الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

دراسة وصفية أجريت على تلاميذ الطور الثانوي لبعض ثانويات ولاية غليزان

دراسة حالة القلق خلال الإمتحان التقويمي للتربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي

إعداد الطالبان:
مسعدي نوار
درقام الحبيب

تحت إشراف الدكتور:
حجار محمد خرفان

السنة الجامعية: 2018/2017

شكر وتقدير

قال الله تعالى:

(رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ) النمل 19.

اللهم لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه، ملء السموات وملء الأرض، وملء ما شئت من شيء بعد، أهل الثناء والمجد، أحق ما قال العبد، وكلنا لك عبد. أشكرك ربي على نعمك التي لا تعد، وآلائك التي لا تحد، أحمدك ربي وأشكرك على أن يسرت لي إتمام هذا البحث على الوجه الذي أرجو أن ترضى به عني. والشكر الجزيل للمصطفى الأمين الذي كانت العلوم والعلماء له نور الأولين رسول الله صلى الله عليه وسلم.

اعترافا بالفضل وتقديرا للجميل، أود أن أتقدم بالشكر إلى من رعانا طالبين في شهادة الماستر الأستاذ الفاضل الأستاذ " حجار محمد " الذي له الفضل- بعد الله تعالى- على البحث والباحث، الذي جاد بعلمه و جهده ووقته من أجل البحث منذ أن كان الموضوع عنوانا وفكرة إلى أن صار بحثا. فله مني الشكر كله والتقدير والعرفان يا استاذي" دحون العمري."

و شكر خاص لكل "أعضاء لجنة المناقشة "على تصويب البحث وتقييمه إلى كل الأساتذة و عمال مكتبة عبد الحميد ابن باديس.

و شكرا إلى كل من شجعني و شد من أزري و لو بكلمة طيبة و قدم يد المساعدة لإنجاز هذا البحث خاصة عائلتي الكريمة و أخص بالذكر الأستاذة " يسعد نسيمة " التي كانت لها لمستها الخاصة في انجاز المذكرة.

الاهداء

اهدي ثمرة جهدي إلى الوالدين الكريمين حفظهم الله.

إلى أصدقائي الأعزاء

وإلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل.

درقام الحبيب.

الاهداء

إلى أعز ما أملك " والدي الكريمين".

و إلى إخوتي وأخواتي حفظهم الله

وكل الاصدقاء كل باسمه.

مسعدي نوار

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دراسة الحالة النفسية لتلاميذ الطور الثانوي في امتحان التربية البدنية.

تهدف الدراسة الى دراسة الحالة النفسية لتلاميذ الطور الثانوي في امتحان التربية البدنية ، تكونت عينة البحث من 350 تلميذ للتعليم الثانوي بولاية غليزان اختيرت بطريقة عشوائية واعتمدنا على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وطبق الاستبيان كأداة بحث وعولجت البيانات احصائيا باستخدام برنامج الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss.

وعند تحليل النتائج تم التوصل إلى ان الحالة النفسية للتلاميذ مقبولة اثناء اجتياز امتحان التربية البدنية ، وتم الخروج بمجموعة من الاقتراحات، منها:

- زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية.

- توفير الامكانيات اللازمة للأستاذ من طرف المؤسسة فيما يخص العتاد التكنولوجي (الهياكل والوسائل).

الكلمات المفتاحية: الحالة النفسية، مادة التربية البدنية والرياضية.

Résumé de l’étude :

L’intitulé de l’étude : l’étude de l’état psychologique des apprenants au cycle secondaire dans une épreuve de l’éducation physique.

La recherche vise étudier l’état psychologique des apprenants au cycle secondaire dans une épreuve de l’éducation physique. L’échantillon de la recherche à été composé de 350 apprenants lycéens de la wilaya de Relizane, choisis de manière aléatoire. On s’est procédé à travers l’approche descriptive de la méthode d’enquête à savoir un sondage adopté comme outil de recherche. Les données ont été traitées par le programme ‘packs statistiques des sciences sociales’ (Statistical packages for social sciences) spss.

Suite à l’analyse des résultats, on est arrivé à l’idée suivante : l’état psychologique acceptable des lycéens lors d’une épreuve de l’éducation physique. Ainsi, des propositions ont été suggérées comme :

- Elever du volume horaire de l’éducation physique et sportive comme matière d’enseignement.
- Fournir les ressources nécessaires pour le professeur par l'institution en termes d'équipements technologiques (structures et moyens).

Les mots clés : l’état psychologique, matière de l’éducation physique et sportive

العنوان	رقم الصفحة
شكر و تقدير	أ
إهداء	ب
ملخص الدراسة بالعربية	ت
ملخص الدراسة بالفرنسية	ح
ملخص الدراسة بالانجليزية	ج
قائمة الجداول	خ
قائمة المحتويات	د
التعريف بالبحث	
مقدمة	03
الاشكالية	03
فراضيات البحث	05
أهداف البحث	05
أهمية البحث	05
أسباب اختبار الموضوع	06
تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث	06
الدراسات السابقة	06
دراسة سحواج محمد و بن سعيد مراد 2001-2002	06
دراسة شكران زوهير 2001-2002	06
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: القلق النفسي و قلق الامتحان.	
القلق النفسي	10
ماهية القلق النفسي	10
تعريف القلق النفسي	10
لغة	10
اصطلاحا	10

الخوف و القلق 12
حالة القلق وسمة القلق النفسي 13
حالة القلق 13
سمة القلق 13
انواع واعراض القلق النفسي 13
انواع القلق النفسي 13
أولا: قلق عادي موضوعي 14
ثانيا: القلق العصابي 14
مصادر القلق و أسبابه 15
1- مصادر القلق 15
2- أسباب القلق 15
الفرع الثاني: أعراض القلق النفسي 16
أولا: الأعراض النفسية 16
ثانيا: الاعراض الجسمية 16
ثالثا: الأعراض النفس جسمية 17
الأداء و علاقته بالقلق 17
مفهوم قلق المستقبل 18
أسباب قلق المستقبل 18
المبحث الثاني : قلق الامتحان 19
ماهية قلق الامتحان 19
تعريف قلق الامتحان 19
النظريات المفسرة لقلق الامتحان 23
أولا: نظرية التحليل النفسي 23
1- القلق الموضوع 23
2- القلق العصابي 23
3- القلق الأخلاقي 23
ثانيا: نظرية جشطلت 23

ثالثا: النظرية السلوكية 24
رابعا: نظرية التداخل 24
خامسا: نظرية تجهيز المعلومات 25
سادسا: نظرية القلق الدافع 26
سابعا/ نظرية القلق المعوق 27
المطلب الثاني: أنواع و اعراض قلق الامتحان 28
أنواع قلق الامتحان 28
أولا: قلق الامتحان الميسر 28
ثانيا: قلق الامتحان المعسر 28
مكونات قلق الامتحان 29
1- الانزعاج 29
2- الانفعالية 29
أعراض قلق الامتحان 30
عوامل قلق الامتحان 30
1- نمط الشخصية 31
2- عدم الاستعداد للامتحان 31
3- الافكار و التصورات الخاطئة عن قلق الامتحان 31
4- طريقة إجراء الامتحان 32
5- عامل الأسرة 32
6- المعلم 32
7- مواقف التقويم ذاتها 33
8- التعلم الاجتماعي عن الأخرين 33
قياس قلق الامتحان النظريات المفسرة للقلق 34
خلاصة 37
الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية .....
مفهوم التربية البدنية والرياضة 39
تعريف التربية البدنية والرياضة و علاقتها بالتربية العامة 40

تعريف التربية البدنية والرياضة 41
أولا: مفهوم التربية 41
ثانيا: تعريف مفهوم التربية البدنية و الرياضية 41
علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة 42
مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر 43
أهداف التربية البدنية والرياضية و أسسها العلمية 43
أهداف التربية البدنية والرياضية 44
أولا: التنمية البدنية 44
ثانيا: التنمية الحركية 44
ثالثا: التنمية المعرفية 45
رابعا: التنمية النفسية 45
خامسا: التنمية الاجتماعية 46
الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية 47
أولا: الأسس السيكولوجية 47
ثانيا: الأسس الاجتماعية 47
ثالثا: الأسس البيولوجية 47
المبحث الثاني: درس التربية البدنية 49
ماهية درس التربية البدنية 49
تعريف درس التربية البدنية والرياضية 49
مهام درس التربية البدنية في المدارس 50
أولا: تطوير الجانب التربوي 50
ثانيا: تطوير الجانب التعليمي 51
ثالثا: تطوير الجانب البدني 51
رابعا: تطوير الجانب الصحي 52
خامسا: إكساب الجانب الترفيهي 52
سادسا: تطوير الجانب النفسي و الاجتماعي 53
سابعا: تنمية القدرات العقلية و النفسية 53

1- تنمية العقل و التفكير 53
2- تنمية الصحة النفسية 54
المطلب الثاني: تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية و اهدافه..... 54
تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية 54
اهداف تعلم درس التربية البدنية والرياضية 55
أولا: الأهداف التعليمية 55
ثانيا: الأهداف التربوية 56
الخلاصة 56
الباب الثاني: دراسة ميدانية .....
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .....
تمهيد 58
الدراسات الاستطلاعية 58
منهج البحث 58
مجالات البحث 58
1- المجال الزماني 58
2- المجال المكاني 58
3- المجال البشري 59
الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج .....
مانقشة النتائج 61
طريقة تصحيح الاستبيان 61
عرض نتائج الاستبيان 61
تقييم الجزء الخاص بالمحور النفسي 61
الخاتمة 68
المراجع .....
الملاحق .....

Summary of the study:

The title of the study: the study of the psychological state of learners in the secondary cycle in a physical education test.

The research aims to study the psychological state of learners in the secondary cycle in a physical education test. The research sample was made up of 350 high school students from the Relizane wilaya, chosen at random. We proceeded through the descriptive approach of the survey method, namely a survey adopted as a research tool. The data was processed by the 'Statistical packages for social sciences' program spss.

Following the analysis of the results, we arrived at the following idea: the acceptable psychological state of high school students during a physical education test. Thus, proposals have been suggested as:

- Increase the hourly volume of physical education and sports as a teaching subject.

- Provide the necessary resources for the teacher by the institution in terms of technological equipment (structures and means).

Key words: psychological state, subject of physical education and sports

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

تعـد التربيــة أســاس صــلاح المجتمعــات البشــرية و فلاحهــا، فالتربيــة قــوة هائلــة، فهــي مـنهج الحيـاه فـي تنميـة الافـراد و صـقل مـواهبهم و أفكـارهم و تـدريب اجسـامهم و تقويتهـا، كمـا انهـا تـدفع المجتمـع الـى العمـل و الاجتهـاد و تحـث الافـراد علـى التماسـك فالتربيـة هـي وسيلة لحل المشكلات و النهوض بالافراد و الرقي بالأمم.

تعـد التربيـة البدنيـة جزئـا مـن التربيـة العامـة، فهـي تهـدف علـى اعـداد المـواطن الصـالح جسـميا وعقليـا وخلقيـا وجعلـه قـادر علـى الإنتـاج والقيـام بواجبـه نحـو مجتمعـه فممارسـة الرياضـة مـن خـلال حصـة التربيـة البدنيـة والرياضـية لهـا قيمـة أساسـية فـي حيـاه الفـرد لمـا تقدمـه مـن فوائـد جسـمية و نفسـية و اجتماعيـة و تربويـة، كمـا تجنـب الفـرد العقـد النفسـية التـي غالبـا مـا تسـبب لـه صـعوبات و اضـطرابات نفسـية. كمـا تجنـب الفـرد العقـد النفسـية التـي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية.

و يـرى الكاتـب و العـالم "سـيجموند فرويـد" أن القلـق حالـة مـن الخـوف الغـامض و الشـديد الـذي يتملـك النسـان و يسـبب لـه الكثيـر مـن الألـم و الضـيق، و القلـق يعنـي الانزعـاج، و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائما متوتر الأعصاب و مضطرب.

ولعـل هـذا مـا دفعنـا الـى لنتطـرق فـي هـذه الدراسـة الـى مظهـر مـن المظـاهر الانفعاليـة وهـو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة في مجتمعنا اليوم.

فـالتغيرات المفاجئـة التـي تطـرأ فـي هـذه الدراسـة الـى مظهـر مـن مظـاهر الانفعاليـة التـي تكـاد تسـيطر علـى نفسـية التلاميـذ خاصـة و هـو القلـق الـذي يعتبـر ظـاهرة خطيـرة لـدى تلاميـذ هـذه المرحلـة، خاصـة منهـا الفيزيولوجيـة والعقليـة والفونولوجيـة والاجتماعيـة هـي التـي مـن شأنها ان تؤثر سلبيا على راحة المراهق.

ومـن هـذا المنطلـق تكمـن أهميـة هـذه الدراسـة فـي معرفـة تـأثير القلـق علـى تلاميـذ المرحلـة الثانوية في التربية البدنية والرياضية .

1- الإشكالية:

تعتبـر التربيـة جـزء هـام بالنسـبة للانسـان بصـفة عامـة وبالنسـبة للتلاميـذ داخـل المؤسسـات التعليميـة بصـفة خاصـة لانهـا تمـده بـبعض الفوائـد التـي تعـود عليـه مـن جـراء ممارسـة الانشـكة البدنيـة التـي لا تتوقـف علـى الجانـب البـدني فقـط انمـا تمتـد آثارهـا الايجابيـة النافعـة الـى الجوانـب النفسـية والاجتماعيـة والمعرفيـة والحركيـة والمهاريـة ولعـل اقـدم

النصـوص التـي اشـارت الـى اهميـة النشـاط البـدني علـى المسـتوى القـومي مـا ذكـره سـقراط ان علـى المـواطن ان يمـارس تمرينـات بدنيـة للمحافظـة علـى اللياقـة البدنيـة كمـواطن صـالح كمـا ذكـر المؤلـف تشـيلير فـي رسـالته جماليـات التربيـة ان الانسـان يكـون انسـان فقـط عنـدما يلعـب ومـن خـلال مـا تطرقنـا اليـه نجـد ان التربيـة البدنيـة والرياضـية تظهـر مـن خـلال مـا يسـتثمره التلميـذ مـن المكتسـبات خـلال النشـاط البـدني والرياضـي كمـا يلـتمس الفـرد منهـا الراحـة النفسـية والجسـمية فقـد يتـأثر الفـرد بـبعض العوائـق والمشـاكل والتـي تـؤثر سـلبا علـى شخصـية التلميـذ وكمـا يـرى الكاتـب سـعيد العـزة علـى انهـا شـعور عـام تسـوده قلـة الراحـة والاهتمـام بأحـداث مسـتقبلية والقـواميس نصـف تعريـف هـاتين الكلمتـين كمـرادفتين ويعنـي الضـيق المسـحوب بالتأمـل والتفكيـر كـذلك توقـع عـدم الراحـة الـى ان القلـق يصـبح أكثـر حـدة عنـدما يكـون متزامنـا مـع مرحلـة المراهقـة والتـي تعتبـر وحـدها مشـكلة اذ لاقـت وسـطا لا يسـوده الدرايـة الكافيـة باسـرار هـذه المرحلـة فهـي مجمـوع مـن التغيـرات النفسـية والجسـمية والبيولوجيـة ففـي هـذه المرحلـة نجـد فتـرة حاسـمة فـي الحيـاة التـي يمـر بهـا التلميـذ بمجموعـة مـن المتغيـرات البيولوجيـة والنفسـية والجسـمية التـي يراهـا العـالم هيـر لـوك لأنهـا مرحلـة تبـدو عنـدما يصـل الفـرد سـن الرشـد علـى الصـعيد القـانوني ومـن بـين هـذه التغيـرات ظهـور الشعر على الذقن وظهور تغيرات على مستوى الصوت والنمو .

