

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

قسم التربية البدنية والرياضية
مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية
البدنية والرياضية
فرع علم الحركة وحركية الإنسان
الموضوع:

لور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف
من بعض الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17) سنة

بحث مسحي أجري على تلاميذ الطور الثانوي

تحت إشراف الدكتور

- كحلي كمال

من إعداد الطلبة:

- علي يحيى نصرالدين

- بداني عبد النور

السنة الجامعية : 2017/2016



شكر و عرفان

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

[وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم:

{من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

اللهم أعنا على شكرك على الوجه الذي ترضى به عنا.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور الفاضل:

كحلي كمال

على ما بذله ويذله من سعة صدره ورحابة خاطره، وكريم طبعه،

توجيها وتسديدا لأفكارنا، وإشرافه على رسالتنا فقد كان أبا كريما

سهل لنا الطريق، وأفادنا بعلمه ورفعة خالقه

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى مدير المعهد وإلى كافة أساتذة معهد التربية

البدنية والرياضية الذين ندين لهم بالجميل لأنهم أناروا لنا درب العلم

والبحث ونشكر كذلك عينة البحث التي لم تبخل علينا بإجابتها على

كامل أسئلتنا

وأخيرا نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان

إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد

في انجاز هذا العمل من أساتذة الابتدائي والمتوسط والثانوي الذين

بفضلهم وصلنا إلى الجامعة وزملاء الدراسة

إهداء

أولا وقبل كل شيء نسجد لله تعالى شكرا وحمدا على أن وفقني في إهداء هذه المذكرة إلى سيدي وحيبي محمد صلى الله عليه وسلم وتفكيراً في أولئك الذين شجعوني على المضي قدماً في مدارج العلم وأولئك الذين قاسموني آمالي وآلامي.

أهدي عملي هذا إلى التي أوصاني بما المولى خيراً وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت الليالي لأنام مل أجفاني إلى منبع الحب والحنان إلى رمز الصفاء والوفاء العطاء، إلى أُمِّي الغالية: أطال الله عمرها وحفظها.

إلى رمز العز والشموخ إلى من وطأ الأشواك حافياً ليوصلني إلى ما وصلت إليه اليوم، إلى من علمني لأن أجعل من الانكسار بداية حلم جديد "أبي الغالي أطال الله عمره".

إلى القدوة الحسنة والمرجع الأمثل إلى من تحملوا المصاعب والمتاعب من أجلي إلى أختي: حنان وإلى من قيل فيه نعم أخ لم تلده أمك، رضا بن زينة.

إلى العائلة الكريمة: جدي محمد وجدتي لويزة وورديّة وخالي، حسين، سمير، نعيم، علي، توفيق، فاطمة، سهام نور الدين ابن عمي، وخالتي الغالية كريمة وعمتي جميلة، نادية، رشيدة، نعيمة.

إلى رشيد، سعيد، فيصل، محمد، عبد السلام، خالي لخضر، وعائلاتهم الصغيرة وإلى عائلة بسام، عائلة حطاب، عائلة رماص، عائلة بن زينة، عائلة مخلوفي، عائلة منجل.

إلى صديقتي الغالية إزروال شهيناز وعائلتها.

إلى أرواح كل الأحباب والأقارب الذين فارقونا

وإلى الدكتور الفاضل كحلي كمال الذي أثار دربي بمعلوماته القيمة

إلى الدكتور كوتشوك سيد أحمد والدكتور خالد وليد وإلى الأستاذ بلقاسم والأستاذة مليكة والأستاذ بن أحمد حكيم

إلى أصدقاء الدرب: عبد النور، طه، عبد الرحمن، حمزة، عبد الله، زين الدين، رشيد، عمر، نورين، فيصل، عبد المجيد، إبراهيم، يزيد، محمد، أمين دون أن أنسى زميلي بداني عبد النور

إلى كافة تلاميذي في ثانوية ماسرى

إلى كافة أصدقاء الطفولة والجامعة وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية.

إلى كل من يجهم قلبي ولم يذكرهم قلبي ولساني، فالعمل كلّ لكم وإلى كلّ من

تسكنه روح العلم والمعرفة

إهداء

إلى من لا يمكن للكلمات أن توفي حقهما؛ إلى من لا يمكن للأرقام أن

تحصي فضائلها إلى والدتي العزيزة أحامها الله لي.

أبي العزيز الذي لم يبخل عليا يوماً بشيء، رحمه الله.

أمي العزيزة التي روتني بالحنان والمحبة .

أقول لهم: أنتم وهبتموني الحياة والأمل والنشأة على هبة الاطلاع

والمعرفة.

إلى إخوتي أمين؛ أمال؛ فاطمة؛ سميرة؛ إيناس .

إلى كل زملائي و زميلاتني .

إلى أساتذتي وأخص بالذكر الدكتور المشرف عطوي جمال .

الفهرس

أ	إهداء
ب	شكر وتقدير
ت	قائمة المحتويات
ث	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث
1	1- المقدمة
3	2- إشكالية البحث
4	3- التساؤلات الجزئية
4	4- أهداف البحث
4	5- الفرضيات
5	6- أهمية البحث
5	7- تحديد المصطلحات
7	8- الدراسات المشابهة
7	8-1- عرض الدراسات
10	8-2- التعليق على الدراسات
11	8-3- نقد الدراسات
	الباب الأول: الدراسة النظرية
	الفصل الأول: حصة التربية البدنية و الرياضية
14	تمهيد
14	1- التربية البدنية والرياضية
14	1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية

15	2-1- أهمية التربية البدنية والرياضية:
15	3-1- أهداف التربية البدنية والرياضية
16	4-1- خصائص التربية البدنية والرياضية
17	5-1- حصة التربية البدنية والرياضية
17	1-5-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضة
18	2-5-1- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية
18	3-5-1- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
19	4-5-1- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية
20	5-5-1- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
21	6-5-1- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية و الرياضية
22	6-1- المرحلة العمرية
22	1-6-1- تعريف المراهقة
22	2-6-1- مراحل المراهقة
23	3-6-1- مشاكل المراهقة
23	1-3-6-1- مشاكل النمو
23	2-3-6-1- مشاكل نفسية
24	3-3-6-1- مشاكل انفعالية
24	4-3-6-1- مشاكل اجتماعية
25	4-6-1- أهمية مرحلة المراهقة
25	5-6-1- خصائص المرحلة العمرية (15-17)
29	6-6-1- أشكال المراهقة

31	الخلاصة
	الفصل الثاني: الاضطرابات النفسية لدى المراهقين
33	تمهيد
33	2- الاضطرابات النفسية
33	2-1- تعريف الاضطرابات النفسية
34	2-2- أعراض الاضطرابات النفسية
34	2-3- تصنيف الاضطرابات النفسية
34	2-3-1- القلق
35	2-3-1-1- أنواع القلق
36	2-3-1-2- أعراض القلق
37	2-3-1-3- مكونات القلق
37	2-3-1-4- مصادر القلق
38	2-3-2- الخجل
38	2-3-2-1- أنواع الخجل
39	2-3-2-2- أعراض الخجل
40	2-3-2-3- أسباب الخجل
41	2-3-2-4- مظاهر الخجل
42	3-3-2- الاكتئاب
42	3-3-2-1- أنواع الاكتئاب
43	3-3-2-2- أسباب الاكتئاب
44	3-3-2-3- أعراض الاكتئاب
45	الخلاصة:

الباب الثاني: الدراسة التطبيقية

الفصل الأول : منهج البحث و إجراءاته الميدانية

48 تمهيد

48 1-1- الدراسة الاستطلاعية

51 1-2- الدراسة الأساسية

51 1-3- منهج البحث

51 1-4- مجتمع العينة

52 1-5- عينة البحث

52 1-6- مجالات البحث

53 1-7- أدوات البحث

53 1-7-1- المقاييس النفسية

56 1-8- المعالجة الإحصائية

58 1-8- صعوبات البحث

58 خلاصة الفصل

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

60 تمهيد:

60 2-1- عرض و تحليل النتائج:

69 2-2- الاستنتاجات العامة:

69 2-3- مناقشة الفرضيات:

72 2-4- الاقتراحات:

73 2-5- الخلاصة العامة:

قائمة المصادر والمراجع

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

49	يوضح صدق وثبات اختبار القلق	جدول رقم (1)
50	يوضح صدق وثبات اختبار الخجل	الجدول رقم (2)
50	يوضح صدق وثبات اختبار الاكتئاب	الجدول رقم (3)
52	يوضح توزيع عدد العينة	الجدول رقم (4)
54	يبين مستويات القلق	الجدول رقم (5)
71	يبين مستويات الخجل	الجدول رقم (6)
55	يوضح درجة القلق لدى التلاميذ (100 تلميذ)	الجدول رقم (7)
61	يوضح درجة القلق لدى التلاميذ (20 تلميذ)	الجدول رقم (8)
61	يبين مقارنة نتائج القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين	الجدول رقم (9)
63	يوضح درجة الخجل لدى التلاميذ (100 تلميذ)	الجدول رقم (10)
63	يوضح درجة الخجل لدى التلاميذ (20 تلميذ)	الجدول رقم (11)
64	يبين مقارنة نتائج الخجل لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين	الجدول رقم (12)
65	يوضح درجة الاكتئاب لدى التلاميذ (100 تلميذ)	الجدول رقم (13)
66	يوضح درجة الاكتئاب لدى التلاميذ (20 تلميذ)	الجدول رقم (14)
66	يبين مقارنة نتائج الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين	الجدول رقم (15)

قائمة الأشكال

62	يوضح المقارنة بين القلق للممارسين وغير الممارسين	الشكل البياني رقم (1)
65	يوضح درجة الخجل للممارسين وغير الممارسين	الشكل البياني رقم (2)
68	يوضح درجة الاكتئاب للممارسين وغير الممارسين	الشكل البياني رقم (3)

1- المقدمة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، بعد أن زاد وعى الجماهير بقيمتها الصحية والترفيهية والتربوية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتدخلة في وجدان الناس جميعاً على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم... الخ. فالطفل الصغير والمرأة المسنة وابن القرية وابن الحضر جميعاً قد استوعبوا مفهوم الرياضة وأدركوا معناها ومغزاها.

وتهدف حصة التربية البدنية والرياضية إلى تنمية السمات الخلقية وإدماج الفرد ضمن المجتمع عن طريق التربية الصالحة، وتنشئة التلميذ على التحلي بالصبر، الطاعة، النظام، وحب الآخرين، كما ترمي إلى تعريفهم بأهمية ممارسة نشاطات التربية البدنية والرياضية، وذلك لما تحمله من خصائص وإيجابيات تعود على الفرد بنتائج تدفعه ليسهم في دفع عجلة النمو والرقى الحضاري. (أمين أنور الخولي، 2002، صفحة 29)

نظراً لأهمية الضغوط النفسية وعلاقتها السلبية بمجال العمل، والإنتاج، فقد أولى علماء النفس هذا الموضوع اهتمامهم، ودرسوا هذه الحالة، حيث أن الضغوط النفسية كحالة يمر بها الأفراد تترتب عليها أمور شتى في بيئة العمل، فالإهمال وعدم المحافظة على إمكانيات العمل وأدواته، وإضاعة الوقت، والتأخر عن العمل، والتسيب، وسوء العلاقات مع الزملاء، وتأخير المهمات، كل هذه وغيرها تمثل أمثلة على الآثار المترتبة على التعرض للضغوط النفسية.

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والمرفولوجية والاجتماعية هي التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحة المراهق، وهذا ما يخلق صراعاً بينه وبين غيره بدأ من الأسرة التي تبالغ في مراقبته وتدخلاتها في شؤونه الخاصة مما يؤدي بسلوكه إلى الطابع العدوانية، ونجد المراهق يسعى دائماً إلى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية، وإن صادفه عائق يتمرد على الجميع فتصدر منه سلوكيات مختلفة غير مرغوب فيها، ولعل السلوك العدواني أحد أهم هذه التصرفات السلبية والتي تعتبر بمثابة التعبير الخارجي للمشاعر العدوانية المكبوتة. (عصام نور سرية، 2004، الصفحات 13-27)

ومن خلال ما سبق ذكره هو أن جاء بحثنا هذا متضمنا ومشملا على بايين في كل باب مجموعة من الفصول.

خصصنا الباب الأول للجانب النظري الذي تناولنا فيه فصلين، فالفصل الأول احتوى على حصة التربية البدنية والرياضية والفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الاضطرابات النفسية لدى المراهقين (15-17) سنة وخصصنا الباب الثاني للجانب التطبيقي، الذي تطرقنا فيه إلى فصلين، فالفصل الأول أشرنا فيه إلى منهج البحث والإجراءات الميدانية والفصل الثاني خصصناه إلى عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

وخلصة البحث كما قمنا فيه بتقديم بعض الاقتراحات والتوصيات.

2- إشكالية البحث:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تتعامل مع شخصية التلميذ كوحدة متكاملة، تراعى فيها مختلف الجوانب السابق ذكرها، ومنها الجانب النفسي أو الاجتماعي العاطفي من خلال مساهمتها في علاج بعض الحالات التي تظهر عند التلاميذ في شكل سلوكيات سلبية، وذلك عن طريق تحويلها إيجابيا بما يساعد في بناء وتنمية الشخصية، ومن بين هذه الحالات أو العوامل نجد القلق والخجل والاكتئاب وهي تعد من بين العوامل التي تؤثر في نمو شخصية التلاميذ، فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم أو فشلهم في حياتهم الدراسية والمستقبلية. (عنايات محمد أحمد، 1998)

بما أن حياة الفرد مرتبطة بجميع هذه التغيرات فلا بد من أنه سيجد نفسه محصورا في عالم من الانفعالات السلبية والإيجابية والتي تكون لها عدة ضغوطات نفسية لهذا فقد فكر علماء التربية البدنية والرياضية واستدركوا الأمر من خلال إقحام حصة التربية البدنية والرياضية في البرنامج الدراسي على شكل حصة واحدة في الأسبوع، لأن هذه الحصة تعتبر محركا إيجابيا وفضاءً واسعاً حيث يمكن للتلميذ فيه أن يتخلص من مختلف المشاكل النفسية والاجتماعية والفكرية، حيث يمكنه التعبير عن شعوره ورغباته بالطريقة الخاصة به في الإطار الرياضي.

ومما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

*هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات

النفسية (القلق، الخجل، الاكتئاب) لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

3- التساؤلات الجزئية:

- هل لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

4- أهداف البحث:

- الكشف عن دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- إبراز دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- الفرضيات:

5-1- الفرضيات العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5-2- الفرضيات الجزئية:

- لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

• لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ
الطور الثانوي.

• لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ
الطور الثانوي.

