الدراسة الحالية حيث اعتمدت هي الأخرى على المنهج الوصفي.

❖ من حيث العينة وكيفية اختيارها: اتفقت الدراسات السابقة إلى حد كبير مع الدراسة الحالية التي اعتمدت في اختيار العينة على طريقة واحدة، بمعنى الاعتماد على العينة العشوائية فقط.

❖ من حيث الأدوات المستعملة: استخدمت الدراسات السابقة الذكر الأدوات التالية: المصادر والمراجع العلمية، الاختبارات، الاستبيان، المقابلة، الملاحظة، فهناك من اعتمد على الاستبيان والمقابلة كأداة للدراسة، وهناك من استعمل الاستبيان فقط، وآخر استخدم المصادر والمراجع العلمية والملاحظة والاختبار، في حين استخدم الباحث في الدراسة الحالية الاستبيان فقط.

❖ من حيث الوسائل الإحصائية: اتفقت الدراسات المذكورة مع الدراسة الحالية في الوسائل الإحصائية التالية: النسبة المئوية (%)، اختبار كا<sup>2</sup>.

❖ من حيث النتائج: اتفقت معظم الدراسات على أنّ لتربية البدنية والرياضية دور إيجابي وأهمية بالغة في اكتساب السلوكيات اللازمة للمراهق للتقليل من الاضطرابات النفسية بالإضافة إلى أنّ الطريقة التي ينتهجها الأستاذ في تسير حصة التربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى أسلوب تعامله مع التلاميذ له بعد وتأثير كبير على الحد من منها.

❖ من حيث التوصيات: خلصت معظم الدراسات إلى التوصيات التالية:

- إسهام الأستاذ كعامل أساسي في معالجة الاضطرابات النفسية (القلق) وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم في التقليل من ضبط الاضطرابات النفسية.
- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- لفت انتباه الأستاذ لمشاركة التلاميذ في سيرورة التقويم التكويني.
- الحث على التبادلات بين التلاميذ في الأفواج.
- لا بد من تحديد الأسباب ومعرفة الدوافع المؤدية إلى تزايد السلوك العدواني وهي في الغالب أسباب نفسية أو اجتماعية أو ثقافية.
- الحضر من استخدام منهج العقاب والقمع اللفظي والبدني الذي يولد التمادي في التردّي ويولد شخصية مسحوقة مسلوقة الإرادة تلجأ إلى التهديد والقسوة لأتفه الأسباب.

## 2.5 أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- تمكن الباحث من الاستفادة من تلك البحوث والدراسات، حيث شكلت إطاراً نظرياً لموضوع الدراسة الحالية، الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في تلك الدراسات من حيث:
- تحديد الخطوات المتبعة في إجراءات البحث وتحديد المسار الصحيح للخطوات الملائمة لتطبيق إجراءات هذه الدراسة.
- تحديد فصول الجانب النظري.
- ضبط متغيرات موضوع الدراسة.
- الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية البحث.
- كيفية اختيار العينة.
- الأدوات المستعملة في الدراسة.

- تحديد أنسب القوانين والمعادلات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.
- كيفية عرض البيانات وتحليلها وتفسيرها تفسيراً علمياً.
- تحديد المنهج المناسب باستخدام المنهج الوصفي.

#### ❖ التعليق على الدراسات:

في دراستنا هذه، تحدثنا عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ طور المتوسط (ذكور)، في حين الدراسات السابقة لم تتحدث عن هذا الجانب، فالطالب مبرك باشي تحدث على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق) لدى المراهقين في الطور المتوسط، في حين تحدث الطالب بوحال فيصل عن تأثير السلوكيات العاطفية للأساتذة التربية البدنية والرياضية على الانفعالات التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية، أمّا الطالب دحماني حسين فتحدث عن دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسط 13-17 سنة، فكلتا الدراستين الأوليتين للطالب بوحال فيصل ودحماني حسين لم تتطرق إلى ذكر دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد أو التخفيف من القلق النفسي إلاّ دراسة الطالب مبرك باشي، كما أنّ الدراسات السابقة الذكر لم تتحدث على القلق النفسي لدى التلاميذ في حين أنّ دراستنا تطرقت إلى هذا العنصر وتعمقت في تشخيصه، فموضوع دراستنا يختلف عن الدراسات السابقة من حيث الصياغة ومحتوى المضمون.

# الفصل الأول:

## حصة التربية البدنية والرياضية

يد الفصل.

1. معنى التربية الرياضية.
2. مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة.
3. أهداف التربية البدنية والرياضية.
4. مفهوم درس التربية البدنية والرياضية.
5. تعريفهصة المدرسية.
6. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
7. مكونات درس التربية البدنية.
8. صفات حصة التربية البدنية والرياضية.
9. أسس تشكيل الأنواع في حصة التربية البدنية والرياضية.
10. تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية.
11. طرق التعليم والتعلم.
12. خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية.

خاتمة الفصل.



## تمهيد الفصل:

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الميادين التربوية، رغم وجود عدة ميادين بحيث استطاعت التربية البدنية والرياضية أن تأخذ مكانة عالية، وذلك لدورها الكبير الذي تلعبه في تكوين وإعداد الفرد من كل النواحي، بحيث تزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة وتسمح له بالتكيف مع مجتمعه، ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية ودرس التربية البدنية والرياضية مع أغراض ومكونات ووسائل تعليمية لدروس التربية البدنية والرياضية، كما أنّ التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة تعليمية تساعد على التكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في المجال الحركي، واللياقة البدنية وفي المجال العاطفي وكذا مجالات القدرات المعرفية، فالدرس هو أساس العملية التعليمية، مما قد يساهم في تقريب المفاهيم والمعاني حول مادة التربية البدنية والرياضية.

## 1. معنى التربية الرياضية:

تربية الفرد عن طريق النشاط الحركي أو البدني أو عن طريق اللعب، فالتربية الرياضية ما هي إلا تربية عامة ولكن عن طريق استغلال ميل الأفراد للحركة والنشاط البدني.

ولكن باستعراضنا لهذا التعريف نجد أنّ القاموس الألماني عرف التربية الرياضية بأنها "اللعب والتمرين البدني" بينما قاموس أكسفورد الرياضي عرفها بأنها "اللهو والتسليّة"، كما حددت منظمة اليونسكو مفهومها على أنّه: «نشاط بدني له طابع اللعب ويتضمن صراعا بين الإنسان ونفسه أو بينه وبين الآخرين أو مواجهة مع عناصر الطبيعة، لكن إذا تضمن هذا النشاط منافسة فإنه يجب أن يمارس بروح رياضية وأنه لا يمكن أن تكون هناك رياضة حقيقية دون وجود حيادة في اللعب».

ولهذا فإننا يمكن أن نقول أنّ التربية الرياضية ما هي إلا مظهر من مظاهر التربية تهدف إلى ما تهدف إليه التربية العامة من حيث تكوين الأفراد وتوجيههم وإرشادهم إلى ما فيه صالح المجتمع الذي يعيشون فيه.

والتربية الرياضية تعتبر علماً وفناً فقوانين الحركة وعلم وظائف الأعضاء والتغذية وعلم النفس والاجتماع هي التي تجعل منها علماً، أما المهارة في الأداء واكتساب الحركات الرياضية أو التمرينات البدنية فهي التي تجعلها فناً. (محمود، 2005، الصفحات 17-18)

## 2. مدى علاقة التربية الرياضية بالتربية العامة:

اتفق علماء التربية في مطلع العصر الحديث على أنّ نضج الفرد يسير في أربعة اتجاهات متوازية هي: النضج العقلي، النضج الاجتماعي، النضج البدني، النضج النفسي.

ولما كان الإنسان يعتبر وحدة متجانسة لا يمكن تقسيمها إلى عقل ونفس وبدن وعلاقات اجتماعية، وهكذا أصبح للتربية الرياضية معنى جديد بعد إضافة كلمة تربية إليها حيث أصبح المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان.

فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يياشر أي لون من ألوان النشاط الرياضي التي تساعد على تقوية جسمه فإنّ عملية التربية تتم في نفس الوقت.

فالتربية الرياضية إذا لا تهدف إلى تكوين الفرد من الناحية الجسمانية فقط بل إنّ غرضها أسمى من ذلك... إنّ الهدف الأساسي لها هو تكوين الفرد تكويناً متزناً من جميع النواحي الجسمانية والخلقية والاجتماعية والعقلية والنفسية، هذا فضلاً عما يكتسبه الفرد من معلومات تتعلق بالصحة والتغذية....

ومن هنا نرى أنّ التربية الرياضية تعتبر جزءاً بالغ الأهمية في عملية التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق هذه الأهداف وللوصول بالإنسان إلى فهم أقدر للمواقف الجديدة نتيجة للخبرات التي اكتسبها من ممارسته للتربية الرياضية.

وعلى ذلك فإنّنا يمكننا القول بأنّ التربية الرياضية بمقدورها القيام بمساهمة ذات قيمة في ميدان التربية عن طريق الوسائل الآتية:

- وضع العلاقات الإنسانية في المكانة الأولى.
- تمكين كل فرد من التمتع بخبرات اجتماعية غنية أثناء اللعب.
- تعليم آداب المجاملة واللعب النظيف والروح الرياضية.
- مساعدة الأفراد على اكتساب بعض الصفات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين.
- المساهمة في تحقيق حياة منزلية وعائلية ناجحة. (محمود، 2005، الصفحات 17-18)

### 3. أهداف التربية البدنية والرياضية:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة المتوسطة إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

#### 1.3 الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية (عوامل التنفيذ).
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسيير الجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية. (الوطنية، 2006، صفحة 03)
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

#### 2.3 الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير الجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان.
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية.
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

## 3.3 الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازنه والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.
- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود.

## 4. مفهوم درس التربية البدنية:

يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ واختيارهم أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية ومن ثم فإنّ الدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ.

يجب أن يتوفر فيها جميع الشروط الصحية، متكاملة وشاملة وأيضا أن يكون لها التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها بينهم، ولذلك فهي الفرصة التي يجب أن نستغلها جيدا في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي الى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ دروس التربية البدنية أهم واجبات المعلم التربوي. (الله، 2011، صفحة 133)

## 1.4 شروط درس التربية البدنية والرياضية الناجح:

- أن يكون للدرس هدف يراد تحقيقه.
  - يجب أن يختار الأنشطة والطرق المستخدمة في التدريب بطريقة سليمة لتحقيق أهداف الدرس.
  - ملائمة أوجه النشاط مع الامكانيات المتوفرة في المدرسة.
  - ملائمة الدرس لقدرات الأطفال.
  - يجب أن يساعد الدرس على تنمية القيم والمعايير لدى الأطفال.
  - الدرس فرصة لتعليم القيادة والتبعية.
  - التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للأطفال.
  - ضرورة التنوع والتغير في الدرس.
  - أن يكون محتوى الأنشطة في الدرس مرغوبة للأطفال.
  - ملائمة الزمن المخصص للدرس مع أوجه النشاط فيه.
  - أن يشترك جميع الأطفال في النشاط والأطول فترة ممكنة وعلى أن يكون هناك تعاون ومشاركة بينهم.
- (خطايب، 2011، صفحة 148)

## 5. تعريف الحصة المدرسية:

إنّ الحصة هي: «الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة، وحصة التربية الرياضية هي أيضا الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة ذلك بجانب الأشكال التنظيمية الأخرى التي يزاول فيها التلاميذ الرياضة مثل الأعياد الرياضية والدورات الرياضية». (فهيم، 2004، صفحة 61)

## 6. أهداف حصة التربية البدنية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضة عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج على مستوى المدرسة ولا يجب أن ننظر لها كشعارات مرفوعة تحمل طابع الدعاية أو الإعلام فقط، بل كأهم ركيزة يسترشد بها المخططون للسياسة التعليمية والتربوية نعمل على تحقيقها ومن أهم هذه الأهداف:

- الهدف الأسمى للعمل التربوي التعليمي في أي مجال من المجالات.
- تكوين شخصية متكاملة ومنتزعة أو على الأقل التربية الشاملة للفرد.
- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم وبالصفات البدنية وإكساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية.
- إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية نحو التربية البدنية وفي إطار الأهداف التربوية، واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلفية) التي تساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاعتماد على النفس.
- إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي، والقدرات الجماعية عن طريق الأداء الابتكاري للتمرينات البدنية. (والأخرون، 1988، صفحة 142)

## 7. مكونات درس التربية البدنية:

يشكل درس التربية البدنية وحدة مصغرة من برنامج خاص بهذه المادة، ويتوقف تحضير الدرس على العديد من العوامل التي تشكل الدعامة الرئيسية في تحقيق الهدف من هذا الدرس، وليس المقصود من ذلك إلا أن نستمر في تدريسنا بنمط واحد لجميع الدروس، فكل درس يجب أن يسير بطريقة تناسب وما تقتضيه متطلبات هذا الدرس، وقد تختلف مكونات درس التربية البدنية وزمن كل منها وعلى المعلم أن يختار التكوين المناسب لدرسه بما يتماشى مع الظروف التي يعيشها. (الله، 2011، صفحة 133)

## 8. صفات حصة التربية البدنية والرياضية:

لحصة التربية البدنية والرياضة شروط يجب توفرها من أجل نجاحها وأهمها:

- أن يكون للحصة هدف معروف وواضح يعمل على تحقيقه.
- أن يتماشى الدرس مع العوامل الصحية ويتمثل في: (نظافة ساحة اللعب، مراعاة العوامل المناخية، مراعاة قدرات التلاميذ وفتراهم العمرية).
- الاهتمام بالجانب النفسي التربوي من حيث (أوجه النشاط الشيقة ومناسبة لسن التلاميذ، دراسة التلاميذ سن النشاط المقدم التعاون في المنافسة وروح القتالية).
- مراعاة القيم السلوكية الاجتماعية والأخلاقية.
- أن يتناسب النشاط مع امكانيات الدراسة من حيث المساحة وتوفر الأجهزة والأدوات ويجب مراعاة النقاط التالية عند تنفيذ الدرس:
- ✓ أن يكون الجزء الأول من الدرس منشطاً وجذباً للتلاميذ.
- ✓ عدم إضاعة الوقت من الدرس.
- ✓ أن يسود النظام والطاعة والالتزام بالضوابط.
- ✓ أن تكون أجزاء الدرس متسلسلة ومرتبطة ومتصاعدة في الجهد والشدة.
- ✓ العناية بالأجهزة والأدوات وحفظها في أماكن مخصصة.
- ✓ أن تشمل النشاطات والفعاليات جميع أجزاء الجسم. (الوطنية، 2006، صفحة 03)



## 9. أسس تشكيل الأفواج في حصة التربية البدنية:

### 1.9 العمر الزمني والعمر التشريحي:

ما يلاحظ على تشكيلة القسم من التلاميذ الفروق الفردية في البنية الجسمية رغم تماثلهم في العمر الزمني، فنجد القصير والطويل وفيهم الجسيم وهذا ما يسمى بالعمر التشريحي.

### 2.9 الجنس:

فهناك فرق واضح بين الذكور والإناث، خاصة في المرحلة الثانوية، فالذكور عادة ذو قوة وعضلات أشد وامتن ويزداد الجسم طولاً ووزناً، في سن تظهر علامات الأنوثة عند البنات ويملن إلى الليونة.

### 3.9 الاستعدادات البدنية والفنية:

قد نجد في القسم عدد من التلاميذ من له توافق عصبي عضلي وقدرات بدنية متميزة أو جانب في إمّا وراثي كخاصية السرعة، وإمّا مكتسب من جراء الممارسة والتدريب كحسن مداعبة الكرة.