ومـن مـا سـبق التطـرق إليـه فـإن التلميـذ يقـع تحـت طائلـة مـن التغيـرات النفسـية والاجتماعيـة والسـلوكية والتفكيريـة، ويجـد نفسـه يعـيش فـي مجـال الانفعـالات السـلبية والإيجابيـة، وتتكـون لديـه بعـض الضـغوط النفسـية، وغيـر أن علمـاء التربيـة اسـتدركوا هـذا الموقـف مـن خـلال إدمـاج التربيـة البدنيـة والرياضـية باعتبارهـا محركـا إيجابيـا، وكوسـيلة يجـد فيهـا التلميـذ متنفسـا ومجـال للتفريـغ الفكـري والنفسـي والاجتمـاعي للقلـق الـذي يعيشـه، وعليـه نطـرح التسـاؤل التـالي: هـل يـؤثر القلـق النفسـي علـى تلاميـذ الطـور الثـانوي فـي امتحان التربية البدنية و الرياضية؟

إن الإجابة على هذا التساؤل العام يستوجب الإجابة على الأسئلة التالية:

- كيـف يـتم تخفيـف مـن الحالـة النفسـية لقلـق تلاميـذ الطـور الثـانوي أثنـاء اختبـار التربيـة البدنية و الرياضية؟

- هـل هنـاك فـرق فـي تحقيـق القلـق النفسـي لـدى تلاميـذ الطـور الثـانوي أثنـاء اختبـار التربيـة البدنية و الرياضية؟

2- فرضيات البحث:

- الفرضية العامة:

ان القلـق النفســي مشـكلة حقيقيــة للتلاميـذ الطـور الثـانوي أثنــاء اختبــار التربيــة البدنيــة و الرياضية.

- ارتفاع القلق النفسي للتلاميذ الطور الثانوي أثناء اختبار التربية البدنية و الرياضية.

3- أهداف البحث:

- مدى شيوع قلق الامتحان لدى تلاميذ الطور الثانوي
- هل توجد فروق بين تلاميذ طور ثانوي
- هل توجد فروق إحصائية لتلاميذ طور الثانوي بين متوسط درجات

4- أهمية البحث:

- إبـراز مـدى تـأثير القلـق النفسـي علـى تلاميـذ الطـور الثـانوي فـي امتحـان التربيـة البدنيـة و الرياضية.

- إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية في إكساب التلاميذ ثقة أكبر في النفس.

- تسليط الضوء على تأثير الألعاب الجماعية على التلميذ من الناحية النفسية.

- المرحلــة الثانويــة مرحلــة مهمــة جـدا، و نقطــة تحــول مصــيرية فــي حيــاة التلميـذ وتوافقـا مـع المرحلــة الحساســة التــي يعيشــها التلميـذ فــي تلـك الفتــرة وهــي مرحلــة المراهقـة ومـا تحدثـه مـن تغيـرات نفسـية وفيزيولوجيـة ومـا تخلقـه مـن اضـطرابات وصراعات في وجدانه فإن ذالك يأخذ بعد أخر خاصة من الجانب النفسي.
- إبــراز أهميــة التربيــة البدنيــة والرياضــية فــي المرحلــة الثانويــة وأهــدافها كوســيلة تربويـة قـادرة علـى عـلاج المشـاكل النفسـية لـدى التلميـذ حتـى تسـمح لـه بتجـاوز حالـة القلـق و للإجابـة علـى هـذه التسـاؤلات قسـمنا بحثنـا الـى قسـمين تناولنـا فـي الجانـب النظـري فصـلين، فصـل يتحـدث عـن القلـق النفسـي و قلـق الامتحـان. وفصـل يتحـدث عـن التربيـة البدنيـة والرياضـية أمـا القسـم التطبيقـي فقـد تنـاول الدراسـة الاسـتطلاعية ونتائج الدراسة الميدانية ثم التحليل العام للنتائج و ربطها بالدراسات السابقة.

التعريف بمصطلحات البحث

1- **القلــق**: خــوف او تــوتر أو القلــق الــذي يتميــز بالخشــية أو الرعــب أو عــدم الاستقرار و كثيرا ما يكون انفعالي سببه مجهول

ويمكـن تعريفـه اجرائيـا بالدرجـة التـي يتحصـل عليهـا الفـرد مـن خـلال الأداة المستخدمة في الدراسة .

2- **الطــور الثــانوي:** المرحلــة التــي تلــي المرحلــة الأساســية و تمتــد لغايــة الســن 18سـنة حيـث ينتقـل التـأطير فـي هـذه المرحلـة مـن الوسـائل الأساسـية للـتعلم و التغيير و الفهم الى اللغة و الحساب.

3- **التربيــة البدنيــة و الرياضــية:** هــي جـزء لا يتجـزأ مـن التربيـة العامـة ، تهـدف الــى تكـوين المـواطن بـدنيا و عقليـا و انفعاليـا و اجتماعيـا بواسـطة عـدة الـوان منهم السياق البدني .

5- **الدراســـات الســـــابقة و البحوث المشابهة:**

الأولــى : دراســة قــام بهــا **ســحواج محمــد ، بــن الســعيد مــراد** جامعــة قسـنطينة 2001-2002 تحـت عنـوان" التربيـة البدنيـة و الرياضـية فـي الضـبط الانفعـالي لـدى تلاميـذ الثانويـة من 15-18 سنة "حيث ظهرت النتائج التالية:

- ان ممارســة الألعــاب و الأنشــطة الرياضــية المتعــددة أثنــاء حصــة التربيــة البدنية و الرياضية يشعر بارتياح نفسي.

الثانيــة : قـام بهـا طالبـان **شـكران** زهيـر ، سـدراتي زهيـر2001-2002قسـنطينة بعنـوان " الاثار النفسية لحصة التربية البدنية و الرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر."

النتــائج: طلبــة مرحلــة الثانويــة يتميــزون بــالتوتر النفســي العــالي أثنــاء حصــة التربيــة البدنيــة و الرياضــية و تأثيرهــا معــا عليــه يكــون سـلبيا خـلال أثنــاء الأداء الرياضي.

الثالثــة: وقـد قـام بهـا طالبـات بـن دليمـي رحمـو و صـحراوي خولـة و غنـاي فاطمـة و حميـدي نجــوى فــي الســنة الدراســية 2009/2008 فــي جامعــة قســنطينة، بعنــوان دور التربيــة البدنية و الرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

الفرضــية العامــة : تلعـب التربيـة البدنيـة و الرياضـية دورا إيجابيـا فـي التخفيـف مـن بعـض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

الفرضية الجزئية: للتربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من حدة القلق

النتـائج المتوصـل إليـه: أن التربيـة البدنيـة و الرياضـية لهـا دور فـي التخفيـف مـن بعـض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية.

الرابعـة: أنجزهـا الطلبـة رابحـي السـعيد و بـوقرة سـليمان بجامعـة بسـكرة 2010/2009 بعنـوان دور حصـة التربيـة البدنيـة و الرياضـية مـن التخفيـف مـن الضـغط النفسـي لـدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضـية العامـة: تلعـب حصـة التربيـة البدنيـة و الرياضـية دور فعـال فـي تخفيـف الضـغط النفسي لدى المراهقين.

الفرضـية الجزئيـة: ارتفـاع درجـة الضـغط النفسـي قبـل ممارسـة حصـة التربيـة البدنيـة و الرياضية لدى التلاميذ.

و قـد توصـلت هـذه الدراسـة إلـى تأكيـد فرضـيتها المطروحـة و قـد خرجـت بنتيجـة إيجابيـة تدعم صحة الفرضية المطروحة.

التعليق على الدراسات السابقة:

1- **مـن حيـث الأهـداف:** هـدفت الدراسـات السـابقة إلـى البحـث علـى دراسـة الحالـة النفسـية للتلاميـذ أثنـاء امتحـان تربيـة بدنيـة و رياضـية و حصـلت فيهـا عـدة متغيـرات منهـا دراسـة بـن دلمـي رحمـة 2008و دراسـة رابحـي سـعيد 2009 و هـذا مـا سـاعدنا على إثبات الدراسة الحالية.

2- **مـن حيـث المـنهج المسـتخدم:** اسـتخدمت مجمـل الدراسـات السـابقة المـنهج الوصـفي عند التطبيق كدراسة سواحج محمد 2001 و دراسة زوهير 2002.

3- **مـن حيـث النتـائج:** الضـغوطات النفسـية لهـا بعـض الأثـر علـى التلاميـذ أثنـاء اجتيـاز الامتحان.

استفاد طالبان من الدراسة السابقة:

- الاطار النظري للدراسة
- المنهج المستخدم و كذلك حجم العينة
- تقييد مدة إجراء الاختبار
- أساليب معالجة النتائج الخام إحصائها

الفصل الأول
القلق النفسي و قلق الامتحان

الفصل الأول: القلق النفسي و قلق الامتحان

- القلق النفسي
- تعريف القلق النفسي
- حالة القلق وسمة القلق النفسي
- انواع واعراض القلق النفسي
- انواع القلق النفسي
- مصادر القلق و أسبابه
- أعراض القلق النفسي
- الأداء و علاقته بالقلق
- مفهوم قلق المستقبل
- أسباب قلق المستقبل
- قلق الامتحان
- ماهية قلق الامتحان
- تعريف قلق الامتحان
- النظريات المفسرة لقلق الامتحان
- أنواع و اعراض قلق الامتحان
- أنواع قلق الامتحان
- مكونات قلق الامتحان
- أعراض قلق الامتحان
- عوامل قلق الامتحان

قياس قلق الامتحان النظريات المفسرة للقلق

خلاصة

القلق النفسي و قلق الامتحان.

القلق النفسي

يعيش الإنسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتاء الجوانب ، وبالأخص منها الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات وضغوطات نفسية وهي الاكثر تعقيدا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

و من ابرز هذه الاضطرابات والأكثر شيوعا وانتشارا هو اضطراب القلق، ولذلك فان القلق هو امر طبيعي في حياة الفرد اليومية، ويختلف شخص الى اخر سواء الصغار او المراهقين او الكبار.

وانطلاقا مما سبق سوف نتطرق إلى بعض التعاريف التي اعطاها بعض العلماء الى القلق وما هي أنواعه ومصادره وأسبابه وأعراضه، وكذلك نتطرق الى قلق المستقبل واسبابه و نتكلم عن بعض النظريات التي تكلمت عن القلق .

ماهية القلق النفسي

تعريف القلق النفسي

- ✓ **لغة**:

يشير معجم الوسيط إلى أن قلق – قلقا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق ،واقلق الهم فلان: أزعجه – المقلاق شديد القلق.(حسين فايد، اضطربات السلوكية, ص 44)

- ✓ **اصطلاحا:**

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشا عن نفسه حالات القلق بعد ذلك. (احمد محمد حسن صالح وآخرون، ص37)

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

كما يرى هلجرد أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، ويرى ان لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر او الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة او عدم الاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.(عبد الرحمان عيسوي، امراض نفسية وعلاجه، ص 5-6.)

إن هلجـرد يخلـط بـين القلـق والخـوف، إذ أنهـا توجـد هنـاك نقـاط كثيـرة يختلـف فيهـا الخـوف والقلـق سـوف نوضـحها لاحقـا، كمـا انـه لا يفـرق بـين القلـق كمفهـوم وبـين الأعـراض المصاحب له.

القلـق حالـة انفعاليـة تجـد تعبيرهـا فـي الظـواهر الفيزيولوجيـة مـن جهـة، وأحاسـيس ومشـاعر نفسـية مـن جهـة أخـرى، ولكـل منـا خبـرة فـي القلـق، وتعـرف مظاهرهـا الفيزيولوجيـة مـن خـلال ضـربات القلـق المتتابعـة، جفـاف الفـم، العـرق البـارد .(Opcit Jeam,Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale 17-1975 Page 26)

لقـد ركـز علـى مظـاهر القلـق ولـم يوضـح لنـا مـا هـو القلـق أصـلا حيـث اكتفـى بوصـفه حالـة انفعالية فقط.

يعـرف حامـد زهـران 1977القلـق بأنـه حالـة تـوتر شـامل ومسـتمر نتيجـة توقـع تهديـد خطـر فعلـي أو رمـزي قـد يحـدث، وبصـحبه خـوف غـامض وأعـراض نفسـية جسـيمة. (احمـد محمد حسن صالح وآخرون، ص 36)

لـم يركـز علـى تعريـف القلـق بصـفة عامـة، إذ نجـده وكأنـه يعـرف لنـا نـوع مـن أنـواع القلـق إلا وهو القلق الموضوعي.

ويعـرف احمـد عكاشـة 1998كـذلك القلـق بانـه شـعور غـامض غيـر سـار بـالتوجس والخـوف والتحفـز والتـوتر مصـحوب عـادة بـبعض الإحساسـات الجسـيمة خاصـة زيـادة نشـاط الجهـاز العصـبي الإداري ويـأتي فـي نوبـات متكـررة مثـل الشـعور بـالفراغ فـي المعـدة أو السـحبة فـي الصـدر او ضـيق فـي التـنفس، أو الشـعور بنبضـات القلـب، أو الصـداع أو كثرة الحركة.(احمد محمد حسن صالح وآخرون، ص 46)

نجـد احمـد عكاشـة يبـرز لنـا الإحساسـات الجسـيمة المصـاحبة للقلـق ولـم يحـدد لنـا معنى القلق بدقة لكي يكون أكثر وضوحا وفهما.

القلـق حالـة انفعاليـة تنشـا مـن الخـوف مـن مجهـول وتمثـل بانهـا نـوع مـن عـدم الراحـة الذهنيـة والقلـق حالـة أكثـر شـيوعا عنـد المـراهقين حيـث تـزداد مخـاوف المـراهقين الوهميـة المتوقعـة فـي المسـتقبل كمـا يحـدث عنـدما يرتعـب الطالـب إثنـاء الامتحـان الـذي يؤديـه عنـدما يكتشـف بأنـه لـم يبـق مـن مـدة الامتحـان المقـررة علـى ورقـة الامتحـان إلا فتـرة قصـيرة،

وعندما يذهب الطالب لاستلام النتيجة.(محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، ،2004، ص 133)

نلاحظ هنا الباحث يركز على نوع من أنواع القلق الا وهو القلق الموضوعي العادي الذي يصيب الفرد واهتم بالقلق الذي يصيب الطالب أثناء أدائه الامتحان، وهذا ما سوف نتطرق إليه لاحقا لمعرفة ما هي الأسباب التي من شانها ان تؤدي الى قلق الامتحان لطلاب البكالوريا باعتبارها مرحلة هامة جدا وحساسة، وما هي الحلول الممكنة.

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

الخوف و القلق:

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

- يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا وواضحا، أما في حالة القلق يكون مصدره داخليا.
- يمكننا إبراز وتحديد مصدر الخوف، لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره.
- تتناسب شدة الخوف مع درجة خطورة مصدره، أما في القلق فتتفاوت شدة خطورته مع موضوعه أو مصدره إذا كان معروفا.

الخوف يزول بزوال المصدر المثير له، بينما في القلق يتميز بالاستمرار لغموض مصدره ولعدم تحديده.(عبد المطلب امين القريطي، الصحة النفسية، 2001 ، ص122)

حالة القلق وسمة القلق النفسي

كشفت دراسات كاتل وشير عن وجود عاملين للقلق هما قلق الحالة وقلق السمة، وقد عزز سبيلبيرجر1966 ما توصلا إليه عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة وكسمة وميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن:

1- حالة القلق:

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

2- سمة القلق:

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

ان الشخص ذا الاستعداد العالي من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر اكثر ويفقد استقراره كما نجد كذلك يتوقع الشر من موضوعات او مواقف لا تتلاءم مع هذا الخطر.(عبد المطلب امين القريطي، ص133)

ويفسر بعض علماء النفس القلق كخاصية محددة تكوينيا (وراثيا) للمزاج. (حسين مصطفى عبد المعطي، علم النفس النمو، ج2 ، 2000، ص 245)

انواع واعراض القلق النفسي

انواع القلق النفسي

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

1. مدى وعي الفرد به :يمكن التمييز في هذا الصنف إلى نوعين من القلق:

- ✓ قلق شعوري: يدرك الفرد بأسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهته والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.
- ✓ قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.

2. من حيث درجة الشدة :يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.
3. من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه :هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد: قلق حافز ومنشط للأداء، وقلق يعد كعامل مثبط أو مضعف للأداء. (اشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ، 2002، ص 98)
4. من حيث تأثيرها على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي قلق عصابي، قلق خلقي.

