

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص

علم الحركة وحركية الإنسان

تحت عنوان:

دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ
البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية

بحث مسحي أجري على التلاميذ المقبلين على البكالوريا لبعض ثانويات ولاية مستغانم.

تحت إشراف:

د- أحمد بن قلاوز تواتي

من إعداد الطالبين:

*بوعزيز حسين.

* بلعربي عدة.

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"واشكروا الله إن كنتم إياه تعبدون" الآية 172 من سورة البقرة

الحمد و الشكر الكثير لله عز وجل صاحب النعمة و الفضل أتوجه باسم عبارات الشكر و الامتنان إلى الأستاذ المشرف بن قلاوز أحمد تواتي وإلى من يحمل صدارة إهدائي وطني الغالي الجزائر إلى من اشترت راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أعلى اسم نطقه لساني أُمي الغالية رحمها الله إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتنير طريق دربي إلى نعم المثل ونعم القدوة أبي الشهم
قدور

لكما يا أغلى ما أملك في الحياة والدنيا الكريمين

إلى كل إخوتي وأخواتي

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم، وأخوالي وخالاتي وأبنائهم

إلى كل من يحمل لقب بوعزيز ومناد.

إلى من قضيت معهم أجمل أيام الجامعة وطوال فترة الدراسة

إلى من أحمل لهم في قلبي مشاعر الحب والخير

إلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد في إنجاز هذا البحث المتواضع وخاصة " بوعزيز معمر" و

"برايح عبد القادر" و إلى كل من وسعهم قلبي و لم يكف المقام لذكرهم.

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة عملي هذا.



إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

"ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريما وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

أهدي عملي هذا إلى:

-القلب الذي رعاني...إلى قدوتي في الحياة ونبراس دربي في هذا الوجود، إلى من ربنتني وغمرتني بعطفها الفياض، إلى أغلى وأرقى امرأة في الدنيا أمي... "فاطمة" حفظها الله وأطال في عمرها.

-إلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني أن الحياة كفاح وآخرها نجاح، أبي العزيز "عبد الحق" حفظه الله وأطال في عمره .

-إلى كافة عائلتي الكريمة أتمنى لهم السعادة الدائمة و أخص بالذكر أخي و حبيبي عبد العزيز كريموا.

-إلى جميع الأهل والأقارب.

-إلى زميلي في البحث بوعزيز حسين، وكل الأصدقاء والأحباب(شعبان ، نور الدين، فرطاس وبلقاسم الزاوي محمد)وإلى كل من وسعهم قلبي و لم يكف المقام لذكورهم.

- إلى الأستاذ والدكتور المشرف أحمد بن قلاوز تواتي.

عقدة

كلمة شكر وتقدير

حمدًا لله تعالى وشكرًا على فضله أن منّ علينا ووقفنا لإنهاء هذا البحث، واخصُّ بالشكر أستاذي المحترم الدكتور أحمد بن قلاوز تواتي، أولاً لقبوله الإشراف على هذا البحث، وثانياً على توجيهاته طوال فترة إشرافه على البحث.

كما أتقدم بالشكر الجزيل لكل الذين قدموا لنا يد المساعدة، وأخص بالذكر طلبة قسم علم الاجتماع، والفلسفة، والتربية البدنية والرياضية .

كما لا يفوتنا شكر التلاميذ المقبلين على البكالوريا على مشاركتهم في الدراسة الميدانية، الذين كان لهم الفضل الكبير ولكل من ساعدني في توزيع وجمع بيانات الدراسة، وكذلك مديري المؤسسات على حسن الإستضافة والترحيب بنا من أجل القيام ببحثنا .

كما لا تفوتنا الفرصة أن أشكر السادة الأساتذة المحكمين، وأساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم و كل من ساهم في هذا البحث من قريب أو بعيد بالنصيحة والعون والتشجيع...

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
85	يوضح معامل الثبات والصدق لمقياس الضغط النفسي.	01
85	يوضح معامل الثبات و الصدق لمقياس القلق.	02
87	يمثل توزيع العينة حسب عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين	03
88	يمثل توزيع المؤسسات التربوية التي احرثت عليها الدراسة الأساسية	04
91	يوضح طريقة تنقيط مقياس الضغط النفسي	05
91	يوضح محاور مقياس الضغط النفسي	06
93	يمثل طريقة تنقيط مقياس قلق الامتحان	07
94	يوضح محاور مقياس قلق الامتحان.	08
99	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية للضغوط النفسية.	09
102	يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعث الضغوط النفسية.	10
103	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعث الضغوط الدراسية .	11
105	يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعث الضغوط الدراسية .	12
106	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس الضغط النفسي.	13
108	يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لمقياس الضغط النفسي.	14
109	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعث الانزعاج.	15
112	يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعث الانزعاج.	16

113	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الانفعال.	17
115	يمثل الفرق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعء الانفعال.	18
116	يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس القلق.	19
118	يمثل الفرق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لمقياس القلق.	20
119	يوضح معامل الارتباط بين الضغوط و القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية	21

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
100	يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الضغوط النفسية.	01
104	يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الضغوط الدراسية.	02
107	يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس الضغوط ككل.	03
111	يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الانزعاج.	04
114	يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الانفعال.	05
117	يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس القلق ككل.	06

الموضوع

رقم الصفحة

إهداء.....أ

شكر و تقدير.....ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول.....ج

قائمة الأشكال.....د

التعريف بالبحث

1-مقدمة.....01

2- مشكلة البحث.....03

3-أهداف البحث.....04

4-فرضيات البحث.....04

5-أهمية البحث.....05

6-أسباب اختيار الموضوع.....06

7-مصطلحات البحث.....06

8-الدراسات المشابهة.....08

الباب الأول

الفصل الأول: الضغط النفسي

- 16.....تمهيد
- 17.....1-1-1 نبذة تاريخية على مفهوم الضغط النفسي
- 17.....2-1-1 تعريف الضغط النفسي
- 18.....1-2-1-1 تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي
- 18.....2-2-1-1 تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة
- 18.....3-2-1-1 تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير و الاستجابة
- 20.....3-1-1 الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي
- 20.....1-3-1-1 نظرية تناذر التكيف
- 21.....2-3-1-1 النظرية السلوكية
- 22.....3-3-1-1 النظرية الاجتماعية البيئية
- 24.....4-3-1-1 نظرية التحليل النفسي
- 24.....4-1-1 مراحل الضغط النفسي
- 25.....1-4-1-1 مرحلة الإنذار
- 25.....2-4-1-1 مرحلة المقاومة
- 25.....3-4-1-1 مرحلة الإنهاك

25.....	5-1-1 مستويات الضغط النفسي
26.....	6-1-1 النتائج المترتبة عن الضغط
26.....	1-6-1-1 الحالة الصحية
27.....	2-6-1-1 الحالة النفسية
30.....	3-6-1-1 الحالة السلوكية
32.....	خلاصة

الفصل الثاني: القلق

34.....	تمهيد
34.....	1-2-1 تعريف القلق
36.....	2-2-1 الخوف والقلق
37.....	3-2-1 القلق كحالة و كسمة
37.....	4-2-1 أنواع القلق
39.....	5-2-1 مصادر القلق و أسبابه
39.....	1-5-2-1 مصادر القلق
40.....	2-5-2-1 أسباب القلق
40.....	6-2-1 أعراض القلق
42.....	7-2-1 الأداء و علاقته بالقلق
42.....	8-2-1 مفهوم قلق المستقبل

43.....	9-2-1 أسباب قلق المستقبل.....
43.....	10-2-1 قلق الامتحان.....
43.....	1-10-2-1 تعريف قلق الامتحان.....
45.....	2-10-2-1 أنواع قلق الامتحان.....
45.....	3-10-2-1 أسباب قلق الامتحان.....
48.....	4-10-2-1 مظاهر قلق الامتحان.....
49.....	11-2-1 النظريات المفسرة للقلق.....
51.....	12-2-1 استراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب و الممارسة الرياضية.....
52.....	خلاصة.....

الفصل الثالث : المراهقة

54.....	تمهيد.....
54.....	1-3-1 المراهقة
54.....	1-1-3-1 تعريف المراهقة
55.....	2-1-3-1 المراهقة المتأخرة.....
56.....	2-3-1 النمو الانفعالي في المراهقة
57.....	3-3-1 بعض مشكلات المراهقة
59.....	4-3-1 المراهقة في الطور الثانوي

59.....	1-4-3-1 مميزات المراهقة في الطور الثانوي
59.....	2-4-3-1 مشكلات المراهقة في الطور الثانوي
61.....	5-3-1 متطلبات المراهقة في الطور الثانوي
61.....	6-3-1 متطلبات المراهقة من الناحية البدنية
62.....	خلاصة

الفصل الرابع: التربية البدنية و الرياضية

64.....	تمهيد
64	1-4-1 مفهوم التربية
64	2-4-1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية
65.....	3-4-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
66	1-3-4-1 أهداف المجال الحسي الحركي
66.....	2-3-4-1 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي
67.....	3-3-4-1 أهداف المجال المعرفي
67.....	4-4-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية للمراهق
68.....	5-4-1 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة
68.....	6-4-1 درس التربية البدنية و الرياضية
69.....	2-6-4-1 أهمية درس التربية البدنية و الرياضية
70.....	3-6-4-1 تحضير درس التربية البدنية و الرياضية

- 71.....4-6-4-1محتوى درس التربية البدنية و الرياضية.
- 73.....5-6-4-1 أغراض درس التربية البدنية و الرياضية.
- 757-4-1 الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
- 76.....8-4-1 طرق إخراج درس التربية البدنية و الرياضية.
- 77.....9-4-1 تقوم درس التسمية البدنية و الرياضية.
- 78.....10-4-1 استمرارية درس التربية البدنية و الرياضية.
- 79.....خلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

- 82.....1-1-2 الدراسة الاستطلاعية.
- 82.....1-1-1-2 الغرض من الدراسة.
- 83.....2-1-1-2 عينة الدراسة.
- 83.....3-1-1-2 أدوات الدراسة.
- 83.....4-1-1-2 مجالات الدراسة.
- 83.....5-1-1-2 الأسس العلمية للاختبار.
- 84.....6-1-1-2 الخصائص السيكومترية لأدوات البحث.
- 85.....2-1-2 المنهج المتبع في البحث.

86.....	3-1-2 مجتمع الدراسة.
86.....	4-1-2 عينة الدراسة.
87.....	5-1-2 مجالات البحث
87.....	1-5-1-2 المجال الزماني
87.....	2-5-1-2 المجال البشري
87.....	3-5-1-2 المجال المكاني
88.....	6-1-2 متغيرات البحث
90.....	7-1-2 أدوات البحث
90.....	1-7-1-2 مقياس الضغط النفسي
92.....	2-7-1-2 مقياس قلق الإختبار
94.....	8-1-2 الدراسات الإحصائية
97.....	9-1-2 حدود البحث
97.....	خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

99.....	تمهيد
99.....	1-2-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس الضغوط
101.....	2-2-2 مقارنة نتائج مقياس الضغوط بين الممارسين للتربية البدنية و غير الممارسين
109.....	3-2-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس قلق الإختبار

- 118.....مقارنة نتائج مقياس القلق بين الممارسين للتربية البدنية و غير الممارسين.4-2-2
- 119.....معامل الارتباط بين الضغط النفسي القلق.5-2-2
- 120.....مناقشة و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات.6-2-2
- 120.....1-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى.
- 120.....2-2-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية.
- 121.....3-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة.
- 121.....4-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة.
- 122.....5-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الخامسة.
- 1227-2-2 خلاصة عامة.
- 123.....8-2-2 الافتتاحات و التوصيات .

المصادر والمراجع

الملاحق

التعريف بالبحث:

- 1- مقدمة.
- 2- مشكلة البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- فرضيات البحث.
- 5- أهمية البحث.
- 6- أسباب اختيار الموضوع.
- 7- مصطلحات البحث.
- 8- الدراسات المشابهة.

1- مقدمة :

إن المتصفح لأي معجم من معاجم علم النفس والطب النفسي سيجد إن موضوع القلق يستحوذ على اهتمام شديد ،حيث أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ،ودرجة تحضرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والإفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك تعاضم سرعة معدل التغيير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط .

وفي الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ،ولكن من هذه الأنواع والنماذج مفهومها وتنظيرها وطرق قياسها ومن هذه النماذج ،قلق السمة والحالة ،قلق المنافسة الرياضية ،وقلق متعدد الأبعاد وقلق الامتحان ،ويعد قلق الامتحان من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب حيث إن هذا النوع من القلق يطلق عليه قلق الحالة وهو قلق خارجي المنشأ ،هذا القلق مفيد في التحصيل والانجاز وتؤكد الدراسات إن الطلاب مرتفعي القلق يكون أداءهما أفضل من الطلاب منخفضي القلق في الاختبارات التي تستخدم الذاكرة الآلية المبنية على الحفظ والاسترجاع أما الطلاب منخفضي القلق يكونوا أفضل في الاختبارات التي تحتاج إلى التفكير المفتوح المرن كما يعتبر الامتحان خبرة أليمة تهدد الذات فان الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من سمة القلق يكونون أكثر تضررا من مواقف الامتحان وتؤكد الدراسات التي قام بها (montague 1966) و (saron 1952) و (spielberger 1962) و (matavazzo 1955)(charles 1955)على النحو الأتي:

- أن الأفراد ذوي القلق المرتفع يحتاجون إلى جو امن وإزالة الضغوط النفسية حتى يتحسن أداؤهم .
- أن الأفراد ذوي القلق المنخفض يحتاجون إلى درجات من الضغوط تستثير لديهم القلق وبالتالي يتحسن أداؤهم .
- أن الطلاب متوسطي القلق هم الفئة القادرة على الانجاز في حالات القلق المرتفع والمنخفض لأنهم يتسمون بالاستقرار والدافعية المناسبة التي تساعدهم على الانجاز . (فاروق السيد عثمان، 2001، صفحة 80،81)

وبما أن التربية البدنية والرياضية لا تؤثر فقط على النمو والأعداد البدني ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإرادية فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق والضغوط النفسية من بينها الاسترخاء، المساعدة الاجتماعية. وكذا ممارسة الرياضة حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعال وتصور الذات ووجهة الضبط والتحكم النفسي والثقة بالنفس والميول الذاتية والقدرة على التكيف والعمل والنوم كما تعالج الرياضة حالات القلق النفسي والاكتئاب وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم . (محمد حسن غانم ، 2008، صفحة 217، 218)

في ضوء هذه الدراسة نتناول بحث بعنوان دراسة مقارنة للضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية وهذا من اجل دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و القلق وكذلك من أجل رفع مستوى التحصيل ومعالجة السلوكيات السلبية والعدوانية الناتجة عن مختلف أبعاد الضغط و القلق في المؤسسات التربوية (بعد الانزعاج. بعد الانفعال. ضغوط نفسية. ضغوط دراسية)

تناولنا في هذه الدراسة جانبين . جانب نظري وجانب تطبيقي . الجانب النظري يشمل فصل تمهيدي و أربعة فصول فالفصل التمهيدي تطرقنا فيه إلى الإطار العام للدراسة انطلاقاً من طرح إشكالية الدراسة وضبط فرضيات البحث (الفرضية العامة والفرضيات الجزئية) ثم عرض أهداف وأهمية البحث وتحديد المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بالبحث ثم سرد الدراسات المشابهة المتعلقة بالبحث.

في الفصل الأول تطرقنا إلى الضغط النفسي والاضطرابات النفسية أما الفصل الثاني يشمل القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي أما الفصل الثالث تشمل المراهقة و خصائصها أما في الفصل الرابع تناولنا التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي (درس التربية البدنية و الرياضية محتوى درس التربية البدنية و الرياضية و أهدافه و طرق إخراجه).

أما الجانب التطبيقي يشمل ثلاثة فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى الدراسة الاستطلاعية وحساب الخصائص السيكومترية لأدوات البحث أما الفصل الثاني ثم التطرق منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و قد تم عرض قيه كل من فيه للمنهج المناسب للدراسة وتحديد مجتمع البحث والعينة المدروسة وكيفية اختيارها

ومجال الدراسة الزمني والمكاني و البشري وأدوات البحث وكذا الطرق الإحصائية المستعملة في الدراسة، وفي الفصل الثالث نتناول حساب نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها حسب المعارف النظرية ثم مناقشة الفرضيات و في الأخير بعض الاقتراحات و التوصيات.

2-مشكلة البحث :

يحاول الإنسان منذ ولادته معرفة العالم الخارجي و إدراك العلاقات التي تحيط به إلا أنه يتعرض إلى عدة أزمات و اضطرابات تقف حاجزا و سدا منيعا أمام تلبية رغباته و تحقيق طموحه ، و هذا ما يؤثر سلبا على نفسيته و يزرع الشك في قدراته و باعتبار المراهقة أصعب مرحلة من مراحل تطور الإنسان لكونها تشمل على عدة تغيرات ناتجة عن تأثر المراهق بعوامل داخلية نفسية ، فيزيولوجية ، انفعالية ، وكذا جسمية و اجتماعية تؤثر على سلوكه و شخصيته و عدم توازن حركاته فيظهر عليه عدم الاستقرار النفسي .

ما هو متداول عند العام و الخاص أن فترة الامتحانات لدى التلاميذ في مختلف المراحل الدراسية تصاحبها ضغوطات نفسية على الممتحنين و على أوليائهم ، و تكون مصاحبة بالتوتر و القلق ، و من خلال تجربة متواضعة في التدريس لاحظ الطالبان على ملامح التلاميذ بعض الارتباك و القلق أثناء قيامهم بالامتحانات الفصلية إلى جانب إجراء عدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء في التدريس من مفتشين و مدراء و أساتذة من ذوي الخبرة في المواد الأكاديمية أقرروا جميعا على أن فترة الامتحانات تكون مصاحبة بالضغوط النفسية و القلق ناهيك عن الامتحانات النهائية لمختلف المراحل الدراسية كشهادة التعليم الأساسي و شهادة البكالوريا.

تعتبر البكالوريا أحد الامتحانات المهمة التي يجتازها في نهاية المرحلة الثانوية و كخبرتي كتلميذ في مرحلة البكالوريا و مشاركتنا في السنوات السابقة لاحظ الطالبان أن معظم التلاميذ يعانون من ضغوطات نفسية جراء هذا الامتحان ، زيادة على ذلك التوتر و القلق و ما بالك في البكالوريا الحقيقية وعلى هذا الأساس

ارتأينا في بحثنا هذا إلى طرح التساؤل العام:

ما هي العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

من خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الفرعية التالية :

ما هو مستوى الضغط النفسي عند تلاميذ البكالوريا الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية؟

ما هو مستوى القلق عند تلاميذ البكالوريا الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و غير الممارسين المقبلين على البكالوريا في الضغط النفسي؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و غير الممارسين المقبلين على البكالوريا في قلق الامتحان؟

هل هناك علاقة بين الضغط النفسي و القلق عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية؟

3- أهداف البحث : يهدف البحث إلى :

- معرفة مستوى الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

- معرفة الفروق الإحصائية في سمة الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

- معرفة العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية.

- معرفة العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و الضغط النفسي و القلق.

4- فرضيات البحث:

الفرضية العامة :

هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و القلق للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة ضغط نفسي أقل من غير الممارسين.

يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل من غير الممارسين.

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و غير الممارسين المقبلين على البكالوريا في قلق الامتحان

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و غير الممارسين المقبلين على البكالوريا في الضغوط النفسية و الدراسية

- هناك علاقة إرتباطية بين الضغط النفسي و القلق عند التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

5- أهمية البحث:

نظرا للهالة الكبرى التي تحوم حول امتحان البكالوريا و ما يحمله التلميذ و عائلته و المجتمع من تصورات سبقت الإشارة لها ، فإن الطالب يدخل السنة النهائية متوجسا قلعا من شبح الرسوب ، فنسبة القلق و الضغط النفسي تختلف من تلميذ إلى آخر حسب شخصية التلميذ و حسب تكوينه النفسي فهناك من يدفعه هذا الخوف إلى شحذ كل إمكانياته و تجميع كل طاقاته ليقهره و يحقق النجاح و هناك من يكون هذا الخوف كابح يشبط من عزيمته و تنشر الانهزامية و اليأس في نفسه فيكون الفشل حليفه لكن إذا كان ذكيا، عليه أن يحول هذا الخوف إلى صالحه و يجعل منه سببا لتقوية إرادته و شحذ همته و تحقيق النجاح

و من أهمية بحثنا هذا نوجز ما يلي :

1- إبراز أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية و مدى تأثيرها على تخفيض درجة الضغوط و القلق للتلاميذ المقبلين على البكالوريا.

2- محاولة معرفة العلاقة بين الضغوطات النفسية و القلق التي تصاحب التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و انعكاساتها على مستوى التحصيل الدراسي.

3- معرفة مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا.

6- أسباب اختيار الموضوع :

أخذت البكالوريا ذاك الشكل المهم و المخيف في إن واحد لما تمثله من نقطة تحول مصيرية في حياة الطالب. ففي كثير من الأحيان يقال أن البكالوريا تفتح أبواب المستقبل لأنها المدخل إلى الجامعة و منه الحصول على شهادة الالتحاق بالحياة العملية و توافقا مع هذه المرحلة الحساسة التي يعيشها الطالب في تلك الفترة ألا وهي المراهقة و ما تحدثه من تغيرات نفسية و فيزيولوجية و ما تخلقه من صراعات و اضطرابات وجدانية فان الأمر يأخذ بعدا آخر خاصة في جانبه النفسي .

لذا لابد من مساعدة الطالب في أن يجتاز هاته العقبة بأمان أكثر خاصة بما تقدمه التربية البدنية و الرياضية حتى تسمح له بتجاوز الضغط النفسي و القلق الكبير الذي يصاحبه عادة هذا الامتحان و إبراز أهمية التربية البدنية و الرياضية في المؤسسات التعليمية و أهدافها و قدراتها كوسيلة تربية قادرة على علاج المشاكل النفسية للتلميذ و أثرها في تحقيق التكامل النفسي و العقلي و الجسمي معا .

7- مصطلحات البحث :

التعريف الاصطلاحي للتربية البدنية و الرياضية:

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة ، تهدف إلى تكوين الفرد بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة

عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف . (فريد نجار، 2003، صفحة 89)

التعريف الإجرائي للتربية البدنية و الرياضية :

هو اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق بتناسق محتوى المنهاج.

التعريف الاصطلاحي للضغط النفسي :

هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد و بيئته و التي تسببت في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثل

التوتر و عدم الشعور بأمان. (رواية حسن، 2003، صفحة 399)

التعريف الإجرائي للضغط النفسي :

نقصد بمفهوم الضغط النفسي لدى التلاميذ في هذه الدراسة هي تلك الحالة النفسية التي تتميز بالتوتر و الاضطراب نتيجة مواجهة التلميذ لصعوبات في الامتحان .

التعريف الاصطلاحي للقلق :

الخوف أو التوتر أو القلق الذي يتميز بالخشية أو الرعب أو عدم الاستقرار و كثيرا ما يكون سببه مجهول لدى المرء، و قد يتضمن خشية دائمة من أحداث مستقبلية أو من سلوك عاطفي انفعالي اتجاه أي خيار أو قرار. (فريد نجار، 2003، صفحة 89)

التعريف الإجرائي للقلق :

هو حالة الاستشارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه و المحافظة عليها و الدفاع عن مصالحه المهددة المسببة لهذه الاستشارة.

التعريف الإجرائي للتعليم الثانوي :

و هي المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية و تمتد من (15 إلى 18 سنة)

التعريف الإجرائي لباكوريا التعليم الثانوي:

امتحان يصمم لطلبة السنة الثالثة من التعليم الثانوي و يهدف إلى تأهيلهم بالجامعة و يتضمن هذا الامتحان تحضيراً و ترتيباً من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كل الظروف الحسنة من أجل سير هذا الامتحان .

التعريف الإجرائي لطالب البكالوريا :

و هو الشخص الذي اجتاز المرحلة الأولى و الثانية ثانوي باستحقاق و سجل فعليا في أقسام الثالثة ثانوي و يتم اجتياز هذه المرحلة بأدائهم امتحان البكالوريا .

التعريف الاصطلاحي للمراهقة :

هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه ، و الاندماج فيه ، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية و نفسية فهي تعتبر ثورة على أجزاء الجسم و يعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية أبرزها القلق و الضغط النفسي . (فريد نجار، 2003، صفحة 35)

التعريف الإجرائي للمراهقة :

هي مرحلة عمرية محصورة بين الطفولة المتأخرة و مرحلة الشباب و هي في غالب الأحيان تكون بين 17 سنة و 18 سنة.

8- الدراسات السابقة و المشابهة :

❖ الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الليسانس من إعداد الطلبة :غندير خالد،مليسمي عبد الرزاق ،مقداد عبد الغني ، سنة 2011-2012 بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا"

مشكلة الدراسة : إلى أي مدى تخفف التربية البدنية و الرياضية من القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

هدف البحث : مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية و الرياضية لبناء شخصية سوية لتلاميذ البكالوريا و بالتالي إكساب القيم الروحية و الاجتماعية و النفسية

الفرضية العامة:

- تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحقيق القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا

منهج البحث: استخدم الطلبة في هذه الدراسة المنهج الوصفي

عينة البحث و كيفية اختيارها:

عينة البحث تتكون من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا المتواجدين على مستوى ثانويات بعض بلديات ولاية ورقلة و قد بلغ عددهم 308 تلميذ

تم اختيار العينة عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع

أداة الدراسة : استخدم في هذا البحث طريقة الاستبيان للقلق.

أهم نتيجة :

التربية البدنية و الرياضية لها تأثير في تخفيف نسبة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحصص أو خارجها.

❖ الدراسة الثانية: دراسة رسالة الماجستير للطالب :جباري رضوان تحت عنوان : "درجة الاضطرابات

النفسية عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ،دراسة مقارنة بين

الوسط المختلط و غير المختلط لتلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة . للموسم 2007-

"2008

مشكلة الدراسة : تتمثل في درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة أثناء النشاطات البدنية

الرياضية في الوسط المختلط

هدف الدراسة :تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة الارتباطية بين الاضطرابات النفسية للتلميذات

المتحجبات و ممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط

عينة الدراسة :يقدر حجم العينة في الدراسة ب:240فتاة محجبة ينقسمون إلى مجموعتين ،الأولى أفرادها

يمارسون النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط و الثانية في وسط غير مختلط من المؤسسات التربوية لبعض

ثانويات الجزائر العاصمة .