### 4.9 الإمكانيات المتاحة للعمل:

إنّ للمساحة أو المساحات المخصصة للعب، والعتاد المخصص للأداء دوراً هاماً في نجاح العمل بالأفواج، فمثلاً نجد أن شاسعة المكان تسمح باستعمال طريقة العمل بالورشات، أو كثرة عدد الكرات في نشاط كرة السلة تسمح بتشكيل أكبر عدد من الأفواج.

### 5.9 زمن النشاط والحصة:

يلعب التوقيت المخصص لدرس التربية البدنية والرياضة بصفة عامة أو النشاط الواحد داخل الحصة أو فترة أدائه إمّا في جو حار أو بارد أو معتدل، بصفة خاصة دوراً في تشكيل الأفواج وبذلك تكون فترة العمل أطول وتكون عموماً كمية العمل أكبر.

**10. تقسيم حصة التربية الرياضية:****1.10 الجزء التمهيدي:**

إنّ للجزء التمهيدي ثلاث واجبات رئيسية هي:

- تحقيق بعض الواجبات التربوية.
- تجهيز العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل.
- خلق وتنمية الاستعداد النفسي للعمل المقبل.

**2.10 الجزء الرئيسي:**

وفي الجزء الرئيسي من الحصة يجب تحقيق جميع الواجبات المحددة سلفاً للحصة والتي تشمل تنمية الصفات البدنية والأساسية طبقاً للمنهاج السنوي، وكذلك تنمية المهارات الحركية وأيضاً تطوير بعض المعارف النظرية للتلاميذ عن طريق التوجيه والإرشاد والشرح عند تعلم المهارات الجديدة، ثم تعويد التلاميذ على طرق التعامل الصحيحة والعادات التربوية، وهذه الواجبات جميعها يمكن تحقيقها إما كل على حدا أو بشكل مترابط بحيث يتم تحقيق أكثر هدف.

**3.10 الجزء الختامي:**

وللجزء الختامي من الحصة ثلاث واجبات هي:

- تهدئة أجهزة الجسم أو في بعض الأحيان زيادة الحمل مرة أخرى للوصول الى نقطة تحمل قصوى ثانية.
- التوجه الى أحاسيس التلاميذ.
- القيام ببعض الواجبات التربوية. (فهيم، 2004، صفحة 61)

الجدول رقم (01): يوضح تقسيمات حصة التربية البدنية والرياضية. (فهم، 2004)

الواجبات			أجزاء الحصة
النفسية	التربوية	البدنية	
- تحديد الأهداف. - تجهيز التلاميذ نفسيًا للتدريب وتنمية اهتمامهم وتشويقهم للدرس.	- تغيير الملابس. - أخذ الغياب. - التوجه في الطابور. - رقابة الملابس الرياضية.	- إحماء الدورة الدموية والعضلات. - الأربطة، الجهاز العصبي، العمليات الكيماوية الحيوية.	الجزء التمهيدي
- التعلم. - البذل للمجهود. - تحقيق الانسراح. - تحقيق نجاحات ذاتية.	- مساعدة الزميل على العمل المنضبط والمستقل. - الاعتماد على النفس.	- تحديد فترات الحمل والوصول أكثر من مرة إلى نقطة التحميل القصوى.	الجزء الرئيسي
- تنمية الأحاسيس بالنجاح والحماس والانطلاق.	- التقييم والمدح. - التوبيخ والتوديع. - الاغتسال وتغيير الملابس.	- التهدئة أو دفع درجة التحمل أخرى.	الجزء الختامي

**11. طرق التعليم والتعلم:**

هناك ثلاث مجموعات رئيسية من طرق التعليم والتعلم (طرق التدريس):

**1.11 المجموعة الأولى: طرق قائمة على جهد العمل:**

فالمعلم هو الذي يقوم بالدور الرئيسي في عملية التعليم ويبدل مجهودًا كبيرًا بينما يكون دور التلميذ المتعلم سلبيًا، متلقيًا للمعلومات فقط، وهذا الأسلوب في التدريس يسمى الأسلوب النشاطي، الأمرى، العرض أو التوضيحي.

والمدرس هنا أحد المصادر الأساسية لتنظيم المعرفة ونقلها إلى التلميذ، ويقوم المدرس بدور الملحق للمعلومات بينما يكون التلميذ مستقبلاً لهذه المعلومات دون مناقشتها وإبداء رأيه، والمدرس هنا هو صاحب أو صانع القرار ويتخذ قراراته بنفسه في كل جوانب العملية التعليمية من تخطيط وتنفيذ وتقييم، وهذا الأسلوب في التدريس لا يراعي الخصائص الفردية للأفراد، لأنّ المدرس هو الذي يقرر مستوى العمل الذي سيقوم جميع التلاميذ بأدائه.

وتتنمي هذه الطرق أو الأسلوب في التدريس إلى مجموعة العرض وتشتمل على طريقتين رئيسيتين:

✓ طريقة المحاضرة.

✓ الطريقة الاستنباطية.

**2.11 المجموعة الثانية: طرق قائمة على جهد المعلم والمتعلم:**

فالمعلم هنا يقوم بدوره الموجه أو المرشد بينما يكون دور التلميذ إيجابيًا بمعنى أن يكون قادرًا على البحث عن المعرفة واكتشافها بنفسه ويكون دور المدرس خلق المواقف المناسبة التي تدفع التلميذ إلى اكتشاف الحقيقة، وهذا ما يسمى بالاتجاه الكشفي الذي يجعل التلميذ يتفهم المعلومة ويحتفظ بها فترات طويلة ويستطيع أن يوظفها في مواقف مشابهة أو جديدة، ويمكن تطبيق هذه الطريقة في التعلم على الفرد أو الجماعة، وعموما ما يعتبر هذا الأسلوب في التعلم مشوقاً للتلميذ ويحفزه على الاستمرار في التعلم.

كذلك نلاحظ بعض التغيير في بعض القرارات التنفيذية التي تنتقل من المدرس إلى التلميذ.

– وقت بداية وانتهاء العمل.

– توقيت وإيقاع الحركة.

– تبادل الحمل والراحة.

– المكان.

– الأوضاع الابتدائية، المظهر. (فهيم، 2004، صفحة 61)

والهدف من هذا الأسلوب هو تعليم المهارات في ظروف تسمح بتوفير أقصى وقت لتطبيقها ويقوم المدرس في هذا الأسلوب بدور المصحح لأخطاء التلاميذ كل على حدا فهو يتجول بينهم بطريقة منظمة ومخططة، ويجيب عن تساؤلاتهم واستفساراتهم وأخيرا فإنّ هذا الأسلوب ينمي عند التلاميذ أوّل درجات الاستقلال في العمل، كما أنّه ينمي فكرة أنّ المدرس والتلميذ يشتركان في عملة التدريس.

وهناك أسلوب آخر ينتمي الى المجموعة الثانية هو:

#### ■ أسلوب التطبيق بتوجيه الزميل:

وفي هذا الأسلوب يقسم الفصل أزواجا (زميل وأخر) ولكل تلميذ دور يقوم به فأحدهما يقوم بأداء الحركة والآخر يقوم بدور الملاحظ الذي يصحح ويعطي ملاحظاته للتلميذ المؤدي، أمّا المدرس فيتعامل فقط مع التلميذ الملاحظ الذي يحول قرارات المدرس إلى التلميذ المؤدي فيحدث التقويم، ثمّ يحدث بعد ذلك تبديل الأدوار من ملاحظ إلى مؤدي، وينطبق هذا الأسلوب في أغلب الأنشطة الرياضية (الجمباز ألعاب القوى).

### 3.11 المجموعة الثالثة: طرق قائمة على التعلم الذاتي:

فالتلميذ هنا يقوم بالدور الرئيسي بينما يقل دور المدرس أو يكاد ينعدم ويسمى "أسلوب التطبيق الذاتي" فالتلميذ يتحمل مسؤولية تعلمه ويبدأ في الاعتماد على نفسه في اتخاذ القرار و يحدث ما يسمى بأسلوب المتابعة الذاتية أو التطبيق الذاتي للتلميذ، فهو يتعلم ملاحظة أدائه بنفسه ثم يقدر هذا الأداء على أساس محك محدد وفي هذا الأسلوب فإنّ التلميذ يتقبل حدود قدراته وأخطائه، ويعلمه هذا الأسلوب الأمانة والموضوعية في الأداء كذلك اتخاذ القرارات في التنفيذ، وفي هذا الأسلوب يتخذ المدرس جميع قرارات التخطيط خاصة بالنسبة لموضوع الدرس ويتخذ التلميذ جميع القرارات للتنفيذ أثناء تأديته للواجب الحركي، بالإضافة إلى قرارات تقويم نفسه بنفسه.

## 12. خصائص التدريس بالكفاءات في حصة التربية البدنية والرياضية:

إنّ نموذج التدريس بالمقاربة بالكفاءات يقدم إسهامات كبيرة في الترقية العملية التربوية من حيث الأداء "المردودية" عن طريق جعل المعارف النظرية روافد مدارية تساعد المتعلم بفعالية في حياته المدرسية والاجتماعية وتجعله مواطنًا صالحًا يستطيع توظيف مكتسباته من المعارف والمهارات والقيم المتنوعة في مختلف مواقف الحياة بكفاءة ومرونة، ومن أجل ذلك يمكن حصر خصائص هذا النموذج في هذه العناصر:

- للكفاءة علاقة بالمجال التعليمي، حيث أنّ وجودها لا يظهر إلاّ من خلال وجود نشاط معين متضمن لمواقف تطرح فيه مشاكل.
  - للكفاءة سياق مرتبطة بوضعيات تعليمية محددة.
  - للكفاءة أبعاد مشتملة عليها: البعد المعرفي، البعد المهاري، البعد الوجداني (السلوكي).
  - يمثل اكتساب المعارف فيها كمفهوم اندماجي قابل للاستعمال والاستثمار في مواقف جديدة بعيدة عن المنطق التحصيلي التراكمي.
  - اعتبار الأنشطة البدنية والرياضية قاعدة أساسية مدعمة ثقافية ومعرفية لها.
- تناول الأنشطة بطريقة بعيدة عن التناول التقليدي الذي يعتمد على الثقة كمردود أساسي لها. (صالح، 2002، صفحة 12)

## خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى جميع الجوانب التي تحتويها مادة التربية البدنية والرياضية، حيث أثبتت هذه الدراسة أنّها أصبحت تحتل مكانة عميقة في حياة الفرد الصغير والكبير ذلك ما أعطى لهذه المادة مكانتها في المراحل التي يمر بها الفرد (التلميذ)، فممارستها تعبر بصدق عن إنسانية ممارستها، إلا أنّ الممارس للرياضة يكتشف حقائقه وأخلاقه للآخرين ويكون معهم علاقات طيبة ويستطيع من خلالها تحصيل سلوكياته نحو الايجابية إلا أنّ ممارسة الرياضة سواء في المدرسة أو خارجها يجب أن تحمل أهدافاً تصب في الصالح الخاص للأفراد والمجتمع.

لذلك ارتأت المؤسسات التربوية الجزائرية إلا أن تساهم هي أيضا بقدر المستطاع في تطوير الرياضة بصفة عامة وترقى بالأفراد لممارسة الرياضة النزيهة بصفة خاصة.

# الفصل الثاني: القلق النفسي

تمهيد الفصل.

1. تعريف القلق.
2. الخوف والقلق.
3. حالة القلق وسمة القلق.
4. أنواع القلق.
5. مصادر القلق وأسبابه.
6. أعراض القلق.
7. استراتيجيات علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية.

خاتمة الفصل.



## تهييد الفصل:

إنّ حياة الإنسان مليئة بالمشاكل من عدة جوانب لاسيما الجانب النفسي إذ تعد الانفعالات من أكثرها تعقيداً، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

ولعل أبرز هذه الانفعالات النفسية الأكثر شيوعاً وانتشاراً، هو القلق النفسي لذا فقد سمي عصرنا الحالي، بعصر القلق لأنه أصبح سمي أو خاصية ذات طابع مميز في أي مجتمع كان، حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق كذلك بصغار السن والمراهقين.

والقلق أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية، وله عدة أسباب ينشأ عنها، إلى أنه يختلف من فرد إلى آخر، لذا وجب علينا أن نعلم كيف نتكيف معه، وكيف نتصد له.

## 1. تعريف القلق:

أ. لغة:

قَلَقَ-قَلَقًا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال وقلق اضطراب وانزعاج.

أَقْلَقَ بهم فلان: أزعجه، المقلِّق شديد القلق. (فايد)

ب. اصطلاحا:

القلق في مصطلحات لها قاسم مشترك تؤكد "angh" ذات الأصل الهندي والصيني أنّ القلق يعني

الضيق أو الضغط، وباللاتينية تعني "amoustatusxia" الهيجان العصبي. (منظور، صفحة 154)

## 2. الخوف والقلق:

هناك العديد من الأعراض يتشابه فيها القلق مع انفعال الخوف إلى أنه يوجد نقاط كثيرة يختلفان فيها،

لكن كثيرا من الناس لا يفرقون بين الخوف والقلق إلا أننا سوف نحاول أن نبرز بعض الفروق بينهما في النقاط

التالية:

- يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا واضحا، أما في حالة القلق يكون المصدر داخليا.
  - يمكننا إبراز وتحديد مصدر الخوف، لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره.
  - تتناسب شدة الخوف مع خطورة مصدره، أما في القلق فتتفاوت شدة خطورته مع موضوعه أو مصدره إذا كان معروفا.
  - الخوف يزول بزوال المصدر المثير له، بينما القلق يتميز بالاستمرار لغموض مصدره ولعدم تحديده.
- (القيطي، 2001، صفحة 122)

### 3. حالة القلق وسمة القلق:

كشفت دراسات "كاتل" و"شير" عن وجود عاملين للقلق هما: قلق الحالة وقلق السمة، وقد عزز ذلك "سبليجر 1966" ما توصلوا إليه عندما صاغوا نظريته عن القلق كحالة والقلق كسمة وميز فيها بين هاذين المظهرين على أساس:

#### 1.3 حالة القلق:

هي حالة انفعالية مؤقتة ذاتية تزول بزوال المصدر المثير لها، وهي تشبه في ذلك حالة الخوف الطبيعي، يشعر به الفرد أثناء مواقف التهديد وهذا يؤدي إلى تنشيط جهازه العصبي المستقل لمواجهة هذا التهديد، غير أنّ شدتها تختلف من شخص إلى آخر حسب درجة خطورة الموقف.