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

أولا: قلق عادي موضوعي

هو قلق ناتج عن مثير او مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلا خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حاله يترقب الموت بين حين وأخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب.(خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ، 2000، ص 279)

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر اقل. (خليل ميخائيل معوض، ص 279.)

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

ثانيا: القلق العصابي

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دواعيه وأسبابه، فهو غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوفا مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثمة يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو الى ذلك. (خليل ميخائيل معوض , ص 279)

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

مصادر القلق وأسبابه:

1- مصادر القلق:

حدد جيروم وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

- **الأذى أو الضـرر الجسـدي:** فالإنسـان يتملكـه الشـعور بـالقلق فـي العديـد مـن المواقـف منهـا نجـد بعـض الافـراد فـي مواقـف معينـة تتغلـب علـيهم فكـرة الإصـابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.
- **الـرفض أو النبـذ :**إن الإنسـان اجتمـاعي بطبعـه، إلا أنـه فـي بعـض الأحيـان قـد لا يسـتطيع التفاعـل مـع غيـره نتيجـة خوفـه واحساسـه بـالكره أو النبـذ مـن طـرف الآخـرين، هـذا مـا يجعلـه غيـر مطمـئن أو مسـتريح فـي بعـض المواقـف الاجتماعية.
- **عـدم الثقـة** :قـد يكـون نقـص الثقـة أو فقـدانها فـي أنفسـنا مصـدر للقلـق، وذلـك مـن جـراء خـوض التجـارب والمواقـف الجديـدة، خاصـة إذا كـان الطـرف الآخـر فـي هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.
- **التنـافر المعرفـي** : إن تنـاقض الجوانـب المعرفيـة كالإدراكـات والأفكـار والمعلومـات مـع بعضـها الـبعض، أو عـدم مواءمتهـا للمعـايير الاجتماعيـة يـؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.
- **الإحبـاط والصـراع** :إن التـوتر والقلـق يعـدان نتيجـة طبيعيـة لفشـلنا سـواء فـي إشـباعنا لرغباتنـا ودوافعنـا وطموحاتنـا أو فـي بعـض المواقـف الصـراعية. (عبـد المطلب أمين الفريطي، ص 123 –124)

2- أسباب القلق:

لقـد اختلـف البـاحثون والعلمـاء فـي تحديـد الأسـباب الرئيسـية لحـدوث القلـق كمـا تعـددت النظريـات المفسـرة لـه وفيمـا يلـي سـوف نعـرض بعـض الأسـباب الممكنـة لحـدوث القلق:

- **الاسـتعداد الـوراثي**: يمكـن أن يكـون للوراثـة دور كبيـر فـي اضـطرابات القلـق، مـثلا كـأن نجـد شخصـا يعـاني اضـطراب القلـق نفسـه الـذي يعانيـه والـده أو أحـد أقاربه.
- الاسـتعداد النفسـي: الشـعور بالتهديـد الـداخلي أو الخـارجي نتيجـة لـبعض ظـروف البيئة

- مواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.
- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
- التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة. (محمد جاسم محمد، ص 135)

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

أعراض القلق النفسي

اولا: الأعراض نفسية

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

- عدم الاستقرار،
- عدم الشعور بالأمن و الراحة،
- الاكتئاب والضيق،
- توهم المرض،
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة،
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ماهو هذا الشيء.

ثانيا: الأعراض الجسمية

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

- فقدان الشهية عسر الهضم، صعوبات البلع.
- ألام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر، ارتفاع ضغط الدم.
- السرعة في دقات القلب و النبض.
- ضيق الصدر، عدم المقدرة على استنشاق الهواء، سرعة التنفس والنهجان.
- الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه، الآلام العضلية المرتبطة بالساق و الذراعين.
- كثرة التبول، احتباس البول، البرود الجنسي عند المرأة

ثالثا: الأعراض النفس جسمية

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

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

- عدم القدرة على الاتصال الاجتماعي.
- عدم احترام الآخرين واحترام آرائهم.
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية.
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين.
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين.
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين.

- **الأداء وعلاقته بالقلق:**

إذا تجاوز القلق الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو بالزيادة تكون له آثار سلبية ولذلك أوضح بعض العلماء أن العلاقة بين كل من القلق والأداء ليست علاقة مستقيمة وانما هي تأثير تأخذ شكل () وأول من أشار إلى ذلك كل من يركس ودوسدن Yerkes et Dosdon (1908)وتكمن هذه العلاقة في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز أما إذا تجاوزه فإنه يؤثر سلبا على الأداء.

و يمكن القول أنه عندما يبلغ القلق مستوى محددا، معتدلا، متوسطا يكون دافعا للأداء الجيد و زاد على هذا الحد المعين فإنه يكون مثبط للأداء، فالقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في اضطراب الأداء ويؤدي إلى تشتيت الانتباه، قلة التركيز، تشويه الإدراك، اضطراب التفكير.(أشرف محمد عبد الغني، ومحمد السيد حلاوة، ص108 – 110)

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

- **مفهوم قلق المستقبل:**

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

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

ويعرفه خليفة" بأنه أو خلل اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات. "

وتشير شقير أن إلي قلق المستقبل" هو أو خلل اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع ، تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلي حالة من التشاؤم من المستقل، وقلق التفكير بالمستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس" (وناسي ماسينيسا ،غندير خليفي احمد ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMDكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة الجامعية2010 – 2011، ص37)

- **أسباب قلق المستقبل:**

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

يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى :

- ❖ الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات.
- ❖ التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- ❖ الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.

- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز.(وناسي ماسينيسا ،غندير خليفي احمد، ص38)

قلق الامتحان

تعتبر الامتحانات من بين المواقف الهامة في المسيرة الدراسية للتلميذ حيث يتممن خلالها الوقوف على المستوى الدراسية، لكن هناك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء في الامتحان، ومن بينها قلق الإمتحان وهو ما سيتم التطرق له في هذا المبحث.

ماهية قلق الامتحان

تعريف قلق الامتحان

يعتبر القلق أحد العوامل الانفعالية التي يمكن أن تؤثر على تركيز الأفراد في أداء مهامهم في حياتهم اليومية، وقلق الامتحان أحد أنواع القلق وهو الذي يمكن أن ينتاب التلميذ أثناء الامتحان، وبالتالي يمكن أن يؤثر على تحصيله الدراسي، و للتوضيح أكثر سنتطرق لأهم التعاريف التي تناولته:

تعرف موسوعة علم النفس و التحليل النفسي قلق الإمتحان بأنه :"حالة من القلق والتوتر والخوف تصيب الفرد نتيجة تعرضه لموقف اختبار يُطبق عليه ، سواء لنقله إلى سنوات دراسية أعلى ، أو لمعرفة مدى صلاحيته لعمل معين أو غيرها ، ويؤثر ارتفاع مستوى القلق عن الحد المعتدل على خفض درجات الامتحان، حيث يقلل كفاية الفرد في أدائه.(عطاالله، مصطفى خليل محمود،الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات ادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، 2011،ص 3)

يبدو من هذا التعريف أن قلق الامتحان ينحصر في حالة القلق والتوتر والخوف التي تصيب الفرد أثناء الامتحان، ولكن إضافةً إلى الشعور بالتهديد والخوف من عواقب هذا الامتحان.

عرف عبد الخالق 1987 قلق الامتحان بأنه:" نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم العظيم عند مواجهة الإمتحانات.(سايحي سليمة، رسالة ماجستير ، 2004، ص 73)

هذا التعريف لم يفسر أسباب الخوف والهم العظيم التي تحدث عنها إلى ماذا تعود، والتي يمكن أن ترجع إلى الخوف من عواقب الامتحان.

عرف سبيلبرجر1980 قلق الامتحان بأنه" :سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعال، يطلق على في بعض الأحيان قلق التحصيل، وهو نوع من قلق الحالة المرتبط بمواقف الامتحان، بحيث تثير هذه المواقف في الفرد شعورا بالخوف والهم عند مواجهتها، وإ ذا زادت درجته لدى فرد ما أدت إلى إعاقته عن أداء الامتحان، وكانت استجابته غير متزنة. (سايحي سليمة، 2004، ص 73)

هذا التعريف أعطى توضيح أكثر دقة لكيفية تأثير قلق الامتحان على التحصيل الدراسي.

عرف ماهر الهواري ومحمد الشناوي 1987قلق الامتحان بأنه" :الميل للتوتر والكدر والتحفز والهيجان الانفعالي في مواقف الاختبارات بالإضافة إلى انشغالات عقلية سالبة مركزة حول الذات تشتت انتباههم وتتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الاختبار." (العجمي، ، مها محمد، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي، 1999، ص 20)

في هذا التعريف نجده أنه عرف قلق الامتحان بأنه "الميل للتوتر والكدر والتحفز و الهيجان الانفعالي...أثناء الاختبار، في حين أنه حالة مفروضة وليست ميل.

عرف جون1985 John قلق الاختبار بأنه: " حالة يمر بها الطالب نتيجة الزيادة في درجة الخوف والتوتر أثناء المرور بموقف الاختبار وكذلك الاضطراب في النواحي الانفعالية و المعرفية و الفسيولوجية."(العجمي،2009، ص 20)

يبدو أن هذا التعريف وضح الحالة التي يكون عليها التلميذ القلق أثناء الامتحان ووضح الجوانب التي يؤثر عليها الاضطراب.

عرف سعيد عباس 1995 قلق الامتحان بأنه" :حالة نفسية أو ظاهرة انفعالية تصيب الطالب خلال الامتحان، وتنشا من تخوفه من الفشل أو الرسوب في الإمتحان، أو تخوفه من عدم حصوله على نتيجة مرضية له ولتوقعات الآخرين منه، وقد تؤثر هذه الحالة النفسية على العمليات العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير والتذكر ." (سعيد عباس، رنا محمد، رسالة ماجستير ،1995ص 17)

يتضح أنّ هذا التعريف أكثر شمولية ودقة من سابقيه لأنه ألمّ بكل جوانب قلق الامتحان.

يقصد علي محمود شعيب 1988 بقلق الامتحان" :تلك الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة في درجة التوتر أو الخوف من أداء الاختبار، وما يصاحب هذه

الحالــة مــن اضــطرابات لديــه فــي النــواحي العاطفيــة و المعرفيــة، والفســيولوجية ." (الجيلالي، لمعان مصطفى، التحصيل الدراسي2011، ص291)

يبــدو أن هــذا التعريــف كــذلك لــم يوضــح إلام تعــود أســباب الزيــادة فــي التــوتر والخوف من أداء الاختبار.

يتخـذ قلـق الامتحـان بأهميـة خاصـة ,نظـرا لارتباطـه الشـديد بتحديـد مصـير الطالـب ومسـتقبله الدراسـي والعلمـي ومكانتـه فـي المجتمـع ‘ولـذلك فهـو يعتبـر مشـكلة دراسـية حقيقيـة لكثيـر مـن الطـلاب وأسـرهم أيضـا هـذا مـا دعـا كثيـرا مـن علمـاء الـنفس والتربيـة بالاهتمـام بهـذه الظـاهرة ومحاولـة معالجتهـا ومـن يـبن العلمـاء هـؤلاء العلمـاء الـذين قـدموا تعريفـا وتفسـيرا لقلـق الامتحـان "سـيجموند فرويـد "الـذ يـرى أن قلـق الامتحـان" هـو تـوتر يسـببه قلـق الامتحـان ‘ويزكـي هـذا التـوتر فـي الممـتحن خبـرات الماضـي اللاشـعورية عـادة ,التـي تتصـل بمـا عانـاه "مـن اوجـه الجـزاء عمـا ارتكـب مـن مخالفـات وهـو طفـل." (عبـد المـنعم العقبـي، موسوعة الطب النفسي،1999ص .449)

ان قلـق الامتحـان فـي رأي "سـيجموند فرويـد "هـو نـوع مـن التـوتر نـاتج عـن خبـرات الممـتحن الماضــي اللاشـعورية أي دون شـعور الطلبـة بهـذا الـوتر الـذي كـون بمـا كـان قـد عانـاه فـي فتـرات سـابقة سـيحدث لـه قلـق أثنـاء الامتحـان بالإضـافة إلـى هـذا يعـرف "سـيبرجر " 1980 قلـق الامتحـان بأنـه "سـمة شخصـية لـدى الفـرد ,يظهـر فـي موقـف محـدد هـو موقـف الامتحـان حيـث يتكـون مـن الانزعـاج ,وهـو اهتمـام معرفـي يتمثـل فـي خـوف مـن الانزعـاج ومــن الانفعاليــة ." (محمــد عبــد الظــاهر الطيــب، مشــكلات الابنــاء، مــن الجنــين الــى المراهق،1996ص .88)

الامتحــان لــدى "ســيبرجر" هــو ســمة موجــودة لــدى اي طالــب مقبــل علــى شــهادة التعلـيم المتوسـط فهـو نـاتج مـن الانزعـاج والانفعاليـة والتفكيـر الـدائم فـي الشـهادة وكـذلك الانفعـال الـدائم والخـوف الكبيـر مـن عـدم الحصـول علـى الشـهادة "احمـد عبـد الخـالق "يـرى "أن قلـق الامتحـان هـو قلـق حالـة مـرتبط بمواقـف الامتحـان التـي تنيـر الخـوف والهـم عنـد مواجهتهـا ,وان زادت درجـة قلـق الامتحـان لـدى الفـرد أدى إعاقـة عـن أداء الامتحـان علـى أكمـل وجـه كمـا يطلـق عليـه اسـم (قلـق التحصـيل) ويفضـل ان يكـون قلـق الامتحـان عنـد الفـرد بدرجـة المتوسـط حتـى يكـون التحصـيل عـالي ,وفـي أحسـن درجاتـه . (محمـد عبـد الظـاهر الطيب، ص.89،88)

هنا يرى " احمد عبد الخالق "ان قلق الامتحان هو حالة وليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها سبيلجر "فهي حالة مرتبطة بمواقف أثناء الامتحان من خوف وارتباك يشعر يهما الطالب الممتحن في شهادة التعليم المتوسط وهو يرى انه ازداد هذا الخوف والهم والقلق أدى حتما بالطالب الى عدم التركيز وعدم وضوح الإجابة وهذا ما يؤدي الى الفشل وقلق الامتحان يعتبر "حالة خاصة من القلق حيث ينظر اليه أحيانا على انه سمة خاصة بموقف" (محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية،2000 ،ص .96)

ويتضمن قلق الامتحان الامتحانات النفسية والفيسيولوجية للميراث التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان حيث يقبل الطالب المقبل على شهادة امتحانات التعليم المتوسط بنوع من التوتر والضيق والخوف والانزعاج في مواقف التقييم وهو الامتحان حيث تكون قدراته كلها موضع فحص وتقييم. وقلق الامتحان هو ""هو اقرب الى حالة القلق ويرتبط بسمة القلق " (محمد حمد زهران ، 2000 ،ص 96)

هذا يعني من خلال هذه العبارة ان قلق الامتحان يعبر عن الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة ,الانزعاج والفعالية من اداء الامتحان او مواقف التقييم بصفة عامة وفي ضوء النظر إلى القلق كحالة او كسمة فان قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة اذا كان قلقا موقفيا مؤقتا يرتبط بالامتحان فق،,إما اذا كان هناك قلق سمة فان قلق الامتحان كحالة يكون اكثر دواما ومن خلال هذا كله يمكن ان نعتبر قلق طلاب شهادة التعليم المتوسط من الامتحان سيكون مجرد قلق حالة سيزول بمجرد اجتياز هذا الامتحان والحصول على النتيجة وهذا ما سنثبته في الجانب التطبيقي من دراستنا هذه.

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

ومن خلال التعاريف السابقة يمكن تعريف قلق الامتحان كما يلي:

"هو الشعور بالخوف و التهديد قبل وأثناء موقف الامتحان من ما سيُفرج عنه هذا الامتحان من نتائج، والشعور بالتوتر، ويصاحبه الإرتباك، وفقدان السيطرة على

الأفكار، وبعض التغيرات الفسيولوجية الغير طبيعية، مما قد يجعله غير قادر على تذكر المعلومات واستعادتها بشكل صحيح."