منهج الدراسة :اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي .

أداة الدراسة :قد اعتمد الباحث على الاستبيان الذي يحتوي عبارات للضغط النفسي .

النتائج المتوصل إليها :توصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي المختلط و الممارسات في المحيط غير المختلط

❖ الدراسة الثالثة :

مذكرة لنيل شهادة الليسانس من إعداد الطالب : بوسنان فاتح، سنة 2011-2012 بعنوان " دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي"

هدف البحث:

إبراز أهمية التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

الفرضية العامة:

حصّة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلميذ المراهق في التغلب على القلق في المرحلة الثانوية.

منهج البحث: استخدم الطالب في هذه الدراسة المنهج الوصفي

عينة البحث و كيفية اختيارها:

عينة البحث تتكون من تلاميذ التعليم الثانوي المتواجدون على مستوى ثانويتين لمديرية التربية للجزائر غرب و قد بلغ عددهم 500 تلميذ،وقد تم اختيار العينة عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع

أداة الدراسة : استخدم في هذا البحث طريقة الاستبيان للقلق.

أهم نتيجة : التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في التقليل من حدة القلق الذي يترض لها المراهق في المرحلة الثانوية.

الدراسات الأجنبية :

❖ قام ريبز **Reyes1997**: بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين مصادر و مظاهر الضغوط و بين التحصيل الدراسي و الجنس و الصف الدراسي ، و ذلك على عينة من طلاب المدارس المتوسطة اللاتينية وقد بلغ عددهم 111 طالبا و أسفرت النتائج عن وجود علاقة دالة إحصائيا و بين التحصيل الدراسي و الجنس و العنف الدراسي و بين مصادر الضغوط المتمثلة في مفهوم الذات الدراسي ، و تفاعل المدرس

❖ قام كل من **hodge& Gelanda**: بدراسة هدفت إلى بحث العلاقة بين شهادة الدراسات العليا و الضغوط المؤثرة فيها و بين مستويات القلق التي يعانها الطلبة المراهقون عند استعدادهم لامتحانات بمختلف المتغيرات البيئية الداخلية للطلبة ، و تكونت عينة الدراسة من 445 من طلبة و طالبات الثانويات العامة و أسفرت النتائج على أن الامتحانات تشكل ضغوطا نفسية على الطلاب في الثانويات.

التعليق على الدراسات :

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث و المتمثلة في القلق و الضغوط و التربية البدنية و الرياضية و بعد تصنيف و عرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح للطالبان الباحثان من إطلاع و دراسة و إن قلت خاصة فيما يتعلق بضغوط الامتحانات ، حيث وجد الطالبان صعوبة كبيرة في إيجاد هذه الدراسات ، و في الأخير مكن الباحثان التوصل إلى الاستخلاص العامة التالية :

من حيث المنهج :

اتفقت الدراسات في المنهج الذي يتناسب و أهداف الدراسة حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات و البحوث تقريبا

من حيث العينة :

لقد اختلفت الدراسات في حجم و نوع و جنس العينة و كيفية اختيارها و في جميع متغيرات البحث طبقت على تلاميذ بكالوريا أو طلبة جامعة أو تلاميذ التعليم الثانوي حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة أجريت ما بين 240 تلميذ إلى 500 تلميذ وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

من حيث الأداة المستخدمة :

لقد تشابهت الدراسات في معظمها و قد اعتمدت طريقة الاستبيان.

من حيث الأدوات الإحصائية :

اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة حيث أن معظمها استخدم المعالجات الأولوية المتداولة في كل البحوث و المتمثلة في المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية.

نتائج الدراسات السابقة : اتفقت الدراسات السابقة أن التلاميذ يعانون من مستويات مختلفة من القلق و الضغوط و أن التربية البدنية و الرياضية لها دور في تخفيض هذين المشكلين النفسيين .

نقد الدراسات :

من خلال العرض للدراسات السابقة تبين للطالب بعض الاختلافات و نقاط التشابه ما بين الدراسات السابقة و الدراسة الحالية و من أهمها ما يلي :

في نوعية العينة المختارة و عددها بلغ (160) لإجراء التجربة الأساسية لهذه الدراسة و التي تمثلت في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية مستغانم بالمقارنة مع الدراسات التي كانت تتمحور معظمها حول تلاميذ الطور الثانوي و طلبة جامعة، بالإضافة إلى العدد الذي تراوح في معظم الدراسات من 240 إلى 500 و الذي تجاوز الدراسة الحالية التي كانت عينتها 160 تلميذا.

إن معظم الدراسات تناولت متغير واحد مثل القلق أو الضغط أما البعض الآخر فتناول المتغيرين معا في حيث تناولت هذه الدراسة ثلاث متغيرات (التربية البدنية و الرياضية ،القلق ،الضغوط)

كما استفاد الطالبان من التعرف على وجود أداة بحث تم التحقق من صدقها و ثباتها في العديد من الدراسات.

بالإضافة إلى التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات، الطرق الإحصائية المستخدمة و ذلك من دراسة لأخرى حسب حجم و نوعية العينة التي تم التطبيق عليها .

و نظرا لقللة الدراسات التي تناولت المتغيرات الثلاثة لذا لجأ الطالبان إلى هذه الدراسة الحالية.

الباب الأول

الجانبي النظري

الفصل الأول الضغط النفسي

تمهيد

1-1-1 نبذة تاريخية على مفهوم الضغط النفسي.

2-1-1 تعريف الضغط النفسي.

1-2-1-1 تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي.

2-2-1-1 تعريف الضغط النفسي على أساس الاستجابة .

3-2-1-1 تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير و الاستجابة .

3-1-1 الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي.

1-3-1-1 نظرية تناذر التكيف.

2-3-1-1 النظرية السلوكية .

3-3-1-1 النظرية الاجتماعية البيئية .

4-3-1-1 نظرية التحليل النفسي.

4-1-1 مراحل الضغط النفسي.

5-1-1 مستويات الضغط النفسي.

6-1-1 النتائج المترتبة عن الضغط.

خلاصة

تمهيد

تعد ظاهرة الضغوط من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس و أن التعرف على الضغوط كظاهرة تعترى الثانويات و طلاب الجامعة يساعدنا على فهم أسبابها و العوامل التي تؤثر فيها ثم معالجتها عن طريق ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

1-1-1 نبذة تاريخية على ظهور مفهوم الضغط النفسي

شهدت كلمة الضغط (stress) تطورا و ذلك عبر فترات من الزمن ، فهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اللاتينية (stringer) و هي تعني شد أو ضيق أو عقد أي الاحتضان الشديد للجسد بواسطة الأطراف و هذا الاحتضان لا يجب أن يكون الشعور فيه متبادل بل على العكس يكون ممل يؤدي إلى الاختناق الذي يعتبر مصدر للقلق. (jean benjamin stora, 1993, p. 03)

و نظرا لشيوع كلمة ضغوط سواء في الحياة العامة أو في مجال العمل فقد يتبادر في الذهن أنه من السهل إيجاد تعريف محدد لهذا المفهوم بصفة عامة و مفهوم ضغوط العمل بالتحديد إلا أن مفهوم الضغوط أصبح محط اهتمام الباحثين في مجالات مختلفة كعلم النفس و الاجتماع و الإدارة و الطب و غيرها مما أدى إلى تعدد الزوايا التي يتم منها تعريفه و استخدامه و دراسته (حنان عبد الرحيم الاحمدي، 2002، صفحة 31).

ان تحديد مفهوم الضغط (stresse) من الناحية الزمنية صعب للغاية و يحتمل أن هذا المصطلح استعمل لأول مرة خلال القرن الرابع عشر و لكن هذا الاستعمال لم يكن بصورة ثابتة و منظمة ، و قد استعملت فيما بعد في الكتب الانكليزية مفاهيم أخرى للدلالة على الضغط منها (strest ,straisse) و بالرغم من الكلمة و مشتقاتها وجدت منذ قرون إلا أن أصلها غير معروف إلى حد الآن إلا أنه يمكن القول أن بداية انتشار هذه الكلمة كان خلال القرن التاسع عشر و خلال هذه الفترة يقول الفيزيولوجي أن التغيرات الخارجية في البيئة يمكن أن تعطل الكائن العضوي و لكي يحافظ على نفسه يجب أي يتكيف بطريقة مناسبة مع التغيرات و يبدو أن هذا أول اعتراف بالنتائج المضرة الكامنة في عملية الإجهاد التي تخل بالتوازن الجهاز العضوي. (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 303)

و يعتبر الفيزيولوجي الأمريكي والتر كانون من الأوائل الذين استعملوا عبارة الضغط و عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ أو رد الفعل العسكري بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة و قد كشفت أبحاثه عن وجود ميكانيزم أو آلية في جسم الإنسان تساعده على الاحتفاظ بحالة من الاتزان الحيوي أو القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه. (علي عسكر، 2000، صفحة 34)

و يعتبر هانس سيلاي من أشهر الباحثين الذين ارتبطت أسماءهم بموضوع الضغوط و يعرف بأب الضغط و يرجع الفصل إلى كتاباته و محاضراته في تعريف الجمهور و الباحثين و بخاصة في المجال الطبي بتأثير الضغوط على الإنسان ، وأفضل مساهمة له حول موضوع الضغط هو كتابه الذي أصدره عام 1956 و قد عرف الضغط في البداية بأنه من الآثار الناتجة عن العوامل الضاغطة . (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 304)

1-1-2 تعريف الضغط النفسي:

على الرغم من الكتابات المختلفة حول موضوع الضغط النفسي من جانب المهتمين بالصحة النفسية و البدنية إلا أن عبارة أو مفهوم الضغط لا تعني الشيء نفسه لهم جميعا و يشير وليامز إلى أن مصطلح الضغوط من أكثر المصطلحات عرضة لسوء الاستخدام من طرف الباحثين ، حيث غالبا ما يستخدم للتعبير عن السبب و النتيجة في إن واحد ، و ذلك نتيجة الخلط القائم بين مفهوم الضواغط و الضغط و قد جاءت الضواغط لتشير إلى تلك القوى و المؤثرات التي توجد في البيئة أما كلمة الضغط فتعبر عن الحادث ذاته. (رونالدي ريجيو، 1999، الصفحات 290-291) و الضغط على وجه العموم ليس سوى ردود أفعال فيزيولوجية و انفعالية و نفسية لحوادث أو أشياء معينة مهددة للفرد في بيئة العمل . (فاروق السيد عثمان، 2001، صفحة 910)

و تتضمن ردود الأفعال الفيزيولوجية علامات على الاستثارة الزائد مثل سرعة التنفس و ضربات القلب زيادة ضغط الدم ، و يبدو أن هذه الاستجابات الفيزيولوجية تساعد الفرد على التصدي للأخطار المحتملة و تشمل الاستجابات الانفعالية للضغط القلق ، الخوف و الإحباط ، أم ردود الأفعال النفسية فتشمل

على تقييم مصدر الضغط و ما يمكن أن ينتج عنه من آثار على التفكير في جميع جوانب الموقف الذي يحدث فيه الضغط و الإعداد الذهني لاتخاذ خطوات لمعالجة الضغط بالكر أو الفر .

و قد تم استخدام مصطلح الضغط النفسي بالتناوب مع مصطلح القلق و هذا ما توصلت إليه نتائج الباحثين السيكلوجيين و التأكد على أن القلق علامة على أن هناك شيء غير متزن في المحيط النفسي للفرد و أنه في كثير من الأحيان واحد من العديد من الاستجابات للمواقف الضاغطة ، و يتمثل أساسا في الخوف و الإنذار بالخطر و الفرع و يمكن أيضا أن يكون أساسه الإنذار . (عمار الطيب كشروذ، 1995، صفحة 302) كما يختلف الضغط النفسي عن التوتر العصبي الذي يمكن أن ينتج عن المواقف الضاغطة بعيدا عن التعب العصبي أو الإثارة العاطفية الفارطة .

و الضغط هو تجربة ذاتية تحدث اختلالا نفسيا أو عضويا لدى الفرد و ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظومة أو الفرد نفسه ، يتيح لنا هذا التعريف تحديد ثلاث مكونات رئيسية للضغط في المنظمات هي المثير ، الاستجابة ، التفاعل . (أندرو سيزلاقي،ماك جي ولاس، 1991، صفحة 108)

1-2-1-1 تعريف الضغط النفسي على أساس المثير الخارجي :

حيث يستخدم مفهوم الضغط للإشارة إلى القوى الخارجية التي تتواجد في بيئة عمل الأفراد و التي تنتج عنها مجموعة من ردود الأفعال التي تظهر في سلوك الأفراد في العمل . (صلاح محمد عبد الباقي، 1999، صفحة 167)

1-2-1-2 تعريف الضغط على أساس الاستجابة

و يستخدم للإشارة إلى ردة الفعل الواعية أو الغير واعية على تهديدات التي توجه الفرد سواء كان ذلك حقيقيا أو من نسج الخيال و يتولد عنه الشعور بالألم، الذنب، الوحدة و الارتباك.

1-2-1-3 تعريف الضغط على أساس التفاعل بين المثير و الاستجابة :

بني هذا التوجه على القناعة بأن استجابة الأفراد بالضغط تختلف باختلاف خصائصهم الفردية، بما في ذلك نمط الشخصية ، الخلفية الثقافية ، الدعم الاجتماعي .

و يتضح هذا التوجه في التعريف الآتي: هو مجموعة من التفاعلات بين الفرد و بيئته و التي تتسبب في حالة عاطفية أو وجدانية سارة أو غير سارة.

و قد وضع كثير من الباحثين و العلماء تعريفات للضغط النفسي فمن الناحية اللغوية يعرفه عبد المنعم الحنفي بأنه حالة المحنة التي تعصب المرء أي تشد و تعصف به و يقال الأمر عصب أي أنه يتوتر و يقلق و تستنفر دفاعاته البدنية و النفسية مع الموقف العصيب فيخفف عن توتره و قلقه و يستعيد التكامل و التوازن الذي كان له . (عبد المنعم الحنفي، 1995، صفحة 125)

و يقول ريفولي أن الضغوطات أو العبارات التي تشير إليه كالأجهاد ، توتر نفسي ، الاحتراق النفسي ... الخ مصطلحات صعبة التحديد لأنها تحتوي على مجموعة من المسببات التي تعيق نمط الجهاز النفسي و العقلي و حتى الفيزيولوجي . (بوعلي نور الدين، 1993، صفحة 16)

أما برودسكي فيصف الضغط النفسي بأنه تقييم الفرد للأحداث بأنها مهددة أو أنها يمكن أن تكون باعثة للألم و هو يكمل الاستجابات التالية للتهديد سواء كانت نفسية أو جسدية . (brodsky s,l, 1988, p. 108)

و يعرفه فرج عبد القادر طه بأنه حالة فيزيولوجية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في إنجاز العمل هذا بالنسبة للعمل أما بالنسبة للفرد فتؤدي الى الأحاسيس و المشاعر التي تضايق الفرد و تؤلمه . (فرج عبد القادر طه وآخرون، صفحة 124)

وينظر لازاريس إلى الضغط على أنه ليس مثيرا و ليس استجابة و يركز على العمليات الوسطية لذلك فالضغط النفسي حسب رأيه هو تقييم الفرد للأحداث و توقعاته فيما يتعلق بنتائجها و كذلك عن تقييمه لإمكانية مواجهتها أو التكيف معها . (lazarus.r.s and folkman,s, 1984, p. 13)

مما سبق ذكره نستنتج أن الضغط النفسي حالة ديناميكية تقوم على إدراك الفرد للفرص و المحددات و المتطلبات التي تقود لأهداف هامة لكنها غير مؤكدة أي أن هذه الأهداف ذات قيمة مادية أو معنوية هامة بالنسبة للفرد ، و الذي يشعر بالمخاطر أو عدم التأكد من تحقيقها ، و بالتالي فان الشروط التي

تؤدي إلى الضغط المحتمل لدى الفرد تتضمن وجود عنصرين مترابطين هما وجود هدف ، ووجود مخاطرة محيطة بالهدف .

و يحدد بعض الكتاب خصائص رئيسية للضغط النفسي تشمل ما يلي :

- أن الضغط قد يكون ايجابيا أو سلبيا
- أن الضغط محصلة للتفاعل بين الفرد و بيئته
- أن الضغط يترافق مع ظروف مادية اجتماعية و نفسية و سلوكية
- أن الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث تؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي . (الهاشمي لوكيا وآخرون، 2002، صفحة 11)

و هذه الخصائص تعني أن للضغط أثارا قد تكون ايجابية أحيانا ، كما قد تكون سلبية أيضا و بالتالي فان وجود مستوى معين من الضغط لا يشكل ظاهرة مقلقة لكن ارتفاع مستوى الضغط قد يرافقه بعض الآثار السلبية على صحة الفرد و التنظيم فالضغط يمكن أن يصبح محركا فاعلا في التنظيم اذا عولج بصفة مفتوحة و طريقة بناءة فهو حالة أساسية في حياتنا كما أكدته كل النظريات

1-1-3 الاتجاهات النظرية في تفسير الضغط النفسي:

هناك العديد من النظريات التي حاولت معالجة الضغط النفسي بصفة عامة و على الرغم من اشتراكها في المضمون النظري إلا أنها اختلفت في الاتجاه الذي سلكته كل نظرية

1-1-3-1 نظرية تناذر التكيف:

يؤكد بها الطبيب الكندي الأصل Hans Selye (1907-1982, 1989, norbert sillamy) (p. 293) وقد شرح في كتابه ضغوط الحياة الذي ألفه سنة 1956 عندما كان طالبا في كلية الطب. (عبد الرحمن العيسوي، 1992، صفحة 185) و الذي تحدث فيه عن جملة أعراض التكيف وهي مجموعة الأعراض والتغيرات التي تحدث عندما يتعرض الكائن الحي لضغوط شديدة من اجل تحقيق نوع من التوافق بين الكائن و البيئة الضاغطة وتتكون هذه الأعراض حسب سيلاي من ثلاث مراحل هي:

أ- مرحلة الإنذار: تمثل هذه المرحلة استعداد الجسم لمقاومة مصدر توالد الضغط

ب- مرحلة المقاومة: تمثل هذه المرحلة في تطبيق آليات التعامل أو المجابهة المختلفة بهدف الوصول إلى مستوى التكيف المقبول

ج - مرحلة الإنهاك: فيها يتم صرف كل الوسائل الدفاعية والتكيفية و المدخرة ،ويظهر الضغط الشديد أو الفشل الفيسيولوجي و بالتالي يصبح الجسد غير قادر على المقاومة كما يصبح سريع التأثير بالأمراض

إما عن عوامل الضغط فترجعها هذه النظرية إلى ثلاث عوامل هي: (محمد أحمد نابلسي وآخرون، 1991، صفحة 258)

-عوامل الضغط الجسدي: مثل الأحداث المزعجة، الحوادث و الآلام الجسدية.... الخ

-عوامل الضغط النفسي: مثل القلق، الانفعال، المخاوف بأنواعها، الإرهاق الفكري

-عوامل الضغط الاجتماعية: مثل الصراعات المهنية والعلاقات الاجتماعية السيئة والعزلة

1-1-3-2 النظرية السلوكية

توضح هذه النظرية إن أهم المحددات للخلل الوظيفي البيولوجي أو الوظيفي، الانجراف وهو الاستجابة الخاصة للعضو للمواقف التي سبق تعلمها وتؤمن هذه النظرية أنه كنتيجة للارتباط بين الموقف الانفعالي واستجابة عضو خاص ، يثير أي موقف ضاغظ جديد لدى نفس العضو ،وعندما يتكرر هذا الموقف لدرجة كافية وشديدة يظهر الخلل الوظيفي أو الانجراف في هذا العضو، وقد اخذ أصحاب النظرية السلوكية يستخدمون مبدأ التدعيم والتغذية الراجعة لشرح تأثير العوامل السيكولوجية على العلل الجسمية

ويعتبر megrath أول من صاغ نموذجاً في هذا المجال و اسماه نموذج العمليات ،ويهتم هذا النموذج بالعمليات التي تحدث أثناء مواجهة أو استجابة الفرد لمصدر ويرى mergrath وبعض العلماء إن الموقف المجهد أو الضاغظ أربع مراحل على شكل حلقة مغلقة. (المهاشمي لوكيا وآخرون، 2002، صفحة

07)

المرحلة (1): تربط أ و ب وتسمى التقويم المعرفي.

المرحلة (2): تربط بين ب و ج وتسمى عملية اتخاذ القرارات.

المرحلة (3): تربط بين ج و د وتسمى بعملية الأداء.

المرحلة (4): وتكون بين السلوك والموقف وتسمى بعملية الحصيلة أو النتائج.

و يبرهن شوارزن أن دوائر التغذية الرجعية هي الأساس لكل عمليات الجسم المرتبطة بالاستجابة الأولية للجسم حينما يستقبل تهديدا ، و تكون نتيجة هذا النشاط زيادة ضغط الدم ، زيادة ضربات القلب ، زيادة مستوى السكر في الدم ، مما يهيئ الجسم بكل استعداداته الفيزيولوجية للهجوم أو الهروب ، و على أي حال حينها ترتفع ضربات القلب و يزداد ضغط الدم إلى مستوى معين تصل الإشارات للمخ لإيقاف نشاط العمليات الفيزيولوجية

1-1-3 النظرية الاجتماعية البيئية :

ظهرت هذه النظرية نتيجة لدراسات عديدة قام بها معهد البحوث الاجتماعية بجامعة ميتشغان ، (عمار الطيب كشروود، 1995، صفحة 320) و الهدف منه هو توفير إطار نظري للبحث في تأثير العمل على الصحة (الهاشمي لوكيا وآخرون، 2002، صفحة 08) ولقد استعمله العديد من الباحثين كأساس للاستعمال في دراسات متعلقة بالضغط و العمل ، و قد تمت صياغة هذه النظرية من قبل karn french ، حيث يعتبر من رواد هذه النظرية و قد صاغها سنة 1962 نموذجاً أسماه بالنموذج الاجتماعي البيئي للضغط .

و يمثل الضغط هنا كعلاقات شاملة لمجموعة من الظواهر و العمليات التي تحتوي على ستة أقسام مرتبطة بعوامل سببية ، ففئات العلاقات و الفرضيات موضحة بواسطة أسهم تدل على اتجاهات سببية . (عمار الطيب كشروود، 1995، صفحة 321)

ففرضيات فئة (أ، ب) لها دور في عملية تأثير البيئة الموضوعية الخارجية على البيئة النفسية ، و فرضيات فئة (ب ، ج) تربط الحقائق في البيئة النفسية بالاستجابات المباشرة للفرد ، و فرضيات (ج ، د) ترتبط

فبها تلك الاستجابة المتأثرة للعمل بمعايير الصحة و الأمراض ، فالنموذج الاجتماعي البيئي يحاول أن يطور نظرية شاملة للصحة النفسية ، و قد استعمله البعض كأساس تتبع الدراسات و البحوث بداية من الجهود التي تتعلق بفهم بيئة العمل الموضوعي ، و انتهاء بدراسات الصحة و الأمراض ذات العلاقة المباشرة أو غير المباشرة بالضغط . (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 322)

و ترى المدرسة الظواهرية الأمريكية و التي تهتم بدراسة العوامل الاجتماعية و التي يعتبرونها الأصل في الإصابة بأي مرض لأنها تمثل ضغوطا كبيرا ، و هذا ما يؤدي إلى الإصابة بالمرض العقلي . (plusieurs auteurs , 1991, p. 757)

و لقد حاول ميكانيك تفسير المشاكل العالقة التي تتعلق بعلم النفس الاجتماعي التكيفي ، و يعرف ميكانيك الضغط على النحو الآتي :

يعني استجابات غير مريحة يقوم بها الفرد في مواقف معينة ، و أنه بغض النظر يواصل موضحا عما إذا كان الموقف ضاغطا أم لا فان الاستجابات لهذا الموقف الضاغط تتوقف على أربعة عوامل هي : (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 303)

- طاقة وقدرة الفرد
 - المهارات و المحاولات الناتجة عن التطبيقات الجماعية و التقليدية
 - الوسائل المعطاة للفرد من قبل البيئة الاجتماعية
 - المعايير التي تحدث أين و كيف يستعمل الفرد هذه العوامل و الوسائل
- فعندما يشعر الأفراد بأنهم ليسوا مستعدين لمواجهة الموقف المضغط فإنهم يمرون بخبرة تتمثل في عدم الراحة المفرطة ، و تنتج تلك المشاعر من فقدان المعلومات الملائمة و المهارات و من جهل الفرد بالموقف أو الخصائص الشخصية للفرد ، مثل انخفاض الثقة بالنفس ، و بصفة عامة فان الأفراد الذين لديهم مهارات و استعدادات أكثر من غيرهم تكون لهم القدرة على مباشرة العمل بثقة أفضل من غيرهم ممن لا يملكون هذه الخصائص .

يعتقد كثير من الطلبة الذين درسهم ميكانيك بأنهم لو استطاعوا الدفاع عن أنفسهم بطريقة مناسبة و في نفس الوقت حافظوا على مستوى مقبولا و مريح لقلقهم فإنهم سوف يؤدون واجبههم بطريقة مناسبة

-إن التحكم بنجاح في الموقف و مشاعر التي تتأثر أثناء العملية تتسم بقابلية الانعكاس ، و طبقا لميكانيك فان قابلية الانعكاس تتوقف على الوسائل التكيفية التي تشمل السلوك و الأفكار المناسبة لموقف الفرد و مشاعره حوله و يواصل قوله " أنه عندما يكون السلوك مناسباً أو موافقا لمتطلبات الموقف، فهذا يسمى سلوك التعامل " (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 319)

1-1-3-4 نظرية التحليل النفسي:

اهتم المحللون النفسيون بالاضطرابات السيكولوجية و قدموا نظريتهم في التحليل النفسي التي ركزت على مراحل النمو لتقدم تغيرات لكل اضطراب من الاضطرابات السيكوسوماتية و قدم سنة 1950 عدة بحوث في هذا الميدان و يرى بأن التوترات و الشدائد في نظام واحد لها نتائج و عواقب مرضية إلى النظم و الأجهزة الأخرى في الجسم . (عمار الطيب كشرود، 1995، صفحة 314)

و حسب Axender فان القلق و الخوف الذين يحدثان نتيجة لصراعات حادة في حياة الإنسان يمكن أن يعبر عنها ليس فقط عن طريق مشاعر ذاتية بعد الراحة ، بل أيضا عن طريق تعبيرات في العمليات الفيزيولوجية و عندما تكون استجابات الجسم لمصادر توالد الضغط غير مناسبة أو ملائمة ، فانه قد تظهر تلك العمليات الفيزيولوجية الأساسية التي يمكنها أن تشمل في عدد الكريات الحمراء داخل الجسم و زيادة في إفراز الأدرينالين و كذلك زيادة في كمية سكر الدم .

