



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس
تخصص : تدريب رياضي

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لتلاميذة طور التعليم المتوسط

دراسة ميدانية إلى متوسطات دائرة حاسي ماماش

تحت إشراف الدكتور:

مقراني

من إعداد الطالب:

• بوقسارة العيد

السنة الجامعية: 2014 - 2015

شكر و عرفان

قال تعالى : " وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ "

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى صراطه المستقيم، صراطا كان كله علما و تعليما، بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد دام أشهر نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أسمى حلة و أجمل صورة ما استطعنا لذلك سبيلا، راجين من الله أن يحضى هذا العمل برضى دكتورنا الفاضل 'مقراني' الذي أول ما نخصه بالشكر و دوام الصحة و التقدم العلمي.

كما نتقدم بالشكر لكل عمال متوسطة قلوعة الشارف و الشهيد برجى عمر، و نخص بذكر أساتذة التربية البدنية و الرياضية. ونشكر كل أسرة التربية البدنية و الرياضية (طلبة ، أساتذة ، إداريين) و كل من ساعدنا و لو بكلمة طيبة من قريب أو بعيد.

محتويات البحث

صفحة	العنوان
	قائمة الجداول و الأشكال
2-1	المقدمة
	الباب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : الجانب التمهيدي
5-4	1 الإشكالية
6-5	2 للفرضيات
6	3 أهداف البحث
6	4 أهمية البحث
6	5 متغيرات البحث
8-7	6 تحديد المصطلحات و المفاهيم
10-9	7 الدراسات السابقة و المتشابهة
	الفصل الثاني : التربية البدنية و الرياضية
12	تمهيد
12	1 مفهوم التربية
12	1 1 - مفهوم اللغوي
13-12	1 2 - المفهوم الإصطلاحي
13	1 3 - تعريف مفهوم التربية البدنية و الرياضية
14	2 علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة
15	3 مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر
16-15	4 ماهية و أهمية درس التربية البدنية
18-16	5 أهداف التربية البدنية و الرياضية
22-19	6 مهام درس التربية البدنية و الرياضية في المدارس
23	7 تنظيم تعلم درس التربية البدنية و الرياضية
24-23	8 الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية
25	خلاصة الفصل الثاني

	الفصل الثالث : القلق النفسي
27	تمهيد
28-27	1 تعريف القلق
29	2 الخوف و القلق
30-29	3 حالة القلق و سمة القلق
31-30	4 أنواع القلق
32-31	5 مصادر القلق أسبابه
33-32	6 أعراض القلق
34-33	7 للأداء و علاقته بالقلق
34	8 مفهوم قلق المستقبل
35-34	9 أسباب قلق المستقبل
36-35	10 - تعريف قلق الإمتحان
37-36	11 - أنواع قلق الإمتحان
39-37	12 - أسباب قلق الإمتحان
41-39	13 - مظاهر قلق الإمتحان
41	14 - نظريات المفسرة للقلق
42	خلاصة الفصل الثالث
	الفصل الرابع : المراهقة
44	تمهيد
44	1 تعريف المراهقة
44	1 1 - لغة
45-44	1 2 - إصطلاحا
45	1 3 - التعريف النفسي
48-46	2 للنظريات المفسرة للمراهقة
49-48	3 مراحل المراهقة
52-49	4 مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة
53-52	5 حالات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة

55-54	6 أشكال المراهقة المبكرة
56-55	7 تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
58-56	8 دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
58	خلاصة الفصل الرابع
	الباب الثاني: الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : إجراءات البحث
60	تمهيد
61	1- الدراسة الإستطلاعية
61	2- المنهج المستخدم
62	3- المجال الزماني و المكاني
62	4- الشروط العلمية للأداة
63	5- مجتمع البحث
63	6- عينة البحث و كيفية اختيارها
64	7-أدوات الدراسة
67-65	8-إجراءات التطبيق الميداني و المعالجة الإحصائية
	الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج
77-69	- عرض و تحليل النتائج
79-78	- خلاصة
80	- اقتراحات
82	- خاتمة
	- قائمة المراجع
	- الملاحق

فهرس الجداول

صفحة	العنوان	رقم
65	جدول رقم 01 يمثل عمر العينة	01
67	الجدول رقم 02 يمثل جنس العينة	02
69	الجدول رقم 03 يمثل اجوبة التلاميذ في ضل الفرضية الجزئية الاولى	03
72	الجدول رقم 04 يمثل اجوبة التلاميذ في ضل الفرضية الجزئية الثانية	04
75	الجدول رقم 05 يمثل اجوبة التلاميذ في ضل الفرضية الجزئية الثالثة	05

مقدمة :

تعد التربية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعني كذلك برعاية الجسم وصحته ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج ، التأكيد على إن العناية بصحة الجسم وتأدية أجهزته ووظائفه تؤثر على الفرد ، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المترن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا ، وهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما عقليا وخلقيا ، وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه .

وتعتبر التربية البدنية عاملا أساسيا لتسيير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصرا هاما للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته . وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة ، وحب الانتماء ، والجماعة والاحترام والمكانة ، وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للقلق النفسي . ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من قلق نفسي .

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي .

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي عند مراهقي المرحلة المتوسطة وللإجابة على هذا التساؤل لزاما علينا الإلمام بجميع جوانب الموضوع ، مما دفعنا إلى تقسيمه بين :

الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية ، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية ، حيث تناولنا في الجانب النظري ثلاث فصول :

خصصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية بتعريفها وعلاقتها بالتربية العامة ومكانتها وأهميتها وأهدافها في الطور المتوسط وكذلك الأسس العلمية القائمة عليها وتنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية مع المهام .

أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن مفهوم القلق واهم تعاريفه مع ذكر أهم حالاته وسماته وأنواعه وأسبابه وكذلك مصادر وأعراض القلق ، كما قمنا بذكر مفهوم قلق المستقبل وأسبابه ، وكذلك تعريف قلق الامتحان وأنواعه وأسبابه ومظاهره والنظريات المفسرة له .

