



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية



القسم: التربية البدنية والرياضية

بخت مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة لماستر  
في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق  
الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط

بخت مسحي أجري على أساتذة و تلاميذ متوسطات بلدية بني صاف

تحت إشراف الدكتورة :

من إعداد الطالب :

– بوراس فاطمة الزهراء

– بك عبد القادر

السنة الجامعية: 2017/2016

## محتوى البحث

رقم الصفحة	الموضوع
ج	إهداء
د	شكر و تقدير

ملخص البحث : باللغة العربية – باللغة الفرنسية – باللغة الانجليزية

### قائمة المحتويات

الجداول	قائمة
	ي
ط	قائمة الأشكال

### التعريف بالبحث

1.....	1- مقدمة
1.....	2- مشكلة البحث
2.....	3- أهداف البحث
2.....	4- فرضيات البحث
2.....	5- مصطلحات البحث
المشابهة	الدراسات
	6-.....

### البابالأول

#### الدراسة النظرية

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية

7	تمهيد	7
7	1- مفهوم التربية البدنية و الرياضية	7
8	2- التربية البدنية و الرياضية في الجزائر	8
8	3- أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة شهادة التعليم المتوسط	8
9	3-1- أهداف المجال الحسي الحركي	9
9	3-2- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي	9
9	3-3- أهداف المجال المعرفي	9
10	4- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق	10
10	5- درس التربية البدنية و الرياضية	10
10	5-1- تعريف درس التربية البدنية و الرياضية	10
11	5-2- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية	11
11	5-3- تحضيره	11
12	5-4- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية	12
15	5-5- أغراض درس التربية البدنية و الرياضية	15
16	6- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية	16
17	7- طرق اخراج درس التربية البدنية و الرياضية	17
17	7-1- الطريقة الجماعية	17
17	7-2- طريقة الأداء التتابعي	17

- 18..... 3-7 طريقة المناوبة
- 18..... 4-7 طريقة المجاميع
- 18..... 5-7 الطريقة الفردية
- 18..... 8 - تقويم درس التربية البدنية و الرياضية
- 19..... - خلاصة

### الفصل الثاني: القلق النفسي لدى مرحلة المراهقة المبكرة

- 21..... - تمهيد
- 21..... 1-تعريف القلق
- 22..... 2-الخوف و القلق
- 23..... 3-أنواع القلق
- 24..... 1-3- القلق عادي الموضوعي
- 24..... 2-3- القلق العصابي
- 24..... 4 - مصادر القلق و أسبابه
- 24..... 1-4- مصادر القلق
- 25..... 2-4- أسباب القلق
- 25..... 5 - أعراض القلق
- 25..... 1-5- أعراض النفسية
- 26..... 2-5- أعراض الجسمية

- 26..... 3-5- أعراض النفسية الجسمية
- 27..... 6- مفهوم قلق المستقبل
- 27..... 7- أسباب قلق المستقبل
- 28..... 8- قلق الامتحان
- 28..... 8-1- تعريفه
- 29..... 8-2- أنواعه
- 29..... 9- أسباب قلق الامتحان و مظاهره
- 29..... 9-1- أسبابه
- 31..... 9-2- مظاهره
- 33..... 10- النظريات المفسرة للقلق
- 34..... 11- استراتيجية علاج القلق عن طرق اللعب و الممارسة الرياضية
- 35..... 12- المراهقة
- 35..... 12-1- تعريف المراهقة
- 36..... 12-2- المراهقة المبكرة
- 36..... 12-3- بعض مشكلات المراهقة
- 13- دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف القلق النفسي عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة..... 38
- 40..... - خلاصة

## الباب الثاني

### الدراسة التطبيقية

#### الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد ..... 43
- 1- منهج البحث..... 43
- 2- الدراسة الاستطلاعية..... 43
- 3- مجتمع وعينة البحث..... 44
- 4- متغيرات البحث ..... 44
- 4-1- السن..... 44
- 4-2- الجنس ..... 45
- 5-مجالات البحث..... 46
- 5-1- المجال الزمني..... 46
- 5-2- المجال المكاني ..... 46
- 6- أدوات البحث..... 47
- 6-1- الاستبيان..... 47

#### الفصل الثاني: عرض و تحليلالنتائج

- تمهيد ..... 49
- 1- مناقشة و تحليل نتائج البعد الأول الخاص بالأساتذة..... 49

- 2- مناقشة و تحليل نتائج البعد الثاني الخاص بالتلاميذ.....52
- 3- الاستنتاجات .....57
- 4- اقتراحات و توصيات.....58
- 5- الخلاصة العامة .....59
- المصادر و المراجع .....61
- الملاحق.....63

# إهداء

بسم الله خلق الأكوان و بارئ الإنسان و بسم نبيه العذنان صاحب  
الرسالة و القرآن و بعد  
بادئ و ببدء و أولى التحايا العميقة تكون الى أصل و جودي الى من حق  
فيهما قوله تعالى  
" و قضى ربك ألا تعبد إلا إياه و بالوالدين احسانا "  
الى من علمني الجدّ و لمثابرة و تشرفت بحمل اسمه يا من يرتعش  
قلبي لذكره يا من وددت  
أن يقاسمني فرحتي و نجاحي الى من حرمني فراق بسمته الحنونة لك  
يا أبي أعزّ ما  
أكرمني ربي و أعز ما أحببت أدعوك يا إلهي أن تسكنه فسيح جنانه و  
تنزل عليه  
رحمتك الواسعة .  
الى أروع إنسانة في الوجود إنها قرّة عيني التي أعطتني الحنان دون  
مقابل و غرست في  
قلبي الثقة و تقاسمت معي هموم الحياة و أنارت لي الطريق " أمي  
الحبيبة حفظها الله "  
إلى من شاركوني رحم أمي " الإخوة و الأخوات " الى القلوب البريئة  
أبناء أخواتي  
الى من كانت لها الفضل في ركيزة العلم و الأدب " الدكتورة المحترمة  
بوراس فاطمة الزهراء "  
و الى كل الأصدقاء و من جمعني بهم قطار العلم و الى كل من هداه الله  
الى الطريق المستقيم

بك عبد القادر



## الشكر و التقدير

إلى خير فاتحة نفتح بها مذكرتنا هو الشكر لله باسط العلم و فاتح الخير الذي أعزّ العباد

و أكرمهم بعلمه الوافر فنشكره تعالى على نعمه التي لا تتسى و نحمده الذي وهبنا التوفيق و منحنا الرشد و الثبات و أعاننا من العمل كما نتوجه بجزيل الشكر و العرفان

الى ركيزة العلم و الأدب الى شجرة المعرفة الى خليفة الرسول الله صلى الله عليه و سلم

دكتورة الفاضلة" بوراس فاطمة الزهراء" الى أفراح هذا البحث الى نور الوجود فكانت نعم المشرف فلها كل الشكر و التقدير

كما نشكر كلّ الأساتذة الذين أشرفوا على تكويننا من الطور الابتدائي الى الطور الجامعي

و من منحونا جواز السفر الى المكان الذي نرغب فيه .

الى كل من كان لنا عوناً في هذا البحث بتوجيه أو مرجع أو كلمة طيبة.

بك عبد القادر

## ملخص باللغة العربية :

تبرز هذه المذكرة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط . و هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تخفيف القلق من خلال أنشطة المقدمة في المناهج التربية البدنية و الرياضية من الألعاب و تمارين بدنية و مع ادراكنا لخطورة القلق النفسي على التلاميذ لما تتركه من آثار سلبية على نفسيتهم.

**الكلمات المفتاحية:** التربية البدنية الرياضية - شهادة التعليم المتوسط- القلق النفسي

### Résumé :

Cette note souligne la rôle de la part de l'éducation physique et du sport dans le soulagement de l'anxiété psychologique chez les étudiants de certificat d'enseignement secondaire , et cette étude sont en accord avec d'autres études psychologiques en termes de diminution de l'anxiété à travers les activités proposées dans le programme d'éducation physiques et des sports de jeux et des exercices physiques avec notre prise de conscience de la gravité des préoccupations psychologiques sur ce que les élèves laissent des effets négatifs sur leur psychisme.

### Mots clés :

L'Éducation physique et des sports - certificat d'études intermédiaire – l'anxiété psychologique

### ABSTRACT :

This not highlights the role of physical and athletic education in alleviating the psychological anxiety of students in the certificate of intermediate education .this study is consistent with some other psychological studies in terms of alleviating anxiety through the activities offered in the physical and sports education curricula of games and physical exercises. Psychological impact on students because of the negative effects on their psychology.

### Key words:

Physical and sports education – middle school certificate –psychological anxiety

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
	الفصل الأول	
44	يمثل عمر و عينة و النسبة المئوية لعمر العينة	-1-
45	جنس العينة المأخوذة في الدراسة	-2-
	الفصل الثاني	
49	يمثل التكرارات و النسب المئوية للفرضية الأولى الخاصة بالأساتذة	-3-
52	يمثل التكرارات و النسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الثانية و الخاصة بالتلاميذ	-4-

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الأشكال	رقم
	الفصل الأول	
45	يمثل نسبة المئوية لعمر العينة	-1-
46	يمثل جنس العينة	-2-

# تعريف بالبحث

## مقدمة :

إن ما تعيشه التربية البدنية و الرياضة من مشاكل و ما تواجهه من عراقيل تمنعها من الاندماج بصورة منسجمة في المؤسسات التعليمية رغم دورها الفعال المعترف به في حياة الفرد حيث تساهم في تنمية شخصية المراهق و الفرد بصفة عامة من جميع النواحي الحركية منها و النفسية و الاجتماعية و من خلال هذه المعطيات فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و إقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدئ النفس و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس. و لقد أصبح من المسلم بأن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة

و لهذا فهي تحتاج إلى مربين مختصين يؤدون مهامهم على أكمل وجه ، خاصة فيما يتصل بنمو الطفل من كل الجوانب الجسدية العقلية ، النفسية و الاجتماعية لكي نصل إلى تكوين جيل قوي واع و مستعد لمواجهة مصاعب الحياة بكل ظروفها. فالتربية البدنية على ما سبق لم تأخذ حقها من العناية و الاهتمام من قبل القائمين على التربية و التعليم ، حيث نلاحظ مدى القصور الشديد الذي يصل في الكثير من الأحيان إلى انعدام الوسائل و التجهيزات الخاصة بالأنشطة الرياضية و هذا بالإضافة إلى قلة الحجم الزمني لحصة التربية البدنية و الرياضية.

و في الأخير نذكر الدور الرئيسي للمربي أو أستاذ التربية البدنية و الرياضية في تعليم المراهق و مساعدته في التغلب على مشاكل القلق الذي يتعرض له.

## الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية منذ القدم فنا و علما له أصوله و مبادئه و أهدافه تعزز من خلال عملية التعليم و كسب المهارات الحركية و قد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل و ذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه و مجتمعه و بات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها و إبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه ، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية و الرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها. و إن ما يسيطر على نفسية الطالب هو القلق النفسي أي يعتبر ظاهرة خطيرة خاصة لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

و مما لا شك فيه أن التفكير و القلق من الأمور التي أصبحت تشغل بال أو فكر المراهق.

إذا كان اللعب و الممارسة الرياضية هنا من أحسن الطرق للتخفيف من حدة القلق النفسي فكيف تتغاضى عن دور التربية البدنية و الرياضية التي تشمل حدود الجسم لتشمل أفاق الفكر و إدراك المشاعر و الإحساسات.

ومن خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة في هذا المجال نطرح التساؤل التالي :هل دروس التربية البدنية و الرياضية لهل دور فعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد ؟ وهل تعمل على تخفيف درجات القلق و تمنح المراهق السعادة و السرور و رضا النفسي ؟

#### أهداف :

- معرفة دور التربية البدنية و الرياضية في تحسين نفسية المراهق (التلميذ) .
- إظهار أهمية التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط .

#### الفرضيات :

- أن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية و كذا معالجة القلق الامتحان.
- التربية البدنية و الرياضية تعد ركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ فقد وجب الاهتمام بمادتها.

#### مصطلحات البحث :

- 1- التربية البدنية و الرياضية : و هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة ،تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا و عقليا و أنفعاليا و إجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف .
- 2- التعليم المتوسط : و هي المرحلة التي تلي المرحلة الابتدائية و تمتد لغاية السنة السادسة عشر عادة أي من 12 إلى 16 سنة
- 3- شهادة التعليم المتوسط : هو إمتحان يصمم لطلبة في الأعوام الأربعة من التعليم المتوسط و يهدف إلى تأهيلهم للتعليم الثانوي و يتضمن هذا الإمتحان تحضيراً و ترتيباً من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كل الظروف الحسنة من أجل سير هذا الإمتحان .(النجار، 2003، صفحة 906)
- 4- تلميذ شهادة التعليم المتوسط : و هو الشخص الذي اجتاز المراحل الثلاث بإستحقاق و سجل فعليا في الأقسام الرابعة متوسط و يتم اجتياز هذه المرحلة بأدائهم إمتحان شهادة التعليم المتوسط .