1-1-4 مراحل الضغط النفسي:

يعتبر هانز سيلاي من الرواد الأوائل الذين اهتموا بموضوع الضغط النفسي ونتائجه السلبية والمرضية ، حيث قدم نموذجا من ثلاث خطوات تتضمنها الاستجابة للضغط النفسي أطلق عليها اسم متلازمة التكيف العام ويرى سيلاي إن الضغط استجابة تتكون من ثلاث مراحل:

1-4-1-1 مرحلة الإنذار: التحذير وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات و يتسارع النبض والتنفس ،ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة أو الهرب .

1-4-1-2 مرحلة المقاومة: حيث تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر بالقلق والتوتر ،مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة وذلك لان الفرد لا يستطيع أن يسيطر على الموقف بإحكام. (أندرو سيزلاقي،ماك جي ولاس، 1991، صفحة 181)

1-4-1-3 مرحلة الإنهاك: وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد و استمرار الضغط النفسي لفترة طويلة مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفسيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسدي أو الانفعالي ،فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق وتظهر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل القرحة المعدية ،الصداع ،ارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد والمنظمة على السواء ،ويفسر hebb الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيها، فيصبح قلقل ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه. (الهاشمي لوكيا وآخرون، 2002، صفحة 09)

1-1-5 مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة هي:

1-1-5-1 أعلى المستوى الفيزيولوجي: يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها

ارتفاع درجة الحرارة، معدل التنفس ، تزداد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا... الخ.

(jacqueline,renaud, 1984, p. 36)

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط

العصبي كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة إفرازاتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر

النفسي وحدته. (نصر الدين جابر ، 1998 ، صفحة 197)

1-1-5-2 على المستوى النفسي: يظهر على شكل إحساس بالضييق الذي يصاحب أداء أي عمل من الأعمال كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات واحباطات فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا. (سامي عبد القوي علي، 1994، صفحة 126)

1-1-5-3 على المستوى الاجتماعي: عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم في المجتمع الذي ينشأ فيه وهناك من يرى بأن الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات والتقاليد، القيم والمعايير تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع. (ساهر محمود عمر، 1992، صفحة 141)

1-1-6-1 النتائج المترتبة عن الضغط

1-1-6-1-1 الحالة الصحية: تسمى الضغوط بالتفاعل الصامت وتكون وراء مشكلات الصداع إصابات وأمراض القلب، التهاب المفاصل، اضطرابات الجهاز الدموي، اضطرابات الجهاز الهضمي، ارتفاع الضغط الجلدية والنفسية... الخ

1-1-6-1-1 الصداع: يعتبر مرض الصداع واحد من أهم الأمراض وأكثرها شيوعا لدى الأشخاص المعرضين للضغط، إذ أنه ينشأ عن عوامل نفسية تؤدي إلى اضطرابات في الجهاز الدوري للفرد وتقود بدورها إلى الصداع، وذلك أن الشخص المصاب بالصداع بصفة مستمرة غالبا ما يتحدث أن يجتمع عليه وتتراكم مجموعة من الضغوط لا يستطيع تحملها وحيث تؤثر هذه الضغوط على الأوعية الدموية في الرأس، فتمتد وتؤدي إلى توتر عضلات الوجه والرأس ويتبع ألم الصداع. (عبد الرحمن بن أحمد محمد هيجان، 1998، صفحة 220)

1-1-6-1-2 أمراض القلب: إن الأسباب الأكثر توتر لهذه الأمراض هي ارتفاع ضغط الدم، الإفراط في تعاطي المخدرات، وكذا زيادة الكوليسترول ومعلوم أن المشاكل القلبية قد تؤدي إلى إحداث السكة الناجمة عن تراكم الدهون في شرايين القلب، وقد تبين في حالة الضغط يظهر بعض الأشخاص أكثر

استعدادا وقابلية من غيرهم للاضطرابات القلبية حيث يستجيبون للضغط بالعدوانية. (الهاشمي لوكيا وآخرون، 2002، صفحة 33)

وقد أثبت مؤتمر أطباء القلب الذي عقد في باريس عام 1979 وحضره ما يزيد عن 2000 طبيب أن أمراض القلب والأوعية الدموية تعتبر من أشد أمراض العالم إيقاعا بالإنسان حيث وصل ضحاياها بين 55% إلى 60% من وفيات العالم، ومنها ارتفاع ضغط الدم ومرض الشريان التاجي.

1-1-6-3 اضطرابات الجهاز العصبي: هناك صلة وثيقة بين الجهاز العصبي المناعي حيث يتألف الثاني من جملة الخلايا والأجسام المضادة والكريات البيضاء المكلفة بحماية العضوية أمام الاعتداءات و الهجومات البكتيرية الخبيثة والميكروبية، وذلك ضد كل نمو غير سليم لخلايا الجسم لهذا يمكن فهم ما ينجز عن أي اضطراب في الجهاز العصبي عن خسائر في الجهاز المناعي، وقد أكدت بعض الدراسات أن هذه القابلية المسبقة للمرض تنمو وتتطور على الخصوص لدى الأفراد الذين يملكون إمكانية ضعيفة لممارسته الإدارة والتحكم في حياتهم

1-1-6-4 الأضطرابات التنفسية: إن حالات الضغط تؤدي إلى تقلص الممرات الهوائية الموصلة للرئتين، وهذا ما يعوق تنفس الفرد ، (عبد الرحمن العيسوي، 1992، صفحة 188) ويمكن قياس مدى تأثير الضغط على الجهاز pneuograph الذي يسجل التنفس ومدى عمقه والنمط الذي تتخذه (عبد الرحمن العيسوي، 1992، صفحة 96). كما يؤدي الضغط على مستوى الجهاز التنفسي إلى ارتفاع نسبة استهلاك الأكسجين والتي تتم بصعوبة كبيرة. (robert andrinet, 1974, p. 112)

1-1-6-2 الحالة النفسية: نظرا لكون الجسم كنظام متكامل فإن أي خلل من شأنه التأثير على الجانب العقلي أو النفسي فالفرد الواقع تحت الضغوط يوصف بأنه سريع التحول في مزاجه وانفعالاته، لديه تقدير منخفض للذات، غير راض عن عمله، يتبنى اتجاهات سلبية نحو عمله ومن أهم هذه العواقب النفسية هي:

1-1-6-2-1 القلق: هو حالة من الحالات التوتر المرتبطة بالفهم والإحساس الذنب وعدم الأمان والحاجة المستمرة إلى إعادة الطمأنينة إلى النفس ويكون مرتبطا بأعراض مرضية جسدية نفسية مثل التنفس

الزائد عن الحد صعوبة التنفس والإضرابات المعدية، وارتفاع ضغط الدم ويعد الأرق مؤشرا يعول عليه في تشخيص حالات القلق.

فالقلق يعتبر نذيرا بالخطر يهدد أمن وسلامة الفرد النفسية وتقديره لذاته كما أن يتهدد إحساسه بالسعادة والرضا إذ هو حالة ناجمة عن الخوف. (andrer legrill, 1976, p. 19) كما يعتبر واحد من الاستجابات الأكثر شيوعا لدى الأفراد الذين يعانون من ضغوط العمل، ويمكن وضعها أنها حالة انفعالية غير سارة تثيرها مواقف ضاغطة وترتبط بمشاعر ذاتية من التوتر والخوف، وهي وسيلة تمكن الفرد من التعبير عن غرائزه المكبوتة والمشاعر الضاغطة. (عبد الرحمن بن أحمد محمد هيجان، 1998، صفحة 141)

1-1-6-2-الاكتئاب: ويمكن تقسيم الاكتئاب إلى ثلاث فئات رئيسية هي

-الحزن: في هذه الحالة ينتاب الفرد شعور بعدم السعادة وذلك بخصوص حادثة معينة مثل عدم الحصول على التشجيع الكافي في العمل أو عدم تمكن الفرد من شرح وجهة نظره للإدارة في مواقف حيث ترفض الاستماع إلى وجهة نظره مع إيمانه بصحتها.

كذلك فإن الحزن من الممكن أن يحدث نتيجة لتغير مزاج الفرد حيث لا يستطيع إن يحدد بالضبط ما هي الحادثة المعنية في العمل التي جرته إلى هذا الحزن على إن الحزن يمثل هنا المرحلة الأولى من الاكتئاب وغالبا ما تكون فترته قصيرة وعادة لا يتجاوز بضع ساعات أو أيام كما أنه لا يؤثر على قدرة الفرد على التفكير وتحليل الأمور

الاكتئاب الشديد: هذا النوع من الاكتئاب غالبا ما يحدث بسبب حادثة مثيرة، حيث تكون له أعراضه الواضحة التي يمكن ملاحظتها حسب درجة الاكتئاب، فمن الممكن أن يكون معتدلا ولفترة قصيرة أو ربما يكون شديدا ويدوم لفترة طويلة. هذا النوع من الاكتئاب يمكن أن يحصل في حالة الفصل من العمل أو فقد مركز وظيفي كان الشخص يسعى لتحقيقه من أمد بعيد. عندما يشعر الفرد بأن كل شيء ضاع منه إلى الأبد أن المستقبل لا يبشر بالخير، وهذا الشعور ينعكس على الفرد وسلوكياته حيث نجده غير قادر على تناول طعامه بانتظام كما أنه كثيرا ما يوجه الاتهامات لنفسه بسبب الظروف التي يمر بها علما أن

الفرد لا يستطيع ترتيب أموره والعودة إلى الحالة الطبيعية وإذا استمر معه الاكتئاب لفترة طويلة فإنه قد يتحول إلى اكتئاب مزمن

الاكتئاب المزمن: هذه الدرجة من الاكتئاب لا ترتبط مباشرة بحادثة معينة، حيث يمكن أن يتطور بصورة سريعة لدرجة أن الفرد لا يستطيع أن يحدد متى بدأت حالة الاكتئاب لديه بالضبط وهذا النوع من الاكتئاب من الممكن أن يتضمن خصائص الاكتئاب الشديد المتمثل في توتر الأعصاب والشعور باليأس، وقلة النشاط وتناقص الاهتمام بالعمل وعدم القدرة على تناول الطعام بانتظام على إن هذا النوع من الاكتئاب المزمن كثيرا ما ينظر إليه باعتباره شكلا من أشكال الضغوط التي ترهق الفرد وتعمق من شعوره بالقنوط.

ومما سبق نستنتج أن الاكتئاب يحصل للفرد نتيجة للضغوطات والتوترات الشديدة وذلك عندما يحاول الفرد بذل الكثير من الجهد والطاقة لتلبية مطالب العمل ولكنه لا يستطيع

1-1-6-2-3 الإحباط: ويعرف بأنه حالة من الحزن لا توجد بينهما علاقة وبين التطور المنطقي للأحداث وقد يكون الشكل المتوسط من الأشكال الإحباط نتيجة مباشرة لحدوث أزمة في العمل وقد تتخذ الإشكال الخطيرة من الإحباط شكل اضطرابات كيميائية حيوية وقد تؤدي الشكل المفرط من أشكال الإحباط إلى الانتحار ومن التعريفات الأخرى للإحباط انه حالة تتميز بالإحساس بالاكتئاب ووهن العزيمة والتعبيرات الأخرى المزاجية مثل الإحساس باليأس والذنب. (جيرمي سترانكس، 2003، صفحة 199، 200) محيطين إن لم تكن مدفوعين لتحقيق مشروع ما أو أمر ما، والإحباط هو حالة انفعالية سيئة ناتجة في اغلب الأحيان عن استحالة بلوغ هدف ما، إن الحواجز بأنواعها تسبب الإحباط ووجب التمييز بين الاحباطات الخارجية والداخلية، فالمحبطات الخارجية والتي تحدث بواسطة ظروف خارجة عن الشخص وتعرقل بلوغ الهدف أو تمنعه مثل عطب سيارة في الطريق، عدم وجود الأكل في حالة الجوع الشديد... الخ، أما الإحباط الداخلي فينتج عن التأخر والفشل وعن الرفض وعن الخسارة فالحواجز قد تكون اجتماعية مثل دخول متسلسل في الصف أو غير اجتماعية مثل فراغ خزان البنزين ويزداد الإحباط عادة بزيادة قوة استعجال وأهمية الفعل أما الإحباط الشخصي الداخلي فلا يخرج عن الطبع الشخصي وقد يكون سببه الحدود النفسية.

1-1-6-2-4 الاحتراق النفسي:

هناك اختلاف ملحوظ في التعريفات من ناحية الباحثين الذين يتناولون هذا المفهوم ويصبح التعبير أكثر وضوحاً عندما يستمد الشخص على التعريف الوارد في القاموس وتفعيلاته في البحوث حيث يشير التعبير إلى السلبية في العلاقات والاتجاهات والسلوك كرد فعل لضغط العمل ولكن ما هذه التغيرات السلبية ؟

يعتبر فقدان الاهتمام بالعمل أو المستفيدين من الخدمة التغير السلبي الرئيسي حيث يتعامل بطريقة الية وبغير أكتراث والتغيرات السلبية الأخرى تشمل الزيادة في التثبيط والتشاؤم واللامبالاة بالعمل وقلة الدافعية والسلبية والغضب السريع مع الزملاء ورفاق العمل، والأناية والميل لإيقاع اللوم على العملاء والمؤسسة في حالة الفشل ومقاومة التغيير

وهناك أيضاً بجانب التغيرات السلبية في التفكير والسلوك في مجال العمل، علامات جسمية وسلوكية وهذا يشمل التعب المستمر وأعراض البرد والصداع وقلة النوم، بالطبع لا يعني وجود كل الظواهر أو العلامات يجب علينا ملاحظة الظروف المحيطة بالعمل لان لها الدور الأكبر واعتبارها المصدر للحالة ويمكن أن نقدم هذه النقطة بصورة مبتدئين بالتعريف الخاص بالاحتراق وتمييزه بظواهر ذات صلة . (حمدي ياسين وآخرون، صفحة 177، 184)

أولاً: الاحتراق النفسي ليس هو التعب أو التوتر المؤقت مع أن وجود هذا الشعور ربما يكون علامة مبتكرة له واستخدامنا للتعبير فان الاحتراق النفسي يشمل التغيير في اتجاهات وعلاقات المهني نحو عمله وعملائه بجانب الشعور بالإرهاك والشد العصبي الذي يحدث بعض الأحيان.

1-1-6-3 الحالة السلوكية :

حينما يتجاوز الضغط المستويات العادية المألوفة تظهر ردود فعل سلوكية أهمها:

1-1-6-3-1 تعاطي الكحول

تمثل مشكلة تعاطي الكحول أزمة خطيرة لكثير ممن يسقطون في مستنقع الإدمان حيث يؤدي إلى تدمير حياتهم العقلية والنفسية ويؤدي إلى تصدع أسرهم وانحيارهم فضلاً عن حرمان المجتمع من طاقتهم

الإنتاجية، حيث يصبحون عالة على المجتمع الذي يعيشون في كنفه فضلا عن بعد أصحابها عن حظيرة الدين وقيمه السامية

وترى النظرة الطبية للإدمان انه احد الوسائل السيئة في التكيف مع الضغوط الذي يتعرض لها الإنسان. (2001، صفحة 65،85)

1-1-6-3-2 اضطرابات عادات الأكل والشرب:

بالنسبة للأكل تبين أن الضغوط بصفة عامة منها ضغوط العمل تترك آثارها على الفرد من حيث رغبته في الأكل، سواء أكان بفقدان الشهية أو زيادة رغبته وشراسته في الأكل، ومع انه في بعض الحالات نجد أن هناك الكثير من الأفراد الذين يفقدون شهيتهم للأكل نتيجة للاضطراب أو الصدمة الانفعالية التي يتعرضون لها في حياتهم.

فإننا نجد في المقابل إن هناك أشخاصا تزداد شهيتهم للأكل نتيجة لهذه الصدمات الانفعالية.

1-1-6-3-3 اضطرابات النوم:

يشكل النوم الثلث من حياة الفرد، ويتميز بحساسية لأي نوع من أنواع الاضطرابات الانفعالية مثل الضغوط الذي يتعرض لها الإنسان وذلك لأنه احد المؤشرات على وجود التوتر المتزايد لدى الفرد، ومن ابرز أنواع الاضطرابات المرتبطة بالنوع والتي يصاب به الأشخاص نتيجة لضغوط العمل هي الأرق الكابوس الفزع الليلي، وعلى الرغم من إن الموظفين في الترفيه عن أنفسهم، فان الضغوط النفسية التي ترافق الأعمال التي يقومون بها قد تزايدت هي الأخرى أيضا حيث أدت إلى وقوع الأفراد تحت الاضطرابات العضوية والنفسية والسلوكية الذي يحول دون النوم السليم.

خلاصة

مما لاشك فيه أن التعرض للضغوط النفسية أصبح أمرا حتميا لا مفر منه و حقيقة واقعية ،وهذا نتيجة لتعرض التلميذ إلى مواقف ضاغطة و ذلك في إطار علاقاته في المحيط الدراسي مع زملائه أضف إلى ذلك كثافة المواد الدراسية ،التفكير الزائد في امتحان البكالوريا ،الخوف من الرسوب و التفكير في النتيجة قبل بدء الامتحان أضف إلى ذلك التفكير في أشياء تفوق قدرته مما يؤدي حتما إلى آثار سلبية و جسدية تنعكس سلبا على أدائه في الامتحان.

و إذا استمرت هذه الضغوط تتحول إلى أعراض مرضية مزمنة خاصة إذا أساء التعامل معها و لم تكن له لمواجهتها كممارسة التربية البدنية و الرياضية للتخفيف و التخلص منها.

الفصل الثاني القلق

تمهيد

1-2-1 تعريف القلق

2-2-1 الخوف و القلق

3-2-1 القلق كحالة و كسمة

4-2-1 أنواع القلق

5-2-1 مصادر القلق و أسبابه

1-5-2-1 مصادر القلق

2-5-2-1 أسباب القلق

6-2-1 أعراض القلق

7-2-1 الأداء و علاقته بالقلق

8-2-1 مفهوم قلق المستقبل

9-2-1 أسباب قلق المستقبل

10-2-1 قلق الامتحان

11-2-1 النظريات المفسرة للقلق

12-2-1 إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب و الممارسة الرياضية

خلاصة

تمهيد:

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

ولعل أبرز هذه الانفعالات و الأكثر شيوعا و انتشارا انفعال القلق، لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة أو الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار و المراهقين.

و القلق أمر عادي و هو جزء من حياتنا اليومية وله عدة أسبابه و أعراضه و كذلك نتطرق إلى قلق الامتحان

بالنسبة للمراهقين و نتكلم عن بعض النظريات التي تناولت موضوع القلق.

1-2-1 تعريف القلق:

1-1-2-1 لغة:

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

1-2-1-2 اصطلاحا:

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

يرجع فريد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية، وأهم عامل الوراثة و التأثيرات البيئية.

كما يرى هلجريد أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، و يرى أن لفظ القلق هو عبارة من

العبارات اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر و الاهتمام الزائد و عدم الراحة أو عدم الاستقرار ، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد. (عبد الرحمن عسوي، صفحة 5،6)

إن هلجرت يخلط بين القلق و الخوف، إذ أنها توجد هناك نقاط كثيرة يختلف فيها الخوف والقلق سوف نوضحها لاحقاً، كما انه لا فرق بين القلق كمفهوم و بين الأعراض المصاحب له.

القلق حالة انفعالية تجذب تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، و أحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى، ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة، جفاف الفم، العرق البارد (opcit jeam.jean marie, 1975, p. 26)

لقد ركز على مظاهر القلق ولم يوضح لنا ما هو القلق أصلاً حيث اكتفى بوصفه حالة انفعالية فقط.

يعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل ومستقر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، وبصحبته خوف غامض وأعراض نفسية جسدية. (أحمد محمد حسن صالح وآخرون، صفحة 36)

لم يركز على تعريف القلق بصفة عامة، إذ نجد أنه يعرف لنا نوع من أنواع القلق إلا وهو القلق الموضوعي.

ويعرف احمد عكاشة 1998 كذلك القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس و الخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسدية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري ويأتي في نوبات متكرر مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو السحبة في الصدر أو ضيق التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع أو كثرة الحركة. (أحمد محمد حسن صالح وآخرون، صفحة 46)

إن احمد عكاشة ابرز لنا الإحساسات الجسدية المصاحبة للقلق و لم يحدد لنا معنى القلق بدقة لكي يكون أكثر وضوحاً وفهماً.

القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من المجهول وتمثل بأنها نوع من الراحة الذهنية والقلق حالة أكثر شيوعاً عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب

الطالب أثناء الامتحان الذي يؤديه عندما يكتشف بأنه لم يبق من مدة الامتحان المقررة على ورقة الامتحان إلا فترة قصيرة، وعندما يذهب الطالب لاستلم النتيجة. (محمد جاسم محمد، 2004، صفحة 133)

نلاحظ هنا احمد عكاشة يركز على نوع من أنواع القلق أَل 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 شأنها أن تؤدي إلى قلق الطلب لامتحان البكالوريا باعتبارها مرحلة هامة جدا وحساسة، وما هي الحلول الممكنة.

وفي الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في: القلق ^{حالة} من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، وهو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضييق و الألم و الانزعاج، ويعتبر { توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث

1-2-2 الخوف والقلق:

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

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

1-2-3 القلق كحالة و كسمة:

كشفت دراسات كاتل وشير عن وجود عاملين للقلق هما قلق الحالة وقلق السمة، وقد عزز سيبليجر 1966 ما توصلنا إليه عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة وكسمة وميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن:

1-3-2-1 حالة القلق:

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

1-3-2-2 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 أو الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر و القلق.

عن الشخص ذا الاستعداد من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر أكثر ويفقد استقراره كما نجد كذلك يتوقع الشر من موضوعات أو موقف لا تتلاءم مع هذا الخطر. (عبد المطلب أمين الفريطي، 2001، صفحة 133)

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

1-2-4 أنواع القلق:

بما أن القلق من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا أنه يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لأسس مختلفة منها:

- أ- مدى وعي الفرد به: يمكن التمييز في هذا الصنف إلى نوعين من القلق:
- قلق شعوري: حيث يدرك الفرد أسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهته والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.
- قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد فيه دوافع ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.
- ب- من حيث درجة الشدة: يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.
- ت- 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. (إشراف محمد عبد الغني شريت محمد السيد حلاوة، 2002، صفحة 98)
- ث- من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي، قلق عصبي، قلق خلقي.

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

1-2-4-1 قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير أو مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه ويظهر على صورة خوف فمثلاً خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حاله يترقب الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب. (خليل مخائيل معوض، 2000، صفحة 279)

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهداً ليجد سبلاً لمواجهة التهديد بضرر أقل. (سعيد كامل أحمد، 1999، صفحة 80، 81)

يتضح لنا مما سبق أن منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى أنه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثم يكون للفرد لمواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

1-2-4-2 القلق العصابي:

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

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

1-2-5 مصادر القلق وأسبابه:

1-2-5-1 مصادر القلق:

حدد جيروم وأنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

- 1- الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.
- 2- الرفض أو النبذ: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.
- 3- عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.
- 4- التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالأدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم ملاءمتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.
- 5- الإحباط والصراع: إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية. (عبد المطلب أمين الفريطي، 2001، صفحة 123، 124)

1-2-5-2 أسباب القلق:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسة لحدوث القلق كما تعددت النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق:

- أ- الاستعداد الوراثي: يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، مثلاً كأن نجد شخصاً يعاني القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقربائه.
- ب- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة
- ت- المواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.
- ث- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
- ج- التعرض للخبرات (عاطفياً، تربوياً، اقتصادياً) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة. (محمد جاسم محمد، 2004، صفحة 135)

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

1-2-6 أعراض القلق:

1-6-2-1 الأعراض النفسية:

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

- عدم الاستقرار
- عدم الشعور بالأمن والراحة
- الاكتئاب والضيق
- توهم المرض
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة

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

1-2-6-2 الأعراض الجسمية:

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

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

1-2-6-3 أعراض النفس الجسمية:

وهي 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، الصداع، فقدان الشهية العصبي. (محمد جاسم محمد، 2004، صفحة 135، 136)

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

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

- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين

1-2-7 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 وإنما هي تأثير تأخذ شكل وأول من أشار إلى ذلك كل من يركس و دوسدن

Yerkes et Doston (1908) وتكمن هذه العلاقة في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز أما إذا تجاوزه فإنه يؤثر سلبا على الأداء.

ويمكن القول أنه عندما يبلغ القلق مستوى محددًا، معتدلاً، متوسطاً يكون دافعا للأداء الجيد وإذا زاد على هذا الحد المعين فإنه يكون مثبطاً للأداء، فلقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في اضطراب الأداء ويؤدي إلى تشتيت الانتباه، قلة التركيز، تشويه الإدراك، اضطراب التفكير. (إشراف محمد عبد الغني شريت محمد السيد حلوة، 2002، صفحة 108)

يمكن القول أن للقلق تأثيران مختلفان على الأداء التأثير، التأثير الميسرو التأثير المعوق فإذا زاد القلق عن المتوسط أو قل يكون مثبطاً للأداء أما إذا كانت درجة القلق متوسطة أو معتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسري

1-2-8 مفهوم قلق المستقبل:

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

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

يعرفه الخليفة "بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن الخبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات، والخبرات"

وتشير شقير إلى أن قلق المستقبل "هو خلل أو اضطراب نفسي منشأ عن الخبرات الماضية غير السارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع للذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حلة توتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضحة وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس". (وناسي ماسينيسا ،غندير خليفني أحمد، صفحة 37)

1-2-9 أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك، الضيق والغموض، وتوقع أي نظرة سلبية للحياة يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

- 1- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من الصعوبات.
- 2- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- 3- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
- 4- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- 5- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز. (وناسي ماسينيسا ،غندير خليفني أحمد، صفحة 38)

1-2-10 قلق الامتحان:

1-10-2-1 تعريف قلق الامتحان: يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع، ولذلك يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب وأسرههم أيضا هذا ما دعا كثير من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة و محاولة

معالجتها ومن بين العلماء اللذين قدموا تعريفا وتفسيرا لقلق الامتحان "سيجموند فرويد" الذي يرى أن قلق الامتحان هو "توتر يسببه قلق الامتحان، ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضية اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه" من أوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل". (عبد المنعم القعبي، 1999، صفحة 449)

إن قلق الامتحان في رأي "سيجموند فرويد" هو نوع من التوتر ناتج عن خبرات الممتحن الماضي اللاشعورية أي دون شعور الطلبة بهذا التوتر الذي كون بما كان قد عاناه في فترات السابقة سيحدث له قلق أثناء الامتحان بالإضافة إلى هذا يعرف "سيبرجر" (1980) قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية لدى الفرد، يظهر في موقف محدد هو موقف الامتحان حيث يتكون من الانزعاج، وهو اهتمام معرفي يتمثل في الخوف من الانزعاج والانفعالية". (محمد عبد الظاهر الطيب، 1996، صفحة 88)

الامتحان لدى "سيبرجر" هو سمة موجودة لدى أي طالب مقبل على شهادة البكالوريا فهو ناتج من الانزعاج والانفعالية والتفكير الدائم في الشهادة وكذلك الانفعال الدائم والخوف الكبير من عدم الحصول على الشهادة.