وفي الفصل الثالث فنظرا لأهمية المراهقة في حياة الفرد ، فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة المتوسطة وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة وتعريف أخرى لبعض العلماء وتعريفها من الجانب النفسي في هذه الفترة العمرية (المرحلة المتوسطة) ، كما تطرقنا أيضا إلى النظريات المفسرة لها ومراحلها ، ثم تكلمنا كذلك ووضحنا مميزات النمو في هذه المرحلة وكذلك حاجات المراهق ، وأشكال المراهقة المبكرة وتأثير القلق على المراهق ، وفي الأخير تكلمنا على دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق النفسي عند المراهق في المرحلة المبكرة .

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين :

- الفصل الأول : خصص إلى إجراءات البحث ويضم : الدراسة الاستطلاعية ، والمنهج المستخدم ، والمجال الزمني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة ، مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية اختيارها ، أدوات الدراسة ، إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية ، وصعوبة البحث .

- الفصل الثاني : خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ، وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ ، ومناقشة كل فرضية ، الخلاصة العامة ، الاقتراحات ، ملخص البحث ، قائمة المراجع ، الملاحق .

وفي الأخير يأمل الباحثون بدراستهم لهذا البحث أن يكون قد أضافوا شيئا فيه منفعة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى

الاشكالية :

تعتبر التربية البدنية جزءا هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة و بنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ، لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الانشطة البدنية , التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط انما تمتد اثارها الإيجابية النافعة الى الجوانب النفسية , والاجتماعية و المعرفية و الحركية و المهرية , و لعل اقدم النصوص التي اشارة الى اهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره "سقراط" : " إن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه و يستجيب لهذا الوطن اذا دعا الدعي ".
كما ذكر المؤلف "تشيلر" في رسالته " جماليات التربية " إن الإنسان يكون إنسان فقط عندما يلعب , و يعتقد المفكر " ريد " أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة و يقول انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستا بل على النقيض فانه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه¹ .
و من خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية و الرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني و الرياضي , و كما يلتمس الفرد منها الراحة النفسية و الجسمية فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق و المشاكل , و التي تؤثر سلبا على شخصية التلميذ فينجم عنها اضطرابات نفسية كالقلق الذي إلى اختلال في التوازن النفسي و الانفعالي للتلميذ.
يرى الكاتب و العالم " سيجموند فرويد" أن القلق حالة من الخوف الغامض و الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له الكثير من الألم و الضيق , و القلق يعني الانزعاج , و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو مشائما و متوتر الاعصاب , و مضطرب , كما ان الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه و يبدو مترددا عاجزا عن البحث في الامور , و فقدنا الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين² .
كما يرى الكاتب " سعيد العزة " ايضا على انه شعور عام تسوده قلة الراحة و الاهتمام بأحداث مستقبلية , و القواميس تصف تعريف هاتين الكلمتين كمرادفتين , و يعني الضيق المصحوب بالتأمل و التفكير و كذاك توقع عدم الراحة³ . إلا أن القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة و التي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي مجموعة من التغيرات الجسمية و النفسية و البيولوجية التي تحدث عند الاطفال المراهقين .

¹ - محمد الحمادي ، فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 28 ..

² - سجموند فريد ، ترجمة عثمان نجاني ، القلق ، مكتبة دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1962 ، ص 3,4 .

³ - سعيد حسني العزة ، التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية و دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ،

و في هذه المرحلة نجد التلاميذ " مرحلة المراهقة " و التي تعتبر فترة حاسمة في حياة الطفل اذا يمر بمجموعة حافلة من التغيرات البيولوجية , النفسية , الجسمية و التي يراها العالم " هير لوك " بانه مرحلة تبد عندما يصل الفرد بلغ سن الرشد على الصعيد القانوني و من بين هذه التغيرات ظهور الشعر على الذقن و كذلك تغيرات على مستوى الصوت و النمو في الجهاز الغددي¹ .

ومن ما سبق التطرق اليه فان الطفل يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية و النفسية و الاجتماعية و السلوكية و التفكيرية , و يجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية و الايجابية , و تتكون لديه بعض الضغوط النفسية , و غير ان علماء التربية استدرکوا هذا الموقف من خلال ادماج التربية البدنية و الرياضية و باعتبارها محركا ايجابيا , و كوسيلة يحي التلميذ متنفسا و مجالا لتفريغ الفكري و النفسي و الاجتماعي للقلق الذي يعشه , و عليه نطرح التساؤل التالي : هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية اهمية في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المراهقة في المرحلة المتوسطة؟ .

و من خلال ما تطرقنا اليه من خلال هذه المقاربة النظرية طرحنا التساؤل التالي للأسئلة .

- ان الاجابة على هذا التساؤل العام يستوجب الاجابة على الاسئلة التالية

التساؤلات :

1. هل يغلب عن التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية؟
2. هل لحصّة التربية و الرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟
3. هل هناك فرق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية و الفردية عند التلاميذ؟

2_ الفرضيات :

أ_ الفرضية العامة :

تلعب حصّة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تخفيف القلق النفسي لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة (من 12 سنة الى غاية 15 سنة).

ب_ الفرضيات الجزئية :

الفرضية الجزئية الاولى : ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ .

الفرضية الجزئية الثانية : يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية .

¹ - سعدية محمد علي بهادر , سيكولوجية المراهقة دار البحوث التعليمية الكويت, 1980 , ص 25 .

الفرضية الجزئية الثالثة: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية .

3_ أهداف البحث :

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحي التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له، و أهداف بحثنا هي ملخصة كمايلي :

1_ مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الذين تتراوح اعمارهم ما بين 12 سنة الى غاية 15 سنة .

2_ إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية و الرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين و بالتالي إكساب القيم الروحية و الاجتماعية و النفسية .

3_ معرفة التغيرات النفسية و البيولوجية و الجسمية التي تطرأ على المراهقين بعد و اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

4_ أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للقلق النفسي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة ، و الذي نوجزه فيمايلي :

1_ إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج القلق النفسي و الاجتماعي في المرحلة المتوسطة .