#### 2.3 سمة القلق:

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

إنّ الشخص ذا الاستعداد العالي من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر أكثر ويفقد استقراره، كما نجده كذلك يتوقع الشر من موضوعات أو مواقف لا تتلاءم مع هذا الخطر. (القيطي، 2001، صفحة 122)

## 4. أنواع القلق:

بما لأنّ القلق من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلاّ أنّه يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لأسس مختلفة منها:

- أ. مدى وعي الفرد به: يمكن تمييز في هذا الصنف نوعين من القلق:
  - قلق شعوري: يدرك الفرد أسبابه ومن ثمّ إيجاد الحلول لموجهته والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.
  - قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة لسيطرة على ذلك السلوك.
- ب. من حيث درجة الشدة: يقسم القلق إلى: قلق بسيط، قلق حاد، قلق مزمن
- ج. من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه: هناك قسمين من القلق الذي يؤثر على أداء الفرد: قلق حافز ومنشط للأداء، وقلق يعد كعامل مثبط أو مضعف للأداء. (حلاوة، 2002، صفحة 98)

وفيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعاً وتداولاً بين العلماء:

## 1.4 قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير أو مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى علاجه فهو قلق على حاله يتربص الموت بين الحين والآخر. (معوض، 2000، صفحة 279)

إنّ القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد، ويبلغ الإنسان جهداً ليجد سبباً لمواجهة التهديد بضرر أقل. (أحمد، 1999، الصفحات 80-81)

ويتضح لنا مما سبق أنّ منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون العالم الخارجي بمعنى أنّه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثمّ يمكن للفرد لمواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

## 2.4 القلق العصبي:

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعني الفرد دوافعه وأسبابه، فهو غير محدد بموضوع معين، وهو بهذا خوف مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثم يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلا يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو إلى ذلك. (معوض، 2000، صفحة 279)

القلق العصبي يعود إلى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، لهذا فهو يتسم بالغموض، وعدم الوضوح والتحديد.

## 3.4 قلق الامتحان:

يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي العلمي ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر مشكلة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضا هذا ما دعا كثيرا من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها، ومن بين العلماء الذين قدموا تعريفات تفسيرا لقلق الامتحان "سجموند فرويد" الذي يرى أن قلق الامتحان هو توتر يسببه الامتحان، ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه من أوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل. (العقبي، 1999، صفحة 449)

## 5. مصادر القلق وأسبابه:

## 1.5 مصادر القلق:

حدد "جيروم وأرنست" خمس مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

- 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.
- الرفض أو النبذ: إنّ الإنسان اجتماعي بطبعه، إلاّ أنّه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكراهة أو النبذ من طرف الآخرين، وهذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.
- عدم الثقة: قد يكن نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدرا للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.
- التنافر المعرفي: إنّ تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم وملاءمتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.
- الإحباط والصراع: إنّ التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية. (القيطي، 2001، صفحة 122)

## 2.5 أسباب القلق:

لقد اختلف الباحثين والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق، وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق:

- الاستعداد الوراثي: يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، فمثلا كأن نجد شخصا يعاني اضطراب القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقاربه.
- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض الظروف البيئية.
- المواقف الحادة والضغوطات الثقافية والبيئية والحضارية.
- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
- التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة. (جاسم، 2004، صفحة 135)

بالإضافة إلى ما سبق يمكن القول أنّ للعوامل الاجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلاً كالضغوطات الأسرية أو نضرة المجتمع للفرد.

## 6. أعراض القلق:

### 1.6 الأعراض النفسية:

توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن القلق:

- عدم الاستقرار.
- عدم الشعور بالأمن والراحة.
- الاكتئاب والضييق.
- توهم الأمراض.
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة.
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر، حقيقي، ويتوقع حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو.

### 2.6 الأعراض الجسمية:

يرى "أحمد عكاشة" أنّ الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً، ويبين لنا أنّ الشخص يكتب انفعالاته، ولا يظهر سوى الأعراض العفوية من 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 والناهجان.
- الرعشة ارتجاف الصوت وتقطعه.

## 3.6 أعراض النفس جسدية:

هي دور ما يطلق عليها بأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق، وله كبير في نشأتها أو زيادة أعراضها ومن بين هذه الأعراض الربو الشعبي، روماتيزم المفاصل، قرحة المعدة، الصداع، فقدان الشهية العصبي. (جاسم، 2004)

## 7. استراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية:

يشير كل من "شيلر وسينسر" إلى أنّ اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأنّ الطاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج 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 من أشكال المشاركة الاجتماعية ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار الإنسان ليتمكنه العيش بمفرده منزويا ولكنه يسعى دائما إن يكون له صديق يشاركه أفراحه وإحزانه ولاشك أنّ الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق لان من فوائدها:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الايجابي لذات.
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف المسيرة للإفصاح عنها النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته. (الدلفي، 2001، صفحة 38)
- فقد أوضح كل من "ميبيلر وليلاندا" وسميث أنّ اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر... في حين أشار كل من "باروش وانديبولولا" إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد "اماستر" أنّ استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى الأشعوري ليرتاح من القلق والتوتر المصاحب.



لذلك فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات والشعور بالبهجة، والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغوطات والقلق، وباعتبار أنّ دروس التربية البدنية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أنّ هذه الأخيرة تساهم بشكل وثير ولها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمتع المراهق بالسعادة والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف مع المجتمع.

وبالتالي فإنّ ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه: فتمارين اللياقة البدنية أو تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة ... الخ.

سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعله أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي. (حمي، 1999،

صفحة 75)

## خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق وذكر أنواعه والفرق بين الخوف والقلق، وكذا إلى حالة القلق وسمة القلق حيث أنّ حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية الموقف تزول بزوال المصدر المثير لها، أمّا السمة هي استعداد سلوكي مكتسب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات الطفولة، كما ذكرنا باستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية.

# الفصل الثالث:

## المراقبة

تمهيد الفصل.

1. تعريف المراقبة.
2. مدة المراقبة.
3. مراحل المراقبة.
4. أنواع المراقبة.
5. مظاهر النمو في المراقبة.
6. جوانب النمو المعرفي لدى المراقق.
7. حاجات ومتطلبات مرحلة المراقبة.
8. مشكلات المراقبة.
9. المراقبة وممارسة النشاط المدني الرياضي.
10. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراقق.

خاتمة الفصل.

## تهيء الفصل:

إنّ المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقدة نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً، فمن خلال هذه الفترة -المراهقة- تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة.

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية، إذ تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتحديد مراحلها ومظاهر النمو التي تتميز بها كما تناولنا أنواع وحاجات ومشكلات المراهقة، بالإضافة إلى التحدث عن أهمية ممارسة الرياضة للمراهق.

## 1. تعريف المراهقة:

كلمة أصلها لاتيني وتعني الاقتراب المتدرج من النضج الجنسي الانفعالي.

أصلها العربي: رهب فلان: سفه وجهل وركب الشر والظلم وغشي المآثم.

والمراهقة هي فترة من بلوغ الحلم إلى الرشد.

## أ. التعريف التربوي:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فالبلوغ مرحلة تبدأ به المراهقة ولا تنتهي عندها ولكن ينتهي بالبلوغ، فالبلوغ هو النمو الفيسيولوجي والجنسي للأعضاء والغدة التناسلية وهو أول القذف بالنسبة للذكر وأول طمث بالنسبة للإناث وما يصاحبها من علامات للإناث وبروز النهدين والشعر، وللذكر نمو الخصيتين والشعر أيضا.

## ب. التعريف الذي اتفق عليه العلماء:

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة والأنوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة بدقة، لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي فهي متفاوتة، وبما أنّ عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة من حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي ناميا بصورة كلية، مما لا ريب فيه أنّ هذا الاحتمال يجب أن ينتهي في بداية العشرينيات من العمر.

فالمراهقة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة، وتعد أول دراسة جاءت على يد "الحافظ

1981". (شعيرة، الصفحات 222-223)

## ج. يعرفها علماء النفس:

بأنّها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بدخول المراهقين مرحلة الرشد وفق المحاكات التي يحددها المجتمع.

فالمراهقة لا تعني اكتمال النضج، لكن تعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي

بطريقة تدريجية.

أما البلوغ: فهو فترة تطويرية تتميز بسرعة نضج العظام والأعضاء والوظائف الجنسية التي تحدث بشكل

رئيسي في مرحلة المراهقة المبكرة، وبطبيعة الحال ليس حدثاً مفاجئاً يحدث بمعزل عن العوامل الأخرى، فهو جزء

من عملية تحدث بصورة تدريجية، وعلى أي حال يمكننا أن ندرك أن فرداً قد انتقل إلى مرحلة البلوغ.

ولكن الصعوبة تكمن في التحديد الدقيق للحظة التي يصل فيها الفرد إلى مرحلة البلوغ. (جادو،

2007)

## 2. مدة المراهقة:

تمتد مرحلة الفترة في العقد الثاني من حياة الفرد، وبالتحديد من الثالثة عشر أو قبل ذلك بعام أو بعامين أي "11 سنة" و "21 سنة" ولهذا تعرف المراهقة بالفتوة، أحيانا باسم العشارية.

ويعرف الفتيان بالعاشرين نسبة إلى الأرقام بين عشرة سنين وعشرين سنة.

## 3. مراحل المراهقة:

يلاحظ عموما عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة. كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة.

أ. مرحلة ما قبل المراهقة: قام "ويليام وتنبوغ" نهاية مرحلة الطفولة تتحدد غالبا بفترة من النمو المتسارع في الجسم والتصرفات غريبة الأطوار والرغبة في البقاء مع مجموعة من نفس الجنس، وأول علامة نفسية تظهر في سن التاسعة إلى عشر سنوات وتنتهي المرحلة عندما يصل الذكر أو الأنثى إلى مرحلة النمو الجسدي مهتما فيها بالبقاء مع الجنس الآخر.

ب. مرحلة المراهقة المبكرة: ويصل فيها المراهق لاستقرار نوعي من التغيرات البيولوجية وكذلك يستقل متخلصا من القيود المحيطة بذاته.

ج. مرحلة المراهقة المتأخرة: مرحلة الاستقرار والتكيف مع المجتمع وضبط النفس للدخول في المجتمعات وتحديد الاتجاهات في السياسة والعمل.

وتذكر "لوزا بيرك 1999" أنّ مرحلة المراهقة طويلة جدا وقد جاءت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية هي:

- المراهقة المبكرة من 11/12 إلى 14 سنة: وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ.
- المراهقة المتوسطة من 14 إلى 18 سنة: حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريبا.
- المراهقة المتأخرة من 18 إلى 21 سنة: وعموما فإنّ هذا التقسيم ينسجم مع تسلسل المراحل في الكثير من دول العالم حيث تأتي بعد المدرسة الابتدائية التي فيها يتم تكوين فئة الطفولة المتوسطة والمتأخرة ومرحلة المدرسة الثانوية، وأخيرا ينتقل الفرد إلى الدراسة في الكليات والجامعات. (شعيرة، 2009، صفحة 224)

## 4. أنواع المراهقة:

لقد قسم ميخائيل ميخاريوس المراهقة إلى أربعة أنواع:

## 1.4 المراهقة المكيفة:

تنقسم هذه المرحلة بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع القرارات الانفعالية والسلبية وتتميز فيها علاقة المراهق مع الآخرين بالحسن والتفتح. (زيدان، د.ت)

## 2.4 المراهقة الانسحابية:

تنقسم هذه المرحلة بالميل إلى العزلة والانطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه، وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها.

وسميت بالإنسحابية لأنّ الفرد ينتمي إلى مجتمع الرقاق حيث يفضل الانعزال والانفراد بنفسه، متأملاً بذلك لذاته ومشكلاته (الشيبياني، صفحة 141).

## 3.4 المراهقة العدوانية:

يكون المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية وسلطة المجتمع الخارجي كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني أمّا بصفة مباشرة أو غير مباشرة فيرفض كل شيء.

## 4.4 المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانحيار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات ترزع المجتمع، ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي والعقلي. (الشيبياني، 1973، صفحة 141)



## 5. مظاهر النمو في المراهقة:

1.5 الجانب الجسمي: قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ ثَرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجْلاً مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ ٦٧﴾. (غافر)

وهو في مظهرين أساسيين:

## 2.5 النمو الفسيولوجي:

ونقصد به الأجهزة الداخلية الغير الظاهرة التي يتعرض لها المراهق في البلوغ وما بعده ويشمل بوجه خاص الغدد الجنسية.

## 3.5 النمو العضوي:

ويشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق (الطول، الوزن، العرض).

- مرحلة المراهقة: هي مرحلة نمو جسمي وطفرة لا يفوقها في النمو إلا مرحلة ما قبل الولادة ويتميز النمو الجسمي بعدم الانتظام.
- يزداد الطول ويتسع المنكبين وطول الجذع والذراعين والساقين ويتأخر نمو الأطراف السفلية عن العلوية، يزداد الوزن لزيادة نمو العضلات والعظام وزيادة الشحم عند الفتيات.
- يتغير شكل الوجه في كل جزء (داخلي، خارجي) فيبدو غير متناسق في المراهقة المبكرة والوسطى وينمو الشعر في أجزاء محددة بصورة واضحة.

■ الفروق بين الجنسين في النمو الجسمي لمراهق: قال تعالى: ﴿فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ ٨﴾. (الانفطار)

أ. الذكور: أقوى جسمياً وعضلاتهم تنمو بسرعة وازدياد في الطول وتمايز في اتساع الكتفين واهتمام بالمظهر الجسمي وصوت خشن.

ب. الإناث: تراكم الشحم في مناطق معينة كالصدر والردفين وازدياد في الطول والوزن أسرع وقتاً وأقل كما من الذكور، نمو عظام الحوض ميزة لنمو الإناث.

تتمت الإناث بالوزن والطول وتناسق الوجه وصفات البشرة. (شعيرة، 2009، صفحة 94)

## 4.5 النمو الحركي:

هو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فترة المراهقة حيث تؤدي إلى نمو سريع يتبعه عدم توازن حركي مما يجعل المراهق كسولاً وساكناً ويؤدي عدم توافق بالحركات فتسقط من يده الأشياء، ويرتطم بما يواجهه من أثار.

## 5.5 النمو المعرفي في المراهقة:

■ **خصائص التفكير لدى المراهق:** لا يوجد حد فاصل بين النمو العقلي للفرد وبمرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وبل النمو العقلي بمرحلة المراهق هو امتداد للمرحلة السابقة، وعملية الفصل والتحديد هو لغرض الدراسة فقط، وبطبيعة الحال فإننا لا نستطيع أن نفصل النمو العقلي عن سائر جوانب النمو الأخرى، على اعتبار أن كل منهما يؤثر ويتأثر بالجانب الآخر.

فعل أبرز ما يميز تفكير المراهق بهذه المرحلة هو وصوله إلى مرحلة التفكير الشكلي (العمليات المجردة) أي قدرة الفرد على التعامل مع الرموز والمفاهيم غير المحسوسة، ولعل أهم ما يطرأ على سلوك المراهق العقلي من تغيير هو تحرره من التمرکز حول الذات، ولذا يكتسب المراهق نتيجة لذلك المرونة والحركة والحرية بالتفكير.

## 6.5 النمو العقلي في المراهقة:

تصبح القدرات العقلية أكثر تعبير ودقة من ذي قبل، وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل واكتساب المهارات والمعلومات، وما يميز التعليم بهذه الفترة بأنه يبني على أساس منطقته على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم فيها يتم بشكل آلي، وكذلك تنضج قدرة المراهق على نقد ما يقرأ، وتزداد قدرته على الانتباه لفترات أطول مما يمكنه من استيعاب مشكلات كبيرة، وهو كذلك يصبح قادرًا على التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل: الخير والفضيلة والعدالة الديمقراطية والحرية... الخ.

وتظهر ما يسمى بالقدرات الخاصة، ويصل ذكاء المراهق في نهاية هذه الفترة إلى أعلى قمم النضج، وكذلك يستطيع المراهق أن يطور مفاهيم المواطنة الصالحة والمفاهيم الأخلاقية المختلفة، ويكون قد بدأ بوضع تصور عن المهنة المستقبلية.

## 6. جوانب النمو المعرفي لدى المراهق:

**1.6 الإدراك:** للمراهق إدراك يمتد من الأشياء الملموسة إلى آثار هذا الشيء الملموس وجوانب الزيادة والنقصان للأثر التابع له.