5- القلق : هو الخوف أو التوتر أو القلق الذي يتميز بالخشية أو الرعب أو عدم الإستقرار و كثيرا ما يكون سببه مجهولا لدى المرء ، و قد يتضمن خشية دائمة من أحداث مستقبلية أو من سلوك عاطفي إنفعالي إتجاه أي خيار أو قرار. (النجار، 2003، صفحة 89)

و يمكن أن نعرفه إجرائيا بالدرجة التي يتحصل عليها الفرد من خلال الأداة المستخدمة في الدراسة .

6- المراهقة : و هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الإندماج فيه كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية و نفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء ، و يعاني التلميذ خلالها من الإضطرابات النفسية أبرزها القلق العام.

الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى :

و قد قام بها الطلبة كل من رابحي سعيد و بقرة سليمان جامعة بسكرة 2009-2010 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة "

و لقد كانت الفرضيات الدراسة مشابهة لحد ما لفرضيتنا المطروحة ، حيث كانت الفرضية العامة لهذه الدراسة و هي كالتالي : تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي المراهقين من 12 إلى غاية 15 سنة.

ولقد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضيتها المطروحة ، و قد خرجت بنتيجة إيجابية تدعم صحة الفرضيات المطروحة .

الدراسة الثانية:

دراسة قام بها شحواج محمد ، بن السعيد مراد جامعة قسنطينة 2001-2002 تحت عنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة "

حيث أظهرت النتائج التالية : أن ممارسة الألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد إيجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة اخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق .



الدراسة الثالثة :

و قد قام بها الطالبات دلمي رحمة و لعمر اوي خولة ، غنائي فطيمة ، حميدي نجوى في السنة الجامعية 2008-2009 بجامعة قسنطينة تحت عنوان .

" دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط "

مشكلة الدراسة : ما هو دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط ؟

و لقد كانت الفرضيات الدراسة مشابهة لفرضيتنا المطروحة حيث كانت الفرضية لهذه الدراسة هي: تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط .

الباب الأول

الجانب النظري

# الفصل الأول

## التربية البدنية و الرياضية

## تمهيد:

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب و الاتجاهات و العادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة و قد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه و يتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه و إعطائه المعارف و المعلومات التي تساعد في بنائه و النهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية و الرياضية و الذي أدمج محورها كمادة رئيسية ضمن المناهج العامة للمنظومة التربوية باعتبارها ذات الأثر الأكبر مباشر و غير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي للتلاميذ نفس جديد و روح عالية للاستقبال الحصص الأخرى ، و بالرغم من اعتبار التربية البدنية و الرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب و ترفيه و منهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواها و ما تتضمنه .

و بما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية و الرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها و أغراضها و أهميتها .

**1 - مفهوم التربية البدنية و الرياضية:**

التربية البدنية و الرياضية هي : نظام تربوي له أهدافه التي تسعى الي تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة . (محمود، صفحة 17)

و يعرفها وست و بوتشر West and Butcher:

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

أما تشارلز Charles:

جزء من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام . (أمين أنور، 1996)

بالإضافة إلى أنها :

العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني . (الدين، أمين أنور ، جمال، الصفحات 26-27)

## 2 - التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

في جويلية 1962م لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية و الرياضية تحت إشراف المدير العام للتربية الوطنية، من طرف المفتش العام و الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية و الامتحانات، و بعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام، من أجل الصحة و التوازن الفكري و الأخلاق للثبات الجزائري فأنشأت الوزارة الرياضية المهام التالية :

- الإشراف على التربة البدنية المدنية المدرسية و الجامعية .

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

## 3- أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة شهادة التعليم المتوسط:

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاثة أقسام: تربية بدنية، تربية خلقية، و تربية فكرية و فصل إحداهن خطأ لان كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا، بدنيا و عقليا فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي، و سلامة العظام أيضا إما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية.(وقاف حمزة، 2010، صفحة 22)

- إما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاثة مجالات أساسية هي:

### 1-3- أهداف المجال الحسي الحركي:

في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم المتوسط و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية:

-يكتسب سلوكيات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي و الجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية

-التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.

-اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ،القوة ،المرونة ،المقاومة،.....الخ.

-تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب فترات الراحة و العمل .

-تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة.

### 2-3- أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية المدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية :

-حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بدل الجهد قد تعودده على التدريب باستمرار

-دمجه في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار

-تهذيبه خلقيا بتقبل القوانين و احترامها و تطبيقه للقوانين داخل الفوج و اتجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية )

-تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفوج و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة.

### 3-3- أهداف المجال المعرفي:

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

-كيفية ممارسة و تطبيق قوانين اللعب

-التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية و الرياضية

-فهم معنى التربية و تأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية و الفسيولوجية .(وقاف حمزة، 2010، صفحة 23)

**4-أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق :**

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

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم و تنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته.(ميخائيل إبراهيم ، 1977، صفحة 225)

**5-درس التربية البدنية و الرياضية :**

**5-1- تعريف درس التربية البدنية و الرياضية :**

يعرف درس التربية البدنية و الرياضية على انه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة ، و هي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ،و ان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر و تعليم غير مباشر.(محمود عوض فيصل ياسين ، 1992، صفحة 94)

و يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية احد إشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة و الكيمياء و اللغة ، و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، و ذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات

و الألعاب الجماعية و الفردية ، و تتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدو لهذا الغرض.(حسن حسن، 1996، صفحة 102)

و بذلك ينشا التلميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم و اتجاهاتهم و ميولهم نحو فعاليات خاصة و التي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي و هو أساس كل منهاج للتربية البدنية و الرياضية كما يجب ان تراعي فيها حاجات التلميذ بالإضافة إلى ميولهم و رغباتهم.(إبراهيم حامد ، 1990، صفحة 15)

### 2-5- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :

لما كانت التربية البدنية و الرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها و ما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية و مادية من مساحات و أجهزة و أدوات و برامج و مناهج حديثة.(قاسم المنذلاوي ، 1990، صفحة 98)

و لما كانت التربية البدنية و الرياضية قد عرفت بأنها عملية توجيه النمو و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدريبات الصعبة و بعض الأساليب الأخرى، و التي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية فان ذلك يعني ان درس التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، و لكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل و المشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنوية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل و خارج المدرسة . (محمود عوض فيصل ياسين ، 1992، صفحة 92)

و بهذا يكون درس التربية البدنية و الرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في المجالات النمو البدني و الصحي و النفسي و الاجتماعي... الخ للتلميذ و في كل المستويات.

### 3-5- تحضيره :

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية و الرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم و التلميذ على حد سوى حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال و تزويدهم بمهارات و خبرات حركية و بكثير من المعارف و المعلومات و تمنح للأستاذ تصور عن تسيير الحصة عام عن تسيير الدرس و عرضه و تسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على المدرس التربية البدنية و الرياضية أن يعطيها الوقت و الجهد الكافيين و اللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور



مسبق للموقف التعليمية و عن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم و التعلم .  
و لا يختلف تحضير درس التربية البدنية و الرياضية عن تحضير درس باقي المواد  
الأكاديمية الأخرى و يشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته  
التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس و المتمثلة فيما يلي :

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس

- ان تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية

- تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة و بصورة مباشرة

- مراعاة احتياجات التلاميذ و اهتماماتهم و قدراتهم

- يحضر تمارين بدنية و رياضية متنوعة تراعى الفروق الفردية

- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس

- يراعى المبادئ العامة للتدريب

- يستعين بمناهج او دليل الاستاد أثناء الدرس

- يستعين بمراجع علمية متخصصة

- يراعى الظروف المناخية

- ان تكون خطة الدرس مشوقة و متنوعة و ثرية بالتمارينات و الالعاب شبه الرياضية

- توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب و التمرينات المختارة و كيفية

التغلب عليه. (أحمد ، 2005 ، الصفحات 70-71)

**4-5- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :**

**1- المرحلة التسخينية :**

و تسمى أيضا المرحلة الابتدائية ، المرحلة التمهيديّة الجزء التحضيرى ، الإحماء الغرض  
منها هو تهيئة التلميذ من الناحية الوظيفية و التقنية للأداء و تهيئة مختلف أعضاء الجسم  
للعمل و تنقسم إلى:

**1-1- تحضير بدني عام للتلميذ: تهيئة الجهازين التنفسي و الدوري للعمل و تسخين عام**

**للأعضاء و مفاصل الجسم**

### 2-1- تحضير بدني خاص للتلميذ :

التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيد للدخول في الهدف الرئيسي للحصة و لإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة ما يلي :

- إن تكون التمرينات و الألعاب المختلفة مشوقة و باعثة للبهجة و السرور و خالية من الخطورة

- ان تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب إلى 150ن/دقيقة

- ان تشمل حركات المشي ، الجري ، القفز ، الحجل .... الخ

- تدري ان تتناسب الألعاب و التمرينات مع الهدف العام للحصة

- يفضل ان يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل العاب رياضية

- إن تتناسب الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية و الحركية و الصفات البدنية مثل السرعة ، القوة ، المرونة ، و الصفات الاجتماعية مثل التعاون ، الإرادة ، الصبر ، التحمل..... الخ

- يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة

### 2- المرحلة الرئيسية :

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية و الرياضية في جميع المراحل التعليمية و من خلال تحكم و تقييم مدى تحقيق أهداف الدرس ، لذلك فهي تلقي الكثير من الاهتمام و العناية من استاد التربية البدنية و الرياضية ، و تحقق غرضين أساسيين (غرض تعليمي ، غرض تطبيقي) حيث انه يتم تعليم المهارات الحركية طبقا للأهداف المتعددة و تطبيقها في شكل العاب موجهة.(أحمد ، 2005 ، الصفحات 71-72)

## 1-2- الغرض التعليمي :

إن تعلم المهارة الحركية يتطلب من الاستاد أن يكون ملما بطرق التعليم المختلفة ، و يتميز بكفاءة عالية و القدرة على اختيار الطريقة المناسبة، و استثمار الأدوات و الوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها .

يجب على أستاذ التربية البدنية و الرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة مايلي:

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية و الهدف من تعلمها

- إن يستعمل الاستاد ألفاظ سهلة تنفي بالغرض المطلوب

- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية

- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية

- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية

-التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة و السرعة في الأداء

## 2-2-الغرض التطبيقي :

تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية ، و تتميز عموما بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة ، بإتباع القواعد القانونية المعروفة

## 3- المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمرينات التنفس العميق و الارتخاء العقلي ، بعد الجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة و يستغلها الاستاد للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس و يقدم بعض التوصيات و الإرشادات.(أحمد ، 2005، الصفحات 72-73)

## 5-5- أغراض درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية و الرياضية ، فنجد كل "من عباس احمد السمراني و بسطويسي احمد بسطويسي "قد حدد عدة اغراض لدرس التربية البدنية و الرياضية كما يلي : (عباس أحمد ، بسطوسي أحمد ، 1994 ، صفحة (73

- تنمية الصفات البدنية

- النمو الحركي

- الصفات الخلقية الحميدة

- الإعداد للدفاع عن الوطن

- الصحة و التعود على العادات الصحية و السليمة

- النمو العقلي و التكيف الاجتماعي

كما أشارت " عينات احمد فرج انه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية و الرياضية إلى تحقيقها و تشمل :

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم و الصفات البدنية

- اكتساب المهارات، الحركات ، و القدرات الرياضية

- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية

و يمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية و الرياضية -بشيء من التفصيل- فيما يلي :

أ- تنمية الصفات البدنية :

كالقوة العضلية، السرعة، الرشاقة و المرونة، و تتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر و تنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات و الفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي ، بل تتعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع.(عباس أحمد ، بسطوسي أحمد ، 1994 ، الصفحات 74-79)

و يقول "حسن علاوي" في هذا الصدد و تحديدا بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين "ان القدرات العقلية تنضج و تظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية ، الثقافية و الرياضية ، و الاهتمام بالتفوق الرياضي و اتضاح المهارات البدنية .(محمد علاوي ، 1992 ، صفحة 148)

**ب- تنمية المهارات الحركية:**

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية و الرياضية و يقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ، و المهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية و مهارات حركية رياضية ، فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية و الفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل:

العدو و المشي و القفز، إما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الإستاذ و لها تقنيات خاصة بها ، و يمكن للحركات الأساسية إن ترتقي إلى مهارات رياضية .(عباس أحمد ، بسطوسي أحمد ، 1994، صفحة 27)

**ج- اكتساب الصفات الخلقية :**

يرى "عدلان جلون" إن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بالنجاح في المجتمع الصالح و إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس و الابتكار و إشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسياً و اجتماعياً . (عدلان درويش ، 1994 ، صفحة 30)