"أحمد عبد الخالق" يرى "أن قلق الامتحان هو قلق مرتبط بموقف الامتحان التي تنير الخوف والهم عند مواجهتها، وإن زادت درجة قلق الامتحان لدى الفرد أدى لإعاقة عن أداء الامتحان على أكمل وجه كما يطلق عليه (قلق التحصيل) ويفضل أن يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة متوسطة حتى يكون التحصيل عالي، وفي أحسن درجاته. (محمد عبد الظاهر الطيب، 1996، صفحة 88، 89)

هنا يرى "أحمد عبد الخالق" أن قلق الامتحان هو حالة وليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها "سيبلجر" فهي حالة مرتبطة بمواقف أثناء الامتحان من الخوف وارتباك يشعر بهما الطالب الممتحن في شهادة البكالوريا وهو يرى أنه ازداد هذا الخوف والهم والقلق أدى حتما بطالب إلى عدم التركيز وعدم وضوح الإجابة وهذا ما يؤدي إلى الفشل وقلق الامتحان يعتبر "حالة خاصة من القلق حيث ينظر إليه أحيانا على أنه سمة خاصة بموقف. (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 96)

ويتضمن قلق الامتحان الامتحانات النفسية والفسولوجية للميراث التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان

حيث يقبل الطالب المقبل على شهادة امتحانات البكالوريا بنوع من التوتر والضيق والخوف والانزعاج في مواقف التقييم وهو الامتحان حيث تكون قدراته كلها مواضيع فحص وتقييم.

وقلق الامتحان هو "هو اقرب إلى حالة القلق ويرتبط بسمة القلق". (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 96) هذا يعني من خلال هذه العبارة إن قلق الامتحان يعبر عن الحالة التي يصل إليها الطالب نتيجة الزيادة، الانزعاج والفعالية من أداء الامتحان أو موقف التقييم بصفة عامة وفي ضوء النظر إلى قلق كحالة أو كسمة فإن قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة إذا كان قلقا موقفيا مؤقتا يرتبط بالامتحان فقط، إما إذا كان هناك قلق سمة فإن قلق الامتحان كحالة يكون أكثر دواما ومن خلال هذا كله يمكن أن نعتبر قلق الطلاب شهادة البكالوريا من الامتحان سيكون مجرد قلق حالة ستزول 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 أن نضع تعريفا إجرائيا له فكان على النحو التالي: "قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط لموقف الامتحان حيث إن هذه المواقف المصاحبة الامتحان تثير في الطالب الممتحن الشعور بالتوتر والانزعاج والاضطراب والانفعالية أثناء أداء الامتحان".

1-2-10-2 أنواع قلق الامتحان:

1-2-10-2-1 قلق الامتحان الميسر:

إن هذا النوع من القلق يسمى ب "قلق الامتحان المعتدل، ذو الأثر الإيجابي المساعد" هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان أي يعتبر قلقا دافعا ينشط ويحفز على الاستعداد لشهادة البكالوريا، ويلاحظ أن القلق المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في انفعالاته الكثيرة يؤديان إلى تحسين الأداء في شهادة البكالوريا. (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 98)

1-2-10-2-2 قلق الامتحان المعسر:

هذا النوع من القلق يسمى ب "قلق الامتحان المرتفع ذو الآثار السلبي المعقول" هذا النوع من القلق له آثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والانزعاج والرغبة من الامتحان

وهذا التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي فحصها وعدم فهمها وبالتالي يؤدي به إلى الارتباك، وفي الخير فشله في تحقيق النجاح. (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 98)

1-2-10-3 أسباب قلق الامتحان:

إذا افترضنا أن الطالب أثناء الامتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان وهو في حالة من السلامة الصحية، معافي من الناحية النفسية، ومثلها من ناحية التغذية، وقد راجع وأتقن مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بذلك بالمعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة " ولم يبق في الموقف و الموضوع غير الامتحان وما يجري فيه فإن الطلبة غالبا مع كل ذلك الاستعداد للمجابهة يشعرون بنوع من الخوف والقلق تجاه الامتحان الذي يعتبر شيئا رهيبا. (موسى ابراهيم حريزي، 1991، صفحة 103، 104)

ولكن يبقى الامتحان دائما في النفوس جسرا مخيفا ونفقا مظلما طويلا نهايته مجهولة ومخاطرة محظورة ومجاهله غير مأمونة في نظر الطالب الممتحن وبخصوص الذي لا يثقون في أنفسهم أو الذين يشعرون بالنقص و في هذه تتعدد أسباب القلق من الامتحان أهمها ما يلي:

- 1- النقص لمعرفة بالموضوعات الدراسية (أحمد الخطيب، 1999، صفحة 25) " إذا كان الطالب الممتحن لا يملك المعرفة الجيدة بالموضوعات والمواد التي درسها في العلم حتما سيمتلكه القلق أثناء أداء الامتحان فنلاحظ أن الطالب المتمكن الجيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفتقد الحدة القلق أي هذا الأخير نراه أثناء الامتحان في صحبة القلق فتراه ينظر يمينا وشمالا، يعبث بأدواته، يتحرك خلافا عن الذي حرص طول العام على تثبيت أفكار ومعارف من الموضوعات الدراسية، فتراه يوم الامتحان بكل سهولة معارفه دون وجود أي قلق ولا خوف بالإضافة إلى هذا يوجد كذلك:
- 2- قلق ينتاب الطالب يكون من "ناحية نوعية الأسئلة وتوقعه لها " (موسى ابراهيم حريزي، 1991، صفحة 104)

هنا يسأل باطنيا: هل هي أسئلة صعبة أو سهلة؟ معقدة أو بسيطة؟ وهل الأسئلة حفظية أو فكرية؟ كل هذه تسألها الطالب المقبل على شهادة البكالوريا مما تسبب له القلق الكبير ممكن أن تجعله يقع في قلق المسمى بقلق الامتحان المعسر، كما وأن الخوف و القلق قد يأتي من ناحية عدم اهتدائه للجواب الصحيح

واضطرابه وشك في توفقه للجواب، ويخاف من تخونه الذاكرة ويتعثر في جوابه ، ويتساءل في الخوف هل إجابتي مقبولة لدى المصحح أو تكون خارجة عن أهواء أو سلم التصحيح؟ وقد يخاف من ضياع ورقة إجابته أو نسيان ها إلى غير ذلك من الأفكار التي تأتي في مخيلة كل طالب ممتحن .

3-ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل إذا كان الطالب الممتحن يضع ضمن أفكاره فكرة الفشل ، (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 99)حتما يكون في فترة قلق وهذا راجع لتقدمه المتكرر لامتحان شهادة البكالوريا فنجد الذي يمتحن مرتين أو أكثر في شهادة البكالوريا دائما قلق من نتيجة التي سيتحصل عليها في تقدمه للمرة الثانية بعد فشله في الحالة الأولى.

4-سبب آخر حتما سيجعل القلق يظهر أو رافق الطالب المقبل على شهادة البكالوريا وهو سبب "الحالة التي يحاط بها الامتحان" (أحمد الخطيب، 1999، صفحة 28) وكثيرا ما يكون التلميذ مستعدا ذهنيا وشخصيا لتأدية الامتحان حتى لحظة وصوله لقاعة الامتحان يصيبه نوع من التخوف والتشنج وتلاشى ثقته بنفسه تتجلى أمامه صورة الفشل وما ينجم عنها. وتعود هذه الاضطرابات كذلك إلى الخوف من حراس في القاعة الامتحان والمشرفين و المتفقدين لقاعة الامتحان الذين كثيرا ما يعملون إلى بث الرهبة والانفعال مستعملين في ذلك عنصر المباغته للإرباك و ثم بذلك يقصدون فرض النظام والمساواة في استقلالية الطلاب واعتمادهم على أنفسهم في فهم الأسئلة والإجابة عليها وهذا ما يولد رهبة الارتباك لدى الطالب أثناء الامتحان ويخلق لديه عدم الثقة في النفس.

5-قلق آخر سببه "الضغوط البيئية والخاصة الأسرية"أي مجمل الضغوطات التي يمارسها الأهل على الطلبة و توقعاتهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان والتي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية والتي تعكس من الأحيان رغبات لاشعورية في أن يعوض الابن أو الابنة التوقعات الخائبة التي لم يستطع الأب أو الأم تحقيقها وأحيانا مخاوف منطقية في عالم لا يرحم، أصبحت المنافسة فيه القانون المسيطر والحصول فيه على مهنة جيدة وأضحى وإن كانت أمكانيات الإنسان عليه ضرب من ضروب الحظ والصدفة.

وبشكل عام فإن مسببات قلق الامتحان هي عوامل كثيرة منها ما تعلق بالظروف التعليمية وعوامل تتعلق بالأسرة وعوامل تتعلق بطالب نفسه، كل هذه المسببات قلق الامتحان هي عوامل كثيرة منها ما يتعلق بالظروف التعليمية وعوامل تتعلق بالأسرة وعوامل تتعلق بالطالب نفسه، كل هذه المسببات تجعل الامتحان

ينتقل من عمل تربوي يهدف إلى مساعدة جميع الأطراف بشتى الأشكال إلى شبح يتخوف منه جميع الأطراف ويتأثر به وكذا الأسرة التي تتأثر من خلال ابنها الممتحن خاصة إذا كان هذا الامتحان هو امتحان نهاية مرحلة دراسية معينة كإمتحان شهادة البكالوريا.

1-2-10-4 مظاهر قلق الامتحان:

القلق مجموعة من ردود الأفعال الفسيولوجية والتي تتصل مباشرة بالبعد الانفعالي للقلق والتي تنتج أساسا من إثارة الجهاز العصبي اللاإرادي عندما يتعرض الفرد لضغط ما ومن بينها:

1-2-10-4-1 الخوف والرغبة من الامتحان:

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

1-2-10-4-2 التوتر قبل الامتحان:

كذلك التوتر هو من إحدى مظاهر القلق، "فالتوتر الذي يظهر عند الطالب قبل الامتحان خصوصا إذا كان امتحان لدراسة كشهادة البكالوريا، فهذا التوتر يظهر منذ بداية السنة، تجد الطالب يدرس ويراجع دروسه المعتادة بالإضافة إلى إقباله على الدروس التوعيمية كلها أشياء يفعلها من أجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر". (محمد عبد الظاهر الطيب، 1996، صفحة 93)

1-2-10-4-3 الشعور بقصور الاستعداد للامتحان: (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 100)

يشعر الطالب أنه غير مستعد تماما لهذا الامتحان حتى وإن كان قد حضر له جيدا ولكن يبقى غير متأكد وهذا راجع إلى القلق الذي يفارقه فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة.

1-3-10-4 الاضطرابات الفسيولوجية أثناء أداء الامتحان:

ترافق الممتحن في شهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل: سرعة ضربات القلب وزيادة القلق تؤدي بالزيادة في ضربات القلب وكذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة وزيادة كبيرة في

تصيب العرق يوم الامتحان" (محمد حامد زهران، 2000، صفحة 100) خاصة في الأيام الأولى أو الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا ففي هذه الساعة نلاحظ الخوف و التوتر و تصيب العرق وارتعاش في اليدين وجفاف الفم.

1-3-10-4-5 الرعب الانفعالي:

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بأن عقله صفحة بيضاء وأنه نسي ما ذاكره قبل دخوله الامتحان هذا كله ناتج عن القلق أي بمجرد إطلاع الطالب على ورقة الأسئلة يجد نفسه قد نسي كل شيء حتى أتفه الأسئلة أو مجموع الأسئلة البسيطة لا يستطيع الإجابة عليها، هنا يكون الطالب ضحية قلقه الزائد. (موسى ابراهيم حريزي، 1991، صفحة 106)

1-3-10-4-6 الشعور بالضغط النفسي للامتحان و العصبية الشديدة أثناء الإجابة في لامتحان:

(محمد حامد زهران، 2000، صفحة 100)

سيشعر الطالب الممتحن بنوع من الضغط النفسي طول العام من جراء الامتحان، هذا الضغط يؤدي إلى عصبية شديدة أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان وعدم التركيز فيها، وهذا يؤدي به كذلك إلى نقص إمكانية المعالجة المعرفية للموضوعات، ومن خلال الضغط النفسي تضطرب عملياته العقلية كالانتباه والتركيز والتفكير.

من خلال هذه المظاهر التي يتركها قلق الامتحان في الطالب والتي لا بد عليه أن يضع حدا لها على قدر الإمكان وهذا بحشد القوى النفسية والذهنية للتركيز على الخطر الذي هو الامتحان من أجل التحضير له ومواجهته بفعالية وتحقيق النتيجة المرغوبة بأقل قدر ممكن من الخسائر ولكن كل شيء في الطبيعة، إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فإن الخوف أو القلق يمكن أن يتحول إلى كارثة إذا ما كان الطالب جاهلا يكفيه عمل القلق ومواجهته و إبقائه ضمن السيطرة.

1-2-11 النظريات المفسرة للقلق:

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية ومن بين هاته النظريات نذكر:

يقول فرويد أن الأنا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الأنا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس، ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده أو العملية المخفية التي تجري في اللاهوت 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 العصبي، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي. (سقموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني ، 1982، صفحة 92،91)

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من:

بيك (BECK) الذي يقول أن القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية و الارتعاد وهو متصل يمتد عبر أحد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير، ويفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه و العالم والمستقبل.

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية و القلق يرتبط وهو بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية وفقدان الأداء المنتج أو الانسحاب من الموقف كلية. (سلامة وآخرون، صفحة 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 الإدارة والحرية و المسؤولية والابتكار و القيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لأن هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك فإن عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي و السلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي. (صبرة محمد علي، اشرف عبد الغني شريت، 2004، صفحة 95)

1-2-12 إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب و الممارسة الرياضية:

يشير كل من "شيرلر" و "سبنسر" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق و الحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق غير المفهوم وأصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة، واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائدها:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف المسيرة للإفصاح عنها.
- النفع المباشر بتسخير الوقت و الموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته. (محسن علي الدلفي، 2001، صفحة 38)

فقد أوضح كل من ميبلر وليلاندر وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر.. في حين أشار كل من باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين على أن يتعامل مع الأدوات و الألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.

لذلك فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، و الاستمتاع.

خلاصة

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق لغة و اصطلاحا و بعض التعريفات التي وضعها باحثون و توصلنا في الأخير إلى تعريف إجرائي و هو أن القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان و هو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق و الألم و الانزعاج أو يعتبر توتر شامل و مستمر نتيجة توقع الخطر الذي قد يحدث و بعد هذا تطرقنا إلى بعض الفروق بين القلق و الخوف و كذلك تطرقنا إلى حالة القلق و سمة القلق حيث إن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية الموقف تزول بزوال المصدر إما السمة هي استعداد السلوكي مكتب و في بعض الأحيان يستمد من خبرات الطفولة إما أنواع القلق حيث ينقسم إلى نوعين قلق عادي موضوعي و قلق عصابي و توجد عدة مصادر للقلق و أسباب عديدة كما إن له عدة أعراض نفسية و جسمية

كما تعرضنا إلى قلق المستقبل و أسبابه وكذلك تطرقنا إلى قلق الامتحان الذي يخص دراستنا حيث هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث إن هذه المواقف المصاحبة للامتحان تشير في الممتحن الشعور بالتوتر و الانزعاج و الاضطراب و الانفعالية أثناء أداء الامتحان حيث له نوعين هو الآخر نوع ميسر و نوع ثاني معسر حيث يعود الأول بالأثر الايجابي على الطالب بينما الثاني يعود بالأثر السلبي على الطالب و تطرقنا كذلك إلى أسبابه و مظاهره و إلى بعض النظريات المفسرة للقلق و تناولنا أيضا إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب و الممارسة الرياضية

الفصل الثالث المراهقة

تمهيد

1-3-1 المراهقة.

1-1-3-1 تعريف المراهقة.

2-1-3-1 المراهقة المتأخرة.

2-3-1 النمو الانفعالي في المراهقة

3-3-1 بعض مشكلات المراهقة.

4-3-1 المراهقة في الطور الثانوي.

1-4-3-1 مميزات المراهقة في الطور الثانوي.

2-4-3-1 مشكلات المراهقة في الطور الثانوي.

5-3-1 متطلبات المراهقة في الطور الثانوي.

6-3-1 متطلبات المراهقة من الناحية البدنية.

خلاصة

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا ، وفاعلا ، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري .

والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية ، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة والمراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية ، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية

1-3-1 تعريف المراهقة:

1-1-3-1 لغة : هي من الفعل راهق و راهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق .
(فؤاد أفرام السبستاني، 1995، صفحة 256)

-تعني الاقتراب و الدنو من الحلم ، و المراهقة بهذا المعنى :الفتى الذي يدنو من الحلم و معنى المراهقة الاقتراب من النضج البدني ،الجسمي ،العقلي،الانفعالي و الاجتماعي ،و المراهقة تقع بين نهاية الطفولة و بداية الرشد بذلك فالمراهق لم يعد طفلا و ليس راشدا . (علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 289،288)

1-3-1-2 اصطلاحا:

-تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التهديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الاقتصادية و الاجتماعية

-إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين و قد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة. (نادية شرادي، 2000، صفحة 235، 236)

-تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ و النضج و تتميز بتغيرات جسمية و نفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة و الوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر و الدين. (عبد الرحمن العيسوي، 1992، صفحة 36)

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

1-3-1-3 المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزاءه و مكوناته كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة و الشعور بالاستقلال.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و تنسيق فيما بينها ،بعد أن أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة . (رمضان محمد القذافي، 2000، صفحة 357)

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي و يصل الذكاء إلى قممه و يبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم و تكوين أسرة.

و في هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة و الإرشاد و هذا التصرف يكون مفاجئاً للأهل. اذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع و الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً و تبقى قيم و تربية الأهل واضحة و ظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذا أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة. (عبد الحميد الشاذلي، 2001، صفحة 245)

1-3-2 النمو الانفعالي في المراهقة :

1-2-3-1 النمو الانفعالي:

فترة متزايدة لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية و الانفعالية و تمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف و التهور ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي.

إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهق هي نفس الأنماط الانفعالية في مرحلة الطفولة و لكنها تختلف من حيث الدرجة و النوع. (علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 297)

ترتبط الانفعالات بتغيرات عضوية داخلية يصاحبها مشاعر وجدانية وتغيرات فسيولوجية و كيميائية داخل الجسم ويؤثر العالم الخارجي في هذه الانفعالات فيهمل الكثير منها .

1-1-2-3-1 مظاهر النمو الانفعالي:

- تذبذب في المشاعر وسلوكيات و التوجيهات .

-الاندفاعية وركوب الخطر.

-سرعة الغضب والانفعال وعدم ضبط العواطف وبذاءة اللسان .

- تعجل المراهقة وذلك بفعل الأمور مثل :

- تضخم الصوت .

- الشارب واللحية .

- لبس الأحذية ذات الكعب العالي .

- المبالغة في الزينة .

- الرغبة في تأكيد الذات وذلك بعدة أمور مثل :

- لبس ملابس متميزة .

- التصنع في الكلام و المشي .

- إقحام النفس في مناقشات فوق مستوى المراهق .
- التدخين لإثبات الرجولة و الاستقلالية .
- مقاومة السلطة :
- التمرد على الأسرة .
- التمرد على المدرسة .
- الميل للنفد.

1-2-3-1 العوامل التي تؤثر في الانفعالات :

- التغييرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
- نمو القدرات العقلية و تأثيرها على تغيرات المراهق واستجاباته .
- التوتر والحرج الذي يصيب المراهق عند اختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر .
- نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة و الأقارب والإخوة فيما بينهما .
- المظهر الانفعالي الديني في هذه المرحلة يبدو واضحا إذ تنتاب المراهق الشك والصراع الديني فهو يميل لمناقشة وتحليل و فهم الأمور والقيم منطقيا وما يزيد من انفعالات المراهق شعوره بالإثم و الخطيئة نتيجة ما يرتكبه من أخطاء تتعارض مع القيم الدينية . (علي فاتح الهنداوي، 2002، صفحة 303)

1-3-3-1 بعض مشكلات المراهقة : تعتبر فترة المراهقة حرجة وصعبة لما فيها من تغيرات آثار على شخصية

المراهق والمجتمع ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة نذكر منها :

1-3-3-1 المشاكل النفسية :

1-1-3-3-1 الصراع الداخلي :

كلا استقلال عن الأسرة و بين الاعتماد عليها وبين مخلفات الطفولة و متطلبات الشباب و بين طموحاته الزائدة والتقصير الواضح في التزاماته.

1-2-3-3-1 الاغتراب والتمرد :

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

1-3-3-1 السلوك المزعج:

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

1-3-3-2المشاكل الاجتماعية:

1-2-3-3-1تغير تركيب الأسرة و أدوارها :

حيث يحرم المراهق من ملاحظة أدوار التي كان يقوم بها أفراد الأسرة وذلك بخروج الوالدين ووقوع فراغ أسري لم يكن من قبل وكذلك حرمان المراهق من مساعدة الأسرة ،وتغيير الأدوار الاجتماعية و المهنية و في مقدمتها اقتحام المرأة لعالم الشغل وقضاء أوقات كبيرة خارج المنزل . (رمضان محمد القذافي، 2000، صفحة 373)

كثيرا ما يستاء المراهقين من تدخل الكبار فيما يعتبرونه شؤون خاصة بهم وينظرون إلى هذا التدخل وكأنه سلطة عليهم وسلب لحرمتهم ،بل وكأن السيف مسلط على رؤوسهم يتهددهم كل حين. (محمد عبد الرحيم عدس، 2000، صفحة 236)

1-3-3-2الانحراف:

نتيجة للحالة النفسية التي يعيشها المراهق في هذه الفترة والتي يعتبر فيها نفسه أنه ناضج وعاقل ونتيجة للعوامل المؤثرة عليه يلجا إلى الانحراف والضرر بالنفس والمجتمع.

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

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

1-3-3-3المشاكل الدراسية:

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

إن إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى خلق بعض المشاكل الاجتماعية و في مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ الجسدي المبكر و البلوغ الاقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد في الالتحاق بعالم الشغل.
(رمضان محمد القذافي، 2000، صفحة 383)

1-3-4 المراهقة في الطور الثانوي :

في هذه المرحلة من مراحل الدراسة يبدأ المراهق ينتقل للحياة و اللجوء إلى الاستقرار و التوافق مع الآخرين و لكن اهتمامه بجماعة الرفاق يكون أقل مما كان عليه في الطفولة و تتسم علاقاته بالسطحية .

1-3-4-1 مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- الاهتمام بالذات و تفحصها و تحليلها .
- الاضطرابات الانفعالية الحادة و التناقض الانفعالي .
- البعد عن الأسرة و قضاء أوقات الفراغ خارج المنزل .
- العصيان و التمرد على الأعراف و التقاليد و المعتقدات الخاصة بالمجتمع .
- ضغوط الدوافع الجنسية .
- عدم إتباع نصح الكبار و محاولة الابتعاد عنهم .
- النضج الجنسي . (فوزي محمد جبل، 2001، صفحة 424،426)

1-3-4-2 مشاكل المراهق في الطور الثانوي :

1-3-4-2-1 المشاكل الأسرية :

- نقد الوالدين للمراهق
- معاملة المراهق كالطفل.
- استعمال القسوة ضد المراهق.
- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق.

1-3-4-2-2 المشاكل المدرسية:

- عدم احترام الأساتذة والعناد معهم.
- السلوك العدواني في التهريج داخل القسم.
- عدم الانتظام في الدراسة.

-مقاطعة الأستاذ أثناء الشرح.

-الخوف من الامتحان.

1-3-4-2-3 المشاكل النفسية:

-الشعور بالقلق والحجل والحساسية تجاه الآخرين.

-البحث عن الذات والهوية.

-المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة.

1-3-4-2-4 المشاكل الاجتماعية:

-قلة عدد الأصدقاء.

-التمرد على معايير المجتمع.

-اختلاف حاجات المراهق المنافية لقيم المجتمع.

1-3-4-2-5 المشاكل الصحية:

-الإصابة بالأمراض المزمنة.

-الإصابة بالصداع.

-الإصابة بآلم المعدة.

-قلة النوم. (بلهادي شامة وآخرون، 2006، صفحة 13)

1-3-5 متطلبات المراهقة في الطور الثانوي:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حرجة وقصيرة لدى المراهقين بما فيها من تغيرات التي تطرأ على المراهق خاصة في الطور الثانوي لذا يجب على كل أسرة أن تعتني به وترعاه وتتعامل مع هذه المرحلة بجد ولعل من متطلبات هذه المرحلة:

- الحاجة إلى الاحترام.

- الحاجة إلى إثبات الذات.

- الحاجة إلى الحب والحنان.

- الحاجة إلى المكانة الاجتماعية.

- الحاجة إلى التوجيه الايجابي.

1-3-6 متطلبات المراهقة من الناحية البدنية:

تختلف أهداف النشاط البدني الرياضي حسب إستراتيجية كل الدول في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سنتطرق إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط.

حيث يعطي الدكتور محسن محمد الأهداف في النقاط التالية:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.

- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص التلاميذ ومستوياتهم وأولوياتهم.

- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.

- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية بالدرس وخارجه.

- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.

- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية (الروح الرياضية، القيادة، التعاون، الاحترام)

-العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها (صحية،تنظيمية وتشريح

-الاهتمام بالجانب الترويجي من خلال الأنشطة الممارسة. (بلهادي شامة وآخرون، 2006، صفحة 14)

خلاصة

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية لمرحلة المراهقة فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية العقلية والنفسية والانفعالية وغيرها للعامل الأساسي لظهور القلق والضغط النفسي عند المراهق، وإن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكنوناته الانفعالية والتعبير عن مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية والرياضية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق من خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية الجوانب الشخصية

الفصل الرابع التربية البدنية والرياضية

تمهيد

1-4-1 مفهوم التربية .

2-4-1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية.

3-4-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية.

4-4-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية للمراهق

5-4-1 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة

6-4-1 تعريف درس التربية البدنية و الرياضية

1-6-4-1 أهمية درس التربية البدنية و الرياضية

2-6-4-1 تحضير درس التربية البدنية و الرياضية

3-6-4-1 محتوى درس التربية البدنية و الرياضية

4-6-4-1 أغراض درس التربية البدنية و الرياضية

7-4-1 الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية

8-4-1 طرق إخراج درس التربية البدنية و الرياضية

9-4-1 تقويم درس التربية البدنية و الرياضية

10-4-1 استمرارية درس التربية البدنية و الرياضية

خلاصة

تمهيد:

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد على بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي ادمج محوراً كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات أكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى ، وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواها وما تتضمنه.

وبما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها وأغراضها وأهميتها.

1-4-1 مفهوم التربية:

التربية جملة من الانفعال والآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر، وفي الغالب راشد في صغير ، والتي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج.

أما لـ **Littre** فيعرف التربية بأنها:

هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب . وأنه مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب ، ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو) (لوينا لويير، ترجمة عبد الله عبد الداعي، صفحة 27)

1-4-2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:

التربية البدنية والرياضية هي: (نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة). (أمين أنور الخولي و د.إدريس، صفحة 17)

ويعرفها ويست و بوتشر **west and butcher** :

(أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك).

أما تشارلز **Charles** :

(جزء من التربية العامة ،ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ،و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام) (د،أمين أنور الخولي، صفحة 29)

(العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني) (د،أمين أنور الخولي،د،جمال الدين الشافعي، صفحة 26،27)

1-4-3 أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ،متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاثة أقسام :_تربية بدنية ،تربية خلقية ،و تربية حركية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للأخر و بذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ،بدنيا وعقلياً فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري

والتنفسي و العصبي و العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكولوجية . (وقاف حمزة وآخرون، 2009، صفحة 21)

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

1-3-4-1 أهداف المجال الحسي الحركي:

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

- إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا:
- يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي و الجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية.
- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرجة في المؤسسة.
- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المتانة ، المرونة ، المقاومة ،... الخ
- تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل .
- تعليمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة.

1-3-4-2 أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

- تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الدينامكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية :
- حب الناشط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة على بذل الجهد قد تعودده على التدريب باستمرار.

— دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.

— تهيئه خلقيا بتقبل القوانين واحترامها وتطبيقه للقوانين داخل الفوج وتجاه الزميل (التحلي بالروح الرياضية).

— تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح والارتياح أثناء ممارسته النشاط وتقبله الهزيمة

1-4-3 أهداف المجال المعرفي:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية والمسائل التي تطرحها من تركيز وبقظة وسرعة الاستجابة والتصور الذهني لموافق اللعب كم يمكن المراهق من أن يكتسب المعارف التالية :

— كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب

— التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية .

— فهم معنى التربية وتأثيرها على الجسم من الناحية التشريحية والفسولوجية . (وقاف حمزة وآخرون، 2009، صفحة 23)

1-4-4 أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية و العقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية ، ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية الكفاءات البدنية .

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه ، التي تتصف باضطرابات و الاندفاع وهذا عن طريق ممارسة

حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية و تقوي معنوياته .
(ميخائيل ابراهيم أسعد، 1977، صفحة 225)

1-4-5 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة :

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتساب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدني تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحي و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، وعلى ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية ، تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام ويتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، وتتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على معاونة في تحقيق أغراض التربية. (د.محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 11)

ويشير مورجان أن التربية البدنية و الرياضية قيمة تربوية في حد ذاتها و يرى الدكتور أمين أنور الخولي أن الاستفادة من الأنشطة البدنية أو الحركية هي كوسيلة لتحقيق أهداف التربية . (د.أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 64)

ويتمثل رأينا في أن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة إرتباطية كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ،فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لأن العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ،وبهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن ،لان التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ،هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

1-4-6 درس التربية البدنية و الرياضية:

1-6-4-1 تعريف درس التربية البدنية و الرياضية:

يعرف درس التربية البدنية و الرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهج

التربية البدنية و الرياضية بالمدرسة، و هي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ،و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر و تعليم غير مباشر . (د.محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 94)

ويعتبر درس التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة و الكيمياء و اللغة ،و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تعطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان و ذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات و الألعاب الجماعية و الفردية و تتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربيين أعدوا لهذا الغرض . (حسن معوض، حسن شلتوت، 1996، صفحة 102)

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

1-4-6-2 أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :

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

و لما كانت التربية البدنية و الرياضية قد عرفت بأنها "عملية توجيه النمو و القوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدريبات الصعبة و بعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية فإن ذلك يعني أن درس لما كانت التربية البدنية و الرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل و المشرف

للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم السنية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة . (د.محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 92)

وبهذا يكون درس التربية البدنية والرياضية قد حقق إلى حد معين الأهداف التربوية التي رسمتها المناهج التربوية في مجالات النمو البدني والصحي والنفسي والاجتماعي ... الخ للتلميذ وفي كل المستويات

1-4-6-3 تحضير درس التربية البدنية والرياضية :

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

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

-تخصيص مدة زمنية كافية لتحضير الدرس.

-أن تشتق أهداف الدرس الإجرائية من الأهداف التربوية الدورية .

-تحديد الأهداف المراد قياسها بدقة و بصورة مباشرة .

-مراعاة احتياجات التلاميذ و اهتماماتهم و قدراتهم.

-يحضر تمارين بدنية و رياضية متنوعة تراعي الفروق الفردية .

- يضم تحضير الوسيلة المناسبة للدرس .

-يراعي المبادئ العامة للتدريب .

-يستعين بمناهج أو دليل الأستاذ أثناء الدرس.

-يستعين بمراجع علمية متخصصة .

-يراعي الظروف المناخية.

-أن تكون خطة الدرس مشوقة و متنوعة وثرية بالتمارينات و الألعاب شبه الرياضية .

-توقع عدم الاستجابة من التلاميذ لبعض الألعاب و التمرينات المختارة و كيفية التغلب عليه. (أحمد

بوسكرة، 2005، الصفحات 70-71)

1-4-6-4 محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

1-4-6-4-1 المرحلة التسخينية:

و تسمى المرحلة الابتدائية، المرحلة التمهيديّة، الجزء التحضيرى، الإحماء الغرض منها هو تهيئة التلاميذ من

الناحية الوظيفية و التقنية للأداء و تهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل و تنقسم إلى :

1-4-6-4-1-1 تحضير بدني عام للتلاميذ: تهيئة الجهازين التنفسي و الدوري للعمل و تسخين

عام للأعضاء و مفاصل الجسم

1-4-6-4-1-2 تحضير بدني خاص للتلاميذ: التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة

بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة، هدفه التمهيدي للدخول في الهدف الرئيسي للحصة و لإخراج المرحلة

التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة ما يلي :

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

-أن تؤدي الحركات التسخينية بدون استخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا

لعمل الأجهزة الوظيفية حتى تصل نبضات القلب الى 150 ن/دقيقة

- أن تشمل حركات المشي ، الجري ، الوثب ، الحجل... الخ
- تدري أن تتناسب الألعاب و التمرينات مع الهدف العام للوحدة.
- يفضل أن يؤدي الإحماء بصورة جماعية في شكل ألعاب رياضية .
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع مرحلة السن للتلاميذ و تأخذ بعين الاعتبار الظروف المناخية.
- أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية و الحركية و الصفات البدنية مثل القوة ، المرونة و الصفات الاجتماعية مثل التعاون ، الإدارة ، الصبر ، التحمل ... الخ
- يجب ألا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة

1-4-6-4-2 المرحلة الرئيسية:

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

1-4-6-4-2-1 الغرض التعليمي: إن تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملماً بطرق

التعليم المختلفة ، و يتميز بكفاءة عالية و القدرة على اختيار الطريقة المناسبة ، و استثمار الأدوات و الوسائل المتاحة التي تلعب دوراً كبيراً في استيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها .

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

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية و الهدف من تعلمها .
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظ سهلة تنفي بالغرض المطلوب.
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة بدون استعمال الأداة ثم باستخدامها.

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

- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية.

- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية.

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

1-4-6-4-2-2 الغرض التطبيقي: تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء

في الألعاب الجماعية وتتميز عموما بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق

مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية أو ألعاب موجهة بإتباع القواعد القانونية المعروفة

1-4-6-4-3 المرحلة الختامية:

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمارين التنفس

العميق والارتخاء العقلي بعد الجهد المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن

استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات.

(أحمد بوسكرة، 2005، الصفحات 72-73)

1-4-6-5 أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية فنجد كل من عباس احمد

السمرائي وبسيطويسي احمد بسيطويسي قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:

-تنمية الصفات البدنية

-النمو الحركي

-الصفات الخلقية الحميدة

-الإعداد للدفاع عن الوطن

-الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة

-النمو العقلي والتكيف الاجتماعي

كما أشارت عينات احمد فرج انه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل :

-الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية

-اكتساب المهارات، الحركات والقدرات الرياضية

-تكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي: (عباس أحمد

السمرائي، بسطوسي أحمد بسطوسي، 1994، صفحة 73)

1-4-6-5-1 تنمية الصفات البدنية:

كالقوة العضلية السرعة المطاولة الرشاقة والمرونة وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال

الرياضي ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج

المدرسي بل تعدى هذه الأهمية لحاجة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد السمرائي، بسطوسي أحمد

بسطوسي، 1994، الصفحات 74-79)

ويقول حسن علاوي في هذا الصدد وتحديدا بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين أن القدرات

العقلية تنضج وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتكشف استعداداتهم الفنية الثقافية والرياضية والاهتمام

بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 148)

1-4-6-5-2 تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند

المتعلم والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضية فالمهارات الحركية الأساسية هي

تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية مثل:

العدو والمشي والقفز إما المهارات الرياضية فهي الألعاب والفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها ويمكن للحركات الأساسية ان ترتقي إلى مهارات رياضية. (عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي، 1994، صفحة 27)

1-4-6-5-3 اكتساب الصفات الخلقية :

يرى عدلان جلون إن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نفسيا واجتماعيا. (عدلان درويش جلون وآخرون، 1994، صفحة 30)

1-4-6-5-4 النمو العقلي :

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي وهي عملية نضج للقدرات العقلية.

ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة لكن بشرط إن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ ودرسي التربية البدنية والرياضية على حد سواء. (محمد حسن علاوي، صفحة 151)

1-4-7 الطبيعية التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية:

و تتمثل الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية في عملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ في إطار القيم و الروح الرياضية ، حيث يكتسبون الكثير من الصفقات التربوية التي تعمل على تنمية السمات المختلفة كالشعور بالصدق والمثابرة والمواظبة و اقتحام الصعوبات مع الزملاء .. هذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسيها طابعها المميز و على هذه المرتكزات تبني أهداف درس التربية البدنية و الرياضية مما تعطيه الطابع التربوي

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

1-4-8 طرق إخراج درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بإخراج درس التربية البدنية و الرياضية استخدام جميع الوسائل و الإمكانيات التي تساعد على تنظيم التلاميذ بشكل ديناميكي و التي يمكن خلال ذلك الوصول الى الهدف المرجو بطريقة سريعة و بسيطة أما الطريقة الشائعة في إخراج درس التربية البدنية و الرياضية فهي كما يلي :

1-4-8-1 الطريقة الجماعية : حيث يؤدي التلاميذ جميع الحركات و التمارين الرياضية بشكل جماعي

و يحمل موحد مع استخدام الوسائل المتوفرة ، و هذا النوع من الإخراج للدرس يخدم المهارات الفردية كالوثب و أنواعه مثل الجري و السباحة ، وكذا يستخدم أحيانا في الألعاب الجماعية ككرة القدم و كرة السلة و الكرة الطائرة... الخ

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

1-4-8-2 طريقة الأداء التتابعي:

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

1-4-8-3 طريقة المناوبة:

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

1-4-8-4 طريقة المجاميع :

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

1-4-8-5 الطريقة الفردية :

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

1-4-9 تقويم درس التربية البدنية و الرياضية:

يجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن يعمل على تقويم الدرس بصفة مستمرة من خلال مايلي:

-التقويم البدني و المهاري و المعرفي للدرس (التقويم الشامل)

-قياس النتائج لكل وحدة من وحدات الدرس.

-استخدام وسيلة التقويم كأنها جزء من الدرس.

-استخدام أساليب مختلفة للقياس تتناسب مع هدف الحصة.

-تشجيع المتعلمين على التقويم الذاتي و المشترك. (مكارم حلمي أبو هوجة،محمد سعد زغلول، 1999،

الصفحات 96-97)

1-4-10 استمرارية درس التربية البدنية و الرياضية:

لكي يتمكن المدرسين استمرارية الدرس بدون توقف أو عرقلة يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون هناك ترابط بين أجزاء الدرس بدون توقف أثناء التنفيذ .

- يجب عمل التشكيلات و التكوينات (الصفوف و الدوائر).

- تؤدي جميع مجريات الدرس و المتعلمون في حالة انتشار في الملعب .

- يجب عدم ترك المتعلمين في وضع السكون لفترات طويلة أثناء الشرح.

- تحضير و توفير الأدوات و الأجهزة في الملعب قبل الدرس .

- عدم التركيز بشكل كبير على الأخطاء البسيطة لبعض المتعلمين .

- التقليل من الشرح أثناء تعليم المهارات وعدم الدخول في تفاصيل غير مهمة .

- إرشاد المتعلمين إلى النقاط المهمة يكون أثناء قيامهم بالحركات .

من خلال ما سبق ذكره، تتضح جليا الأهمية الكبيرة التي تلقىها المنظومة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية، وذلك من خلال توفير كل الوسائل والمتطلبات البيداغوجية من أجل تسهيل عملية تقديم الدرس بهدف الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية وذلك لا يتسنى إلا إذا كان مدرس التربية البدنية والرياضية على معرفة وافية باستعدادات وكفاءات وميول تلاميذه .

خلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، ومن خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة .

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير التي تلعبه في تكوين التلميذ داخل المؤسسة، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية، الخلقية، الدينية، السياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير التلميذ .

الثاني

الباب

الطريق

الجانب

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد .

1-1-2 الدراسة الاستطلاعية.

2-1-2 منهج البحث.

3-1-2 مجتمع الدراسة.

4-1-2 عينة الدراسة.

5-1-2 مجالات البحث.

1-5-1-2 المجال الزماني.

2-5-1-2 المجال البشري.

3-5-1-2 المجال المكاني.

6-1-2 متغيرات البحث .

7-1-2 أدوات البحث .

1-7-1-2 ثبات الاختبار.

2-7-1-2 صدق الاختبار.

8-1-2 الدراسات الإحصائية .

9-1-2 حدود البحث.

خاتمة.

استطلاعية على عينة من التلاميذ قصد الإطلاع على المشاكل النفسية التي تواجههم في الامتحانات

تتمثل في :

- معرفة الصعوبات التي قد تواجهها ميدانيا وتفاديها .
- إمكانية تفهم العينة للعبارات المطروحة .
- مدى تناسب الاختبار لعينة البحث .
- تحديد الوقت الكافي لإجراء الاختبار والإجابة عن الأسئلة من طرف العينة المختبرة .

2-1-1-2 عينة الدراسة :

إتباعا للمنهجية العلمية في إجراء البحوث وقصد الوصول إلى نتائج دقيقة ومضبوطة للاختبارات وإعطاء مصداقية وموضوعية للبحث وقف الطالبان الباحثان على التجربة الاستطلاعية حيث أشرفا بنفسيهما على إجراءها على عينة مكونة من 20 تلميذ مقبلين على شهادة البكالوريا

2-1-1-3 أدوات الدراسة :

استخدمنا في هذه الدراسة كل من مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق الامتحان.

2-1-1-4 مجالات الدراسة :

2-1-1-4-1 المجال الزمني :

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2014/2015، وتمت بالضبط في شهر جانفي.

2-1-1-4-2 المجال البشري :

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في مجتمع الدراسة و هو التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين و غير الممارسين لثانوية محمد باشا محمد بأولاد بوغالم أما العينة فتكونت من 20 تلميذ و تلميذة

2-1-1-4-3 المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية في ثانوية محمد باشا محمد بأولاد بوغالم.

2-1-1-5 الأسس العلمية للاختبار: لكي يتم استخدام وتطبيق بعض الاختبارات ينبغي أن يتم

مراعاة العديد من الشروط أو الأسس العلمية وهي كما يلي :

2-1-1-1-5-1 الثبات

يقول مقدم عبد الحفيظ أن ثبات الاختبار هو مدى الدقة والاتساق واستقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.

كما يقول " فان راني " عن ثبات الاختبار : يعتبر الاختبار ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج إذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط. (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

2-1-1-1-5-2 الصدق:

يشير محمد صبحي حسنين إلى أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها . ويقاس صدق الاختبار بقياس الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار . (محمد صبحي حسنين، 1987، صفحة 153)

2-1-1-1-5-3 الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام . (عبد الرحمان محمد عيسوي، ع، 2003، صفحة 332)

كما يقصد بها وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به . (محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 86)

➤ وضوح مفردات الاختبار وكانت مفهومة من طرف المختبرين .

➤ مطابقة الاختبار للمحككات العالمية أثناء تطبيقه على المختبرين .

2-1-1-1-6 الخصائص السيكومترية لأدوات البحث :

2-1-1-1-6-1 ثبات مقياس الضغط النفسي : و لحساب معامل ثبات المقياس استعملنا طريقة

التجزئة النصفية :

جدول رقم (01): يوضح معامل الثبات والصدق لمقياس الضغط النفسي .

مقياس	معامل الارتباط	معامل الصدق	ر الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقياس القلق	0,83	0,91	0,37	18	0,05

تم حساب الثبات الكلي لمقياس الضغط النفسي بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية و درجات الأسئلة الزوجية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (01) حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0,83) لمقياس الضغط النفسي و هي أكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,37) عند درجة الحرية (18) و مستوى الدلالة (0,05) هو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً.

2-6-1-1-1-2 ثبات مقياس القلق : و لحساب معامل ثبات المقياس استعملنا طريقة التجزئة النصفية

جدول رقم (02): يوضح معامل الثبات و الصدق لمقياس القلق.

مقياس	معامل الارتباط	معامل الصدق	"ر" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
مقياس القلق	0,78	0,88	0,37	18	0,05

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية و درجات الأسئلة الزوجية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02) حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0,78) لمقياس القلق و هي أكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,37) عند درجة الحرية (18) و مستوى الدلالة (0,05) هو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائياً.

2-1-2 المنهج المتبع في البحث :

1-2-1-2-1 تعريف المنهج : يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في

العلم، أو هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة . (عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، صفحة 99)

طريقة جماعية لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال و على إجراءات معترف بها للتحقق في الواقع . (موريس انجرس، 2006، صفحة 102)

و المنهج لغة :هو الطريق الواضح المستقيم . (عبد الرحمن محمد العسوي، 1996، صفحة 76)

2-2-1-2 المنهج الوصفي : طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول

إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية ،يتضمن عدة عمليات كتحديد الفرض منه و تعريف مشكلة البحث و تحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المتعلقة بالمشكلة و تفسير النتائج و أخيرا الوصول إلى الاستنتاجات و استخدامها للأغراض المحلية أو القومية .

(إحسان محمد الحسن، 1982، صفحة 157)

طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة الدقيقة. (محمد شفيق، 1985، صفحة 80)

3-1-2 مجتمع الدراسة

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة ،و في هذه الدراسة مجتمع البحث هو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لولاية مستغانم .

4-1-2 عينة الدراسة :

نظرا لكون البحث ذو طبيعة تربوية فتم اختيار عينة الدراسة من الوسط التربوي و تحديدا من بعض ثانويات ولاية مستغانم و قد اعتمد الباحثان اختيار أفراد الدراسة على الطريقة العشوائية و ذلك لتمثيل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج ،فتشمل عينة الدراسة 100 تلميذ من التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين و 60 تلميذ غير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

توزيع أفراد العينة الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

جدول رقم (03) :يمثل توزيع العينة حسب عدد التلاميذ الممارسين و غير الممارسين

اسم الثانوية	المكان	التلاميذ الممارسين	التلاميذ غير الممارسين
ثانوية محمد باشا محمد	أولاد بوغالم	20	10
ثانوية شريف يحي	الشرافية	15	10
ثانوية بشير باي عدة	خضرة	15	10
ثانوية حمدي شريف عبد القادر	عشعاشة	15	10
ثانوية أحمد بومهدي	سيدي لخضر	15	10
ثانوية دار اييد	سيدي علي	20	10
المجموع	06	100	60

2-1-5 مجالات البحث :

2-1-5-1 المجال الزمني :

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي 2014/2015 حيث تمت الموافقة على الموضوع في بداية الموسم، وانطلقت الدراسة النظرية و ذلك بعد ضبط و تحديد موضوع الدراسة بدقة، و استغرق البحث فيما يخص الجانب النظري فترة زمنية تمتد من 20 فيفري إلى غاية 30 مارس ، و تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 10أفريل إلى 16أفريل و قد تم تحليل و فرز النتائج من 20أفريل إلى غاية 10ماي و انهيينا بحثنا يوم 20ماي 2015.

2-1-5-2 المجال البشري :

تمثل المجال البشري لهذه الدراسة في مجتمع الدراسة و هو التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين و غير الممارسين لولاية مستغانم أما العينة فتكونت من 160 تلميذ و تلميذة

2-1-5-3 المجال المكاني :

أجريت الدراسة الميدانية في بعض الثانويات المختارة لولاية مستغانم في الجدول التالي :

جدول رقم (04): يمثل توزيع المؤسسات التربوية التي أجريت عليها الدراسة الأساسية

المكان	اسم الثانوية
أولاد بوغالم	ثانوية محمد باشا محمد
الشرافية	ثانوية شريف محمد
خضرة	ثانوية بشير باي عدة
عشعاشة	ثانوية حمدي شريف عبد القادر
سيدي لخضر	ثانوية أحمد بومهدي
سيدي علي	ثانوية دار عبيد

2-1-6 متغيرات البحث :

2-1-6-1 المتغير المستقل : هو تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث في الدراسات العلمية المختلفة و

حدد المتغير المستقل في بحثنا هذا هو :

-التربية البدنية و الرياضية

2-1-6-2 المتغير التابع : هي متغيرات لا تخضع لتحكم الباحث و يمكن التعبير عنها بالبيانات أو

النتائج المحصل من التجربة و في دراستنا هذه المتغير التابع يتمثل في القلق و الضغط النفسي للتلاميذ

المقبلين على البكالوريا و حددت فيما يلي:

-قلق الامتحان بعامله الانزعاج و الانفعال

-الضغوط الدراسية و النفسية

2-1-6-3 تعريف المتغيرات المحرجة : هي جميع المتغيرات التي من شأنها التأثير على نتائج البحث

(سنوسي عبد الكريم، 2011، صفحة 104)

2-1-6-3-1 الضبط الإجرائي للمتغيرات المحرجة :

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات من جهة

أخرى ، كما يذكر محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على

المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات الضبط الصحيحة . (محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، م، 1987، صفحة 243)، بينما يذكر ديوبلد داليب أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع من الواجب ضبطها وهي المؤثرات الخارجية والمؤثرات التي ترجع إلى مجتمع العينة " .

وانطلاقاً من هذه الاعتبارات عمل الباحثون على ضبط تغيرات البحث والتي تمثلت فيما يلي :

- لقد أشرف الطلبة بأنفسهم على إنجاز الدراسة الاستطلاعية بطريقة التجزئة النصفية.
- فيما يخص الاستبيان قام الطلبة في التحكم في متغير عامل الوقت لجمع الاستبيان وبالرغم من ذلك فان لم يتمكن من جمع كل الاستبيانات لعدم إرجاعها من بعض التلاميذ.
- لقد أشرف الطلبة بأنفسهم على توزيع الاستمارات وشرحها ثم جمعها وتفريغها .
- أفراد العينة من الجنسين ذكور و إناث.

تعتبر الأدوات التي يستخدمها الباحثان في جمع البيانات المرتبطة بموضوع البحث من أهم الخطوات وتعتبر المحور الأساسي والضروري في الدراسة . (عطاء الله أحمد، 2006)

2-1-3-6-1-2 المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

قصد الإحاطة الكلية والإمام النظري بموضوع البحث قام الطالبان بالاعتماد على كل ما يتوفر لديه من مصادر ومراجع باللغتين العربية والأجنبية ، كما تم الاستعانة والاعتماد على الدراسات السابقة .

2-1-3-6-1-2 الاستمارة الاستبائية : استخدمنا كل من مقياسي الضغط النفسي و القلق.

2-1-3-6-1-2 التجربة الاستطلاعية : من أجل تفادي الأخطاء وكشف جوانب وصعوبات البحث .

2-1-3-6-1-2 استمارة استطلاع آراء الخبراء: والذي محتواه يضم مجموعة من الاختبارات المقننة عرضت على الأساتذة المحكمين للأخذ بآرائهم حول أنسب الاختبارات التي تقيس بصدق وثبات وموضوعية المتغير المراد قياسه.

2-1-3-6-1-2 الوسائل الإحصائية :

من أهم الوسائل الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط .
- الصدق الذاتي .
- معامل الالتواء .

2-1-7 أدوات البحث:

2-1-7-1 مقياس الضغط النفسي:

اتجه تفكير الباحثة رشا راغب إبراهيم إلى إعداد مقياس الضغوط يشمل بنودا تمثل إضافة علمية و تتيح مساهمة فعالة في تحقيق أهداف الدراسة الحالية

و يحتوي مقياس الضغوط على نوعين هما: ضغوط نفسية و تتكون من 15 بندا و ضغوط دراسية و تتكون من 18 بندا .