**2.6 التذكر:** له أيضا أوجه مختلفة عن الطفولة، فالمراهق تنمو قدراته على الاستدعاء والحفظ ويبلغ تذكر المراهق قمته في السنة الخامسة عشر ويتأثر المراهق بدرجة ميل المراهق لهذا الموضوع.

**3.6 التفكير:** يتميز تفكير المراهق في مرحلته الأولى يحل المشاكل بالصيغة الاستقرائية (من الأجزاء إلى القاعدة) ثم ينتقل في وسط المراهقة إلى الصيغة الاستنباطية (من القاعدة إلى الأجزاء) وينتهي في مرحلة المراهقة بالصيغتين معا، فأى طريقة تحل له المشكلة يأخذ بها:

يتميز ويتأثر المراهق في عمقه وارتفاع مستواه إلى البيئة المحيطة بالمراهق فيبدأ بالتعميم الرمزي لمستويات مثل: الفضيلة والعدالة.

**4.6 التخيل:** هو ابن التفكير ويزداد ارتباطهما "التفكير والتخيل" كلما اقترب المراهق من الرشد.

والفروق بين تخيل الأطفال وتخيل المراهقين، إنَّ تخيل المراهق فيه وصف للمشاعر والانفعالات وزيادة التفكير بالجو العاطفي، وتخيل في جمالي للإرشاد "وخيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشاب المراهق".

**5.6 الميل:** يميل المراهق لمواضيع توازي خياله ميلا مهنيا والأصدقاء، وطريقة الحياة الخاصة أهما ميول فكرية، وأسلوب الكلام له ميل إدراكي للموضوع (وقد يختلف الميل مع الزمن). (شعيرة، 2009، صفحة

(224)

## 7. حاجات ومتطلبات المرحلة المراهقة:

وتتمثل أهم حاجات هذه المرحلة فيما يلي:

### 1.7 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى الحماية عند الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

### 2.7 الحاجة إلى حب القبول:

وتتضمن الحاجة إلى التقبل الاجتماعي والحاجة إلى أصدقاء، والحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة ووحدة الهدف، والتجانس في الخبرات والألفة التي يمكن أن تقوم بسرعة بين الأفراد ومعرفة الأدوار في الجماعة وتحديدها، كل هذا يؤدي إلى تماسك جماعة الرفاق إلى المراهقين إلى أقصى حد. (الإسلامي، 1982، صفحة 64)

### 3.7 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع، وكذلك الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاعتراف مع الآخرين، وكذلك التقبل والحاجة إلى النجاح الاجتماعي والامتلاك والقيادة. (زهرا، 2008، صفحة 44)

**8. مشاكل المراهقة:**

يعاني المراهق الكثير من المشاكل والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه وفيما يلي سرد لأهم المشكلات التي تتأثر بتفكير المراهق.

**1.8 مشكلات خاصة بالشخصية:**

أبرزها الشعور بمركب النقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية، وكذا نقص الثقة بالنفس والشعور بكرهية للآخرين له، وأحلام اليقظة وكثرة المحاولة.

**2.8 مشكلات تتصل بالصحة والنمو:** أبرزها الأرق، الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم وقبح المظهر.

**3.8 مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية:** القلق الخاص بالمظهر الخارجي والشعور بعدم محبة الآخرين له والخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء، وكذا صعوبة تكوين الأصدقاء.

**4.8 المشكلات الجنسية:** النشاط الجنسي الذاتي المفرط ومن أهم تصرفات المراهق التسكع في الطرقات والتلفظ بالعبارات الساقطة والاستسلام بسهولة للإغراءات.

**5.8 مشكلات المراهق داخل أسرته:**

- عدم توفر مكان خاص به في المنزل.
- وجود حواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية والنفسية لذاته.
- إزماءه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- خلافات الوالدين فيما بينهما وكذا تدخلهما في اختيار الأصدقاء.
- الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة وعدم وصله على أشياء خاصة به.

**6.8 مشكلات تعود وترجع إلى المدرسة:**

- ضعف التركيز عند التفكير وعدم القدرة على تخطيط وتنظيم الوقت.
- نقص الرغبة في برنامج التربية البدنية والرياضية نتيجة الخجل.
- شك المراهق بقدراته، وهذا راجع لعدم توفر النصائح والتوجيهات لأحسن الأساليب الدراسية.

## 7.8 مشكلات تمس المعايير الأخلاقية:

- الحاجة للإرشاد والتوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ عليها.
- الاضطراب الناشئ عن عدم التميز بين الخير والشر.
- الخلط بين الحق والباطل وعدم إدراك مغزى الحياة.
- القلق بمسائل التسامح والإصلاح. (زهران، 2008، صفحة 46)

## 9. المراهقة وممارسة النشاط البدني الرياضي:

من الطبيعي أنّ التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ويكتشف من خلالها عن مواهبه، كما أنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها تأثير إيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث:

- اكتساب القيم الأخلاقية.
  - الروح الرياضية.
  - الالتزام بتطبيق واحترام القوانين والقواعد.
  - تحمل المسؤولية.
  - التنافس بطريقة شريفة.
- لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية. (خليفة، 1999، صفحة 127)

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من النشاطات البدنية والرياضية، وخاصة للأطفال والمراهقين، أنّ تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن الأمثلة عن الدوافع التي عبروا عنها المشاركة في الرياضة، ما يلي:

- الرغبة في الاستمتاع.
  - المشاركة واكتساب الأصدقاء.
  - تحسين وتطوير مهاراتهم، والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية.
  - تحقيق خبرات النجاح والتفوق.
- وقد استطاع كل من "ويس" و"بيتلشكوف" 1989 تصنيف أسباب مشاركة النشء في الرياضة إلى فئات أربع هي: الكفاية، الانتماء، اللياقة، الاستماع. (ودمان، د.ت، صفحة 100)

## 10. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على تحقيق من فضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبًا هامًا لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب التي التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيًا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه.

أن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (م.ميخائيل، "رعاية المراهقين"، دار الغريب للطباعة، 1991، صفحة 147)



## خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وتحديد زمنيًا، والتعريف بأنواعها، والخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة والاحتياجات السامية للمراهق، كما تم التطرق إلى المشاكل النفسية الجسدية والاجتماعية التي يعاني منها المراهق، والتي يمكن أن تؤدي به إلى سلك طريق الانحراف والعزلة، كما تطرقنا إلى تبيان الأهمية النفسية والجسدية والاجتماعية للنشاط البدني عند المراهق ودورها في التخفيف من المشاكل التي يعاني منها في هذه المرحلة كنتيجة لممارسة للتربية البدنية والرياضية.

# الجانبة التطبيقية

# الفصل الأول:

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

تمهيد الفصل.

1. الدراسة الاستطلاعية.

2. الدراسة الأساسية.

خاتمة الفصل.

## تمهيد الفصل:

تهدف البحوث العلمية عمومًا إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإنّ وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثمّ العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (معتوق، 1998، صفحة 231)

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور)، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة عشوائية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان، ثمّ التحليل بناءً على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتربية البدنية والرياضية بصفة عامة والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه من هذه الدراسة.

## 1. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة تم الاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية مستغانم لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد قمنا بدراسة استطلاعية لبعض متوسطات ولاية مستغانم غرب قصد الاطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة، والتحقق من مدى صلاحية الأدوات المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

وقد خلصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.

## 2. الدراسة الأساسية:

## 1.2 المنهج العلمي المتبع:

إنّ التعامل بالمنهج العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية قد حقق قفزة هائلة في دول العالم التي وصلت إلى مستويات رفيعة، حيث يقصد بالبحث العلمي مجموع القواعد والمعطيات الخاصة التي تسمح بالحصول على المعرفة السليمة في طريقة البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

ويعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه. (زرزواتي، 2002، صفحة 119)

وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيّر الطريق ويساعد الباحث في ضبط أبعاد ومساعي وأسئلة وفروض البحث. (combessie, 1996, p. 09)

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظراً لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نراه مناسباً لدراستنا. (محمودة، 1990، صفحة 58)

فالمنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى يمر على عدة مراحل أهمها التعرف على مشكلة البحث وتحديدتها ثم اختيار الفرضيات ووضعها، اختيار العينة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات وإعدادها مع وضع قواعد تصنيف البيانات ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة ومفهومة.

## 2.2 متغيرات البحث:

بناءً على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

## ■ المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. (Neve، 1976)

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

## ■ المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. (راتب م.، 1999، صفحة 219)

وفي بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: القلق النفسي.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

## 2.3 مجتمع البحث:

إنّ القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (رضوان، 2003، صفحة 20)

من الناحية الاصطلاحية (هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى)، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي، ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بالتلاميذ الثالثة متوسط المتواجدين في بعض متوسطات ولاية مستغانم غرب، ويرجع سبب اختيارنا للمجتمع (تلاميذ الرابعة متوسط)، نظراً لصعوبة إجراء الدراسة على الأطوار الثالثة لأن المجتمع في هذه الحالة يكون كبير، واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 771 تلاميذ موزعين على 08 متوسطات.

#### 4.2 عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث. (رشيد، 2007)

حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا كالآتي:

■ العينة الخاصة بالاستبيان: هي عينة اختيرت بطريقة عشوائية (غير مقصودة)، وقد خصصت تلاميذ

الرابعة متوسط من الجنس (ذكور)، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية لسببين:

✓ السبب الأول: قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية (بسيطة) لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد

احتوى بحثنا على عينة من التلاميذ تقدر بـ 155 من أصل 771 تلميذ أي بنسبة 20% تقريبا.

✓ السبب الثاني: العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد، لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو مميزات

كالجنس، السن، أو صفات أخرى.

وتتكون العينة من 155 تلميذ (ذكور)، موزعين على (03 متوسطات)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن

طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة البحث:



## الجدول رقم (04-01): يمثل توزيع أفراد العينة على المتوسطات:

الرقم	اسم المتوسطة	المكان	عدد التلاميذ
01	ابن سعدون منور	مستغانم	50
02	بن برنو محمد	مستغانم	52
03	بن سليمان حمو	مستغانم	53
المجموع	03	/	155

المصدر: من إعداد الطالب.

## 5.2 مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاثة مجالات:

أ. المجال البشري: يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد تمثل في تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور)، ببعض متوسطات ولاية مستغانم غرب، وكان عددهم 155 تلميذ من المجتمع الأصلي الذي بلغ 771 تلميذ.

ب. المجال المكاني: يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقسم إلى جانبين هما:

✓ الجانب النظري: لقد قمنا بدراستنا هذه على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. (I.STAPS).

✓ الجانب التطبيقي: تم كالاتي:

الاستبيان: بعد ضبط الصورة النهائية للاستبيان وبالاتفاق مع "الدكتور المشرف"، تم توزيعه مباشرة على تلاميذ الرابعة متوسط في بعض متوسطات ولاية مستغانم غرب، والتي سبق ذكرها في العينة (أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

ج. المجال الزمني: يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد قسم إلى جانبين وهما:

✓ الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر فيفري.

✓ الجانب التطبيقي: دام شهرين وذلك على النحو التالي:

الاستبيان: بعد صياغة أسئلة الاستبيان وعرضها على "الدكتور المشرف" وكذا تحكيمها وتجريبها، والقيام بالتعديلات المقترحة والمناسبة تم توزيع استمارات الاستبيان مباشرة على التلاميذ واسترجاعها في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 19/04/2024 حتى 2024/04/25 .

## 6.2 الأدوات المستعملة في البحث:

قصد الوصول إلى حلول للإشكالية المطروحة والتحقق من صحة فرضيات البحث يجب إتباع أنجع الطرق والأدوات وذلك من خلال الدراسة والتفحص، وقد تم تقسيم أدوات البحث المعتمدة إلى عنصرين:

### أ. الأدوات الأساسية (الرئيسية):

■ **الدراسة النظرية (التحليل البيليوغرافي):** متمثلة في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، بما فيها الكتب والمذكرات والقواميس والمجلات والانترنت... إلخ، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.

### ■ الاستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (مرسي، د.ت، صفحة 203)

ويعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق إلا أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية وهي:

- تحديد الهدف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي يتم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث، والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة، وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي، وذلك باعتباره مناسباً للتلميذ والأستاذ، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

#### ■ أشكال الاستبيان:

- ✓ الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون ب: نعم أو لا.
- ✓ الأسئلة المفتوحة: وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.
- ✓ الأسئلة المتعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً. (ماهر، 2000)
- وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:
- ✓ استبيان خاص بتلاميذ: ويضم ثمانية عشر سؤالاً (18) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على مجموعة من الأسئلة (06 أسئلة).

الجدول رقم (04-02): يمثل تقسيم محاور الاستبيان:

العنوان	المحاور	الأسئلة
أسئلة الاستبيان	المحور الأول: يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	من السؤال رقم (01) إلى السؤال رقم (06)
	المحور الثاني: ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	من السؤال رقم (07) إلى السؤال رقم (12)
	المحور الثالث: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند التلاميذ مقارنة بالألعاب	من السؤال رقم (13) إلى السؤال رقم (18)

المصدر: من إعداد الطالب.

أنظر الملحق رقم (01): للاطلاع على أسئلة الاستبيان.

ب. الأدوات المساعدة:

▪ استمارات استطلاع آراء المحكمين: تم تصميمها بغرض تحكيم أسئلة الاستبيان أنظر الملحق رقم (03).

▪ الوسائل الإحصائية: آلة حاسبة علمية (SCIENTIFIC CALCULATOR)، من

نوع ENKO KK -105

## 7.2 الأسس العلمية للأداة (سيكو مترية الاداة):

## ■ الاستبيان:

## ✓ صدق الاستبيان:

– إنّ المقصود بصدق الاستبيان هو أن يقيس الاختبار بالفعل للظاهرة التي وضع لقياسها ويعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار حيث أنه من شروط تحديد صلاحية الاختبار. (راتب م.، 1999، صفحة 224)

– ويعني كذلك صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (خفاجة، د.ت، صفحة 167)

– للتأكد من صدق أداة الدراسة قام الباحث باستخدام صدق المحكمين.

## ✓ الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالتلاميذ على ثلاثة أساتذة محكمين مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة إمكانية توافق العبارات بالمحاور، وكذا المحاور بالفرضيات وكذلك حذف أو إضافة أو تعديل أي عبارة من العبارات.

وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصى بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث، وهو ما أسفرت عنه

من جانب صدق الاستبيان.

الجدول رقم (04-03): يوضح تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية:

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد (الرأي)
01	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم	موافق + بعض تعديل
02	أستاذ محاضر	جامعة مستغانم	موافق + بعض تعديل
03	أستاذ مساعد	جامعة مستغانم	موافق + بعض تعديل

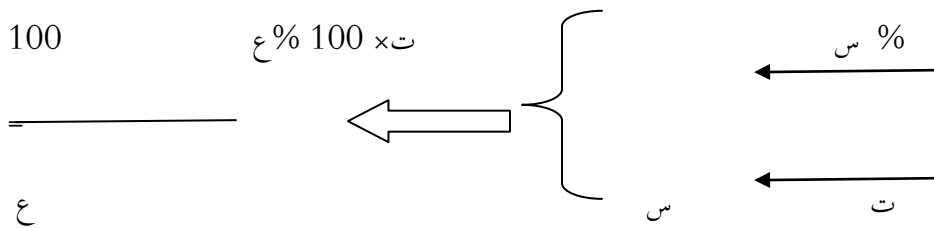
المصدر: من إعداد طالب.