النظريات المفسرة لقلق الامتحان

لقد اختلفت تفسيرات الباحثين والعلماء لقلق الامتحان، حسب الأيديولوجيات والانتماءات المختلفة لمدارس لعلم النفس، وفي ما يلي أهم النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

أولا: نظرية التحليل النفسي

ينظر فرويد إلى القلق بأنه عملية من عمليات اللاشعور، فالفرد لا يكون على وعي بمصدره الحقيقي الذي تمتد جذوره إلى تجارب الطفولة المبكرة، لهذا قسم القلق إلى ثلاث أنواع:

1- **القلق الموضوع:** (قلق الواقع) الذي ينشأ من مصادر خطر حقيقية أو مثيرات خارجية في البيئة.
2- **القلق العُصابي:** يرجع إلى عامل خارجي، وينشأ نتيجة محاولة المكبوتات الإفلات من اللاشعور والنفاذ إلى الشعور والوعي.
3- **القلق الأخلاقي :** مصدر هذا القلق هو الخوف من تجاوز المعايير الاجتماعية والأخلاقية وما يترتب عليه من شعور بالإثم والخجل. (العجمي، ص 23-24)

يبدو من خلال هذه النظرية أن قلق الامتحان عند التلاميذ الأسوياء يندرج ضمن القلق الموضوعي لأنه يكون نتيجة لمصدر أو مثير خارجي ألا وهو الامتحان، إما عند التلاميذ العصابيين فقلق الامتحان ناتج عن سمة القلق التي يتسم بها هؤلاء التلاميذ، أما عن القلق الأخلاقي فهو خاص بالخوف من تجاوز المعايير الأخلاقية، وأداء الامتحان أو الفشل فيه ليس تجاوزا للمعايير الأخلاقية، وبالتالي قلق الامتحان لا علاقة له بالقلق الأخلاقي.

ثانيا: نظرية الجشطلت

ترى النظرية الجشطلتية أن القلق ما هو إلا تعبير عن "جشطلت" أو شكل أي عمل لم يتم، وأضافوا إلى ذلك أن القلق عدم تطابق بين الذات والخبرة فإذا مر الفرد بخبرة ما فإنه يحاول أن يدمجها في ذاته، ولكن ربما لا تتفق هذه الخبرة مع شروط الأهمية عند الفرد وبذلك فانه لا يستطيع أن يرمز لهذه الخبرة بدقة في الوعي ويحاول

تجنبها أو رمزها بشكل مشوه، ونتيجة لذلك فان حيل الدفاع تكون وسيلة لتجنب القلق الذي ينشأ عن عدم تطابق الخبرة والذات. (العجمي، ص 24)

المُلاحظ في هذه النظرية أنها تُرجِع أسباب القلق إلى التعبير عن العمل الذي لم يتم، أي أن قلق الامتحان هو تعبير عن الفشل في الإجابة عن الامتحان في وقت سابق، وان التلميذ الذي يتسم بالقلق أثناء الامتحان هو التلميذ الذي لم يستطيع دمج موقف هذا الامتحان في ذاته، وبالتالي يصبح هذا الموقف في كل مرة غير محتمل عند التلميذ مما يثير قلقه.

ثالثا: النظرية السلوكية

ترى النظرية السلوكية أن القلق سلوك متعلم من البيئة التي يعيش فيها الفرد تحت شروط التدعيم الايجابي أو السلبي، ووضح سبيلبرجر Spilberger أن القلق ما هو إلا انفعال إنساني ظهر منذ القدم كرد فعل طبيعي وكوسيلة دفاع تكيفيه تجاه المواقف التي يصادفها الإنسان وتتسم بالخطر، فالنظرية السلوكية تفترض أن التكيف مع المواقف الخاصة بالانجاز أو التي تحدث في المدرسة تثير ردود انفعالية تؤدي إلى القلق، ويتعلم الطفل أن يشعر بالخوف أو القلق في المدرسة بسبب عدد من المثيرات التي تربط بين المدرسة وبعض الأحداث المؤلمة غير السارة . (العجمي، المرجع السابق، ص 25)

يبدو من خلال هذه النظرية أن قلق الامتحان هو سلوك يتعلمه التلميذ عن غيره من خلال محاكاتهم و تقليدهم، كما يبدو أن قلق الامتحان هو موقف تكيفي للتلميذ مع ظروف الامتحان.

رابعا: نظرية التداخل

نتيجة لبحوث ماندلر وساراسون (1952) وواى (1981) وساراسون وآخرون (1982) قامت نظرية قلق الامتحان، بصفة أساسية عن نموذج التداخل، ورأت أن التأثير الرئيسي للقلق في الموقف الاختباري هو في دخول وتأثير عوامل أخرى، حيث ينتج القلق العالي استجابات غير مرتبطة بالمهام المطلوبة مثل :عدم التركيز، والميل نحو الأخطاء أو الاستجابات المركزة حول الذات، والتي تتنافس وتتداخل مع الاستجابات الضرورية المرتبطة مع المهام الأساسية ذاتها، والتي هي

ضرورية للانجاز الطيب في الموقف الاختباري، وأنّ الآثار السيئة على نموذج التداخل في الامتحانات قد يكون لها تفسير يتصل بالانتباه،

إذ يرى واين أن التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يصبحون منشغلين ويقسمون غالبا انتباههم بين الأمور المرتبطة بالمهمة أو الأمور المرتبطة بالذات، في حين أن الأفراد المنخفضين في قلق الامتحان غالبا ما يركزون على الأمور المرتبطة بالمهام المطلوبة فقط بدرجة اكبر، ووفقا لوجهة نظر واين فان الانتباه في موقف الامتحان موزع بين استجابات مرتبطة بالمهمة المطلوبة في الموقف الإختباري، واستجابات غير مرتبطة بالمهمة، وهي استجابات القلق، ففي حالة الأفراد ذوي المستويات العالية في قلق الإمتحان خصص كمية كبيرة من الإنتباه إلى الإستجابات غير المرتبطة بالمهام المطلوبة، تاركين كمية قليلة من الإستجابات المرتبطة بالمهام ذاتها، الأمر الذي يؤدي بدوره إلى خفض الإنجاز الأكاديمي لهؤلاء التلاميذ.

وبالتالي فنموذج التداخل يفترض أن تأثير قلق الامتحان على الأداء يحدث في موقف الإمتحان نفسه؛ أي أن القلق في أثناء الإمتحان يتداخل مع قدرة التلميذ على أن يسترجع المعلومات المعروفة له، ويستخدمها بطريقة جيدة، والتعامل مع قلق الامتحان حسب هذه النظرية كما يراها لازاروس وديلونجس 1983 .

تتمثل في أنّهما إن يتعرض التلميذ لموقف امتحان حتى يقوم بعملية تقدير معرفي سلبي يتداخل مع المهام المطلوبة لأداء الإمتحان، وقد قامت دراسات كثيرة من مثلها : دراسات موريس وليبرت (1970) وأيّدت نتائجها هذه النظرية . (سايحي سليمة، ص92)

يبدو من خلال هذه النظرية أنّ استجابات التلاميذ الذين يتسمون بالقلق أثناء الإمتحان لا تكون كلها منصبة حول الإمتحان، بل متداخلة مع استجابات حول الذات وأمور خارجة عن الإ متحان، فيفقد التلميذ التركيز ويُ صبح غير منتبه، مما يؤدي إلى زيادة القلق عنده.

خامسا: نظرية تجهيز المعلومات

وفقا لهذه النظرية يعود قصور التلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان حسب بنجامين وزملائه1981 إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان أو استدعائها في موقف الامتحان ذاته؛ أي أنهم يرجعون الإنخفاض في

التحصيل الدراسي عند التلاميذ ذوي القلق العالي في موقف الامتحان إلى قصور في عملية التشفير، أو تنظيم المعلومات واستدعائها في موقف الامتحان، وقد حاول كل من بنجامين ومكيشين ولين1987 التحقق من فائدة نموذج تجهيز المعلومات في تفسير الانجاز السيئ للتلاميذ أصحاب القلق العالي في الامتحان عن طريق استخدام أسلوب يقيس تنظيم مواد الدراسة للتلاميذ ذوي قلق الامتحان العالي بطريقة مباشرة، وفي موقف حقيقي في قاعة الدراسة.

ولقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن التلاميذ ذوي القلق العالي في الامتحان لديهم قصور في تنظيم المواد الدراسية، مقارنة بالتلاميذ الآخرين ذوي القلق المنخفض؛ أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لديهم القدرة على تنظيم مفاهيم المواد حتى في المواقف غير التعليمية، كما بينت النتائج أيضا أن التنظيم السيئ يرتبط بالانجاز الأكاديمي الضعيف، ولهذا يبدو أن احد أسباب هذا الانجاز السيئ عند التلاميذ المرتفعي قلق الإمتحان يعود إلى عادات دراسية سيئة وقصور في التعلم وتنظيم المواد التي سبقت دراستها. (سايحي سليمة ، ص93)

نلاحظ من خلال هذه النظرية أن قلق الامتحان يرجع إلى طريقة تنظيم التلميذ لدروسه وطريقة مراجعتها وحفظ المعلومات واسترجاعها، فكلما كانت هذه العمليات بطريقة عشوائية وغير منظمة كلما كان التلميذ أكثر عرضة لقلق الامتحان.

سادسا: نظرية القلق الدافع

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن الدوافع المرتبطة بموقف الامتحان تعمل على بحث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف، وقد تؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع .وبهذا يعمل القلق كدافع وظيفته استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، ويدعم هذا النموذج وجهة نظر تايلور وسبنس التي تقوم على أساس أن القلق خاصية الدافع الذي يوجه السلوك، ويدفع الفرد للعمل والنشاط .

وأكد تايلور وسبنس في نظريتهما "القلق الدافع "أن شعور التلميذ بالقلق في الامتحان صفة حسنة تدفعه إلى تحسين أدائه، فيحصل على درجات مرتفعة .وهذا يعني أن هناك ربطا بين الدافع الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط وبين القلق، أي أن الإنسان عندما يكون في موقف إختباري يشعر بالقلق الذي يحفزه على انجاز مهامه بنجاح، وقد أجريت دراسات كثيرة على علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء

مفهوم هذه النظرية، وأشارت نتائجها إلى وجود علاقة موجبة بين القلق وأداء الأعمال؛ أي كلما زاد القلق زاد تحسن الأداء .وأشارت نتائج أخرى إلى وجود علاقة منحنية بين القلق والتحصيل الدراسي في الامتحان؛ أي كلما زاد القلق تحسن التحصيل إلى أن يصل القلق إلى مستوى معين بعده يضعف التحصيل بازدياد القلق.(سايحي سليمة ،ص94-95)

يبدو من خلال هذه النظرية أن قلق الامتحان هو أمر عادي ينتاب كل فرد لكي يساعده على الأداء، لكن في مستوى محدد، وهذا ما أشرنا إليه سابقا بالقلق الميسر.

سابعا: نظرية القلق المعوق

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يجعله ينشغل بقلقه أكثر من انشغاله بالإجابة على أسئلة الامتحان فيحصل على درجات منخفضة.

والقلق حسب هذا النموذج يعمل كمعوق لسلوك التلميذ، حيث أنه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان، وقد يؤدي هذا إلى إنخفاض مستوى أداء التلميذ.

ويستند هذا النموذج إلى وجهة نظر تشايلد التي تقوم على أن القلق كحافز في موقف العمل، قد يثير استجابات ملائمة للعمل او استجابات لا علاقة لها بالعمل.

وقد أجريت دراسات كثيرة عن علاقة القلق بالتحصيل الدراسي في الامتحان في ضوء مفهوم هذه النظرية، ومن أمثلتها :دراسة (برود هيرست 1957) ودراسة مونتاكو وأشارت نتائجها إلى أن القلق يعوق التحصيل في الامتحان، وكلما كانت المهمة صعبة كلما زاد القلق وأعاق التلميذ على الأداء. (سايحي سليمة ، ص94)

يتضح لنا من خلال هذه النظرية أن قلق الامتحان إذا زاد عن مستوى القلق الدافع أصبح معيقا للأداء مما يؤدي إلى تدني التحصيل الدراسي عند التلميذ، والقلق المعسر حسب هذه النظرية يجعل التلميذ ينشغل بأمور خارجة عن الامتحان مما يجعله مشوش التفكير، وهذا ما يجعله يخفق في الأداء.

أنواع و اعراض قلق الامتحان

أنواع قلق الامتحان

لقد توصل الباحثون والعلماء إلى أن قلق الامتحان عبارة عن مستويات فهناك مستوى مساعد على التحصيل (ميسر)، وهناك مستوى معيق للتحصيل (معسر).

اولا: قلق الامتحان الميسر

إن هذا النوع من القلق يسمى ب "قلق الامتحان المعتدل ذو الأثر الايجابي المساعد "هذا يعني ان القلق له اثار ايجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان اي يعتبر قلقا دافعيا ينشط ويحفز على الاستعداد لشهادة التعليم المتوسط.

ويلاحظ ان قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان معا الى تحسين اداء في شهادة التعليم المتوسط. (محمد حامد زهران،ص .98)

يبدو أنّ هذا النوع من القلق هو القلق الذي يكون في مجال معين حيث لا يكون منخفضا كثيرا ولا مرتفعا كثيرا، بحيث يكون مساعدا على إثارة العمليات العقلية للتلميذ ومنبها إلى أهمية الامتحان مما يساعده على الأداء الجيد فيه. (الصنباطي، السيد مصطفى، عمر، إسماعيل علي، العقباوي، أحلام عبد السميع، دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية ،2009 ص16-15)

ثانيا: قلق الامتحان المعسر

هذا النوع من القلق يسمى ب"قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق ".هذا النوع من القلق له اثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والانزعاج والرهبة من الامتحان وهذا التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفضها وعدم فهمها ,وبالتالي يؤدي به الى الارتباك ,وفي الأخير فشله في تحقيق النجاح. (محمد حامد زهران ص 98)

يتضح لنا ان هذا النوع من القلق هو الذي يتجاوز مجال القلق الميسر، فيصبح القلق معيقا لأداء التلميذ بسبب التوتر والانفعال وتشويش الأفكار الذي يحدث على

مستوى العمليات العقلية وهكذا فان قلق الامتحان المعسر (الزائد أو المرتفع)، قلق غير ضروري ويجب خفضه وترشيد. (الصنباطي وآخرون، ص 16)

- **مكونات قلق الامتحان:**

يبين الباحثين والعلماء أن قلق الامتحان يتكون من مكونات فرعية في مجملها تشكل قلق الامتحان، وهي:

1- الانزعاج :

ويشير إلى الانشغال المعرفي الذي يتداخل مع المهمة المطلوب أداءها في موقف الامتحان، حيث يفكر الطالب في عواقب النجاح والفشل، أو مقارنة ما يحصل عليه من درجات بما يمكن أن يحصل عليه الآخرين، أو الشعور بعدم الكفاءة وفقدان الثقة بالنفس، وغيرها من الأفكار التي لا صلة لها بموقف الامتحان، ولذلك يكون تأثير الانزعاج على التحصيل الدراسي سلبيا نتيجة هذا الإنشغال المعرفي، ويؤكد ساراسون 1981 انه بالرغم من أن لأساليب التعلم تأثير واضح على نشاط الفرد المتعلق بالمهمة، ألا أن الانشغال في مواقف الامتحانات يظهر عندما يفقد الطالب الإجابة المطلوبة والخاصة بالمهمة، ولذلك ينشغل بالشكوك الذاتية، ويقلل من قدراته ويشعر بعدم الكفاءة، وتكون هذه الانشغالات مرتفعة لدى ذوي قلق الاختبار المرتفع، ويذكر أحمد عبد الخالق وماية النيال 1990أن الطلاب ذوي قلق الإختبار المرتفع تُعاق معلوماتهم في مواقف الإمتحانات في الوقت الذي يستطيعون فيه استرجاعها بسهولة، وتسهل عندما يبتعدون عن موقف الامتحان، وان انخفاض تحصيل هؤلاء الطلبة يرجع إلى تأثير التداخل المعرفي، مما يصيب العمليات العقلية لدى هؤلاء الطلاب ببعض التشويه والاضطراب .(الشعراوي، علاء محمود جاد، مجلة كلية التربية، العدد29 ، 1995 ص 06)

يبدو أن الإنزعاج هو ذلك الإنشغال الذي يترك التلميذ يفكر بعيدا عن الإمتحان، حيث يصبح يفكر في العواقب التي تنجر عنه خاصة في حالة الفشل، مما يجعله يفقد السيطرة على التفكير في الإمتحان وتتداخل أفكاره ويصبح في حالة انزعاج.