و تتمثل الضغوط النفسية في شعور الطالب بالفشل و قصور قدراته و امكانياته في استيعاب مناهجه الدراسية و استذكارها و شعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة بالنسبة لتلاميذ البكالوريا.

أما الضغوط الدراسية فهي التي يتعرض لها الطالب في المدرسة لمواجهة صعوبات تقف في سبيل تحقيق آمالهم و طموحاتهم، و تؤدي بهم إلى الشعور بالقلق و التوتر و الإحباط و ذلك لما يتعرض له الطالب من ضغوط نفسية من المدرسين و من المناهج و من الزملاء و من الامتحانات.

2-1-7-1-1 ثبات مقياس الضغط النفسي :

قامت معدة الاختبار رشا راغب إبراهيم بحساب الثبات و قد استخدمت طريقة إعادة الاختبار وقد اتضح أن المقياس له درجة عالية من الثبات ، حيث بلغ ثبات بعد الضغوط النفسية : 0,61 و بلغ ثبات بعد الضغوط الدراسية 0,73.

2-1-7-1-2 صدق مقياس الضغط النفسي :

استخدمت الباحثة الصدق الذاتي لحساب صدق الإختبار بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الإختبار وقد اتضح أن المقياس له درجة عالية من الصدق ،حيث بلغ صدق بعد الضغوط النفسية :0,79 و بلغ صدق بعد الضغوط الدراسية 0,86.

2-1-7-1-2 تنقيط المقياس :

ينقط المقياس وفق التدرج الرباعي (دائما ،أحيانا ،نادرا ،لا أوافق)

جدول رقم (05): يوضح طريقة تنقيط مقياس الضغط النفسي

التدرج	طريقة التنقيط
دائما	4
أحيانا	3
نادرا	2
لا أوافق	1

2-1-7-1-2 مكونات المقياس :

جدول رقم (06): يوضح محاور مقياس الضغط النفسي

الرقم	المحور	الفقرات
1	الضغوط النفسية	1-15
2	الضغوط الدراسية	16-33

2-1-7-1-2 طريقة التقييم و مفتاح التصحيح :

لقد اتبع الطالبان الباحثان في طريقة تنقيط المقياس طريقة مؤسسه حيث يقوم التلميذ بالإجابة على البنود في ضوء مقياس رباعي التدرج ،حيث يلي كل عبارة أربعة بدائل و هي :لا أوافق ، أوافق نادرا ،أوافق أحيانا ،أوافق دائما ،حيث يشير إلى أن المقياس يتم تصحيحه بمنح الدرجة التي يشير إليها التلميذ ،وذلك

بالنسبة للعبارات التي هي في اتجاه هدف المقياس ،أي التي تشير إلى وجود الضغط ،أما العبارات التي ليست في اتجاه هدف المقياس فيتم عكسها على النحو التالي : الدرجة (4) تصبح (1) ، و(3) تصبح (2) ، و(3) تصبح (2) ، و(1) تصبح (4)

2-7-1-2 مقياس قلق الاختبار :

2-7-1-2 الوصف :

قائمة قلق الامتحان صممها تشارلز سيبلرجر بمساعدة بعض أعوانه عام 1980 كمقياس للتقرير الذاتي لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان كسمة شخصية في موقف نوعي و أعد صورتها العربية محمد حسن علاوي عام 1991

و تتضمن القائمة 20 عبارة و يطلب من المفحوص الاستجابة لكل عبارة طبقا للدرجة التي تناسب مع حالته بالنسبة للأعراض الخاصة بالقلق قبل و أثناء و بعد الامتحانات ، و للقائمة بعدين أحدهما يقيس الانزعاج أو الهمة و الآخر يقيس الانفعالية من حيث أنهما مكونين رئيسين لقلق الامتحان .

و الأفراد الذين يسجلون درجات عالية على قائمة الامتحان يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية على أنها تهديد شخصي لهم و في مواقف الامتحان يشعرون غالبا بالتوتر و توقع الشر و العصبية (النرفزة) و الاستثارة الانفعالية بالإضافة أن معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعرون بها تشتت انتباههم و تعوق تركيزهم أثناء الامتحانات .

و تصلح القائمة للتطبيق على تلاميذ المرحلة الثانوية و طلاب الكليات و المعاهد العليا و تتشابه في المفهوم و التكوين مع قائمة القلق كسمة لسيلبرجر و التي تقيس ظاهرة النزعة العامة للقلق لدى المراهقين و الفتيات و قد استطاع كل من ليبرت و موريس التمييز بين كل من الانزعاج (الهمة) و الانفعالية كبعدين أساسين لقلق الامتحان و تم تعريف الانزعاج بأنه الاهتمامات المعرفية من عواقب أو نتائج فشل ، كما تم تعريف الانفعالية بأنها استجابات الجهاز العصبي الاوتونومي التي تظهر كنتيجة لتقييم الضغط العصبي الذي يشعر به الفرد .

و الانزعاج (الهم) و الانفعالية يمكن اعتبارهما مكونين رئيسيين لاستجابات حالة القلق التي يشعر بها الفرد في مواقف الامتحان بالإضافة إلى التوتر و توقع الشر و العصبية و استثارة الجهاز العصبي الاتونومي.

2-2-7-1-2 ثبات مقياس القلق:

قام مصمم الاختبار تشارلز سيبلرجر بحساب الثبات وقد استخدم طريقة إعادة الاختبار وقد اتضح أن المقياس له درجة عالية من الثبات حيث بلغ ثبات بعد عامل الانزعاج: 0,88 و بلغ ثبات بعد عامل الانفعال: 0,90

2-2-7-1-2 صدق مقياس الضغط النفسي :

تم إيجاد صدق القائمة عن طريق الصدق التلازمي ، حيث بلغ صدق بعد الانزعاج: 0,74 و بلغ صدق بعد الانفعال : 0,71

2-2-7-1-2 تنقيط المقياس :

ينقط المقياس وفق التدرج الرباعي: (أبدا تقريبا ، أحيانا ، غالبا ، دائما تقريبا) حسب الجدول التالي :

جدول رقم (07): يمثل طريقة تنقيط مقياس قلق الامتحان

طريقة التنقيط	التدرج
1	أبدا تقريبا
2	أحيانا
3	غالبا
4	دائما تقريبا

2-1-7-2-5 مكونات المقياس :

جدول رقم (08): يوضح محاور مقياس قلق الامتحان.

الرقم	المحور	الفقرات
1	عامل الاضراب	10-1
2	عامل الانفعالية	20-11

2-1-7-2-6 طريقة التقييم و مفتاح التصحيح :

الاستجابة على القائمة على مقياس مدرج من أربعة تدريجات لتسجيل مدى تكرار الشعور بأعراض معينة من القلق في مواقف الامتحان و التدريجات الأربعة هي :

(1) أبدا تقريبا ،(2) أحيانا ،(3) غالبا ،(4) دائما تقريبا . ووزن العبارات من العبارة رقم 2 حتى العبارة رقم 20 كما هو مسجل على يسار كل عبارة فمثلا : أبدا تقريبا تدل على انخفاض قلق الامتحان تأخذ درجة واحدة ، و دائما تقريبا تدل على ارتفاع قلق الامتحان تأخذ 4 درجات و بالنسبة للعبارة رقم 1 فان الدرجات تكون عكسية - أي أبدا تقريبا تأخذ 4 درجات ، دائما تقريبا درجة واحدة.

2-1-8 الدراسات الإحصائية :

ما من عمل يتضمن تحليل ومناقشة أرقام إلا ويستعمل الإحصاء كأداة في التعرف على الفروق والاختلافات ما بين الأرقام المسجلة، وذلك لكونه وسيلة فعالة لا يمكن لأي باحث الاستغناء عنها وبما أن بحثنا يتضمن تحليل ومناقشة البيانات المجمعة من الاستبيانات الموزعة.

اعتمد الطالبان الباحثان على بعض القوانين الإحصائية التالية :

- ❖ النسبة المئوية .
- ❖ المتوسط الحسابي.
- ❖ الوسيط.
- ❖ الانحراف المعياري.
- ❖ معامل الارتباط " ر " لكارل بيرسون.

من أجل فهم كيفية استعمالها يكون توضيحها كالتالي:

❖ النسبة المئوية :

يتم حسابها كما يلي :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{50\% * \text{المتوسط الحسابي}}{\text{الوسيط}}$$

(أحمد بن قلاويز تواتي، 2014)

❖ المتوسط الحسابي :

$$\bar{X} = \frac{\sum S}{N} \text{ و (ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

س : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

❖ الوسيط :

✓ طريقة حساب الوسيط :

- ترتيب المفردات وفقا لمقدارها تصاعديا أو تنازليا .

- يسجل عدد القيم أو المفردات (ن) .

- تم تحديد ترتيب الوسيط .

- يجب مقدار قيمة الوسيط .

الوسيط هو القيمة التي تتوسط القيم. (رضوان، 2003، صفحة 138)

❖ معامل الالتواء :

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\bar{X} - \text{وسيط})}{\text{ع}} \text{ (حسنين، 2000، صفحة 79)}$$

ع = الانحراف المعياري

س⁻ = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

❖ الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - س^{-})^2}{ن}}$$

(الحكيم، 2004، صفحة 146)

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

س⁻: المتوسط الحسابي .

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

❖ معامل الارتباط لبيرسون :

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

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

..... (الشرييني، 1995، صفحة 132)

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

(مج س²) : مربع مجموع قيم الاختبار س .

(مج ص²): مربع مجموع قيم إعادة الاختبار ص .

مج (س.ص) مجموع القيم بين الاختبار القبلي س والاختبار البعدي ص

ن : عدد أفراد العينة

2-1-9 حدود البحث :

لقد صادف الطالبان الباحثان خلال إجراء هذا البحث عدة صعوبات نذكر منها :

صعوبة استرجاع بعض الاستمارات إلا بعد تدخل بعض الوسطاء من زملاء

صعوبات في التحصل على المعلومات الخاصة بمجتمع البحث من مديرية التربية لولاية مستغانم

صعوبة إمضاء تسهيل مهمة من طرف مديرية التربية لولاية مستغانم

خلاصة :

إن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسته للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة تطابق المعارف النظرية و الميدانية ، و الدراسة الميدانية تتحقق بإتباع منهج معين و اختيار أدوات تتلاءم مع طبيعة البحث و في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي انجرت في الدراسة التطبيقية ، بداية من المنهج المتبع بمجتمع البحث ، عينة البحث و كيفية اختيارها ، مجالات البحث ، متغيرات البحث ، مختلف أدوات البحث ثم العمليات الإحصائية و يعتبر هذا الفصل الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث .

الفصل الثاني:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد:

1-2-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس الضغط النفسي.

2-2-2 مقارنة نتائج مقياس الضغط النفسي بين الممارسين للتربية البدنية و غير الممارسين.

3-2-2 عرض ومناقشة نتائج مقياس القلق.

4-2-2 مقارنة نتائج مقياس القلق بين الممارسين للتربية البدنية و غير الممارسين.

5-2-2 معامل الارتباط بين الضغط النفسي و القلق

6-2-2 مناقشة و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات.

1-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى

2-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية

3-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة

4-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة

5-6-2-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الخامسة

7-2-2 خلاصة عامة

8-2-2 الاقتراحات و التوصيات

المصادر و المراجع

تمهيد :

بعد عرضنا في الفصل السابق الإجراءات المنهجية لدراسة القلق و الضغط النفسي بمختلف أبعاده عند التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا الممارسين وغير الممارسين من خلال القيام بدراسة استطلاعية للتأكد من صدق أدوات البحث و ضبط المشكلة و فرضيات البحث من خلال حساب الخصائص السيكومترية و تحديد الأساليب الإحصائية المستعملة .

سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض نتائج الدراسة الميدانية و هذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث بإتباع المنهج الوصفي و باستعمال أدوات البحث المتمثلة في مقياس القلق و الضغوط النفسية ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج بتحليل القيم المحسوبة بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة.

2-2-1 عرض ومناقشة مقياس الضغط النفسي.

2-2-1-1 بعد الضغوط النفسية

جدول رقم (09): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية للضغوط النفسية.

مستوى الدلالة	النسبة المئوية	معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العينة	
0,05	37,53%	0,17	28	02,62	28,15	الممارسين	الضغوط
0.05	62,93%	0,12	47	04,73	47,20	الغير ممارسين	النفسية

2-2-1-1-1 عرض نتائج بعد الضغوط النفسية للممارسين:

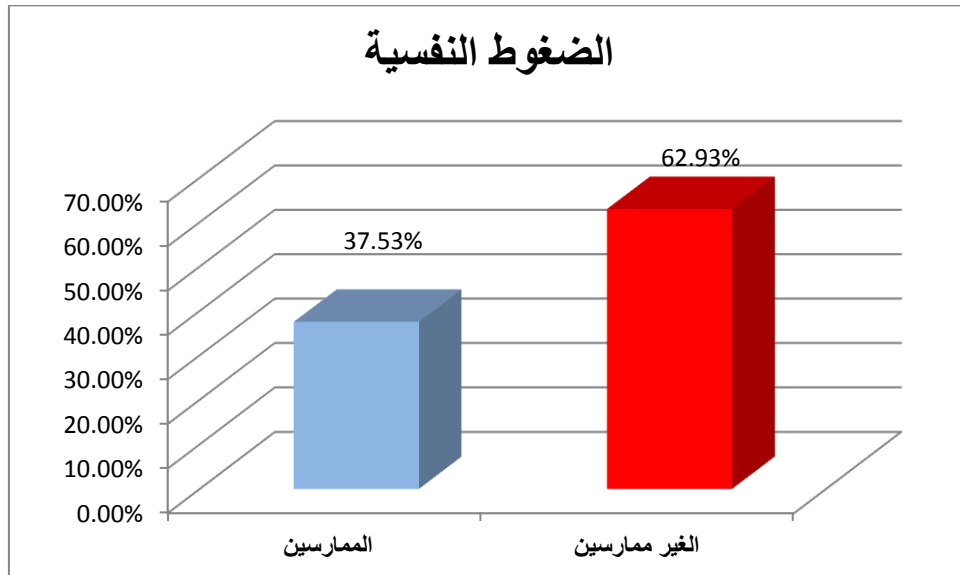
من خلال الجدول رقم (09) بلغ المتوسط الحسابي لبعث الضغوط النفسية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (28,15) و بانحراف معياري بلغ (02,62) و بمعامل التواء بلغ (0,17) وهذه القيمة

محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 37,53% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 37,50 وهذه النسبة متوسطة وتتأرجح إلى التقييم المنخفض نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة ضغوط نفسية قليلة.

2-2-1-1-2 عرض نتائج بعد الضغوط النفسية لغير الممارسين:

من خلال الجدول رقم (09) بلغ المتوسط الحسابي لبعء الضغوط النفسية لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (47,20) وبانحراف معياري بلغ (4,73) وبمعامل التواء بلغ (0,12) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك اعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 62,93% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 37,50 هذه النسبة مرتفعة وتتأرجح إلى التقييم العالي نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة ضغوط نفسية كبيرة.

المدج تكراري رقم (01) : يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الضغوط النفسية.



2-2-1-1-3 تفسير نتائج بعد الضغوط النفسية للممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في بعد الضغوط النفسية وهذا راجع الى شخصية التلاميذ و طبيعتهم الشخصية و استقرارهم النفسي أو عدد الأسرة المحدود الذي يساعد الوالدين على توفير الرعاية و الصحة النفسية و المعرفية لأبنائهم و أن التربية البدنية و الرياضية من أحسن الحلول و تعتبر كعلاج لهذه الأعراض من خلال إكسابهم خبرات و ممارسات و مواقف تساهم في تطوير قدراتهم و السيطرة على أنفسهم و فهم الذات بصورة ايجابية مما يساعدهم في التأقلم مع مختلف الضغوط النفسية.

2-2-1-1-4 تفسير نتائج بعد الضغوط النفسية لغير الممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (09) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات عالية في بعد الضغوط النفسية وهذا راجع إلى شخصية التلاميذ و طبيعتهم الشخصية و عدم استقرارهم النفسي أو للظروف الأسرية الغير مساعدة على توفير الرعاية و الصحة النفسية و المعرفية لأبنائهم و كذا عدم اكتسابهم لخبرات و ممارسات و مواقف تساهم في تطوير قدراتهم و السيطرة على أنفسهم مما يؤدي إلى عدم فهم الذات بصورة ايجابية مما لا يساعدهم في التأقلم مع مختلف الضغوط النفسية.

2-2-2-2 مقارنة نتائج الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين :

2-2-2-1 مقارنة نتائج بعد الضغوط النفسية بين الممارسين وغير الممارسين :

جدول رقم (10): يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعء الضغوط النفسية.

المقاييس	حجم العينة	النسبة المئوية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2-2	مستوى الدلالة
عينة الممارسين	100	37,53%	15,75	1,64	158	0.05
عينة غير الممارسين	60	62,93%				

إن عملية مقارنة نتائج بعد الضغوط النفسية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين النسب المئوية و المقدرة ب لعينة الممارسين (37,53%) و بمقدار (62,93%) بالنسبة لعينة غير الممارسين يشير هذا التنوع الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل على معاناتهم من الانزعاج مقارنة مع أقرانهم الممارسين لاحظ الجدول لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا الا بعد استخدام "ت" ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها لمجموع النتائج الخام كما هي موضحة في الجدول أعلاه والتي قد بلغت قيمة ت المحسوبة (15,75) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-2 و التي قد بلغت (158) ومستوى الدلالة (0,05) نجدها قد بلغت القيمة (1.64) و على ضوء المقارنة نجد "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء الفروق الظاهرة الحاصلة بين النسب المئوية لنتائج عيني البحث الممارسين و غير الممارسين نجد أن الفروق لصالح هذه الأخيرة مما يدل معاناتهم الضغوط النفسية مقارنة بالممارسين.

نستنتج من خلال هذه النتائج أن التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي على الضغوط النفسية مما ينعكس إيجابيا على الاستقرار و التوازن النفسي للتلاميذ. إن التلاميذ الذين يمتلكون درجة عالية من الضغوط النفسية يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان، لان

المستويات العليا من الضغوط النفسية تجعل التلميذ أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد مرونته و تلقائيته مما يؤدي إلى اضمحلال و انهيار التنظيم السلوكي للفرد و يستولي الجمود.

2-1-2-2 بعد الضغوط الدراسية:

جدول رقم (11): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعده الضغوط الدراسية .

البعده	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
الضغوط الدراسية	الممارسين	31,35	02,66	31	0,39	%34,83	0,05
الدراسية	الغير ممارسين	56	05,037	55,50	0,29	%62,22	0.05

عرض نتائج الجدول: نتائج بعد الضغوط الدراسية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية:

2-1-2-1-2 عرض نتائج بعد الضغوط الدراسية للممارسين:

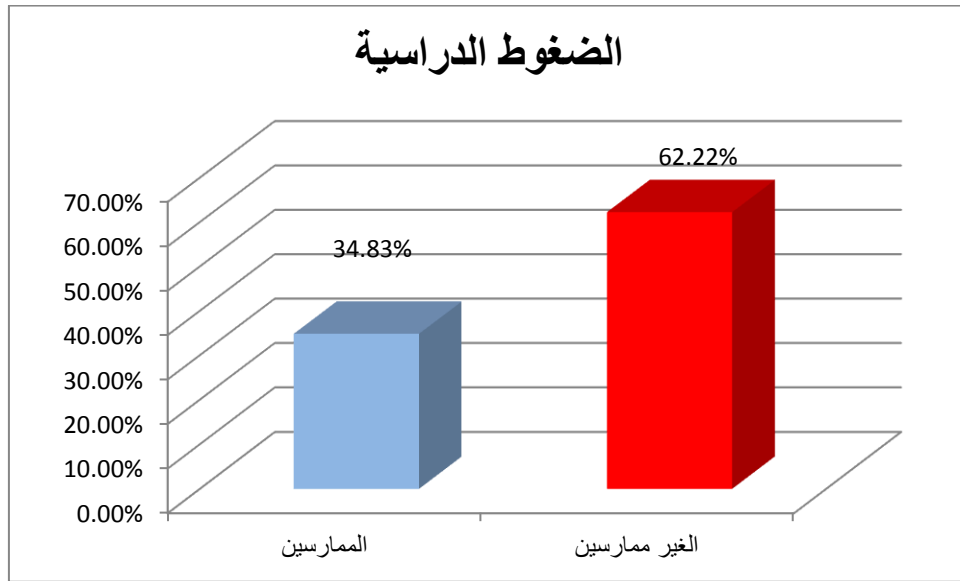
من خلال الجدول رقم (11) بلغ المتوسط الحسابي لبعده الضغوط الدراسية لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (31,35) و بانحراف معياري بلغ (02,66) و بمعامل التواء بلغ (0,39) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة و بحساب النسبة المئوية و التي بلغت %34,83 و ذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 45 وهذه النسبة متوسطة و تتأرجح إلى التقييم المنخفض نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة ضغوط دراسية قليلة.

2-1-2-2 عرض نتائج بعد الضغوط الدراسية لغير الممارسين:

من خلال الجدول رقم (11) بلغ المتوسط الحسابي لبعده الضغوط الدراسية لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (56) و بانحراف معياري بلغ (02,66) و بمعامل التواء بلغ (5,037) وهذه القيمة

محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 62,22% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 45 وهذه النسبة عالية وتتأرجح إلى التقييم العالي نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة ضغوط دراسية كبيرة.

المدرج تكراري رقم (02) : يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الضغوط الدراسية.



2-2-1-2-3 تفسير نتائج بعء الضغوط الدراسية للممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في بعء الضغوط الدراسية وهذا يعني أنهم يتميزون بالثقة بالنفس و القدرة على التفكير و التمييز و قلة العدوانية ولا يعانون من ضغوط دراسية كثيرة بحيث لا يعتبرون امتحان البكالوريا امتحانا مصيريا و هاجسا لهم و يتضح هذا من خلال عدم وجود اضطرابات نفسية و سلوكية و تغيرات فيسيولوجية كثيرة و أن التربية البدنية و الرياضية من أحسن الحلول و تعتبر كعلاج لهذه الأعراض .

2-2-1-2-4 تفسير نتائج بعد الضغوط الدراسية لغير الممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (11) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات عالية في بعد الضغوط الدراسية وهذا يعني أنهم يتميزون بنقص الثقة بالنفس وعدم القدرة على التفكير و التمييز و أنهم أكثر عدوانية و يعانون من ضغوط دراسية كثيرة بحيث يعتبرون امتحان البكالوريا امتحانا مصيريا و هاجسا لهم و يتضح هذا من خلال وجود اضطرابات نفسية و سلوكية و تغيرات فيسيولوجية كثيرة.

2-2-2-2 مقارنة نتائج بعد الضغوط الدراسية بين الممارسين و غير الممارسين :

جدول رقم (12): يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعء الضغوط الدراسية .

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	النسبة المئوية	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
						عينة البحث
0.05	158	1,64	19,35	34,83%	100	عينة الممارسين
				62,22%	60	عينة غير الممارسين

إن عملية مقارنة نتائج الضغوط الدراسية كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين النسب المئوية و المقدرة ب لعينة الممارسين (34,83%) و بمقدار (62,22%) بالنسبة لعينة غير الممارسين يشير هذا التنوع الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل على معاناتهم من الضغوط الدراسية مقارنة مع أقرانهم الممارسين لاحظ الجدول أعلاه.

لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا الا بعد استخدام "ت" ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها لمجموع النتائج الخام كما هي موضحة في الجدول أعلاه والتي قد بلغت قيمة "ت" المحسوبة (19,35) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-ن و التي قد

بلغت (158) ومستوى الدلالة (0,05) نجدها قد بلغت القيمة (1,64) و على ضوء المقارنة نجد "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء الفروق الظاهرة الحاصلة بين النسب المئوية لنتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين نجد أن الفروق لصالح هذه الأخيرة مما يدل معاناتهم من الضغوط الدراسية مقارنة بالممارسين.

نستنتج من خلال هذه النتائج أن التربية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي على بعد الضغوط الدراسية مما ينعكس إيجابيا على مختلف العمليات العقلية و الذهنية كالتذكر و الذكاء و التركيز و الانتباه و بالتالي تحسن مستوى التحصيل و الانجاز الدراسي، حيث أن الامتحان يعتبر خبرة أليمة تحدد الذات ، إن التلاميذ الذين يمتلكون درجة عالية من سمة الضغوط الدراسية يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان ، لان المستويات العليا في الضغوط الدراسية تجعل التلميذ أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد مرونته و تلقائته مما يؤدي إلى اضمحلال و انهيار التنظيم السلوكي للفرد و يستولي الجمود.

2-2-1-3 مقياس الضغط النفسي ككل:

جدول رقم (13): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس الضغط النفسي.

البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	الممارسين	59,50	03,90	59,50	00	30,51%	0,05
	غير ممارسين	103,20	06,46	102	0,32	52,92%	0.05

2-2-1-3 عرض نتائج مقياس الضغط النفسي ككل للممارسين:

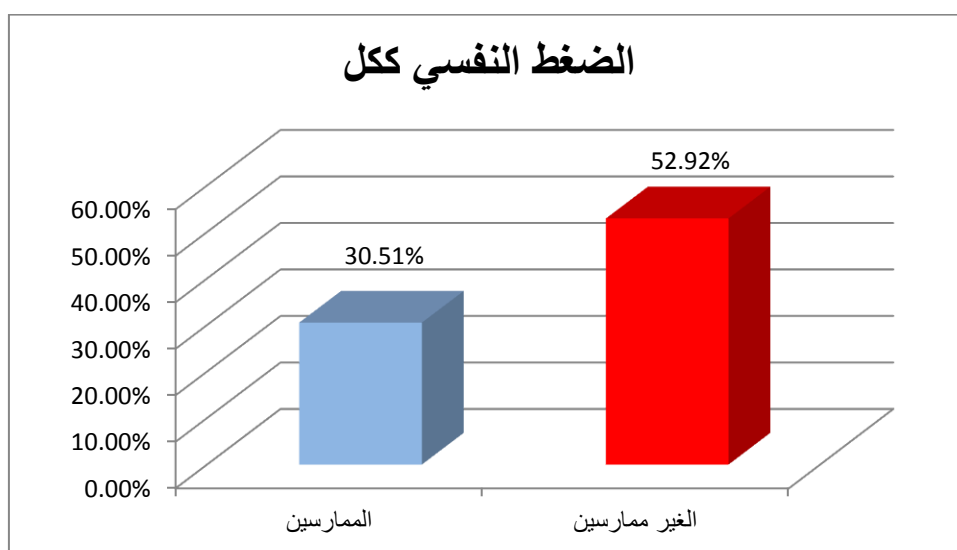
من خلال الجدول رقم (13) بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الضغوط لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (59,50) و بانحراف معياري بلغ (3,90) و بمعامل التواء بلغ (00) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن العينة متجانسة و بحساب النسبة المئوية و التي بلغت 30,51% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 82,50 وهذه النسبة منخفضة جدا

وتتأرجح إلى التقييم المنخفض نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة ضغط نفسي قليل جدا.