**د- النمو العقلي :**

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية ، فهي تلك التغيرات الوظيفية و الجسمية و النفسية التي تحدث للكائن الحي ، و هي عملية نضج للقدرات العقلية .(محمد علاوي ، 1992، صفحة 151)

و من خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية و الرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية و الرياضية دوراً ايجابياً في النمو بصورة عامة و في النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ و على كل ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية و انفعالية و بدنية ، و ذلك بغرض كشف كفاءات و توجيهها التوجيه الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية و الرياضية على حد سواء

**6-الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :**

و تتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم و الروح الرياضية ، حتى يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق و المثابرة و المواظبة و اقتحام الصعوبات مع الزملاء .... هذه الصفات تلعب دوراً كبيراً في بناء الشخصية الإنسانية و

تكسبها طابعها المميز ، و على هذه المرتكزات تبنى أهداف درس التربية البدنية و الرياضية مما تعطيه الطابع التربوي

و يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية الوحدة المصغرة في البرنامج الدراسي ، فالخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد المدرس إن يمارسه لتلاميذ هذه المدرسة ، و إن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة البدنية الرياضية .(محمد زهران ، 2000، صفحة 160)

#### 7- طرق إخراج درس التربية البدنية و الرياضية :

يقصد بإخراج درس التربية البدنية و الرياضية "استخدام جميع الوسائل و الإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي و التي يمكن خلال ذلك الوصول إلى الهدف المرجو بطريقة سريعة و بسيطة"

إما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية و الرياضية فهي كما يلي :

#### 1-7- الطريقة الجماعية:

حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات و التمارين الرياضية بشكل جماعي و بحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة، و هذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب و أنواعه مثل الجري و السباحة ، و كذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم و كرة السلة و كرة الطائرة .... الخ

و من مميزات هذه الطريقة أنها مريحة بالنسبة للإستاد ، حيث يستطيع هذا الأخير تعليم مجموعة من التلاميذ في وقت واحد ، إلا أن الصعوبة تكمن في تصحيح الأخطاء ، و يلعب موضع أو مكان المدرس دورا كبيرا في ملاحظة الأخطاء.(عبد اللطيف نصيف ، 1981، الصفحات 102-104)

#### 2-7- طريقة الأداء التتابعي :

في هذه الطريقة يقوم التلميذ بأداء المهارات و الحركات بالترتيب واحدة وراء واحدة و بدون توقف ، و هذه الطريقة تعتمد على الوسائل و الإمكانيات المتوفرة ، و من مميزاتا أنها تتيح لنا الفرصة في معرفة الفروق الفردية عند التلاميذ إلى جانب تماسك وحدة الدرس مع تنظيم الحمل بشكل أفضل و تستعمل هذه الطريقة كثيرا في الجمباز ، إلا أن لهذه الطريقة عيب هو الوقوف الذي يقضيه التلميذ في انتظار دوره .

### 3-7- طريقة المناوبة:

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

### 4-7- طريقة المجاميع:

حيث يقسم المدرس التلاميذ إلى مجموعات ليقوموا بتأدية أنواع المهارات بشكل مفصل ، يتم في هذه الطريقة نشاط تطبيقي عند توسيع المكان و توفر الأجهزة حيث تقوم كل مجموعة بأداء التمارين ثم تتناوب و يقوم المدرس بالمرور على المجموعات الواحدة تلو الأخرى و بالاستعانة بالتلاميذ الممتازين

### 5-7- الطريقة الفردية :

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

### 8- تقويم درس التربية البدنية و الرياضية :

يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية ان يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال ما يلي : (مكارمحملي ، محمد زغلول ، 1999، الصفحات 96-97)

- التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس (التقويم الشامل)
- قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس
- استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس
- استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة
- تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك

## الخلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية و الرياضية و البحث و التمعن فيها ، من خلال التطرق الى بعض المفاهيم و أهميتها و أهدافها و كذلك علاقتها بالتربية العامة .

فان ما يمكن إن نستخلصه من هذا الفصل هو إن التربية البدنية و الرياضية ضرورية لحياة الفرد و ذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح ، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع و مرآة من الناحية العقلية و الخلقية و الدينية و السياسية و الاجتماعية ، و هذا ما يجعل بدون العالم تولى اهتماما كبيرا بها ، و ذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس و هذا من اجل تنمية و تطوير الإنسان نحو الرقي .



## الفصل الثاني

القلق النفسي لدى مرحلة المراهقة

المبكرة

## تمهيد :

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

و لعل أبرز هذه الانفعالات الأكثر شيوعا و انتشارا انفعال القلق ،لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح خاصية ذات طابع مميز في اي مجتمع حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار و المراهقين .

و القلق أمر عادي و هو جزء من حياتنا اليومية و له عدة أسباب ينشأ منها ، إلا أنه يختلف من فرد لآخر ،و لذا وجب علينا أن نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له و انطلاقا مما سبق تجرد بنا الإشارة إلي معنى القلق وما هي أنواعه و أسبابه و أعراضه و كذلك نتطرق إلى قلق الامتحان بالنسبة للمراهقين و نتكلم عن بعض النظريات التي تتناول موضوع القلق .

## 1- تعريف القلق :

## 1-1- لغة :

يشير معجم الوسيط إلى أن القلق – قلقا : لم يستقر في مكان واحد ، و قلق لم يستمر على حال ، و قلق اضطرب و انزعج فهو قلق ، و أقلق الهم فلان: أزعجه –المقلق شديد القلق .(حسين فايد، صفحة 44)

## 1-2-إصطلاحا :

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية و الإحساسات البدنية لعملية الميلاد نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك .(أحمد محمد حسين صالح ، صفحة 37)

يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد و ما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية ،و أهمل عامل الوراثة و التأثيرات البيئية .

كما يرى هلجورد أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة ، و يرى أن لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة ، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر و

الاهتمام الزائد و عدم الراحة أو عدم الاستقرار ، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.( عيسوي، الصفحات 5-6)

إن هلجرد يخلط بين القلق و الخوف ، إذا أنها هناك نقاط كثيرة يختلف فيها الخوف و القلق سوف نوضحها لاحقا ، كما أنه لا يفرق بين القلق كمفهوم و بين الأعراض المصاحب له .

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة ، و أحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى ،ولكل منا خبرة في القلق وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلق المتتابعة ،جفاف الفم ، العرق البارد . (opcit . jeam,jeam marie, 1975, p. 36)

لقد ركز على مظاهر القلق و لم يوضح لنا ما هو القلق أصلا حيث إكتفى بوصفه حالة إنفعالية فقط .

يعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، و يصحبه الخوف الغامض أعراض نفسية جسيمة .(أحمد محمد حسين صالح ، صفحة 36)

لم يركز على تعريف القلق بصفة عامة ، إذ نجده و كأنه يعرف لنا نوع من أنواع القلق إلا وهو القلق الموضوعي .

القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من المجهول و تمثل بأنها نوع من عدم الراحة الذهنية و القلق حالة أكثر شيوعا عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب الطالب أثناء الإمتحان الذي يؤديه عندما يكشف بأنه لم يبق من مدة الإمتحان المقررة على ورقة الإمتحان إلا فترة قصيرة ، و عندما يذهب الطالب لإستلام النتيجة .(محمد جاسم محمد، 2004، صفحة 133)

## 2- الخوف و القلق :

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

- 1- يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا وواضحا ،أما في حالة القلق يكون مصدره داخليا.
- 2- يمكننا إبراز و تحديد مصدر الخوف ،لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره .
- 3- تتناسب شدة الخوف مع درجة خطورة مصدره ،أما في القلق فتتفاوت شدة خطورته مع موضوعه أو مصدره إذا كان معروفا .
- 4- الخوف يزول بزوال المصدر المثير له ،بينما في القلق يتميز بالإستمرار لغموض مصدره ولعدم تحديده .(الفريطي، 2001، صفحة 122)

### 3- أنواع القلق :

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

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

- القلق الشعوري :حيث يدرك الفرد أسبابه و من ثمة إيجاد الحلول لمواجهته و التصدي له ،و يزول بزوال المصدر المثير له .

- القلق لا شعوري :لا يدرك الفرد فيه دوافعه و مبرراته رغم المحاولات و الجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك .

ب- من حيث درجة الشدة :يقسم إلى القلق البسيط و القلق الحاد و القلق مزمن .

ج- من حيث تأثير على مستوى أداء الفرد لواجبات و مهامه : هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد : قلق حافز ومنتشط للأداء ، و قلق يعد كعامل مضبط أو مضعف للأداء .(حلاوة، 2002، صفحة 98)

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

و فيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعا و تداولها بين العلماء :

**3-1- قلق عادي موضوعي :**

هو قلق ناتج عن مثير أو مصدر محدد يعي الفرد أسبابه و دوافعه و يظهر على صورة خوف فمثلا خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصي فيه العلاج فهو قلق على حالة يترقب الموت بين حين و آخر، وقلق طالب من الإمتحان يتوقع من جرائه الفشل و الرسوب. (معوض، 2000، صفحة 279)

أن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو ناتج فعل يتناسب مع كم و كيفية التهديد ، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر أقل. (أحمد، 1999، الصفحات 80-81)

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

**3-2- القلق العصابي :**

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دواعيه و أسبابه ، فهو غير محدد بموضوع معين و هو بهذا خوفا مبهم المصدر لا يدركه المصاب ، و من ثمة يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلائم مع طبيعة الموقف أو المثير ، فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو إلى ذلك. (معوض، 2000، صفحة 279)

القلق العصابي يعود إلى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه و دوافعه و لهذا فهو يتسم بالغموض و عدم الوضوح و التحديد .

**4- مصادر القلق و أسبابه :****4-1- مصادر القلق:**

حدد جيروم و انست خمسة مصادر أساسية على النحو التالي :

- 1- الأذى أو الضرر الجسدي : فالإنسان يمتلكه شعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب .
- 2- الرفض أو النبذ : إن الإنسان إجتماعي بطبعه ، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين ، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الإجتماعية .

**3-** **عدم الثقة:** قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق ، و ذلك من جراء خوض التجارب و المواقف الجديدة ،الخاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل .

**4-** **التناقض المعرفي :** إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات و الأفكار و المعلومات مع بعضها البعض ،أو عدم ملائمتها للمعايير الإجتماعية يؤدي إلي القلق و الشعور بعدم الإرتياح .

**5-** **الإحباط و الصراع:** إن التوتر و القلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباع لرغباتنا و دوافعنا و طموحنا أو في بعض المواقف الصراعية . (الفريطي، 2001، الصفحات 123-124)

#### **2-4- أسباب القلق :**

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

أ - الإستعداد الوراثي : يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق ،مثلا أن نجد شخصا يعاني اضطراب القلق النفسي الذي يعاني منه والده أو احد الأقارب .  
ب - الإستعداد النفسي : الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة.

ج - مواقف الحادة و الضغوط الثقافية و البيئية و الحضارية .

د - عدم التطابق بين الذات و الواقعية و الذات المثالية و عدم تحقيق الذات .

هـ - التعرض للخبرات الحادة ( عاطفيا ، تربويا ، إقتصادي ) الخبرات الجنسية

الصادمة خاصة في الطفولة و المراهقة .(محمد جاسم محمد، 2004، صفحة 135)

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

#### **5- أعراض القلق :**

##### **1-5- الأعراض النفسية :**

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

- عدم الاستقرار
- عدم الشعور بالأمن و الراحة
- الاكتئاب و الضيق
- توهم المرض

- الحساسية المفرطة و سرعة الإثارة

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

2-5- الأعراض الجسمية :

يرى أحمد عكاشة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعا ، و يبين لنا أن الشخص يكبت إنفعالاته، و لا يظهر سوى الأعراض العضوية و من بينها:

- فقدان الشهية عسر الهضم ، صعوبات البلع

- ألم العضلية في الناحية اليسرى من الصدر ، إرتفاع ضغط الدم

- السرعة في دقات القلب و النبض

- ضيق الصدر، عدم المقدرة على إستنشاق الهواء ، سرعة التنفس و النهجان

- الرعشة و إرتجاف الصوت و تقطعه ، الآلام العضلية المرتبطة بالساق و

الذراعين

- كثرة التبول ، إحتباس البول ، البرود الجنسي عند المرأة

3-5- الأعراض النفسية الجسمية :

و هي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية و هي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراضها ، و من بين أعراضها : الربو الشعبي ، روماتيزم المفاصل ، قرحة المعدة ، الصداع ، فقدان الشهية العصبي .(محمد جاسم محمد، 2004، الصفحات 135-136)

يمكن أن تكون هناك أعراض إجتماعية كذلك تتمثل في :

- عدم القدرة على الإتصال الإجتماعي

- عدم إحترام الآخرين و أحترام آرائهم

- عدم التكيف مع المواقف الإجتماعية

- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين

- الإحساس بالذنب و الرفض من طرف الآخرين

## 6- مفهوم قلق المستقبل :

يظهر القلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال العنصر البشري لمجموعة من المتغيرات تعبر عن الشعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل .

و يرى عبد الباقي أن القلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر و عندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يتحمل حاضره ، و يتخيل ماضيه ، فالماضي و الحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية .

يعرفه خليفة بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع التشويه و التحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات .

و تشير شفير إلى أن قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات الماضية غير سارة ، مع تضخيم للسلبيات و رضخ للإيجابيات الخاصة بالذات و الوقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر و عدم الأمن ، مما قد يدفع لتدمير الذات و العجز الواضح و تعميم الفشل و توقع الكوارث ، و تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل ، و قلق التفكير بالمستقبل ، و الخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة ، و الأفكار الو سواسية و قلق الموت و اليأس .(خليفة، 2011، صفحة 37)

## 7-أسباب القلق المستقبل :

يعتبر القلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل و الخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها ، و الشعور بالإرتباك و الخوف و الغموض و التوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة .

يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى :

- 1- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من الصعوبات
- 2- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة
- 3- الشعور بالضيق و التوتر والإنقباض عند الإستغراق في التفكير في المستقبل
- 4- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات
- 5- الإنزعاج و فقدان القدرة على التركيز .(خليفة، 2011، صفحة 38)



## 8 - قلق الإمتحان :

## 8-1- تعريفه :

يتخذ قلق الإمتحان أهمية خاصة نظرا لإرتباطه الشديد بتحديد المصير الطالب و مستقبله الدراسي و العلمي و مكانته في المجتمع و لذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب و أسرهم أيضا هذا ما دعا كثير من العلماء النفس و التربية بالإهتمام بهذه الظاهرة و محاولة معالجتها و من بين العلماء الذين قدموا تعريفا و تفسيراً لقلق الإمتحان " سيجموند فرويد " الذي يرى أن القلق الإمتحان هو توتر يسببه قلق الإمتحان و يزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة التي تتصل بما عاناه من أوجه الجراء عما ارتكب من مخالفات و هو الطفل .(العقبى، 1999، صفحة 449)

أن قلق الإمتحان في رأي " سيجموند فرويد " هو نوع من التوتر ناتج عن خبرات الممتحن الماضي اللاشعوري أي دون شعور الطلب بهذا التوتر الذي كون بما كان قد عاناه في الفترات سابقة سيحدث له قلق أثناء الإمتحان بالإضافة إلى هذا يعرف " سبيرجر 1980 " قلق الإمتحان بأنه " سمة شخصية لدى الفرد يظهر في موقف محدد هو موقف الإمتحان حيث يتكون من الإنزعاج ، وهو إهتمام المعرفي يتمثل في الخوف من الإنزعاج و من الإنفعالية .(الطيب، 1996، صفحة 88)

الإمتحان لدى " سبيرجر " هو سمة موجودة لدى أي طالب مقبل على شهادة التعليم المتوسط فهو ناتج عن الإنزعاج و الإنفعالية و التفكير الدائم في الشهادة و كذلك الإنفعال الدائم و الخوف من عدم الحصول على الشهادة .

يرى " أحمد عبد الخالق " أن القلق الإمتحان هو حالة و ليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها " سبيرجر " فهي حالة مرتبطة بالمواقف أثناء الإمتحان من الخوف و إرتباك يشعر بهما الطالب الممتحن في شهادة التعليم المتوسط و هو يرى أنه إزداد هذا الخوف و الهم و القلق أدى حتما بالطالب إلى عدم التركيز و عدم وضوح الإجابة و هذا ما يؤدي إلى الفشل و قلق الإمتحان يعتبر حالة خاصة مت القلق حيث ينظر إليه أحيانا على أنه سمة خاصة بموقف .(زهران، 2000، صفحة 96)

و يتضمن قلق الإمتحان الإمتحانات النفسية و الفسيولوجية للميراث التي يربطها الفرد بخبرات الإمتحان حيث يقبل الطالب المقبل على إمتحانات التعليم المتوسط بنوع من التوتر و الضيق و الخوف و الإنزعاج في المواقف التقييم و هو الإمتحان حيث تكون قدراته كلها موضع الفحص و التقييم .

و من خلال جملة التعارف السابقة لقلق الإمتحان كان علينا أن نضع تعريفا إجرائيا له فكان على النحو التالي :

> قلق الإمتحان هو نوع من القلق المرتبط لمواقف الإمتحان حيث أن هذه المواقف المصاحبة للإمتحان تثير في الطالب الممتحن الشعور بالتوتر و الإنزعاج و الإضطراب و الإنفعالية أثناء أداء الإمتحان.

2-8- أنواعه :

### 1- قلق الإمتحان الميسر :

إن هذا النوع من القلق يسمى ب " قلق الإمتحان المعتدل ذو أثر إيجابي مساعد " هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة و التحضير الجيد للإمتحان أي يعتبر قلقا دافعا ينشط و يحفز على الإستعداد لشهادة التعليم المتوسط ، و يلاحظ أن قلق الإمتحان المعتدل مع القدرة الطالب على التحكم في جميع إنفعالات الكثيرة مما يؤديان معا إلى تحسين أداء في شهادة التعليم المتوسط (زهرا، 2000، صفحة 98).

### 2 - قلق الإمتحان المعسر :

هذا النوع من القلق يسمى ب " قلق الإمتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق " هذا النوع من القلق له آثار سلبية على الأداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه و يزداد عنده الخوف و النزاع و الرهبة من الإمتحان و هذا التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها و عدم فهمها و بالتالي يؤدي به إلي الإرتباك و في الأخير فشله في تحقيق النجاح. (زهرا، 2000، صفحة 98)

### 9 - أسباب قلق الإمتحان و مظاهره :

#### 9-1- أسبابه :

إذا إفترضنا أن الطالب أثناء الإمتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان و هو في حالة من السلامة الصحية معافى من الناحية النفسية و مثلها من الناحية التغذوية و قد راجع و اتقن مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بذلك بمعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة ، " ولم يبقى في الموقف و الموضوع غير الإمتحان و ما يجرى فيه فإن الطلب غالبا مع كل ذلك الإستعداد للمجابهة يشعرون بنوع من الخوف و القلق تجاه الإمتحان الذي يعتبر شيئا رهيبا. (حريزي، 1991، الصفحات 103-104)

لكن يبقى الإمتحان دائما في نفوس جسرا مخيفا و نفقا مظلما و طويلا نهايته مجهولة و مخاطرة محظورة و مجاهله غير مأمونة في نظر الطالب الممتحن و بخصوص الذين لا يتقون في أنفسهم أو الذين يشعرون بالنقص و في هذه تتعدد أسباب القلق من الإمتحان أهمها ما يلي :

- 1- "النقص لمعرفة بالموضوعات الدراسية" (الخطيب، 1999، صفحة 25) إذا كان الطالب الممتحن لا يملك معرفة الجيدة بالموضوعات و المواد التي درسها في العلم حتما سيمتلكه القلق أثناء أداء الامتحان فنلاحظ أن الطالب المتمكن جيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفتقد معارف في حدة القلق أي هذا الأخير نراه أثناء الامتحان في صحبة القلق فتراه ينظر يمينا و شمالا ، يعبث بأدواته ، يتحرك خلافا عن الذي حرص طول العام على تثبيت أفكار و معارف من الموضوعات الدراسية فتراه يوم الامتحان بكل سهولة طرح معارفه دون وجود أي قلق و لا خوف
- 2- قلق ينتاب الطالب يكون من الناحية نوعية الأسئلة و توقعه لها .(حريزي، 1991، صفحة 104)

و هنا يتساءل باطنيا : هل أسئلة صعبة أو سهلة ؟ معقدة أو بسيطة ؟ و هل الأسئلة حفظية أو فكرية ؟ كل هذه يتساءلها الطالب المقبل على شهادة التعليم المتوسط مما تسبب له قلق كبير ممكن أن يجعله يقع في القلق المسمى بقلق الإمتحان المعسر ، كما أن الخوف و القلق قد يأتيان من ناحية عدم إهتدائه للجواب الصحيح و اضطرابه و شك في توفيقه للجواب و يخاف من أن تخونه الذاكرة و يتعثر بعد جوابه ، و يتساءل في خوف هل أجابتي تكون مقبولة لدى المصحح أو تكون خارجة عن أهواء أو سلم التصحيح ؟ و قد يخاف من ضياع ورقة الإجابة أنسيانها إلى غير ذلك من الأفكار التي تأتي في مخيلة كل طالب ممتحن .

- 3- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب و تكرار مرات الفشل .(زهرا، 2000، صفحة 99)

إذا كان الطالب الممتحن يضع ضمن أفكاره فكرة الفشل حتما يكون في فترة القلق و هذا راجع لتقدمه المتكرر لإمتحان شهادة التعليم المتوسط فنجد الذي يمتحن مرتين أو أكثر في شهادة التعليم المتوسط دائما قلق من النتيجة التي سيتحصل عليها في تقدمه للمرة الثانية بعد فشله في الحالة الأولى .

- 4- سبب آخر حتما سيجعل القلق يظهر أو يرافق الطالب المقبل على شهادة التعليم المتوسط وهو بسبب الحالة التي يحاط بها الإمتحان . (الخطيب، 1999، صفحة 28)

و كثيرا ما يكون التلميذ مستعدا ذهنيا و شخصيا لتأدية الإمتحان حتى لحظة وصول لقاعة الامتحان يصيبه نوع من الخوف و التشنج و تتلاشى ثقته بنفسه و تتجلى أمامه صورة الفشل و ما ينجم عنها و تعود هذه الإضطرابات كذلك إلى الخوف من الحراس في قاعة الامتحان و المشرفين و المتفقدين للقاعة الامتحان الذين كثيرا ما يعملون ألى بث روح الرهبة و الانفعال مستعملين في ذلك عنصر المباغثة و الإرباك و هم بذلك يقصدون فرض النظام و المساواة في استقلالية الطلاب و اعتمادهم على أنفسهم في فهم الأسئلة و الإجابة عليها و هذا ما يولد الرهبة و الارتباك لدى التلاميذ أثناء الامتحان و يخلق لهم عدم ثقة في نفسه .

و بشكل عام فإن مسببات قلق الامتحان هي العوامل كثيرة منها ما تتعلق بالظروف التعليمية و عوامل تتعلق بالأسرة و عوامل تتعلق بالتلميذ نفسه كل هذه المسببات تجعل الامتحان ينتقل من عمل تربوي يهدف إلى مساعدة جميع الأطراف بشتى الأشكال إلى شبح يتخوف منه جميع الأطراف و يتأت ربه و كذا الأسرة التي تتأثر من خلال ابنها الممتحن . خاصة إذا كان هذا الامتحان هو امتحان نهاية مرحلة دراسية معينة كإمتحان شهادة التعليم المتوسط .

## 2-9- مظاهره :

القلق مجموعة من ردود الأفعال الفسيولوجية و التي تتصل مباشرة بالبعد الإنفعالي للقلق و التي تنتج أساسا من إثارة جهاز العصبي اللاإرادي عندما يتعرض الفرد لضغط ما و من بينها :

### 1 - الخوف و الرهبة من الإمتحان :

إن الخوف من الإمتحان مظهر من مظاهر القلق الذي ينتاب أي طالب مقبل على أداء الإمتحان فلا يخلو أي ممتحن من هذا الشعور .

### 2- التوتر قبل الإمتحان :

و هو من إحدى المظاهر القلق فالتوتر الذي يظهر عند التلميذ قبل الامتحان خصوصا إذا كان إمتحان لدراسة كإمتحان شهادة التعليم المتوسط فهذا التوتر يظهر منذ بداية السنة تجد التلميذ يدرس و يراجع دروسه المعتادة بالإضافة إلى إقباله على دروس التدعيمية كلها أشياء يفعلها من أجل تحقيق النجاح و التغلب على هذا التوتر .(الطيب، 1996، صفحة 93)

## 3- الشعور بالقصور لإستعداد الامتحان : (زهران، 2000، صفحة 100)

يشعر (الطالب أنه غير مستعد تماما) اياما قبل اجراء الامتحان انه غير مستعد تماما لهذا الامتحان حتى و ان كان قد حضر له جيدا ولكن يبقى غير متأكد و هذا راجع الى القلق الذي لا يفارقه فيرجع لاعادة المراجعة مرات عديدة.

## 4- الاضطرابات الفسيولوجية أثناء اداء الامتحان

ترافق الممتحن في شهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل :سرعة ضربات القلب فزيادة القلق تؤدي بالزيادة في ضربات القلب و كذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة و زيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان.(زهران، 2000، صفحة 100) خاصة في الايام الاولى او الساعة الاولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا في هذه الساعة نلاحظ الخوف و التوتر و تصبب العرق و ارتعاش في اليدين و جفاف الفم.