6- أهمية البحث:

6-1- من الناحية العلمية: باعتبارنا طلبة معهد التربية البدنية والرياضية لولاية
مستغانم، ومقبلون على التخرج، ارتأينا أنه من المهم والضروري أن نتطرق لهذا
الموضوع باعتباره من المواضيع التي تسمح لنا بالتعرف على دور حصة التربية
البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية.

6-2- من الناحية العملية: دورها في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى
تلاميذ الطور الثانوي والتي تعتبر مرحلة هامة يمر بها التلميذ.

7- تحديد المصطلحات:

التربية البدنية والرياضية: التربية البدنية والرياضية عرفت بأنها عملية توجيه النمو وقوام
الإنسان باستخدام التمارين البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى
التي تشترك مع الوسائط التربوية في تنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية. (محمود
عوض بسيوني، 1992، صفحة 95)

حصة التربية البدنية والرياضية: هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية
والرياضية في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وهي تشتمل
كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا
المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعلم مباشر
وتعليم غير مباشر. (محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 94)

الاضطرابات النفسية: يعرف الخبراء الاضطرابات النفسية بأنها خلل ملحوظ في تفكير المرء، مشاعره، وسلوكه، وهي تعطل قدرته على التعامل مع الآخرين ومواجهة متطلبات الحياة. (2014، <https://www.jw.org/>)

القلق: القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 277)

الخجل: الخجل حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تتطوي على شعور سلبي بالذات أو على شعور بالنقص لا يبعث الارتياح بالنفس. (رزق أسعد، 1977، صفحة 110) الاكتئاب: يعرف كحالة على أنه: وصف لحالة انفعالية، بمعنى انفعال يشير إلى انخفاض المعنويات أو الروح المعنوية، أما باعتباره تشخيص فهو يشير إلى زملة أعراض يمثل عنصر الغضب فيها عنصراً هاماً. وهو اضطراب وجداني أو مزاجي ويتسم بتقلبات مزاجية فائقة. (عبد الرحمن العيسوي، 1990)

المراهقة: عرفها "الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد": المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة. (ميخائيل إبراهيم، 1998، صفحة 220)

8- الدراسات المشابهة:

8-1- عرض الدراسات:

8-1-1- دراسة بجاوي دراجي وكركادن عبد الحق وعفرون مهانة (2003_2004)

عنوان الدراسة: دور الرياضات الجماعية في تهذيب السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.

طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الماستر

أهداف الدراسة:

تهدف إلى إبراز دور الرياضات الجماعية في بناء شخصية المراهق، وإبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد، وإبراز دور الرياضات الجماعية

في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين، وإبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع.

عينة ومنهجية البحث: استخدم المنهج الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث (12-15) سنة.

أهم النتائج:

توصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي.

8-1-2-دراسة بوجمعة مكرودي، عبد الرحمان 2009:

عنوان الدراسة: دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين (12-15) سنة.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن دور الرياضات الجماعية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين وهذا من خلال إبراز دور رياضة كرة القدم في التقليل من الإحباط والغضب لدى المراهقين ودور رياضة كرة اليد في التقليل من الإحباط والغضب لدى المراهقين، وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس.

أهم النتائج:

نستخلص من هذه الدراسة أن الرياضات الجماعية لها دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين، كما تؤثر في اللاعبين وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، وتعلمهم النظام واحترام زملاء.

8-1-3- دراسة عبد الرحمان، سيد أحمد: 2009

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الحالات النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة 13-15 سنة ذكور بالخصوص الخجل والاكتئاب.

منهجية البحث: المنهج الوصفي

طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس

أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على نسبة التلاميذ الذين يتميزون بالاكتئاب والخجل.
- قياس درجة الخجل والاكتئاب عند تلاميذ المرحلة المتوسطة.
- التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الخجل والاكتئاب.

أهم النتائج:

- وجود نسبة من التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل ودرجة متوسطة من الاكتئاب.
- يساهم درس التربية البدنية والرياضية بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات.
- للتربية البدنية والرياضية دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة.

8-1-4- دراسة العكروت سعيد، معروف حسن، 2008-2009:

عنوان الدراسة: ممارسة الرياضة في ظل حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالسلوكيات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس

أهداف الدراسة:

- يهدف هذا البحث إلى محاولة التحقق من صحة الفرضيات التي مفادها أن درس

التربية البدنية الرياضية له دور في خفض السلوك العدواني لدى التلاميذ.

- كما يهدف إلى معرفة مساهمة التربية البدنية الرياضية في الثانويات في التقليل من

ظاهرة السلوكيات التي كثيراً ما تؤدي إلى عواقب وخيمة.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

العينة: تم اختيار العينة التي تتمثل في 60 تلميذ موزعين عبر ثلاث ثانويات بالتساوي،

وكذلك 20 أساتذة للتربية البدنية والرياضية وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أهم نتيجة توصل إليها البحث:

لاحظنا من خلال أجوبة التلاميذ والأساتذة حول اختلاف السلوكيات العدوانية بين التلاميذ

الذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية والذين يعزفون عن ممارستها، حيث وجدنا

أن السلوكيات العدوانية تقل عند التلاميذ الذين يمارسون التربية البدنية والرياضية وتكثر

عند التلاميذ الذين لا يمارسونها، ومن هذا المنطلق يمكن القول إن الفرضية الثالثة قد

تحققت من خلال النسب العالية الدالة على ذلك.

8-1-5- دراسة غندير خالد، لميسي عبد الرزاق، مقداد عبد الغني، 2011-2012.

عنوان الدراسة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.
- إبراز أن فرق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ.

منهجية البحث: المنهج الوصفي

طبيعة الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الليسانس

أهم النتائج:

- إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
- هناك ارتفاع درجة القلق النفسي لدى التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف القلق مقارنة بالألعاب الفردية.

8-2- التعليق على الدراسات:

إن الدراسات السابقة التي تم ذكرها لها إسهامات حول موضوع البحث الراهن، كما أنها تسهل الطريق أمام الباحثين. ونحن كباحثان استخلصنا من هذه البحوث ما يلي:
استخدمت الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها المنهج الوصفي، والتي أطلعنا على دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من الاضطرابات النفسية، ومن حيث العينة فكانت لتلاميذ الطور الثانوي أما أدوات البحث لجمع البيانات المناسبة وكيفية بناء الاستبيانات وكيفية عرض البيانات وتحليلها والتوصل إلى إبراز دور التربية البدنية والرياضية للتقليل

من الاضطرابات النفسية للتلميذ في الثانويات، ولقد استفدنا من خلال هذه الدراسات بجعلها نظرية خلفية لموضوعنا هذا كما أفادتنا أيضا في الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة.

8-3- نقد الدراسات:

إن جل الدراسات السابقة التي اعتمدها في دراستنا الحالية كانت تركز على المراهقة المبكرة (12-15) وعلى الرياضة ودورها على التقليل من القلق أو الخجل والاكنتاب لدى التلاميذ.

بينما نحن تطرقنا في دراستنا على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية (القلق، الخجل، الاكنتاب) لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17) سنة أي المراهقة المتوسطة.

وتطرقنا إلى إبراز أهمية حصة التربية البدنية والرياضية بإضافة إلى أهم بعض الاضطرابات النفسية التي يمكن تخفيفها للتلميذ خاصة في هذه المرحلة الهامة معتمدين على حصة التربية البدنية والرياضية.

تمهيد

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال ومظاهر التربية العامة وهي البنية الأولى والوحدة الأساسية التي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية وتحقق أهدافها وغاياتها فالتلميذ يتعلم من خلال حصة التربية البدنية والرياضية أشياء كثيرة وفي مجالات مختلفة كالتدريب والتمرن والتطبيق والقيادة والتنمية والتطور بحيث سنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تعاريف التربية البدنية والرياضية وكذا حصة التربية البدنية والرياضية وكل جانب يبين أهميتها في البرامج التعليمية للطور الثانوي.

المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه وتحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلاً.

1- التربية البدنية والرياضية:

1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

تعتبر التربية البدنية أوسع بكثير وأعمق بالنسبة للحياة اليومية إذ ما قورنت بأي تعبير هو قريب من مجال التنمية الشاملة التي تشكل منه التربية جزءاً حيوياً، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأمر، بل هي برامج تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أهناً وأسعد. (حسين بدري ، 1979 ، صفحة 104)

ولقد أصبحت التربية البدنية علماً كسائر العلوم الأخرى، احتلت مكانتها في الدراسات الأكاديمية والعملية وأصابها التطور من حيث المضمون والوسائل والأهداف، فلم تعد عبارة عن حركات بدنية بل أصبحت حقلاً من الحقول الهادفة تشترك وتتفاعل مع كل حقول العلوم الإنسانية والطبيعية، بل أصبحت حاجة ملحة في حياة الأفراد في مجتمع جديد. (قاسم حسن، 1976، صفحة 3)

1-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية وتقديم وتجسيد ثقافة الأمة، وتساعد بصفقتها لونا من ألوان التربية في العمل على تحقيق هذه الأغراض، ويحتاج الأمر إلى وصف أهمية التربية البدنية وأثرها في العملية التربوية، والتي تمكن من تحسين الصحة وغرض تحسينها له علاقة بالنشاط الذي يمارسه الشخص في ساعات وأوقات فراغه وأثناء عمله، والطريقة التي يقضي بها الفرد وقته الحر، لتحديد بدرجة كبيرة على مدى صحته الجسمية والعقلية والانفعالية والروحية.

فهناك مجال واسع وتشكيلة متنوعة من أوجه النشاط التي تهيأ للفرد أن يعمل لتحسين صحته العضوية كما أنها تمنح الفرد الاسترخاء وتمهد له السبيل للهروب من الضغط في العمل، وتمنح له فرصة ينسى فيها مشاكله.

فمن ثمة هي عون للصحة العقلية، وبما أنها تخطط ثم تنفذ حيث تعمل على تمتع الإنسان وسعادته فهي تسهر على تحسين صحته الانفعالية، وهذا من طبيعته أن يعمل على خلق علاقات إنسانية أفضل، وعليه يسمو بالصحة الروحية ويساعد في عملية تكامل وتطور الشخص كله. (الخواري، أنطوان، 1978، صفحة 51)

1-3- أهداف التربية البدنية والرياضية:

إن للتربية البدنية والرياضية أهدافا تربوية عامة تحاول الوصول إليها عن طريق ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والألعاب والنشاطات الرياضية خلال حياته الرياضية ويمكن أن تلخص الأهداف في النقاط التالية:

- تحسين الصحة.
- تنمية التوافق الحركي بمعنى الاستعدادات النفسية والحركية.
- تنمية الملكات العقلية والخلقية وتحسين السلوك.
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتحسينها.

غير أن هذه الأهداف عامة لا يمكن أن تترجم بكيفية دقيقة للعمل التربوي إلا إذا حددته وفصلت، فهي أهداف فرعية تراعي أعمال التلاميذ وتحترم مراحل الطفولة، وتضع الأنشطة الملائمة لكل مرحلة حتى تأتي هذه المادة الدراسية ثمارها المرجوة، وهذا ما جعل المربون المختصون في التربية البدنية والرياضية الذين وضعوا أهدافا تربوية لهذه المادة أن يستخرجوها انطلاقا من الأهداف العامة السابقة، ونستطيع أن نميز بفضل هذه الجهود العملية بين الأهداف التربوية والأهداف التقنية.

- الهدف التربوي: تنمية روح المحبة، التعاون، التنافس.... الخ.
 - الهدف التقني أو الرياضي: تطوير دقة التمريرات في كرة اليد والسلة.... الخ. (محمود عوض بسيوني، 1992، الصفحات 24-25)
- 1-4- خصائص التربية البدنية والرياضية:

- تتميز التربية البدنية والرياضية من غيرها من النظم التربوية بعدة من الخصائص أهمها:
 - تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة.
 - تعتمد على التنوع في الأنشطة مما يساعد على مصادفة جميع أنواع الفروق لدى التلاميذ.
 - ترتبط بالرياضة فإنها تزود الشباب بحركة ثقافية معرفية تساعدهم على إحراز مكانة اجتماعية.
 - كما أن الخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب، يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف ديناميكية بعيدة عن التلقين، ولقد أوردت ويست بوتشر 1987 بعض الإسهامات التربوية التي يمكن أن تعبر بوضوح عن طبيعة العلاقات بين التربية البدنية والرياضية والنظام التربوي، منها:
 - تساهم التربية البدنية والرياضية في التحصيل المدرسي.
 - للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا.

- تساهم التربية البدنية والرياضية في فهم جسم الإنسان.
- توجه التربية البدنية والرياضية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تأكيد الذات وتقدير النفس في الاتجاه الايجابي نحو النشاط البدني بشكل عام.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في تنمية الاعتبارات الإنسانية والتأكيد عليها وتعمل على تنمية قيمة التعاون.
- تساهم في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضية أو غيرها، بما أنها تفيد في الترويح في أوقات الفراغ. (وثيقة من قضايا التربية: التربية البدنية والرياضية، 1997، صفحة 87)

1-5- حصة التربية البدنية والرياضية:

1-5-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الرياضيات الفيزياء، العلوم واللغة... الخ، إلا أنه يختلف عنه بكونه لا يقتضي بتزويد التلاميذ بالمهارات والخبرات الحركية فقط، بل يتعدى تزويدهم أيضا بالمهارات والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية إضافة، إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية في تكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية: التمرينات، الألعاب المختلفة الفردية والجماعية، هذا تحت إشراف مدرسين أعدوا لهذا الغرض. (محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 94)

تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية مركبة للتعليم والتعلم وكذلك لتعليم التربية ويختلف عن غيره من المواد الدراسية الأخرى، لأن سلوك التلميذ الحركي يعد هدفا أساسيا كما تعد التمرينات البدنية والألعاب والمسابقات أهم المحتوى الأساسي للدراسي. (عنايات محمد أحمد، 1998، صفحة 30)

1-5-2- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة للتربية البدنية والرياضة يجب الاهتمام، بتنمية جميع جوانب الشخصية واستمرار اكتساب المعارف وتنمية القدرات والمهارات والعادات الصحية السليمة، لذلك يجب الاهتمام دائما بوضع الدرس بالنسبة للعملية التربوية، إذ أنه يعد كحل أساسي للتعليم وتربية الناشئ وتظهر أهمية درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباري لجميع الأطفال والشباب الأصحاء في مرحلة الإلزام.

- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزيادة فعالية العملية التعليمية والتربوية.

- أن يكون الدرس في جميع مراحل السنية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد.

- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس والنشاط

الرياضي خارج الدرس وبأشكاله المختلفة والذي يعد هدفا أساسيا لجميع البرامج، التي

تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة. (عنايات محمد أحمد، 1998، الصفحات

(19-17)

1-5-3- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

في كل حصة تربوية رياضية على حدى يجب أن يتحقق جزء معين من الأهداف العامة

التعليمية التربوية.