2-2-1-3-2 عرض نتائج مقياس الضغط النفسي ككل لغير الممارسين:

من خلال الجدول رقم (13) بلغ المتوسط الحسابي لمقياس الضغوط لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (103,20) وانحراف معياري بلغ (6,46) وبمعامل التواء بلغ (0,32) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 52,92% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 82,50 وهذه النسبة عالية وتتأرجح إلى التقييم العالي نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة ضغط نفسي عالي.

المدرج تكراري رقم (03) : يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس الضغط النفسي ككل.



2-2-1-3-3 تفسير نتائج مقياس الضغط النفسي ككل للممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في مقياس الضغوط و هذا ما يعني أن

ممارسة التربية البدنية و الرياضية تمتص الضغط النفسي لدى التلاميذ و تعتبر تنفس و ترويح عن النفس لديهم.

2-2-1-3-4 تفسير نتائج مقياس الضغط النفسي ككل لغير الممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات عالية في مقياس الضغوط وهذا يعني أنهم يتميزون بضغط نفسي مرتفع ناتج عن ضغوط الامتحانات.

2-2-2-3 مقارنة نتائج مقياس الضغط النفسي ككل بين الممارسين و غير الممارسين :

جدول رقم (14): يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لمقياس الضغوط.

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	النسبة المئوية	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
						عينة البحث
0.05	158	1,64	25,87	30,51%	100	عينة الممارسين
				52,92%	60	عينة غير الممارسين

إن عملية مقارنة نتائج مقياس القلق كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عيني البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين النسب المئوية و المقدرة ب لعينة الممارسين (30,51%) و بمقدار (52,92%) بالنسبة لعينة غير الممارسين يشير هذا التنوع الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل على معاناتهم من القلق مقارنة مع أقرانهم الممارسين لاحظ الجدول رقم (14)

لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا الا بعد استخدام "ت" ستيودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها لمجموع النتائج الخام كما هي موضحة في الجدول أعلاه والتي قد بلغت قيمة ت المحسوبة (25,87) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-ن و التي قد

بلغت (158) ومستوى الدلالة (0,05) نجدها قد بلغت القيمة (1,64) و على ضوء المقارنة نجد "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء الفروق الظاهرة الحاصلة بين النسب المئوية لنتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين نجد أن الفروق لصالح هذه الأخيرة مما يدل معاناتهم من الضغوط مقارنة بالممارسين.

من خلال نتائج الجدول رقم (14) المبين أعلاه الذي يبين المتوسطات الحسابية و قيمة "ت" المحسوبة و قيمة "ت" الجدولية يتجلى للطالب أن التلاميذ الغير ممارسين للتربية البدنية الرياضية يتميزون بضغط نفسي مرتفع الناتج عن ضغوط الامتحانات أما الضغط النفسي عند الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فهو منخفض بالمقارنة مع غير الممارسين و هذا ما يبين أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تمتص الضغط النفسي لدى التلاميذ و تعتبر تنفس و ترويح عن النفس لديهم و مما سبق يستنتج الطالب أن التربية البدنية و الرياضية دور فعال و أثر إيجابي في خفض من الضغوط النفسية.

2-2-3 عرض و مناقشة مقياس قلق الإخبار:

2-2-3-1 بعد الانزعاج أو الهم:

يهدف هذا البعد إلى إبراز الفروق الإحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في بعد الانزعاج أو الهم.

جدول رقم (15): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بعد الانزعاج.

البعد	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
الانزعاج	الممارسين	18	02	18	00	36%	0,05
أو الهم	غير الممارسين	28,70	2,72	29	-0,40	57.40%	0.05

عرض نتائج الجدول: نتائج بعد الانزعاج لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية:

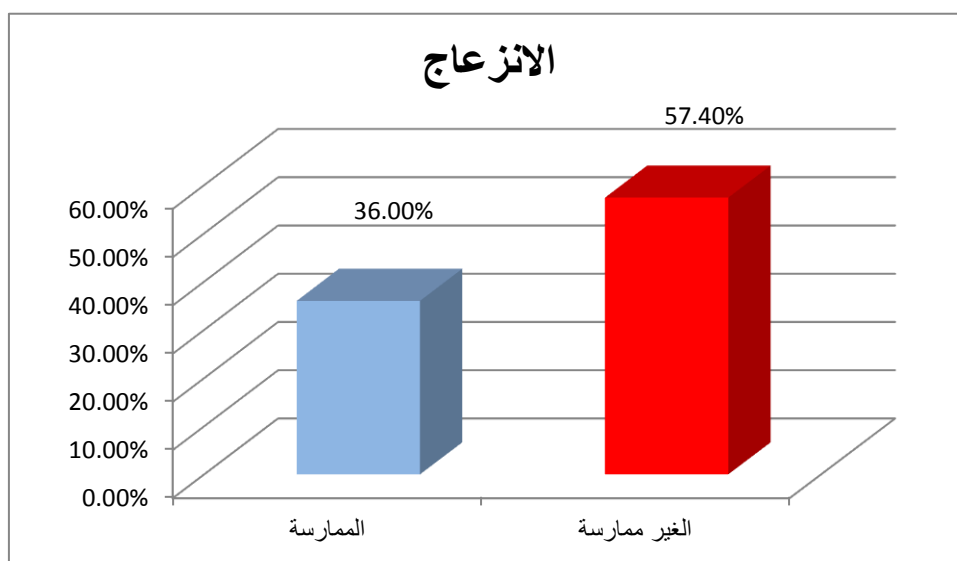
2-2-3-1-1 عرض نتائج بعد الانزعاج للممارسين:

من خلال الجدول رقم (15) بلغ المتوسط الحسابي لبعء الانزعاج لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (18) وبانحراف معياري بلغ (2) وبمعامل التواء بلغ (00) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 36% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 25 وهذه النسبة متوسطة وتأرجح إلى التقييم المنخفض نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة انزعاج قليلة.

2-2-3-1-2 عرض نتائج بعد الانزعاج لغير الممارسين:

من خلال الجدول رقم (15) بلغ المتوسط الحسابي لبعء الانزعاج لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (28,7) وبانحراف معياري بلغ (2,72) وبمعامل التواء بلغ (0,4) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 57,40% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 25 وهذه النسبة عالية وتأرجح إلى التقييم المرتفع نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة انزعاج مرتفعة.

المدرج تكراري رقم (04) : يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الانزعاج.



2-2-3-1-3 تفسير نتائج بعء الانزعاج للممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في بعء الانزعاج وهذا يعني أنهم يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية للامتحان على أنه امتحان عادي و لا يتعرضون للانزعاج وهذا يفسر بعدم الاكتراث و اللامبالاة بهذا الامتحان و لا تؤثر فيهم مرحلة المراهقة التي تتميز بمختلف الاضطرابات و هذا يعود إلى طبيعة الشخصية أو عدد الأسرة المحدود الذي يساعد الوالدين على توفير الرعاية و الصحة النفسية و المعرفية لأبنائهم و أن التربية البدنية و الرياضية من أحسن الحلول و تعتبر كعلاج لهذه الأعراض

2-2-3-1-4 تفسير نتائج بعء الانزعاج لغير الممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات عالية في بعء الانزعاج وهذا يعني أنهم يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية للامتحان على أنه تهديد شخصي لهم و في مواقف الامتحان يشعرون غالبا بالتوتر و توقع الشر و العصبية و الاستشارة الانفعالية بالإضافة إلى معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعرون بها

تشنت انتباههم و تعوق تركيزهم أثناء الامتحانات و هذا راجع إلى الخوف من الرسوب و الإخفاق في امتحان شهادة البكالوريا باعتباره امتحان مصيري وهاجس للتلاميذ.

2-2-4 مقارنة نتائج مقياس القلق بين الممارسين وغير الممارسين :

2-2-4-1 مقارنة نتائج بعد الانزعاج بين الممارسين وغير الممارسين :

جدول رقم (16): يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعده الانزعاج.

المقاييس الإحصائية عينة البحث	حجم العينة	النسبة المئوية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية 2-ن-2	مستوى الدلالة
عينة الممارسين	100	36%	15,98	1,64	158	0.05
عينة غير الممارسين	60	57.40%				

إن عملية مقارنة نتائج بعد الانزعاج كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين النسب المئوية و المقدرة ب لعينة الممارسين (و36%) بمقدار (57.40%) بالنسبة لعينة غير الممارسين يشير هذا التنوع الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل على معاناتهم من الانزعاج مقارنة مع أقرانهم الممارسين لاحظ الجدول رقم (16) لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام "ت" ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها لمجموع النتائج الخام كما هي موضحة في الجدول أعلاه والتي قد بلغت قيمة ت المحسوبة (15,98) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-ن-2 والتي تبلغ (158) ومستوى الدلالة (0,05) نجدها قد بلغت القيمة (1,64) و على ضوء المقارنة نجد "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء الفروق الظاهرة الحاصلة بين متوسط نتائج عينتي البحث الممارسين و غير الممارسين نجد أن الفروق لصالح هذه الأخيرة مما يدل معاناتهم من الانزعاج مقارنة بالممارسين.

نستنتج من خلال هذه النتائج التربوية البدنية و الرياضية لها تأثير إيجابي على بعد الانزعاج مما يعكس ايجابيا على مختلف العمليات العقلية و الذهنية كالتذكر و الذكاء و التركيز و الانتباه و بالتالي تحسن مستوى التحصيل و الانجاز الدراسي إن التلاميذ الذين يمتلكون درجة عالية من سمة القلق يكونون أكثر تضررا في مواقف الامتحان ،لان المستويات العليا في القلق يصبح التلميذ أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد مرونته و تلقائيته مما يؤدي إلى اضمحلال و انهيار التنظيم السلوكي للفرد و يستولي الجمود.

2-2-3-2 بعد الانفعال:

جدول رقم (17): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الانفعال.

البعء	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
الانفعال	الممارسين	19,30	02,15	19	0,41	38,60%	0,05
	غير ممارسين	30,30	1,89	30	0,47	60,60%	0.05

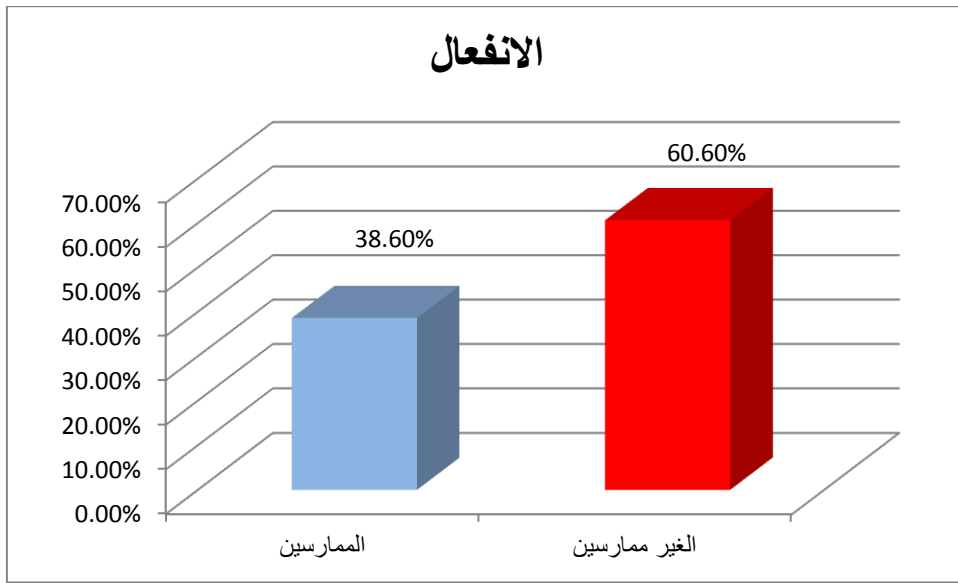
2-2-3-2 عرض نتائج بعد الانفعال للممارسين:

من خلال الجدول رقم (17) بلغ المتوسط الحسابي لبعء الانفعال لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (19,30) و بانحراف معياري بلغ (2,15) و بمعامل التواء بلغ (0,41) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة و بحساب النسبة المئوية و التي بلغت 38,60% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور و التي بلغت 25 وهذه النسبة متوسطة و تتأرجح إلى التقييم المنخفض نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة انفعال قليلة.

2-2-3-2-2 عرض نتائج بعد الانفعال لغير الممارسين:

من خلال الجدول رقم (17) بلغ المتوسط الحسابي لبعء الانفعال لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (30,30) وبانحراف معياري بلغ (1,89) وبمعامل التواء بلغ (0,47) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 60,60% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 25 وهذه النسبة عالية وتتأرجح إلى التقييم العالي نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة انفعال عالية.

المدج تكراري رقم (05) : يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لبعء الانفعال.



2-2-3-2-3 تفسير نتائج بعد الانفعال للممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في بعد الانفعال وهذا يعني أنهم يعانون من الانفعال و لكن بدرجة قليلة هذا ما يوضح أنه لا توجد تغيرات فسيولوجية داخلية و خارجية بدرجة كبيرة حيث يتضح أن التلميذ يسيطر على سلوكاته و يتحكم في تصرفاته أثناء أدائه للامتحان.

2-2-3-2-4 تفسير نتائج بعد الانفعال لغير الممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات عالية في بعد الانفعال وهذا يعني أنهم يعانون من تغيرات فسيولوجية داخلية و خارجية و هذا راجع الى درجة الانفعال و من أعراضه سرعة الدورة الدموية نظرا لزيادة نبضات القلب و زيادة تكرار التنفس و إفراز الجهاز العصبي الطرقي بعض الهرمونات كما يصاحب الانفعال بعض المظاهر الخارجية كالعرق وارتعاش الأطراف

2-2-4-2 مقارنة نتائج بعد الانفعال بين الممارسين وغير الممارسين :

جدول رقم (18) يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين

و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لبعده الانفعال.

مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن	"ت" الجدولية	"ت" المحسوبة	النسبة المئوية	حجم العينة	المقاييس الإحصائية
						عينة البحث
0.05	158	1,64	17,14	38,60%	100	عينة الممارسين
				60,60%	60	عينة غير الممارسين

إن عملية مقارنة نتائج بعد الانفعال كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عينتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين النسب المئوية و المقدرة ب لعينة الممارسين (38,60%) و بمقدار (60,60%) بالنسبة لعينة غير الممارسين يشير هذا التنوع الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل على معاناتهم من الانفعال مقارنة مع أقرانهم الممارسين لاحظ الجدول رقم (18)

لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام "ت" ستيودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها لمجموع النتائج الخام كما هي موضحة في الجدول أعلاه والتي قد بلغت قيمة ت المحسوبة (17,14) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-ن و التي بلغت (158) ومستوى الدلالة (0,05) نجد أنها قد بلغت القيمة (1,64) و على ضوء المقارنة نجد

"ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء الفروق الظاهرة الحاصلة بين النسب المئوية لنتائج عيني البحث الممارسين و غير الممارسين نجد أن الفروق لصالح هذه الأخيرة مما يدل معاناتهم من الانفعال مقارنة بالممارسين.

من خلال النتائج نستنتج أن أغلب التلاميذ المقبلين على البكالوريا يعانون من الانفعال سواء كانوا يمارسون التربية البدنية و الرياضية أو لا يمارسون و لكن مستوى الانفعال يختلف بين هذه العينتين فالعينة التي تمارس التربية البدنية و الرياضية تتميز بوضوح أعراض الانفعال على مختلف أعضاء الجسم و هذا على عكس العينة التي تمارس التربية البدنية و الرياضية التي تعمل على تحسين الحالة النفسية و تخفيض درجة التوتر و رفع الطاقة النفسية و مقاومة الإحباط و هذا ما يؤكد أن درس التربية البدنية و الرياضية له دور إيجابي في تخفيض الانفعال الظاهر على التلاميذ المقبلين على البكالوريا بمختلف أعراضه كالاتشارة أو التنشيط الفيسيولوجي أو إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاتونومي (اللاإرادي) كألام المعدة و تصبب العرق و ارتعاش الأطراف و زيادة معدل ضربات القلب و غيرها من الأعراض.

2-2-3-3 مقياس القلق ككل:

جدول رقم (19): يمثل المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و النسب المئوية لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس القلق.

المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	النسبة المئوية	مستوى الدلالة
القلق	الممارسين	37,30	03,19	36,50	0,75	37,30%	0,05
	الغير ممارسين	59	03,12	59	00	59,00%	0.05

2-2-3-3-1 عرض نتائج مقياس القلق للممارسين:

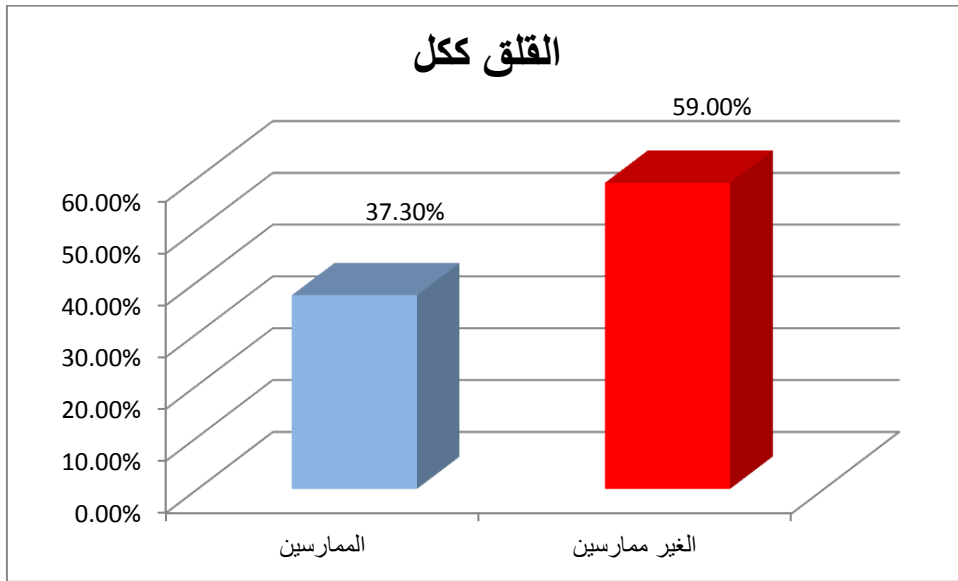
من خلال الجدول رقم (19) بلغ المتوسط الحسابي لمقياس القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (37,30) و بانحراف معياري بلغ (3,19) و بمعامل التواء بلغ (0,75) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة و بحساب النسبة المئوية و التي

بلغت 37,30% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 50 وهذه النسبة متوسطة وتأرجح إلى التقييم المنخفض نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة قلق قليلة.

2-2-3-3-2 عرض نتائج مقياس القلق لغير الممارسين:

من خلال الجدول رقم (19) بلغ المتوسط الحسابي لمقياس القلق لدى التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية (59) وبانحراف معياري بلغ (3,12) وبمعامل التواء بلغ (00) وهذه القيمة محصورة بين (-3،+3) مما يبين أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن العينة متجانسة وبحساب النسبة المئوية و التي بلغت 59% وذلك بمقارنتها بقيمة الوسيط في المحور والتي بلغت 50 وهذه عالية وتأرجح إلى التقييم العالي نوعا ما مما يدل على أن التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة قلق عالية.

المدرج تكراري رقم (06) : يبين الفروق في النسب المئوية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لمقياس القلق ككل.



2-2-3-3-2 تفسير نتائج مقياس القلق للممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في مقياس القلق وهذا يعني أنهم لا

يعتبرون المواقف التقييمية للامتحان على أنها تهديد شخصي لهم و لا يتعرضون للقلق و في مواقف الامتحان لا يشعرون غالبا بالتوتر و توقع الشر و العصبية و الاستثارة الانفعالية بالاضافة الى أن معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعرون بها لا تشتت انتباههم و لا تعوق تركيزهم أثناء الامتحانات

2-2-3-3-4 تفسير نتائج مقياس القلق لغير الممارسين:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) يتضح أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات عالية في مقياس القلق وهذا يعني أنهم يميلون إلى إدراك المواقف التقييمية للامتحان على أنها تهديد شخصي لهم و يتعرضون للقلق و في مواقف الامتحان يشعرون غالبا بالتوتر و توقع الشر و العصبية و الاستثارة الانفعالية بالإضافة إلى أن معارف الانزعاج السلبية الذاتية التي يشعرون بها تشتت انتباههم و تعوق تركيزهم أثناء الامتحانات .

2-2-4-3 مقارنة نتائج مقياس القلق بين الممارسين وغير الممارسين :

جدول رقم (20) يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عيّنتين من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بالنسبة لمقياس القلق.

المقاييس الإحصائية	عينة البحث	حجم العينة	النسبة المئوية	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
عينة الممارسين	100	37,30%	21,69	1,64	2-2	0.05	
	60	59,00%					
عينة غير الممارسين							

إن عملية مقارنة نتائج مقياس القلق كما هي موضحة في الجدول أعلاه بين عيّنتي البحث أوضحت ظاهريا أن الحكم الظاهري على دلالة الفروق بين النسب المئوية و المقدرة ب لعينة الممارسين (37,30%) و بمقدار (59,00%) بالنسبة لعينة غير الممارسين يشير هذا التنوع الحاصل في المتغير المقاس لصالح عينة غير الممارسين مما يدل على معاناتهم من القلق مقارنة مع أقرانهم الممارسين لاحظ الجدول رقم (20)

لا يمكن اعتبار أن هذا الحكم صحيحا و موضوعيا إلا بعد استخدام "ت" ستودنت حيث بعد المعالجة الإحصائية المتحصل عليها لمجموع النتائج الخام كما هي موضحة في الجدول أعلاه والتي قد بلغت قيمة ت المحسوبة (21,69) و بالكشف عن قيمة "ت" الجدولية عند درجة الحرية 2-ن والتي قد بلغت (158) ومستوى الدلالة (0,05) نجدها قد بلغت القيمة (1,64) و على ضوء المقارنة نجد "ت" المحسوبة أكبر من "ت" الجدولية هذا يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية و على ضوء الفروق الظاهرة الحاصلة بين النسب المئوية لنتائج عيني البحث الممارسين و غير الممارسين نجد أن الفروق لصالح هذه الأخيرة مما يدل معاناتهم من القلق مقارنة بالممارسين.

من خلال النتائج نستنتج أن أغلب التلاميذ المقبلين على البكالوريا يعانون من القلق سواء كانوا يمارسون التربية البدنية و الرياضية أو لا يمارسون و لكن مستوى القلق يختلف بين هذه العينتين فالعينة التي تمارس التربية البدنية و الرياضية تتميز بانخفاض مستوى القلق و هذا على عكس العينة التي لا تمارس بحيث يكون معدل القلق أكثر ارتفاعا عند هذه العينة وهذا ما يؤكد أن درس التربية البدنية و الرياضية له دور ايجابي في تخفيض القلق الظاهر على التلاميذ المقبلين على البكالوريا بمختلف أعراضه كألم المعدة و تصبب العرق و ارتعاش الأطراف و زيادة معدل ضربات القلب وكذا تحسين مختلف العمليات العقلية و الذهنية كالتذكر و الذكاء و التركيز و الانتباه و بالتالي تحسن مستوى التحصيل و الانجاز الدراسي .

2-2-5 معاملات الارتباط بين الضغط النفسي و القلق

جدول رقم (21): يوضح معامل الارتباط بين الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

المقياس	العدد	الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	الدرجة الكلية لأبعاد القلق	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية لأبعاد الضغوط	100	0,28		0,05
الدرجة الكلية لأبعاد القلق	100		0,28	0,05

يتضح من خلال الجدول المبين أعلاه معامل الارتباط بين الضغط النفسي و القلق حيث بلغت قيمة "ر" المحسوبة (0,28) و هي أكبر من "ر" الجدولية التي بلغت قيمتها (0,16) عند درجة الحرية (98) و

مستوى الدلالة (0,05) وبالتالي وجود فروق ذات دلالة و بما أن "ر" المحسوبة بلغت قيمتها (0,28) و هذا يعني وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الضغط النفسي و القلق.

2-2-6 مناقشة و تحليل النتائج في ضوء الفرضيات :

2-2-6-1 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

ويفترض فيها الطالبان: يتسم الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة ضغط نفسي أقل من غير الممارسين.

وبعد المعالجة الإحصائية و ذلك بحساب المتوسط الحسابي و النسبة المئوية الموجودة في الجدول 13 تبين لنا المتوسط الحسابي لمقياس الضغط النفسي عند الممارسين قد بلغ 59,50 و بنسبة مئوية 30,51% أما عند غير الممارسين فبلغ المتوسط الحسابي 103,2 و بنسبة بلغت 52,92% و هذه القيم تبين أن هناك ضغط نفسي عند كل التلاميذ و لكن بدرجة أقل عند الممارسين و هذه النتيجة التي توصل إليها الطالبان تتماشى مع ما توصل إليه الباحث مها صبري حسن في دراسته علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات و غير الممارسات للنشاط الرياضي بحيث توصل الباحث إلى مايلي: تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات ومنه الفرضية قد تحققت.

2-2-6-2 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: يتسم الممارسون للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل من غير الممارسين. أثبتت نتائج إجابات التلاميذ في مقياس القلق أن التلاميذ المقبلين على البكالوريا يتميزون بمستويات مختلفة من القلق، حيث يتضح أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية يسجلون درجات منخفضة في مقياس القلق و هذا ما يعني أنهم لا يعتبرون المواقف التقييمية للامتحان على أنها تهديد شخصي لهم و لا يتعرضون للقلق و في مواقف الامتحان لا يشعرون غالبا بالتوتر و توقع الشر وهذا يعني أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تمتص القلق لدى التلاميذ و تعتبر تنفس و ترويح عن النفس لديهم أما غير الممارسين فيسجلون درجات عالية في مقياس القلق وهذا يعني أنهم يميلون إلى إدراك

المواقف التقييمية للامتحان على أنها تهديد شخصي لهم و يتعرضون للقلق و في مواقف الامتحان يشعرون غالبا بالتوتر و توقع الشر و يتميزون بقلق مرتفع ناتج عن قلق الامتحانات حيث النتائج تشير إلى وجود قلق عند كل التلاميذ و لكن بدرجة أكبر عند التلاميذ غير الممارسين و هذا يدل على أن التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا كبيرا في تخفيض القلق ومنه الفرضية قد تحققت.

