



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم النشاط الحركي المكيف



بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر مهني في التربية البدنية و الرياضية تحت.

عنوان :

دور الالعاب الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

(18-17)

بحث مسحي اجري على تلاميذ (ذكور واثاث) بدائرة تميمون (18-17) .

إشراف:

أ. د. بن بزنو عثمان

إعداد الطالبان:

• قاسمي العيد

• حفاض عبد الحفيظ

السنة الجامعية: 2015\_2016



الى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت في رعايتي إلى تلك الشمعة التي  
تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية "مباركة".  
إلى من أعطاني سر الحياة وجوهرها إلى من حفظني "القرءان الكريم" إلى  
من تحدى الصعاب وتعب وشقى في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى  
إلى من علمني معنى الرجولة إلى من ليس أغلى منه أبي العزيز "أمحمد"  
رحمه الله واسكنه فسيح جنانه.

إلى إخوتي الذين ترعرعت بين أحضانهم فنعم الإخوة هم ونعم التربية تربيتهم  
عبد الكريم ، حسين ، إبراهيم ، عبد الحميد ، عبد الهادي ،  
حفظهم الله

إلى من كانت نعم السند في الدراسة إلى التي لم تبخل علي بأغلى ما تملك  
الأخت الكبرى والمربية "فاطمة" حفظها الله إلى زوجها "الحاج" وابنها  
إلى رمز الحياة الأخت المرشدة والعزيزة "خديجة" حفظها الله إلى زوجها ناجم  
وابنائها وصغيرتها

إلى التي لا تنسى إلى نور العائلة وزهرتها أختي "سعاد"  
إلى الاخ الذي لم تلده امي عبد الله اعاده الله لنا بصحة وعافية  
إلى أصدقاء الروح عبد النور و عبد الفتاح سهل الله لهما  
إلى اوثق رابطة وانبل علاقة الى التي احببتها "سعيدة"  
إلى أصحابي عبد الجبار، رحيمو، عبد العالي، عبدالحفيظ .....  
إلى رفقاء ورفيقات الدرب، إلى كل من يحمل لقب "قاسمي"  
إلى كل من يعرفني. إلى من نسيم قلبي ولم ينساهم قلبي  
إلى قارئ هذا الإهداء

عليو

## شكرو تقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين وعلى اله وصحبيه الغر  
الميامين وبعد.....احمد الله الذي يسر لي هذا العمل ،واعانني بمنته وكرمه على  
تحقيق الامل ،فله الحمد كما ينبغي لجلاله وعظمته ،وله الشكر الذي نستزيد به من  
الفلاح وندرك به النجاح.

فلكل نجاح قصة ،وقصتي ابطالها ثلة من الفضلاء الذين ساهموا في تشييد البناء  
ورعاية الثمرة ،فبصماتهم شاهدة لهم بالفضل ،وعلى مر الايام يبقى القلب ممتنا لهم  
،حافظا جميلهم الذي اسدوه، فلهم الفضل بعد الله بخروج هذا الجهد بالصورة الحالية  
،فنصحهم دائم وجهدهم مستمر واطمن بالذكر الدكتور الفاضل بن برونو عثمان  
،لتفضله بقبول الاشراف على هذه المذكرة والنيل من بحر علمه الغزير ،وتحملة اعبا  
المتابعة والاشراف والتوجيه، ليضفي على هذه الرسالة بريق العلم ومتعة المعرفة  
،فله مني حق الوفاء وجزاه الله عني خير الجزاء .

انقدم بوافر الشكر والامتنان الى كل من الصديقان اللذين رافقاني طيلة الحياة  
الجامعية عبدالرحيم والعيد، كما اسجل اسمي آيات الشكر والمحبة الى عائلتي  
،اخواني زملائي أصدقائي الذين ما برحوا يساعدوني ويقدمون لي العون في دراستي  
فادعوا الله لهم بالتوفيق في حياتهم والصحة الدائمة .

والشكر موصول الى كل الاساتذة والدكاترة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية جامعة عبدالحميد بن باديس بمستغانم ،لما قدموه لي من علم ومعرفة كان  
لها الاثر الطيب في توسيع مداركي ،وزيادة معارفي والارتقاء العلمي بهذه الدراسة.

## المخلص

-عنوان الدراسة : "دور الالعب الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18) "

-هدف الدراسة : إبراز دور للألعب الجماعية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

مشكلة الدراسة : هل للألعب الجماعية دور في التقليل من سمة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18) سنة ؟

فرضيات الدراسة: للألعب الجماعية دور فعال وإيجابي في التقليل من سمة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة

01- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للألعب الجماعية.

02- هناك قلق بسيط لدى التلاميذ الممارسين للألعب الجماعية.

اجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : هو جزء من مجتمع البحث الأصلي وقد شملت نسبة 30% منه والتي تم

اختيارها عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع ، حيث قمنا بتوزيع

الاستمارة على(130 تلميذ وتلميذة) منهم 80 تلميذ وتلميذة ممارسين و50 تلميذ وتلميذة غير ممارسين للألعاب الجماعية.

المجال الزمني والمكاني :تمت الدراسة بثانويات مدينة تيميمون ، اما المجال الزمني

انحصر ما بين 2016/03/04 الى غاية 2016/05/15

منهج البحث :تم اختيار المنهج الوصفي بالطريقة المسحية لأنه اكثر ملائمة لعنوان الدراسة

الادوات المستعملة في الدراسة :تم استعمال مقياس للقلق الصريح للدكتور مصطفى فهمي

ومن خلال النتائج المتحصل عليها فقد تحققت الفرضيتين

وقد توصل الباحثان الى اهم استنتاج وهو :

✓ نقص الامكانيات والوسائل البيداغوجية ، خاصة العتاد الرياضي ومساحات اللعب  
اما اهم اقتراح وتوصية فهي كالتالي :

- الاهتمام بالمراهق خاصة من الناحية النفسية لأنه بحاجة إلى أن يخفف عنه ونجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية.

- إعطاء اهتمام أكبر لمادة التربية البدنية والرياضية خصوصاً من قبل المدرسين والمسؤولين في هذا المجال.

الكلمات المفتاحية :الالعاب الجماعية -القلق - المراهقة .

## Résumé

Étude -anoan: "Doralab collective dans la réduction de l'anxiété chez les élèves du secondaire (17-18)".(

-l'objectif de l'étude soulignent le rôle de la masse des Jeux de réduire le phénomène de l'anxiété chez les élèves du secondaire.

Problème Étude: collective rôle Hilloab dans la réduction de Smhkulq chez les élèves du secondaire (1718) ans'

Hypothèses: jeux collectifs rôle efficace et positif dans la réduction trait d'anxiété chez les étudiants de phase secondaire (1718) ans

-01Il existe des différences importantes dans le niveau d'anxiété chez les étudiants Almmarsenauagheir différences Almmarsinelloab collectives.

-02Il y a une légère inquiétude chez les étudiants qui pratiquent des jeux collectifs.

Les mesures d'étude sur le terrain:

Exemple: fait partie de la communauté de la recherche initiale était de 30% de celui-ci, qui a été choisi au hasard inclus parce qu'il donne des chances égales à tous les membres de la communauté, où nous avons distribué le formulaire (130 élèves), dont 80 élèves praticiens et 50 élèves est la pratique des jeux collectifs.

sphère spatiale et temporelle: l'étude a Bthanuyat Timimoun Ville, soit la zone temporelle confinée entre 04.03.2016 jusqu'au 15.05.2016

Méthodologie de la recherche: approche descriptive a été choisi la voie de l'enquête car il est plus approprié pour le titre de l'étude

Les outils utilisés dans l'étude ont été utilisés pour mesurer la préoccupation explicite du Dr Mustapha Fahmy

Grâce aux résultats obtenus, il a été réalisé des hypothèses

Les chercheurs ont conclu qu'il est le plus important:

manque de possibilités et de moyens pédagogiques, en particulier les zones d'articles de sport et de jeu

La suggestion la plus importante et la recommandation sont les suivantes:

Spécial adolescent attention du point de vue psychologique, car il doit être plus facile pour lui de passer et de le rendre à l'âge adulte dans des conditions normales.

Pour donner une plus grande attention à la question de l'éducation physique et du sport, en particulier par les enseignants et les administrateurs dans ce domaine.

**Mots-clés:** Jeux de masse -Très - adolescence.

## Summary

-anoan Study: "collective Doralab in reducing anxiety among high school students (17-18)".(

-hdv Study highlight the role of the mass of the Games to reduce the phenomenon of anxiety among high school students.

Study Problem: collective Hllloab role in reducing Smhkulq among high school students (1718) years<sup>o</sup>

Hypotheses: collective games effective and positive role in reducing trait anxiety among students of secondary phase (1718) years

-01There are significant differences in the level of anxiety among students Almmarsenauagheir collective Almmarsinelloab differences.

-02There is a slight concern among students practicing collective games.

The field study measures:

Sample: is part of the community of original research was 30% of it, which was randomly selected included because it gives equal opportunities to all members of the community, where we have distributed the form to (130 pupils), including 80 pupils practitioners and 50 pupils is practicing collective games.

Spatial and temporal sphere: the study has Bthanuyat Timimoun City, either temporal area confined between 03/04/2016 until 05/15/2016

Research Methodology: descriptive approach has been chosen the way the survey because it is more appropriate to the title of the study

Tools used in the study were used to measure the explicit concern of Dr. Mustapha Fahmy

Through the obtained results it has been achieved hypotheses

The researchers reached the conclusion it is the most important:

lack of pedagogical possibilities and means, especially sports gear and play areas

The most important suggestion and recommendation are as follows:

Special attention teenager from the psychological point of view because it needs to be easier for him to pass and make it to adulthood in normal.

To give greater attention to the subject of physical education and sports, especially by teachers and administrators in this area.

**Keywords:** Mass Games - Très - adolescence.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	التسلسل
49	يمثل مجتمع البحث	01
50	يمثل عينة البحث	02
51	يمثل التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الجماعية	03
57	يبين ثبات وصدق اختبار القلق لتايلور	04
62	. يمثل نتائج العينة بالنسبة لاختبارات تسيودنت لمقياس القلق تايلور	05
64	يوضح نسبة اجابات التلاميذ حسب درجات سلم التصحيح	06

## قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	: تمثيل بياني يوضح مستوى القلق لدى الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية	58
02	دائرة نسبية تمثل مستويات القلق	60

## قائمة المحتويات

الصفحة

الإهداء

شكر وتقدير

ملخص البحث

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة المحتويات

التعريف بالبحث

مقدمة

06..... مشكلة البحث

07..... الفرضيات

08..... اهداف

09..... مصطلحات البحث

10..... الدراسات المشابهة

الباب الأول :

الجانب النظري

الفصل الأول:

النشاطات الرياضية الجماعية

تمهيد

1- مفهوم النشاطات الرياضية الجماعية.....19

1-2 اهمية النشاطات الرياضية الجماعية .....20

1-3 خصائص النشاطات الرياضية الجماعية.....22

## قائمة المحتويات

23.....	4-1 اهداف النشاطات الرياضية الجماعية
24.....	5-1 انواع النشاطات الرياضية الجماعية
	تمهيد
25 .....	-القلق
25.....	6-1 تعريف القلق
27.....	- 1 6 1-أنواع القلق
27.....	1-1-6-1- القلق الموضوعي العادي
27.....	1-2-1-6-1- القلق العادي الذاتي
28.....	1-3-1-6-1- القلق العصبي
29.....	1-4-1-6-1- أعراض القلق
30.....	1-5-1-6-1- أعراض جسدية
30.....	1-6-1-6-1- أعراض نفسية
	.....خلاصة

### الفصل الثاني: المراهقة

	تمهيد
33.....	2- المراهقة
35.....	1-2- الخصائص العامة للمراهقة
35.....	2-1-1-2- الخصائص العقلية وتطور القدرات
36.....	2-1-2- الخصائص النفسية والانفعالية
38.....	2-3-1-2- الخصائص الفيزيولوجية
39.....	2-2-1- التغيرات في غدد الجنس

## قائمة المحتويات

40	2-2-2 التغيرات العضوية في الأجهزة الداخلية
41	3-2-2 التغيرات الجنسية الثانوية
42	3-2-3 مراحل المراهقة
42	1-3-2 مرحلة المراهقة المبكرة
42	2-3-2 مرحلة المراهقة المتوسطة
43	3-3-2 مرحلة المراهقة المتأخرة
43	4-2 تعامل الأستاذ مع التلميذ المراهق
44	5-2 أنواع المراهقة

خاتمة

الباب الثاني:

الجانب الميداني للموضوع

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

49	1- منهج البحث
49	2- مجتمع البحث
50	3- عينة البحث
52	4- مجالات البحث
53	5- متغيرات البحث
53	6- أدوات البحث
55	7- الدراسة الاستطلاعية
55	8- الاسس العلمية لأدوات البحث
58	9- الوسائل الاحصائية

خلاصة

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث

تمهيد

- 1- عرض وتحليل النتائج ..... 62
- 2- الاستنتاجات ..... 65
- 3- مناقشة الفرضيات ..... 66
- 4- الاقتراحات ..... 68
- ..... الخاتمة

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

- مقدمة:

شهدت العقود الاخيرة من القرن المنصرم تطورات واضحة وجوهرية على مختلف المجالات بشكل عام والمجالات التربوية بشكل خاص، ولكن التغيرات التي طرأت على مجال التربية الرياضية قد تكون من التطورات البارزة في هذا الصدد، و في ضوء ازدياد الاهتمام بهذا النوع من التربية بصفها جزءا لا يتجزأ من التربية العامة.