أ- الأهداف التعليمية:

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو " رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه

العام " وتندرج منه مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية القدرات الحركية مثل القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري، الوثب، الرمي، التسلق، الحجل والمشى... الخ، وكذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى، الجمباز، التمرينات والألعاب.

- إكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية.

ب- الأهداف التربوية:

إن الجانب التربوي لحصة التربية البدنية والرياضية لا يحظى عادة في كتابات طرق التدريس بالاهتمام الكافي، وذلك حيث يتم فقط التركيز على الجوانب الفنية لحصة التربية الرياضية المرتبطة بالواجب التعليمي لها، والملاحظة الثانية هي أن الجانب التربوي في حصة التربية البدنية والرياضة لا يتم تخطيطه وتوجيهه بطريقة واعية ومسبقة من جانب المدرس. (محمود عوض بسيوني، 1992، صفحة 32)

1-5-4- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية:

لا شك أن نجاح المربي الرياضي في اختيار محتويات الحصة وطريقة تشكيلها أو تدريسها أو إخراجها، تعد من العوامل الهامة التي نعمل على تحقيق أهداف معينة وينبغي النظر على عملية التدريس على أنها وحدة تتضمن: (الهدف، المحتوى والطريقة) ويرتبط الدرس ككل ارتباطا وثيقا بهذه العوامل الثلاثة، كل واحد منهم يؤثر في الآخر ويتأثر به ويسعى لتحقيق الأهداف المرجوة وحتى الآن لا يوجد اتفاق تام حول مفهوم محتوى درس التربية البدنية والرياضية، على أنه مجموعة مركبة من التمرينات البدنية، ويرى البعض الآخر أنها نضام من المعارف والمعلومات والسلوك.

وينبغي على المدرس اختيار المحتوى والأهداف الجيدة مع الطريقة المناسبة لكي يسهل له الوصول إلى الأهداف المرجوة ويثير بعض المختصين أن محتوى درس التربية البدنية والرياضية يتضمن المكونات التالية:

- مجموعة مركبة من التمرينات (حركية والأنشطة الرياضية، الألعاب، المسابقات والمنافسات).

- مجموعة مركبة من القيم والاتجاهات التي تتناسب أساليب السلوك السنوي.

- مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق التي تكسب التلاميذ المعارف

والمعلومات. (عنايات محمد أحمد، 1998، الصفحات 17-19)

1-5-5- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بحصة التربية البدنية والرياضية،

ف نجد كل من " عباس أحمد السامراني وبسطويسي أحمد بسطويسي " قد حدد عدة

أغراض لحصة التربية البدنية والرياضية كما يلي

- تنمية الصفات البدنية.

- النمو الحركي.

- الصفات الخلقية الحميدة.

- الإعداد للدفاع عن الوطن.

- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.

- النمو العقلي والتكيف الاجتماعي.

كما أشار " عينايت أحمد فرج " أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض

التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.

- اكتساب المهارات، الحركات، والقدرات الرياضية.

- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية. (عباس أحمد ، 1994،

صفحة 7)

1-5-6- الأسس التي يجب مراعاتها عند تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر عملية التخطيط لدرس التربية البدنية والرياضية من العمليات التربوية الهامة للمعلم والتلميذ على حد سواء حيث تحمي التلاميذ من أضرار الارتجال وتزويدهم بمهارات وخبرات حركية وبكثير من المعارف والمعلومات وتمنح للأستاذ تصور عن تسير الحصة عام عن تسير الدرس وعرضه وتسهل عليه عملية المراقبة المستمرة لذلك يجب على مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعطيها الوقت والجهد الكافيين واللازمين حتى يتمكن من اكتساب تصور مسبق للمواقف التعليمية وعن مجموعة الأدوات المستخدمة لتنظيم عمليتي التعليم والتعلم.

ولا يختلف تحضير حصة التربية البدنية والرياضية عن تحضير حصة باقي المواد الأكاديمية الأخرى ويشترط فيها أن يكون المدرس ذو كفاءة عالية ملما بمادته وواجباته التي يلتزم بها أثناء تحضير الدرس والمتمثلة فيما يلي:

- تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير درس .
 - أن تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية
 - تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة وبصور مباشرة.
 - مراعاة احتياجات التلاميذ واهتماماتهم وقدراتهم.
 - يحضر تمارين بدنية ورياضية متنوعة تراعى الفروق الفردية.
 - يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس.
 - يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس ويستعين بمراجع علمية متخصصة.
 - يراعى الظروف المناخية.
 - أن تكون خطة الدرس مشوقة ومتنوعة وثرية بالتمرينات والألعاب شبه الرياضية.
- (أحمد ، 2005 ، الصفحات 70-71)

6-1- المرحلة العمرية (15-17):

1-6-1- تعريف المراهقة:

لغة: المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم. (حامد عبد السلام ، 1995 ، صفحة 323)

اصطلاحًا: المراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد من العقد الثاني في حياة الفرد من سن 13 سنة إلى 19 سنة تقريبًا، ولا يمكننا تحديد بداية ونهاية مرحلة المراهقة ويرجع ذلك لكون المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة. (عبد العالي الجسماني، 1994، صفحة 329)

وعرفها «ستايلى هول»: "إن المراهقة هي فترة عواصف وتوتر وشدة تميزها وتكتنفها الأزمة النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبات التوافق. (حامد عبد السلام ، 1995 ، صفحة 325)

1-6-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق والذي كان الاختلاف فيه متفاوتًا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه الدكتور حامد عبد السلام مناسبًا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

• المراهقة المبكرة (12-14) سنة:

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد، في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائمًا في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

• المرحلة المتوسطة (15-17) سنة:

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطيء سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

• المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد

عبد السلام ، 1995، الصفحات 252-263)

1-6-3- مشاكل المراهقة:

1-6-3-1- مشاكل النمو:

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية. (عبد العالي

الجسماني، 1994، صفحة 501)

1-6-3-2- مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته

الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه. (ميخائيل خليل ، 1971 ، الصفحات 72-73)

1-6-3-3- مشاكل انفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

1-6-3-4- مشاكل اجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.

• **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فيتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

• **المدرسة:** هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

• **المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لا بد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن

يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها.

(ميخائيل خليل ، 1971، الصفحات 72-73)

1-6-4- أهمية مرحلة المراهقة:

- الاستقلال عن الأسرة: إثبات الذات وتأكيد الشخصية.
- الإعداد للحياة: يتعلم الصبي تدبير شئون نفسه وشراء حاجاته وتتجه الفتاة إلي تعلم مبادي الطبخ والتدبير المنزلي.
- الإعداد للمهنة: تظهر الميول والمواهب في هذه الفترة وتوجه الشاب والشابة لمهنة المستقبل.
- يساعد المراهق نفسه على تكوين علاقات بناءه وإيجابية مع المراهقين الآخرين من الجنسين، علاقات سليمة يسودها الود والصدقة والتعاون ويوسع دائرة الاختلاط بالمجتمع ويتعرف على أفراد كثيرين لهم ميول مختلفة ومهارات متعددة وبذلك تتسع مداركه وتقوي شخصيته.
- يتعرف المراهق على نفسه يعرف حدود قدراته ويرضي عن مظهره الخارجي كما يعرف إمكانياته وصفاته الجيدة (يقبل نفسه).
- تكوين هوايات مفيدة: مثل القراءة، الرياضة، الرسم، الموسيقى لملء وقت الفراغ.
- تكوين اتجاهات واضحة للحياة: أهم القرارات الروحية تأخذ في هذه المرحلة ومنها يتحدد خط سير الحياة (على أي خط تضع قاطرة حياتك؟) (تامر الملاح، 2010)

1-6-5- خصائص المرحلة العمرية (15-17):

• النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانهم الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورتها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. (محمد عوض ، 1992، صفحة 147)

إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي وبعد هذه المرحلة يبطأ هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فأن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة. (قاسم المنديلاوي ، 1990 ، صفحة 21)

• النمو العقلي:

ينمو الذكاء بسرعة في مرحلة الطفولة الثالثة وتستمر هذه السرعة في بداية المراهقة، ثم يتباطأ نمو الذكاء كلما تقدم الفرد في المراهقة حيث يقف في أواخرها فهو يقف عند الأفراد الأغبياء في سن 14 وعند المتوسطين في حوالي 16 سنة وعند الممتازين في 18 سنة من عمره، ثم يثبت الذكاء ويحافظ على استقراره في هضبة العمر حتى بدء الشيخوخة حتى ينحدر نازلا بمعدل عمر الشخص وتعود زيادة قدرة الفرد بعد ذلك على حل المشكلات إلى زيادة المعلومات والخبرات وتعدد تجارب الحياة. (محمد سلامة ، 1973م، الصفحات 105-106)

• **النمو الفيزيولوجي:** يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع صدره ونمو رئتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير، التذكر، الانتباه. (محمد مصطفى زيدان، 1985، صفحة 154)

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المنديلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17

والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطورهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي وبتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولاسيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس. (قاسم المندلأوي ، 1990 ، صفحة 21)

• **النمو الأخلاقي:** مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية ... الخ. وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة نجد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتداد أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا يتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية.

• **النمو الجنسي:**

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر ، وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر ، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي ، واخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث

إلى النضج الجنسي، ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني. (حامد عبد السلام، 1995، الصفحات 394-399)

• النمو الانفعالي:

تتميز هذه المرحلة في الفترة الأولى بانفعالات عنيفة، إذ نجد المراهق في هذه المرحلة يثور لأتفه الأسباب، وهناك ميزة خاصة واضحة تتصل بالحالة الانفعالية للمراهق، إذ أنه أثير لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية، ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح. (رابح تركي، 1990، صفحة 242)

• النمو الاجتماعي:

يسعى المراهق في هذه المرحلة أن يكون له مركز بين جماعة الرفاق من نفس العمر، وأن تعترف به الجماعة و تقدره، و يحاول تحقيق ذلك بالملابس الزاهية و الحديثة و الغربية، وكذلك بالنصح في طريقة الكلام و إقحام نفسه في مناقشات في مستواه الفكري ويشعر المراهق في هذه المرحلة أن عليه القيام ببعض المسؤوليات التي ترفع من شأن الجماعة و تزيد من قوتها و فعاليتها إلا أنه لا يجد تجاوبا و تقديرا من كثير من أفراد الجماعة لأرائه و مقترحاته، مما يجعله يعتقد بأن الجماعة تريد تحطيم أفكاره، وهذا الشعور الذي قد يزداد بزيادة مرات الفشل. (أحمد أمين فوزي ، 2003 ، صفحة 68)

• النمو الحركي:

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و "ما نيل " على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبديل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيف " أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (عنايات محمد أحمد، 1998، صفحة 71)

1-6-6- أشكال المراهقة:

يمكن استخلاص أربعة أشكال عامة للمراهقة:

• المراهقة المتوافقة:

سماتها العامة: الاعتدال والهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة، والتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس، وتوافر الخبرات في حياة المراهق، وعدم الإسراف في الخيالات وأحلام اليقظة، وعدم المعاناة من الشكوك الدينية. العوامل المؤثرة فيها: المعاملة الأسرية السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط بالجنس الآخر في حدود، الأخلاق والدين وحرية التصرف في الأمور الخاصة والاستقلال النسبي وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وإشباع الهوايات، وتوفير جو من الثقة والصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشته مشكلاته، وشعور المراهق بتقدير والديه واعتزازهما به، وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، ويسر الحال وارتفاع المستوى الاقتصادي، الاجتماعي للأسرة، وشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي، وسلامة التكوين الجسمي والصحة العامة والتفوق الأكاديمي والنجاح الدراسي، والتدين والإحساس بالأمن والاستقرار والاستقامة والرضا عن النفس والراحة النفسية، والإحساس بالمسؤولية الاجتماعية وممارستها، وإتاحة فرصة الحياة الاستقلالية وحرية التصرف والاعتماد على النفس، والتأثر بشخصيات رياضية، وإعلاء النواحي الجنسية والانصراف بالطاقة إلى الرياضة والثقافة الأدبية والدينية.

• المراهقة الانسحابية المنطوية :

سماتها العامة: الانطواء والاكنتاب والعزلة والسلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص، ونقص المجالات الخارجية والاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكتابة المذكرات التي

يدور معظمها حول الاتصالات والنقد، والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية والثورة على تربية الوالدين، ومحاولة النجاح الدراسي، والاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات غير المشبعة، والإسراف في الجنسية الذاتية، والاتجاه على النزعة الدينية المتطرفة بحثاً عن الراحة النفسية والخلص من مشاعر الذنب.

العوامل المؤثرة فيها: عدم مناسبة الجو النفسي في الأسرة والأخطاء الأسرية التي منها التسلط و سيطرة الوالدين والحماية الزائدة وما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق، وتركز قيم الأسرة حول النجاح الدراسي مما يثير قلق الأسرة وقلق المراهق وجهل الوالدين وتوجيهها السيئ فيما يتعلق بوضع المراهق الخاص في الأسرة وترتيبه بين أخوته كأن يكون الولد الأكبر أو الأصغر أو الوحيد وما لكل من أوضاع خاصة، وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وعدم ممارسة النشاط الرياضي، والتزمت والرجعية والمغالاة في اتجاهات الأسرة، والفشل الدراسي والتخلف في التكون الجسمي وسوء الحالة الصحية وعدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية، والجذب العاطفي التام وانعدام توجيهه المناسب.

• المراهقة العدوانية المتمردة :

سماتها العامة: التمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموماً، والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة والزملاء، والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين، وتحطيم أدوات المنزل، والإسراف الشديد في الإنفاق، والتعلق الزائد بروايات المغامرات، والحملات ضد رجال الدين وإعلان الإلحاد والشكوك الدينية، والشعور بالظلم وعدم التقدير، والاستغراق في أحلام اليقظة، والتأخر الدراسي.

العوامل المؤثرة فيها: التربية الضاغطة المتمرمة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق والصحة السيئة، وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب، ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي، وقلة الأصدقاء، وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والعاهات الجسمية وتأخر النمو الجسمي والتأخر الدراسي، والوضع الخاص لبعض المراهقين وخطأ الوالدين في توجيههم، وعدم إشباع الحاجات والميول.

• المراهقة المنحرفة:

سماتها العامة: الانحلال الخلقي التام، والانهايار النفسي الشامل، والجناح والسلوك المضاد للمجتمع، والانحرافات الجنسية، وسوء الأخلاق والفوضى والاستهتار وبلوغ الذروة في سوء التوافق، والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

العوامل المؤثرة فيها: المرور بخبرات شاذة ومريرة والصدمات العاطفية العنيفة وانعدام الرقابة الأسرية أو تخاذلها وضعفها، والقسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة وتجاهل رغباته وحاجات نموه أو التدليل الزائد من ناحية أخرى، والصحة المنحرفة، والنقص الجسمي أو الضعف البدني والشعور بالنقص والفشل الدراسي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة، والعوامل العصبية الاستعدادية أو الاختلال في التكوين الغدي.