ملاحظة: الاطلاع على استمارة الأساتذة المحكمين انظر الملحق رقم (03).

## 8.2 الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمد بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة (مُجَّد، 1970، صفحة 74)... الخ، وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية التالية:

■ النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفريغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية: (وآخرون، 2006)



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

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.
- ت: يمثل عدد التكرارات.
- س: يمثل النسبة المئوية.

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب  $\chi^2$  بعد ذلك نجد  $\chi^2$  الجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

حساب اختبار كاف تريبع، ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها. (وآخرون، 2006، صفحة 68)

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

▪ اختبار  $\chi^2$ :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا القانون من:

- ✓ التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.
- ✓ التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).
- ✓ جدول  $\chi^2$  يحتوي هذا الجدول على:
- $\chi^2$  الجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع  $\chi^2$  المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.
- درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث هي عدد الإجابات المقترحة.
- مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

■ الاستنتاج الإحصائي:

- بعد الحصول على نتائج  $\chi^2$  المحسوبة نقوم بمقارنتها بـ  $\chi^2$  الجدولة فإذا:
- كانت  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية **HO** ونقبل الفرضية البديلة **H1** التي تقول بأنّ الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
- وإذا كانت  $\chi^2$  المحسوبة أقل من  $\chi^2$  الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية **HO** التي تقول بأنه لا توجد فروق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

الجدول رقم (04-04): يوضح نموذج تطبيقي لكيفية حساب  $\chi^2$ :

■ مثال لكيفية حساب " $\chi^2$ ":

الحساب	ت ح	ت ن	ت ح - ت ن	$(ت ح - ت ن)^2$	$\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$
الإجابات	ت ح	ت ن	ت ح - ت ن	$(ت ح - ت ن)^2$	$\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$
نعم	25	15	10	100	6.66
لا	05	15	-10	100	6.66
المجموع	30	30			13.33

■ شرح المثال:

- التكرارات المشاهدة: 25، 05.



- التكرارات المتوقعة: 15.
- $\chi^2$  الجدولة: 3.84.
- $\chi^2$  المحسوبة: 13.33.
- درجة الحرية: [ن - 1]، 1-2=1.
- مستوى الدلالة: 0.05.
- الاستنتاج الإحصائي: دال.

## خلاصة الفصل:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أنّ الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي نخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية ... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

## الفصل الخامس:

# معرض وتحليل ومناقشة النتائج.

يد الفصل.

1. معرض وتحليل ومناقشة النتائج.

2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.

خاتمة الفصل.

## تهييد الفصل:

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل ومناقشة مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري.

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية وبداية من افتراضنا العام أنّ لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

سنعرض في هذا الفصل تفسير وتحليل النتائج والبيانات التي كشفت عنها الدراسة الميدانية من خلال تطبيق الاستمارة، التي تم تبويبها إلى ثلاث مراحل حيث سنقوم بتحليل نتائج الاستبيان لإعطاء توضيحات لكل نتيجة توصلنا إليها، ثم نعرض هذه النتائج في جداول خاصة ومن ثم تمثيلها بيانياً.

وفي الأخير نختم الفصل بالنتائج العامة المتواصل إليها مع مناقشة كل فرضية جزئية على حدة، وإبداء بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية.

## 1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

## 1.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

أ. المحور الأول: يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

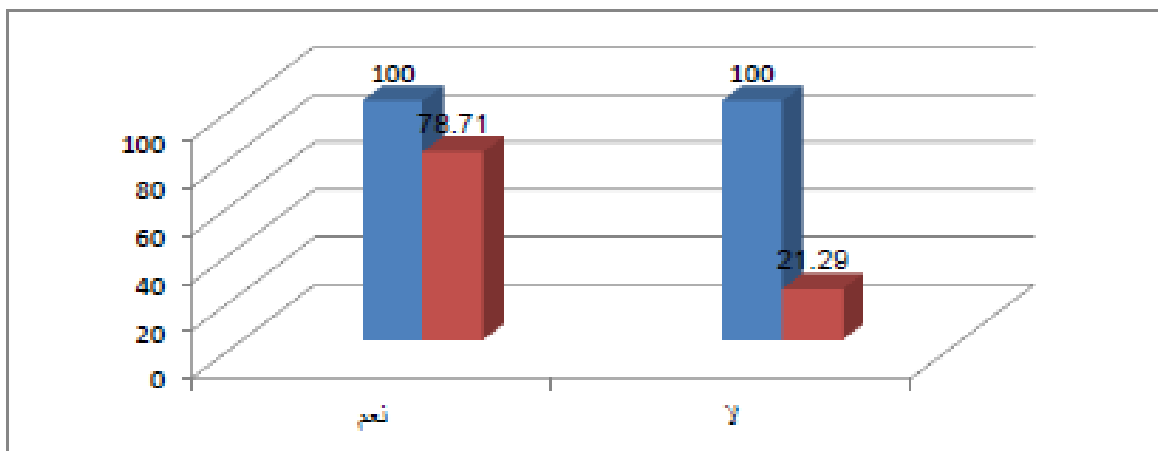
❖ العبارة رقم (01): هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (01-05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (01).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	122	%78.71	51.1	3.84	0.05	1	دال
لا	33	%21.29					
المجموع	155	%100					

الشكل رقم (01-05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (01)



## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 1 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف يتجسد في كون نسبة 78.71% من التلاميذ يجوبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 29.21% لا يجوبون ممارستها.

➤ الاستنتاج: نستنتج من هذه الإجابات أن التلاميذ يجوبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، لما له من أهمية بالغة للمتعلم وفي بلورة شخصية التلميذ وصقلها من الناحية البدنية والمعرفية والاجتماعية، (أنظر ص18).

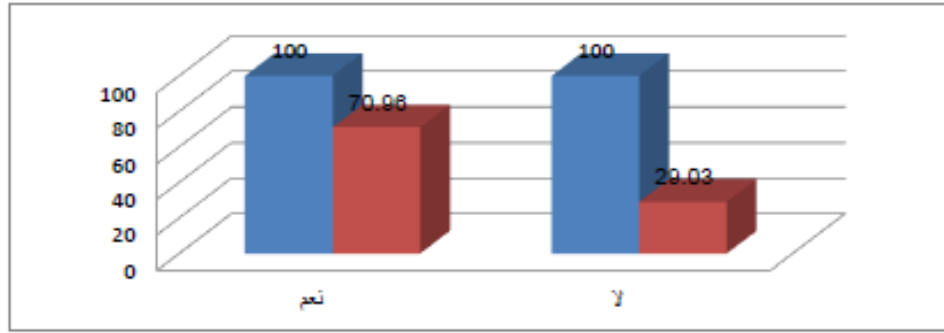
❖ العبارة رقم (02): هل تجد نفسك تنتظر حصة التربية البدنية والرياضية بشغف؟

– الهدف منها: هو معرفة ما إذا كان التلاميذ ينتظرون حصة التربية البدنية والرياضية بشغف.

الجدول رقم (05-02): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (02).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	100	70.96%	27.3	3.84	0.05	1	دال
لا	45	29.03%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-02): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (02).



### ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 2 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف يتجسد في كون نسبة 70.96%.

من مجموع العينة ينتظرون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بشغف، في حين نسبة 36.66% لا ينتظرون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

➤ الاستنتاج: نستنتج من خلال الإجابات السابقة أنّ التلاميذ ينتظرون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بشغف، لاحتوائها على عنصر التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها (أنظر ص 19).

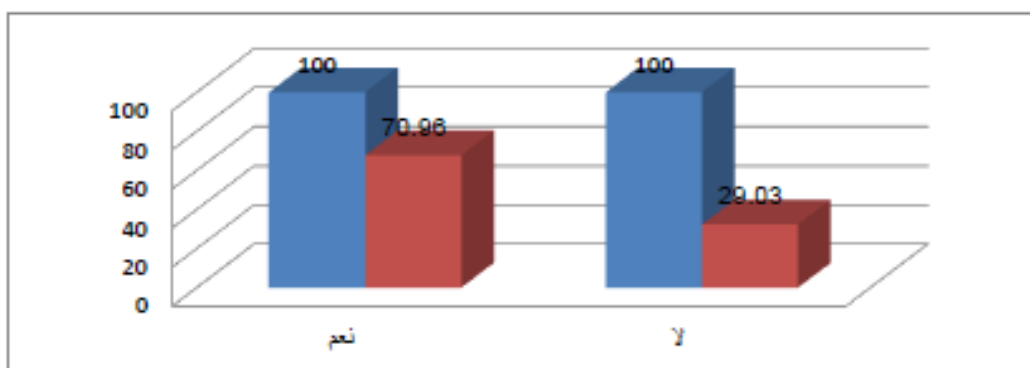
❖ العبارة رقم (03): هل تشعر بقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية؟

– الهدف منها: هو معرفة إذا ما كان التلاميذ يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية.

الجدول رقم (03-05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (03).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	105	67.74%					
لا	50	32.26%					
المجموع	155	100%					
			19.5	3.84	0.05	1	دال

الشكل رقم (03-05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (03).



### ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 03 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 67.74% يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية، أما نسبة 32.26% من التلاميذ لا يشعرون بذلك.

### ➤ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أنّ التلاميذ يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء

الأحوال الجوية، باعتبار أنّ حصة التربية البدنية والرياضية المتنافس الوحيد والفضاء الذي يسمح لهم بإظهار ما لديهم من الخبرات والمهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية العديد من حاجياتهم والتخفيف من ضغوطاتهم النفسية. (أنظر ص 31).



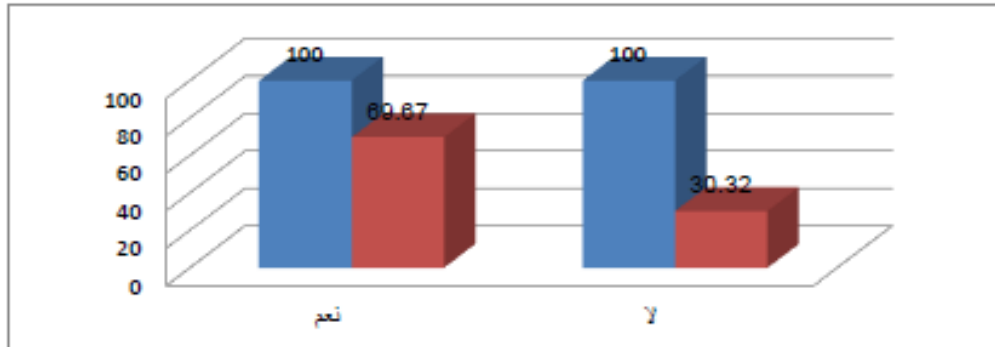
❖ العبارة رقم (04): هل تشعر بالإحباط في حال غياب أستاذك؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يشعرون بالإحباط في حالة غياب أستاذهم.

الجدول رقم (04-05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (04).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	108	69.67%	24	3.84	0.05	1	دال
لا	47	30.32%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (04-05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (04).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 4 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف يتجسد في كون نسبة 69.67% من مجموع العينة يشعرون بالإحباط في حالة غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية، أمّا نسبة 30.32% يشعرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أنّ التلاميذ يشعرون بالإحباط في حالة غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية، فالأستاذ يمنحهم الفرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعانونها في حياتهم حسب ما جاء في (الجانب النظري ص43).

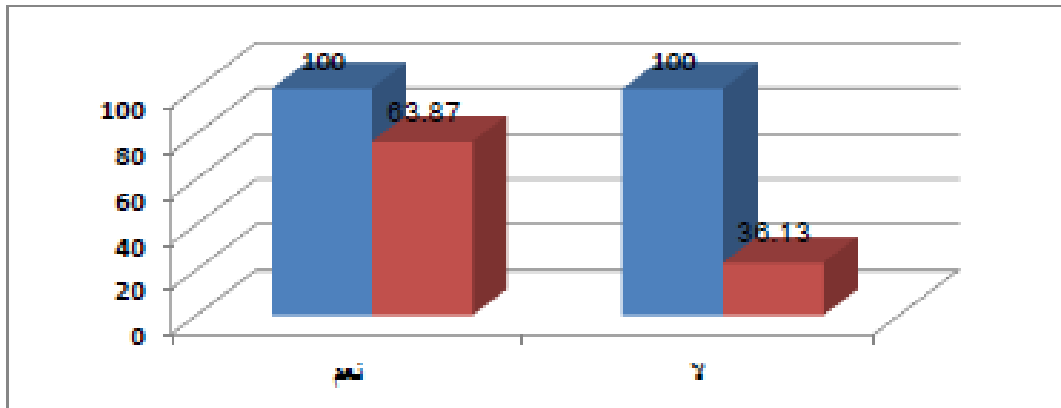
❖ العبارة رقم (05): هل يتتابك الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان يتتاب التلاميذ الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (05-05): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (05).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	99	63.87%	11.9	3.84	0.05	1	دال
لا	56	36.56%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-05): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (05).



## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 5 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في أنّ غالبية التلاميذ أي نسبة 63.87% ينتابهم الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أنّ نسبة 36.13% لا ينتابهم الضيق.

## ➤ الاستنتاج:

بعد تحليلنا لهذه النتائج نستنتج أنّ التلاميذ ينتابهم الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، لأنّ الطاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق والخرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله واللعب في هذه الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة. وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري (أنظر ص 33).

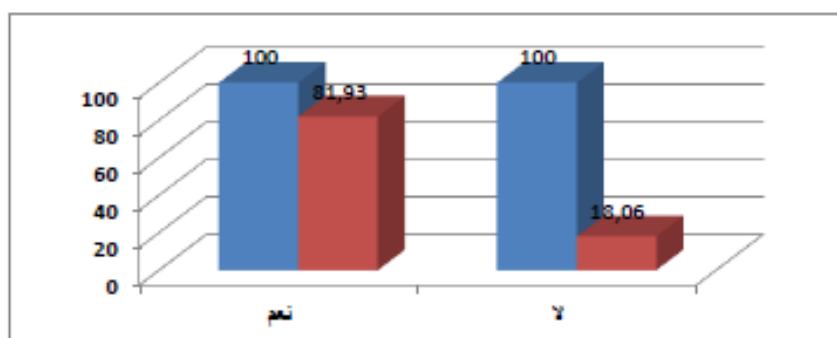
❖ العبارة رقم (06): هل ترى أنّ ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية يخفف من مستوى قلقك؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كانت ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية يخفف من مستوى قلق التلاميذ.

الجدول رقم (05-06): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (06).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	127	81.93%	63.2	3.84	0.05	1	دال
لا	28	18.06%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-06): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (06).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 6 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 81.93% من التلاميذ أجمعوا على أنّ ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية يخفف من مستوى قلقهم، في حين أنّ نسبة 18.06% من التلاميذ يرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أنّ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من مستوى قلق التلاميذ، فقد أوضح كل من "ميبيلر وليلاندر" وسميث أنّ اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر... في حين أشار كل من "باروش واندريولا" إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين، كما أكد "اماستر" أنّ استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى الأشعوري ليرتاح من القلق والتوتر المصاحب. وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري (أنظر ص 34).