(مذكرة لليسانس .لطالب سماعيني زبير 2012 (ص43ص01)

فالالعاب الجماعية جزء من نسيج المجتمع من المأمول أن تسهم ومجالاتها المتعددة المرتبطة في استخلاص سبل العلاج لهذه المشكلات وتحديد رؤى مستقبلية مشرقة حول هذا الإطار من خلال لعب الدور الإيجابي في تحقيق أهدافها ومبادئها السامية لدى المراهق، هذا من جهة ومن جهة أخرى للفت انتباه المسؤولين بأهمية الالعاب الجماعية في المؤسسات التربوية، ونظراً للمكانة التي أصبحت تحتلها ، فكان لها كل الاهتمام من قبل جميع العلوم ولعل أبرز هذه العلوم نجد علم النفس الذي أصبح يحتل مكانة عالية في الحياة الاجتماعية واليومية ما له من تأثير على حياة الفرد الرياضي والمراهق بصفة خاصة.

( مذكرة لليسانس لطالب الجديد عبد الحميد 2014(ص42ص 02)

وتعتبر الالعاب الجماعية حجر الزاوية في برامج التربية البدنية والرياضية بجميع مراحل التعليم، وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه ويعتبر الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية والعلمية والحركية للتلاميذ فهو جزء من المنهاج الذي يستفيد منه التلاميذ دون تفرقة، وتتنوع أغراض الممارسة الرياضية خلال الدرس بين أغراض بدنية ونفسية وعقلية واجتماعية وتربوية.

وبما أن المراهقة أصعب مراحل العمر في حياة الفرد فقد لفتت انتباه الكثير من الباحثين وتطرق إليها العديد من الفلاسفة حيث أطلقوا عليها اسم الولادة الثانية، ومنهم من عبر عنها بمرحلة الأزمات والعواطف، حيث أصبح المراهق يعيش حياة معقدة بالمشاكل والاضطرابات النفسية ولعل أبرز هذه الاضطرابات (القلق ) التي تززع راحته واستقراره وثقته بنفسه لذا ارتأى الطالبان إلى إجراء هذه الدراسة والمتمائلة في دراسة بعض الاضطرابات النفسية خاصة القلق على التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية وذلك من خلال حصة التربية البدنية والرياضية. (مذكرة لليسانس لطالب الجديد عبدالحميد 2014(42ص02)

ولذلك ارتأينا في دراستنا هذه البحث عن دور الالعاب الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والتي نهدف من خلالها إلى إبراز دور الالعاب الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوي، والفائدة العلمية التي

تحملها هذه الدراسة في البحث العلمي ، لذلك قسمنا دراستنا إلى بابين ، الأول كان نظري والثاني كان تطبيقي .

حيث الباب النظري يتكون من فصلين ، الفصل الأول يتمحور حول الالعب الجماعية والقلق، أما بالنسبة للفصل الثاني، تناولنا فيه خصائص المراهقة ( 17  
18 ) سنة ومشاكلها ودوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى هذه الفئة .

أما الباب التطبيقي يتكون من فصلين ،الفصل الأول يحتوي على طرق ومنهجية البحث وقد استخدمنا في هذا الفصل المنهج الوصفي المسحي وطبقنا في هذه الدراسة مقياس القلق لتايلور للقلق الصريح ، وقد شملت عينة البحث 130 تلميذ وتلميذة موزعين على أربع ثانويات في دائرة تيميمون منهم 80 ممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية و50 غير ممارسين  
والفصل الثاني يدور حول عرض وتحليل نتائج البحث.

1- مشكلة البحث:

ان ممارسة الالعب الجماعية في مؤسستنا التربوية تعد احد الانشطة الانسانية المهمة بحيث اصبحت جزء هاماً من البرامج التي تهدف الى اعداد المجتمع اكثر صلاحية ذلك لكونها تستهدف نمو الافراد متزناً متكاملًا في كل النواحي الصحية والعقلية والاجتماعية والخلقية ناهيك عن اسهاماتها في مجال الخدمة الاجتماعية

وباعتبار المراهقة أصعب مرحلة من مراحل تطور الإنسان لكونها تشمل على عدة تغيرات ناتجة عن تؤثر المراهق بعوامل داخلية، نفسية، فسيولوجية، انفعالية وكذا جسمية واجتماعية تؤثر على سلوكه وشخصيته وعدم اتزان حركاته فيظهر عليه عدم الاستقرار النفسي ويصبح المراهق غامض سريع التوتر والاضطراب قليل الصبر ويثور لأتفه الأسباب. (مذكرة ليسانس لطالب الجديد عبد الحميد 2014 (ص42) 03)

لممارسة الالعب الجماعية في مرحلة الثانوية تؤثر على التنشئة الاجتماعية للفرد التي تعتبر من مظاهر النمو الاجتماعي النفسي والتي ترتبط بمظاهر النمو البدني والفيزيولوجي والعقلي والوجدان كما تستخدم ايضا في تنمية احتياجات الافراد والجماعات بقصد وقايتهم من الانحراف وتهيئة النمو المجال الاجتماعي لهم بحيث تستخدم كطريقة من طرق علاج المشكلات الاجتماعية الكثيرة.

لذا ارتأينا في بحثنا هذا إلى طرح الإشكالية العامة التالية:

-هل للألعاب الجماعية دور في التقليل من سمة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي

(17-18) سنة ؟

الإشكالية الجزئية:

-هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير

الممارسين للألعاب الجماعية في الطور الثانوي ؟

-ما نسبة ظهور القلق عند التلاميذ الممارسين للألعاب الجماعية ؟

2- فرضيات البحث:

من خلال المعلومات السابقة لدينا واستناد إلى البحوث التي أجريت والدراسات التي

انجزت والتي لها علاقة بموضوع بحثنا ارتأينا إلى وضع فرضية عامة للبحث يندرج

تحتها فرضيات جزئية.

2-1 الفرضية العامة:

- للألعاب الجماعية دور فعال وإيجابي في التقليل من سمة القلق لدى تلاميذ الطور

الثانوي (17-18) سنة

2-1 الفرضية الجزئية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى التلاميذ الممارسين والغير الممارسين للألعاب الجماعية

- هناك قلق بسيط لدى التلاميذ الممارسين للألعاب الجماعية

3- أهداف البحث:

- إبراز دور للألعاب الجماعية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- معرفة الفروق الإحصائية في مستوى القلق لدى التلاميذ الممارسين للألعاب الجماعية.

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.

- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.

- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

4- المفاهيم والمصطلحات:

4-1 الألعاب الجماعية :

يرى زيدان محمد وحيمور ابراهيم(2015) : ان الالعاب الجماعية هي نشاط ذو طابع

جماعي يشترك فيه اكثر من شخص في جو تنفسي لتحقيق هدف جماعي مشترك

ويحصل فيها تفاعل حيث تحقيق فيها الرياضيين ،وهذا التفاعل ينتج عنه ما يسمى

الديناميكية الجماعية حيث تحقيق فيها علاقة الفرد بالفريق (39ص6)

ويعرفها قميري مصطفى وبركروشة عبد الرحمن(2015) : ان الالعاب الجماعية هي

تلك الالعاب التي تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة متفق عليها دوليا

ويظهر فيه التنافس قائما بين الدول ، واهتمام كل دولة بتكوين فريقها القومية التي

تمتلها في الالعاب ، ولكل لعبة لعبة من هذه الالعاب مراجعها العلمية الخاصة بها

والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها .(41ص4)

التعريف الاجرائي: هي تلك الالعاب الجماعية التي تمارس داخل الملاعب اوداخل

صالات ذات قياسات دولية ،ويظهر فيها التنافس قائما بين الدول.

4-2 القلق:

وعرفه الدكتور: عمرو حسن بدران(2003):"بأنه حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر وكثرة التوقعات وينجم القلق عن الخوف من المستقبل أو توقع لشيء ما أو صراع في داخل النفس بين النوازع والقيود التي تحول دون تلك النوازع"(19ص10).

ويعرفه محمد حسن علاوي (1995): هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر(25ص277)

ويعرفه ايضا حسن منسي (2001):انه يحدث نتيجة الصراع الداخلي وليس صراع بين الشخص والعالم الخارجي (10ص42)

التعريف الاجرائي : القلق هو حالة نفسية يشعر بها الانسان بوجود خطر يهدده ويسبب له الخوف والالام والانقباض والضيق وفقدان التركيز والثقة والشخص القلق الشر ومتوتر الاعصاب ومضطرب .

#### 3-4 المراهقة:

يعرفها فؤاد البهي السيد(1975):"المراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الاقتراب والذنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى لحق أو دنى من، فنقول مثلاً: رهق الغلام أو قرب الحلم، وبمعناها العام، هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بهذا عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها"(4ص78).

اصطلاحاً : عبد الرحمان العيساوي (1999) يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي.  
(14 : 123)

ويعرفها مصطفى فهمي 1974: هي التدرج نحو النضج البدني الجسمي و العقلي و الإنفعالي (32ص 27)

التعريف الاجرائي : هي تلك المرحلة التي تلي مرحلة الطفولة المتأخرة وهي مرحلة حساسة في حياة الفرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية و جسمية تنتج عنها توترات وانفعالات ومشاكل نفسية .

5-الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

5-1- دراسة زنقلة مراد وقابو إبراهيم:

تمت هذه الدراسة عام 2005م بجامعة مستغانم (كلية العلوم الاجتماعية والتربية البدنية والرياضية قسم التربية البدنية والرياضية)، تحت موضوع "دراسة القلق كحالة وسممة لدى المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.

. عينة الدراسة:

شملت عينة البحث على فئتين:

- فئة المراهقين المعاقين حركياً الممارسين للرياضة تتكون من 45 فرد.
- فئة المراهقين المعاقين حركياً غير الممارسين للرياضة تتكون من 45 فرد.
- .فرضيات الدراسة:
- درجة القلق عند المراهقين المعاقين حركياً الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بقلق متوسط.
- . درجة القلق عند المراهقين المعاقين حركياً غير الممارسين للنشاط الرياضي تتميز بقلق مرتفع.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القلق عند المعاقين الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي.
- . منهج البحث
- . اعتمد في بحثه على المنهج الوصفي المسحي
- . أهم التوصيات
- . الاهتمام بالجانب النفسي للمراهق المعاق حركياً كالقلق.
- . تشجيع المعاقين حركياً على ممارسة النشاط الرياضي.
- . إنشاء مراكز وجمعيات تهتم بفئة المعاقين حركياً وتوفير الأجهزة والإمكانيات التي تساعد على التخفيف من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية كالقلق.

. توفير أخصائيين نفسانيين داخل المراكز والنوادي والمؤسسات التربوية لمعالجة

المشاكل النفسية التي يعاني منها المعاق حركياً.

. إعطاء وإتاحة الفرص للمعاقين حركياً في الاندماج الاجتماعي بمختلف السبل

كالرياضة.

- دراسة الأستاذ قندوزان نذير:

مذكرة ماجستير 2001 بالجزائر كان يتمحور موضوع دراسته على مدى مساهمة

التربية البدنية والرياضية في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقين خاصة

الاكتئاب.

. منهج البحث:

. اعتمد في بحثه على المنهج الوصفي المسحي

. قام في دراسته على كيفية التعامل مع المصابين بالريو.

. كيف تعالج التربية البدنية والرياضية هذه الاضطرابات النفسية لدى المراهقين.

. كما تناول الاضطرابات النفسية وبصفة خاصة الاكتئاب والقلق وإستراتيجية المقاومة

مع الريو.

. اهم النتائج البحث:

استنتج الباحث من الدراسة أن للتربية البدنية والرياضية دور فعال في خفض بعض الاضطرابات النفسية عند المراهقين وخاصة الاكتئاب.

دراسة بوسنان فاتح :2012 دور التربية البدنية الرياضية في التقليل من الشعور بالقلق

منهج البحث : قد اعتمد على المنهج الوصفي

اهم التوصيات :

الاهتمام بالرياضة المدرسية من طرف المسؤولين واولياء التلاميذ  
زيادة الامكانيات والوسائل البيداغوجية ،خاصة العتاد الرياضي ومساحات اللعب  
- تحليل الدراسات والتعليق عليها:

اعتمد الطلبة على جملة من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت موضوع بحثنا "دور الالعاب الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية" ولقد استخدم الباحثان زنقلة مراد وقابو إبراهيم المنهج الوصفي بأسلوب المسحي وتمحورت دراستهم حول "دراسة القلق كحالة وسمة لدى المعاقين حركياً الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي. والتي كانت نتائجها كالآتي  
. الاهتمام بالجانب النفسي للمراهق المعاق حركياً كالقلق.