(2010، <http://www.tbbeb.net>)

الخلاصة:

نستخلص مما سبق أن لحصة التربية البدنية دور هام وفعال في المسيرة الدراسية للتلميذ، خاصة في فترة المراهقة التي يتعرض لها المراهق من كل جوانب النمو لكنها مرحلة انتقالية صعبة سرعان ما تزول، فالتلميذ المتفوق من الناحية الدراسية تجده الأكثر اعتناءً بالجانب البدني والأكثر محافظة على ممارسة التمارين الرياضية، كما أن التربية البدنية والرياضية تلقى اهتماماً كبيراً سنة بعد سنة، والجميع يسعى للارتقاء بها إلى المستوى المطلوب.

تمهيد:

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

تصيب الاضطرابات النفسية مئات الملايين حول العالم وتؤثر في حياة احبائهم. ويعاني شخص واحد من كل أربعة من مرض نفسي في وقت ما في حياته ويُعدّ القلق والخجل والاكتئاب أهم مسببات العجز عالمياً.

2- الاضطرابات النفسية:

2-1- تعريف الاضطرابات النفسية:

يعرّف الخبراء الاضطرابات النفسية بأنها خلل ملحوظ في تفكير المرء، مشاعره، وسلوكه. وهي تعطل قدرته على التعامل مع الآخرين ومواجهة متطلبات الحياة. فضلاً عن ذلك، تختلف شدة الأعراض وطولها باختلاف الاشخاص والاضطرابات والظروف. والجميع عرضة للأمراض النفسية بغض النظر عن جنسهم، عمرهم، ثقافتهم، عرقهم، دينهم، ومستوى دخلهم أو تعليمهم. ولا تنتج الاضطرابات النفسية عن أي ضعف أو عيب في الشخصية. وبإمكان المصابين أن يعالجوا بنيل العناية الطبية المناسبة، فيعيشوا حياة مثمرة وسعيدة. (www.jw.org، 2014)

عرف (هانز سيللي) الضغط النفسي بأنه الاستجابة غير النوعية للجسم لأي مطلب دافع، كما انه هو الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف، مثل إجراء عملية جراحية. (هارون توفيق

، 1999، صفحة 17)

2-2- أعراض الاضطرابات النفسية:

من العلامات على الاضطراب النفسي أو السلوكي تشوّش الفكر أو انحراف المزاج أو السلوك على نحو لا يتساوى مع المعتقدات والقواعد الثقافية. وأعراض ذلك الاضطراب ترتبط في معظم الأحيان بضائقة تصيب الفرد أو بأمر يؤدي إلى تعطيل ملكاته الشخصية.

وتنشأ عن الاضطرابات النفسية أعراض يلاحظها أولئك الذين تصيبهم أو أقاربهم، ومن بين تلك الأعراض ما يلي:

- أعراض جسدية (مثل حالات الصداع أو اضطراب النوم)
- أعراض انفعالية (كالشعور بالحزن أو الخوف أو القلق)
- أعراض استعرافية (كصعوبة التفكير بوضوح وظهور أفكار شاذة وحدوث اضطراب في الذاكرة)
- أعراض سلوكية (كانتهاج سلوك عنيف وعدم القدرة على أداء الوظائف الروتينية اليومية والإفراط في تعاطي مواد الإدمان)
- أعراض إدراكية (كرؤية أو سماع أشياء لا يقدر الآخرون على رؤيتها أو سماعها).

(http://www.who.int، 2006)

2-3- تصنيف الاضطرابات النفسية:

وهي تتضمن مجموعة من الاضطرابات التي تتميز بضعف تأثيرها نسبياً على شخصية المراهق بحيث لا تهدد نجاحه وتوفيقه إلا بقدر بسيط نسبياً منها:

2-3-1- القلق:

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (محمد عبد الطاهر، 1994، صفحة 282)

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية. (كاستانيدا، 1987، صفحة 5)

2-3-1-1- أنواع القلق:

• القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 278)

• القلق العصابي:

وهو اعتد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

- قلق الهستيريا. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 278)

• القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ. (محمد عبد الطاهر ، 1994 ، صفحة 391)

• قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي. (محمد السيد ، 1985، صفحة 389)

• قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق. (محمد السيد ، 1985، صفحة 389)

2-3-1-2- أعراض القلق:

الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة. (محمد عبد الرحمان ، 1991، صفحة 263)

الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية. (محمد عبد الطاهر ، 1994، صفحة 386)

2-3-1-3- مكونات القلق:

• مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

• مكونات معرفية:

تتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

• مكونات فيزيولوجية:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية. (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 280)

2-3-1-4- مصادر القلق:

هناك أربعة مصادر أساسية تسبب حالة القلق وهي:

• **الخوف من الفشل:** والذي يقيد السبب الأكثر أهمية الذي يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية.

• **الخوف من عدم الكفاية:** ويتضح هذا المصدر من القلق عندما يدرك الرياضي أن هناك نقص معين في استعداداته سواء من الجانب البدني أو الذهني في مواجهة المنافس أو المسابق.

• فقدان السيطرة: حيث يتوقع زيادة القلق لدى الرياضيين عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة أو المسابقة التي سيشارك فيها وكافة الأمور تسير وفقاً لسيطرة خارجية.

• الأعراض الجسمية والنفسيولوجية: حيث تظهر بعض الأعراض الجسمية نتيجة لذلك ومن تلك الأعراض: اضطرابات المعدة، زيادة التعرق في راحتي اليد، زيادة توتر العضلات. (أسامة كامل راتب، 1997، صفحة 189)

2-3-2- الخجل:

الخجل نوع من الشلل يصيب الجسم والنفس معاً، فهو شلل تبرهن عنه الحركات المضطربة المترددة، والأفكار الغامضة، والكلام المتلعثم، فأزمة الخجل لا تحدث إلا بوجود شخص أو أشخاص منتبهين لنا. (مصطفى غالب، 1983، صفحة 75) الخجل هو شعور بشري، هو حالة معقدة تشتمل على إحساس سلبي بالذات أو إحساس بالنقص، أو الدونية، يجد صاحبها صعوبة في التركيز على ما يجري من حوله، وبالتالي يصبح عاجزاً عن إقامة علاقات مع زملائه ورفاقه ومعظم من حوله، لذا، فهو يعاني من الوحدة. وقد يفضي به الأمر إلى الشعور بالرهبة والخوف من طرح الأسئلة خوفاً من الصد. وما التوتر والارتباك وصعوبة التركيز إلا إشارات واضحة من عدة إشارات أخرى تدل على تمكّن الخجل من الشخص. (<https://ar.wikipedia.org>)

2-3-2-1- أنواع الخجل:

لقد تعددت تصنيفات الخجل عند الباحثين، فمنهم من يصفه على أساس شدته أو درجته، وهناك من يصنفه على الأساس الاجتماعي، ولقد قسموا الخجل إلى أربعة أصناف:

• الخجل العادي:

ويظهر الخجل بمظاهر الإحسان والاحترام مثل: احترام الكبار مما يؤدي إلى الالتزام بسلوك الحياد، وقلة الحركة بالإضافة إلى الخجل المكتسب، ويظهر هذا الخجل بسبب التربية غير العادية للمراهق خاصة عند غياب الأولياء، ويمكن أن يكون خجل الأولياء هو سبب عند المراهق فيظهر كمرض عائلي.

• الخجل المتكون:

يكون دائماً نتيجة وضع الخجول أو المراهق في وضعيات ومواقف صعبة غير مألوفة يتسبب فيها بالخجل.

• الخجل المحترف:

يظهر هذا الخجل أساساً في بعض الحالات كالمراهق الذي يطلب منه القراءة أو تسيير درس التربية البدنية والرياضية بحضور الآخرين، وهذا يسبب عدم التكيف مع المحيط.

(محمد رفعت ، 1989، صفحة 16)

2-2-3-2- أعراض الخجل:

ليست للخجل أعراضاً دائمة ولكن هذه الأعراض تظهر عند تعرض الخجول لموقف يعتبر غير مألوف لديه كواجهة الغرباء أو سماع أقوال يصعب عليه متابعتها أو مشاهدة ما لم يألفه من صور وتصرفات كما يتسبب الخوف للخجول مجرد محاولة التحدث مع الآخرين أو التعرف إليهم.

أما الأعراض التي تظهر على الخجول حددها علماء النفس وبعض الباحثين فيما يلي:
أ- الأعراض الفيزيائية:

وتظهر فيما يلي: ارتعاش الأطراف، إطراق الرأس، احمرار الوجه أو اصفراره، اضطراب في الكلام، اضطراب في المشي، تصبب العرق وأيضاً صعوبة التنفس في بعض الأحيان.

ب- الأعراض العقلية:

تصاب أفكار الخجول بالتشويش وحتى الشلل، وهذا ما يمنعه عن المناقشة، وهذا كثيراً ما يحدث واضحاً عند الطالب المراهق الرياضي الخجول خلال التمرينات الاختيارية.

ج- الأعراض النفسية:

تظهر انفعالات نفسية غير منظمة، يدور في دوامة لا متناهية من الاضطرابات، يشعر بالحيرة، تشابك الأفكار والأوهام الخيالية، يهرب من واقعه الاجتماعي كما انه يتميز بعزة النفس الثائرة أو الكبرياء، ويصبح الخجل صفة من صفات الطبع والعجز على التكيف مع المحيط. (جودت عزة، 2001، صفحة 276)

2-3-2-3- أسباب الخجل:

- 1- يرى بعض الباحثين أن العامل الوراثي له دور في خجل الطفل وإن لم تكن هناك نتائج قطعية في ذلك.
- 2- قسوة الوالدين في التعامل.
- 3- التدايل الزائد.
- 4- غياب دور الأب في حياة الطفل.
- 5- عزل الطفل عن مجتمعه.
- 6- الخلافات الأسرية قد تحمل الطفل على الانطواء.
- 7- بعض العيوب الخلقية في الطفل، كالعرج، أو العور، أو التأتأة، أو الإصابة، ببعض الأمراض المزمنة.
- 8- تعلق الأم الزائد بابنها، والإسراف في حياته، وجعله دائماً بجوارها، لا يغيب عن عيناها.
- 9- الحرص على أن ينشأ الطفل مثالياً في كل شيء.
- 10- التركيز على أخطاء الطفل، وتضخيمها.
- 11- تذبذب نوع التربية، وعدم وضوحها.
- 12- خوف بعض الآباء من الحسد، مما يجعلهم يعاملون أطفالهم "الذكور" خاصة على أنهم بنات، ويشيعون ذلك، ويحجبونهم عن أعين الناس، ولفترات طويلة.
- 13- الإجحاف وسوء المقابلة من بعض معلمي الطفل في سنه الأول.
- 14- الفقر المترتب عليه فقدان الطفل لأبسط مظاهره، كالملابس، والمصروف وغيره...
- 15- موت أحد الوالدين.
- 16- الاغتراب، فالخجل منتشر بصورة واضحة في نفسية الأطفال المغتربين مع والديهم، بسبب عدم استقرار الحياة، أو العلاقات الوطيدة المستمرة.
- 17- التأخر الدراسي مما يزيد الطفل شعوراً بفقدان الثقة، والخجل. (طبيب العرب، 2009)
- 18- يكون الخجل ناتجاً عن أسباب وراثية بحيث يرث الشخص صفة الخجل من أهله.

19- تركيبة الدماغ تكون مهئية لتقبل ظاهرة الخجل والعمل بها. تعرّض الشخص للعديد من العوامل البيئية المحيطة به من قبل الأهل أو المدرسة، والتي تحثّه على السكوت وتمنعه من إعطاء رأيه.

20- وجود مشاكل متعلقة بصحة الشخص منذ ولادته كنقص تغذيته، وإصابة أمه أثناء الحمل به بالعديد من الاضطرابات النفسية والإرهاق الجسدي ممّا يؤثّر على نمو جهازه العصبي. (هديل طالب، 2017)

2-3-2-4- مظاهر الخجل:

- احمرار الوجه: فسرعان ما يكسو الاحمرار وجهه وأنفه وأذنيه لأبسط الأسباب فيلفت كل الأنظار إليه في حين أن رغبته الوحيدة هي التواري عن الأنظار فالأعراض الجسدية تبدو عليه لا إرادياً.

- اضطرابات في الأحاسيس والنطق والذاكرة، التأتأة، خاصة عندما يخاطب أشخاصاً يخشى حكمهم عليه الذاكرة، دراسة جيدة في البيت بالمقابل تسميع غير جيد في المدرسة (رفاقه قد يسخرون منه إذا أخطأ).

- العجز عن التعبير عن حاجاته: عدم سؤال المعلم عن شيء لم يفهمه علامات غير جيدة توبيخ.

- التهرب من العلاقات الاجتماعية: فهو ينعزل عن الآخرين حتى أنهم يتوهمون أنه متكبر ومتعجرف مع أنه يرغب في التقرب إلى الآخرين ولكنه لا يقوى على تحقيق رغبته هذه (يتواري عن الأنظار إذا ما أتى زائر إلى المنزل أو يختفي تلافياً لضرورة توديعه).

- تجنب الألعاب الجماعية، وتجنب أي نشاط مشترك فهو يخشى ألا يصل فيها إلى المستوى اللائق فيعتذر لرفاقه بسبب تعب اعتراه، يتحاشى المباريات الرياضية لأنه غير واثق من قدرته على الفوز ويرتبك في حركاته، لذا فهو يفضّل الرياضات ذات الطابع غير التنافسي كالسباحة... أما أوقات فراغه فيقضيها الولد الخجول بالمطالعة (مطالعات موجهة بشكل تعويضي، مغامرات، اكتشافات) أو ألعاب ينصرف إليها وحيداً.

• السعي إلى إظهار نفسه بمظهر أقوى: وذلك للتعويض عن فشله في العلاقات الاجتماعية، فهو يظهر في الأوضاع التي يضمن فيها إمكانية الظهور بمظهر الأقوى، لذلك يفتش عن رفاق يمكنه التفوق عليهم بشكل من الأشكال سواء كانوا أولاداً أصغر منه سناً أو رفاقاً أقل منه ثراءً، يتباهى أمامهم بوضعه الاجتماعي المميز أو أدنى منه ذكاءً...