2_ قد تفيد هذه الدراسة علمية إرشاد للتلاميذ و رعايتهم نفسيا و اجتماعيا و صحيا .

5_ متغيرات البحث :

1_ المتغيرات المستقلة : يعرف المتغير المستقل على أنه هو الحالة أو الظرف الذي يقوم الباحث بمعالجته أو تغييره ، و في بحثنا هذا فالمتغير المستقل هو حصة التربية البدنية و الرياضية والتي تتميز بأهميتها البالغة و هي أولية من جهة إمكانية التأثير على القلق النفسي لدى المراهقين .

2_ المتغير التابع : و هو الاستجابة أو السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه ، و يتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في القلق النفسي ، هذا المتغير هو الذي يوضح النتائج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة دراستها.

إذن يتعلق الأمر كما يطلق عليها المنهجيين متغير متداخل أو ما يسمى باللغة الفرنسية construct حيث يستحيل قياسها مباشرة مثل القلق النفسي لكن من خلال ملاحظة بعض السلوكات التي تعتبر مماثلة له .

6_ تحديد المصطلحات

1_ التربية البدنية و الرياضية :

أ_ التربية :

• لغة :

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

الأول :ربا، يربو ، ربوا. بمعنى زاد و نما ، و أربيته : نَمَيْته قال تعالى: " ويربي الصدقات " .

الثاني :ربى يربي .بمعنى نشأ و ترعرع ، قال رسول الله " صلى الله عليه و سلم " : لك نعمة تربها " اي تراعيها

الثالث : رب ، يرب، .بمعنى أصلحه و تولى أمره و ساسه و قام عليه ¹.

اصطلاحا:

يعني أهما العملية الواعية المقصودة و غير المقصودة، لإحداث نمو و تغير و تكيف مستمر للفرد ، من جميع جوانبه الجسمية و العقلية ، الوجدانية من زوايا مكونات المجتمع ، و إطار ثقافته ، وأنشطته المختلفة : الاجتماعية ، الاقتصادية و الثقافية ، و العلمية، على أساس من خبرات الماضي و خصائص الحاضر ، و احتمالات المستقبل ، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان و مكان معين و تنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف و اتجاهات و مهارات ، تجعل كل فرد مواطنا، يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفا مع نفسه، و مع بيئته و مواقف الحياة المتغيرة و منتجا يساهم في أحد مجالات العمل و الإنتاج، قضايا أمته ، و الإنسانية جمعاء.

لهذا فإن دور كالم يرى بأن التربية تهدف إلى أن تثير و تنمي لدى الفرد حالات جسمية و عقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة ².

¹ - ابن منظور ، لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994 ، ص1572 .

² - صالح عبد العزيز ، التربية و طرق التدريس، ج1، دار المعارف، مصر، 1968 ، ص11.

ب _ الرياضة :

• لغة :

- راض ، يروض ، و رياضي و رياضة ، راض ، مروض .
- القيام بحركات تكسب الجسم قوة و مرونة.
- مصدرها راض و رياضة و رياضة بدنية¹.

• اصطلاحا :

الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية sport ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de sport و معناها التطبيق ، و الواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء و التسلية و لكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني و بهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16 م .

_ الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية الممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية و العقلية².

2_ تعريف القلق :

1_ لغة:

يشير معجم الوسيط إلى أن قلق _ قلقا: لم يستقر في مكان واحد، و قلق لم يستمر حال، و قلق اضطرب و انزعج فهو قلق، و اقلق المهم فلان: أزعجه _ المقلق شديد القلق³.

2_ اصطلاحا:

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية و الاحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك⁴.

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

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة ، و أحاسيس و مشاعر نفسية من جهة أخرى، و لكل منا خبرة في القلق، و تعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة، جفاف الفم، العرق البارد¹.

¹-يوسف شكري فرحات: المعجم العربي للطالب ، ط1، دار الكتاب العلمية ، بيروت، لبنان، 2001 ، ص236، 211 .

²-محمد عوض بسيوني : نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1977، ط6،7.

³- حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طبية لطباعة و النشر، مؤسسة صور لطباعة و النشر، ص44 .

⁴- احمد محمد حسن صالح و آخرون، الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية، مركز

الاسكندرية، ج1، ب ط، مصر، ص37.

3_ المراهقة:

- لغة: هي مصدر من رهف رهفا، و مراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم و كلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم و اكتمال النضج².
- اصطلاحا: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني alexence و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي .

7_ الدراسات السابقة و المرتبطة:

• الدراسة الأولى:

دراسة قام بها شحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعية قسنطينة، 2001_2002، تحت عنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15_18 سنة "، حيث أظهرت النتائج التالية: إن ممارسة الالعاب و الأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إحلال لايناسب سيكولوجية المراهق.

• الدراسة الثانية: قام بها الطالبان شكران زهير، سدراتي زهير، 2001_2002، دفعة

قسنطينة بعنوان " الآثار النفسية لحصة التربية البدنية و الرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمعة التوتر"، و كانت النتائج التالية: إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية فتأثيرها معا، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما انه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور و بين المستويات التعليمية (السنة الأولى، الثانية، الثالثة) ثانوي في سمعة التوتر.

• الدراسة الثالثة:

و قد قام بها الطالبات " دلمي رحمة، لعمراوي خولة، غنّاءي فطيمة، حميدي نجوي " في السنة الجامعية(2008،2009) بجامعة قسنطينة.

__ عنوان البحث : دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ الرابعة متوسط ، دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي .

¹⁻¹opcijeam ,jean marie pierre psychopedagogieExperimentale les Editions-

E .S.F.paris17-1975page26.

²- رابح تركي: اصول التربية و التعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص24.

__ مشكلة الدراسة:

ما هو دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط؟

__ فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة : تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية : للتربية البدنية و الرياضية دور في تخفيض من حدة القلق.

و ليس للتربية البدنية و الرياضية دور في التخفيض من حدة القلق .

__ النتائج المتوصل إليها:

إن التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية .

تمهيد:

إن التربية البدنية و الرياضية بكل ما تحمله من معنى لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمارين و ألعاب ترويحية و مسابقات فقط كما يعتقدونها البعض، و لما كان من المهم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية، فقد تطرقنا إليها في هذا الفصل لنضع المفهوم الحقيقي لها و علاقتها بالتربية العامة و نوضح أهدافها و أهميتها و كذا كل من أهمية درستها و مهامه في المدارس و كذلك تعلم تنظيم الدرس و الأسس العلمية التربية البدنية و الرياضية حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيم في بناء الإنسان المتكامل من مختلف الجوانب البدنية و الصحية و الاجتماعية، و القادر على التكيف مع المجتمع بإيجابية و اقتدار حتى تستطيع المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة. حيث تعتبر التربية البدنية مجالاً خصباً و ثرياً بمجموعة من المعلومات و المعارف، و التي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الممارسة و لذلك تعتبر عملية بالغة الأهمية و لذلك أدرجت في النظام التربوي.

و لقد مرت التربية البدنية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة التربوية بفترات تاريخية. أطلقت عليها مجموعة من التعارف و المفاهيم، و لكن يبقى المفهوم الذي يتفق عليه معظم الأشخاص و هو أن التربية البدنية تحقق الصحة الأفراد.

1_ مفهوم التربية

1_1 المفهوم اللغوي

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

الأول: ربا، يربو، ربوا. بمعنى زاد و نما، و أربيته: نمّيته: قال تعالى: " و يربي الصدقات".

الثاني: ربي يربي. بمعنى نشأ و ترعرع، قال رسول الله " صلى الله عليه و سلم " : " لك نعمة تربها" أي تراعيها

الثالث: رب، يرب، بمعنى اصلحه و تولى أمره و ساسه و قام عليه¹.

1-2 المفهوم الاصطلاحي:

يعني أنها العملية الواعية المقصودة و غير المقصودة، لإحداث نمو و تغير و تكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية و العقلية، و الوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته، وأنشطته المختلفة: الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، و العلمية، على أساس من خبرات الماضي و خصائص الحاضر، و احتمالات المستقبل، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان و مكان معين و تنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، و بما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما

¹ - ابن منظور ، مرجع سابق، ص 1572 ..

يكتسبونه من معارف و اتجاهات و مهارات، تجعل كل فرد مواطنا , يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفا مع نفسه، ومع بيئته و موافق الحياة المتغيرة و منتجا يساهم في أحد مجالات العمل و الانتاج، و شاعر بقضايا أمته، و الانسانية جمعاء.

لهذا فإن دور كايام يرى بأن التربية تهدف إلى تثير و تنمي لدى الفرد حالات جسمية و عقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة¹.

1-3 مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

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

" التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني " و من تشيكولوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعرف كوسكيكوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف و من فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد."

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: " ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثرى و توافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر"².

كما تعرف (وست بوتشر) المذكورة من طرف الخولي أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال و سيط هو الأنشطة البدنية المختلفة لتحقيق ذلك³.

¹ - صالح عبد العزيز، مرجع سابق ، ص 11.

² دأمين أنور الخولي ، اصول التربية البدنية و الرياضية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة 1998، ص 35-36 .

³ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 29،30.

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العدد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، و لكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد و تكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطناً صالحاً يخدم وطنه.

2- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد و لهذا نجد أنها أصبحت تخصصاً لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال.....) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي و غيرها من المقاصد التربوية. حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني و التي تنمي و تصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يياشر أي لون من الألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه و سلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت و هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رعداً أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام¹.

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية و جاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية و الرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية و الرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن نمي التربية البدنية و الرياضية باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية و الثقافية حسب قدرات كل إنسان وأن نمي كذلك إرادته و التحكم في أهوائه وأن نمي اندماجه التام في مجتمعه و ينبغي أن تضمن استمرارية النشاط و ممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة و دائمة و معممة². ومن هذا الأخير نجد أن العلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة تعتبر قوية جداً، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص11.

² أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص151.

3- مكانة التربية البدنية و الرياضية في الجزائر :

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية و الرياضية بأن الشباب يشكل أئمن راس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نضام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل¹.

وفي 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية و الرياضية، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستور هاما يحدد الحقوق و الواجبات لهذا المجال الهام، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية و الرياضية و تكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية و المجلس الوطني للتربية².

و قد تشمل الدستور 6 محاور اساسية وهي :

1 - القواعد العامة للتربية البدنية و الرياضية في الجزائر

2 - الجزائر تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات.

3 -تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4 - التجهيزات و العتاد الرياضي .

5 - حماية ممارسي الرياضة .

6 - الشروط المالية.

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

4 - ماهية و أهمية درس التربية البدنية :

تعتبر درس التربية البدنية احد الاشكال المواد الاكاديمية مثل : الفيزياء و الرياضيات و اللغة ، و لكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ المهارات و الخبرات الحركية، و كذلك يزودهم بالكثير من المعلومات و المعارف التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعارف العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان ، يتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات و الألعاب الفردية و الجماعية و التي تتم تحت إشراف مربيين ذو الكفاءة العالية في هذا الاختصاص هذا ما أوضحه لنا البسوني و الشافعي .

¹خيري سمير.أثر الوحدة التعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 16-13 سنة،رسالة ماجستير،جامعة قسنطينة،2001،ص08.

²محمود عوض بسيوني،فيصل ياسين الشاطي،مرجع سابق،ص07.

و بذلك نفهم أن درس التربية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالتلاميذ، فهي تلمس المجال الفكري أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية، و كذلك تلمس الجانب الصحي و البدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية و تحسين القدرات الفيزيولوجية و تنمية الذكاء و تلمس كذلك النواحي النفسية الاجتماعية للتلاميذ و المتعلقة بتقدير الذات و الاحترام المتبادل بين التلاميذ¹.

كما جاء أيضا في الخولي و الشافعي انه عن طريق درس التربية البدنية تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في الانشطة البدنية و المتقاة بعناية و بتتابع منطقي و عبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف الجوانب الشخصية و الإنسانية و عبر فئات من النشاط كالجمباز و العاب و العاب القوى².

و إذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني و القوام الإنسان، باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية و الخلقية. هذا حسبما جاء في البسيوني و الشاطيء هذا يعني أن أهم ادوار التربية البدنية بالمدرسة هو الضمان النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا للمراحل العمرية و مستوى قدراتهم الحركية. و ذلك من خلال الأنشطة البدنية و المعرفة الحركية، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ ذلك لكي يتحمل مسؤوليتهم نحو انفسهم و حياتهم الشخصية، و الاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفحون انفسهم و بوجودها خدمة مصالح وطنهم.

5 - أهداف التربية البدنية و الرياضية :

ان التربية البدنية و الرياضية في مجال النظام التربوي بها أهداف ما، التي تسعى إليها و المتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في الأوساط التربوية، والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة.

و بذلك إن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية و اكساب المهارات الحركية و اتقانها و العناية باللياقة البدنية من اجل تحسين صحة الأفراد و تشمل أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة جوانب مختلفة.

5-1- التنمية البدنية:

و يشمل ذلك في اسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية و الوظيفية للأفراد. فهذا الجانب يتصل بصحة الفرد و لياقته البدنية. فحسب الخولي يشير هذا العنصر الى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة و تشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضفي الحيوية النشاط على الفرد و يعيون صحته و يجعل أداء

¹محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، مرجع سابق، ص94.

²أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص27.

أفضل ، خلال التكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول ، و قابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد و مقاومة التعب و توفير الطاقة.

و من خلال التنمية يكتسب الفرد السرعة و القوة و العمل الدوري التنفسي تحسين عمل الجهاز القلبي التنفسي و السعة الهوائية و عمل الكليتين و الكبد و هذا ما جاء في جلون آخرون.

5-2 - التنمية الحركية:

و يشمل هذا الهدف على مجموعة الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم و خبرات ذلك بغرض تنميتها و الرفع من مردوديتها ، و يتحلى ذلك من خلال العمل على توافق و تناسق الجهازين العصبي و العضلي في مختلف الأنشطة مثل : المشي و الجري ، و يتبين ذلك من خلال خصائص و مفاهيم الحركة كالاتجاه و المسار و الجهد، و بذلك تنمو مختلف المهارات الحركية و التي تتمثل في عملية إدارة و تنظيم المعلومات المستقبلية من الحواس و معالجتها، و من ثمة رد الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ و هذا حسب الخولي .

و كذلك جاء عند جلون و الآخرون ان التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية و الحركات الاصلية و كذلك الاعتبارات الحسية الإدراكية المهمة في اكتساب المهارات المختلفة. نستطيع القول انه من خلال التنمية الحركية ، يستطيع الفرد الانجاز و التحكم في جسمه بصفة عالية و فعالة ، و يستطيع توجيه جسمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات و المواقف الجديدة.

5-3 - التنمية المعرفية :

إن الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي و ذلك من اجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة النشاطات الرياضية، فيقول الخولي إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم و القيم و الخبرات المتعلقة بمختلف الرياضة¹.

و تتضمن التنمية المعرفية المفاهيم و المبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية، المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية ، و يتحلى ذلك بتنمية مختلف المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التحليل بجوانب معرفية مثل: التاريخ بمختلف الألعاب ، القوانين، أساليب التدريب، و ضبط الوزن، و قواعد التعددية الخاصة بها، كذلك طرق اللعب و الخطط تنمي لدى الأفراد المهارات الذهبية التي من شأنها أن تساعد الافراد على التفكير و هذا حسب ما جاء في جلون و آخرون.

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية و من ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان¹.

¹أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 151، 159 .

5-4- التنمية النفسية:

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

يرى الخولي أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة، التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول و التكامل².

و فيما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة، منها تحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، اشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، هذا حسب جلون و آخرون³.

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

5-5- التنمية الاجتماعية:

أن النشاط الرياضي بصفة عامة يعتبر كوسط اجتماعي ثري بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين و بذلك فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي و وفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوب فيها، التي تؤثر عن شخصيته و التكيف مع المقتضيات المجتمع و معايير الاجتماعية و الأخلاقية، وللنشاط البدني في تأثيرات ايجابية عن التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة و للتعرف على قيم المجتمع و نظمه، و بالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتفهم تقاليد مجتمعه و يدرك المعاني و الرموز الاجتماعية المحيط به⁴.

و من هنا نجد أن التربية البدنية و الرياضية، تتيح فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع و التعبير عن أحاسيسه و قدراته، بغرض تكيفه مع الجماعة عن طريق ألوان من النشاط البدني.

و بذلك تعتبر التربية البدنية و الرياضية، ضرورية لكل الفئات و الاجناس و تحتل مكانة مرموقة في النظام التربوي الوطني، حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة و التي شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع.

¹ جلون و آخرون، مرجع سابق، ص 22 .

² أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 166 .

³ جلون و آخرون، مرجع سابق، ص 23 .

⁴ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 170 .

إن أهميتها البالغة من حيث كونها احد المقومات الرئيسية لتنشئة و تربية التلاميذ تربية صالحة و لهذا فهي تعتبر مادة دراسية كباقي المواد الأخرى مثل الفيزياء و العلوم, و بذلك التربية البدنية و الرياضية كحصة لها مهامها التي تسعى إليها. و المتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال نشاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة.

و لذلك فحوص التربية البدنية و الرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط, لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ و تنمية السمات النفسية و الشخصية.

6 - مهام درس التربية البدنية في المدارس :

إن دروس التربية البدنية و الرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر او الترفيه. لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا و يتعلموا الكثير من المبادئ و القيم من خلال النشاطات الحركية المختلفة و لذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية و الرياضية كحصة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية و الخارجية.

6 - 1 - تطوير الجانب التربوي : إن الجانب التربوي ضروري في كل ممارسة و بدونه لا يرتقي أي

نشاط، و من خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى (بسيوني والشاطيء) إن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ و الروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و المثابرة و المواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء¹. و يتمثل هذا الجانب كذلك حسب (جلون وآخرون) تنمية الصفات الخلقية و الاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة و التبعة الصالحة.