## 5- الرعب الانفعالي

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بان عقله صفحة بيضاء و انه نسي ما دأكره قبل دخوله الامتحان هذا كله ناتج عن القلق اي بمجرد اطلاق الطاب على ورقة الاسئلة البسيطة لا يستطيع الاجابة عليها ،هنا يكون الطالب ضحية قلقه الزائد. (حريزي، 1991، صفحة 106)

## 6 - الشعور بالضبط النفسي للامتحان و العصبية الشديدة اثناء الاجابة في

الامتحان:(زهران، 2000، صفحة 100)

سيشعر الطالب الممتحن بنوع من الضغط النفسي طول العام من جراء الامتحان ، هذا الضغط يؤدي الى عصبية شديدة اثناء الاجابة عن اسئلة الامتحان و عدم التركيز فيها ، و هذا يؤدي به كذلك الى نقص امكانية المعالجة المعرفية للموضوعات و من خلال الضغط النفسي تضطرب عملياته العقلية كالانتباه و التركيز و التفكير.

و من خلال هذه المظاهر التي يتركها قلق الامتحان في الطالب و التي لا بد عليه ان يضع حدا لها على قدر الامكان و هذا بحشد القوى النفسية و الدهنية للتركيز على الخطر الذي هو الامتحان من اجل التحضير له و مواجهته بفعالية و تحقيق النتيجة المرغوبة باقل قدر ممكن من الخسائر و لكن كل شيء في الطبيعة ، إذا زاد على حده إنقلب إلى ضده، فان الخوف أو القلق يمكن ان يتحول الى كارثة اذا ما كان الطالب جاهلا بكيفية عمل القلق مواجهته و ابقائه ضمن السيطرة.

## 10 - النظريات المفسرة للقلق :

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الإضطرابات النفسية و من بين هذه النظريات نذكر :

يقول فرويد أن الأنا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الأنا بتهديد من الجهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس ، و يفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده أو العملية المخيفة التي تجري في الهو و يفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في الصورة للقلق و يبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد و يحل محله شحنات نفسية وقائية ( حيلة المخاوفة المرضية ) و هنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي و القلق العصابي ، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أما الثاني فهو الخوف من الخطر غريزي داخلي .(فرويد، 1982، الصفحات 91-92)

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من :

بيك ( Beck ) الذي يقول أن القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية و الارتعاد و هو على متصل يمتد على أحد الطرفين من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير ، و يفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه و العالم و المستقبل .

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد و هذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية و القلق يرتبط بالتوتر و هو بنائي و هدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية و فقدان الأداء المنتج أو الانسحاب من موقف كلية .

أما المدرسة الإنسانية :

و هي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية

و لذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثا الإدارة و الحرية

و المسؤولية و الإبتكار و القيم و تراه متميز عن الكائنات الأخرى و كفرد يختلف عن بقية الأفراد .

و على كل إنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لأن هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه و على ذلك فإن عوامل القلق و مثيراته ترتبط بالحاضر و المستقبل يعكس التحليل النفسي و السلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي (شريت، 2004، صفحة 95).

#### 11 - استراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب و الممارسة الرياضية :

يشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتي يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية و الوظائف المهنية ، و هي في تصاعد مستمر ، حتى إذا تجمعت في داخله و تعقدت أحس بنوع من الضيق و الحرج في صدره و يعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم و أصبح في حاجة إلى التفرغ ما بداخله و اللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي يخرج منه هذه الطاقة . و اللعب شكل من الأشكال المشاركة الاجتماعية ، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله و لكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه و أحزانه ، و لا شك أ الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي ، لأن من فوائدها :

- المساندة و التشجيع و دعم الثقة بالنفس و التقويم الإيجابي للذات
- التحقق من صحة الأفكار و الآراء الشخصية بعد التهيئة الظروف الميسر للإفصاح عنها
- النفع المباشر بتسخير الوقت و المواد الشخصية لخدمة الصديق و تلبية حاجاته. (الدلفي، 2001، صفحة 38)

فقد أوضح كل من "مبيلر و ليلاند و سميث " أن للعب دور هام في القليل من المشكلات الانفعالية كالقلق و التوتر ... في حين أشار كل من " باروش و أندريولا " إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد " أماستر " أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات و الألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر و القلق المصاحب .

لذلك فاللعب و المشاركة الإجتماعية و الوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا ، و الإشباع ، و الطمأنينة النفس و تحقيق الذات و الشعور بالبهجة و الإستمتاع ، واللذة و الرضا عن الحياة و كلها مصادر للسعادة تخفف من العناء و الضغوط و القلق .

و بإعتبار أن دروس التربية البدنية و الرياضية في معظمها تعطي على شكل ألعاب فلا بد أن هذه الأخيرة تساهم بشكل و فير و لها دور فعال في التفرغ الإنفعالات المكبوتة لدى الفرد و تعمل على تخفيف درجات القلق و تمنح المراهق السعادة و السرور و الرضا النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع .

و بالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية و كذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه ، فتمارين اللياقة البدنية ، تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة أو اليد ... الخ

سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير و جعله أكثر إتزاناً من الجانب الإنفعالي .  
(الحمامي، 1999، صفحة 75)

## 12 - المراهقة :

### 12-1- تعريف المراهقة :

#### أ - لغة :

هي من الفعل " راهق " و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق .(السبتاني، 1995، صفحة 256)

تعني الإقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة بالإنجليزية (adolescence) و مشتقة من فعل اللاتيني (adolesceh) و معناها الإقتراب من النضج البدني و الجسمي و العقلي و الإنفعالي و الإجتماعي ، و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة و بداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلاً و ليس راشداً .(الهنداوي، 2002، الصفحات 288-289)



## ب - إصطلاحا :

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هي تحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و ظروف البيئية و العوامل الإجتماعية و الإقتصادية .

- إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين و قد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين

11 إلى 21 سنة .(شراي، 2000، الصفحات 235-236)

- تعرف المراهقة على أنها فترة الحيات الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك إهتمام بالمظهر و الدين .(عيسوي، صفحة 36)

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء الوظائف الجنسية و تنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج .(معوض، 2000، صفحة 15)

## 12-2- المراهقة المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة ، و هي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط . كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ ، و استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد .

و في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال و يرغب في التخلص من القيود

و السلطات التي تحيط به ، و يستيقظ له إحساس بذاته و كيانه ، و يصاحبها تفتن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية

و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق .(زهرا ن ح.، 1986، صفحة 263)

## 12-3- بعض مشكلات المراهقة :

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

## 12-3-1- المشاكل النفسية :

## أ- الصراع الداخلي :

كالاستقلال عن الأسرة وبين الاعتماد عليها و بين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحات الزائدة و التقصير الواضح في التزاماته.

## ب- الاغتراب و التمرد :

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

## ج- السلوك المزعج :

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

## 12-3-2- المشاكل الإجتماعية :

## أ- تغير تركيب الأسرة و أدوارها :

حيث يحرم المراهق من الملاحظة الأدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة و ذلك بخروج الوالدين و وقوع فراغ أسري لم يكن من قبل و كذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرية ، و تغير الأدوار الإجتماعية و المهنية و في مقدمتها إقتحام المرأة لعالم الشغل و قضاء أوقات كبيرة خارج المنزل . (القدافي، 2000، صفحة 373)

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم و ينظرون إلى هذا التدخل و كأنه سلطة عليهم و سلبا لحريتهم ، بل و كأن سيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين . (عدس، 2000، صفحة 236)

## ب- الإنحراف :

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

يقدم بعض المراهقين على المخدرات من أجل تحاشي الصراعات الداخلية و مصادر الشعور بالقلق و الاضطراب و الألم على أمل أن يعمل المخدر على حمايتهم من مشاكل النمو و التخفيف من حدة الشعور بالخوف و اليأس و الوحدة . (القدافي، 2000، صفحة 383)

أي عيب أو شذوذ في النمو الجسماني للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية له ، فبض العيوب الجسمية كحب الشباب أو الإعوجاج في الجسم أو عدم نماء العضلات يقلق المراهق و يشعره بنقص عندما يقارن مع زملائه مما يؤدي إلى السخرية و الإستهزاء الذي يزيد مشكلته تعقيدا أو حالته النفسية قلعا . (معوض، 2000، صفحة 333)

### 12-3-3- الماشاكل الدراسية :

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

إن إطالة فترة تؤدي إلى خلق بعض الماشاكل الإجتماعية و في مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسمي المبكر و البلوغ الإقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الإلتحاق بعالم الشغل .

شعور المراهق بالسخط و عدم الرضا على والديه و عادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوانية نحو الأستاذ ، المدير ، المراقبين ، زملاء و الزميلات بسبب إضطرابه فيتصرف بأساليب مرفوضة . (القدافي، 2000، صفحة 383)

### 13- دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف القلق النفسي عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة :

لقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة و الدافع الحيوي للفرد ، كما صرح فرويد بأن الجهاز النفسي على حد تعبيره هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية ، و يؤكد لوريا أن من الخطأ تصور الشعور و الإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة ، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية ، و لقد تعددت هذه المظاهر و تأكدت من خلال المبحث النفسي جسمي .

تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية و الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني ، في التنمية الشخصية للفرد تنمية بالانترانالانفعالي و الشمول و النضج بهدف التكيف النفسي للفرد و تعتمد أساليب و متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ منها : الفروق الفردية ، انتقال أثر التدريب ، على اعتبار أن الفر كيان مستقل له قدراته الخاصة به التي تختلف عن بقية أقرانه . و على إعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج المقننة للتربية الرياضية ، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه ، في شكل سلوكيات

مقبولة . ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الإنفعالي . (كامل، 1998،  
صفحة 57)

و إذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية و الرياضية من الجانب الترويحى فإننا نجد  
تساهم بدرجة ملحوظة في التفریح الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق و تعمل على  
تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة و السرور و رضا النفس و كلها  
عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع .

أما إذا تكلمنا عن اللعب بإعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية  
البدنية فقد أوضح كل من ميلر و ليلاند و سميث أن اللعب دور هام في التقليل من  
المشكلات الإنفعالية كالقلق و التوتر ... في حين أشار كل من باروش و أندريولا إلى  
دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن إستخدام  
الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات و الألعاب على المستوى  
اللاشعوري ليرتاح من التوتر و القلق المصاحب . (عنان، 1998، صفحة 23)

إن فاللعب و المشاركة الإجتماعية و الوجدانية تدفع المراهقين الذين يعانون من القلق  
إلى الشعور بالرضا و الإشباع ، و طمأنينة النفس و تحقيق الذات ، و الشعور بالبهجة  
، و الإستمتاع و اللذة و الرضا عن الحياة ، و كلها مصدر للسعادة تخفف من العناء و  
لبضغوط و القلق . و بإعتبار أن دروس التربية البدنية و الرياضية في معظمها  
تعطي على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل  
وفير و لها دور فعال في التفریح الإنفعالات المكبوتة لدى الفرد و تعمل على تخفيف  
درجات القلق و تمنح المراهق السعادة و السرور و رضا النفس و كلها عوامل تزيد  
من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع .

إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية و كذا معالجة القلق النفسى  
بالإضافة إلى التكيف مع أعراضه ، فتمارين اللياقة البدنية ، تمارين تنفسيا و  
مباراة في كرة السلة أو اليد ... إلخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير و جعل  
المراهقة أكثر إترانا من الجانب الإنفعالي . (دلفي، 2001، صفحة 124)

## الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق لغة و إصطلاحا و بعض التعريفات التي وضعها باحثون و توصلنا في الأخير إلى تعريف إجرائي و هو أن القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان و هو بارة ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق و الألم و الإنزعاج أو يعتبر توتر شامل و مستمر و كذلك تطرقنا إلى حالة القلق حيث إن حالة القلق هي حالة إنفعالية ذاتية الموقف تزول بزوال المصدر أما أنواع القلق فينقسم إلى قسمين قلق عادي موضوعي و قلق عصابي و توجد عدة مصادر للقلق و أسباب عديدة كم إن له عدة أعراض نفسية و جسمية .

كما تعرضنا إلى قلق المستقبل و أسبابه و كذلك تطرقنا إلى قلق الإمتحان الذي يخص دراستنا حيث هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث إن هذه المواقف المصاحبة للإمتحان تثير في الممتحن الشعور بالتوتر و الإنزعاج و الإضطراب و الإنفعالية أثناء أداء الإمتحان حيث له نوعين هو الآخر نوع ميسر و نوع الثاني معسر حيث يعود الأول بالأثر الإيجابي على الطالب بينما الثاني يعود بالأثر السلبي على الطالب و تطرقنا كذلك إلى أسبابه و مظاهره و إلى بعض النظريات المفسرة للقلق و تناولنا أيضا إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب و الممارسة الرياضية و بعد ذلك عرفنا المراهقة و المراهقة المبكرة و النمو الإنفعالي للمراهقة و بعض مشكلات المراهقة كما تحدثنا عن دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي المراهق .