• الاعتماد على حكم الآخرين: فهو يحسب أن كل الناس يراقبونه ويصغون إلى كلامه لينتقدوه ويهزؤوا به. (<http://olc-albaath.yoo7.com>، 2008)

2-3-3- الإكتئاب:

يرى " ستور " بأن الاكتئاب مفهوم لحالة انفعالية يعاني فيها الفرد والمراهق بصفة خاصة من الحزن الشديد وتأثر الاستجابة والميول التشاؤمي ويعرفه " عبد الرحمان العيسوي " أنه حالة نفسية معنوية تتسم بمشاعر الانكسار للنفس وفقدان الأمل والشعور بالكسل والاسترخاء وعدم القدرة على النوم. (سعيد حافظ، 1984، صفحة 67)

2-3-3-1- أنواع الاكتئاب:

• الاكتئاب المتأخر:

من أهم أعراضه حدوث تأخر أو تشنج حركي مع فقدان الدوافع الحيوية، ويكون غالباً عند الشخص المسن، ويبعث على ظهور هذا الاكتئاب نتيجة التقاعد وتبديل المسكن أو موت الزوج أو الزوجة.

• الاكتئاب الهياجي:

بما أن الاكتئاب هو الاضطراب المصاحب للإخفاق في تحقيق هدف أو إشباع رغبة جاهدة النفس في بلوغها، فإما يكون الإخفاق حسي ونهائي ولا أمل بعده من تحسن أو تعويض، كإحساس المرء بالحزن واليأس وهذا يتجلى عادة بحدوث شيء من الركود وبطء التفكير والحركة.

• الاكتئاب العضوي:

يحدث هذا الاكتئاب عقب الإصابة بمرض دماغي كتصلب شرايين الدماغ، أو عقب تبديلات تركيبية في الدماغ، بالإضافة إلى أورام الدماغ والضعف العقلي والصداع، وتكون الأعراض عبارة عن مزاج مكتسب وعجز عن تذكر للحوادث الجديدة، وخمول عقلي وعدم استقرار انفعالي يرافقه أحياناً ميل لثرثرة.

• الاكتئاب الداخلي:

يعتبر هذا النوع مرضاً وراثياً، ويتميز بالشعور على عدم القدرة بالاستمتاع بالحياة وبسيطرة الخمول والعجز في الوصول إلى الحلول واتخاذ القرار وفتور الهمة، ويشعر الفرد بالضغط والثقل والألم في منطقة القلب والمعدة وخمول عام في كل الجسم والقلق والانقباض.

• الاكتئاب العرضي:

ويمكن أن يعد الاكتئاب العرضي شكلاً من الاكتئاب العضوي، وهو يحدث بمصاحبة أمراض جسمية غير دماغية، ونراه عادة عند أشخاص حساسين لديهم استعداد داخلي فطري لتدني المزاج، ويحدث عقب الهدوء الشديد والشعور بالعجز وعدم الكفاية الاجتماعية.

• الاكتئاب النفسي:

ويتميز هذا الاكتئاب بإحساس الفرد بأن الصباح هو أسوأ أوقات النوم وضعف تركيز الانتباه وعدم القدرة على اتخاذ القرار وكذلك فقدان الاهتمام والطموح. (عبد الرحمان العيسوي، 1988، صفحة 25)

2-3-3-2- أسباب الاكتئاب:

• العوامل الوراثية والبيولوجية: يحصل هذا عندما يعيش الفرد في أسرة متوارث لديها الاكتئاب نتيجة نقص في المواد العصبية الناقلة في مركز الدماغ، والتي بدورها مسؤولة عن المزاج والانفعالات والتفكير والسلوك.

- العوامل التربويّة: هذا العامل يعدّ من أكثر عوامل الاكتئاب خطورة؛ وذلك لأنّه ينقل الاكتئاب بطريقة غير مباشرة عن طريق مشاهدة الأطفال لأبائهم؛ فتنتقل لديهم أساليب وأنماط معيّنة مثل: التشاؤم والاكتئاب، وإساءة الظن، والحساسيّة المفرطة.
- ظروف الحياة: ليس من الممكن أن تجري الحياة على سفينة مستقرّة من دون وجود منغصات الحياة؛ ك وفاة عزيز، أو وجود مشاكل زوجيّة وأسرّيّة، وفقدان العمل، وتدهور الصحة، والمشاكل الماليّة، وعدم الزواج، والتقاعد غير المخطّط له.
- الاضطرابات الشخصيّة: من أكثر الشخصيّات عرضة للإصابة بالاكتئاب، أصحاب الشخصية الوسواسيّة التي تعرف بالتشدّد وعدم المرونة، والشخصيّات الهستيريّة التي تغلب عليها الانفعالات وتقلّب المزاج.
- الأمراض العضويّة: مثل داء باركنسون واستعمال مضادّات الضغط وقرحة المعدة وغيرها. (محمد جبر، 2017)

2-3-3-3- أعراض الإكتئاب:

- عدم وجود رغبة في عمل أيّ شيء.
- فقدان الرّغبة في ملذّات الدّنيا.
- الانطواء والعزلة وكثرة التفكير السّلبى.
- التشاؤم والنّظر إلى الأمور بمنظار أسود.
- الشّعور بالذّنب ولوم النّفس وتأنيب الضّمير.
- قلّة النّشاط الجسماني والجنسي.
- قلّة النوم أو الميل إلى النوم والرّاحة.
- قلّة الشهية أو الإفراط في الأكل. (محمد جبر، 2017)
- الشّعور بفقدان بالأمل.
- نوبات بكاء دون سبب واضح وخصوصا في ساعات الصباح الباكر.
- الأفكار الانتحارية أو ممارسة السلوكات الانتحارية.
- فقدان الرغبة في ممارسة النشاطات اليومية الاعتيادية.
- حساسية مفرطة.

- فقدان الرغبة في ممارسة الجنس.
- زيادة أو نقصان الوزن بدون قصد. (<https://www.webteb.com>)

الخلاصة:

من خلال ما جاء في هذا الفصل، نستخلص مدى تعدد النظريات والإجهادات التي قدمت لتفسير كيفية نشوء الاضطرابات النفسية وربما كل نظرية لها وجهة نظر في القلق، الخجل، الاكتئاب.

حيث ترتبط الاضطرابات النفسية بالمؤثرات الطبيعية الخارجية المخيفة مثل الخوف من الحوادث أو التعرض لها ثم ينقل من خلال مثير آخر للفعل الشرطي فيؤدي ذلك إلى ظهور الفوبيا لذا لا عجب أن نجد القلق، الخجل، الاكتئاب هم المركز والمنطلق الأساسي خلف كافة أنواع الاضطرابات النفسية العصبية.

تمهيد:

يتناول موضوع البحث دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17 سنة) وهو محاولة لتناول هذا الجانب بكل أبعاده ولكي يستوفي بحثنا كل الشروط العلمية، ينبغي إجراء دراسة استطلاعية (ميدانية) مع اختيار عينة البحث اللازمة ثم المؤسسات التربوية التي يجب العمل بها، إضافة إلى اختيار منهج علمي مناسب وهو المنهج الوصفي، لأنه يتلائم مع موضوع الدراسة والقيام بتحليل النتائج المتحصل عليها وعرضها في جداول وتوزيعها على أعمدة تكرارية، وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

لقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال زيارتنا الميدانية في مختلف الثانويات وإجراء مقابلات شخصية مع بعض التلاميذ وهذا لتثمين إشكالية البحث في الوقوف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية في الطور الثانوي.

كما قمنا أيضا في الدراسة الاستطلاعية بأخذ مجموعة من الأسئلة من المقاييس النفسية وعرضها على المشرف ثم تحكيمها من طرف بعض الأساتذة والدكاترة بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم (*)، حيث توصلنا إلى صياغة الاستبيان بشكله النهائي.

ولقد قمنا بعد ذلك بتوزيع ثلاثة مقاييس نفسية (القلق؛ الخجل؛ الاكتئاب) على 120 تلميذ وتلميذة ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية ثانوي في ثانويات ولاية مستغانم لمعرفة درجة القلق والخجل والاكتئاب لديهم.

(* الأساتذة والدكاترة المحكمون:

- أ.خالد وليد - د.حرياش إبراهيم - أ.بومسجد عبدالقادر - د.حرشاوي يوسف

وبعد ذلك قمنا بتوزيع نفس تلك المقاييس النفسية على 50 تلميذ وتلميذة ممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية ثانوي في ثانويات ولاية مستغانم من أجل إمكانية مقارنة النتائج بين العينتين.

أما الخطوة الموالية في الدراسة الاستطلاعية تمثلت في اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية التي تم اختيارها بطريقة عشوائية والتي يبلغ عددها 30 تلميذ ممارس للتربية البدنية والرياضية و20 تلميذ غير ممارس للتربية البدنية والرياضية.

حيث قمنا بتوزيع عليهم ثلاثة مقاييس النفسية (القلق؛ الخجل؛ الاكتئاب) بتاريخ 2017/02/23 والإجابة عليها مباشرة وبعد أسبوع قمنا بتوزيع نفس المقاييس النفسية على نفس عينة الدراسة الاستطلاعية وهذا لغرض ثبات وصدق وموضوعية الاستبيان، حيث لاحظنا أن نتائج المقاييس القبلية والمقاييس البعدية تتشابه إلى حد كبير وأن المقاييس النفسية قابلة للدراسة الأساسية حيث أن الهدف من الدراسة التأكد من الأدوات والمقاييس النفسية ودراسة الأسس العلمية كلها والتي هي بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه.

الدالة الإحصائية	مستوى الدالة	درجة الحرية ن - 2	ر الجدولية	ر المحسوبة	
الفرق دال	0.05	8	0.54	0.94	القلق

جدول رقم (01) يوضح صدق وثبات اختبار القلق

التحليل:

يبين الجدول رقم 01 والذي يمثل طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للقلق والذي نرى أن "ر" المحسوبة أكبر من "ر" الجدولية عند درجة حرية ن-2 ومستوى الدالة 0.05 وهناك دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 2	ر الجدولية	ر المحسوبة	
الفرق دال	0.05	8	0.54	0.95	الخبجل

جدول رقم (02) يوضح صدق وثبات اختبار الخبجل

التحليل:

يبين الجدول رقم 02 والذي يمثل طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للخبجل والذي نرى أن " ر " المحسوبة أكبر من " ر " الجدولية عند درجة حرية ن-2 ومستوى الدلالة 0.05 وهناك دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

الدالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن - 2	ر الجدولية	ر المحسوبة	
الفرق دال	0.05	8	0.54	0.97	الاكتئاب

جدول رقم (03) يوضح صدق وثبات اختبار الاكتئاب

التحليل:

يبين الجدول رقم 03 والذي يمثل طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للاكتئاب والذي نرى أن " ر " المحسوبة أكبر من " ر " الجدولية عند درجة حرية ن-2 ومستوى الدلالة 0.05 وهناك دلالة إحصائية ومنه نستنتج أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

1-2- الدراسة الأساسية:

كل دراسة علمية لابد أن تبدأ انطلاقاً من أهداف محددة ومسطرة من قبل وبها نتأكد من صحة الفرضيات وذلك بعد فرز وتحليل النتائج إلى جانب معالجة النفاثات والمشاكل التي تتجم من هذا الموضوع حتى تمزج بنتيجة تخدم وتعود بالفائدة على الجميع وتعطي بعض الاقتراحات والتوصيات إلى كل من يمس هذا الشكل سواء من بعيد أو من قريب حتى تتفادى الوقوع في الخطأ ويمكن تلخيص الأهداف الدراسية فيما يلي:

- تدعيم الجانب النظري.

- التأكد من صحة الفرضيات أو عدمها بعد التحليل ومناقشة النتائج.

- الخروج بنتائج عامة حول الموضوع.

- معالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع.

- إعطاء الاقتراحات والتوصيات.

1-3- منهج البحث:

نظراً لطبيعة الموضوع فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا الميداني، وهو عبارة عن استقطاب ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر، قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، جمع المعلومات المقننة عن الإشكالية وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة.

1-4- مجتمع العينة:

لقد قمنا بإجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية مستغانم لمجموعة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي والمقدر عددهم بحوالي: 1175 تلميذ مأخوذ من الثانويات المذكورة سابقاً حيث تم تطبيق على 120 تلميذ وتلميذة من المجتمع الأصلي والذي قدر بـ 10% من المجتمع الأصلي.

1-5- عينة البحث:

قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية وذلك لأنها من أبسط طرق اختيار العينة والتي تعطي فرصة متكافئة لمعظم أفراد المجتمع الأصلي.

حيث تحتوي على 120 تلميذ وتلميذة ممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضة من السنة الثانية ثانوي دائرة ماسرى ودائرة مستغانم وبلدية بن عبد المالك رمضان ولاية مستغانم.

والجدول الموالي يوضح توزيع عدد العينة:

عدد التلاميذ غير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية	عدد التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية	الثانويات
10	20	متقن فلوح الجيلالي (ماسرى)
00	30	متقن أول نوفمبر (سلامندر)
10	20	بن عروم حمو (بن عبدالمالك رمضان)
00	30	تجديت الجديدة (الرميلة)
20	100	المجموع

جدول رقم (04) يوضح توزيع عدد العينة

1-6- مجالات البحث:

أ- المجال المكاني:

قمنا بالبحث الميداني حيث استعملنا ثلاثة مقاييس النفسية شملت الثانويات التالية:

- متقن فلوح الجيلالي ماسرى ولاية مستغانم
- متقن أول نوفمبر سلامندر ولاية مستغانم
- ثانوية بن عروم حمو بن عبد المالك رمضان ولاية مستغانم
- تجديت الجديدة (الرميلة) ولاية مستغانم

ب-المجال الزمني:

بعد الموافقة على الموضوع مع المشرف شرعنا في العمل 2016/10/10 وانتهت يوم 2017/05/16.

في هذه الفترة تم جمع المعلومات المتعلقة بالبحث والإلمام بالجانب النظري للدراسة وإعداد الأدوات ومقاييس البحث المناسبة حيث شرعنا في الجانب التطبيقي. أما المقاييس النفسية بدأنا تحضيرها في شهر فيفري وتم توزيعها 2017/02/23 إلى 2017/03/02 وقد تم تحليل وفرز النتائج من 2017/03/15 إلى 2017/03/27 ثم وضعنا خلاصة عامة وتوصيات في 2017/05/05.

وانتهى بحثنا 2017/05/16.

ج- المجال البشري:

يشمل المجال البشري 120 تلميذ وتلميذة الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية ثانوي لولاية مستغانم وتم إرجاع كل المقاييس الموزعة التي شملت الثانويات السابقة ذكرها.

1-7- أدوات البحث:

إن أداة البحث هي الوسيلة التي من خلالها يمكن جمع المعلومات التي تتعلق بالبحث وهذا يتطلب جمع أكبر حصيلة ممكنة من المعلومات والبيانات وكذلك التوصل إلى الخصائص الخاصة بهذه الدراسة الميدانية.