.تشجيع المعاقين حركياً على ممارسة النشاط الرياضي.

. إنشاء مراكز وجمعيات تهتم بفئة المعاقين حركياً وتوفير الأجهزة والإمكانيات التي

تساعدهم على التخفيف من حدة الضغوط النفسية والاجتماعية كالقلق.

-كما استخدام الأستاذ قندوزان نذير في دراسته ماجستير 2001 المتمثلة في مدى

مساهمة التربية البدنية والرياضية في خفض بعض الاضطرابات النفسية لدى

المراهقين خاصة الاكثئاب.حيث استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح وكانت

النتائج المتوصل إليها كالآتي:

للتربية البدنية والرياضية دور فعال في خفض بعض الاضطرابات النفسية عند

المراهقين وخاصة الاكثئاب.

- للرياضة دور في خفض درجة القلق لدى الأسوياء والمعاقين حركياً.

. الممارسين للرياضية تساعد الشخص الممارس للرياضة مهما كان سوياً أو معاقاً

حركياً في التقليل من درجة القلق.

-هناك تأثير بين إيجابي وسلبي للنشاط الرياضي على سمات الشخصية لدى الشخص

السوي والمعاق حركياً الممارس للرياضة

-كما استخدم الباحث بوسنان فاتح في دراسته ماجيستر 2012 دور التربية البدنية

والرياضية في التقليل من الشعور بالقلق ،حيث استخدم المنهج الوصفي بأسلوب

المسح وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي :

نقص الحصص التطبيقية ،مما يمنع حصة التربية البدنية والرياضية من الوصول الى

الاهداف المنتظرة

عدم الاهتمام التلاميذ وهذا راجع لنقص الوعي باهمية النشاط البدني والممارسة

الرياضية

7. أوجه الاستفادة من الدراسات المشابهة:

تبين لنا من خلال ما تقدم من البحوث والدراسات التي تناولت متغيرات البحث الذي

نحن بصدد إنجاز جملة من النقاط التي يمكن الاستفادة منها والتي يمكن التطرق إليها

فيما يلي :

1. استعمل الطلبة المنهج الوصفي الذي يعتمد على ملاحظة ووصف وتشخيص

الظواهر وجمع البيانات عنها وهو ما يتناسب مع طبيعة دراساتنا.

2- نتائج البحوث والدراسات في مجملها أكدت إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد في التقليل من القلق (دراسة زنقة مراد وقابو إبراهيم) والتقليل من القلق (دراسة الأستاذ قندوزان نذير)

## تمهيد:

تعتبر الالعاب الجماعية سبب في بناء الحضارات في التاريخ البشري، ولا نزال نمارسها في عصرنا هذا، وما نلاحظه من الاهتمام الكبير الذي طرأ في المئة سنة الماضية في الكثير من المجتمعات المتقدمة في ميادين الرياضة والالعاب، وبسبب إدراك أهمية وفوائد اللعب باعتباره ظاهرة للحفاظ على كيان الإنسان من جميع الوجوه الإنسانية والحياتية.

ولعل من الالعاب التي تساهم في مساعدة الأفراد على فهم الحياة الاجتماعية و اكتساب المهارات والأخلاق نجد أن النشاطات الرياضية تعتبر وسيلة مهمة في تطوير الصفات النفسية والعلاقات مع الآخرين.

فالالعاب الجماعية قائمة على أساس التنافس، وتتطلب أن يعمل الفريق كمجموعة من أجل الفوز الشريف، وأن يوظف اللاعب جميع إمكاناته البدنية فهي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان فهذا النشاط قبل أن يكون جماعيا فهو بطبيعة الحال بدنيا لذا سنقوم في هذا الفصل بالتعريف بمفهوم الالعاب الجماعية من خلال ثوابتها وخصائصها، وأهميتها وأنواعها.

## 1- مفهوم الالعاب الجماعية:

لقد اختلفت آراء المختصين في إعطاء مفهوم الرياضة الجماعية باختلاف نظرة كل واحد منهم لها، فهناك من يرى أن الرياضة الجماعية ماهي إلا نشاط لشغل وقت الفراغ وهناك من يرى أنها نشاط رياضي هادف، ورغم هذا الاختلاف إلا أن أغلبية منهم يتفقون على الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعي كبقية النشاطات في المجتمع، يشترك فيها عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي ومشترك، وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في التطور الايجابي للعديد من الجوانب عند الفرد سواء كانت جسمية أو اجتماعية أو تربية تذوب فيها شخصية الفرد، في ضل فريق متماسك وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية أمام مصلحة الجماعة، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة يتوقف نجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدى فعاليتها في الاتفاق الجيد والصحيح للمهارات الخاصة بها، وطرق تنظيمها وكل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومتتبعيها.

فهي تمثل شكل من النشاط الاجتماعي المنظم من التمارين البدنية و لها خاصية ترفيهية ومرهقة وتطويرية ، للمشاركين الذين تتوحد بينهم علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية ، وهذا ما يسمونه الخصومة الرياضية ، علاقة موضحة بالمنافسة

وتكون وسيلة تكتمل بالفوز الرياضي. بمساعدة كرة أو شيء آخر من اللعب يستعمل حسب قوانين مسابقة .

يرى زحاف محمد أن الرياضة الجماعية تعتبر نشاط جماعيا كبقية النشاطات في المجتمع يشترك فيه عادة أكثر من شخص واحد في جو تنافسي وتعاوني لتحقيق هدف جماعي مشترك ، و يمثل هذا النشاط اجتماعي و ثقافي و كذلك ترفيهي، وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في تطوير القدرات النفسية و الجسمية و الاجتماعية ، عند الفرد و يتوقف نجاحها على إتقان المهارات الخاصة بها و طرق تنظيمها (22.23:35)

## 2- أهمية الالعاب الجماعية:

ربيع عبد القادر(2008): تعمل الألعاب الجماعية على تحسين وتطوير الصفات البدنية واكتساب الأطفال الاتجاهات وعادات نفسية اجتماعية مفيدة يمكن أن نلخصها في النقاط التالية :

❖ تساعد على تقوية عضلات الذراعين والرجلين، فهي تعتمد على تنمية المجموعة العضلية للكتفين والذراعين واليدين والأصابع خلال رمي الكرة وصددها، كما تساعد على تنمية عضلات الرجلين عن طريق الجري والوثب والانزلاق .

❖ تعمل على تقوية عضلات الظهر والبطن نتيجة تقوس وإلى درجة السقوط من أجل الوصول إلى الكرات البعيدة لمسكها أو تمريرها ثم الوقوف السريع لمتابعة اللعب.

❖ تحسين الرشاقة بشكل ملحوظ نتيجة تغير خط سير الكرة من اتجاه إلى آخر ما يستلزم تغير سريع في اتجاه الفرد.

❖ تساعد الفرد على السرعة الانتقالية وسرعة الحركة وسرعة رد الفعل نتيجة التتابع السريع لجري المسافات القصيرة والسرعة في أداء التمرير والوثب أو الدوران وسرعة الاستجابة للحركات المفاجئة في اللعب من توقف وسقوط والدحرجة والوقوف .

❖ كلما قل عدد اللاعبين في اللعبة كلما زاد الحمل عليهم نتيجة العمل المكلفين به، كما أن الفترات القصيرة من الراحة الطبيعية أثناء اللعب تساعد على الاستشفاء والعودة للحالة الطبيعية للطفل أو المراهق، وتعتبر وسيلة فعالة لتنشيط الدورة الدموية.

❖ تحسن التوافق العضلي بين العين واليد والقدم نتيجة الحركات التي تتم بسرعة تحت ضغط اللاعبين المتنافسين والتي تتطلب تكيفا سريعا مناسبا للأداء على ضوء المواقف المفاجئة المتغيرة.

❖ العادات النفسية والاجتماعية حيث أن الأطفال يكونون أثناء اللعب في أعلى درجات الانفعال فإن ذلك عادة ما يجعلهم أكثر وضوحا وانفتاحا ومن دون خجل أو تراجع وعلى المعلم أن يتعرف على الخصائص المميزة لكل طفل واتخاذ الأساليب والإجراءات التربوية لتوجيههم على العادات النفسية والاجتماعية السليمة لأنه لايمكن لطفل أن يكتسبها عفويا وإنما يجب أن يربي ذلك أثناء اللعب.

- ❖ احترام النظام والتفاهم من خلال استيعاب قواعد اللعب وتنفيذها بدقة.
- ❖ ضبط النفس عند محاولة صدور خطأ من لاعب منافس باتجاه اللاعب وصدور قرارات خاطئة من القائد أو المعلم أو الحكم.
- ❖ التفكير لصالح الجماعة في إطار كونهم فريق واحد متكاملًا طبقًا لقواعد العمل الجماعي والبعد عن الأناية والاتجاهات الفردية.
- ❖ الاعتماد على النفس حيث يظهر اللاعب أثناء تنفيذ اللعبة أو في المنافسة في اتخاذ القرارات السريعة بنفسه والمناسبة لكل موقف من المواقف المتغيرة والسريعة والمفاجئة، هذا بالإضافة إلى الاعتماد على النفس في تخطيط وإعداد الملاعب والأدوات المحافظة عليها (7.8:40)

### 3- خصائص الالعاب الجماعية:

- الضمير الجماعي: وهي اهم خاصية في النشاطات الجماعية اذ تكتسي طابعا اجتماعيا يشترك فيها عدة علاقات وادوار متكاملة ومرتبطة من تحقيق اهداف مشتركة في اطار جماعي.
- النظام: تحدد طبيعة القوانين في كل نشاط جماعي صفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين

- العلاقات المتبادلة: تتميز النشاطات الجماعية بتلك العلاقات المتواصلة والمتبادلة بين الزملاء في جميع خطوط الفرق اذ تشكل حلا متكاملا لجهود كل الاعضاء وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيقات خلال معظم فترات المنافسة
- التنافس: بالنظر لوسائل اللعب كالكرة والميدان وكذلك بالنظر للخصم كالدفاع والهجوم كل هذه العوامل تعتبر دوافع وحواجز مهمة في اعطاء صفة تنافسية بحثة.
- الاستمرار: مما يزيد الاهتمام بالرياضة وصيغة البطولة فيها اذ يكون البرنامج في الغالب مطول (سنوي) او مستمر اسبوع او اسبوعين تقريبا مقارنة مع الرياضة الفردية
- الحرية : اللاعب في النشاطات الجماعية زغم ارتباطه بالزملاء والهدف الجماعي الا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والابداع في اداء المهارات (46.47:40)

#### 4- أهداف الالعاب الجماعية:

- ربيع عبد القادر (2008): يجب على المدرب أو المربي أو الاختصاصي أن يقترح أهدافا أساسية هامة من أجل تطوير الصفات الخاصة في الرياضات الجماعية، وتتمثل هذه الأهداف فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف حالات الرياضات الجماعية والتكيف معها.
- الوعي بالعناصر والمكونات الأساسية للرياضيات الجماعية.

- التنظيم الجماعي مثل الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع مراحل اللعب في هذه الرياضات.

- تحسين الوضع والمهارات الجماعية في مستوى اللعب.

- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الأوضاع المختلفة.

- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تصلح للاستيعاب الجيد ثم التنفيذ (31:40)

#### 5- أنواع الالعاب الجماعية:

تتفرع الالعاب الجماعية إلى أنواع عديدة و كثيرة منها، كرة اليد، كرة السلة، الكرة الطائرة، وكرة القدم الأمريكية....الخ.

#### خلاصة:

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة للالعاب الجماعية من مفهومها وثوابتها وخصائصها ومميزاتها وأهميتها وأهدافها وأنواعها، نستخلص من هذا الفصل أن الالعاب الجماعية من الأنشطة الهامة لدى المراهقين بالنظر إلى إهتمامهم وإقبالهم المتزايد على ممارستها مما تكتسب لهم روح التعاون والانضباط والاحترام.

## 1-2 القلق:

تمهيد:

يعتبر القلق من أكثر الانفعالات شيوعا لدى البشرية، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق النفسي.

كما تتفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، وإبراز أنواعه، وأعراضه، ومستوياته، وأسبابه، وطرق علاجه.