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول

## منهجية البحث و الإجراءات

### الميدانية

**تمهيد:**

بعد ان عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراساتنا و الممثل في دور الحصة التربوية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي ، و في سبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه إلى عينة من التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، و بعد جمع و تحليل النتائج قمنا باعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب و الفرضيات المطروحة سابقا كذلك وما وصلت اليه الدراسات السابقة من النتائج.

**1- منهج البحث:**

استنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج الوصفي المسحي للقيام بدراسة دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ شهادة التعليم المتوسط.

**2- الدراسة الاستطلاعية:**

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

**3- مجتمع و عينة البحث :**

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و ذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من



العينة و كان مجتمع بحثنا تلاميذ شهادة التعليم المتوسطة وأساتذة الطور المتوسط و المقدر عددهم 145 تلميذ و أستاذ مأخوذة من المتوسطات .

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

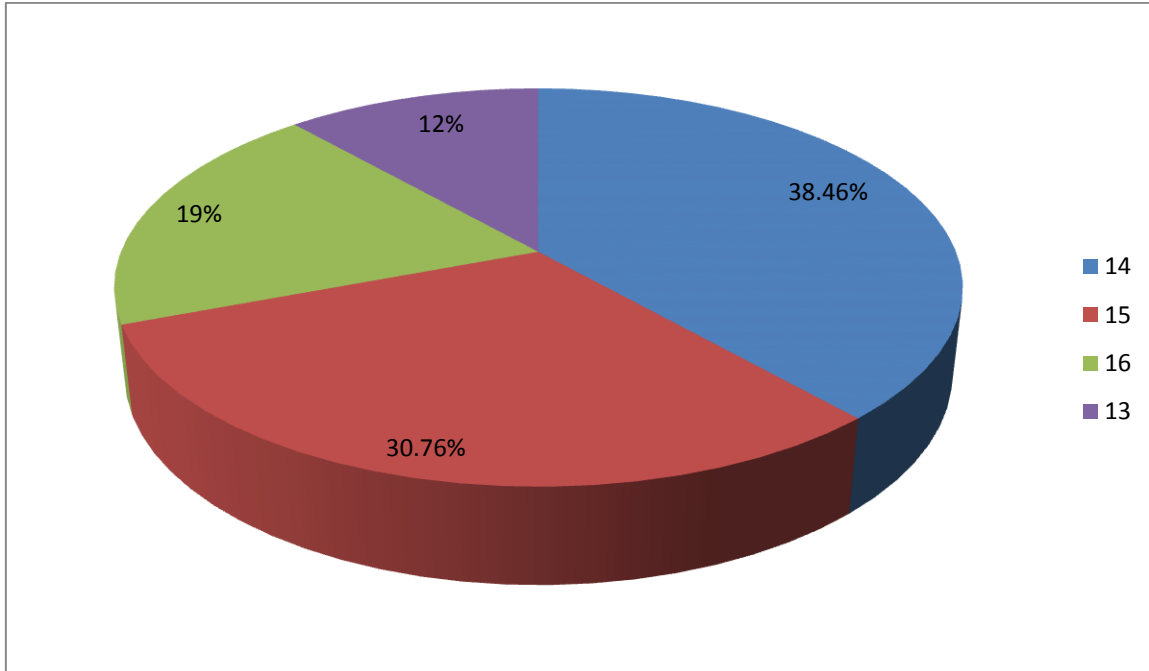
إن مجتمع البحث يتكون من تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط المتواجدين على مستوى متوسطات بلدية بني صاف و قد بلغ عدد الاستثمارات الموزعة 145 استمارة 130 استمارة خاصة بالتلاميذ و 15 خاصة بالأساتذة .

#### 4- متغيرات البحث:

##### 1-4- السن

السن	13	14	15	16	المجموع
العينة	15	50	40	25	130
النسبة المئوية	11,53	38,46	30,76	19,23	100

جدول رقم(01) : يمثل عمر و العينة والنسبة المئوية لعمر العينة



الشكل رقم 01 : يمثل نسبة المئوية لعمر العينة

**التحليل:**

من النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن أعمار التلاميذ مختلفة  
 إذن نسبة 38,46% هي الأكبر و الخاصة بالعمر 14 ، بينما العمر الثاني يقدر  
 ب 30,76 و الخاصة بالعمر 15 سنة ، بينما العمر الثالث و نسبته 19,23 و الذي  
 يمثل العمر 16 سنة ، و النسبة الرابعة هي 11,53 و هي الخاصة بالعمر 13 سنة

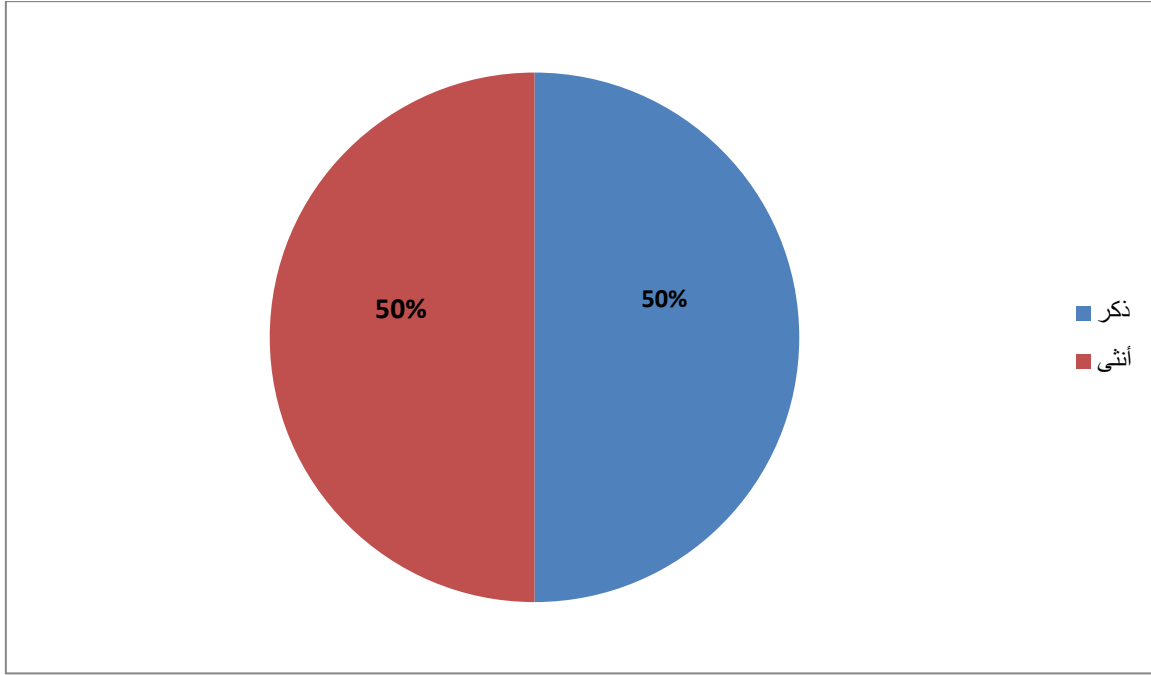
**الاستنتاج:**

من خلال ملاحظتنا للجدول نستنتج أن عمر العينة الموجودة داخل المتوسطات  
 14 سنة موجودة بنسبة كبيرة تقدر ب 38,46 و هي أكبر فئة في المتوسطات.

**2-4 - الجنس:**

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	65	50
أنثى	65	50
المجموع	130	100

الجدول رقم (02) يوضح جنس العينة المأخوذة في الدراسة



الشكل رقم 02 : يمثل جنس العينة

**التحليل :**

من خلال قراءتنا نجد أن العينة المأخوذة لدراسة البحث متساوية بين الجنسين 50 ذكور و 50 إناث أي ما يعادل 65 مراهق و مراهقة من المتوسطات.

**5- مجالات البحث:****1-5- المجال الزمني:**

شرعنا في هذا البحث في شهر مارس ، اما الاستبيان بدا تحضيره في شهر أفريل و تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 2017-04-18 الى 2017-04-25 و قد تم تحليل و فرز النتائج من 2017-05-02 الى 2017-05-15 و انهينا بحثنا هذا اليوم 2017-05-18.

**2-5- المجال المكاني:**

قمنا بالبحث الميداني حيث استعملنا 145 استمارة مقسمة على متوسطات منها 130 استمارة خاصة بالتلاميذ و 15 استمارة خاصة بالأساتذة على المتوسطات التالية:

- ✓ متوسطة الأمير عبد القادر ببلدية بني صاف
- ✓ متوسطة إينال سيد احمد بني صاف
- ✓ متوسطة أبو حامد الغزالي ببني صاف

- ✓ متوسطة شنوف احمد بني صاف
- ✓ متوسطة عبد المؤمن بن علي بني صاف

#### 6- أدوات البحث:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان

#### 6-1- الاستبيان :

في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها أنجع الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، و هذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية ، لتسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة ، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

#### 7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

اعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام طريقة (القعدة الثلاثية) على الشكل التالي :

$$ع \leftarrow 100\%$$

$$ت \leftarrow س$$

$$س = ت \times 100 \div س$$

**حيث :**

ع = تمثل أفراد العينة

ت = تمثل عدد التكرارات

س = يمثل النسبة المئوية

# الفصل الثاني

## عرض و تحليل النتائج

**تمهيد:**

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الإستبيان ، و سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج و تفسيرها و مناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة و العروض التي وضعت ، و التأكد من مدى تحققها و مطابقتها مع الواقع ، و في الأخير نقجم بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة و مفيدة في هذا المجال .

**مناقشة و تحليل النتائج المتحصل عليها :**

**1- مناقشة و تحليل نتائج البعد الأول الخاص بالأساتذة :**

يشمل هذا البعد عدة أسئلة خاصة بالأساتذة و التي تخص الفرضية الأولى و هي : التربية البدنية و الرياضية لها دور في تحسين نفسية التلاميذ التلميذ (المراهق) لا يقل أهمية في دورها في التحسين الجانب البدني .

**الجدول رقم 03 :** يمثل التكرارات و النسب المئوية للفرضية الأولى الخاصة بالأساتذة

الأسئلة	التكرارات	النسبة المئوية%	التكرارات	النسبة المئوية%
	لا		نعم	
السؤال 1	9	60%	6	40%
السؤال 2	5	33.33%	10	66.67%
السؤال 3	4	26.67%	11	73.33%
السؤال 4	7	46.67%	8	53.33%
السؤال 5	0	0%	15	100%
السؤال 6	3	20%	12	80%
السؤال 7	4	26.67%	11	73.33%
السؤال 8	3	20%	12	80%
السؤال 9	2	13.33%	13	86.67%
السؤال 10	4	26.67%	11	73.33%

## مناقشة تحليل الجدول:

يوضح هذا الجدول رقم 04 التكرارات و النسب المئوية لعبارات البعد الاول الخاص بالأساتذة :

من خلال النتائج المحصل عليها اعلاه و الخاصة بالسؤال الاول لاحظنا ان اغلبية الأساتذة و بنسبة 60% من مجموع العينة تؤكد أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر في قلق التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط في حين ان نسبة 40% من مجموع العينة تقول نعم تؤثر على التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط .

و يتضح ايضا من خلال النتائج الموضحة في السؤال الثالث الذي يبين لنا النسبة الكبيرة و مقدرة 73.33% بأنهم تظهر عليهم بوادر القلق و الخوف من الامتحانما نسبة 26.67% عبرت على عدم ظهور عليهم بوادر القلق و الخوف من الامتحان .

و نلاحظ من خلال الجدول السؤال الخامس و الذي يبين لنا نسبة كبيرة جدا و المقدرة ب 100% وهي مساعدتهم على التخلص على قلقهم من الامتحان. بينما نجد نسبة 00% من يساعدهم على التخلص من قلقهم من الامتحان.

كما نلاحظ ايضا من خلال الجدول السؤال السابع و الذي يبين نسبة 73.33% من الأساتذة الذين يركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيرهم لحصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 26.67% منهم لا يركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيرهم لحصة التربية البدنية و الرياضية.

نلاحظ أيضا من خلال الجدول أن السؤال التاسع الذي يبين لنا نسبة كبيرة و المقدرة ب 86.67% أن معظم الأساتذة يمكنهم ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية بينما نسبة 13.33% منهم لا يلاحظ مدى إرتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية .

## مناقشة الفرضية الاولى الخاصة بالأساتذة في ظل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الاولى الخاصة بالأساتذة على ان التربية البدنية و الرياضية لها دور في تحسين نفسية التلاميذ التلميذ (المراهق) لا يقل أهمية في دورها في تحسين الجانب البدني .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن اغلبية الأساتذة كانت نتائج اجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية ، و قد تبين لنا ان ما نسبته 60% من الأساتذة يقولون أن حصة

التربية البدنية و الرياضية لا تؤثر في قلق التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ، في حين و جدنا أن نسبة 73.33% من الأساتذة يقولون نعم تظهر على التلاميذ بوادر القلق و الخوف من الامتحان، و كذلك و جدنا ان نسبة 100 % من الأساتذة تساعد التلاميذ على التخلص على قلقهم من الامتحان، و كما نجد ان نسبة 73.33% من الأساتذة من يركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيرهم لحصة التربية البدنية و الرياضية . و في حين و جدنا أن نسبة 86.67% من الأساتذة يمكنهم ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية ،

و هذه النتائج تتوافق مع الفرضية التي قمنا بها الخاصة بالأساتذة ، و مما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ، فالدراسة التي اجراها الطالبان راجي سعيد و بقرة سليمان ، جامعة بسكرة 2009-2010 ، تتفق مع ما تحصلنا عليه من نتائج ، حيث ان النتائج التي توصلوا اليها تدعم صدف فرضيتنا و كانت النتيجة التي وصلا اليها ان حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر مادة اساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي ، و انها ايضا لها دور في تخفيف المشاكل لدى المراهقين و لها علاقة بالجانب النفسي ، و كذلك تساعد حصة التربية البدنية

و الرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها و دائما تكون درجة الضغط النفسي مرتفعة قبل الحصة مباشرة ، و عند الغاء حصة التربية البدنية

و الرياضية ، و يتضح لنا ذلك مدى حب التلاميذ لحصة ، و كل هذا راجع لأهميتها و دورها الفعال بالنسبة للمراهقين و هذا ما يدفع الأساتذة إلى القيام ما يجب عليهم القيام به .

و مما يزيد من تأكيد الفرضية الأولى الخاصة بالأساتذة ما تعرض اليه الباحثون ، حيث يؤكد جوتسموتس راعي للتربية البدنية الاول في المانيا ، على القيمة الترويجية للعب في كتابه العاب التدريب و الترويج للجسم و العقل و تفترض نظريته ان الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته فاللعب وسيلة لتخلص من الضغوط بعد ساعات العمل الطويلة و هو ايضا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل و هو مصل مضاد لتوتر الاعصاب و الاجهاد العقلي و القلق النفسي. (فرج، صفحة 22)



2- مناقشة و تحليل نتائج البعد الثاني الخاصة بالتلاميذ :

يشمل هذا البعد عدة أسئلة تخص الفرضية الثانية الخاصة بالتلاميذ وهي مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط BEM

الجدول رقم 04:يمثل التكرارات و النسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الثانية و الخاصة بالتلاميذ .

الأسئلة	التكرارات		النسبة المئوية%	
	نعم	لا	نعم	لا
السؤال 1	95	35	73.07%	26.92%
السؤال 2	87	43	66.92%	33.07%
السؤال 3	76	54	58.46%	41.53%
السؤال 4	82	48	63.07%	36.92%
السؤال 5	74	56	56.92%	43.07%
السؤال 6	78	52	60%	40%
السؤال 7	87	43	66.92%	33.07%
السؤال 8	92	38	70.76%	29.23%
السؤال 9	81	49	62.30%	37.69%
السؤال 10	78	52	60%	40%
السؤال 11	54	76	41.53%	58.46%
السؤال 12	88	42	67.69%	32.30%
السؤال 13	77	53	59.23%	40.76%
السؤال 14	91	39	70%	30%
السؤال 15	97	33	74.61%	25.38%
السؤال 16	87	43	66.92%	33.07%

مناقشة نتائج الجدول :

يوضح هذا الجدول رقم 05 التكرارات و النسب المئوية لعبارات البعد الثاني الخاصة بالتلاميذ :

من خلال النتائج الموضحة أعلاه و بنسبة للسؤال الأول يتبين لنا ان النسبة الكبيرة جدا مقدرة ب 73.07% من التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية ، بينما نجد نسبة 26.92% من التلاميذ لا يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

و نلاحظ أيضا في السؤال الثاني في الجدول أن معظم التلاميذ ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تخفف من حدة القلق من الامتحان بنسبة 66.92 % بينما عبرت نسبة 33.07% من التلاميذ ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تخفف من حدة القلق من الامتحان .

و يتضح لنا ايضا في السؤال الثالث في الجدول ان الاغلبية التلاميذ تجد نفسها مرتاحة نفسيا بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية و كان هذا بنسبة 58.46%، بينما عبرت نسبة 41.53% من التلاميذ عدم ارتياحها نفسيا بعد ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

و نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الرابع ان نسبة 63.07% من التلاميذ تشعر بالقلق في حالة غياب أستاذ التربية البدنية و الرياضية ، بينما نسبة 36.92% من التلاميذ لا تشعر بالقلق في حالة غياب أستاذ التربية البدنية و الرياضية .

و كما نلاحظ من خلال النتائج السابقة في السؤال السادس يتضح أمامنا ان نسبة 60% من التلاميذ تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية على تهيئتهم و استعدادهم للامتحان ، بينما أن نسبة 40% من التلاميذ لا تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية على تهيئتهم و استعدادهم للامتحان .

و من خلال النتائج الموضحة أعلاه بنسبة لسؤال السابع أن معظم التلاميذ تبوح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية على أسرارهم الخاصة اي بنسبة 66.92%، و أما نسبة 33.07 % لا تبوح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية عن أسرارهم الخاصة .

و نلاحظ في السؤال الثامن أن نسبة كبير و المقدرة ب 70.76% من التلاميذ تجد أستاذ التربية البدنية هو أقرب الأساتذة إلى أنفسهم ، بينما نسبة 29.23 % لا تجد أستاذ التربية البدنية هو أقرب إلى أنفسهم .

و كما نلاحظ في السؤال التاسع أن نسبة 62.30 % من التلاميذ يجعلهم اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية و الرياضية سعادة و أما نسبة 37.69% من التلاميذ لا يجعلهم اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية و الرياضية سعادة .

و نلاحظ أيضا في السؤال الثانية عشر أن نسبة كبيرو المقدره ب67.69% من التلاميذ التي تستطيع التحكم في أعصابها خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، و أما نسبة 32.30% لا تستطيع التحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية .

و كما نلاحظ في السؤال الرابع عشر و بنسبة 70% من التلاميذ يقولون نعم أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخلص من القلق و الخوف الامتحان ، و أما نسبة 30% يقولون أن ليس لها دور في التخلص من القلق و الخوف من الامتحان.

و نلاحظ من خلال الجدول في السؤال الخامس عشر و بنسبة كبير المقدره ب74.61% من التلاميذ يساعدهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التخفيف قلقهم من الامتحان و أما نسبة 25.38% من التلاميذ لا يساعدهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التخفيف قلقهم من الامتحان.

**مناقشة الفرضية الثانية و الخاصة بالتلاميذ في ضل النتائج المتحصل عليها:**

تنص الفرضية الثانية على: مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من قلق التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط .

و من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان اغلبية التلاميذ كانت نتائج اجابتهم تصب في اتجاه الفرضية ، حيث نجد ما نسبته 73.07% من التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع للمكانة التي تحتلها هذه الأخيرة في قلوب التلاميذ و الأهداف السامية التي تحققها، و بنسبة 66.93% من التلاميذ ترى حصة التربية البدنية و الرياضية تخفف من حدة قلقهم من امتحان ، و كذلك نسبة 58.46% من التلاميذ الذي تشعر بالقلق في حالة غياب أستاذ التربية البدنية و الرياضية فتقدر نسبتهم 63.07%، و نسبة 60% من التلاميذ يقولون أن أستاذ التربية البدنية و

الرياضية دور في التخفيف من قلقهم قبل امتحان، و نسبة 66.92 % من التلاميذ تبوح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية عن اسرارهم الخاصة، و من التلاميذ من تجد أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو أقرب الأساتذة إلى نفسك بنسبة مقدرة ب70.76% وبنسبة 62.30% أن اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية

و الرياضية يجعلهم سعداء ، و بنسبة 67.69% من التلاميذ تتحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، و من التلاميذ من تجد أن حصة التربية البدنية

و الرياضية لها دور في التخلص من القلق و الخوف من الامتحان بنسبة مقدرة

ب 70% ، و بنسبة 74.61% من التلاميذ من ترى أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساعدهم في تخفيف قلقهم من الامتحان . و هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الثانية الخاصة بالتلاميذ مما يجعلنا نستطيع القول ان هذه الفرضية مثبتة مما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر مادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي ، و أنها أيضا لها دور في التخفيف المشاكل لدى المراهقين و لها علاقة بالجانب النفسي و كذلك تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها و عند إلغاء الحصة التربية البدنية و الرياضية يشعرون بالقلق ، و يتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ للحصة و هذا راجع لأهميتها و دورها الفعال و مما يزيد من تأكيدها أيضا اراء الباحثين مثل كل من " شيلر" و "سبنسر" الى ان اللعب مهمته الاصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد الى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة ، لان طاقة الانسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية و الوظائف المهنية ، و هي في تصاعد مستمر ، حتى اذا تجمعت في داخله و تعقدت احس بنوع من الضيق و الحرج في صدره و يعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم و يصبح في حالة الى تفريغ ما بداخله و اللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب التي تخرج منه هذه الطاقة .

و اللعب شكل من اشكال المشاركة الاجتماعية ، و يمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الاخرين باعتبار ان الانسان لا يمكنه العيش بمفردهمنزويامجترا بمشاكله و لكنه يسعى دائما ان يكون له صديق يشاركه افراحه و احزانه و لا شك ان الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي . (الدلقي، صفحة 38)

كما أوضح أيضا كل من ميبلر و ليلاند و سميث ان للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق و التوتر.

و نجد كذلك دراسات العلماء امثال فرويد ، ميلاني كلين ، سيموندس ، أمن ورينسيون ، هيرمين هيوج هلموث الذين استخدموا اللعب كاستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية و من بينها حالات القلق و التوتر.

فالتربية البدنية و الرياضية و كما اشارت الدراسة التي قام بها وقاف حمزة و اخرون تحت عنوان الاثار النفسية و الاجتماعية في العلاقات بين استاذ التربية البدنية

و الرياضية و التلاميذ فيما بينهم في الثانوية ، جامعة محمد خيضر بسكرة 2009-2010 هي عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة التلميذ المادية و المعنوية فهي مقسمة الى ثلاث اقسام: -تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية، و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا الى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ، بدنيا و عقليا ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف و وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي و العضلي.(حمزة، صفحة

(23

على ضوء ما توصلنا إليه في هذه الدراسة يمكن سرد الاستنتاجات التالية:

- التربية البدنية و الرياضية هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الانساني العام من خلال الأنشطة البدنية و تتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة .
- مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من قلق الامتحان لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.
- تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية و الوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني في التنمية شخصية الفرد .
- التربية البدنية و الرياضية تعد ركن أساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ فقد وجب الاهتمام بمادتها و ما تحتاج إليه من امكانيات بشرية و مادية من مساحات و أجهزة و أدوات و برامج و مناهج حديثة
- حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية مؤقتة تزول بزوال المصدر المثير لها و هي تشبه في ذلك الخوف الطبيعي.
- يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي و العلمي و مكانته في المجتمع.
- أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في تحسين التعامل مع الآخرين و معرفة حقوق و واجبات .
- و في الأخير يتبين بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور فعال في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط .

## - اقتراحات :

نقدم بعض الاقتراحات و التوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع من أولياء و أساتذة و مسؤولين في مدارس المتوسطات كانت هذه الاقتراحات و التوصيات كالتالي:

- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل المتوسطات و ذلك بإنشاء جمعيات رياضية .

- العمل على جعل حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ .

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية و البدنية الخاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية و الأكثر فعالية في توجيه الشباب .

- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء و ذلك من خلال الاكثار من الرياضات الجماعية .

- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي .

- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ و مساعدتهم في حل مشاكلهم .

- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما .

- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية و الرياضية في المرحلة المتوسطة .

- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة و الأولياء .

و يرى الطلبة لو أخذت هذه الاقتراحات و التوصيات بعين الاعتبار لأمكن ذلك من حل بعض المشكلات التي يتلقاها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية و الرياضية و ذلك لتجنب الأمراض قبل وقوعها و التخفيف من حدة القلق و ذلك بتوفير الراحة النفسية للتلاميذ المقبلين على الامتحان (المراهقين).

## - خلاصة عامة:

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع و الذي هو من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة ، و الساحة الرياضية بصفة خاصة ، و قد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط وإبراز الأهمية الكبرى لهذه الحصة في العملية التربوية و مدى مساهمتها في التعديل و التخفيف من القلق النفسي .

انطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع و الإلمام ببعض الجوانب حول دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ مقبلين على شهادة التعليم المتوسط و بناءا على النتائج المتحصل عليها و بعد التحليل و مناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور فعال في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط و قد استندنا في بحثنا على فرضيتين الأولى خاصة بالأساتذة و الثانية خاصة بالتلاميذ :

- التربية البدنية و الرياضية لها دور في تحسين نفسية التلاميذ التلميذ (المراهق) لا يقل أهمية في دورها في تحسين الجانب البدني .

- مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من قلق التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط .

و تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة نظرا للتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية و النفسية و العقلية و الاجتماعية و الفيزيولوجية لدى المراهق ، و بعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يشعر بالارتياح النفسي لدى تكون حدته الانفعالية جد ايجابية و ذلك نتيجة وجود فرص المشاركة داخل الجماعة لتعبير عن سلوكاته .

و في الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إطار هذا الموضوع و نأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في الخطط الإصلاح التربوي و تخدم التلميذ خصوصا و المؤسسات عموما ، و نحمد الله سبحانه و تعالى على إعانتة لنا و إعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا .



# المصادر و المراجع

قائمة المصادر و المراجع

- إبراهيم حامد . (1990). برنامج و درس التربية البدنية و الرياضية . الأردن : مطبعة المخيم .
- أحمد . (2005). مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي و التقني . دار الخلدونية .
- إدريس، أمين ، محمود. (بلا تاريخ). التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي.
- الدين، أمين أنور ، جمال. (بلا تاريخ). مناهج التربية البدنية المعاصرة. دار الفكر العربي.
- أمين أنور. (1996). أصول التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح ، إدريس. (بلا تاريخ). التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي.
- حسن حسن. (1996). التنظيم و الإدارة في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: دار المعارف .
- عباس أحمد ، بسطوسي أحمد . (1994). طرق التدريس في التربية البدنية . بغداد: جامعة بغداد .
- عبد اللطيف نصيف . (1981). الخطة الحديثة في التربية البدنية و الرياضية . بغداد : مطبعة الميناء.
- عدلان درويش . (1994). التربية البدنية المدرسية . القاهرة : دار الفكر العربي.
- قاسم المندلوي . (1990). دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية و الرياضية . العراق : جامعة الموصل .
- محمد زهران . (2000). الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية . القاهرة : عالم الكتب .
- محمد علاوي . (1992). علم النفس الرياضي . القاهرة : دار المعارف.
- محمود عوض فيصل ياسين . (1992). نظريات و طرق التربية البدنية . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية .
- مكارم محلي ، محمد زغلول . (1999). مناهج التربية الرياضية . مركز الكتاب و النشر .
- ميخائيل إبراهيم . (1977). مشكلات الطفولة و المراهقة . بيروت: دار الآفاق الجديدة.
- وقاف حمزة. (2010). الآثار النفسية و الإجتماعية في العلاقات بين الأستاذ التربية البدنية و الرياضية و التلاميذ . بسكرة: جامعة محمد خيضر.

- احمد الخطيب. (1999). *غول امتحان الثانوية العامة*. الأردن: دار الكندي للنشر و التوزيع .
- أحمد محمد حسين صالح . (بلا تاريخ). *الصحة النفسية و علم النفس الإجتماعي و التربية الصحية* . الإسكندرية : مركز الإسكندرية .
- أشرف محمد عبد الغني شريت و محمد السيد حلاوة. (2002). *الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق* . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث .
- أمين أنور الخولي ، أسامة أنور كامل. (1998). *التربية الحركية للطفل*. القاهرة: دار الفكر العربي .
- حامد عبد السلام زهران. (1986). *علم النفس النمو للطفولة و المراهقة* . القاهرة : علم الكتب .
- حسين فايد. (بلا تاريخ). *اضطرابات السلوكية* . مؤسسة طبية لطباعة و النشر .
- خليل ميخائيل معوض. (2000). *سيكولوجيا النمو الطفولة و المراهقة* . الإسكندرية : دار الفكر الجامعي .
- خليل ميخائيل معوض. (2000). *قدرات و سمات الموهوبين* . الإسكندرية : جامعة الإسكندرية .
- رمضان محمد القدافي. (2000). *علم النفس النمو الطفولة و المراهقة* . الإسكندرية : المكتبة الجامعية الإسكندرية .
- سعيد كامل أحمد. (1999). *الصحة النفسية و التوافق النفسي* . الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب .
- سقموند فرويد. (1982). *الأنا و الهو*. (محمد عثمانى تجاني، المترجمون) بيروت: دار الشروق.
- صبرة محمد علي ، أشرف عبد الغني شريت. (2004). *الصحة النفسية و التوافق النفسي* . قناة سويس: دار المعرفة الجامعية .
- عبد الرحمان عيسوي. (بلا تاريخ). *أمراض نفسية و علاجه*. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- عبد المطلب أمين الفريطي. (2001). *الصحة النفسية*. نصر: دار الفكر العربي.
- عبد المنعم العقبى. (1999). *موسوعة الطب النفسي* . القاهرة: مكتبة مدبولي .
- علي فالح الهنداوي. (2002). *علم النفس الطفولة و المراهقة* . العين دار الكتاب الجامعي .
- فؤاد افلام السبتاني. (1995). *منجد الطلب*. بيروت: دار المشرق.
- محسن علي الدلفي. (2001). *تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية و علم النفس و الإجتماع* . عمان : دار الفرقان .

- محمد الحمامي. (1999). *فلسفة اللعب* . القاهرة: مركز الكتاب للنشر .
- محمد جاسم محمد. (2004). *مشكلات الصحة النفسية و أمراضها و علاجها* . عمان : مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع .
- محمد حامد زهران. (2000). *الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية*. القاهرة: عالم الكتب .
- محمد عبد الرحيم عدس. (2000). *تربية المراهقين* . الأردن : دار الفكر .
- محمد عبد الطاهر الطيب. (1996). *مشكلات الأبناء ،من الجنين إلى المراهقة* . الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- محمد عبد الفتاح عنان. (1998). *التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية* . القاهرة : دار الفكر العربي .
- محمد علي دلفي. (2001). *تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية و علم النفس و الإجتماع* . الأردن : دار الفرقان .
- موسى إبراهيم حريزي. (1991). *مشكلة النسيان و الخوف من الإمتحان*. الجزائر.
- نادية شرادي. (2000). *التكيف المدرسي للطفل و المراهق* . بيروت: دار الراتب الجامعي .
- وناسي ماسينييسا ، غندير خليفي. (2011). *قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية* . ورقة.
- فريد النجار. (2003). *المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية ( انجليزي - عربي )* . بيروت : مكتبة لبنان .
- تركي درابج. (1984). *مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس*.
- أمين وديع فرج. (بلا تاريخ). *خبرات الألعاب لصغار و الكبار*. دار الفكر العربي.
- مصادر و المراجع باللغة الفرنسية :
- pierre psychopedagogie experimental les* . (1975) . opcit jean,jeam marie .paris : e.s.f paris.editions

# الملاحق

# الملحق (1) استمارة التحكيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

إستمارة إستبائية موجهة الى ذكاترة و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم قصد  
تحكيمها في إطار إنجاز مذكرة نهاية السنة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ  
المقبلين على شهادة التعليم المتوسط

نضع بين أيدي أساتذتنا الكرام هذه الإستمارة قصد تحكيمها و تصحيحها راجين منكم توجيهنا بما  
يتماشي و موضوع بحثنا .  
و في الأخير تقبلوا منا فائق التقدير و الإحترام .

إسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع
حريش براهيم	دكتوراه	بعد التصحيح والتقدير
محمد ب زهير	دكتوراه	بعد التصحيح والتقدير
متراد جبار	"	
الراوي رياض		

تحت إشراف الدكتورة :

من إعداد الطالب :

- بوراس فاطمة الزهراء

- بك عبد القادر

السنة الجامعية : 2016 / 2017

# الملحق (2)

## استمارة استبيانية خاصة بالأساتذة



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
الماستر في التربية البدنية و الرياضية بعنوان : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف  
من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط .

فإننا نرجو منكم أسانددتنا الكرام ملأ هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتنا بدقة من أجل التواصل إلى  
النتائج موضوعية و دقيقة تفيد في البحث العلمي و في الأخير لكم منا فائق التقدير و الاحترام .

ملاحظة: ضع علامة (\*) في الجواب المناسب.

1 - هل تدرس كل المستويات ؟

الأولى  الثانية  الثالثة  الرابعة

2 - هل في رأيكم حصة التربية البدنية و الرياضية تؤثر في قلق التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط ؟

نعم  لا

3- هل زيادة في الحصص التربية البدنية و الرياضية له علاقة بالتخفيف من حدة القلق ؟

نعم  لا

4 - هل الخلل في عدم إبراز الأهداف المنتظرة لحصة التربية البدنية و الرياضية من الجانب النفسي راجع الى

- التفكير الدائم في الامتحان

- عدم اهتمام التلميذ

- الأشياء الأخرى

5 - كيف هي تصرفات تلاميذ المستوى الرابع المقبلين على الامتحان ؟

مضطرب  عادي

6 - هل تظهر عليهم بوادر القلق او الخوف من الامتحان ؟

نعم  لا  أحيانا

7 - كيف هي برامج حصة التربية البدنية و الرياضية لسنة الرابعة مقارنة مع المستويات الأخرى؟

مختلفة  نفسها

8 - ما هي الطريقة أو الوسيلة التي تستعملها مع التلاميذ لمساعدتهم على اجتياز قلقهم من الامتحان ؟

9 - هل تلاحظ إنجذاب تلاميذ السنة الرابعة لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

10 - هل تساعدكم على التخلص على قلقهم من الامتحان ؟

نعم  لا  أحيانا

11 - هل تكوينكم النظري في مادة علم النفس يخفف من القلق عند التلاميذ ؟

نعم  لا

12 - هل تركزون على الجانب النفسي أثناء تحضيركم لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

13 - كيف هي علاقتك بتلاميذ السنة الرابعة مقارنة مع المستويات الأخرى ؟

مختلفة  نفسها

14 - ما نوع الألعاب الرياضية التي ترونها مناسبة في رأيكم للتخفيف من حدة القلق لدى

التلاميذ المقبلين على الإمتحان ؟

الفردية  الجماعية

15 - هل حصة التربية البدنية و الرياضية تخفف من قلق التلاميذ المقبلين على الامتحان BEM؟

نعم  لا

16 - كيف ترون الوقت المخصص لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

كافي  غير كافي

17 - هل يمكنكم ملاحظة مدى ارتياح التلاميذ نفسيا بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

18 - هل تنصحون أولياء تلاميذ بتشجيع أولادهم على ممارسة الرياضة رغم

إقبالهم على الامتحان ؟

نعم  لا

# الملحق (3)

## استمارة استبيانية

### خاصة بالتلاميذ

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -  
معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة  
الماستر في التربية البدنية و الرياضية بعنوان : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف  
من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط .

فإننا نرجو منكم ملاءمة هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتنا بصراحة و صدق حسب إحساسكم  
حتى يتسنى لنا الوصول الى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة لتكون قد ساهمت في إثراء  
البحث العلمي عام و مساعدتنا و لك منا كل الشكر .

ملاحظة: ضع علامة (\*) في الجواب المناسب.

البيانات الشخصية :

أنثى

الجنس : ذكر

السن :

1 - هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

2 - هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية تخفف من حدة قلقك من الامتحان ؟

نعم  لا

3 - هل تجد نفسك بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية مرتاحا نفسيا ؟

نعم  لا

4 - هل تشعر بالقلق في حالة غياب أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

5 - هل تساعدك حصة التربية البدنية و الرياضية على تهيئتك و استعدادك لامتحان ؟

نعم  لا

6 - هل الأستاذ التربية البدنية و الرياضية له دور في التخفيف من قلقك قبل الامتحان ؟

نعم  لا

7 - هل تبوح لأستاذ التربية البدنية و الرياضية عن أسرارك الخاصة ؟

نعم  لا

8 - هل تجد أستاذ التربية البدنية و الرياضية هو اقرب الأساتذة الى نفسك ؟

نعم  لا

9 - هل تفضل ألعاب الجماعية أم الفردية ؟

الجماعية  الفردية

10 - هل اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية و الرياضية يجعلك سعيدا ؟

نعم  لا

11 - هل تشعر بالراحة أكثر عند ممارستك للعب الجماعي ؟

نعم  لا

12 - هل تشعر بالملل عند ممارستك لنشاط الفردي ؟

نعم  لا

13 - هل تستطيع التحكم في أعصابك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم  لا

14 - هل تساعد حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف من مشاكلك ؟

نعم  لا

15 - كيف هو شعورك قبل حصة التربية البدنية و الرياضية مباشرة ؟

قلق  سعيد

16 - هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخلص من القلق و الخوف من الامتحان ؟

نعم  لا

17 - ماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية البدنية و الرياضية لسوء الأحوال الجوية ؟

قلق  مرتاح

18 - بماذا تشعر عند وقوفك لتحدث مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية ؟

خوف  عادي

19 - هل يساعدك أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التخفيف قلقكمن الامتحان ؟

نعم  لا

20 - هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تفوقك في المواد الأخرى ؟

نعم  لا

21 - كيف هو نشاطك في المواد الأخرى بعد إجراء حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

عادي  قليل  حيوي

22 - ماهي الطريقة التي تساعدك للاسترخاء قبل خوض الامتحانات ؟

النوم  الموسيقى  ممارسة الرياضة  أمر آخر