فالجانب التربوي يحظى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ الأهداف التعليمية و القيم الاجتماعية².

6 - 2 - تطوير الجانب التعليمي:

يتمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني و الشاطيء) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات و المعارف و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية الفيزيولوجية و البيو ميكانيكية.

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء، مرجع سابق، ص 94، 95.

² جلون وآخرون، مرجع سابق، ص 30 .

و يشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني و التقدير الجمالي للآراء الحركي و من خلال ممارستها أيضا تنمية مهارات حل المشكلات و ربط ما يتعلمه الطفل من مهارات و معارف و اتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه و هذا حسب الخولي و الشافعي ، فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم و المبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية، و المتمثلة في مختلف التقنيات البدنية و الخطط و القوانين¹.

6-3 - تطوير الجانب البدني:

و يتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ، و تحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية و يتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية، و تمكين التلاميذ من الاشتراك في الأنشطة بدنية نافعة، و الارتقاء بالتنمية البدنية و تعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية². و كما استعرض كذلك (البسيوني و الشاطي) في و كما استعرض كذلك (البسيوني و الشاطي) في إن هذا الجانب يساعد على التكامل للمهارات و الخبرات الحركية، و كذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل: القوة و السرعة ، التحمل ، المرونة و الرشاقة، فالجانب البدني له دور أساسي و هو يعتبر القاعدة الأساسية لإنجاز في مختلف النشاطات الحركية ، و الجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

6-4 - تطوير الجانب الصحي :

و يتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، و قدرة الجسم على تحمل لمختلف النشاطات الحركية، و قدرته على تنسيق الواجبات الحركية. و يتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب و المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني و الشاطي) يتم ذلك في تطوير الأساليب لممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصص التربية البدنية من طرف المدرب، و المتمثلة في النظافة و الاسترجاع و الظروف العلاجية و التغذية المناسبة، و ممارسة العادات الصحية السليمة. حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملا لتعب، و يستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض³.

¹ أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 27 .

² أمين أنور الخولي، نفس المرجع، ص 27 .

³ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص 26.

6 - 5 - إكساب الجانب الترفيهي:

يعد الترفيه عملية بالغة الأهمية من خلال المشاركة في حصص التربية البدنية و بذلك فإن التلاميذ يمارسون مختلف الأنشطة البدنية من أجل المتعة.

وفي هذا السياق يقول (جلون وآخرون) إن المشاركة الرياضية تروم ترويحوية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات و القيم و المهارات الاجتماعية و الجمالية، التي تثري التلاميذ و تضيف لهم الابعاد البهيجة المشرفة، و النظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب و وسائل للتكيف مع نفسه و مع المجتمع، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن المشاعر و التوتر و الشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل¹.

و توفر ايضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء و الراحة و الاستحمام و يوضح لنا جونس موش المذكور من طرف (فرج) أن القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة للاستعادة نشاط الجسم و حيويته بعد ساعات العمل المجهدة، و يعمل على إزالة التوتر العصبي و الإجهاد العضلي و القلق النفسي.

و لذلك فحصول التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي و التوتر الذي يحدث أحيانا في دروس النظرية داخل الفصل .

6 - 6 - تطوير الجانب النفسي و الاجتماعي :

و يتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه، و يكون تعبيره موجها لنفسه و الى الأصدقاء و الزملاء.

فحسب (الخولي و الشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية و تأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدنيا و نفسيا، و عبر صورة و مفهوم جيدين للذات الجسمية.

و من خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق، كما تبرز شخصيته و تنمو صحته النفسية عامة، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة و روح الانضباط، و التعاون و المسؤولية و الشعور بالواجبات المدنية، و تنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي ، و كذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية و يبين القدرات الثقافية للمجتمع، و خاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

¹جلون وآخرون،مرجع سابق،ص26 .

هذا يؤدي إلى خلق الاندماج و التفاعل و التجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم ، مما يؤدي كذلك إلى تنمية الذكاء و القدرة على التحليل و الفهم و التأقلم مع المواقف الجديدة¹.

6 - 7 - تنمية القدرات العقلية و النفسية :

في إطار درس التربية البدنية و الرياضية فانه تبذل محاولات و جهود تربوية بهدف تربية النشء تربية مترنة متكاملة، ليصبحوا مواطنين صالحين، حيث يعد ذلك أحد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أن توليها. كل المنظومة التربوية و الاسرة و جميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها و رعايتها في سبيل التنمية و تطوير القدرات العقلية و النفسية و توفير لهم صحة نفسية.

6 - 7 - 1 - تنمية العقل و الفكر :

من بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية و الرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول (فرج) انه يمكن إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي و عند تنفيذ خطط اللعب و عند تعلم المهارات الحركية².

كما تساعد الالعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ ، حيث يشير (فرج) إن التلاميذ يحتاجون إلى التفكير و التفسير المعارف التي يكتسبونها، مثل القوانين الميكانيكية، و الأداء الحركي و الخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس، و تساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة و المشحونة بالانفعال، و القدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.

6 - 7 - 2 - تنمية الصحة النفسية:

عن طريق حصص التربية البدنية و الرياضية يمكن اسباب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية عن طريق إكسابهم معارف و معلومات من شأنها أن تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى (فرج) انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ العديد من السمات النفسية الايجابية" الإرادية و الخلقية" التي تساهم في تكوين شخصياتهم، كالنظام و الطاعة و الشجاعة و الاستغلال و الاعتماد على النفس³.

كما يوافق هذا الرأي (فرج) حيث نقول إن حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بمسؤولية و الاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس⁴.

¹ أمين أنور الخولي، نفس المرجع، ص 27 .

² عنايات محمد أحمد فرج.مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،ب ط،دار الفكر العربي، القاهرة1998،ص16.

³الين وديع فرج.خبرات في الألعاب في الصغار والكبار، منشأة المعارف، الاسكندرية1996،ص25.

⁴عنايات محمد أحمد فرج.مرجع سابق ، ص16.

و اثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر و يشعر بالثقة و السعادة و الرضا في نفسه، و كما إن مزاج التلاميذ يصبح أكثر ثباتا فلا تتذبذب لأسباب تافهة بين الفرح و الحزن أو بين التحمس و التنور عند الفوز بنقطة أو فقدان نقطة.

و يمكن أن نقول في الأخير أن محتوى مادة التربية البدنية شاملة و كاملة في تأثيراتها و أبعاده في تكوين تلاميذ أصحاب قدرين على مواجهة الحياة بإيجابية و اقتدار، فححص التربية البدنية تعتبر نواة العلمية التعليمية في مراحل التعليمية المختلفة.

7 - تنظيم تعلم درس التربية البدنية و الرياضية:

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية و الرياضية هامة جدا لنجاح الدرس، فالدرس النظم تنظيما جيدا لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضيفي ايجابية على نحو الدرس ككل، و العلاقة بين المربي و التلميذ و كذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض و إذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس و يؤدي بالتالي إلى عدم انساب الأداء و ضياع الوقت عند ممارسة مختلف الأنشطة في حصص التربية البدنية و الرياضية.

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول إن التنظيم الجيد للدرس يسهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس و فهمه و تعديل سلوكهم ، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها، و يتحدى التنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات و المحتويات التعليمية و التربوية و بالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ و مستوى الأداء و الإمكانيات المادية.

و لكل عمل تعليمي و تربوي يتطلب إجراءات تنظيمية و التي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتعددة و المتنوعة لتلاميذ، و التعبير الدائم للاماكن و الانتشار المكاني بالفصل، و كيفية ضم التلاميذ في مجموعات تأكيد عوامل الأمن و السلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل و الراحة. كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس و تجهيز الأدوات.

8 - الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية:

8 - 1 - الأسس السيكولوجية :

إن تأثير التربية البدنية و الرياضية ليس فقط على مستوى النمو و الإعداد البدني ، لكن يمتد أيضا ليشمل الصفات النفسية و الإرادية على اختلاف الرياضيات و تنوعها . فإنها تتطلب المشاركة في مختلف المنافسات ، و الانتظام في عملية التدريب لنوع النشاط الممارس و إعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية، إذ لا يتحقق هذا بدون دراسة و تشخيص لخصائص الشخصية الرياضية كموضوع

لهذا النشاط، ومن الناحية أخرى و إضافة إلى ذلك فان معرفة الأسس النفسية يسهم في تحليل مختلف نواحي النشاط البني و الرياضي و كذلك التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي . وعلى الطالب المقبل إلى معاهد التربية البدنية و الرياضية أن يدرك قيمة و أهمية الجانب العلمي، النفسي، السيكولوجي في مهنته و تطبيقه على أحسن وجه.

8 - 2 - الأسس لاجتماعية:

تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا مهما في تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد بصفة خاصة و مجتمعه بصفة عامة، و ذلك لأنها تخلل حياته اليومية، و هي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة و تجعله افضل و اصح ، كما إن التربية البدنية و الرياضية تساعده أيضا على التكيف مع الجماعة، فما اللعب إلا مظاهر التآلف الاجتماعي فمن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية و الإنسانية بين أفراد المجتمع.

و التربية البدنية من خلالها أنشطتها قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد و التي تمثل التعاون ، الحب، الألفة، و الاهتمام بأداة الآخرين ، و الرغبة في التأثير في الغير و الشعور الإنسان بالطمأنينة، داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه ، و يتمكن من تحقيق كل الاحتياجات عن طريق اللعب و الترويح¹.

8 - 3 - الأسس البيولوجية:

نظرا لكون الجسم ذو ميكانيكية معقدة جدا و لا بد أن يكون تركيبه مألوفا لكل مربي ، وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية و الرياضية على أن يكون طالب التربية و الرياضية على معرفة واسعة ، وهذا الإمام لمختلف العلوم الطبية و البيولوجية كعلم التشريح الوظيفي و علم الكيمياء الحيوية² . و على أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي ، الدوري العصبي ، العظمي و إضافة إلى هذا عطاء تفسيرات علمية صائبة، أو الحالة الصحية للاعب و تكون هذه التفاسير مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيله العلمي³.

¹عنايات محمد أحمد فرج.مرجع سابق ، ص94.

²عنايات محمد أحمد فرج.مرجع سابق ، ص93.

³محمد عوض بسيوني،فيصل ياسين الشاطي،مرجع سابق،ص28،29،30.

خلاصة:

من خلال ما درسناه في الفصل الاول يتجلى لنا مفهوم الصحيح للتربية و الرياضية لكي تزيل النظرة الخاطئة للعديد من الاشخاص عن هذه الأخيرة و كذا يتبين مدى أهمية المادة في النظام التربوي و مدى منافعها في التربية شاملة و متكاملة و توظيف جميع طاقاته النفسية - البدنية - المعرفية و وعيه بهويته و كيفية التحكم في انفعالاته و هذا ما يجعل من التربية البدنية ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة لها عدة أسس و أهداف تساهم في تنميتها و تحاول الوصول إلى تحقيقها.

تمهيد:

يعيش الإنسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتاء الجوانب، وبالأخص منها الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات و ضغوطات نفسية و هي الاكثر تعقيدا ، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها. و من ابرز هذه الاضطرابات و الاكثر شيوعا و انتشارا هو اضطراب القلق، و لذلك فان القلق امر طبيعي في حياة الفرد اليومية، و يختلف شخص الى اخر سواء الصغار او المراهقين او الكبار . و انطلاقا مما سبق سوف نتطرق إلى بعض التعارف التي اعطاها بعض العلماء الى القلق ، و ما هي أنواعه و مصادره و أسبابه و أعراضه ، و كذلك نتطرق الى القلق المستقبلي و أسبابه و الى قلق الامتحان بالنسبة للمراهقين و نتكلم عن بعض النظريات التي تكلمت عن القلق.

1- تعريف القلق:

1- 1 لغة:

يشير معجم الوسيط إلى ان قلق - قلقا: لم يستقر في مكان واحد، و قلق لم يستمر على حال ، و قلق اضطرب و انزعج فهو قلق، و اقلق المهم فلان: أزعجه - المقلق شديد القلق¹.