## 1-2-1 تعريف القلق:

لغة/قلق يقلق والقلق اضطرب نفسي وحارت وانزعج

اصطلاحا/يعرفه محمد هادي اللحام محمد سعيد زهير علون (2005): ان القلق هو

الاضطراب الداخلي الانزعاج المقلاق الشديد للذكر والانثى(28ص611)

ويعرفه محمد حمدي (2005): ان القلق هو الاضطراب والانزعاج أي عدم الاستقرار

في المكان (26ص257)

ويعرفه تايلور :على انه انزعاج نفسي وجسدي وفي الوقت وبالتخوف من الخطر والاحساس بعدم الطمأنينة وبعضية على وشك الوقوع ( pieron henir-vocabulaire depsychologie page31)

ويعرفه فرويد(1988):ان القلق هو رد فعل لحالة خطر وهو يعود الى الظهور كلما حدثت حالة الخطر من ذلك النوع(14ص160)

ويعرفه محمد السيد عبد الرحمان (1998):القلق هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف او مواقف طارئة .(22ص422)

ويعرفه سعد جلال (1985):ان القلق هو حالة نفسية داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرغبة ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات مثل السرعة والارتعاش(12ص153)

ويعرفه سيجموند فرويد ترجمة عثمان ناجي(1980): كثير ما يختلف العلماء في استخدام لفظ القلق فأعطيت عدة تعاريف لمفهوم القلق ومن التعاريف التي أعطيت له تعريف "فرويد" فيقول أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له كثيراً من الانقباض والضيق والألم(3:13).

نستنتج من هذا التعريف أن القلق حالة نفسية متمثلة في الخوف، فالشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ويقول أحمد "عزة راجح"(1972): "القلق حالة من التوتر الانفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد

الذات (الشخصية) وجوهره الانتظار والتوقع والعجز عن الهرب، والقلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر" (2:134).

يتضح من هذا التعريف أن القلق انفعال قوامه الخوف المحيط وينشأ عن تهديد الشخصية من الخارج أو الداخل ويقول أحمد عبد العزيز (1979) نقلاً عن "ريتشارد سوين": "من الممكن تعريف القلق بأنه حالة انفعالية غير سارة يستثيرها وجود خطر وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخشية فالقلق هو الإشارة أو العلامة بأن هناك خطر قائم" (2:342).

ويقول "حامد عبد السلام زهران (1970): انه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية" (8:397).

ويعرف الدكتور "نعيم الرفاعي" في كتابه "الصحة النفسية" (1992): حيث يقول يشير القلق إلى حالة تحدث حين يشعر الفرد بوجود خطر يهدده وهو ينطوي على خطر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة" (33:12).

## 1-2-2-1 أنواع القلق:

## 1-2-2-1-1 القلق الموضوعي العادي:

ويقول أحمد عزة راجح(1972):هو خوف لمثير خارجي كخوفنا من وفات شخص عزيز علينا وللخوف ما يبرره في هذه الحالة لكنه ليس خوفاً بالمعنى الدقيق لأننا لا نستطيع أن نفعل حياله شيئاً(2:168).

وعرفه "حامد عبد السلام زهران (1970): بأنه "هو الخوف من خطر خارجي معروف ويطلق عليه أحيانا اسم القلق الواقعي، القلق الصحيح، القلق السوي"(8:390). ويرى محمد فتحي الشيطي(1970) نقلا عن "فرويد" بأنه "تجربة انفعالية مؤلمة تنجم لإدراك الخطر القائم في العالم الخارجي"(27:73).

ويقول عزت ذري حسين (1994):القلق ظاهرة طبيعية وإحساس وشعور وتفاعل مقبول أو متوقع تحت ظروف معينة وأحيانا يكون القلق وظائف تساعد على النشاط وحفظ الحياة(18:73).

## 1-2-2-1-2 القلق العادي الذاتي:

أحمد عزة راجح (1972):وفيه يكون مصدر القلق داخلياً كخوف الإنسان من ضميره إذا اخطأ ويسمى قلق الضمير، وخوف الإنسان من فقدان السيطرة على دوافعه

المحيطة به المحظورة والعدوانية حين تلج بالإشباع لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه وهنا يظهر القلق(2: 169).

محمد فتحي الشيطي (1970): ويقول يسميه "فرويد" القلق الأخلاقي ويرى بأنه مصدر التهديد القائم في ضمير الأنا الأعلى للإنسان ويخاف من أن يعاقبه الضمير على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي، فالقلق الأخلاقي الذي يمارس في صورة إحساسات بالذنب أو الخجل في الأنا هو الخوف من عقوبة الوالدين ومصدر قائم في بناء الشخصية فينجم عنه صراع نفسي باطني بحث(27: 73).

#### 1-2-2-3 القلق العصبي:

مصدره داخلي سببه لا شعوري وهو قلق مزمن ذاتي، إنه خوف أسبابه لا شعورية مكبوتة كبتها الفرد لأنها تؤذي ذاته وبما انه خوف غير موضوعي فتري الفرد يتوقع الشر من كل شيء وير فرويد أنه في القلق العصبي يمكن التهديد في موضوع غريزي قائم في "ألهو" والإنسان يخاف من أنا تجرفه رغبة ملحة لا ضابط لها لارتكاب فعل أو تفكير في شيء يؤدي إلى إيذائه فهو خوف مما قد يحدث إذا فشلت شحنات الأنا المضادة في منع الشحنات الغريزية الموضوعية من التصريف في فعل اندفاعي فهو يخاف من "ألهو" الذي يضغط باستمرار على الأنا ويخاف من سيطرة "ألهو" على "الأنا"(27: 76).

والباحث نعيم الرفاعي(1992): يعطي تعريفاً للقلق العصبي بقوله إن حالة القلق الشديد يبدو حاداً ولا يتصل بموقف خاص أو معين، ويبدو في سلسلة من الأعراض تعبر على تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد (33:261).

### 1-2-3 أعراض القلق:

كاظم ولي أغا(1985): هناك عدة تصنيفات تناولت القلق، ومن التعرف على أعراض القلق وذلك لكونها واضحة متميزة عن بقية أعراض الاضطرابات الأخرى وهذا ما يساعد على تشخيص القلق واحدى هذه التصنيفات صنفت أعراض القلق إلى ما يلي:

#### 1-3-2-1 أعراض جسمية:

تنشأ من زيادة الأدرينالين والنو أدرينالين في الدم فيؤدي إلى تنبيه الجهاز السبماتوي فيرتفع ضغط الدم تزيد سرعة نبضات القلب، بروز العينين، يتحرك السكر في الكبد وتزيد نسبته في الدم مع شحوب في الجلد، جفاف الحلق، برودة الأطراف وارتجافها كما تحدث اضطرابات معوية وفقدان الشهية للطعام واضطرابات في النوم.

#### 1-3-2-2 أعراض نفسية:

مثل الخوف الشديد وتوقع الأذى وعدم القدرة على التركيز والانتباه والتفكير والشعور بالعجز والكآبة...الخ، بالإضافة إلى فقدان الشهية وتناول الحبوب المنومة والمهدئة،

كما قام الدكتور "كاظم ولي أغا" بتصنيف آخر في كتابه علم النفس الفزيولوجي حيث صنفها إلى قسمين أيضا:

#### 1-2-3-3 الأعراض الجسمية:

حيث يلاحظ بأن المريض يصاب بجميع مظاهر الانفعال التي تحدث عن طريق الجهاز العصبي والغدد الصماء والأجهزة التي تغذيها مثل الجهاز القلبي الدوري يصاحبه سرعة دقات القلب وألم فوق القلب، ارتفاع في ضغط الدم مع الإحساس بنبضات في أماكن مختلفة ومن الجسم واختلال الدورة الدموية، اضطراب الجهاز الهضمي، ازدياد حموضة المعدة، اضطراب الأجهزة التنفسية، كذلك اضطراب الجهاز العصبي الذي يمثل في هيئة صداع، دوخة، زيادة في الانعكاسات العصبية، اهتزاز في الأطراف(20: 311).

#### 1-2-3-4 الأعراض النفسية:

يظهر المصاب بعصاب القلق الشديد الحساسية والانفعالية كثرة الحركة وعدم الاستقرار وكثيراً ما يشكو من شعور عميق بالتعب ويميل المصاب لأن تكون نظرتة للحياة متشائمة وان يكون منقبض النفس بيدي خوفاً من الموت وتوقع الأذى والمصائب والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة وعدم قدرة على التركيز والانتباه وكذا قلة النوم والأحلام المزعجة(20: 312).

**الخاتمة:**

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها المراهق، والذي يترك أثر كبير في نفسيته ومردوده، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها. كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على المراهق، لذا يجب على الأساتذة الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

**تمهيد:**

يمر الإنسان أثناء نموه بعدة مراحل متسلسلة الواحدة منها تكمل الأخرى وكل مرحلة تخص فترة معينة من العمر بين هذه المراحل مرحلة المراهقة التي تجعل من الطفل إنسانا راشد ومواطن يخضع خضوعا مباشرا لنظم المجتمع وتقاليدِهِ.

ولقد أكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف حساس في حياة الإنسان وهي تؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، فحياة المراهق عبارة عن سلسلة من المتغيرات يكون خلالها بعض المفاهيم والاتجاهات والعادات والمعلومات التي استفادتها من تربية البيت وخارجه ونظرا لما تكتسبه هذه المرحلة من أهمية في حياة الفرد نتطرق إليها بالتفصيل.

في هذا الفصل حيث يتضمن فيه مفهوم المراهقة وأنواعها ومشاكل المراهقة وحاجاتها ويتناول فيه علاقة ممارسة النشاط البدني الرياضي بالمراهقة وكذلك خصائص النمو في مرحلة المراهقة.

**2- المراهقة:**

المراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النمو الحسي والانفعالي والعقلي والاجتماعي وتبدأ بصفة عامة من سن (12 سنة) الثانية عشر وتمتد حتى سن الثمن عشر (18 سنة) أو حتى الثانية والعشرون (22 سنة) عند بعض الباحثين، وهذه الفترة تسمى فترة البلوغ.

وإذا كانت الطفولة فترة نمو جسمي وانفعالي، فإن المراهقة مرحلة في النمو الجسمي وتقلب شديد في الانفعالات والتغيرات العضوية وهي سبب الظواهر الخاصة بالمراهقة كما تتميز بظهور المشاكل في جميع أوجه التكوين النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل ترجع إلى أسباب عضوية فإن بعضها الآخر يكون إهمال تربوي واضطراب في الرعاية أو عدم الاهتمام بهذه المرحلة، ولهذا يجب على الوالدين والمربين مراعاة ما يلي:

- العمل على نشر الثقافة الصحية بين المراهقين وتحديد برامج لرعاية صحتهم بواسطة التربية الخلقية وتدريبهم على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير وتنمية القدرة على التحديد والاجتهاد والابتكار يجب عليهم إقامة علاقة مثمرة ومستمرة مع جميع أفراد المجتمع.

- يجب وقايتهم من الانحراف ولا يتم ذلك إلا بتزويدهم بالمعايير الاجتماعية والقيم الخلقية والتعاليم الدينية والجوانب النفسية المتعلقة بالسلوك الجنسي والزواج وخطورة العلاقات غير الشرعية.

## 2-1 تعريف المراهقة:

توفيق الحداد (بدون سنة): تعني الاقتراب ودنو من الحلم والمراهق هو الطفل الذي ينمو من الحلم الكمال والرشد والتدرج نحو النضج الجنسي العقلي والانفعالي. (6:104)

أ/ لغة:

فؤاد الباهي (1975): إن كلمة المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا الفرد الذي ينمو من الحلم وإكمال النضج. (4:272)

ب/ اصطلاحاً:

هدى محمد قناوي (بدون سنة): إن كلمة المراهقة مشتقة من كلمة (مراهق) اسم فاعل ويقصد بتأ النمو من مرحلة الطفولة على مرحلة النضج هذا ويفصل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان مغزاه ينسجم كثيراً والخصائص الجسمية السلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان. (3:34)

2-2 الخصائص العامة للمراهقة:

2-2-1 الخصائص العقلية وتطور القدرات :

ميخائيل ابراهيم (1978): بلغت الدراسات الخاصة بالنمو العقلي وتطور القدرات عندها لمراهقين عامة ، نصيباً أوفر من الدقة لما تيسر لها من الأحكام في القياس ولما تهيأ لها من الدراسات الإحصائية ولا حاجة بنا إلى الخوض هنا ف اختلافات وجهات النظر بصدد النظريات القائلة بطبيعة النمو المعرفي والعقلي وتشعب القدرات وما ترتب ، على هذا من نظريات التجمع بين القديم والجديد ولكنها كلها ترمي إلى غاية موحدة وتؤكد على أن هناك عوامل تقضي بتمايز القدرة العقلية العامة وازدياد العوامل الفئوية باقتراب

دور المراهقة ، والعوامل المؤثرة في هذا التمايز واغلبها وراثية وفسولوجية وانمائية ومن العوامل المؤثرة في نمو القدرات الموروثة ، وفي الذكاء العام إنما يكون مصدرها المحيط وما يتعرض له المراهق من تربية ، وما يكتسبه من اتجاهات وعواطف تؤدي إلى تنمية القدرات وتوجيهها على نحو متكامل .