2- الإنفعالية:

وتشير إلى الإثارة الفسيولوجية التي يستشعرها الفرد نتيجة لخطورة الموقف، أي أنها رد فعل من الجهاز العصبي الذاتي ناتجة عن ضغوط الموقف، وتشتمل

الانفعالية على التوتر والعصبية والارتباك، ومن مظاهرها ارتفاع ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، اضطراب المعدة وغيرها . (الشعراوي ، ص 06)

يبدو أن الانفعالية تشير إلى تلك الحالة الغير عادية التي تصبح بادية على التلميذ والتي تتمثل في التصرفات العشوائية والتغيرات الفسيولوجية الغير طبيعية.

أعراض قلق الامتحان

من أهم أعراض قلق الاختبار التي تظهر على التلاميذ ما يلي:

- ✓ التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية المُلحة قبيل وأثناء ليالي الامتحان.
- ✓ تسارع خفقان قلب الطالب قبل وأثناء الإمتحان مع جفاف الحلق والشفتين و سرعة التنفس وتصبب العرق وارتعاش اليدين، وبرود الأطراف، وألم البطن، والغثيان، وكثرة التبول.
- ✓ شعور التلميذ بالضيق النفسي الشديد قبل وأثناء تأدية الامتحان.
- ✓ كثرة تفكير الطالب بالإمتحان، والإنشغال الشديد قبل البدء فيه وأثناءه في النتائج المرتقبة (الإنشغال العقلي في الإمتحان، ونتائجه المتوقعة.)
- ✓ عدم قدرة الطالب على النوم بشكل صحيح وشعوره بالتعب، وقلة التركيز.(ربيع، هادي مشعان، والغول، إسماعيل محمد، المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، 2007، ص57)

يتضح أن أعراض قلق الإمتحان يمكن تصنيفها إلى أعراض فسيولوجية وهي التوتر والأرق وفقدان الشهية، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية المُ لحة في ليالي الإمتحان و تسارع خفقان قلب الطالب قبل وأثناء الإمتحان مع جفاف الحلق والشفتين و سرعة التنفس وتصبب العرق وارتعاش اليدين، وبرود الأطراف، وألم البطن، والغثيان، وكثرة التبول وأعراض نفسية تتمثل في عدم قدرة الطالب على النوم بشكل صحيح وشعوره بالتعب، وقلة التركيز، وأخرى معرفية تتمثل في كثرة تفكير الطالب بالامتحان، والانشغال الشديد قبل البدء فيه وأثناءه في النتائج المرتقبة (الإنشغال العقلي في الامتحان، ونتائجه المتوقعة.)

- **عوامل قلق الإمتحان:**

هناك عدة عوامل يمكن أن تؤدي إلى قلق الإمتحان منها ما يلي:

1- نمط الشخصية :

قد تكون شخصية التلميذ من الشخصيات القلقة، حيث أن هذه الشخصية عرضة لقلق الامتحان أكثر من غيرها لأنها تحمل سمة القلق، فمن المُرجّح أن يزيد قلق الامتحان لديها كموقف أكثر من غيره. (ربيع و الغول،2007 ص 59)

يتضح من خلال هذا العامل أن الشخصية القلقة تختلف عن الشخصية العادية في قلق الامتحان، حيث تتسم الشخصية القلقة بسرعة النرفزة والتوتر وبالتالي تكون أكثر تأثرا من الشخصية العادية في مواقف الامتحانات.

2- عدم الإستعداد للإمتحان :

يعد هذا العامل في كثير من الأحيان من أهم أسباب مرور التلميذ بحالة القلق أثناء الامتحانات، ويتمثل عدم استعداد التلميذ لأداء الامتحانات، بعدم الاستذكار الجيد، وبعدم التهيؤ النفسي والعقلي، وبعدم تهيئة الظروف والبيئة المنزلية...الخ . (ربيع و الغول،2007 ص 59)

يتضح لنا أنه كلما كان التلميذ مستعد للإمتحانات كلما كان أكثر ثقة بالنفس، وأكثر إرادة لتحقيق النجاح مما يجعله بعيد عن التوتر والقلق أثناء الإمتحان.

3- الأفكار والتصورات الخاطئة عن قلق الإمتحان :

كثيرا ما يحمل التلميذ تصورات خاطئة عن الامتحان وهذه التصورات تقوم على أساس أن الامتحان عبارة عن موقف تهديد للشخصية، وهو المحدد للشخصية، وهو المحدد للمستقبل،...الخ من التصورات، مما يكون سببا في كثير من الأحيان لشعوره بالقلق. (ربيع و الغول،2007 ص 59)

و يوضح أبو مرق بان توقع الإخفاق أو الرسوب في المستقبل له تأثير معيق ويؤدي إلى زيادة قلق الاختبار، بينما توقع النجاح له تأثير طيب في مستوى الطموح والنجاح. (أبو مرق، جمال زكي عبد الله، رسالة ماجستير،1988 ص 23)

يبدو أن التصورات الخاطئة عن الإمتحان التي يحملها للتلميذ، والتي توحي له بان الامتحان هو الذي يحدد مصيره في المستقبل، وانه لا بديل له سوى النجاح وإ لا سيعيش حياة لا معنى لها، وبالتالي يصبح التلميذ في حيرة من أمره لأنه في مهمة تحديد مصيره مما يزيد من قلقه إزاء الامتحان.

4- طريقة إجراء الإمتحانات :

تعد طريقة إجراء الامتحانات خاصة في البيئة العربية في الكثير من الأحيان دافعا قويا للشعور بالقلق .فمن المعروف أن طريقة إجراء الامتحانات من حيث طبيعة الأسئلة، وما تحاط به من سرية وتكتم، وانشغال الجميع به، ما يبعث على الرهبة والخوف. (ربيع والغول ،ص 59)

يتضح أن طريقة إجراء الإمتحانات وما يتخللها من إجراءات مشددة وتعدد للحراس، والحرص على سرية الأسئلة ووجود سيارات الإسعاف والأمن في بعض الأحيان، يجعل التلميذ يعطي الامتحان أكثر من اللازم، مما يزيد من قلقه إزاء الامتحان.

5- عامل الأسرة:

الأسرة قد تكون من بين الأسباب التي تؤدي بالتلميذ إلى الشعور بالقلق أثناء الامتحانات، وذلك بفعل ما تستخدمه من أساليب التنشئة التقليدية كالتهديد بالعقاب، أو الحرمان من أمور معينة ما لم ينجح في الامتحان، مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة، وبالتالي شعوره بالقلق. (ربيع والغول ،ص 59)

يبدو أن تهديد ووعيد الأسرة للتلميذ بالعقاب أو الحرمان من أمور محببة لديه، في حالة الفشل في الامتحان، يجعله أكثر ضغطا وأكثر قلقا عن الامتحان وما سيترتب عن النتائج التي سيتحصل عليها من رد فعل للأسرة خاصة في حالة الفشل.

6- المعلم :

يعد المعلم في كثير من الأحيان من أسباب شعور التلميذ بالقلق، وذلك من خلال ما يبثه بعض المعلمين من خوف في أنفس الطلاب من الامتحانات في بعض الأحيان، واستخدامها كوسيلة للعقاب في أحيان أخرى. (ربيع والغول ،ص 60)

ويشير (أبو مرق)إلى بعض أسباب قلق الامتحان الناتجة عن المعلمين وهي:

- ❖ سوء الأساليب المتبعة في تقويم التلاميذ مثل بعض المدرسين الذين لا يطبقون الاختبار سوى مرة واحدة في الفصل الدراسي كله.
- ❖ أن بعض المدرسين يستخدمون الاختبارات المدرسية سلاحا يتحكم به في مستقبل المتعلمين بدلا من أن تكون وسيلة لإرشادهم وتوجيههم،
- ❖ أن بعض المدرسين يعتبرون الإختبار النهائي هو المعيار في تحديد مستقبل التلاميذ، لذا فهم يخصصون له **50-60%**من الدرجة النهائية مما يؤدي إلى

زيادة القلق والتوتر لدى التلاميذ أثناء أداء الامتحان النهائي مما قد يؤدي إلى انخفاض تحصيلهم.

- ❖ المبالغة في استخدام الاختبارات المدرسية وفي تكليف التلاميذ بالواجبات المنزلية، مما يعوق إيجاد مناخ اجتماعي إنساني في المدرسة.
- ❖ الإختبارات المفاجئة للتلاميذ دون موعد سابق قد يؤدي إلى استثارة قلق الاختبار.
- ❖ سوء معاملة المدرس لبعض التلاميذ، فإذا كان المدرس يعتمد على القوة (السلطة)في ضبط تلاميذه وتوجيههم يعتبر مدرسا غير ناجح وعنصرا أساسيا لإثارة القلق، بينما المدرس الذي يستخدم مهاراته كفنان في العلاقات البشرية وكخبير في تنظيم المناهج فانه يجعل التلاميذ يتفاءلون بالنجاح.(أبو مرق ، ص 23-21)

يتضح أن بعض المعلمين يستخدمون التهديد بالامتحانات كسلاح يتحكمون به في التلميذ، مما يجعله يخاف الامتحانات ويتكون لديه قلق الامتحان، كما نجد أن بعض المعلمين يستخدمون الامتحانات نادرا، مما يجعل التلميذ غير معود على الامتحان، لان كثرة الامتحانات قد تجعل التلميذ يألف الموقف ويصبح الأمر عاديا بالنسبة له، كما ان الاختبارات المفاجئة كثيرا ما تربك التلاميذ وتبث فيهم قلق الامتحان، وكذلك المعاملة السيئة من طرف المدرس التي تجعل التلاميذ يخافونه ويخافون امتحاناته.

7- مواقف التقويم ذاتها :

بمجرد أن يشعر الفرد بأنه موضع تقويم في أي موقف من مواقف الحياة فان ذلك يشعره بالقلق، والتلميذ إذا شعر بأنه موضع تقويم واختبار فان مستوى القلق سيرتفع لديه. (ربيع والغول، ص 60)

يبدو من خلال هذا العامل أن شعور التلميذ بأنه يخضع للتقييم لمعرفة مستواه، يجعله في حالة قلق أثناء الامتحان.

8- التعلم الإجتماعي من الآخرين:

التلميذ قد يكتسب سلوك قلق الإمتحان من الأفراد الآخرين، وذلك عن طريق تقليد ومحاكاة لنموذج القلقين من التلاميذ وخاصة المؤثرين منهم. (ربيع والغول،ص 60)

يتضح أن التلميذ قد يتعلم سلوك القلق إزاء الإمتحان من غيره من التلاميذ فيصبح واحدا من الذين يتسمون بقلق الإمتحان.

- **قياس قلق الإمتحان:**

نشطت البحوث التجريبية حول القلق منذ منتصف القرن العشرين بعد أن نشرت جانيت تيلور1951 مقياس القلق الصريح، وتركز الإهتمام في تلك الفترة على قياس القلق العام وخاصة في مرحلة الطفولة، إلا أن نايزوندر 1971 أوضح أنه بجانب الإهتمام الكبير الذي أبداه الباحثون بالقلق العام ظهر أيضا الإهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى من مثل :قلق الإمتحان كشكل محدد من القلق المرتبط بمواقف التقويم والتقدير.

إذ تشير ليلى عبد الحميد إلى أن اهتمام العلماء بقياس قلق الامتحان يعود إلى أهمية هذا العامل الموقفي الذي يتدخل في درجة الفرد، ويؤثر في أدائه في مواقف التقويم.

وقد أعدت مقاييس عديدة لقياس قلق الامتحان، وفي معظمها ذاتية التقرير، ومن أشهر هذه المقاييس ما يلي:

- تقرير ذاتي عن قلق الامتحان.
- إستبيان ماندلر وساراسون لقلق الامتحان 1952.
- مقياس قلق الامتحان للأطفال وضعه ساراسون 1960.
- قائمة قلق الامتحان وتعرف أحيانا باسم (مقياس الاتجاه نحو الإمتحان وضعه سبيلبرجر وآخرون، وقد أعده باللغة العربية أحمد عبد الخالق، وأعده أيضا نبيل الزهار، وأعده كذلك ماهر الهواري ومحمد الشناوي، وأعدته كذلك ليلى عبد الحميد، ويقيس الانزعاج والانفعالية.

أستخدم في عدة دراسات منها :دراسة عبد الله الصافي 2002 ودراسة سيد محمود الطواب 1992

- إختبار القلق المدرسي للمرحلة الثانوية، من إعداد حسنين الكامل، ويتكون من أربعة أبعاد هي :
  - الأعراض الجسمية للقلق،
  - وقلق الامتحان،
  - وعدم الميل الدراسي،
  - والقبول الإجتماعي.

- ومقياس قلق الامتحان وضعه ساراسون ، وأعده باللغة العربية أحمد عودة.
- ومحمود عكاشة، ومحمود عوض الله، وحسن علام، وكذلك أعده رشاد دمنهوري، ومدحت عبد الحميد.
- مقياس سوين لسلوك قلق الإمتحان.
- مقياس فريدبين لقلق الامتحان وضعه إيزاك فريدمان وجاكوب بينداس ومن مقاييسه الفرعية :الازدراء الاجتماعي والإعاقة المعرفية والتوتر.
- مقياس الإنزعاج -الإنفعالية (حالة قلق الامتحان.)
- مقياس قلق الإمتحان وضعه رشاد دمنهوري، ومدحت عبد اللطيف 1990 .
- مقياس قلق الإمتحان، وضعه إبراهيم يعقوب1994 .
- مقياس مثيرات قلق الإمتحان من المواد الدراسية، وضعه صالح مرسي 1997
- مقياس قلق الإمتحان وضعه محمد حامد زهران1999. (سايحي سليمة ، ص 95-96)

وأعد علي شعيب قائمة قلق الامتحان، وتتكون من خمسة عوامل هي: الضغط النفسي للامتحان، الخوف والرهبة من الامتحان، والخوف من الامتحانات الشفوية والمفاجئة، والصراع النفسي المصاحب للإمتحان، والإضطرابات النفسية والجسمية المصاحبة للإمتحان.

كما قامت لمعان الجلالي بدراسة بهدف بناء مقياس قلق الإمتحان، وتوصلت إلى وجود خمسة عوامل تضمنها مقياس قلق الإمتحان هي الخوف والإرتباط من ترقب ومواجهة الإمتحان، الإضطرابات الفسيولوجية والنفسية المصاحبة للإمتحان، الضغط النفسي للإمتحان، الإضطرابات النفسية أيام الإمتحانات، واضطرابات العمليات العقلية عند أداء الإمتحان .

يبدو أن الوسيلة الأكثر استعمالا في قياس قلق الإمتحان هي الإستبيانات والمقاييس، وهذا لأن قلق الإمتحان تغلب عليه الأحاسيس والمشاعر الداخلية، والتي لا يمكن قياسها عن طريق الملاحظة، التي يمكن فقط أن نلاحظ من خلالها الأعراض الفسيولوجية الظاهرة كالعرق والانفعالات والتي لا تكفي لإصدار حكم حول قلق الامتحان، ويصعب قياس قلق الامتحان كذلك بالمقابلة لان المفحوص قد يتحلى بسرية

مشاعره ولا يبوح بها، وبالتالي فالاستبيانات تتيح للمفحوص الحرية في الإجابة والتعبير عن مشاعره، لذلك نجدها أكثر استعمالا في قياس قلق الامتحان.