1-7-1- المقاييس النفسية:

1-1-7-1- مقياس القلق: مقياس تايلور للقلق الصريح

وضع هذا الاختبار الدكتور مصطفى فهمي؛ أستاذ؛ ورئيس الصحة النفسية؛ جامعة شمس والدكتور محمد أحمد غالي؛ أستاذ علم النفس؛ جامعة الأزهر وهذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون به من أعراض ظاهرة صريحة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار والاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم وقنن عن طريق الأخصائية والعاملة النفسية (J.A. TAYLOR).

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

هنا وقد أفاد المقياس كثيرا في التفرقة بين الأحداث الناجحين والعاديين. ويمكن إجراء الاختبار بشكل جماعي إذا كان المفحوصون يجدون القراءة والفهم.

طريقة تصحيح الاختبار:

أ- تعطي درجة واحدة عن كل إجابة نعم

ب- يدرس مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص من الجدول التالي

تفسير النتائج:

الجدول التالي يبين مستويات القلق وعلى ضوءها يمكن معرفة مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص بشكل واضح. (محمد غالي)

الفئة	الدرجة من.....إلى	مستوى القلق
أ	من 0 إلى 16	خال من القلق
ب	من 17 إلى 20	قلق بسيط
ج	من 21 إلى 26	قلق نوعا ما
د	من 27 إلى 29	قلق شديد
هـ	من 30 إلى 50	قلق شديد جدا

جدول رقم (05) يبين مستويات القلق

1-7-1-2- مقياس الخجل:

مقياس الخجل المعدل (CMSS)

يتكون المقياس من 18 بنداً وبدائل خمسة للإجابة هي 1، 2، 3، 4، 5 ويتم التصحيح بإعطاء كل بند في المقياس درجة تتراوح بين 1-5 ذلك في جميع البنود ماعدا البنود التالية 5، 9، 12 حيث تعطى درجات معكوسة ومن هنا يمكن استخراج الدرجة الكلية التي حصل عليها المفحوص بجمع تقديرات العبارات مع بعضها البعض، ويمكن أن تتفاوت درجات المقياس بأكمله من 18 درجة الحد الأدنى إلى 90 درجة الحد الأعلى وتعكس الدرجة المرتفعة للمقياس الخجل المرتفع فيما تعكس الدرجة المنخفضة الخجل المنخفض.

مقياس الخجل المعدل: إعداد شيك وميلشاير check & melchior

تعريف: لؤلؤة حمادة وحسن عبد اللطيف إعداد بدر محمد الأنصاري للبيئة الكويتية)

أحمد عبد اللطيف، 2009، الصفحات 245-246)

تم تصنيف مقياس الخجل إلى خمس مستويات التي تم حسابها بالطريقة التالية:

الحد الأعلى = الحد الأدنى ÷ عدد الدرجات الذي هو 5.

وتم تصنيفها على النحو التالي:

الفئة	الدرجة من.....إلى	مستوى الخجل
أ	من 18 إلى 32.4	خال من الخجل
ب	من 32.5 إلى 46.8	خجل بسيط
ج	من 46.9 إلى 61.2	خجل نوعاً ما
د	من 61.3 إلى 75.6	خجل شديد
هـ	من 75.7 إلى 90	خجل شديد جداً

جدول رقم (06) يبين مستويات الخجل

1-7-1-3- مقياس الاكتئاب:

قام بوضع هذا المقياس العالم النفساني "أرون بيك" الذي يعتبر من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعروف بالاكتئاب، وهو مقياس نفسي لقياس درجة الاكتئاب للفرد، ويحتوي هذا المقياس على 14 عبارة، وقد قام بترجمته إلى العربية ونشره الدكتور "عبد الستار إبراهيم".

ويتم الإجابة له في ضوء مقياس مدرج من ثلاث درجات الحد الأقصى لدرجة القياس (42 درجة) والأدنى (14 درجة)، كما اعتمدنا على طريقة التقييم في إعطاء درجة:

- قليل جداً (1) درجة.

- أحيانا (2) درجة.

- نعم غالباً (3) درجات.

وتم تصنيف المختبرين إلى ثلاث مستويات كما يلي:

- درجة متوسطة (من 16 إلى 23).

- درجة عادية (من 23 إلى 29).

- درجة مرتفعة (من 29 فما فوق). (Maktoobblog.com., s.d.)

1-8- الدراسة الإحصائية:

بعد جمع كل الاستثمارات التي قمنا بتوزيعها على تلاميذ الطور الثانوي والتي بلغ عددها 120 استبياناً تم معالجتها بالطريقة الإحصائية المتمثلة في تقنية النسب المئوية بالطريقة التالية:

المتوسط الحسابي:

المتوسط الحسابي: ويرمز إليه \bar{S} .

\bar{S} : المتوسط الحسابي

حيث: مج س: مجموع القيم

ن: عدد أفراد العينة. (مصطفى

$$\bar{S} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حسين باهي، 1999، صفحة 35)

الانحراف المعياري: ويرمز له بـ ع

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج} (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

ن < 30

(س - $\bar{س}$): انحراف كل قيمة عن المتوسط الحسابي.

مج (س - $\bar{س}$): مجموع هذا الانحراف.

ن: عدد أفراد العينة. (مصطفى حسين باهي، 1999، صفحة 35)

معامل الارتباط بيرسون:

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

حيث: ر: معامل الارتباط بيرسون.

درجة الحرية للارتباط (ن-2).

:T.test

$$ت = \frac{\hat{r}_2 - \hat{r}_1}{\sqrt{\left(\frac{1}{ن_2} + \frac{1}{ن_1}\right) \frac{(ن_2 ع_2^2 + ن_1 ع_1^2)}{2 - (ن_2 + ن_1)}}}$$

م = المتوسط الحسابي

ع = الانحراف المعياري

ن = عدد العينة (محمد حسن علاوي ، 2000 ، صفحة 185)

صعوبات البحث:

إن أي بحث لا يخلو من الصعوبات والعراقيل التي تواجه إعدادَه، ونحن كباحثين واجهتنا عدة صعوبات ومنها:

- صعوبة الحصول على الكتب خارج مكتبة المعهد.
- صعوبة إيجاد مقاييس مناسبة لعينة البحث.
- تماطل بعض التلاميذ في ملأ وإرجاع الاستمارة الاستبائية.
- تخلي بعض التلاميذ في الإجابة عن بعض الأسئلة.

الخلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل الإجراءات الميدانية، بدءاً بالدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى كل تفاصيل البحث الميداني، فيما يخص الدراسة الأساسية، منهج البحث وعينات البحث ومجالاته وأدواته، المعالجة الإحصائية وهذه الإجراءات في الواقع هي الطريقة المنهجية في أي بحث يريد أن يرقى إلى مستوى العمل الجاري، وتساعد الباحث على تفسير نتائجه من جهد وتثبيت تدرج التجربة الميدانية في الشكل المنهجي الذي يتبناه أي بحث منهجي.

تمهيد:

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له، وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

2- عرض وتحليل النتائج:

2-1- تحليل ومناقشة نتائج المقاييس:

1- القلق لدى الممارسين:

100	عدد الممارسين
1972	القلق
19.72	درجة القلق
قلق بسيط	مستوى القلق

الجدول رقم (07) يوضح درجة القلق لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (07) الخاص بدرجة القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبين لنا أن مستوى القلق لدى هذه العينة بسيط بدرجة 19.72

2- القلق لدى الغير ممارسين:

عدد الغير الممارسين	20
القلق	878
درجة القلق	43.9
مستوى القلق	قلق شديد جدا

الجدول رقم (08) يوضح درجة القلق لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (08) الخاص بدرجة القلق لدى التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبين لنا أن مستوى القلق لدى هذه العينة شديد جدا بدرجة 43.9

3- المقارنة بين القلق للممارسين وغير الممارسين:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الإحصائية
14.7	7.26	30	48	0.05	1.68	2.94	الفرق دال
43.9	6.24	20					

الجدول رقم (09): يبين مقارنة نتائج القلق لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين

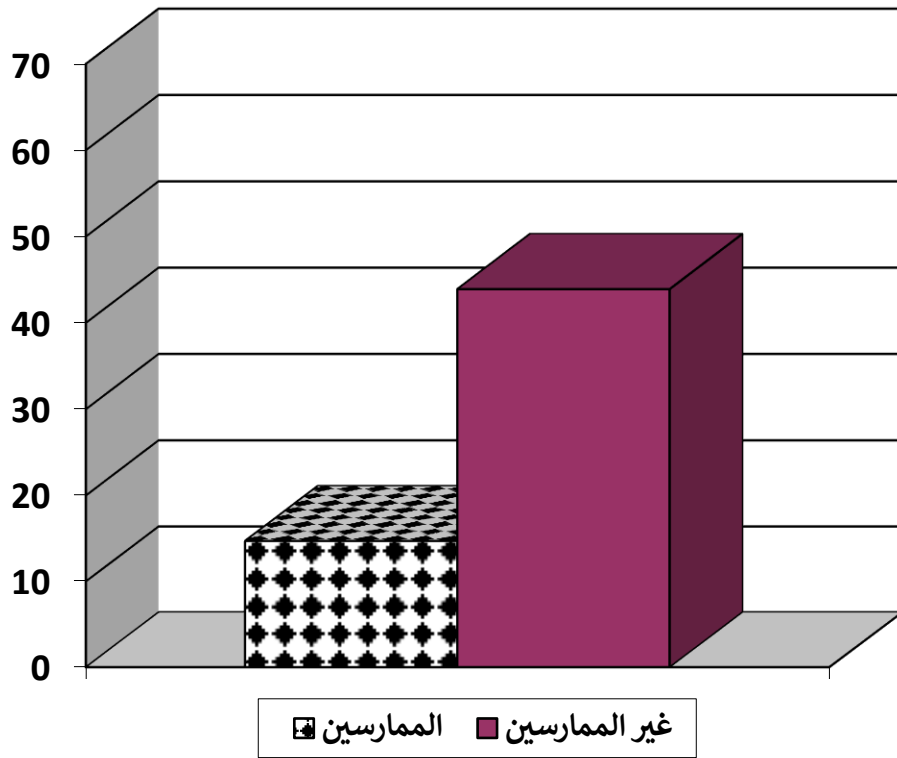
تحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (09) والذي يمثل دراسة المقارنة لدرجة القلق للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قدر ب: 14.7 وبانحراف معياري 7.26، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين لحصة

التربية البدنية والرياضية ب: 43.9 وبانحراف معياري 6.24، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملاً باختبار T. teste لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة ب: 2.94 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة ب: 1.68.

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين القلق للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين نحو حصّة التربية البدنية والرياضية فرق معنوي ودال إحصائياً وهذا عند درجة حرية المقدرة ب: 48 وبمستوى الدلالة 0.05 وهذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية في درجة القلق نحو التربية البدنية والرياضية، وهذا لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل البياني رقم (1) يوضح المقارنة بين القلق للممارسين وغير الممارسين

4- الخجل لدى الممارسين:

100	عدد الممارسين
4070	الخجل
40.70	درجة الخجل
خجل بسيط	مستوى الخجل

الجدول رقم (10) يوضح درجة الخجل لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) الخاص بدرجة الخجل لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبين لنا أن مستوى الخجل لدى هذه العينة بسيط بدرجة 40.70

5- الخجل لدى الغير ممارسين:

20	عدد الغير الممارسين
1345	الخجل
67.25	درجة الخجل
خجل شديد	مستوى الخجل

الجدول رقم (11) يوضح درجة الخجل لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) الخاص بدرجة الخجل لدى التلاميذ الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبين لنا أن مستوى الخجل لدى هذه العينة شديد بدرجة 67.25.

6- المقارنة بين الخجل للممارسين وغير الممارسين:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الإحصائية
22.46	5.79	30	48	0.05	1.68	3.74	الفرق دال
67.25	13.26	20					

الجدول رقم (12): يبين مقارنة نتائج الخجل لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين

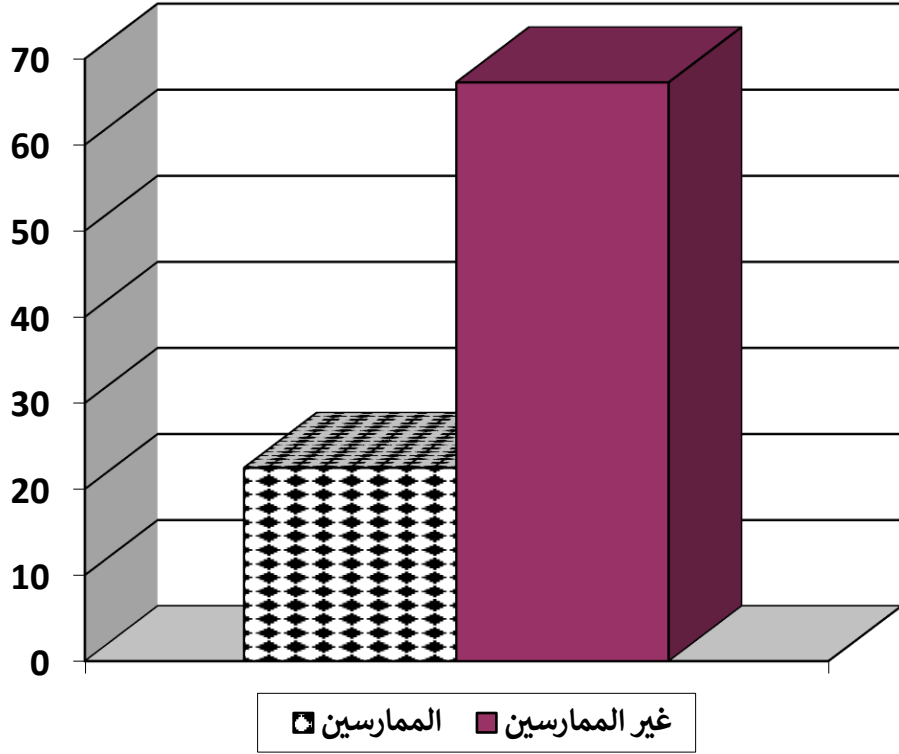
تحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (12) والذي يمثل دراسة المقارنة لدرجة الخجل للتلاميذ الممارسين وغير

الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قدر بـ: 22.46 وبانحراف معياري 5.79، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بـ: 67.25 وبانحراف معياري 13.26، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملاً باختبار T. teste لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة بـ: 3.74 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 1.68.