وان الخيال والتفكير والاستدلال اللذان يصحبان الطفولة يبلغان أشدهما في مرحلة المراهقة ولذا فيجب توظيفها في ميدان التحصيل وتكوين الاتجاهات الاجتماعية وفي دور المراهقة يتسرع المراهق بعض المفاهيم المجردة ليتشبع بقيم بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة فيجدر توجيهه وبتحسن هذا التوجيه تفتح له أفاقا في الحياة ويكتسب ذخيرة من المفاهيم الاجتماعية المبنية على أسس التوضيح التربوي والأهداف الاجتماعية العامة (30:179.180).

### 2-2-2 الخصائص النفسية والانفعالية :

ميخائيل ابراهيم (1978): نظرا للتغيرات العنيفة والعميقة في نفس الوقت التي يتميز المراهق والتي تفاجئه وتشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق وحالة من الاضطراب وحتى أنه يمكن القول بأن هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها الطفل المراهق حيث نلاحظ أن المراهق في هاته الفترة يعاني نوع من زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق ويشعر بالقلق فيحس أنه يختلف عن سائر الناس ،

وأحيانا يعاني المراهق في بعض الحالات القليلة من نقص فيما يخص ثقته في النفس ، لذلك فهو كثيرا ما يجنح في أحلام اليقظة فيتخيل أنه أحيانا ثري أو قوي ، أو جميل الصورة والمنظر ، ونجده أحيانا أخرى يهيم في عالم الحب ومن هنا فان المراهق يحتاج الحصول على العلة لبعض الوقت ويجب أن تتاح له هذه الفرصة ففيها يفكر ويتأمل وينضج وذلك مالم يسرف في هذا إسرافا يؤدي إلى نتائج سلبية وانحرافه في أحلام اليقظة .

كما يلاحظ الاختفاء التدريجي والواضح لجماعات الأطفال الكبيرة التي كانت ظاهرة لآبد منها في المراحل السابقة ويحل محلها بعض الأصدقاء حيث يبوح لهم بأسراره ويطلعهم على آرائه ويطمئن إليهم ويطمئنون إليه (84:30).

ميخائيل نعيمة (1971): كما يلاحظ خصوصا في هذا المرحلة يقظة العواطف ما يجعل المراهق سريع التأثر والانفعال ، وقليل الصبر والاحتمال ، ويعوزه المباشر في التفكير والعمل وعليه أن هناك زيادة إلى الميل لاكتشاف البيئة والمخاطرة والمغامرة والتجول والترحال كما نجد المراهق نفسيا يحاول متابعة سير الأبطال العالميين ( رياضيين، فنانيين ) وكل الأحداث الجارية

ومن المعروف أن المراهق في هذه المرحلة يعاني بعض المشاكل النفسية التي قد تؤثر في سلوكياته ، انطلاقا من العوامل الذاتية النفسية التي تبدو واضحة في تطلع

المراهق إلى التحرر والاستقلال وتوتره الناتج عن ثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام التجمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يعقد الأمور ويناقشها ويزنها بتفكيره وعقله ، وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس به لذا فهو يسعى دون قصد أن يكون ثورته العنادية فإذا كانت كل الأسرة والأصدقاء والمدرسة لا يفهمونه ، ولاتعامله كفرد مستقل وتشبع حاجاته الأساسية على حين ، فهو يجب أن يحس بذاته ، وأن يكون شيء يذكر حتى يعترف الكل بقدراته وقدره وقيمه .

أما العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدة اندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وبشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الكبار بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ(73:31)

## 2-3 الخصائص الفيزيولوجية :

يقول ميخائيل نعيمة (1971): إن مظاهر المراهقين واكتمال غدد الجنس ذات الأثر البالغ على الجسم والحالة المزاجية والنفسية عند المراهقين ويجدر بنا أن نوضح انه لا يمكن رد مجموعة من السلوك الإنساني لنقطة ارتكاب واحدة أو عامل واحد عند

المراهق كالنمو الجسمي والفيزيولوجي والعقلي والاجتماعي وغيرها ، فكل هذه العوامل متداخلة ومتكافئة في أحداث التغيرات النفسية في حياة المراهق .  
والنمو الفيزيولوجي أحد هذه العوامل ويقصد به تلك التغيرات في الأجهزة الداخلية للإنسان وتشمل:

### 2-3-1- التغيرات في غدد الجنس:

تنشط غدد الجنس وهي المبيضان عند الأنثى والخصيتان عند الذكر عند البلوغ وتفرز الحيوانات المنوية عند الذكور والبويضات عند الإناث ، ويصاحب ذلك نمو الأعضاء الجنسية

### 2-3-2- التغيرات في إفراز الغدد الصماء:

يكون لبعض هذه الغدد الصماء أهمية ذات قيمة في أحداث التغيرات المختلفة التي تطرأ على المراهق فنجد أن الهرمونات الغدد النخامية له أثر أقوى على النمو عامة وعلى هرمونات الغدد الجنسية ونمو العظام خلال مرحلة المراهقة ونجد أن كل من الغدد الصنوبرية الغدد التيموسية تضمران في مرحلة المراهقة وذلك عند بدأ النشاط الغدد الجنسية وتتأثر أيضا هرمونات الغدد الدرقية بالنضج الجنسي فتزداد في بدء المراهقة ثم تقل بعد قرب نهايتها .

وتؤثر الغدة الكظرية ( فوق الكلى) خاصة القشرة بهرموناتها في النمو الجنسي بوجه عام إذ يسبب إفرازها زيادة إسرار في النمو الجنسي .

### 2-3-3- التغيرات العضوية في الأجهزة الداخلية :

عند البلوغ تحدث تغيرات في الأجهزة الداخلية للجسم إذ ينمو القلب بنسبة أكبر من نمو الشرايين فيزداد بهذا ضغط الدم من (80مليمتر) في سن 2سنوات إلى (120مليمتر) في بداية المراهقة ويؤثر ضغط الدم المرتفع على كل من الجنسي وتبدأ إثارة في حالة الصداع الإعياء والإغماء والقلق التوتر ولذا نجد أن أي مجهود بدني شاق يؤثر على حالة المراهق النفسية والبدنية وقد يتصور المراهق في استطاعته لنشاطه وحيويته أن يفعل كل شيء ولكن سرعان مايكتشف عجزه إعياءه عندما يتعرض لمواقف يتطلب بذل جهد.

ونجد المعدة تطول وتتسع وبالتالي تزداد الشهية لتناول الطعام لاسيما عند الذكور ، أما الإناث فقد يحدث العكس فيعترضن عن الطعام الأمر الذي ينبه عن النواحي الانفعالية سالبة بعدم الراحة والقلق وعدم الشعور بالأمن والاستقرار وقد يحدث بعض الاضطراب الحركي العضلي العصبي وتظهر في كتابتهن التي تكون سيئة لعدم تناقص حركاتهن واضطرابها .

## 2-3-4-التغيرات الجنسية الثانوية :

أهم التغيرات الجنسية الثانوية عند الفتى ، التغيرات الظاهرة من صوت رفيع إلى صوت خشن أجش ، وغالبا ما يتم النضج الجنسي قبل حدوث تغيرات في الصوت ويستمر التغير في الصوت خلال فترة المراهقة حتى يأخذ شكله النهائي ويظهر عند الذكور الشعر على الذقن وفوق الشفة العليا (الشارب) وتحت الإبطين وفوق العانة(31:335.366)

ومن المتاعب والمشاكل التي يشعر بها المراهق في السن المشاكل الجنسية حيث يشعر بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن الدين والتقاليد والعادات في مجتمعنا تقف عائقا وحائلا دون أن ينال غايته فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها ، وقد يتعرض لانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف بالإضافة إلى اللجوء إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كمعاكسة الجنس الآخر والغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة (31:130) .

## 2-4-4- مراحل المراهقة:

يوضحها اليلى اريل (1986):

## 2-4-1 مرحلة المراهقة المبكرة:

عبر (12- 13- 14 سنة) المرحلة الإعدادية.

أبرز مظاهر النمو في المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج، وتأخذ مظاهر النمو الأخرى الجسمي، العقلي، الانفعالي، اللغوي، الفيزيولوجي، الحركي، الحسي، الديني، نمو سريعاً جداً.

## 2-4-2- مرحلة المراهقة المتوسطة:

عبر (15- 16- 17 سنة) المرحلة الابتدائية

يشكل الانتقال من المدرسة الإعدادية على المدرسة الثانوية فترة حرجة يمكن استغلالها من قبل المربين لتطبيع المراهقين اجتماعياً، كما تعتبر هذه المرحلة همزة وصل بين المراهقة المبكرة

والمتأخرة علماً بأنه لا يمكن وضع خط فاصل بين مراحل العمر المختلفة إلا أن أبرز ما تمتاز به هذه المرحلة يتمثل في استيقاظ إحساس الفرد بذاته وكيانه وفي ظهور القدرات الخاصة لديه.

## 2-4-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

عبر (18- 19- 20- 21) المرحلة الجامعية:

تعتبر هذه المرحلة انتقال من المرحلة المتوسطة على مرحلة الشباب فالرشد، وفيها يبدأ الفرد يجرب نفسه في تحمل الحياة، وهي تقابل مرحلة التعلم الجامعي وتمتاز هذه المرحلة بمحاولة الفرد التغلب على المصاعب التي تواجهه أهمها الدخول في الدراسة الجامعية لمن يحقق معدلا عاليا في نهاية مرحلة الثانوية، وإلا فغنه سيبحث عن مقعد في الكليات المتوسطة أو يبحث عن مهنة تحدده درجته في الثانوية العامة، ويتميز أفراد هذه المرحلة بنمو عقلي يهيئهم لمواجهة المشكلات بالطرق المثلى.

وفي نهاية هذه المرحلة تهدا سرعة النمو تماما بل يمكن القول أن جميع مظاهر النمو تصل على أعلى مستوياتها وبهذا يصل الفرد على الاستقرار والهدوء وبعد هذه المرحلة تنمو لديه خبرات متراكمة تساعده على مواجهة ظروف الحياة. (5ص374)

## 2-5- تعامل الأستاذ مع التلميذ المراهق:

اليلى اريل(1986): يؤدي النشاط البدني دورا هاما في نمو الجانب النفسي حيث أن الدراسات النفسية الحديثة أثبتت أن الصحة النفسية من أهم العوامل للتعليم من ناحية ومن عوامل بناء الشخصية الناضجة من ناحية أخرى.

ونظرا لأهمية المعاملة بين الأستاذ وبين التلميذ المراهق ومدى تأثيرها على التحصيل الدراسي ومعالجة الانحرافات النفسية والاجتماعية، فيجب على الأستاذ أن يراعي ويعتمد على بعض الأسس في المعاملة منها:

- توجيه التلميذ إلى الطريق القويم حتى يتحقق الاتزان والتوافق النفسي.
- توجيه الرغبات التي تمثل في الطاقات الملائمة، أي أنه على الأستاذ أن يعرف تلاميذه معرفة كافية بدرجة ذكائهم وإدراكهم وقدراتهم الجسمية والعقلية.
- إعطاء فرصة لكل فرد لكي يتحرر من الكبت والانعزال أي يستطيع أن يوفر بين المعرفة وحاجات الطلبة ورغباتهم.
- أن يكون الأستاذ نفسه على قدر مناسب من الصحة النفسية، ويكون متكامل الشخصية، ومرتز، رزين، هادئ، يعرف كيف يتصرف في اللحظة المناسبة.
- أن يكون صديقا وطوفا محبا للتلاميذ.
- أن يكون عادلا في معاملته لجميع الطلبة ومنصفا في تقييمه لطلابه بإعطائه لكل واحد ما يستحقه من الدرجات على حسب وقدراته وليس على حسب أية أمور أخرى.

## 2-6- أنواع المراهقة:

الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد إلى آخر

ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة إلى سلالة وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر.

كذلك تختلف من مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف وكما تختلف في المجتمع المتمتد الذي يفرض الكثير من القيود والأغلال على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر الذي يتيح له فرص العمل والنشاط وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة فقد دلت الأبحاث التي أجراها علماء الأنثروبولوجيا الاجتماعية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرجولة مباشرة أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة:

أ/ مراهقة سوية خالية من المشكلات والصعوبات.

ب/ مراهقة انسجامي حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة ومن مجتمع الأقران ويفضل الانعزال والإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته.

ج/ مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وغيره من الناس والأشياء.(5:38.39.42).

## خلاصة:

مرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وهي من المراحل الحساسة والصعبة في حياة الفرد، وذلك لما حدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تؤثر فيه.

فالمراهقة في هذه المرحلة لا يقبل النقد ومعارضة قراراته سواء من طرف أسرته أو أفراد مجتمعه ولهذا يجب الاهتمام بالمراهق باعتباره فردا من أفراد المجتمع يؤثر فيه ويتأثر به، ومراعاة مولاته وحالته النفسية، وكذا علاقته مع الآخرين وخاصة أستاذ التربية البدنية والرياضية، وهذا من أجل ضمان نمو سليم في كل الجوانب.