2-2-6-3 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

ويفترض فيها الطالبان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في الضغط النفسي.

وبعد المعالجة الإحصائية و ذلك بحساب "ت" المحسوبة و النسبة المئوية الموجودة في الجدول 14 تبين لنا النسبة المئوية لمقياس الضغط النفسي عند الممارسين قد بلغ 30.51% وقد بلغت عند غير الممارسين 52,92% وقد بلغت "ت" المحسوبة 25,87 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1,64 وهذا مايدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذه النتيجة التي توصل إليها الطالبان تتماشى مع ما توصل إليه الباحث بوعزيز محمد في دراسته العلاقة بين الضغوط النفسية و التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط بحيث توصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين أساتذة التعليم المتوسط الممارسين و غير الممارسين للأنشطة الترويحية الرياضية في مستوى الضغوط النفسية ومنه الفرضية قد تحققت.

2-2-6-4 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الرابعة:

ويفترض فيها الطالبان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في قلق الامتحان .

وبعد المعالجة الإحصائية و ذلك بحساب "ت" المحسوبة و النسبة المئوية الموجودة في الجدول 14 تبين لنا النسبة المئوية لمقياس القلق عند الممارسين قد بلغ 37,30% وعند غير الممارسين 59,00% وقد بلغت "ت" المحسوبة 21,69 وهي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت 1,64 وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية و هذه النتيجة التي توصل إليها

الطالبان تتماشى مع ما توصل إليه الباحث بولحبيب مبروك في دراسته دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق و الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا بحيث توصل الباحث إلى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى ومنه الفرضية قد تحققت.

2-2-6-5 مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الخامسة:

الفرضية الخامسة: هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

أثبتت النتائج على وجود ارتباط دال إحصائيا عند مستوى الدلالة 0,05 بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ البكالوريا مما يدل على وجود علاقة بين الضغط النفسي و القلق أي كلما زاد الضغط النفسي زاد القلق رغم أن هذا الارتباط كان منخفضا نوعا وهذا ما دلت نتائج معامل الارتباط حيث بلغ 0,28 وهذا يعني أن الضغط النفسي الناتج عن امتحان البكالوريا يسبب القلق لدى التلاميذ.

و من خلال العرض السابق لمناقشة نتائج الفرض الخامس يتبين صحة هذا الفرض و الذي يشير الى وجود علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

2-2-7 خلاصة عامة :

النتائج المتوصل إليها من خلال أدوات البحث المستعملة (مقياس القلق، مقياس الضغط النفسي) المطبقة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية تتمثل فيما يلي :

- يتسم الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة ضغط نفسي أقل من غير الممارسين

- يتسم الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل من غير الممارسين

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في القلق بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي بين التلاميذ الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

-هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

بعد كل هذا يمكن بوتقة إجابة إشكالية بحثنا في أن هناك علاقة ارتباطية بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ البكالوريا بمختلف أبعادهما (القلق الانفعالي ،قلق الانزعاج أو الهم ،الضغوط الدراسية و النفسية)

2-2-8-الاقتراحات و التوصيات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة بعنوان دراسة مقارنة للممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق و الضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا بحث مسحي اجري على بعض ثانويات ولاية مستغانم يقترح الباحث ما يلي :

ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق المتابعة داخل المؤسسات التعليمية و خارجها ، و القيام بجلسات إرشادية للتلاميذ خاصة لتلاميذ البكالوريا بشكل مستمر و توعية الآباء و المربين بالمواقف التي تشكل ضغوطات للتلاميذ ، و محاولة القيام بدراسات إحصائية لهذه الظاهرة لمعرفة حجمها و درجة انتشارها و أسبابها مع اقتراح أساليب معالجتها . و من أهم الاقتراحات ما يلي :

1-زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية و المعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجيات المادية

2-توعية المحيط والأولياء و المربين إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية و أثارها على مستوى التحصيل

3-إعداد برنامج خاص و منظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل كل النشاطات الترفيهية و التسلية بحيث يتمشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى و هذا من اجل مص مختلف الضغوطات و أنواع القلق التي يتعرض لها التلميذ المقبل على البكالوريا

- 4-تنظيم مختلف البرامج الخاصة بالتربية البدنية و الرياضة لكسر وتيرة الدراسة داخل الأقسام مما قد يؤدي إلى تفريغ الطاقة الزائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية
- 5-توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسات التربوية .
- 6-توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسة التربوية و عدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية و الرياضية فقط و ذلك بتنظيم النشاط الداخلي و الخارجي .
- 7-العمل على توجيه التلاميذ المتسمين بالعنف إلى المرشد النفسي أو الأخصائيين و التأكيد على دوره في التقليل من هذه السلوكات السلبية و خفض جميع أعراض القلق المعرفي و الضغوط النفسية الدراسية و الأسرية و النفسية .
- 8-تعامل الأساتذة مع التلاميذ بأسلوب نشط و فعال من أجل خلق علاقة اتصالية بلا حاجز في مرحلة الطور الثانوي أين يشعر التلميذ بتقدير الغير له .
- 9-توعية الأولياء على تخفيف القلق و هذا عن طريق عدم تضخيم هالة امتحان البكالوريا و كذا مساهمة الإعلام في معالجة التلاميذ في خفض القلق .
- 10-إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ و أساليب مواجهتها ، و مدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية .
- 11-تعيين أخصائيين نفسانيين مدرين على التوجه و الإرشاد النفسي يتجه إليهم الطلاب وقت الحاجة .

المسافر والمهاجر

المصادر والمراجع باللغة العربية:

- 01- ابراهيم حامد قنديل. (1990). برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية. الاردن: مطبعة مخيم، الطبعة الثانية.
- 02- إحسان محمد الحسن. (1982). الاسس العلمية لمناهج البحث الاجتماعي. بيروت: دار الطليعة للطباعة والنشر.
- 03- أحمد الخطيب. (1999). غول امتحان الثانوية العام. الاردن: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- 04- أحمد بن قلاويز تواتي. (2014). محاضرات في الإحصاء التطبيقي. الجزائر.
- 05- أحمد بوسكرة. (2005). مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي والتقني. دار الخلدونية.
- 06- أحمد محمد حسن صالح وآخرون. الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية. مصر: مركز الاسكندرية ج 1.
- 07- إخلاص محمد عبد الحفيظ و مصطفى حسنين. (2000). تأليف طرق البحث العلمي التحصيل الإحصائي (صفحة 79). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 08- اشرف محمد عبد الغني شريت محمد السيد حلاوة. (2002). الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق. الاسكندرية: -المكتب الجامعي الحديث.
- 09- الهاشمي لوكيا وآخرون. (2002). الاجهاد لدى المكتبيين الجامعيين، مشروع بحث، ج 1. مجلة أبحاث نفسية وتربوية.
- 10- أمين أنور الخولي و د. إدريس. التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي.
- 11- أندرو سيزلاقي، ماك جي ولاس. (1991). السوك التنظيمي والاداء، ترجمة جعفر أبو القاسم أحمد. لندن: معهد الادارة العامة.

- 12- بلهادي شامة وآخرون. (2006). الحاجة للانجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس. بسكرة.
- 13- بوعلي نور الدين. (1993). اجهاد العمال ودور تقدير الذات في التقليل من آثار الضوضاء والانتاج، رسالة ماجستير. قسنطينة: جامعة قسنطينة.
- 14- جيرمي سترانكس. (2003). الصحة والسلامة في العمل، ترجمة لهاء شاهين، ط1. القاهرة: مجموعة النيل العربية.
- 15- حسن معوض، حسن شلتوت. (1996). التنظيم والادارة في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار المعارف.
- 16- حسين فايد. الاضطرابات السلوكية. مؤسسة طيبة للطباعة والنشر.
- 17- حسين مصطفى عبد المعطي. (2000). علم النفس النمو. ج2.
- 18- حمدي ياسين وآخرون. علم النفس الصناعي والتنظيمي بين النظرية والتطبيق. دار الكتاب الحديث.
- 19- حنان عبد الرحيم الاحمدي. (2002). ضغوط العمل لدى الاطباء، المصادر والاعراض. الاسكندرية: مركز البحوث.
- 20- خليل مخائيل معوض. (2000). سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة. مصر: دار الفكر الجامعي، ط4.
- 21- خليل مخائيل معوض. (2000). قدرات وسمات الموهوبين. الاسكندرية: جامعة الاسكندرية.
- 22- د، أمين أنور الخولي. أصول التربية البدنية والرياضية. دار الفكر العربي، ط1.
- 23- د، أمين أنور الخولي، د، جمال الدين الشافعي. مناهج التربية البدنية المعاصرة. دار الفكر العربي، ط1.
- 24- د، أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة الاولى.

- 25-د.محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشايطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 26-رضوان. (2003). فسيولوجيا اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 27-رمضان محمد القذافي. (2000). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. الاسكندرية: المكتبة الجامعية الاسكندرية .
- 28-رواية حسن. (2003). السلوك التنظيمي المعاصر. الاسكندرية: الدار الجامعية.
- 29-رونالدي ريجيو. (1999). مدخل الى علم النفس الصناعي والتنظيمي، ترجمة فارس حلمي ط1. الاردن: دار الشروق.
- 29-س سنوسي عبد الكريم. (2011). تأثير التدريب بالألعاب المصغرة في تطوير بعض المهارات الأساسية عند ناشئي كرة القدم أقل من 17 سنة .
- 30-سامي عبد القوي علي. (1994). مقدمة في علم النفس البيولوجي. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 31-ساهر محمود عمر. (1992). سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية. مصر: دار المعرفة الجامعية.
- 32-سعيد كامل أحمد. (1999). الصحة النفسية والتوافق النفسي. الاسكندرية: مركز الاسكندرية للكتاب.
- 33-سقموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني . (1982). الأنا والهو. بيروت: دار الشروق، ط1. سلامة وآخرون.
- 34-صبرة محمد علي، اشرف عبد الغني شريت. (2004). الصحة النفسية والتوافق النفسي. قناة السويس: دار المعرفة الجامعية.
- 35-صلاح محمد عبد الباقي. (1999). قضايا ادارية معاصرة. القاهرة: الدار الجامعية.

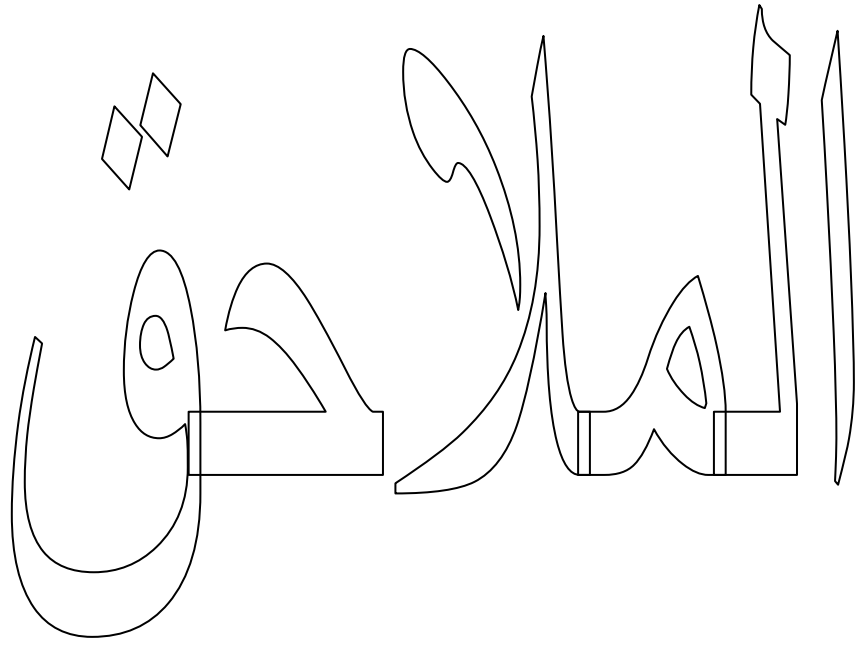
- 36-عباس أحمد السمراي، بسطوسي أحمد بسطوسي. (1994). طرق التدريس في التربية الرياضية. العراق: جامعة بغداد.
- 37-عبد الحميد الشاذلي. (2001). علم النفس. الاسكندرية: المطبعة الجامعية الازرطية.
- 38-عبد الرحمن العيسوي. (1992). علم النفس ومشكلات الفرد. بيروت: دار النهضة العربية.
- 39-عبد الرحمن العيسوي. (1992). في الصحة النفسية والعقلية. بيروت: دار النهضة العربية.
- 40-عبد الرحمن بن أحمد محمد هيجان. (1998). ضغوط العمل. الرياض: معهد الادارة العامة.
- 41-عبد الرحمن عسوي. أمراض نفسية وعلاجه. الإسكندرية، مصر: دار المعرفة الجامعية، الأزراطة.
- 42-عبد الرحمن محمد العسوي. (1996). مناهج البحث العلمي. مصر: المكتب العربي.
- 43-عبد اللطيف نصيف. (1981). الخطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية. بغداد: مطبة الميناء.
- 44-عبد المطلب أمين الفريطي. (2001). الصحة النفسية. مصر: دار الفكر العربي، ط1.
- 45-عبد المنعم الحنفي. (1995). موسوعة الطب النفسي. القاهرة: مكتبة مدبولي.
- 46-عبد المنعم القعبي. (1999). موسوعة الطب النفسي. القاهرة: مكتبة مدبولي، مجلد ثاني، ط2.
- 47-عدلان درويش جلون وآخرون. (1994). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 48-عطاء الله أحمد. (2006). أساليب وطرائق التدريس في التربية البدنية والرياضة. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 49-علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاحتمارات والقياس الاحصائ الرياضي. القادسية: مطبعة الطيف.
- 50-علي عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط1. القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.

- 51- علي فاتح الهنداوي. (2002). علم النفس الطفولة والمراهقة. العين دار الكتاب الجامعي.
- 52- عمار الطيب كشرود. (1995). علم النفس الصناعي والتنظيمي الحديث، مفاهيم ونظريات ط1. بنغازي، ليبيا: دار الكاتب الوطنية.
- 53- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات. مناهج البحث العلمي وطرق ادات البحوث ط5. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 54- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط1. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 55- فرج عبد القادر طه وآخرون. معجم ن م والتحليل النفسي . بيروت: دار النهضة العربية.
- 56- فريد نجار. (2003). المعجم الموسوعي لمصطلحات التربية (انجليزي،عربي) ط1. بيروت ،لبنان: مكتبة لبنان.
- 57- فؤاد أفرام السبتاني. (1995). منجد الطالب . بيروت: دار المشرق.
- 58- فوزي محمد جبل. (2001). علم النفس العام. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 59- قاسم المنديلاوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية. العراق: جامعة الوصل.
- 60- لوينا لوبير، ترجمة عبد الله عبد الداعي. التربية العامة. بيروت: دار العلم للملايين.
- 61- م محمد صبحي حسنين. (1987). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 62- محسن علي الدلفي. (2001). تطور شخصية الانسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع. عمان، الاردن: دار الفرقان.
- 63- محمد أحمد نابلسي وآخرون. (1991). الصدمة النفسية. بيروت: دار النهضة العربية.

- 64- محمد جاسم محمد. (2004). مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها. عمان: مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1.
- 65- محمد حامد زهران. (2000). الارشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية. القاهرة: عالم الكتب.
- 66- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب، م. (1987). البحث العلمي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 67- محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 68- محمد شفيق. (1985). البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية. الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 69- محمد عبد الرحيم عدس. (2000). تربية المراهقين، ط1. الاردن: دار الفكر.
- 70- محمد عبد الظاهر الطيب. (1996). مشكلات البناء، من الجنين إلى المراهق. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية، الازرابطه.
- 71- محمد نصر الدين رضوان، محمد حسن علاوي. (2000). القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 72- مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). تأليف لاسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 73- مصطفى عشوي. (2003). مدخل إلى علم النفس المعاصر، ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 74- مكارم حلمي أبو هوجة، محمد سعد زغلول. (1999). منهاج التربية الرياضية. مركز الكتاب والنشر.

- 75-موريس انجرس . (2006). منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية،ترجمة سعيد سعون وآخرون. الجزائر: دار القصبة للنشر ط2.
- 76-موسوعة علم النفس والتربية،علم النفس الشامل،ج9 . (2001). بيروت،لبنان.
- 77-موسى ابراهيم حريزي. (1991). مشكلة النسيان والخوف من الامتحان . الجزائر: ط1.
- 78-ميخائيل ابراهيم أسعد. (1977). مشكلات الطفولة والمراهق. بيروت: دار الآفاق الجديدة،الطبعة الثانية.
- 79-نادية شرادي. (2000). التكيف المدرسي للطفل والمراهق. بيروت : دار الراتب الجامعي.
- 80-نصر الدين جابر . (1998). الافراز الهرموني النفسي. جامعة قسنطينة: مجلة العلوم الانسانية،ع10،جامعة منتوري.
- 81-وقاف حمزة وآخرون. (2009). الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية. بسكرة الجزائر: جامعة محمد خيضر.

- 01- andrer legrill .(1976) .*l'anxiète et l'angoisse* .paris: l'universitaire de France
- 02-brodsky s,l. (1988). *the psychology of qdjustment usa*. holt rinehart and winston.
- 03-jacqueline,renaud .(1984) .*science et vie*
- 04-jean benjamin stora. (1993). *le stress.que sais-je?* ed dahleb.
- 05-lazarus.r.s and folkman,s.(1984) .*stress appraisal ou coping new yourk, springer* .new yourk.
- 06-norbert sillamy .(1989) .*dictionnair de la psychologie canada*: librairie larousse.
- 07-opcit jean,jean marie .(1975) .*pierre psychopedagogie experimentale les editiones* .paris.
- 08-plusieurs auteurs .(1991) . *le grand dictionnaire de la psychologie, 6ème tour* .paris: larouse.
- 09-robert andrinet .(1974) .*physiologie du sport, que sais- je* ;paris: presse universitair de france.



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية والرياضية

مستغانم

إستمارة إستطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ / تحية طيبة وبعد

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في تحكيم عبارات مقياس القلق و

الضغط النفسي

الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون العلمي في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث في مجال

التربية البدنية و الرياضية

عنوان البحث : " دراسة مقارنة للضغط النفسي والقلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير

الممارسين للتربية البدنية و الرياضية " .

الدرجة العلمية : درجة الماستر .

المشرف : الدكتور / بن قلاوز أحمد تواتي .

. الهدف من استطلاع الرأي : تحكيم المقياس لتنتمكن من استخدامه على عينة تلاميذ البكالوريا

☞ ويأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء القائمة

المنشودة من حيث: مدى مناسبة البنود المقترحة للمقياس.

☞ إضافة بعض العبارات والبنود التي من شأنها إثراء المقياس.

البيانات الشخصية:

الجنس

ممارسة غير ممارسة

تتناول العبارات التالية بعض الميول و الآراء الشخصية و هي ليست اجابات صحيحة واخرى خاطئة، المهم أن تعبر عن رأيك الشخصي بصدق و أمانة و المطلوب أن تقرأ كل عبارة و تحدد درجة انطباقها عليك بوضع علامة () على درجة موافقتك على أن تختار لكل عبارة اجابة واحدة

المحور الأول : التربية البدنية و الرياضية و الضغوط النفسية:

لا أوافق	نادرا	أحيانا	دائما	العبارات	
				يسيطر الخجل عندما أكون في جماعة	1
				أعاني من الأرق	2
				أشعر أنني سريع الغضب	3
				أشعر بالقلق في كثير من الأحيان	4
				لا أعرف كيف أعبر عن نفسي	5
				أشعر بالخوف اذا قابلت شخصا لا أعرفه	6
				أميل الى اعتزال الناس داخل الثانوية و خارجها	7
				أشعر بالملل	8
				أشعر بأنني أقل من غيري	9
				أخاف من الفشل من حياتي	10
				أعاني من الكواليس و الأحلام المزعجة	11
				أخاف بالوحدة و لو كنت مع الناس	12
				أشعر بالقلق كلما اقترب موعد الامتحان	13
				أندم على الأعمال التي أقوم بها	14
				أحرج من مظهري الشخصي	15

المحور الثاني : التربية البدنية و الرياضية و الضغوط الدراسية

لا أوافق	نادرا	أحيانا	دائما	العبارات	
				أشعر بفقدان الدافعية لأنجازي بعض المواد الدراسية	1
				أشعر بالعجز عن متابعة دروسي يوما ليوم	2
				أشعر بالخوف من وجود بعض المشاغبين بالفصل	3
				أشعر بعدم استفادتي من الحضور الى الثانوية	4
				أشعر بكرهيتي لبعض المواد الدراسية	5
				أشعر بالقلق على مستوى تحصيلي الدراسي	6
				يضايقني عدم قدرتي على استيعاب بعض المواد الدراسية	7
				أشعر بقلّة التركيز أثناء الاستذكار	8
				أشعر أن دراستي الحالية غير مناسبة لي	9
				أشعر أن استذكاري لدروسي عديم الفائدة	10
				لا تمكنني امكانياتنا المالية من اكمال دراستي	11
				علاقتي ببعض المدرسين سيئة	12
				يزعجني أن المعلمين غير منصفين في تعاملهم مع التلاميذ	13
				يوبخني المدرس أمام زملائي	14
				أتشاجر مع زملائي في الثانوية	15
				يضايقني مزاح زملائي معي	16
				يوبخني زملائي باللقاب لا أحبها	17
				لا يحترم زملائي مشاعري	18

مقياس القلق

المحور الأول : التربية و الرياضية و القلق المعرفي (الانزعاج أو الهم)

دائما تقريبا	غالبا	أحيانا	أبدا تقريبا	العبارات	
				تفكيري في الدرجة التي سوف أحصل عليها في مادة معينة يعوق أدائي في الامتحانات	1
				أشعر بأنني أكاد أجمد عند أدائي امتحانات هامة	2
				أثناء الامتحانات أجد نفسي أفكر في عدم قدرتي على استكمال دراستي	3
				كلما بذلت أقصى جهدي في الامتحان كلما زاد ارتباكي	4
				تفكيري في الأداء السيئ يؤثر على تركيزي بصورة سلبية	5
				أبدو كأنني أهزم نفسي أثناء أدائي لامتحانات هامة	6
				أثناء الامتحان اجد نفسي أفكر في نتائج رسوبي	7
				أثناء أدائي للامتحانات أكون عصيبا لدرجة تجعلني أنسى المعلومات التي أعرفها جيدا	8
				أتمنى ألا تضايقني الامتحانات بدرجة كبيرة	9
				أثناء الامتحانات الهامة أكون متوترا لدرجة أنني أشعر بالاضطراب في معدتي	10

المحور الثاني : التربية البدنية و الرياضية و القلق المعرفي (الانفعال)

دائما تقريبا	غالبا	أحيانا	أبدا تقريبا	العبارات	
				أثناء أدائي للامتحان أشعر بالارتباك	1
				أشعر بشدة النرفزة عند أدائي لامتحان هام	2
				حتى لو كنت مستعدا لأداء امتحان فإنني أشعر بالعصبية الزائدة	3
				ينتابني الشعور بشدة الاضطراب مباشرة قبل تسليم ورقة الاجابة على الامتحان	4
				أثناء الامتحانات أشعر بتوتر شديد	5
				أشعر بشدة الإنزعاج أثناء أداء أمتحان هام	6
				أتضايق بشدة قبل أدائي امتحان هام	7
				أشعر بأن دقات قلبي سريعة جدا أثناء أدائي لإمتحانات هامة	8
				بعد الانتهاء من الامتحان أحاول أن أمنع انزعاجي بالنسبة لهذا الامتحان و لكنني لا أستطيع ذلك	9
				أشعر بالثقة أثناء أدائي في الامتحان	10

ملخص الدراسة :

تمثل عنوان بحثنا في دراسة مقارنة للضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية والتي تهدف إلى معرفة درجة القلق والضغوط لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا ، الغرض من الدراسة ابرز العلاقة بين الضغط النفسي و القلق للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ، وللقيام بهذا البحث كان لابد من وجود عينة تجرى عليها هذه الدراسة والتي شملت 160 تلميذ مقبلين على شهادة البكالوريا في بعض ثانويات ولاية مستغانم وتم اختيارها عشوائيا بمعدل 33 من كل ثانوية ، أما الأداة فكانت مقياس قلق الامتحان ببعديه الانفعال والاضطرابات ومقياس الضغوط الدراسية والنفسية وأهم استنتاج توصل إليها البحث أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في تخفيض القلق والضغوط بمختلف أبعادهما (القلق الانفعالي ، الانزعاج الضغوط الدراسية، النفسية) وفي الأخير خرجنا بأهم اقتراح هو ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ عن طريق المتابعة داخل المؤسسات التعليمية وخارجها والقيام بجلسات إرشادية للتلاميذ خاصة لتلاميذ البكالوريا بشكل مستمر ونوعية الآباء والمربين بالمواقف التي تشكل ضغوطات للتلاميذ بمحاولة القيام بدراسات إحصائية لهذه الظاهرة لمعرفة حجمها ودرجة انتشارها وأسبابها مع اقتراح أساليب معالجتها .

Résumé de recherche

Notre étude a pour thème {l'étude comparative entre les pratiquants de sport et non-pratiquants parmi les bacheliers}. Le but est de connaître le rôle du sport dans la diminution du stress et des troubles chez les bacheliers. Ainsi, nous avons sélectionné au hasard, avec une moyenne de 33 de chaque lycée, un échantillon de 160 élèves inscrits dans des lycées de Mostaganem. Les outils employés sont: le testeur de stress de celui des pressions.

Le résultat obtenu grâce à cette étude : la pratique du sport permet de diminuer le stress et les pressions en dépit de leurs différents diments (stress comportemental, la perturbation, les pressions psychiques ou dues à la scolarisation).

En guise de conclusion, nous proposons un ensemble de conseils pour remédier à toute sorte de trouble psychique chez le bachelier: contrôler les contaminants dus à l'adolescence; Organiser des forums pour conseiller les élèves et les prendre en charge; Effectuer des études statistiques pour connaître les aspirations de l'élève et pouvoir donc y remédier.