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الخجل للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين نحو حصة التربية البدنية والرياضية فرق معنوي ودال إحصائياً وهذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 48 وبمستوى الدلالة 0.05 وهذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية في درجة الخجل نحو التربية البدنية والرياضية، وهذا لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل البياني رقم (2) يوضح درجة الخجل للممارسين وغير الممارسين

7- الاكتئاب لدى ممارسين:

100	عدد الممارسين
2221	الاكتئاب
22.21	درجة الاكتئاب
اكتئاب متوسط	مستوى الاكتئاب

الجدول رقم (13) يوضح درجة الاكتئاب لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) الخاص درجة الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبين لنا أن مستوى الاكتئاب لدى هذه العينة متوسط بدرجة 22.21

8- الاكتئاب لدى الغير ممارسين:

عدد الممارسين	20
الاكتئاب	753
درجة الاكتئاب	37.65
مستوى الاكتئاب	اكتئاب مرتفع

الجدول رقم (14) يوضح درجة الاكتئاب لدى التلاميذ

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (14) الخاص درجة الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية تبين لنا أن مستوى الاكتئاب لدى هذه العينة مرتفع بدرجة 37.65

9- المقارنة بين الاكتئاب للممارسين وغير الممارسين:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية (ن+1-2)	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدالة الإحصائية
20.2	3.75	30	48	0.05	1.68	9.11	الفرق دال
37.65	5.81	20					

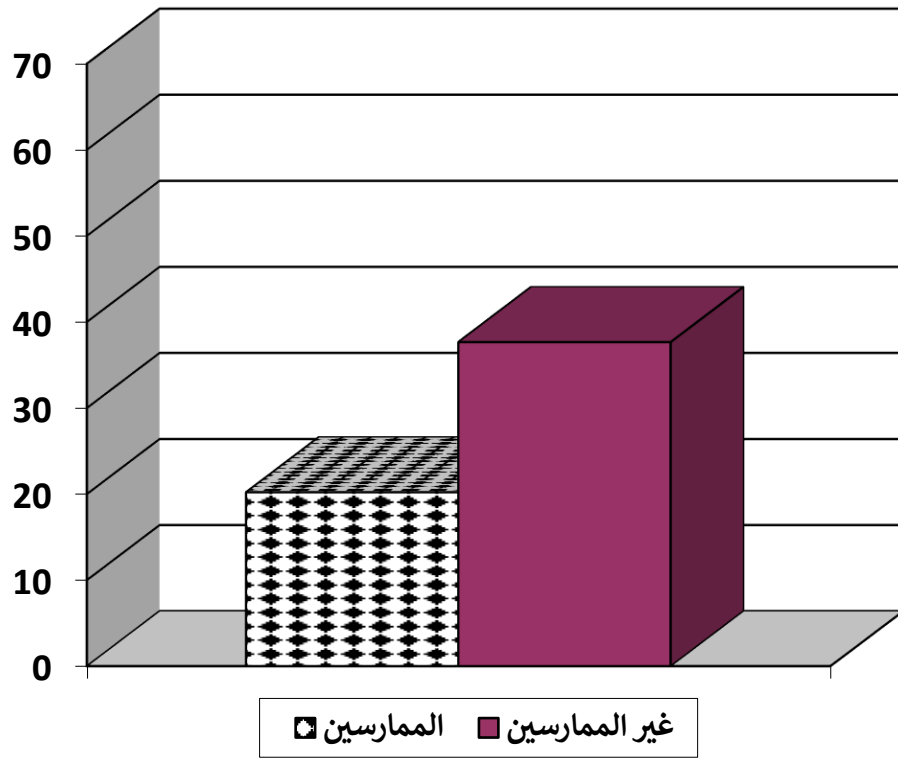
الجدول رقم (15): يبين مقارنة نتائج الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين

تحليل النتائج:

يبين الجدول رقم (15) والذي يمثل دراسة المقارنة لدرجة الاكتئاب للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية ما يلي:

إن المتوسط الحسابي للتلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية قدر بـ: 20.2 وبتباخراف معياري 3.75، بينما بلغ المتوسط الحسابي للتلاميذ الغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بـ: 37.65 وبتباخراف معياري 5.81، ولدراسة دلالة هذه الفروق بين المتوسطات، وعملا باختبار T. teste لقياس الفروق بين العينتين الغير متجانستين من حيث العدد، توصلنا إلى T المحسوبة المقدرة بـ: 9.11 وهي أكبر من T الجدولية المقدرة بـ: 1.68.

وهذه النتائج تؤكد أن الفرق بين الاكتئاب للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين نحو حصة التربية البدنية والرياضية فرق معنوي ودال إحصائيا وهذا عند درجة حرية المقدرة بـ: 48 وبمستوى الدلالة 0.05 وهذا يبرز لنا أن هناك فروق جوهرية وذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب نحو التربية البدنية والرياضية، وهذا لصالح التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل البياني رقم (3) يوضح درجة الاكْتِتاب للممارسين وغير الممارسين

2-2- الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الاحصائية وتحليل ومناقشة النتائج توصلنا الى الاستنتاجات التالية وهي كالآتي:

1. أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
2. ممارسة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
3. أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور قوي في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي.
4. لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-3- مناقشة الفرضيات:

بعد عرض ومناقشة النتائج قام الباحثون بمناقشة فرضيات البحث وتوصلوا إلى ما يلي:

• مناقشة الفرضية العامة:

تمثلت الفرضية العامة في بحثنا التي تقول لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية (القلق، الخجل، الاكتئاب) لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث بعد أن قمنا بالدراسة النظرية للبحث وما أشارت إليه دراسة غندير خالد، لميسي عبد الرزاق، مقداد عبد الغني، 2011- 2012 إلى أن إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ وأن للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف القلق مقارنة بالألعاب الفردية وهناك ارتفاع

لدرجة القلق النفسي لدى التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، كما أشارت كذلك دراسة عبد الرحمان، سيد أحمد: 2009 إلى أن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة ومساهمة درس التربية البدنية والرياضية بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات و وجود نسبة من التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل ودرجة متوسطة من الاكتئاب، وكما أشارت دراسة بوجمعة مكرودي، عبد الرحمان 2009 إلى أن الرياضات الجماعية لها دور في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى المراهقين، كما تؤثر في اللاعبين وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، وتعلمهم النظام واحترام الزملاء، وبعد عرض وتحليل نتائج المقاييس النفسية التي قمنا بها والتي وزعت على التلاميذ في مختلف ثانويات ولاية مستغانم وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقا من الفرضية العامة ومن خلال الجداول، تبين لنا فعلا أن لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية (القلق، الخجل، الاكتئاب) لدى تلاميذ الطور الثانوي.

• مناقشة الفرضية الأولى:

تمثلت الفرضية الأولى في بحثنا التي تقول لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث بعد أن قمنا بالدراسة النظرية للبحث وما أشارت إليه دراسة غندير خالد، لميسي عبد الرزاق، مقداد عبد الغني، 2011- 2012 إلى إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ وأن للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف القلق مقارنة بالألعاب الفردية وهناك ارتفاع لدرجة القلق النفسي لدى التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وبعد عرض وتحليل نتائج المقاييس النفسية التي قمنا بها والتي

وزعت على التلاميذ في مختلف ثانويات ولاية مستغانم وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الأولى ومن خلال الجدول رقم (09) تبين لنا فعلاً أن لممارسة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- مناقشة الفرضية الثانية:

تمثلت الفرضية الثانية في بحثنا التي تقول لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث بعد أن قمنا بالدراسة النظرية للبحث وما أشارت إليه دراسة عبد الرحمان، سيد أحمد: 2009 إلى أن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة ومساهمة درس التربية البدنية والرياضية بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات و وجود نسبة من التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل ودرجة متوسطة من الاكتئاب، وبعد عرض وتحليل نتائج المقاييس النفسية التي قمنا بها والتي وزعت على التلاميذ في مختلف ثانويات ولاية مستغانم وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الثانية ومن خلال الجدول رقم (12) تبين لنا فعلاً أن لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- مناقشة الفرضية الثالثة:

تمثلت الفرضية الثالثة في بحثنا التي تقول لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث بعد أن قمنا بالدراسة النظرية للبحث وما أشارت إليه دراسة عبد الرحمان، سيد أحمد: 2009 إلى أن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في إزالة الحالات النفسية التي يعيشها المراهق بصفة عامة

ومساهمة درس التربية البدنية والرياضية بقدر كبير في التقليل من هذه الحالات ووجود نسبة من التلاميذ يتميزون بدرجة مرتفعة من الخجل ودرجة متوسطة من الاكتئاب، وبعد عرض وتحليل نتائج المقاييس النفسية التي قمنا بها والتي وزعت على التلاميذ في مختلف ثانويات ولاية مستغانم وبعد عملية التحليل تم الوصول إلى أغلبية الحقائق التي كنا قد طرحنا من خلالها فرضيات بحثنا، وانطلاقاً من الفرضية الثالثة ومن خلال الجدول رقم (15) تبين لنا فعلاً أن لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في دور التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-4- الاقتراحات:

- من خلال بحثنا هذا وعلى ضوء النتائج المحصل عليها نقترح ما يلي:
- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرجاً حاسماً في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة نشاطه على أحسن وجه.
 - توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل الثانويات وهذا للقيام بحصة التربية البدنية والرياضية بشكل يجعلها تحقق الأهداف التعليمية المطلوبة.
 - اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية الأساسية والاهتمام بها.
 - محاولة تجنب الأساتذة إخراج التلاميذ أمام زملائهم.
 - محاولة مساعدة بعض التلاميذ المنعزلين لأسباب نفسية على الاندماج الجيد في الجماعة.
 - ضرورة تنمية العلاقات بين التلاميذ والأساتذة قصد مساعدتهم في حل مشاكلهم.
 - العمل على الإكثار من الألعاب الجماعية قصد الاحتكاك بين التلاميذ.

2-5- الخلاصة العامة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا إظهار دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17)، فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال مقاييس نفسية وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لاضطرابات نفسية والسبب يعود إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية في نفس الوقت.

فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، وتخفف من اضطراباته النفسية وفي الأخير نتمنى أننا وفقنا إلى حد ما في موضوعنا هذا ونأمل أن يفتح بحثنا هذا المجال لمزيد من البحوث المماثلة القادمة حتى يستفاد بها، ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانتة لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام بحثنا هذا.

قائمة المصادر والمراجع

المراجع باللغة العربية:

1. أبو أسعد أحمد عبد اللطيف. (2009). دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية. ديونو للطباعة والنشر والتوزيع.
2. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
3. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات) (الإصدار ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
4. آدم توفي محمد سلامة. (1973م). علم النفس للطلبة والمساعدین في المعاهد (الإصدار دون طبعة). مصر: عالم الكتب.
5. أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أسعد ميخائيل إبراهيم. (1998). مشكلات الطفولة والمراهقة (الإصدار ط 2). بيروت: دار الجبل.
7. أمين أنور الخولي. (2002). أصول التربية البدنية والرياضية. مدينة نصر، القاهرة: دار الفكر العربي.
8. البسيوني فيصل ياسين الشاطئ محمد عوض. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية (الإصدار ط2). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
9. بو سكرة أحمد. (2005). مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني. دار الخلدونية.

10. بو سكرة أحمد. (2005). مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني. دار الخلدونية.
11. حسين قاسم حسن. (1976). القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز. بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية: دار الحرية للطباعة.
12. حسين قاسم حسن. (1976). القواعد الأساسية لتعليم ألعاب الساحة والميدان في فعاليات الركض والقفز. بغداد، جامعة بغداد كلية التربية البدنية والرياضية: دار الحرية للطباعة.
13. حمودة محمد عبد الرحمان. (1991). الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج (الإصدار بدون طبعة). مركز الطب النفسي العصبي.
14. الخواري، أنطوان. (1978). طالب الكفاءة التربوية. لبنان: دار الكتب البيضاء.
15. رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
16. رزق أسعد. (1977). موسوعة في علم النفس. بيروت: بدون طبعة.
17. الرشيدى هارون توفيق. (1999). الضغوط النفسية - طبيعتها - نظرياتها - برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ. مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
18. زهران حامد عبد السلام. (1995). علم نفس النمو الطفولة والمراهقة (الإصدار ط1). القاهرة: عالم الكتاب، جامعة عين شمس.
19. السامرائي بسطوسي أحمد بسطويسي عباس أحمد. (1994). طرق التدريس في التربية الرياضية. بغداد: جامعة بغداد.
20. الشاطي ياسين محمود عوض بسيوني. (1992). نظريات وطرق تدريس التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

21. الطيب محمد عبد الطاهر . (1994). مبادئ الصحة النفسية (الإصدار ط 8). الاسكندرية، مصر: دار المعرفة.
22. عبد الرحمان العيسوي. (1988). أمراض العصر. مصر: دار المعرفة الجامعية.
23. عبد الرحمان محمد السيد. (1985). دراسات في الصحة النفسية (الإصدار ط1). القاهرة: دار قباء.
24. عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفل والمراهقة (الإصدار ط1). الدار العربية.
25. عبد الهادي سعيد حسني العزة جودت عزة. (2001). تعديل السلوك الإنساني. القاهرة: دار القاهرة للنشر والتوزيع.
26. عصام نور سرية. (2004). سيكولوجية المراهقة. الإسكندرية: مؤسسة شباب الجامعة 40 شارع الدكتور مصطفى مشرفة.
27. فرج عنايات محمد أحمد. (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
28. قاسم المندلأوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية (الإصدار بدون طبعة). بغداد، العراق: دار المعرفة.
29. قاسم حسين بدري. (1979). نظرية التربية البدنية. مطبعة جامعية.
30. ماك كاندريس وآخرون كاستانيدا. (1987). مقياس القلق للأطفال (الإصدار بدون طبعة). القاهرة، مصر: مكتبة الأنجو المصرية.
31. محمد الهاشمي عبد الرحمن. (1985). أصول علم النفس .
32. محمد حسن العلاوي. (1992). علم النفس الرياضي (الإصدار ط8). القاهرة: دار المعارف.
33. محمد رفعت. (1989). الأمراض النفسية الإصابات (الإصدار ط2). بيروت: دار المعرفة والفكر.

34. محمد غالي. (فهمي مصطفى، المحرر) جامعة الأزهر.
35. محمد نصر الدين رضوان محمد حسن علاوي. (2000). القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. مصر: ط2، دار الفكر العربي.
36. مصطفى حسين باهي. (1999). الإحصاء التطبيقي. مصر: ط1، مركز الكتاب للنشر.
37. مصطفى غالب. (1983). نقطة الضعف. بيروت: مكتبة الهلال.
38. معوض ميخائيل خليل. (1971). مشكلة المراهقين في المدن والريف. القاهرة، مصر: دار المعارف.
39. نبيل السمالوطي محمد مصطفى زيدان. (1985). علم النفس التربوي (الإصدار ط2). الرياض، السعودية: دار الشروق.
40. وثيقة من قضايا التربية: التربية البدنية والرياضية. (1997). الجزائر: المركز الوطني للوثائق التربوية.
41. يعقوب سعيد حافظ. (1984). الاكتئاب دراسة الانقباض النفسي (الإصدار ط1). بيروت: دار الحدائث للطباعة والنشر والتوزيع.