**تمهيد:**

تتطلب أية دراسة تدعيم ميداني يتعدى الجانب النظري من أجل التحقق من الفرضيات المطروحة، وهذا يتطلب الدقة والإمعان في اختيار المنهج المتبع والأدوات اللازمة لجمع البيانات والمعلومات والاستعمال الأمثل للوسائل الإحصائية من أجل الوصول إلى نتائج ذو دلالة ودقة.

**1. منهج البحث:**

نظرا لطبيعة الموضوع فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي بأسلوب مسحي لإجراء بحثنا الميداني والذي يعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية.

**2. مجتمع البحث:**

هو مجموعة من التلاميذ يدرسون في الأقسام النهائية، كانوا محل دراستنا والتي أجريناها على ثانويات بدائرة تميمون بولاية أدرار وبهذا يتمثل مجتمع البحث في الثانويات التالية:

- ثانوية المجاهد موسى بن نصير

- ثانوية المجاهد سلكة بومدين

- متقنة هواري بومدين

- ثانوية المجاهد سعد دحلب

.الجدول رقم(1): يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في ثانويات التالية:

مجموع التلاميذ	الثانويات
105	-ثانوية المجاهد سلكة بومدين
110	-ثانوية المجاهد موسى بن نصير
115	-ثانوية المجاهد سعد دحلب
103	-متقنة هوارى بومدين
433	المجموع

3. عينة البحث:

هو جزء من مجتمع البحث الأصلي وقد شملت نسبة 30% منه والتي تم اختيارها عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع ، حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ الغير ممارسين والممارسين للاعب الجماعية لاقسام النهائية وكان المجموع كالاتي:

.الجدول رقم(02): يمثل مجموع تلاميذ عينة البحث في كل ثانويات الاقسام النهائية.

مجموع التلاميذ	الثانويات
32	- ثانويات المجاهد سلكة بومدين
33	. ثانوية المجاهد موسى بن نصير
35	. ثانوية المجاهد سعد دحلب
30	. متقنة هواري بومدين
130	المجموع

.الجدول رقم(03): يمثل التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للألعاب الجماعية.

مجموع التلاميذ	التلاميذ غ.الممارسين	التلاميذ الممارسين	الثانويات
32	12	20	- ثانوية المجاهد سلكة بومدين
33	13	20	- ثانوية المجاهد موسى بن نصير
32	12	20	- ثانوية المجاهد سعد دحلب
33	13	20	- متقنة هواري بومدين
130	50	80	المجموع:

**4 مجالات البحث:**

**4-1- المجال المكاني:** قمنا بالبحث الميداني في ولاية أدرار في بعض ثانويات دائرة

تيميمون وهي:

- ثانوية المجاهد سلكة بومدين

- ثانوية المجاهد موسى بن نصير

- ثانوية المجاهد سعد دحلب

- متقنة هواري بومدين

**4-2- المجال الزمني:**

لقد كانت بداية إجراء الجانب النظري ابتداء من بداية شهر ديسمبر حتى نهاية شهر

فيفري، أما الجانب التطبيقي فقد بدأنا فيه بداية شهر مارس الى منتصف شهر ماي

وخلال هذه المدة تم توزيع الاستمارات وتقييها من 2016/03/04 الى غاية

2016/05/15 وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

**4 . 3. المجال البشري:**

شملت عينة البحث 130 تلميذ وتلميذة موزعين على أربعة ثانويات، 80 تلميذ وتلميذة

ممارسين للألعاب الجماعية و50 تلميذ وتلميذة غير ممارسين.

**5- متغيرات البحث :**

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك ثلاثة متغيرات أحدهما مستقل والآخران تابعين وهما كالتالي:

**5-1- تحديد المتغير المستقل: "الالعاب الجماعية"****5-2- تحديد المتغير التابع: "القلق "****6-أدوات البحث:**

إن الأدوات التي استعملها الطالبان لإجراء بحثهم تعتبر المحور الذي يسند عليه قصد الوصول إلى كشف الحقيقة ولقد قمنا باستخدام الأدوات التالية:

**6-1- مقياس القلق: مقياس تايلور للقلق الصريح**

وضع هذا الاختبار الدكتور مصطفى فهمي، استاذ ، ورئيس الصحة النفسية ،جامعة شمس والدكتور محمد احمد غالي ،استاذ علم النفس، جامعة الازهر وهذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الافراد عن طريق ما يشعرون به من اعراض ظاهرة صريحة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الاعمار والاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم وقنن عن طريق الاخصائية والعاملة النفسية ( J .A.TAYLOR )

وقد استعمل الاختبار في كثير من الدراسات المصرية وتم تقنيه على الاطفال في البيئة المصرية من سن (10-15 سنة ) وامكن بهذا الحصول على مستويات قياسية يمكن بها تحديد مستوى القلق عند الفرد.

هذا وقد افاد المقياس كثيرا في التفرقة بين الاحداث الجانحين والعاديين.

ويمكن اجراء الاختبار بشكل جماعي اذا كان المفحوصون يجيدون القراءة والفهم .

#### 2-6 طريقة تصحيح الاختبار:

ا-تعطي درجة واحدة عن كل اجابة "نعم"

ب-يدرس مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص من الجدول التالي:

#### 3-6 تفسير النتائج:

الجدول التالي يبين مستويات القلق وعلى ضوءها يمكن معرفة مستوى القلق الذي

يعانيه المفحوص بشكل واضح.

الفئة	الدرجة-----الى	مستوى القلق
ا	صفر -----16	خال من القلق
ب	17 -----20	قلق بسيط
ج	21 -----26	قلق نوعا ما
د	27 -----29	قلق شديد
هـ	30 -----50	قلق شديد جدا

### 7- الدراسة الاستطلاعية:

للسير الحسن للبحث أجريت التجربة الاستطلاعية للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ في فهم مقياس "تايلور" للقلق الصريح ومعرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وكذا المفردات المشكلة لها لهذا تم توزيع 20 استمارة على 20 تلميذ لتمثيل المجتمع الأصلي لعينة البحث في التجربة الاستطلاعية.

### 8- الأسس العلمية لأدوات البحث:

- الصدق المحتوى: من اجل دراسة صدق المحتوى والمضمون قمنا بتوزيع مقياس القلق على عدد من الأساتذة المختصين في علم النفس ، وهذا بهدف:
  - معرفة مدى سهولة ووضوح العبارات.
  - أن العبارات غير قابلة للتأويل.
  - مدى مناسبة العبارات من حيث اللغة لعينة البحث.
  - معرفة اتجاه العبارات سالبة أو موجبة.
  - معرفة رأي الخبراء في طريقة التقييم وحساب الدرجات.
- وقد كانت آراء الخبراء بالإتفاق 100% على مدى مناسبة المقياس وإمكانية استخدامه لقياس درجة القلق .

**- الثبات:**

وقد استعملنا الوسائل الإحصائية التالية في الدراسة الاستطلاعية

**- معامل ارتباط بيرسون**

$$r = \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص} - (\text{مج ص ص})}{\sqrt{\frac{(\text{مج ص ص}^2 - \frac{(\text{مج ص ص})^2}{\text{ن}})}{\text{ن}} \times \frac{(\text{مج س س}^2 - \frac{(\text{مج س س})^2}{\text{ن}})}{\text{ن}}}}$$

حيث:

مج س: مجموع قيم الاختبار الأول.

مج ص: مجموع قيم الاختبار الثاني.

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع قيم الاختبار الأول.

مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربع قيم الاختبار الثاني.

(مج س)<sup>2</sup>: مربع مجموع قيم الاختبار الأول.

(مج ص)<sup>2</sup>: مربع مجموع قيم الاختبار الثاني.

ن: عدد أفراد العينة.

درجة الحرية لمعامل الارتباط، دح = ن-1

لحساب ثبات مقياسي القلق و لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار بعد

يومين من التطبيق الأول فقد استخدمنا (معامل ارتباط بيرسون)

**- الصدق الذاتي:** من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي

والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات: معامل الصدق الذاتي = الثبات

**- الجدول رقم(4): يبين ثبات وصدق اختبار القلق لتاييلور**

الدراسة الإحصائية للاختبارات القلق	حجم العينة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية	معامل صدق	معامل ارتباط بيرسون الجدولية
الثبات	20	ن - 1	0,05	0,70	0,43
الصدق الذاتي		19		0,83	

**- الثبات:**

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) التي جاءت قيم معامل الارتباط لبيرسون (القلق 0.70) وبعد الكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبار عند درجة حرية ن-1 وقيمتها 19 ومستوى دلالة 0.05 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية وكون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات بيرسون كانت أكبر من القيمة الجدولية والتي كانت تساوي 0.43

**- الصدق:**

يتصف الاختبار بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت تتراوح بالنسبة للقلق 0.83 كانت أكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط التي قيمتها 0.43 عند درجة حرية ن-1 وهي 19 عند مستوى الدلالة 0.05.

**- الموضوعية:**

وتعني عدم تأثر الاختبار بتغيير المفحوصين وإن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم فاختبار القلق هو اختبار سهل وواضح كما أنه يتوفر على الموضوعية ويتجلى ذلك من خلال الصدق الذاتي باستعمال الجذر التربيعي للثبات.

## 9. الوسائل الإحصائية:

استخدمنا في البحث خلال الدراسة التطبيقية أساليب إحصائية تتناسب طبيعة طرح الفرضية وتتناسب أيضا الطريقة التي من خلالها يتم إثبات أو نفي الفرضية وجاءت الأساليب الإحصائية كالآتي:

\* المتوسط الحسابي (م):

$$م = \text{مجم س} / ن.$$

حيث أن: مج = المجموع.

س = قيم المشاهدات.

ن = عدد أفراد العينة

. الانحراف المعياري

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مجم (سن - م)}^2}{ن}}$$

حيث:

ع: الانحراف المعياري.

مج: اختصار مجموع.

سن: القيم التي حصلت عليها العينة.

م: المتوسط الحسابي.

ن: عدد أفراد العينة.

. قانون (ت) ستيودنت لمتوسطين غير متجانستين وغير متساوين في الحجم حيث  $n_1 \neq n_2$ :

هو اختبار لقياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي عينتين، وفي هذه الحالة تحسب

دلالة لفرق متوسطين غير متجانستين و مختلفين في عدد الأفراد بالمعادلة التالية :

. المعادلة الأصلية:

$$t = \frac{|m_1 - m_2|}{\sqrt{\frac{1}{n_1}e_1^2 + \frac{1}{n_2}e_2^2}}$$

- الالتواء:  $3 = \frac{\text{المتوسط} - \text{الوسيط}}{\text{الانحراف المعياري}}$

- الوسيط: هو القيمة التي تتوسط القيم.

- في حالة ن عدد زوجي رتبة الوسيط تساوي  $n/2$ .

- في حالة ن عدد فردي رتبة الوسيط تساوي  $(n+1)/2$ .

$$\text{الوسيط} = \frac{\text{رتبة الوسيط} + \text{القيمة اللاحقة}}{2}$$

2

## - معامل ارتباط بيرسون

$$r = \frac{\text{مج (س ص)} - \frac{\text{مج س} \times \text{مج ص}}{ن}}{\sqrt{\left( \text{مج س}^2 - \frac{(\text{مج س ص})^2}{ن} \right) \times \left( \text{مج ص}^2 - \frac{(\text{مج ص س})^2}{ن} \right)}}$$

حيث:

مج س: مجموع قيم الاختبار الأول.

مج ص: مجموع قيم الاختبار الثاني.

مج س<sup>2</sup>: مجموع مربع قيم الاختبار الأول.مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربع قيم الاختبار الثاني.(مج س)<sup>2</sup>: مربع مجموع قيم الاختبار الأول.(مج ص)<sup>2</sup>: مربع مجموع قيم الاختبار الثاني.

ن: عدد أفراد العينة.

درجة الحرية لمعامل الارتباط، دح = ن-1

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفرضيات ومدى تحققها على أرض الواقع، ونكون بذلك قد أزلنا اللبس والغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل كما تأكدنا من شروط صحة المقياس والتي تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي سنتوصل إليها



**تمهيد:**

يهدف هذا الفصل إلى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على العينة المدروسة، وكذا عرض مختلف النتائج في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث والخروج ببعض الاستنتاجات والتوصيات.