ب. المحور الثاني: يتتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

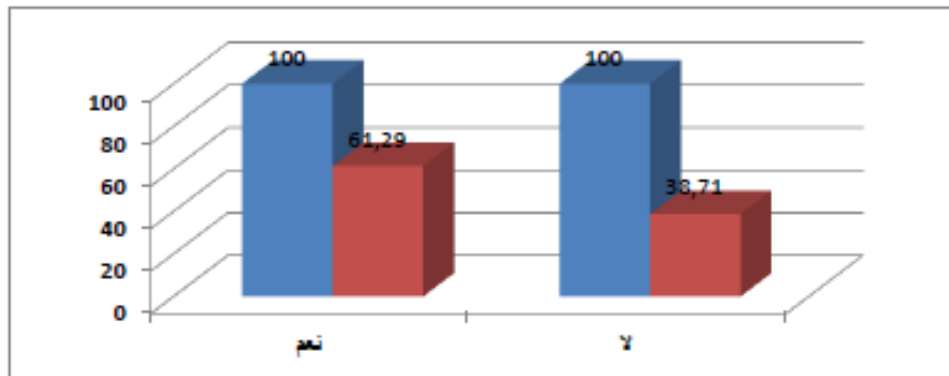
❖ العبارة رقم (07): في رأيك، هل يساهم أستاذك في التخفيف من حدة قلقك النفسي؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان الأستاذ يساهم في التخفيف من حدة قلق التلاميذ.

الجدول رقم (05-07): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (07).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	95	%61.29	7.9	3.84	0.05	1	دال
لا	60	%38.71					
المجموع	155	%100					

الشكل رقم (05-07): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (07).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 07 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلبية التلاميذ أي نسبة 61.29% يرون أن أستاذهم يساهم في التخفيف من حدة قلقهم النفسي، أما نسبة 38.71% يرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أنّ معظم التلاميذ يرون أنّ الأستاذ يساهم في التخفيف من حدة قلقهم النفسي، وذلك من خلال دوره المتمثل في توجيههم نحو ممارسة أنشطة التربية البدنية التي تساعد كثيرا في الوقاية، وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع عرضه سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعله أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي. (الحما، 1999)

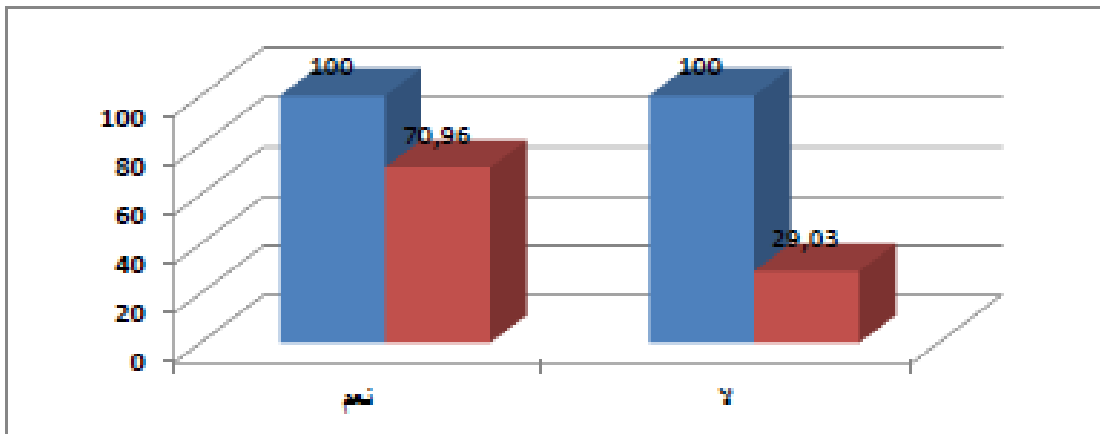
## ❖ العبارة رقم (08): هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (05-08): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (08).

الاستنتاج الإحصائي	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (a)	$\chi^2$ الجدولة	$\chi^2$ المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
دال	1	0.05	3.84	27.3	70.96%	110	نعم
					29.03%	45	لا
					100%	155	المجموع

الشكل رقم (05-08): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (08).



## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 08 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلب التلاميذ أي بنسبة 70.96% يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 29.03% فيشعرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن معظم التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية، فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات والشعور بالبهجة، والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغوط والقلق. وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري (أنظر ص 33).

## ❖ العبارة رقم (09): هل تشعر بالقلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

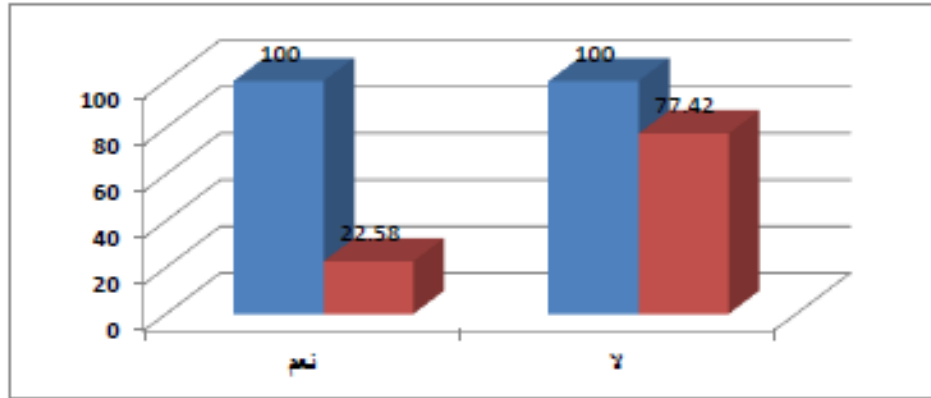
– الهدف منها: معرفة إذا التلاميذ يشعرون بالقلق أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (05-09): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (09).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	35	22.58%	46.6	3.84	0.05	1	دال
لا	120	77.42%					
المجموع	155	100%					



الشكل رقم (05-09): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (09).



### تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 09 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، وتتجسد هذه الفروق في كون نسبة 77.42% من أفراد العينة لا يشعرون بالقلق أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية الرياضية، أما نسبة 22.58% فيشعرون بعكس ذلك.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أنّ غالبية التلاميذ لا يشعرون بالقلق أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية وذلك باعتبار أنّ دروس التربية البدنية في معظمها تعطى على شكل ألعاب، فلا بد أن نقول أنّ هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد، وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمتع المراهق بالسعادة والرضا النفسي، وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري (أنظر ص 34).

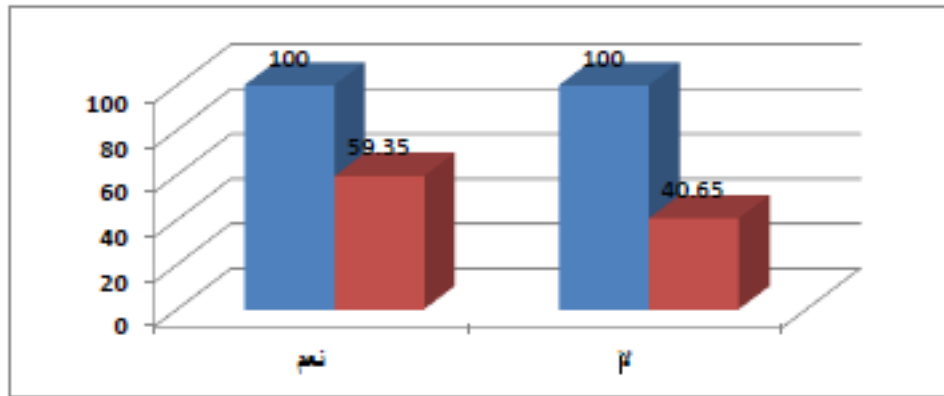
❖ العبارة رقم (10): هل تتأبك راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية؟

– الهدف منها: معرفة إذا كان يتأب التلاميذ راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (05-10): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (10).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	92	59.35%	5.43	3.84	0.05	1	دال
لا	63	40.65%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-10): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (10).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 10 ويؤكدده اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  المرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 59.35% من التلاميذ يتأبهم راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 40.65% لا يتأبهم ذلك.

➤ الاستنتاج: نستنتج مما سبق أنّ التلاميذ يبتاهم راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك عن طريق تنفيسهم عن طاقتهم الزائدة أثناء أدائهم لنشاط البدني، وهذا ما جاء ذكره في الجانب النظري (أنظر ص 40).

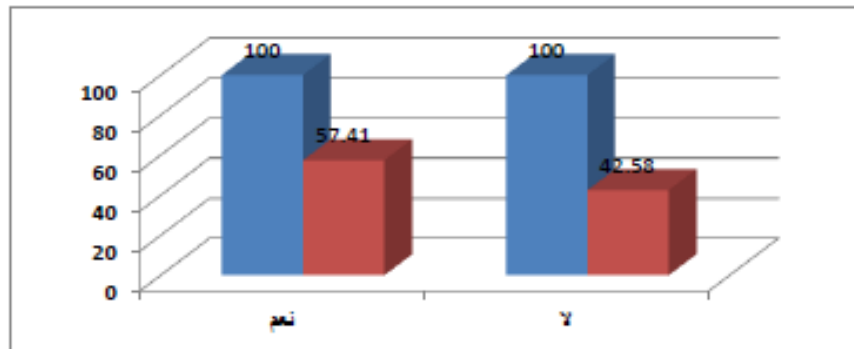
❖ العبارة رقم (11): في نظرك، هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على التخلص من التعب والإرهاق؟

– الهدف منه: معرفة ما إذا كان ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التخلص من التعب والإرهاق؟

الجدول رقم (05-11): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (11).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	89	%57.41	3.41	3.84	0.05	1	دال
لا	66	%42.58					
المجموع	155	%100					

الشكل رقم (05-11): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (11).



## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 11 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مقبولة وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلبية التلاميذ أي نسبة 57.41% يرون أنّ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على التخلص من التعب والإرهاق، في حين نسبة 42.58% يرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التخلص من التعب والإرهاق من خلال تحسين وتطوير لياقتهم البدنية، وهذا يتوافق مع ما ورد في الجانب النظري (أنظر ص 44).

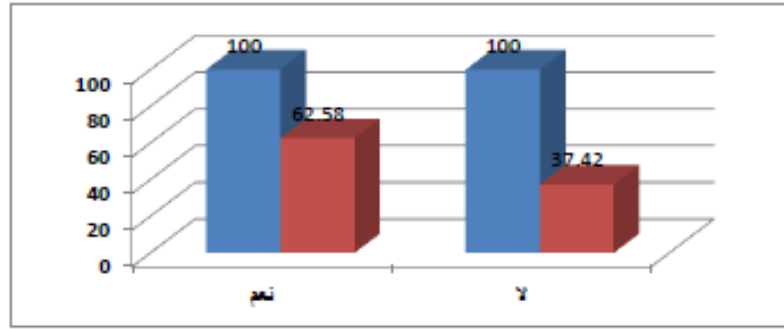
## ❖ العبارة رقم (12): هل تستطيع التحكم في أعصابك خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (05-12): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (12).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	35	62.58%	9.81	3.84	0.05	1	دال
لا	120	37.42%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-12): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (12).



### ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 12، ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أغلب التلاميذ وبنسبة 62.58% يستطيعون التحكم أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نسبة 37.42% لا يستطيعون ذلك.

### ➤ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن أغلب التلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، من خلال مختلف الأنشطة الرياضية التي تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (م.ميخائيل، "رعاية المراهقين"، 1991)

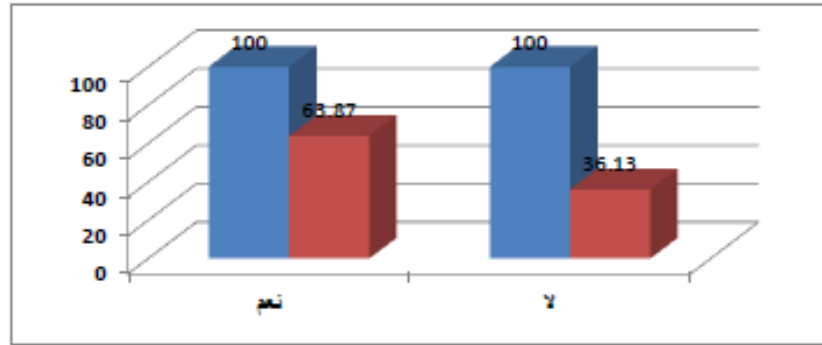
### ❖ العبارة رقم (13): هل تشعر برهبة وخوف عندما يحين دورك في أداء مهارة ما؟

الهدف منها: معرفة إذا ما كان التلميذ يشعر برهبة وخوف عندما يحين دوره في أداء مهارة ما.

الجدول رقم (05-13): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (13).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	99	63.87%	11.9	3.84	0.05	1	دال
لا	56	36.13%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-13): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (13).



### ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 13 ويؤكدده اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج تتجسد في كون أن أغلب التلاميذ أي نسبة 63.87% من مجموع العينة يشعرون برهبة عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما، أما نسبة 36.13% من حجم العينة يشعرون عكس ذلك.

### ➤ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ التلاميذ يشعرون برهبة عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما، قد يكون ذلك نقص الثقة أو فقدانها مصدرا للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، وهذا ما جاء في الجانب النظري (أنظر ص 31).

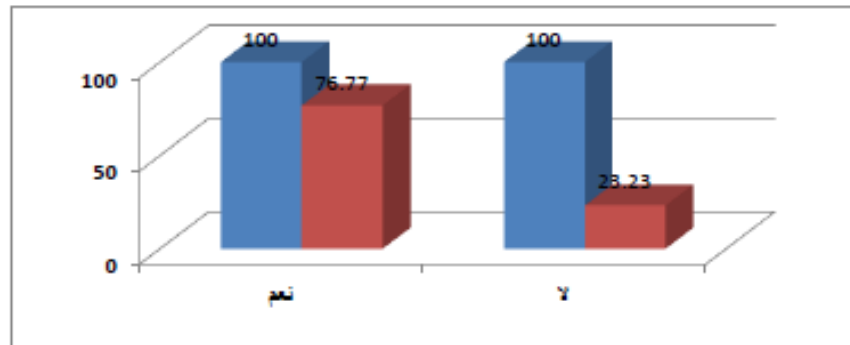
❖ العبارة رقم (14): هل يكون ميولك للألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية؟

– الهدف منها: معرفة إذا ما كان ميول التلاميذ للألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية.

الجدول رقم (05-14): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (14).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	119	76.77%	44.4	3.84	0.05	1	دال
لا	36	23.23%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-14): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (14).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون أن أغلب الأساتذة أي نسبة 76.77% من مجموع العينة يميلون للألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية، أما نسبة 23.23% من حجم العينة فيميلون للألعاب الفردية أكثر.



## ➤ الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أنّ غالبية التلاميذ يميلون للألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية، فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى إكساب الأطفال والشباب حب العمل الجماعي والتعاون والميول الرياضي والاتجاهات الإيجابية في إطار الأهداف التربوية، واكتسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية (إرادية وخلفية) التي تساهم في تكوين شخصياتهم كالنظام الطاعة الشجاعة الاعتماد على النفس، وهذا ما جاء في الجانب

النظري (أنظر ص 20).