النظريات المفسرة للقلق:

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية ومن بين هاته النظريات نذكر: يقول فرويد أن الانا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الانا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس ، ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده او العملية المخيفة التي تجري في الهو ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة لقلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنات نفسية وقائية (حيلة المخاوف المرضية) وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصابي ،فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي اما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي. (جس موند فرويد، ص 91 .92)

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

أما هاري سوليفان 1966فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية وفقدان الأداء المنتج او الانسحاب من الموقف كلية . (سلامة وآخرون ، ص .144)

أما المدرسة الإنسانية :وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان في أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك

فـان عوامـل القلـق ومثيراتـه تـرتبط بالحاضـر والمسـتقبل بعكـس التحليـل النفسـي والسـلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي. (صبرة محمد علي ، 2004 ، ص 95)

خلاصة :

مـن خـلال هـذا المبحـث يمكـن معرفـة أن قلـق الإمتحـان هـو الشـعور بـالخوف والتهديـد مـن عواقـب الإمتحـان، ويمكـن معرفـة أهـم النظريـات التـي تناولتـه والتـي اختلفـت فـي تفسـيره حسـب الانتمـاءات والأيـديولوجيات التـي تحملهـا، وأنـه يصـنف إلـى نـوعين مـن القلـق؛ قلـق ميسـر وهـو الـذي يسـاعد علـى الأداء الجيـد فـي الامتحـان، وقلـق معسـر وهـو الـذي يعيـق الأداء الجيـد فـي الإمتحـان، كمـا يمكـن معرفـة مكونـات قلـق الإمتحـان والتـي تتمثـل فـي الإنزعاجيـة وهـي تفكيـر التلميـذ الخـارج عـن الإمتحـان، والإنفعاليـة وهـي التصـرفات والإنفعـالات العشـوائية للتلميـذ ويبـين هـذا الفصـل أعـراض قلـق الإمتحـان التـي تتمثـل فـي أعـراض فسـيولوجية وأعـراض معرفيـة وأخـرى سـلوكية، كمـا يبـين أهـم العوامـل التـي يمكـن أن تـؤدي إليـه والتـي تباينـت مـن عوامـل شخصـية تتعلـق بـالفرد، إلـى أخـرى بيئيـة وأسـرية، وكـذلك العوامـل التعليميـة التـي تحـدث فـي المدرسـة، كمـا تتضـح فـي هـذا الفصـل أهـم طـرق قيـاس قلـق الإمتحـان والتـي تَبَيّن من خلالها أن الطريقة الأكثر استعمالا هي طريقة الإستبيانات والمقاييس.

الفصل الثاني
التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية

- مفهوم التربية البدنية والرياضة

- تعريف التربية البدنية والرياضة و علاقتها بالتربية العامة

- تعريف التربية البدنية والرياضة

- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

- مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر

- أهداف التربية البدنية والرياضية و أسسها العلمية

- أهداف التربية البدنية والرياضية

- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

- درس التربية البدنية

- ماهية درس التربية البدنية

- تعريف درس التربية البدنية والرياضية

- مهام درس التربية البدنية في المدارس

- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية و اهدافه

- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية

- اهداف تعلم درس التربية البدنية والرياضية

- الخلاصة

التربية البدنية و الرياضية

إن التربيــة البدنيــة والرياضــة بكـل مـا تحملـه مـن معنـى لا يمكـن أن نحصـرها فـي مجـرد تمرينـات وألعـاب ترويحيـة ومسـابقات فقـط كمـا يعتقـدها الـبعض، ولمـا كـان مـن المهـم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية.

قـد تطرقنـا إليهـا فـي هـذا الفصـل لنضـع المفهـوم الحقيقـي لهـا وعلاقتهـا بالتربيـة العامـة ونوضـح أهـدافها وأهميتهـا وكـذا كـل مـن اهميـة درسـها ومهامـه فـي المـدارس وكـدلك تعلـم تنظـيم الـدرس و الاسـس العلميـة التربيـة البدنيـة والرياضـة، حيـث يتمثـل دور التربيـة البدنيـة العظـيم فـي بنـاء الإنسـان المتكامـل مـن مختلـف الجوانـب البدنيـة والصـحية والاجتماعيـة، والقـادر علـى التكيـف مـع المجتمـع بإيجابيـة واقتـدار حتـى تسـتطيع المشـاركة فـي الحيـاة بطريقـة صـحيحة .حيث تعتبـر التربيـة البدنيـة مجـالا خصـبا وثريـا بمجموعـة مـن المعلومـات والمعـارف ،والتـي لا يمكـن الوصـول إليهـا عـن طريـق الممارسـة ولـذلك تعتبـر عمليـة بالغـة الأهمية ولذلك أدرجت في النظام التربوي.

ولقـد مـرت التربيــة البدنيــة كميـدان تربـوي حـديث ضـمن المنظومـة التربويــة بفتـرات تاريخيـة .أطلقـت عليهـا مجموعـة مـن التعـاريف والمفـاهيم ،ولكـن يبقـى المفهـوم الـذي يتفـق عليه معظم الأشخاص وهو أن التربية البدنية تحقق الصحة الأفراد.

مفهوم التربية البدنية والرياضة

تعريف التربية البدنية والرياضة و علاقتها بالتربية العامة

تعريف التربية البدنية والرياضة

في هذا الفرع نتطرق الى مفهوم التربية أولا ثم الى مفهوم التربية البدنية والرياضة

أولا: مفهوم التربية

- **المفهوم اللغوي:**

بالعودة إلى معاجم اللغة، نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:

- **الأول**: ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، وأربيته:ّ نميته قال تعالى: "ويربي الصدقات".
- **الثاني:** ربى يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:"لك نعمة تربها " أي تراعيها.
- **الثالث:** رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام علي. (ابن منظور، لسان العرب، 1994، ص172)

- **المفهوم الاصطلاحي**:

يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من اطار ثقافته، وأنشطته المختلفة جميع جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، والاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، والعلمية، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، تجعل كل فرد مواطنا ,يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفا مع نفسه، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج، وشاعر بقضايا أمته، والإنسانية جمعاء.

لهذا فإن دور **كايم** يرى بأن التربية تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة . (صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس ، 1968، ص 11)

ثانيا: تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث تعرف التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت **لومبكين** أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل من هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلا أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

" التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. "

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف **كوبسكي كوزليك** بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.

ومن فرنسا وضع **روبرت بوبان** بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد".

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنو لد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: "ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر." (د أمين أنور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية 1998 ، ص 35-36)

كما تعرف **وست بوتشر** المذكورة من طرف الخولي أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختلفة لتحقيق ذلك .(أمين أنور الخولي، 1998 ،ص 39)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد، و انما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في

مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه.

علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية.

حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يباشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام.(محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة1992، ص11)

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عيه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي اندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة . (د أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع ،1996ص 151)

ومن هذا الأخير نجد أن العلاقة بين التربية البدنية والرياضية والتربية العامة تعتبر قوية جدا، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

ثالثا: مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أثمن رأس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نضام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل. (خيري يسمير، رسالة ماجستير،2001، ص 88)

في 23أكتوبر 1976صدر قانون التربية البدنية والرياضية، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية. (محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة، 1992، ص7)

وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية وهي:

- ✓ القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر
- ✓ الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- ✓ تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- ✓ التجهيزات والعتاد الرياضي.
- ✓ حماية ممارسي الرياضة.
- ✓ الشروط المالية.

أما الميثاق الوطني لسنة (1986) فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة ، وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور خصالا معنوية هامة مثل : الروح الجماعية ، كما تحرس على تكوين الإنسان، كما أنها عامل تعاوني نفسي وبدني ، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

أهداف التربية البدنية والرياضية و أسسها العلمية

أهداف التربية البدنية والرياضية

إن التربية البدنية والرياضية في مجال النظام التربوي بها أهداف، ما التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة.

وبـذلك أن التربيـة البدنيـة تعمـل علـى تطـوير الكفـاءة البدنيـة اكسـاب المهـارات الحركيـة اتقانهـا والعنايـة باللياقـة البدنيـة مـن اجـل تحسـين صـحة الأفـراد وتشـمل أهـداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة.

أولا: التنمية البدنية:

ويشـمل ذلـك فـي اسـهام التربيـة فـي الارتقـاء بالقـدرات البدنيـة والوظيفيـة للأفـراد .فهـذا الجانـب يتصـل بصـحة الفـرد ولياقتـه البدنيـة .فحسـب الخـولي يشـير هـذا العنصـرِ الـى تنميـة الأجهـزة الحيويـة بطريقـة ملائمـة وتشـغيلها علـى نحـو مناسـب مـن شـانه أن يضـفي الحيويـة النشـاط علـى الفـرد ويعيـون صـحته ويجعـل أداء أفضـل، خـلال التكيـف للأجهـزة الحيويـة مـع الجهـد المبـذول ، وقابليـة اسـتعادة الشـفاء يعـد هـذا الجهـد ومقاومـة التعـب وتـوفير الطاقـة .(أمين أنور الخولي، ص129)

ومـن خـلال التنميـة يكتسـب الفـرد السـرعة والقـوة والعمـل الـدوري التنفسـي تحسـين عمـل الجهـاز القلبـي التنفسـي والسـعة الهوائيـة وعمـل الكليتـين والكبـد وهـذا مـا جـاء فـي جلـون آخرون . (جلون و آخرون ،التربية الرياضية المدرسية ، 1998 ،ص 21)

ثانيا: التنمية الحركية

ويشـمل هـذا الهـدف علـى مجموعـة الواجبـات الحركيـة التـي تتمثـل فـي قـيم وخبـرات ذلـك بغـرض تنميتهـا والرفـع مـن مـرد وديتهـا، ويتجلـى ذلـك مـن خـلال العمـل علـى توافـق وتناسـق الجهـازين العصـبي والعضـلي فـي مختلـف الأنشـطة مثـل: المشـي والجـري. ويتبـين ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار و الجهد .

وبـذلك تنمـو مختلـف المهـارات الحركيـة والتـي تتمثـل فـي عمليـة إدارة وتنظـيم المعلومـات المسـتقبلية مـن الحـواس و معالجتهـا، ومـن ثمـة رد الفعـل مـن خـلال سـلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي.

وكمـا جـاء عنـد **جلـون والآخـرون** إن التنميـة الحركيـة تتأسـس علـى اللياقـة البدنيـة والحركـات الأصـلية وكـذلك الاعتبـارات الحسـية الإدراكيـة المهمـة فـي اكتسـاب المهـارات المختلفة.

نسـتطيع القـول انـه مـن خـلال التنميـة الحركيـة ، يسـتطيع الفـرد الانجـاز والـتحكم فـي جسـمه بصـفة عاليـة وفعالـة، وسـيطيع توجيـه جسـمه بصـفة سـهلة للتكيـف مـع مختلـف المتطلبات والمواقف الجديدة.

ثالثا: التنمية المعرفية

إن الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي وذلك من اجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة النشاطات الرياضية ، فيقول الخولي إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضية. (أمين أنور الخولي، ص151،159)

وتتضمن التنمية المعرفية المفاهيم والمبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية، ويتجلى ذلك بتنمية مختلف المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتحليل بجوانب معرفية مثل التاريخ بمختلف الألعاب .القوانين أساليب التدريب، و ضبط الوزن، و قواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب و الخطط تنمي لدى الأفراد المهارات الذهنية التي من شانها أن تساعد الأفراد على التفكير و هذا حسب ما جاء في **جلون و آخرون**.

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية و من ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان. (جلون و آخرون،ص .22)

رابعا: التنمية النفسية

إن الجانب النفسي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب و التنمية ضرورية حتمية لكي يتكيف الأفراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية.

يرى الخولي أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة والمقبولة، التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول و التكامل. (أمين أنور الخولي، ص 166)

وفيما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة ,منها تحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية ،الثقة بالنفس ،تأكيد الذات ،إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية ،هذا حسب **جلون و آخرون**. (أمين أنور الخولي، ص 166)

نستطيع القول أن التنمية النفسية تنمي لدى الأفراد حاجات خاصة بهم ترفع من الاتزان الانفعالي اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها من طرف الممارسين.

خامسا: التنمية الاجتماعية

ان النشـاط الرياضـي بصـفة عامـة يعتبـر كوسـط اجتمـاعي ثـري بمختلـف العلاقـات التـي تـربط الرياضـيين و بـذلك فالأنشـطة الرياضـية تتسـم بثـراء المنـاخ الاجتمـاعي و وفـرة التفـاعلات الاجتماعيـة التـي مـن شـانها اكتسـاب الممـارس عـددا كبيـرا مـن القـيم و الخبـرات و الخصـال الاجتماعيـة المرغـوب فيهـا، التـي تـؤثر عـن شخصـيته و التكيـف مـع مقتضـيات المجتمع و معاييره الاجتماعية و الأخلاقية.

و للنشـاط البـدني فـي تـأثيرات ايجابيـة عـن التكيـف الاجتمـاعي حيـث يتـيح اللعـب فرصـا كثيـرة و للتعـرف علـى قـيم المجتمـع و نظمـه، و بالتـدرج ينمـو الحـس الاجتمـاعي للطفـل فيـتفهم تقاليـد مجتمعـه و يـدرك المعـاني و الرمـوز الاجتماعيـة المحيطـة بـه. (أمـين أنور الخولي ، ص 170)

و مـن هنـا نجـد أن التربيـة البدنيـة والرياضـية، تتـيح فرصـا كبيـرة للفـرد للاحتكـاك مـع المجتمـع و التعبيـر عـن أحاسيسـه و قدراتـه، بغـرض تكيفـه مـع الجماعـة عـن طريـق ألـوان من النشاط البدني.

وبـذلك تعتبـر التربيـة البدنيـة والرياضـية, ضـرورية لكـل الفئـات والأجنـاس وتحتـل مكانـة مرموقـة فـي النظـام التربـوي الـوطني، حيـث تسـاعد علـى التنميـة الشـاملة لجميـع الأفراد من كل النواحي المختلفة والتي شانها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع.

إن أهميتهـا البالغـة مـن حيـث كونهـا احـد المقومـات الرئيسـية لتنشـئة وتربيـة التلاميـذ تربيـة صـالحة ولهـذا فهـي تعتبـر مـادة دراسـية كبـاقي المـواد الأخـرى مثـل الفيزيـاء والعلـوم، وبـذلك التربيـة البدنيـة والرياضـية كحصـة لهـا مهامهـا التـي تسـعى إليهـا. والمتمثلـة فـي تحسـين أداء التلاميـذ مـن خـلال شـاط بـدني فـي وسـط تربـوي يتميـز بخصـائص تعليميـة وتربوية هامة.

ولـذلك فحصـص التربيـة البدنيـة والرياضـية فـي المدرسـة لا تعتبـر حصـص ترفيهيـة فقط، لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية والشخصية.

الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية

أولا: الأسس السيكولوجية:

إن تـأثير التربيـة البدنيـة والرياضـية لـيس فقـط علـى مسـتوى النمـو والإعـداد البـدني ،لكـن يمتـد أيضـا ليشـمل الصـفات النفسـية والإراديـة علـى اخـتلاف الرياضـات وتنوعهـا

.فإنها تتطلب المشاركة في مختلف المنافسات، والانتظام في عملية التدريب لنوع النشاط الممارس، واعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية ، إذ لا يتحقق هذا بدون دراسة وتشخيص لخصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط ، ومن ناحية اخرى اضافة إلى ذلك فان معرفة الأسس النفسية يسهم في تحليل مختلف نواحي النشاط البني والرياضي وكذلك التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

وعلى الطالب المقبل إلى معاهد التربية البدنية والرياضية أن يدرك قيمة وأهمية الجانب العلمي ،النفسي، السيكولوجي في مهنته وتطبيقه على أحسن وجه.

ثانيا: الأسس الاجتماعية

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا مهما في تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد بصفة خاصة ومجتمعه بصفة عامة ، وذلك لأنها تخلل حياته اليومية ،وهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة وتجعله أفضل واصح ، كما إن التربية البدنية والرياضية تساعده أيضا على التكيف مع الجماعة، فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي فمن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أفراد المجتمع.

والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تمثل التعاون، الحب، الألفة، والاهتمام بأداة الآخرين، والرغبة في التأثير في الغير والشعور الإنسان بالطمأنينة ،داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه, ويتمكن من تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح. (محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ ، ص 28)

ثالثا: الأسس البيولوجية

نظرا لكون الجسم ذو ميكانيكية معقدة جدا ولا بد أن يكون تركيبه مألوفا لكل مربي ، وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية والرياضية على أن يكون طالب التربية البدنية والرياضية على معرفة واسعة ، وهذا الإلمام لمختلف العلوم الطبية والبيولوجية كعلم التشريح الوظيفي وعلم الكيمياء الحيوية. (محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ، ص28-29-30)

من خلال ما درسناه يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية لكي تزيل النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذه الأخيرة وكذا يتبين مدى أهمية المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة ومتكاملة وتوظيف جميع طاقاته النفسية –البدنية-المعرفية ووعيه بهويته وكيفية التحكم في انفعالاته وهذا ما يجعل من التربية البدنية ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة لها عدة أسس وأهداف تساهم في تنميتها وتحاول الوصول إلى تحقيقها.

درس التربية البدنية

ماهية درس التربية البدنية

تعريف درس التربية البدنية والرياضية

درس التربية البدنية والرياضية هو البنية أو الوحدة التي تبني وتحقق بتتبع واتساق محتوى المنهج وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس ، ولكل درس أهدافه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي ، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد دروس التربية البدنية .

ويشمل الدرس التقليدي في التربية البدنية على الجوانب التالية :

- **التمهيدي** : ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرينات
- **الرئيسي** : ويشتمل على النشاط التعليمي ، النشاط التطبيقي
- **الختامي** : ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الراحة .

وعلم أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي ،الدوري العصبي ،العظمي. واضافة إلى هذا إعطاء تفسيرات علمية صائبة، أو الحالة الصحية للاعب وتكون هذه التفاسير مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيله العلمي.

يعتبر درس التربية البدنية احد الإشكال المواد الأكاديمية مثل :الفيزياء و الرياضيات واللغة ولكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ المهارات والخبرات الحركية .وكذلك يزودهم بالكثير من المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعارف العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان. يتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الفردية والجماعية والتي تتم تحت إشراف مربيين ذو الكفاءة العالية في هذا الاختصاص هذا ما أوضحه لنا البسيوني والشافعي.

وبذلك نفهم أن درس التربية البدنية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالتلاميذ ، فهي تمس المجال الفكري أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية ، و كذلك تمس الجانب الصحي والبدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية وتحسين القدرات الفيزيولوجية وتنمية الذكاء وتمس كذلك النواحي النفسية الاجتماعية للتلاميذ والمتعلقة بتقدير الذات والاحترام المتبادل بين التلاميذ. (محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ ، ص94)

كما جاء أيضا في **الخولي والشافعي** انه عن طريق درس التربية البدنية تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في الأنشطة البدنية والمنتقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف الجوانب الشخصية والإنسانية وعبر فئات من النشاط كالجمباز وألعاب القوى. (أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، 2000،ص 27)

واذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان ، باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية .هذا حسبما جاء في البسيوني والشاطئ هذا يعني أن أهم ادوار التربية البدنية بالمدرسة هو ضمان النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا للمراحل العمرية ومستوى قدراتهم الحركية وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية ، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ ذلك لكي يتحمل مسئوليتهم نحو أنفسهم وحياتهم الشخصية ، والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفحون أنفسهم وبوجومها خدمة مصالح وطنهم.

مهام درس التربية البدنية في المدارس

إن دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر او الترفيه .لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات الحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية.

أولا: تطوير الجانب التربوي

إن الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة وبدونه لا يرتقي أي نشاط ،ومن خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى **(يبسوني)** إن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية ،فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصداقة والمثابرة والمواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء. (محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ ص.94،95)

ويتمثل هذا الجانب كذلك حسب (**جلون وآخرون**) تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحظى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية . (جلون و آخرون ، ص 30)

ثانيا: تطوير الجانب التعليمي

يتمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني والشاطئ) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية و البيوميكانيكية.

ويشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركي ومن خلال ممارستها أيضا تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه وهذا حسب الخولي والشافعي فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية ،والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين. (أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي، ص .27)

ثالثا: تطوير الجانب البدني

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ ،وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية. ويتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية ، وتمكين التلاميذ من الإشراك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية. (أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي، ص .27)

وكما استعرض كذلك (**البسيوني**) في إن هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات والخبرات الحركية ، وكذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل :القوة والسرعة، التحمل ،المرونة والرشاقة ، فالجانب البدني له دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لإنجاز في مختلف النشاطات الحركية ،والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

رابعا: تطوير الجانب الصحي

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية ، وقدرته على تنسيق الواجبات الحركية.

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب ،والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية والتغذية المناسبة ،وممارسة العادات الصحية السليمة.

حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا لتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض. (محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطئ ،ص 26)

خامسا: إكساب الجانب الترفيهي

يعد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية وبذلك فإن التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة البدنية من اجل المتعة.

وفي هذا السياق يقول (**جلون وآخرون**) إن المشاركة الرياضية ترويحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية ،التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرقة، والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع ،كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل. (جلون و آخرون ،ص 26.)

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا (**جونس موش**) المذكور من طرف (**فرج**) القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجتهد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي.

ولذلك فحصص التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل. (جلون و آخرون ،ص .26)

سادسا: تطوير الجانب النفسي والاجتماعي

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه، ويكون تعبيره موجها لنفسه ا والى الأصدقاء والزملاء.

فحسب (**الخولي والشافعي**) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق ،كما تبرز شخصيته وتنمو صحته النفسية عامة ، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط ،والتعاون ،والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية و ، تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي ،وكذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية ويبين القدرات الثقافية للمجتمع ،وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

هذا يؤدي إلى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم ،مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة. (أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي ،ص 27)

سابعا: تنمية القدرات العقلية و النفسية :

في إطار درس التربية البدنية والرياضية فانه تبذل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية النشء تربية متزنة متكاملة ،ليصبحوا مواطنين صالحين ،حيث يعد ذلك احد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها كل المنظومة التربوية والأسرة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية

1. تنمية العقل و التفكير:

من بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول (فرج) انه يمكن إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق

التفكير الوعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية. (عنايات محمد احمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، 1998 ص 16)

كما تساعد الألعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ، حيث يشير إن (فرج) التلاميذ يحتاجون إلى التفكير والتفسير المعارف التي يكتسبونها ، مثل: القوانين الميكانيكية، والأداء الحركي والخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس ،وتساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال ،والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف. (إلين وديع فرج ،خبرات في الالعاب في الصغار والكبار ، 1996، ص 25)

2. **تنمية الصحة النفسية:**

عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية يمكن أسباب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية عن طريق إكسابهم معارف ومعلومات من شأنها أن تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى (فرج) انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ العديد من السمات النفسية الايجابية " الإرادية والخلقية "التي تساهم في تكوين شخصياتهم ، كالنظام والطاعة والشجاعة والاستغلال والاعتماد على النفس . (عنايات محمد احمد فرج ، ص 16)

كما يوافق هذا الرأي (فرج) حيث نقول إن حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات ، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بمسؤولية والاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس.(إلين وديع فرج ، ص25)

و أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة والسعادة والرضا في نفسه، وكما إن مزاج التلاميذ يصبح أكثر ثباتا فلا تتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التحمس والتنور عند الفوز بنقطة أو فقدان نقطة.

ويمكن أن نقول في الأخير ان محتوى مادة التربية البدنية شاملة وكاملة في تأثيراته وأبعاده في تكوين تلاميذ أصحاء قادرين على مواجهة الحياة بإيجابية واقتدار ،فحصص التربية البدنية تعتبر نواة العملية التعليمية في المراحل التعليمية المختلفة.

تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية و اهدافه

تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الدرس ، فالدرس النظم تنظيما جيدا لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضفي ايجابية على جو الدرس ككل والعلاقة بين المربي والتلميذ وكذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض واذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وضياع الوقت عند ممارسة مختلف الأنشطة في حصص التربية البدنية والرياضية.

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول إن التنظيم الجيد للدرس يسهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها ويتحدى التنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية. (عنايات محمد احمد فرج ، ص 94)

ولكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة لتلاميذ، والتعبير الدائم للاماكن والانتشار المكاني بالفصل، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة.

كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات. (عنايات محمد احمد فرج ، ص 93)

اهداف تعلم درس التربية البدنية والرياضية

أولا: الاهداف التعليمية

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وإن رفع القدرة الجسمانية بإعتبار هدفا ، تعني تحقيق مجموعة الاهداف الجزئية الاتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الاساسية مثل الجري الوثب والرمي والمشي و كذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الاساسية مثل ألعاب القوى والالعاب .

- تدريس وإكساب التلاميذ معار نظرية رياضية وصحية وجمالية .

إن تنمية الصفات البدنية و المهارات الاساسية والخاصة هي الواجب الاساسي والهدف التعليمي الاول لحصة التربية البدنية ، والصفات البدنية تعني رفع مقدرة ووظائف الاعضاء وتنمية القوة مثال تعني تنمية القدرة على التغلب على المقاومة عن طريق تنمية القوة العضلية للانسان و السرعة تعني تنمية المقدرة على أداء حركات معينة بسرعة معينة وقوة التحمل تعني تنمية المقدرة على تأجيل الاحساس بالتعب أرناء التدريب أو القيام بأي مجهود جسماني مستمر ، و لكن يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتطل تنمية المهارات الاساسية، فتنمية المهارات الاساسية هي الوسيلة لتحقيق تنمية القدرات والصفات البدنية، فلا يمكن تنمية القوة البدنية مثال بدون إجادة الجري والرمي ، أي أن هناك علاقة ضرورية بين تنمية الصفات البدنية والمهارات الاساسية وهذا هو المبدأ الاول الذي يجب أن يراعى عند تخطيط وتنظيم وتنفيذ حصة التربية البدنية و المبدأ الثاني الهام هو أن تنمية المهارات الخاصة التي يمكن أن يتم بدون تنمية المهارات الاساسية اولا، أي أن هناك علاقة بين تعلم المهارات الاساسية و المهارات الخاصة المرتبطة بفرع معين من فروع الانشطة البدنية .

ثانيا: الاهداف التربوية

إن المدرس يقوم بعملية التربية في الحصة وخارجها بطريقة تلقائية وكل كلمة منه هي توجيه و كل تنبيه منه يكون له اثر تربوي معين و لذلك وجب على المدرس أن يقوم بتحديد أهداف حصته من الناحية التربوية أيضا مقدرا الطرق و الاساليب التي سوف يستعملها لتحقيق غرضه في سبيل الوصول إلى هدف أو أكثر من الاهداف التربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية

خلاصة:

وفي الاخير نلاحظ ان مدرس التربية البدنية والرياضية يقوم بكثير من الواجبات والاعمال الفنية والادارية إلى جانب عمله كمعلم للتربية البدنية حيث أنه عضو فعال في المدرسة والمجتمع بصفته أكبر اطلاعا على مستوى التلاميذ.

الفصل الأول
منهجية البحث و الاجراءات الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- تمهيد

- الدراسات الاستطلاعية

- منهج البحث

- مجالات البحث

1- المجال الزماني

2- المجال المكاني

3- المجال البشري

- صعوبات البحث

تمهيد:

بعد أن تعرضنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بالموضوع بحثنا هذا أو تطرقنا بالشرح لكل جانب في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الالمام بطلب موضوعنا و دراستنا و المتمثل في دراسة حالة نفسية التلاميذ الطور الثانوي أثناء اختبار الامتحان التربية البدنية و الرياضية .

و من خلال الدراسة المبدئية نعطي للبحث هذه الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء في بحث علمي و في قبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه الى مجموعة من تلاميذ مقبلين على اختبار امتحان التربية البدنية و الرياضية و، و بعد جمع و تحليل النتائج قمنا بإعطاء التغيرات المتوفر بما يتناسب و الفرضيات مطروحة سابقا كذلك و ما وصلت اليه الدراسات السابقة مع نتائج .

1- الدراسات الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع معلومات و الاطلاع على البحوث السابقة و المذكرات التي بها صلة بالموضوع و الاتصال بالمختصين في الميدان من توفير المعطيات الكافية و الالمام بالموضوع من جميع النواحي حيث يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة و كاملة و بالتالي اعداد الاطار النظري للموضوع وقبل توزيع الاستثمارات المتعلقة بالبحث قمنا باجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في الثانويات و الاتصال ببعض التلاميذ من اجل جمع عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الاشكال المطروح ،و محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة و ذلك بالتعرف على أوقات دراستهم .

منهج البحث:

منهج وصفي هو عبارة عن استقساء يجب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقات بين عناصرها .

استنادا لما سبق كان اعتمادنا للمنهج الوصفي المسحي للقيام بدراسة كيفية تأثير القلق على تلاميذ الطور الثانوي في إختبار التربية البدنية .

مجالات البحث:

1- المجال الزماني: شرعنا في هذا البحث في شهر ماي و تم تقسيم الاستبيان في 15ماي 2018- 25ماي 2018 انهينا البحث في 5 سبتمبر 2018.

2- المجال المكاني: قمنا بالبحث الميداني حيث استعملنا 300 استمارة مقسمة على الثانويات التالية:

- **ثانوية عمر ابن الخطاب –عمي موسى غليزان-**
- **ثانوية الجديدة –عمي موسى غليزان-**
- **ثانوية أحمد قسوس –عمي موسى غليزان-**
- **ثانوية الرمكة –غليزان-**

3- المجال البشري: تلاميذ الطور الثانوي

عدد المجتمع: 350

عدد العينات: 300

الوسائل المستعملة في الدراسة:

بعد مرحلة التطبيق تم تفريغ البيانات بواسطة الأداة المستعملة (الاستبيان) في الجداول بغرض تحليلها و معالجتها احصائيا عن طريق مجموعة من العمليات و ذلك لايجاد التحليلات الإحصائية التالية:

المتوسط المرجع – الانحراف المعياري

المتوسط المرجح .

و اعتمدنا على دمج الاستبيان في جدول رقم 1 جدول تصحيح الاستبيان .

عينة البحث و كيفية اختيارها:

تم اختيار عينة البحث عشوائي لانها تعطي فرص ممكنة ومتكافئة لجميع افراد المجتمع.

ان مجتمع البحث يتكون من تلاميذ مقبلين على امتحان التربية البدنية على مستوى ثانويات ولاية غليزان و قد بلغ عدد الاستمارات الموزعة 340 استمارة و قد تم قبول 300 استمارة و ذلك لأن بقية 25 ملغية و 15 لم نتحصل عليها.

أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا طريقة الاستبيان

في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الاشكالية التي قمنا بطرحها وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الاسئلة مرتبطة بطريقة منهجية تسهل علينا جمع معلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة وهو كذلك وسيلة مباشرة لجمع المعلومات من مصدرها الاصلي.

الفصل الثاني
عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

مناقشة النتائج

طريقة تصحيح الاستبيان

عرض نتائج الاستبيان

تقييم الجزء الخاص بالمحور النفسي

استنتاج عام

التوصيات و الاقتراحات

فصل منهجية البحث واجراءاته الميدانية.

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

في هذا الفصل سنتطرق الى عرض اهم النتائج التي فرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان من خلال تحليل النتائج و تفسيرها و مناقضتها على ضوء الإشكالية المطروحة و العروض التي وقعت و للتاكد من مدى تحقيقها و مطابقتها مع الواقع: و في الأخير نقدم بعض التوصيات التي نرى انها نافعة و مفيدة في هذا المجال .

مناقشة النتائج:

يشمل 20 سؤال وفرضية و هي ارتفاع القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء امتحان التربية البدنية و الرياضية و الأسئلة من 1 الى 20.