مواقع الأنترنت:

1. عبد الرحمن العيسوي. (1990). علم النفس الطبي. منشأة المعارف الإسكندرية. تم الاسترداد منتديات خنشة التعليمية
<http://www.forum.educ40.net/showthread.php?t=30054>
2. <http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/192930>
3. <http://kenanaonline.comhttp://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/192930>
4. <http://olc-albaath.yoo7.com>. (05 10, 2008) تم الاسترداد من جامعة البعث
<http://olc-albaath.yoo7.com/t96-topic>
5. <http://www.tbceb.net/ask/showthread.php?t=9247> (2010) منتديات طبيب دوت كوم. -11-03
6. <http://www.who.int>. (27 04, 2006). تم الاسترداد من منظمة الصحة العالمية
<http://www.who.int/features/qa/38/ar/>
7. <https://ar.wikipedia.org>. (17 01, 2017). تم الاسترداد من
<https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%AE%D8%AC%D9%84>
8. [https://www.jw.org/ar/%D8%A7%D8%B5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA/%D9%85%D8%AC%D9%84%D8%A7%D8%AA/g201412/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9\(1-12-2014\)/D8%A9](https://www.jw.org/ar/%D8%A7%D8%B5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA/%D9%85%D8%AC%D9%84%D8%A7%D8%AA/g201412/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9(1-12-2014)/D8%A9)

9. <https://www.webteb.com>. تم الاسترداد من

<https://www.webteb.com/mental-health/diseases/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D9%83%D8%AA%D8%A6%D8%A7%D8%A8>

10. www.Maktoobblog.com. تم الاسترداد من www.Maktoobblog.com.

www.Maktoobblog.com.

11. www.jw.org. (12, 2014). تم الاسترداد من

<https://www.jw.org/ar/%D8%A7%D8%B5%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%A7%D8%AA/%D9%85%D8%AC%D9%84%D8%A7%D8%AA/g201412/%D8%A7%D9%84%D8%A7%D8%B6%D8%B7%D8%B1%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AA-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/>

12. تامر الملاح. (28, 11, 2010).

<http://kenanaonline.com/users/tamer2011-com/posts/192930>

13. طبيب العرب. (24, 04, 2009). تم الاسترداد من

<http://www.3rbdr.net/%D8%A3%D8%B9%D8%B1%D8%A7%D8%B6-%D9%88%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D8%AE%D8%AC%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B7%D9%81%D9%84->

[%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-
%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87.html](http://mawdoo3.com/%D9%88%D8%B7%D8%B1%D9%82-%D8%B9%D9%84%D8%A7%D8%AC%D9%87.html)

14. هديل طالب. (04 02, 2017). تم الاسترداد من

[http://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7
%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%AC%D9%84](http://mawdoo3.com/%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8_%D8%A7%D9%84%D8%AE%D8%AC%D9%84)

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

معهد التربية البدنية والرياضية

* جامعة مستغانم *

استمارة الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي نلتمس منكم أيها التلاميذ الإجابة على الأسئلة المطروحة ونلفت انتباهكم أن هذا الاستبيان جزء من العمل الذي نقوم به قصد تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في قسم التربية البدنية والرياضية والتي تندرج تحت عنوان: **دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17) سنة.**

علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا. ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

استمارة موجهة للتلاميذ

تحت إشراف الدكتور :

كحلي كمال

من إعداد الطالبين:

- علي يحيى نصرالدين
- بداني عبد النور

السنة الجامعية: 2016 - 2017

ملاحظة: ضع علامة (X) في المكان المناسب.

المعلومات الشخصية:

المؤسسة:

الجنس: ذكر أنثى
 ممارس غير ممارس

مقياس القلق

الرقم	العبارة	نعم	لا
1	نومي مضطرب و متقطع		
2	مخاوفي كثيرة جدا بالمقارنة بأصدقائي		
3	تمر عني الأيام لا أنام بسبب القلق		
4	أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين		
5	أعاني كل عدة ليالي من الكوابيس المزعجة		
6	أعاني من الألام بالمعدة في كثير من الأحيان		
7	كثير جدا ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل		
8	أعاني من إسهال كثيرا جدا		
9	تثير قلقي أمور العمل و المال		
10	تصيبني نوبات من الغثيان		
11	أخشى أن يحمر وجهي خجلا		
12	دائما أشعر بالجوع		
13	أنا لا أثق في نفسي		
14	أتعب بسهولة		
15	الانتظار يجعلني عصبي جدا		
16	أشعر كثيرا بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم		
17	عادة لا أكون هادئا و أي شيء يستثيرني		

		تمر بي فترات من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا	18
		أنا غير سعيد في كل وقت	19
		من الصعب علي جدا التركيز أثناء أداء العمل	20
		دائما أشعر بالقلق دون مبرر	21
		عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها	22
		أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين	23
		ينتابني دائما شعور بالقلق على أشياء غامضة	24
		أشعر بأني عديم الفائدة	25
		أشعر كثيرا بأني سوف أنفجر من الضيق و الضجر	26
		أعرق كثيرا بسهولة حتى في الأيام الباردة	27
		الحياة بالنسبة لي التعب و مضايقات	28
		أنا مشغول دائما أخاف من المجهول	29
		أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي	30
		كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة	31
		أبكي بسهولة	32
		خشيت أشياء و أشخاص لا يمكنهم إيدائي	33
		أتأثر كثيرا من الأحداث	34
		أعاني كثيرا من الصداع	35
		أشعر بالقلق على أمور و أشياء لا قيمة لها	36
		لا أستطيع التركيز في شيء واحد	37
		من السهل جدا أن أرتبك و اغلط لما أعمل شيء (أرتبك بسهولة)	38
		أشعر بأني عديم الفائدة، أعتقد أحيانا لا أصلح بالمرّة	39
		أنا شخص متوتر جدا	40

		عندما أرتبك أحيانا أعرق و يسقط العرق مني بصورة تضايقيني	41
		يحمر وجهي خجلا عندما أتحدث للأخرين	42
		أنا حساس أكثر من الآخرين	43
		مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها	44
		أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة	45
		يادي و قدماي باردتان في العادة	46
		أنا غالبا أحلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر أحدا بها	47
		تنقصني الثقة بالنفس	48
		قليل ما يحصل لي حالات الإمساك تضايقيني	49
		يحمر وجهي من الخجل	50

مقياس الخجل

الرقم	العبرة	أبدا	قليلا	متوسط	كثيرا	دائما
1	أشعر بالتوتر عندما أكون مع أناس لا أعرفهم جيدا					
2	أتجنب الحديث مع الغرباء خشية أن أقول شيء يدل على الغباء					
3	إنني غير لبق أثناء التحدث مع الآخرين					
4	أجد صعوبة في طلب المساعدة من الآخرين					
5	أشعر بالراحة في الحفلات أو اللقاءات الاجتماعية					
6	أجد صعوبة في التفكير في الأشياء المناسبة عندما أكون وسط جماعة من الأفراد					

					7	من الصعب علي أن أتصرف بشكل طبيعي عندما أقابل أناس لأول مرة
					8	أشعر بالخجل عندما أكون بين أشخاص لا أعرفهم
					9	أشعر بالثقة بقدرتي على التعامل مع الأخرين
					10	أشعر بالتوتر عندما أتحدث إلى شخص في مركز السلطة
					11	أجد صعوبة في النظر أو التحديق في مرمى بصر شخص ما
					12	أبادر بالحديث مع الآخرين
					13	لدي شكوك في رغبة الآخرين في مصاحبتني أو مجاراتي
					14	أشعر بالارتباك عندما يقدمني أحد لأناس جدد
					15	أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء
					16	أتجنب الاختلاط بمعارف جدد خشية عدم الانسجام معهم
					17	أشعر بالخجل عند مقابلة أحد الأفراد الجنس الآخر
					18	أشعر بالارتياح في اللقاءات الاجتماعية

مقياس الاكتئاب:

الرقم	العبارة	قليلاً جداً	أحياناً	نعم غالباً
1	أشعر بالحزن بدرجة تفوق احتمالي			
2	أشعر باليأس من المستقبل			
3	أشعر بأنني فاشل تماماً			
4	أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي			
5	أشعر بأنني تافه وبعديم القيمة.			
6	أنا استحق أن أعاقب			
7	أشعر بخيبة أمل في نفسي			
8	دوماً ألوم نفسي على الأخطاء			
9	أشعر بالانزعاج والقلق دوماً أكثر من المعتاد.			
10	أنا أفقد اهتمامي وإحساسي بوجود الآخرين أياً كانوا			
11	أنا عاجز عن اتخاذ أي قرار.			
12	لم تعد لدي طاقة لعمل أي شيء.			
13	أشعر بالتعب حتى لو لم افعل أي شيء.			
14	تشغلني أموري الصحية كثيراً			

ملخص البحث:

هدفت دراسة البحث إلى التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-17) سنة. وهذا من أجل الإجابة على السؤال التالي:

➤ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

و لهذا الغرض افترضنا أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي ، و للتحقق قمنا بدراسة البحث على عينة متكونة من 50 تلميذ وتلميذة ممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية ثانوي في بعض ثانويات ولاية مستغانم ، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع البحث الذي تمثل في تلاميذ و تلميذات الطور الثانوي لولاية مستغانم و البالغ عددهم حوالي 1175 تلميذا أي بنسبة 10% من المجتمع الأصلي، وبدراسة الموضوع اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي فبعد جمع النتائج و معالجتها بالطريقة الإحصائية باستخدام كل من المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط بيرسون و T. Test ، توصلنا إلى النتائج التالية:

1. أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
2. ممارسة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
3. أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية دور قوي في التخفيف من الخجل لدى تلاميذ الطور الثانوي.

4. لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاكتئاب لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- من خلال بحثنا هذا وعلى ضوء النتائج المحصل عليها نقترح ما يلي:
- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرجا حاسما في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولته نشاطه على أحسن وجه.
 - توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل الثانويات وهذا للقيام بحصة التربية البدنية والرياضية بشكل يجعلها تحقق الأهداف التعليمية المطلوبة.
 - اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية الأساسية والاهتمام بها.
 - محاولة تجنب الأساتذة إخراج التلاميذ أمام زملائهم.
 - محاولة مساعدة بعض التلاميذ المنعزلين لأسباب نفسية على الاندماج الجيد في الجماعة.

- ضرورة تنمية العلاقات بين التلاميذ والأساتذة قصد مساعدتهم في حل مشاكلهم.
- العمل على الإكثار من الألعاب الجماعية قصد الاحتكاك بين التلاميذ.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية - الاضطرابات النفسية - المراهقة المتوسطة - تلاميذ الطور الثانوي.

Abstract

This study aims at identifying the role of physical education and sport session in mitigating the psychological disorders of secondary school pupils (15-17 years).

- ✓ ***This work is thus an attempt to answer the following question :***
 - Does physical education and sport session have a role in mitigating the psychological disorders of secondary school pupils?
- ✓ In this regard, we hypothesize that physical education and sport session have a role in alleviating the psychological disorders of secondary school pupils. Therefore, this dissertation is undertaken on a sample of 50 male and female second year high school pupils (those who practice sport and those who do not) in some high schools of WILAYA of MOSTAGANEM. In fact, we select them randomly in which they are about 1175 pupils, that is, 10 per cent. We also follow the descriptive approach to study our work.

After collecting the findings and processing them with the statistical method using the arithmetic mean, standard deviation, Pearson correlation coefficient and T.Test, we obtain the following results:

- Physical education and sport session has a role in mitigating some of the psychological disorders of secondary school pupils
- Practicing physical education and sport session has an effective role in alleviating secondary school pupils' stress.
- Practicing physical education and sport session has a strong role in lessening secondary school pupil's shyness.
- Physical education and sport session contribute to reduce secondary school pupils' depression.

Through our research and in light of the results obtained, we propose the following:

- Taking into account the period of adolescence because it is a very essential stage and considered as a turning point in the individual's life through providing the appropriate atmosphere for the teenager to do his best.
- Providing several necessary means for sport activities in secondary schools to practice physical education and sport session in order to achieve the required educational objectives.

- Give more importance to physical education and sport subject.
- Teachers had better avoid embarrassing pupils in front of their classmates.
- Trying to help some pupils who are isolated due to psychological reasons to integrate well in the group.
- The need to develop relationships between pupils and teachers in order to help them solve their problems.
- Providing many group games to build a bridge among pupils.

The key words:

Physical education and sport session - psychological disorders - medium adolescence - secondary school pupils.

Résumé :

L'objet de notre étude est de montrer qu'une séance d'éducation physique et sportive agit sur le comportement chez l'élève du lycée.

Pour répondre à la question : « est-ce que la séance d'E.P. S joue un rôle dans la diminution des « perturbations psychiques » de l'élève du lycée ? nous avons posé comme hypothèse que la séance d'E.P. S au lycée participerait à faire disparaître certaines « perturbations psychiques » chez les lycéens.

Pour ce faire, nous avons travaillé sur un corpus de 50 élèves représentant un échantillon de 1175 lycéens qui représente le dixième de la population globale des lycées de la wilaya de Mostaganem

Pour réaliser notre étude, nous avons opté pour la méthode descriptive après collecte et analyse statistique des résultats, nous avons utilisé les moyens arithmétiques, déviations standard, coefficient de liaisons Pearson, et T.TEST, nous sommes arrivés à dire que :

- 1-La séance d'E.P. S participe à la diminution des perturbations morales du lycéen
- 2-La pratique du sport joue un rôle amenuise l'état d'anxiété chez l'élève du lycée
- 3-La pratique du sport peut diminuer le degré de timidité chez le lycéen
- 4-La séance d'E.P. S peut diminuer la dépression chez nos lycéens

Nous basant sur notre présente étude et à partir des résultats obtenus nous préconisons de :

- Mieux considérer l'adolescence, car elle constitue une étape importante de la vie d'une personne et cela en mettant à disposition de l'élève tous les moyens nécessaires pour ses activités
- Mettre à disposition des lycées les moyens matériels pour une pratique sportive aussi complète qu'efficace.

- Considérer l'E.P. S comme matière aussi importante que les autres matières.
- Eviter d'embarrasser l'élève devant ses camarades.
- Essayer d'intégrer dans le groupe classe les élèves tentés par l'acte de s'isoler.
- Développer et améliorer la relation professeur/élève
- Travailler à multiplier les jeux collectifs dans le but de densifier les échanges.

Mots Clefs :

Education Physique et Sportive- Perturbation Physique – Adolescence
Moyenne - Lycéens