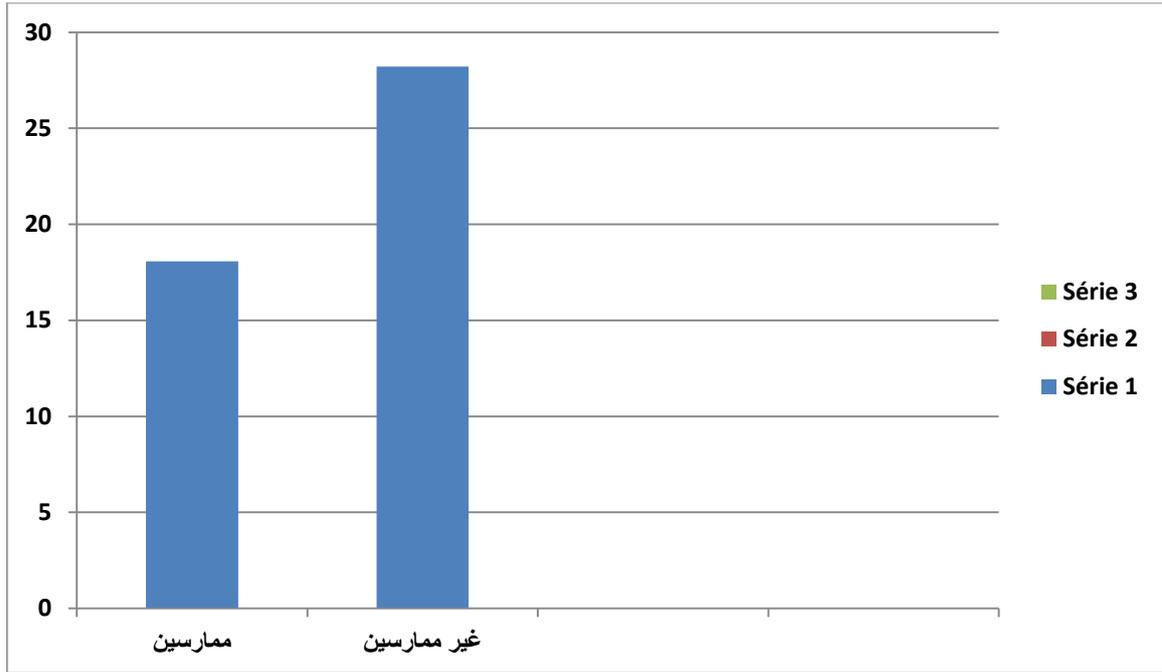
**2- عرض وتحليل النتائج:**

. الجدول رقم(05): يمثل نتائج العينة بالنسبة لاختبارات ت سيودنت لمقياس القلق تايلور

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الممارسين	80	18,08	3,59	0.06	5.06	2,02	0.05	دال
غير الممارسين	50	28,22	5,45	1.22				

. الشكل البياني رقم (01) : يوضح مستوى القلق لدى الممارسين وغير

الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية

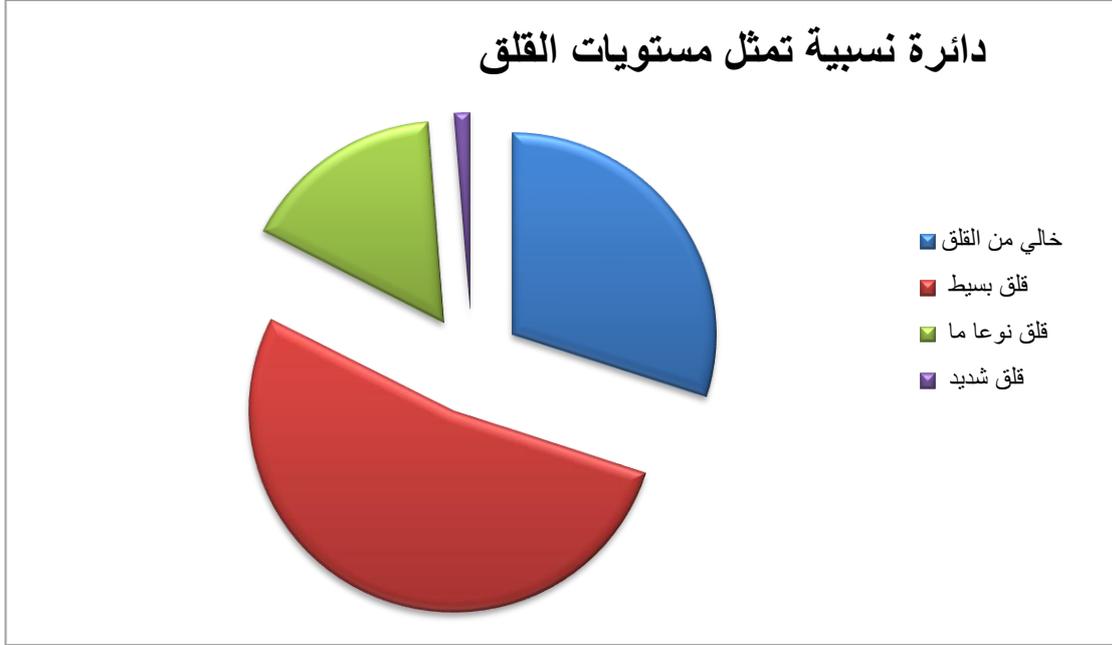


من خلال الجدول رقم (05) الخاص بنتائج عينة معادلة ستودنت الخاصة باختبار تايلور نجد ان المتوسط الحسابي لدى التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ 28.22 بانحراف معياري 5.45 و بمعامل إلتواء 1.22 وهي قيمة محصورة ما بين 3- و 3+ وهذا يدل على أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج ولقياس الفروق بين العينيتين تم استخدام دلالة فروق "ت" ستودنت المحسوبة التي بلغت 5.06 وهي قيمة أكبر من "ت" بدلالة ت<sub>1</sub> وت<sub>2</sub> الجدولية التي بلغت 2,02 عند مستوى دلالة 0.05 ومنه يستنتج

الطالبان وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين النشاطات الرياضية الجماعية أثرت ايجابيا .

جدول رقم (06) يوضح نسبة اجابات التلاميذ حسب درجات سلم التصحيح

الفئة	عدد الدرجات	عدد الممارسين	النسبة المئوية
ا	16-----0)	24	30%
ب	(20-----17)	42	52.5%
ج	(26-----21)	13	16.25%
د	(29-----27)	01	1.25%
هـ	-----30) (50	00	00%
		80	100%



من خلال الجدول رقم (06) يوضح لنا اجابات التلاميذ على سلم التصحيح لمقياس تايلور يظهر جليا ان معظم التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية والذين تواجد عندهم قلق بسيط بنسبة 52,5% ، ومنه يستنتج الطالبان الباحثان وجود قلق بسيط لدى التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية.

#### -2-1 الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التى قمنا بها وفي ضوء النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الإحصائية والتحليلات التى توصلنا إليها وانطلاقا من أهداف البحث وفروضه وموضوع البحث والمتمثل في محاولة معرفة الدور الذى تلعبه الالعاب الجماعية في التقليل من حدة (القلق ) لدى تلاميذ الاقسام النهائية أمكن الطالبان الباحثان استخلاص مجموعة من الاستنتاجات وهي على النحو التالي:

✓ نقص الحصص التطبيقية ،مما يمنع حصة التربية البدنية والرياضية من

الوصول الى اهداف المنتظرة

✓ نقص الامكانيات والوسائل البيداغوجية ، خاصة العتاد الرياضي ومساحات

اللعب

✓ عدم الاهتمام بالرياضة المدرسية من طرف المسؤولين واولياء التلاميذ

✓ عدم اهتمام التلاميذ وهذا راجع لنقص الوعي باهمية النشاط البدني والممارسة

الرياضية

## 2-2- مناقشة الفرضيات:

### 2-2-1 مناقشة الفرضية الاولى:

حيث افترضنا ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى القلق لدى التلاميذ

الممارسين و الغير ممارسين للألعاب الجماعية ولإثبات هذه الفرضية نرجع الى

الجدول رقم (05) والذي يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبارات مقياس القلق بالنسبة

للممارسين والغير ممارسين حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى التلاميذ الممارسين

للألعاب الجماعية بالانحراف المعياري 3.59 بمعامل التواء 0.06 وهي قيمة

محصورة بين 3- و 3+ وهذا ما يبين اعتدالية في توزيع النتائج .

أما المتوسط الحسابي لدى التلاميذ غير الممارسين فقد بلغ 28.22 بانحراف معياري

5.45 بمعامل إلتواء 1.22 وهي قيمة محصورة ما بين 3- و 3+ وهذا يدل على أن

هناك اعتدالية في توزيع النتائج ولقياس الفروق بين العينيتين تم استخدام دلالة فروق

"ت" ستودنت المحسوبة التي بلغت 5.06 وهي قيمة أكبر من "ت" بدلالة ت<sub>1</sub> وت<sub>2</sub> الجدولية التي بلغت 2,02 عند مستوى دلالة 0.05 وهذا ما يدل أن ممارسة الالعاب الجماعية أثرت ايجابياً وأن الفروق ذات دلالة إحصائية لصالح العينة الممارسة للالعاب الجماعية و، مما سبق يستنتج الطالبان الباحثان: أن الفرضية القائلة يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق قد تحققت إحصائياً.

### 2-2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

حيث افترضنا ان هناك قلق بسيط عند التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية ولإثبات صحة هذه الفرضية نرجع للنتائج المدونة في الجدول رقم (06) والذي يوضح نسبة مستويات القلق لدى العينة المفحوصة فبلغت نسبة التلاميذ الممارسين للالعاب الجماعية ذات المستوى الخالي من القلق 30% ، وعند مستوى القلق البسيط بلغت نسبة 52.5% ، اما نسبة التلاميذ الذين ظهر عندهم مستوى قلق نوعا قدرت ب 16.25% في حين بلغت نسبة التلاميذ عند المستوى قلق شديد 1.25% ومنه نستنتج ان التلاميذ الممارسين للالعاب الجماعية يظهر عندهم قلق بسيط وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية ، وهذا ما توصل إليه الطلبة الباحثون كريش محمد وكريش عبد القادر، في مذكراتهم لنيل شهادة ليسانس بعنوان دراسة الانفعال والقلق كسمة لدى المعاقين حركياً والأسوياء الممارسين للنشاط الرياضي في فعالية ألعاب القوى (صف أكابر) والذي توصل إلى أن الممارسة الرياضية تساعد

الشخص الممارس مهما كان سوي أو معاق حركياً تؤدي في التقليل من القلق وكذا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأسوياء الممارسين والمعاقين حركياً الممارسين للرياضة..

### 2-3- الاقتراحات:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في إطار دراستنا والتي أثبت ان النشاطات الرياضية الجماعية لها دور كبير في التقليل اوالتخفيف من الحالة النفسية(القلق ) التي يتعرض لها المراهق في المرحلة الثانوية ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات في أن تكون بناءة تعمل على التقليل من الحالات التي تصادف المراهق خلال المرحلة الثانوية ويمكن حصر هذه التوصيات والاقتراحات فيما يلي:

- استثمار خصوصية حصة التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية المختلفة منذ المرحلة الابتدائية في التعرف على هذه الحالات وأسبابها ومحاولة علاجها والتقليل منها.
- الاهتمام بالرياضة المدرسية من أجل بث روح المنافسة بين التلاميذ من جهة ومن المؤسسات التعليمية من جهة أخرى.
- الاهتمام بالمراهق خاصة من الناحية النفسية لأنه بحاجة إلى أن يخفف عنه ونجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية.
- إعطاء اهتمام أكبر لمادة التربية البدنية والرياضية خصوصاً من قبل المدرسين والمسؤولين في هذا المجال.

- تحفيز غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية وحثهم على ضرورة ممارستها بغية دمجهم في المجتمع والتقليل من حدة القلق والاكتئاب لديهم.
- الاهتمام بدرس التربية البدنية والرياضية من قبل المدرسين من خلال زيادة الحجم الساعي للحصة والسهر على تنفيذها في أحسن صورة.

#### 2-4. الخاتمة:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تتعامل مع شخصية التلميذ كوحدة متكاملة، تراعى فيها مختلف الجوانب المكونة للشخصية، ومنها الجانب النفسي أو الاجتماعي العاطفي من خلال مساهمتها في علاج بعض الحالات التي تظهر عند التلاميذ في شكل سلوكيات سلبية، وذلك عن طريق تحويلها ايجابيا بما تساعد في بناء وتنمية الشخصية السوية.

ومن بين هذه الحالات أو العوامل نجد القلق ، والتي تعد من بين العوامل التي قد تؤثر في نمو شخصية التلاميذ، فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم أو فشلهم في حياتهم الدراسية والمستقبلية، وفكرة البحث هذه تدق بابا هاما في محاولة جادة لمعرفة نسبة تواجد هذه الحالات على مستوى المؤسسات التعليمية ونخص بالذكر المرحلة الثانوية، وكذا التعرف على مدى مساهمة النشاطات الرياضية الجماعية في التقليل من هذه الحالات، حيث تمثل النشاطات الرياضية الجماعية أحد المواد المدرجة في البرنامج الدراسي للمرحلة الثانوية، وهي تتميز عن غيرها بكونها تساعد التلاميذ على تنمية قدراتهم من مختلف الجوانب البدنية والمهارية والمعرفية وال نفسية.