طريقة تصحيح الاستبيان:

ان الاستبيان ثلاثي التقدير، يتم تصحيح فقراته كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم01 : يوضح تصحيح الاستبيان

دائما	أحيانا	أبدا
1 درجة	2 درجة	3 درجة

1. عرض نتائج الاستبيان:

1.1 تقييم الجزء الخاص بالمحور النفسي

جدول رقم 02 : يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمحور القلق النفسي

رقم العبارة	نص العبارة	المتوسط الترجيح	الانحراف المعياري
01	لا اشعر بالثقة أثناء أداء الامتحان	2.13	0.81
02	أثناء اداء الامتحان أشعر بالارتباك.	1.97	0.84
03	تفكيري في الدرجة التي سوف احصل عليها في الامتحان يعوق أدائي.	1.95	0.67
04	أشعر أنني أكاد أتجمد أثناء أدائي للألعاب	1.83	0.69

	الفردية في الامتحان.		
05	أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في قدراتي لاستكمال الامتحان.	1.93	0.85
06	كلما بذلت أقصى جهدي في الامتحان كلما زاد ارتباكي.	1.93	0.75
07	تفكيري في الأداء السيء في الامتحان يؤثر على تركيزي.	2	0.77
08	أشعر بالنرفزة أثناء أداء الامتحان.	1.97	0.8
09	حتى و لو كنت مستعدا للامتحان أشعر بالعصبية الشديدة.	2.07	0.77
10	ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل بدأ الامتحان.	2.1	0.81
11	أثناء الامتحان أشعر بالتوتر الشديد.	1.83	0.82
12	أبدو كأنني أهزم نفسي أثناء الامتحان.	1.93	0.81
13	أشعر بشدة الانزعاج أثناء أداء الامتحان.	1.8	0.75
14	أتضايق بشدة قبل أداء الامتحان.	1.83	0.73
15	أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر فيعدم حصولي على نتيجة جيدة.	1.77	0.74
16	أشعر أن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي الامتحان.	1.92	0.76
17	بعد انتهاء الامتحان أحاول أن أمنع انزعاجي بسبب الامتحان ولكن لا استطيع.	1.8	0.79
18	أثناء أدائي للامتحان أكون عصبيا لدرجة أفقد التركيز.	1.83	0.76
19	أفتقر الى الثقة في الامتحان.	1.83	0.8
20	يمكنني التجاوب بسرعة مع الامتحان.	2.2	0.79
المتوسط المرجح للمحور		1.93	0.79

يتضح من الجدول رقم (02) ان تلاميذ المرحلة الثانوية على المستوى العام أن القلق عند التلاميذ كان متوسط حيث بلغ المتوسط المرجح 1.93 وكان الاتجاه العام للمحور هو أحيانا اما المتوسطات الحسابية لكل عبارة من عبارات الدراسة فقد كانت كالآتي:

جاءت عبارة (لا اشعر بالثقة أثناء أداء الامتحان) بمتوسط حسابي 2.13 وانحراف معياري 0.81 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يشعرون أحيانا بالثقة أثناء أداء الامتحان.

جاءت عبارة (أثناء اداء الامتحان أشعر بالارتباك.) بمتوسط حسابي 1.97 وانحراف معياري 0.84 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية يشعرون بالارتباك اثناء الامتحان.

جاءت عبارة (تفكيري في الدرجة التي سوف احصل عليها في الامتحان يعوق أدائي.) بمتوسط حسابي 1.95 وانحراف معياري 0.67 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يفكرون في الدرجة التي سوف يتحصلون عليها في الامتحان ولا تعيق أدائهم.

جاءت عبارة (أشعر أنني أكاد أتجمد أثناء أدائي للألعاب الفردية في الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.83 وانحراف معياري 0.69 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يخافون الالعاب الفردية.

جاءت عبارة (أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في قدراتي لاستكمال الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.93 وانحراف معياري 0.85 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية يفكرون في قدراتهم لاستكمال الامتحان.

جاءت عبارة (كلما بذلت أقصى جهدي في الامتحان كلما زاد ارتباكي.) بمتوسط حسابي 1.93 وانحراف معياري 0.75 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية اثناء بذل المجهود لا يرتبكون.

جاءت عبارة (تفكيري في الأداء السيء في الامتحان يؤثر على تركيزي.) بمتوسط حسابي 2 وانحراف معياري 0.77 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية كلما فكروا في الاداء السيء فقدو التركيز.

جاءت عبارة (أشعر بالنرفزة أثناء أداء الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.97 وانحراف معياري 0.8.

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يتنرفزون اثناء الامتحان.

جاءت عبارة (حتى و لو كنت مستعدا للامتحان أشعر بالعصبية الشديدة.) بمتوسط حسابي 2.07 وانحراف معياري 0.77.

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية كلما استعدو للامتحان شعروا بالعصبية الشديدة.

جاءت عبارة (ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل بدأ الامتحان.) بمتوسط حسابي 2.1 وانحراف معياري 0.81 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يضطربون مباشرة قبل الامتحان.

جاءت عبارة (أثناء الامتحان أشعر بالتوتر الشديد.) بمتوسط حسابي 1.83 وانحراف معياري 0.82.

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يشعرون بالتوتر أثناء الامتحان.

جاءت عبارة (أبدو كأنني أهزم نفسي أثناء الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.93 وانحراف معياري 0.81 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية هادئون أثناء الامتحان.

جاءت عبارة (أشعر بشدة الانزعاج أثناء أداء الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.8 وانحراف معياري 0.75.

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يشعرون بالانزعاج أثناء الامتحان.

جاءت عبارة (أتضايق بشدة قبل أداء الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.83 وانحراف معياري 0.73.

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يتضايقون قبل الامتحان.

جاءت عبارة (أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر فيعدم حصولي على نتيجة جيدة.) بمتوسط حسابي 1.77 وانحراف معياري 0.74 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية لا يفكرون في الحصول على نتيجة سيئة.

جاءت عبارة (أشعر أن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.92 وانحراف معياري 0.76 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية دقات قلبهم عادية اثناء الامتحان.

جاءت عبارة (بعد انتهاء الامتحان أحاول أن أمنع انزعاجي بسبب الامتحان ولكن لا استطيع.) بمتوسط حسابي 1.8 وانحراف معياري 0.79 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية عدم انزعاج من الامتحان.

جاءت عبارة (أثناء أدائي للامتحان أكون عصبيا لدرجة أفقد التركيز.) بمتوسط حسابي 1.83 وانحراف معياري 0.76 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية هدوء التلاميذ اثناء الامتحان.

جاءت عبارة (أفتقر الى الثقة في الامتحان.) بمتوسط حسابي 1.83 وانحراف معياري 0.8 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية واثقون أثناء الامتحان.

جاءت عبارة (يمكنني التجاوب بسرعة مع الامتحان.) بمتوسط حسابي 2.2 وانحراف معياري 0.79 .

- نستنتج ان تلاميذ المرحلة الثانوية يتجاوبون بسرعة مع الامتحان.

مناقشة الفرضية مع النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على ن ارتفاع القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي أثناء اجتياز الامتحان النهائي لمادة التربية البدنية و الرياضية و من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت نتائجهم لا تصب في اتجاه الفرضية حيث كانت الضغوطات النفسية لهم عند درجا أحيانا أثناء اجتياز الامتحان و البعض لديهم ضغوطات نفسية و البعض الأخر ليس لديهم ضغوطات نفسية أثناء الامتحان و مما تحصلنا عليه من نتائج أننا تقريبا تدعم فرضيتنا و مما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوعة ما تعرض إليه الباحثون حيت يؤكد العالم جوس موس على القيمة الترويحية للاعب كوسيلة حيوية و وسيلة للتخلص من الضغوطات النفسية في العمل و هو مصل مضاد للتوتر الأعصاب، الاجهاد العقلي و القلق النفسي.

الاستنتاج العام: من خلال النتائج التي تحصلنا عليها لاحظنا ان على المستوى العام مقبول وهذا راجع الى نوعية المادة الممتحن فيها و هي مادة التربية البدنية و الرياضية اين يجد التلميذ راحته النفسية التامة لانها المادة الوحيدة التي يروح فيها التلميذ و كذلك اخراج الضغوطات النفسية عنه عن طريق حريته و رفع من قوته و كذلك استاذ المادة الذي يكون محبب كثيرا للتلاميذ لان معاملته لهم خاصة وليست ككافة الاساتذة بانه الاخ الاكبر و زميل لهم لذلك تحصلنا على هذه النتائج والتي لم تكن مطابقة للمشكلة ببحثنا.

التوصيات و الاقتراحات:

- توفير المحضر النفسي في الثانويات
- توفير الوسائل الخاصة للمحضر النفسي

- تكوين الأساتذة من ناحية المجال النفسي
- نشر الثقافة الرياضية و الوعي النفسي و الصحي و الترغيب في ممارسة النشاط الرياضي

صعوبات البحث:

- عدم استجابة التلاميذ
- عدم الاجابة على الاستبيان
- عدم مساعدتنا من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية
- عدم استرجاع كل استمارات الاستبيان من طرف التلاميذ

الخلاصة العامة

خاتمة:

من خلال ما درسناه يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية لكي تزيل النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذه الأخيرة وكذا يتبين مدى أهمية المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة ومتكاملة وتوظيف جميع طاقاته النفسية – البدنية–المعرفية ووعيه بهويته وكيفية التحكم في انفعالاته وهذا ما يجعل من التربية البدنية ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة لها عدة أسس وأهداف تساهم في تنميتها وتحاول الوصول إلى تحقيقها.

المصادر الملاحق

الكتب:

1. ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة،1994.

2. احمد الخطيب، غول، امتحان الثانوية العامة ، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط 1 الاردن، 1999.

3. احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية ،ج1، ب ط، مصر.

4. احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية،ج1، ب ط، مصر.

5. اشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ،المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الاسكندرية، مصر، 2002.

6. إلين وديع فرج ،خبرات في الالعاب في الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996

7. أمين أنور الخولي ،جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ،ط 1، دار الفكر العربي ،القاهرة ،2000.

8. أمين أنور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دار الفكر العربي القاهرة، 1998

9. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الثانية ، القاهرة ،1997

10. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت ،1996

11. جس موند فرويد، ترجمة محمد عثماني تجاني، الانا والهو ،ط4 ، دار الشروق بيروت،1982

12. جلون و آخرون ،التربية الرياضية المدرسية ، ط 3، دار الفكر العربي ،القاهرة،1998.

13. حسين فايد، اضطربات السلوكية، مؤسسة طيبة لطباعة و النشر، مؤسسة صور لطباعة و النشر.

14. حسين فايد، اضطربات السلوكية، مؤسسة طيبة لطباعة و النشر، مؤسسة صور لطباعة و النشر.

15. حسين مصطفى عبد المعطي، علم النفس النمو، ج2 ، 2000.

16. خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ،دار الفكر الجامعي، ط 4،الإسكندرية ، مصر ،2000.

17. ربيع، هادي مشعان، والغول، إسماعيل محمد، 2007 ،المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة، ط1 ،دار عالم الثقافة للنشر، عمان، الأردن 2007

18. سعيد عباس، رنا محمد، 1995 ،أثر قلق الامتحان في التحصيل الدراسي لدى طلبة الصف الثاني ثانوي في المدارس الحكومية، رسالة ماجستير (غيرمنشورة)، جامعة النجاح، فلسطين.1995.

19. الشعراوي، علاء محمود جاد، 1995،عادات الاستذكار والأسلوب المفضل في التعلم وعلاقتهما بقلق الاختبار لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، العدد29 ، المنصورة، الأردن. 1995

20. صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ج1 ، دار المعارف، مصر, 1968.

21. صبرة محمد علي ،أشرف عبدالغني شريت، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، قناة السويس،2004.

22. الصنباطي، السيد مصطفى، عمر، إسماعيل علي، العقباوي، أحلام عبد السميع، ،دافع الانجاز وعلاقته بمستوى قلق الاختبار ومستوى الثقة بالنفس لدى طلاب المرحلة الثانوية2009، دب،2009

23. عبد الرحمان عيسوي، امراض نفسية وعلاجه، دار المعرفة الجامعية، الازرابطة الاسكندرية، مصر.

24. عبد المطلب امين القريطي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط 1، مدينة نصر مصر ، 2001.

25. عبد المنعم العقبي، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني ،ط 2، مكتبة مدبولي، القاهرة مصر،1999.

26. عبد المنعم العقبي، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني ،ط2 ،مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999

27. عطاالله، مصطفى خليل محمود،2011،الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات ادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية و علم النفس،عدد 4 اكتوبر.

28. عنايات محمد احمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ،ب ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1998.

29. محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ،ط 1،عمان ،2004.

30. محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة مصر،2000.

31. محمد سلامة ادم وتوفيق حداد ،علم النفس الطفل، دار العلم،ط2، دمشق، 2004.

32. محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية الازرابطة، الإسكندرية ،1996.

33. محمد محمد الشحات ، تدريس التربية الرياضية ، ط1 ، العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، القاهرة، 2007

34. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضة، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.

35. موسى إبراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط1 ،الجزائر ،1991.

36. ناهد محمد سعيد زغلول ، نيللي رمزي فهيم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر، ط2 ،الاسكندرية ، 2004.

الرسائل الجامعية:

1. أبو مرق، جمال زكي عبد الله، 1988 ،دراسة العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، إشراف علي محمود شعيب، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية. ،1988

2. الجيلالي، لمعان مصطفى، التحصيل الدراسي، ط1 ، دار المسيرة، عمان، الأردن،2011

3. خيري يسمير، أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15سنة، رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة، 2001

4. سايحي سليمة، فاعلية برنامج إرشادي لخفض مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، رسالة ماجستير (منشورة)، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، الجزائر، 2004.

5. العجمي، ، مها محمد، 1999 ،دس، العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي، رسالة الخليج العربي، العدد72 ،مكتب التربية العربي لدول الخليج، 1999

6. عطاالله، مصطفى خليل محمود،2011،الخصائص السيكومترية لمقياس مهارات ادارة قلق الامتحان لدى عينة من طلاب الجامعة، كلية التربية، جامعة المنيا، مجلة البحث في التربية و علم النفس،عدد 4 اكتوبر

7. وناسي ماسينيسا ،غندير خليفي احمد ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMDكلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة الجامعية2010-2011 .

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

1. Opcit Jeam,Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les Editiones -E.S.F.Paris 17-1975

2. Www.Almualem.Net/Intila

وزارة التعليـم العــالي و البــحث العلمــي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة الاستبيان

يشرفنا أن نضع بين ايديكم هذه الاستمارة في اطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر 02 في التربية البدنية و الرياضة في تقليل من قلق الامتحان النهائي لمادة الرياضة.

نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بإجابة على هذه الاسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول الى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة و مساعدتنا و لنا منكم كل الشكر.

ملاحظة: ضع علامة (**X**)في اطار مناسب.

1. اشعر بالثقة أثناء أداء الامتحان.

☐ دائما ☐ بدا ☐

2. اثناء اداء الامتحان أشعر بالارتباك.

☐ دائما ☐ دا ☐

3. تفكيري في الدرجة التي سوف احصل عليها في الامتحان يعوق أدائي.

☐ دائما ☐ ا ☐

4. أشعر أنني أكاد أتجمد أثناء أدائي للألعاب الفردية في الامتحان.

دائما دا

5. أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر في قدراتي لاستكمال الامتحان.

دائما دا

6. كلما بذلت أقصى جهدي في الامتحان كلما زاد ارتباكي.

دائما بدا

7. تفكيري في الأداء السيء في الامتحان يؤثر على تركيزي.

دائما دا

8. أشعر بالنرفزة أثناء أداء الامتحان.

دائما

9. حتى و لو كنت مستعدا للامتحان أشعر بالعصبية الشديدة.

دائما

10. ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل بدأ الامتحان.

دائما بدا

11. أثناء الامتحان أشعر بالتوتر الشديد.

دائما

12. أبدو كأنني أهزم نفسي أثناء الامتحان.

دائما

13. أشعر بشدة الانزعاج أثناء أداء الامتحان.

دائما

14. أتضايق بشدة قبل أداء الامتحان.

دائما بدا

15. أثناء الامتحان أجد نفسي أفكر فيعدم حصولي على نتيجة جيدة.

دائما أبدا

16. أشعر أن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي الامتحان.

دائما أبدا

17. بعد انتهاء الامتحان أحاول أن أمنع انزعاجي بسبب الامتحان ولكن لا استطيع.

دائما أبدا

18. أثناء أدائي للامتحان أكون عصبيا لدرجة أفقد التركيز.

دائما أبدا

19. أفتقر الى الثقة في الامتحان.

دائما أبدا

20. يمكنني التجاوب بسرعة مع الامتحان.

دائما أبدا