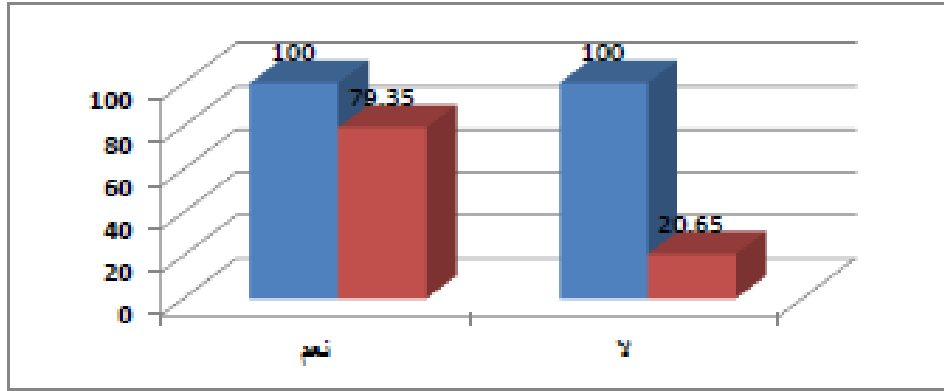
❖ العبارة رقم (15): هل ترى أنّ اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيداً؟

– الهدف منها: معرفة ما إذا كان اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعل التلميذ سعيداً.

الجدول رقم (05-15): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (15).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	123	79.35%	53.4	3.84	0.05	1	دال
لا	32	20.65%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-15): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (15).



### تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 14 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية تساوي 1، ومنه نستنتج أن الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 79.35% من مجموع التلاميذ هل ترى أن اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلهم سعداء، أما نسبة 20.65% من حجم العينة يرون عكس ذلك أي أنهم اللعب الجماعي لا يجعلهم سعداء.

### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعل التلاميذ سعداء، فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمرهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا وتحقيق الذات والشعور بالبهجة، وهذا ما ورد في الجانب النظري (أنظر ص 33).

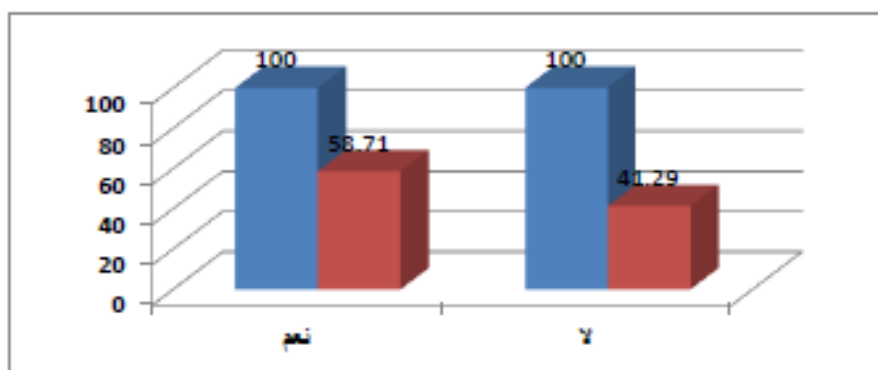
❖ العبارة رقم (16): هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة قلقك مقارنة باللعب الفردي؟

— الهدف منها: معرفة ما إذا كان اللعب الجماعي يساعد التلميذ في التخفيف من حدة قلقه مقارنة باللعب الفردي.

الجدول رقم (05-16): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (16).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	91	58.71%	4.7	3.84	0.05	1	دال
لا	64	41.29%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-16): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (16).



➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 15 ويؤكدده اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 2، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 58.71% من يرون أنّ اللعب الجماعي في يساعدهم في التخفيف من حدة قلقهم مقارنة باللعب الفردي، أمّا نسبة 41.29% فيرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

نستنتج من خلال ما سبق أنّ اللعب الجماعي يساعد التلاميذ في التخفيف من حدة قلقهم مقارنة باللعب الفردي، باعتبار الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا ولكنه يسعى دائما إن يكون له صديق يشاركه أفراحه وإحزانه ولاشك أنّ الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق، وهذا ما ورد في الجانب النظري (أنظر ص 29).

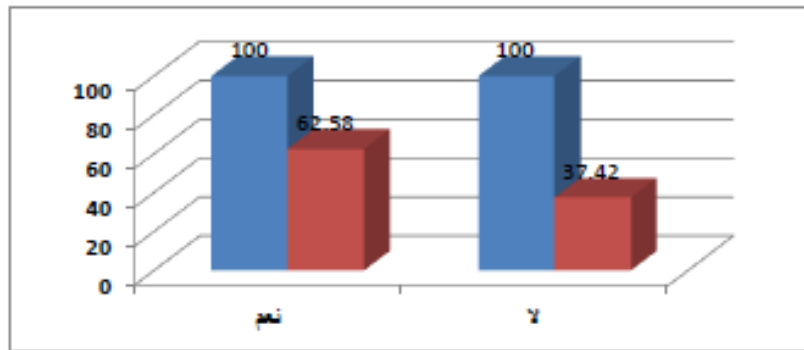
## ❖ العبارة رقم (17): هل تشعر بالراحة أكثر عند ممارستك للعبة الجماعية؟

– الهدف منها: معرفة إذا كان التلميذ يشعر بالراحة أكثر عند ممارستك للعبة الجماعية.

الجدول رقم (05-17): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (17).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	97	62.58%	9.81	3.84	0.05	1	دال
لا	58	37.42%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-17): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (17).



## ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج والاختلاف راجع لعامل الصدفة، وهذا الاختلاف تتجسد في كون نسبة 62.58% من التلاميذ يشعرون بالراحة أكثر عند ممارستهم للعبة الجماعية، كما أنّ نسبة 37.42% يشعرون عكس ذلك.

## ➤ الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أنّ غالبية التلاميذ يشعرون بالراحة أكثر عند ممارستهم للعبة الجماعية، وهذا حاجتهم إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته على تحقيق الأعمال وإنجاز المشاريع وهذا ما ورد في الجانب النظري (أنظر ص 29).

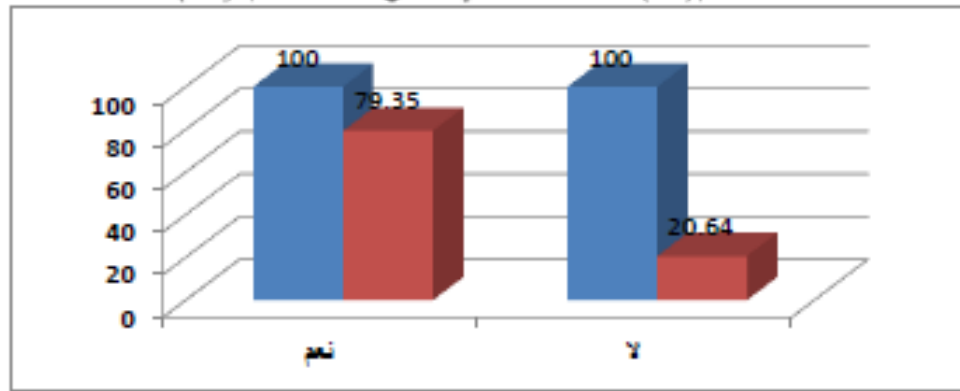
## ❖ العبارة رقم (18): هل تشعر بالروتين عند ممارستك لنشاط فردي؟

— الهدف منها: معرفة ما إذا كان التلميذ يشعر بالروتين عند ممارسته لنشاط فردي.

الجدول رقم (05-18): يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم  $\chi^2$  للعبارة رقم (18).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	مستوى الدلالة (a)	درجة الحرية (df)	الاستنتاج الإحصائي
نعم	123	79.35%	53.4	3.84	0.05	1	دال
لا	32	20.64%					
المجموع	155	100%					

الشكل رقم (05-18): التمثيل البياني لنتائج العبارة رقم (18).



### ➤ تحليل ومناقشة النتائج:

كما توضحه الإجابات في الجدول رقم 17 ويؤكد اختبار  $\chi^2$  نلاحظ أنّ قيمة  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة حرية 1، ومنه نستنتج أنّ الفرضية الصفرية  $H_0$  مرفوضة، وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج، تتجسد في كون نسبة 79.35% من أفراد العينة أي أغلبية التلاميذ يشعرون بالروتين عند ممارستهم لنشاط فردي، في حين أنّ نسبة 20.64% فيشعرون بعكس ذلك.

### ➤ الاستنتاج:

نستنتج في الأخير أنّ غالبية التلاميذ يشعرون بالروتين عند ممارستهم لنشاط فردي، وهذا لحاجتهم إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة والألفة التي تقوم بين أفرادها، كما ورد في الجانب النظري (أنظر ص 42).

2. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2 مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات الجزئية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها قصد معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور) 13-15 سنة، قمنا بطرح ثلاث أسئلة جزئية، متفرعة عن الإشكالية ثم اقترحنا ثلاث فرضيات لدراستها ميدانيا وتسجيل النتائج من خلال الواقع الميداني.

❖ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الأولى:

الجدول رقم (05-19): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول:

نتائج المحور الأول			
الدلالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	51.1	العبارة رقم 01
دالة	3.84	27.3	العبارة رقم 02
دالة	3.84	19.5	العبارة رقم 03
دالة	3.84	24	العبارة رقم 04
دالة	3.84	11.9	العبارة رقم 05
دالة	3.84	63.2	العبارة رقم 06

بعد عرض وتحليل نتائج الاستبيان الذي قمنا به والذي وزع على التلاميذ الرابعة متوسط (ذكور) في بعض المتوسطات، وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أنّ يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والجداول رقم (01)، (02)، (03)، (04)، (05)، (06)، إضافة إلى النسب المئوية 78.71%، 70.96%، 67.74%، 69.67%، 63.87%، 81.93%، وبما أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار كا<sup>2</sup>)، تبين أنّ معظم التلاميذ يحبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، لما له من أهمية بالغة للمتعلم وفي بلورة شخصية التلميذ وصقلها من الناحية البدنية والمعرفية والاجتماعية التلاميذ ينتظرون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بشغف، لاحتوائها على عنصر التشويق الذي يدفع التلاميذ للإقبال عليها، كما أنّ التلاميذ يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية، باعتبار أنّ حصة التربية البدنية والرياضية المتنفس الوحيد والفضاء الذي يسمح لهم بإظهار ما لديهم من الخبرات والمهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية العديد من حاجياتهم والتخفيف من ضغوطاتهم النفسية، كما اجمع أغلب التلاميذ على أنهم يشعرون بالإحباط في حالة غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية فهو يمنحهم الفرصة للتعويض والتخفيف من الإحباطات التي يعانونها في حياتهم، إضافة إلى أنّه ينتابهم الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، كما أنّ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من مستوى قلق التلاميذ، فقد أوضح كل من "مبيلر وليلاندا" وسميث أنّ اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر... في حين أشار كل من "باروش واندريولا" إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين، كما أكد "ماستر" أنّ استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى الأشعوري ليرتاح من القلق والتوتر المصاحب.

ومن هنا واستنادا إلى تحليلنا لإجابات التلاميذ نستنتج أنّه يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربة البدنية والرياضية.

وبالتالي يمكن القول بأنّه قد تحققت صحة الفرضية الجزئية الأولى.



## ❖ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثانية:

الجدول رقم (05-20): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني.

نتائج المحور الثاني			
الدلالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	7.9	العبارة رقم 07
دالة	3.84	27.3	العبارة رقم 08
دالة	3.84	46.6	العبارة رقم 09
دالة	3.84	5.43	العبارة رقم 10
دالة	3.84	9.81	العبارة رقم 12

انطلاقاً من الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنه ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال الجداول رقم (07)، (08)، (09)، (10)، (12)، إضافة إلى النسب المئوية 61.29%، 70.96%، 77.42%، 59.35%، 62.58%، وبما أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار ك<sup>2</sup>)، تبين أنّ معظم التلاميذ يرون أنّ الأستاذ يساهم في التخفيف من حدة قلقهم النفسي، وذلك من خلال دوره المتمثل في توجيههم نحو ممارسة أنشطة التربية البدنية التي تساعد كثيراً في الوقاية، وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع اعرضه سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعله أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي، كما معظم التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية، فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، والطمأنينة النفسية، وتحقيق الذات والشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة والرضا عن الحياة وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغوطات والقلق، كما أنّ غالبية التلاميذ لا يشعرون بالقلق أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، وينتاجهم راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، وذلك لتفيسهم عن طاقتهم الزائدة أثناء أدائهم لنشاط البدني، كما أنّ أغلب التلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية

والرياضية، من خلال مختلف الأنشطة الرياضية التي تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته.

ومن هذا المنطلق واستنادا إلى ما أدلى به التلاميذ نستطيع الحكم على أنه ينتاب التلاميذ راحة نفسية عند ممارسة حصة التربة البدنية والرياضية.

وبالتالي نستنتج أن الفرضية الثانية قد تحققت إلى حد كبير.

#### ❖ مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الجزئية الثالثة:

الجدول رقم (05-21): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث.

نتائج المحور الثالث			
الدلالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> المجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	العبارات
دالة	3.84	11.9	العبارة رقم 13
دالة	3.84	44.4	العبارة رقم 14
دالة	3.84	53.4	العبارة رقم 15
دالة	3.84	4.7	العبارة رقم 16
دالة	3.84	9.81	العبارة رقم 17
دالة	3.84	53.4	العبارة رقم 18

انطلاقا من الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أنّ للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند التلاميذ مقارنة بألعاب الفردية.

ومن خلال الجداول رقم (13)، (14)، (15)، (16)، (17)، (18)، إضافة إلى النسب المئوية 63.87%، 76.77%، 79.35%، 58.71%، 62.58%، 39.35%، وبما أنّ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين النتائج (اختبار ك<sup>2</sup>)، تبين أنّ التلاميذ يشعرون برهبة عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما، فقد يكون نقص الثقة أو فقدانها مصدرا للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، كما أنّ غالبية

التلاميذ يميلون للألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية، كما أنّ اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلهم سعداء، فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمرهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا وتحقيق الذات والشعور بالبهجة، كما أنّه يساعد التلاميذ في التخفيف من حدة قلقهم مقارنة باللعب الفردي، كما أنّ غالبية التلاميذ يشعرون بالراحة أكثر عند ممارستهم للعبة الجماعية، وهذا لحاجتهم إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية، الحاجة إلى تحقيق الذات، لذلك فهو يريد أن يمدح دوماً ويشجع لأجل الشعور بقدراته، كما أنّ غالبية التلاميذ يشعر بالروتين عند ممارستهم لنشاط فردي، وهذا لحاجتهم إلى الشعور بالانتماء إلى الجماعة والألفة التي تقوم بين أفرادها.

هذا التطابق الكبير في النتائج يقودنا إلى القول بأنّ الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت بنسبة كبيرة.

وفي الأخير يمكننا القول بأنّ الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها.

## 2.2 مناقشة ومقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

الجدول رقم (05-22): مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

النتيجة	صياغتها	الفرضية
تحققت	يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	ينتاب التلاميذ راحة نفسية عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	الفرضية الجزئية الثانية
تحققت	للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية.	الفرضية الجزئية الثالثة
تحققت	لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من القلق للتلاميذ الثالثة ثانوي.	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (22) تبين لنا أنّ الفرضيات الجزئية قد تحققت وهذا ما يبين أنّ الفرضية العامة والتي تدور حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور) قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة.

## خلاصة الفصل:

احتوى هذا الفصل على عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة ومفتش التربية حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة (ذكور)، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار  $\chi^2$ ، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج.

وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

# الاستنتاج العام

## الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها حاولنا تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور)، وعند تحليل نتائج هذه الدراسة التي كانت عن طريق عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ، تم التوصل لبعض الحقائق التي سطرت في الفرضيات والمتمثلة في أنّ معظم التلاميذ يحبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، لما له من أهمية بالغة للمتعلم وفي بلورة شخصية التلميذ وصقلها من الناحية البدنية والمعرفية والاجتماعية، كما أنّهم ينتظرون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بشغف، كما تبين أنّ التلاميذ يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية، كما أنّ أغلب التلاميذ يشعرون بالإحباط في حالة غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية، كما تبين لنا أنّه ينتابهم الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، وأنّ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من مستوى قلق التلاميذ، وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الأولى التي مفادها أنّ: "يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية".

وتم إثبات أنّ الأستاذ يساهم في التخفيف من حدة قلقهم النفسي، كما أنّ معظم التلاميذ يشعرون براحة نفسية أثناء ممارسة التربية البدنية، كما أنّ التلاميذ لا يشعرون بالقلق أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، وينتابهم راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية، كما تبين أنّ أغلب التلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الثانية التي مفادها أنّ: "أنّه ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية".

كما تم تبين أنّ التلاميذ يشعرون برهبة عندما يحين دورهم في أداء مهارة ما، كما أنّ غالبيتهم يميلون للألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية، وتبين أنّ اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلهم سعداء، ويساعدهم في التخفيف من حدة قلقهم مقارنة باللعب الفردي، كما أنّ التلاميذ يشعرون بالراحة أكثر عند ممارستهم للعبة الجماعية، وتبين أنّ التلاميذ يشعرون بالروتين عند ممارستهم لنشاط فردي، وهذا ما حقق صحة الفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها أنّ: " للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند التلاميذ مقارنة بألعاب الفردية".

وفي الأخير يمكن القول أنّ لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور)، إنّ أحسن أداءه بالشكل المطلوب واحترامنا قوانينه التي تحتاج إلى نوع من الزوم.

# خاتمة



## خاتمة:

لقد بدأنا بحثنا من المجهول وها نحن الآن ننهي هذا العمل المتواضع بما هو معلوم، وبدأنا بما هو غامض وها نحن الآن ننهيه بما هو واضح، وبدأنا بإشكال وافتراضات وها نحن الآن ننهيه بحلول ونتائج، حيث أنّ لكل بداية نهاية ولكل منطلق هدف مسطر ومقصود، وها نحن الآن نخط أسطر خاتمة بحثنا التي سنحاول من خلالها تقديم زبدة الموضوع ومدى تحقيق الهدف المرجو من ذلك وتقديم فروض مستقبلية تساعد الباحثين على مواصلة البحث أو إعادة دراسته من جوانب أخرى، حيث انطلقنا من تعاريف ومصطلحات، وجسدت بجمع المعلومات ومعالجتها وتحليلها معتمدين في ذلك على العمل المنهجي الذي لا يخلو من الضوابط والالتزامات المنهجية المطلوبة، حيث وضعنا في مقدمة أهدافنا إزالة الغموض والالتباس الذي لمسناه أثناء بداية هذا الموضوع، لهذا كانت من أهم الخطوات المعتمدة هي تنظيم العمل في إطار علمي ومنهجي.

فمن خلال دراستنا التي لم تكن محض صدفة أو عشوائية، بل كانت نابعة عن قناعة وكان الهدف منها هو تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور)، وتوصلنا في النهاية إلى أنه يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، لأنّ في حالة إلغاء الحصة أو غياب الأستاذ يشعر التلاميذ بالقلق والإحباط، كما أنّ التلاميذ يشعرون بالضيق في الحصص التي تسبقها، كما تم إثبات أنه ينتاب التلاميذ راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، لأنّها تخفف من قلق التلاميذ وتشعروهم براحة نفسية، كما أنّها تساهم في تحكّمهم في أعصابهم، إضافة إلى أنّ للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية، من خلال تمتع التلميذ بالراحة والسعادة عند ممارسته للعبة جماعية، ومساعدته في التخفيف من حدة قلقه مقارنة بالألعاب الفردية.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا توصلنا إلى التأكد من حقيقة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة متوسط (ذكور).

وفي الأخير يمكن القول أنّ هذا الموضوع بقدر ما كان شاقاً كان واسعاً، وأنّ كل ما بذلناه من جهد كان قليلاً مقارنة مع أهميته ودوره في الوسط التربوي والمجتمع، إلا أننا نترك المجال مفتوح أمام اهتمامات وبحوث لدراسة هذا الموضوع من جوانب وزوايا أخرى، كما نأمل أن تجد دراستنا هذه بما فيها من توصيات واقتراحات آذان صاغية لخدمة هذه المادة حتى تقوم بدورها التربوي القيم.

## اقتراحات وفروض مستقبلية:

في ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ، والدراسة المفصلة التي توصلنا إليها في الجانب النظري، وكذا المناقشة التي تمثلت في الجانب التطبيقي، والتي تمحورت دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المتوسط (ذكور)، وأثبتت حقيقة هذا الدور، خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية والتي نأمل أن تكون بناءة وتعمل على مساعدتهم في مهمتهم، وكذا ترقية المستوى العلمي وتمثل بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر ويمكن حصرها فيما يلي:

- إحاطة أساتذة التربية البدنية والرياضية غير المؤهلين بكل المعلومات التي تخص فئة المراهقين وسلوكياتهم وخصائصهم النفسية والانفعالية ومدى حساسية هذه المرحلة العمرية.
- الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل المتوسطات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.
- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة ومساعدتهم في حل مشاكلهم.
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.
- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسط.
- تجنب التلاميذ الضغوطات النفسية سواء من الأولياء أو الأساتذة.
- محاولة الكشف عن حالات الاضطراب النفسي الموجود عند التلاميذ.
- إسهام الأستاذ في معالجة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم في التقليل منها.
- التشجيع على ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من إيجابيات على الجانب النفسي للتلميذ.
- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

وفي الأخير يجب على جميع الأساتذة الأخذ بعين الاعتبار هذه التوصيات والاقتراحات من أجل حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية للحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة القلق وذلك بتوفير الراحة النفسية والجو الملائم للمراهقين.

## قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### أولاً: المصادر:

1. رواية ورش.

2. صحيح مسلم.

### ثانياً: المعاجم:

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

2. فريدريك معتوق، معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي-عربي، أكاديميا، بيروت-لبنان، 1998.

### ثالثاً: الكتب باللغة العربية:

1. إخلاص مُجَّد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات

التربوية والنفسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.

2. أسامة كامل -راتب إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر

العربي، القاهرة، 1999.

3. أشرف مُجَّد عبد الغاني شريط ومُجَّد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي

الحديث، الإسكندرية-مصر، 2002.

4. أكرم خطايبية، التربية الرياضية للأطفال الناشئة، دار اليازوي: عمان، 2011.

5. بوري ودمان، التدريب الرياضي علم وفن "ترجمة عصام بدوي وكامل راتب"، دار الفكر العربي، القاهرة.

6. ثائر أحمد غباري -خالد مُجَّد أبو شعيرة، سيكولوجية النمو بين الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة المجتمع العربي

للنشر والتوزيع، عمان، 2009.

7. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، ط2، عالم المكتبات، القاهرة، 2008.

8. حثروبي مُجَّد صالح، المدخل الى التدريس بالكفاءات، دار الهدى، الجزائر، 2002.

9. حسين أحمد الشافعي -سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة

المعارف، الإسكندرية.

10. حسين فايد، الاضطرابات السلوكية، مؤسسة طيبة للطباعة والنشر.

11. خليل ميخائيل معوض، سيكولوجية النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي. ط4، الإسكندرية- مصر، 2000.
12. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، 2002.
13. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة-الجزائر، 2007.
14. سعيد عزمي، أساليب وتطوير درس التربية البدنية والرياضية، منشأ المعارف، الإسكندرية، 1996.
15. سعيد كامل أحمد، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية-مصر 1999.
16. سيجموند فريد، ترجمة عثمان النجائي -القلق -، مكتبة جاز النهضة العربية، القاهرة، 1962.
17. صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة، دار المنيرة للنشر والتوزيع، ط2، عمان، 2007.
18. عبد القادر محمود، سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
19. عبد المطلب أمين القيطي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2001.
20. عبد المنعم العقبي، موسوعة الطب النفسي، مجلد الثاني، ط 2، مكتبة مدبولي، القاهرة-مصر، 1999.
21. عدنان جواد خالف وجبوري والآخرين، المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، جامعة البصرة بغداد، 1988.
22. عصام الدين متولي عبد الله، طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء، الإسكندرية، 2011.
23. عماد الدين الإسلامي، " النمو في مرحلة المراهقة "، ط1، دار القلم، الكويت 1982.
24. فاطمة عوض صابر-ميرفت على خفاجة، أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية.
25. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي الكتاب الثاني الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، جامعة عمان العربية للدراسات العليا، عمان-الأردن، 2006.
26. فؤاد الباهي، السيد الأسس النفسية لنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.

27. م. ميخائيل، "رعاية المراهقين"، دار الغريب للطباعة، عمان، 1991.
28. ماهر حسن محمود، منهاج التربية الرياضية المطور (المقترح)، المكتبة المصرية، مصر، 2005.
29. محسن علي الدلبي، تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان-الأردن، 2001.
30. مُجّد التومي الشيباني، الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب، دار الثقافة، 1973.
31. مُجّد الحماحي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1999.
32. مُجّد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
33. مُجّد جاسم، مشكلات الصحة النفسية، مكتب دار الكتاب، الأردن، 2004.
34. مُجّد حسن علاوي -أسامة كمال راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي للطبع والنشر، القاهرة-مصر، 1999.
35. مُجّد علي كمال الدين زاكي، التربية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
36. مُجّد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعلم العام، دار الشروق، جدة، بدون تاريخ.
37. مُجّد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، مصر، 2003م.
38. ناهد محمود سعد-نيللي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.



ثامنا: المراجع باللغة الأجنبية:

1. Deslandes Neve, **L'introduction à la recherche**, édition, paris, 1976
2. Jean Claude combessie, **La méthode en sociologie (Série approches)**... Éd, Casbah, Alger, La découverte, Paris, 1996
3. Maurice.Angers\_initiationpratiques à la méthodologie des science
4. opcit jean mare pierre-. **psychopedagogie experimentale les edition** .- E. S. F- paris 17 , 1975.

الملاحق

## الملحق رقم (01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية المدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس

-مستغانم-

تخصص:

قسم:

## استمارة استبيان موجهة لتلاميذ

في إطار البحث العلمي المتعلق بإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم التربية المدنية والرياضية، والموسومة بـ: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة المتوسط (ذكور)".

نتقدم إليكم بطلب ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة، وذلك حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا، كما أعلمكم أنّ الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (x) أمام العبارة التي توافق رأيكم.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالب:

د. حرباش. ابراهيم

طه شريف

بن صابر عبد العزيز

السنة الجامعية: 2024/2023

1. س01: هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- نعم  لا
2. س02: هل تنتظر حصة التربية البدنية والرياضية بشغف؟
- نعم  لا
3. س03: هل تشعر بقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية؟
- نعم  لا
4. س04: هل تشعر بالإحباط في حال غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية؟
- نعم  لا
5. س05: هل ينتابك الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية؟
- نعم  لا
6. س06: هل ترى، أنّ ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية يخفف من مستوى قلقك؟
- نعم  لا
7. س07: في رأيك، هل يساهم أستاذك في التخفيف من حدة قلقك النفسية؟
- نعم  لا
8. س08: هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
- نعم  لا
9. س09: هل تشعر بالقلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟
- نعم  لا

10. س10: هل تتأبك راحة نفسية في الحصص التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

11. س11: في نظرك، هل تساعدك ممارسة التربية البدنية والرياضية على التخلص من التعب والإرهاق؟

نعم  لا

12. س12: هل تستطيع التحكم في أعصابك خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

13. هل تشعر برهبة وخوف عندما يحين دورك في أداء مهارة ما؟

نعم  لا

14. هل تحب الألعاب الجماعية أكثر من الألعاب الفردية؟

نعم  لا

15. هل ترى أن اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيداً؟

نعم  لا

16. هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة قلقك مقارنة باللعب الفردي؟

نعم  لا

17. هل تشعر بالراحة أكثر عند ممارستك للعبة الجماعية؟

نعم  لا

18. هل تشعر بالروتين عند ممارستك لنشاط فردي؟

نعم  لا

\*قائمة المؤسسات بالدراسة الميدانية (المتوسطات ولاية مستغانم):

الرقم	المتوسطة	المكان	المصادقة (الامضاء)
01	بن برنو محمد	مستغانم	 ع. شيبان
02	حمو بن سليمان	مستغانم	 إمضاء: ع. بن كراوية
03	ابن سعدون منور	مستغانم	 إمضاء: حرالي عبد القادر

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في: 2024/03/04

مديرة التربية  
إلى  
السيدات والسادة  
مديري متوسطات  
- بن برنو محمد  
- ابن سعدون منور  
- بن سليمان حمو

ولاية مستغانم  
مديرية التربية  
مصلحة التكوين والتفتيش  
رقم: 2024/20.20/ 145

الموضوع: ترخيص لإجراء تربية ميداني.

يشرفني أن أطلب منكم السماح للطالبة(ة):

- طيب شريف.

- بن صابر عبد العزيز.

بإجراء تربية ميداني بالمؤسسة التي تشرفون عليها.

كلية: عبد الحميد بن باديس ..

قسم: التربية البدنية والرياضية.

التخصص: ليسانس تربية وعلم الحركة.

وذلك ابتداء من: 2024/03/05.

مديرة التربية

مديرة التربية وبتفويض منها  
الأمين العام  
جبور عبد القادر





الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
People's Democratic Republic of Algeria  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
Ministry of Higher Education And Scientific Research  
جامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم  
University of Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem



مستغانم: 2024/02 /12

قسم : التربية البدنية والرياضية

الرقم 36/ق ت ب ر/2024/02

إلى السيد (ة): مدير مديرية التربية  
ولاية مستغانم

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية نرجو من سيادتكم

المحترمة تسهيل مهمة .

الطالب(ة) الأول(ة): طيب شريف      المزداد (ة) بتاريخ: 1992/01/19      ب: مستغانم .

الطالب(ة) الثاني(ة): بن صابر عبد العزيز      المزداد (ة) بتاريخ: 2003/10/09      ب: مديونة - ولاية غليزان .

المسجلان في السنة الثالثة ليسانس تربية و علم الحركة للسنة الجامعية 2023-2024 .

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام.



الموافقة:



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية المدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس

-مستغاثم-

قائمة الاستاذ المحكمين للاستمارة الاستبيان

الموضوع: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ

الرابعة المتوسط (ذكور)

الاسم و اللقب	درجة علمية	الجامعة	التوقيع
نهاد الكمام	أستاذ	مستغاثم	
بن زهران	"	"	
العالي كاره	أستاذة	مستغاثم	
بن يوسف دعو	معلمة	مستغاثم	
مناد فضيل	أستاذة	مستغاثم	

الملحق رقم (01)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية المدنية والرياضية جامعة عبد الحميد بن باديس

-مستغاثم-

تخصص:

قسم:

### استمارة استبيان موجهة لتلاميذ

في إطار البحث العلمي المتعلق بإنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم التربية المدنية والرياضية، والموسومة بـ: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الرابعة المتوسط (ذكور)".

نتقدم إليكم بطلب ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة، وذلك حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا، كما أعلمكم أنّ الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية والعناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارة التي توافق رأيكم.

تحت إشراف الأستاذ:

د. حرياش. ابراهيم

من إعداد الطالبان:

طهوب شريف

عبد العزيز

السنة الجامعية: 2024/2023