ومن خلال الدراسة التي قمنا بها والاستنتاجات التي توصلنا إليها، وانطلاقاً من بحثنا المتمثل في محاولة معرفة الدور الذي تلعبه النشاطات الرياضية الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (17.18) وجدنا إن المراهق ومن خلال ممارسته الألعاب والأنشطة البدنية أثناء الحصة يشعر بالارتياح النفسي عكس المراهق الغير ممارس ومن هنا يمكننا القول انه تم إثبات صحة فرضيات البحث:

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاطات الرياضية الجماعية للأقسام النهائية.

2- ما مدى ظهور نسبة القلق لدى التلاميذ الممارسين للنشاطات الجماعية.

معتمدين على ذلك على استمارة الاستبيان لمقياس تايلور للقلق الصريح للدكتور مصطفى فهمي، استاذ ورئيس الصحة النفسية، جامعة عين شمس والدكتور محمد احمد غالي، استاذ علم النفس، جامعة الأزهر الموجه للتلاميذ وبعد التحليل النتائج المحصل عليها واستخلاص النتائج.

## قائمة المراجع:

- 1- أحمد عبد العزيز سلامة: "دار النهضة والعربية " القاهرة ، 1979
- 2- أحمد عزة راجح: " أصول علم النفس "دار المعارف، 1972
- 3- احمد عكاشة -الطب النفسي المعاصر -مكتبة انجلو مصرية -القاهرة-ط7-  
1988
- 4-البهي فواد السيد :الاسس النفسية للنمو ،ط4،دار الفكر العربي القاهرة 1975
- 5-اليلى اريل ،المعلم امة واحدة ،دار الفرقان الجديدة ،بيروت لبنان 1986
- 6- توفيق الحداد ،علم النفس الطفل بدون سنة ،ط1،
- 7-جيرد لانحريوف ،تيواندرت :كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ،ط2.دار الفكر  
العربي 1978
- 8- حامد عبد السلام زهران: " الصحة النفسية والعلاج النفسي " 1970.
- 9-حسن سيد معوض :كرة السلة للجميع ،ط6،دار الفكر العربي القاهرة 1991
- 10-حسن منسي -الصحة النفسية -دار الكندي -سنة 2001
- 11-حنان عبد الحميد العناني -الصحة النفسية للطفل -دار الفكر للطباعة والنشر -  
عمان -الاردن-ط4- 1998

12- سعد جلال -في الصحة العقلية- الامراض النفسية والعقلية والانحرافات

السلوكية-دار الفكر العربي -القاهرة ط2-195

13-سيجموند فرويد:" الكف والعرض والقلق"، ترجمة عثمان ناجي ،ديوان

المطبوعات الجامعية،1980.

14عبد الرحمان العيساوي :ورشات في تنشئة السلوك الإنساني ،دار الراتب

للجامعة بيروت ،لبنان،1999

15-عبد الرحمان عيسوي -العصابات النفسية والدهانات العقلية -دار المعرفة

الجامعية -الاسكندرية ط1 سنة1988

16-عبد الناصر التومي -محاضرات في علم النفس الرياضي - السنة الثالثة -

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر -1996

17-عزت اسماعيل:سيكولوجية الارهاب وجرائم العنف،ذات السلاسل الكويت

1977

18-عزت ذري حسين:" الطب النفسي" دار العلم بيروت 1994

19- عمرو حسن وأحمد بدران: "كيف تتخلص من القلق؟"الدار الذهبية للطبع

والنشر والتوزيع د.ط.2003

20-كاظم ولي أغا:" علم النفس الفيزيولوجي "دار الأفاق الجديدة 1985

21-كمال عبد الحميد اسماعيل ،محمد صبحي حسنين ،القياس في كرة اليد ،دار

الفكر العربي 1980

22-محمد السيد عبد الرحمان -دراسات في الصحة النفسية -فعاليات الذات

الاضطرابات النفسية السلوكية دار قيلت -القاهرة بدون طبعة 1998

23-محمد حسين علاوي :سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة ،ط2،مركز

الكتاب للنشر القاهرة .2004،

24-محمد حسن علاوي ،واسامة كامل :راتب البحث العلمي في التربية البدنية

والرياضة وعلم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة 1999

25-محمدحسن علاوي -علم النفس الرياضي -دار المعارف -مصر-ط5-1995

26-محمد حمدي -مرشد الطلاب عربي عربي -دار ابن رشد الجزائر-2005

27-محمد السيد الهابط -التكيف والصحة النفسية -المكتب الجامعي الحديث -

الاسكندرية -ط2

28-محمد هادي اللحام ،محمد سعيد ،زهير علوان -القاموس عربي -عربي قاموس

لغوي عام -دار الكتب العلمية -لبنان -ط1-2005

29-منير جرس ابراهيم :كرة اليد للجميع ،ط4،دار الفكر العربي ،القاهرة ،1994

30-ميخائيل ابراهيم،مشكل الطفولة والمراهقة ط2، دار الافاق الجديدة لبنان 1978

31-مصطفى فهمي -الصحة النفسية في الاسرة والمدرسة والمجتمع -دار الثقافة

القاهرة -ط2 1967

32-مصطفى فهمي،"سيكولوجية الطفولة والمراهقة"،عالم الكتب، مصر، 1974

33-نعيم الرفاعي:" الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف" دار المعرفة،

مصر 1992.

34-هدى محمد قناوي :سيكولوجية المراهقة ،دار الفكر للطباعة والنشر بدون سنة

### رسائل الماجستير

35- زحاف محمد : العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال

الرياضات الجماعية وانعكاسها على السمات الانفعالية ،رسالة ماجستير ،كلية العلوم

الاجتماعية ،قسم التربية البدنية والرياضية دالي ابراهيم ،جامعة الجزائر 2008

36-قندوز ندير: مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في خفض بعض

الاضطرابات النفسية لدى المراهقين خاصة الاكتئاب ،رسالة ماجستير جامعة الجزائر

2001

37-زنقلة مراد وقابو ابراهيم: دراسة القلق كحالة وسمة لدى المعاقين حركيا

الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي

38-بوسنان فاتح : دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الشعور بالقلق ،

رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله جامعة الجزائر 2012

### مذكرة الليسانس

39-بن زيدان محمد وحيومور ابراهيم :مدى تأثير الالعب الجماعية في

تعديل السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الثانوي ،جامعة مستغانم 2015

40-ربيع عبد القادر واخرون: دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات

العدوانية لدى المراهقين ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة مستغانم 2008

41- قميري مصطفى وبركروشة عبد الرحمن :دور بعض الالعب الجماعية

الرياضية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط

(14-16)سنة ،جامعة مستغانم 2015

42-الجديد عبد الحميد :دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيض من حالة

القلق والاكنتاب لدى تلاميذ السنة الرابعة (14-15)سنة جامعة وهران 2014

43-سماعيني زبير:دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية بعض المهارات

الحياتية جامعة المسيلة 2012

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 1-Hamid Gine al manach du spor algerien opu 1999.
- 2-Claude Bayer: L'enseignement des jeux Sportifs Collectifs,  
3ème Ed, Vigot paris 1990,
- 3- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. ED  
Evigot.paris.1993.
- 4-Nicole de chasamane : "Le médication physique et  
sport collectifs ".Edition.paris.

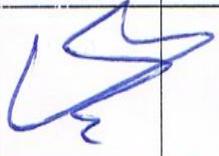
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة المحكمين

رقم	الاستاذ	الجامعة الاصلية	الامضاء
01	لكم كمال	جامعة منتاني	
02	مرشاد الويت	جامعة مستغانم	
03	عبد القوي نور الدين	///	
04	مقران الخي حماد	،	

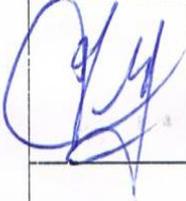
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قائمة المراجعين

رقم	الاستاذ	الجامعة الاصلية	الامضاء
01	لكم كمال	جامعة منشار	
02	مرشاد الواسع	جامعة مستغانم	
03	عبد القوي نور الدين	///	
04	مقران محمد حماد	/	

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس بمستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبائية موجهة للتلاميذ

السلام عليكم ورحمة الله....وبعد:

يشرفنا نحن طلبة التربية البدنية والرياضية، أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة لإتمام عملنا في إطار نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان " أهمية ممارسة النشاطات الرياضية الجماعية في التقليل من حدة "القلق"، لدى تلاميذ الطور الثانوي (17-18 سنة) أطلب من سيادتكم المشاركة في إتمام هذا البحث بإعطائنا أجوبتكم على الأسئلة التي سنطرحها عليكم، وأحيطكم علما أن أجوبتكم تستعمل لغرض البحث فقط.

معلومات عن التلميذ(ة):

السن: .....

غير ممارس

ممارس

ملاحظة: المطلوب منك عزيزي التلميذ ان تقرا العبارات بتمعن وتضع دائرة حول كلمة (نعم) اذا كانت العبارة تناسبك وتضع دائرة حول كلمة (لا) اذا كانت العبارة لا تناسبك.

تحت إشراف الأستاذ:

- بن برنو عثمان

من إعداد الطالبان:

- قاسمي العيد  
- حفاض عبد الحفيظ

السنة الجامعية: 2016/2015

## ( مقياس تايلور للقلق الصريح )

اقتباس واعداد: الدكتور / محمد غالي ،استاذ علم النفس، جامعة الازهر

الدكتور/مصطفى فهمي ،استاذ ورئيس الصحة النفسية، جامعة عين شمس

الرقم	العبارات	نعم	لا
01	نومي مضطرب ومتقطع	نعم	لا
02	مخاوفي كثيرة جدا بالمقارنة باصدقائي	نعم	لا
03	يمر علي ايام لا انام بسبب القلق	نعم	لا
04	اعتقد اني اكثر عصبية من الاخرين	نعم	لا
05	اعاني كل عدة ليالي من الكوابيس مزعجة	نعم	لا
06	اعاني من الالام بالمعدة في كثير من الاحيان	نعم	لا
07	كثير جدا الاحظ ان يداي ترتعش عندما اقوم باي عمل	نعم	لا
08	اعاني من اسهال كثيرا جدا	نعم	لا
09	تثير قلقي امور العمل والمال	نعم	لا
10	تصيبني نوبات من الغثيان	نعم	لا
11	اخشى ان يحمر وجهي خجلا	نعم	لا
12	دائما اشعر بالجوع	نعم	لا
13	انا لا اثق في نفسي	نعم	لا
14	اتعب بسهولة	نعم	لا
15	الانتظار يجعلني عصبى جدا	نعم	لا
16	كثيرا اشعر بالتوتر لدرجة اعجز عن النوم	نعم	لا
17	عادة لا اكون هادئا واي شيء يستثيرني	نعم	لا
18	تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا	نعم	لا
19	انا غير سعيد في كل وقت	نعم	لا
20	من الصعب علي جدا التركيز اثناء اداء العمل	نعم	لا
21	دائما اشعر بالقلق دون مبرر	نعم	لا
22	عندما اشاهد مشاجرة ابتعد عنها	نعم	لا
23	اتمنى ان اكون سعيدا مثل الاخرين	نعم	لا

لا	نعم	دائما ينتابني شعور بالقلق على اشياء غامضة	24
لا	نعم	اشعر بانى عديم الفائدة	25
لا	نعم	كثيرا اشعر بانى سوف انفجر من الضيق والضجر	26
لا	نعم	اعرق كثيرا بسهولة حتى في الايام الباردة	27
لا	نعم	الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات	28
لا	نعم	انا مشغول دائما اخاف من المجهول	29
لا	نعم	انا بالعادة اشعر بالخجل من نفسي	30
لا	نعم	كثيرا ما اشعر ان قلبي يخفق بسرعة	31
لا	نعم	ابكي بسهولة	32
لا	نعم	خشيت اشياء واشخاص لايمكنهم ايدائي	33
لا	نعم	اتاثر كثيرا من الاحداث	34
لا	نعم	اعاني كثيرا من الصداع	35
لا	نعم	اشعر بالقلق على امور واشياء لا قيمة لها	36
لا	نعم	لا أستطيع التركيز في شيء واحد	37
لا	نعم	من السهل جدا ان ارتبك واغلط لما اعمل شيء ء ارتبك بسهولة	38
لا	نعم	اشعر بانى عديم الفائدة ، اعتقد احيانا اني لا اصلح بالمره	39
لا	نعم	انا شخص متوتر جدا	40
لا	نعم	عندما ارتبك احيانا اعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقتي	41
لا	نعم	يحمز وجهي خجلا عندما اتحدث للاخرين	42
لا	نعم	انا حساس اكثر من الاخرين	43
لا	نعم	مرت بي اوقات عصبية لم استطيع التغلب عليها	44
لا	نعم	اشعر بالتوتر اثناء قيامي في العادة	45
لا	نعم	يديا وقدماي باردتان في العادة	46
لا	نعم	انا غالبا احلم بحاجات من الافضل الا اخبر احد بها	47
لا	نعم	تنقصني الثقة بالنفس	48
لا	نعم	قليل ما يحصل لي حالات امساك تضايقتي	49
لا	نعم	يحمز وجهي من الخجل	50