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 ذلك². يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد و ما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية و إحساسات بدنية، و أهمل عامل الوراثة و التأثيرات البيئية. كما يرى هلجريد أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة ، و يرى ان لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، يشير الى حالة من توقع الشر او الخطر و الاهتمام الزائد و عدم الراحة او عدم الاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد³. إن هلجريد يخلط بين القلق و الخوف ، إذا أنها توجد هناك نقاط كثيرة يختلف فيها الخوف و القلق سوف نوضحها لاحقا، كما انه لا يفرق بين القلق كمفهوم و بين الأعراض المصاحب له.

¹ حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مرجع سابق، ص44.

² أحمد محمد حسن صالح و آخرون، الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي و التربية الصحية، مركز الاسكندرية، ج1، ب

ط، مصر، ص37

³ عبد الرحمان عيسوي، أمراض نفسية و علاجه، دار المعرفة الجامعية، الأزراطة، الاسكندرية، مصر، ص5، 6.

القلق حالة انفعالية تجدد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من خلال ضربات القلق المتتابعة، جفاف الفم، العرق البارد¹.

لقد ركز على مظاهر القلق و لم يوضح لنا ما هو القلق أصلا حيث اكتفى بوصفه حالة انفعالية فقط. يعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطرا فعلي أو رمزي قد يحدث ، و بصحة خوف غامض و أعراض نفسية جسمية².

لم يركز على تعريف القلق بصفة عامة، إذ نجد و كأنه يعرف لنا نوع من أنواع القلق إلا و هو القلق الموضوعي و يعرف احمد عكاشة 1998 كذلك القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس و الخوف و التحفز و التوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري و يأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في معدة أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب ، أو الصداع أو كثرة الحركة³.

نجد احمد عكاشة يبرز لنا الإحساسات الجسمية المصاحبة للقلق و لم يحدد لنا معنى القلق بدقة لكي يكون أكثر وضوحا و فهما.

القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من مجهول و تمثل بانها نوع من عدم الراحة الذهنية و القلق حالة أكثر شيوعا عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب الطالب أثناء الامتحان الذي يؤديه عندما يكتشف بأنه لم يبق من مدة الامتحان المقررة على ورقة الامتحان إلا فترة قصيرة، و عندما يذهب الطالب لاستلام النتيجة⁴.

نلاحظ هنا الباحث يركز على نوع من أنواع القلق الا و هو القلق الموضوعي العادي الذي يصيب الفرد و اهتم بالقلق الذي يصيب الطالب أثناء أدائه لامتحان، و هذا ما سوف نتطرق إليه لاحقا لمعرفة ما هي الأسباب التي من شأنها ان تؤدي الى قلق الامتحان لطلاب البكالوريا باعتبارها مرحلة هامة جدا و حساسة، و ما هي الحلول الممكنة.

¹ opcit jean,jean Marie pierre psychopédagogie Expérimentale Les Editions-E.S.F.Paris 17-1975 page 26.

² احمد محمد حسن صالح وآخرون .الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي والتربية الصحية،ص36.

³ احمد محمد حسن صالح وآخرون .الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي والتربية الصحية،مركز الاسكندرية ،ج1،ب ط ،مصر،ص46.

⁴ محمد جاسم محمد.مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها ،دار الثقافة للنشر والتوزيع ،ط1،عمان 2004،ص133.

و في الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في: (القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، و هو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضييق و الألم و الانزعاج ، و يعتبر توتر شامل و مستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث .

2 - الخوف و القلق:

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

- 1 - يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا وواضحا، أما في حالة القلق يكون مصدره داخليا.
- 2 - يمكننا إبراز و تحديد مصدر الخوف، لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره.
- 3 - تناسب 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 و لعدم تحديده¹.

3 - حالة القلق و سمة القلق:

كشف دراسات كاتل و شير عن وجود عاملين للقلق هما الحالة و قلق السمّة، و قد عزز سيبلير جر 1966 ما توصلنا إليه عندما صاغ نظريته عن القلق كحالة و كسمّة و ميز فيها بين هذين المظهرين على أساس أن:

3 - 1 حالة القلق:

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

3 - 2 سمّة القلق :

هي استعداد سلوكي مكتسب و في بعض الاحيان يستمد من خبرات طفولية مبكرة مؤلمة و هي استعداد ثابت نسبيا و مخزن في شخصية الفرد و لصيق بها أكثر من كونه مرتبط بحجم التهديد في المواقف او الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر و القلق.

¹ عبد المطلب أمين القريطي.الصحة النفسية، دار الفكر العربي ، ط1، مدينة نصر ، 2001، مصر، ص.122

2-عبد المطلب أمين القريطي. مرجع سابق ، ص133.

ان الشخص ذا الاستعداد العالي من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر اكثر و يفقد استقراره كما نجد كذلك يتوقع الشر من موضوعات او مواقف لا تتلاءم مه هذا الخطر².

و يفسر بعض علماء النفس القلق كخاصية محددة تكوينيا (وراثيا) للمزاج¹.

4 – انواع القلق:

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

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

_ قلق شعوري : يدرك الفرد بأسبابه و من ثمة إيجاد الحلول لمواجهة و التصدي له، و يزول بزوال المصدر المثير له .

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

ب _ من حيث درجة الشدة: يقسم إلى قلق بسيط و قلق حاد و قلق مزمن.

ج _ من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته و مهامه: هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد: قلق حافز و منشط للأداء، و قلق يعيد كعامل مثبط أو مضعف للأداء³.

د _ من حيث تأثيرها على توافق الفرد و صحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي قلق عصابي ، قلق خلقي.

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

4 – 1 قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير او مصدر محدد يعي الفرد اسبابه و دوافعه و هو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلا خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حالة يتربح الموت بين حين و آخر، و قلق طالب من الامتحان يتوقع من جزائه الفشل و الرسوب².

¹ أشرف محمد عبد الغني، شريت و محمد السيد حلاوة . الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق ، مكتب الجامعي الحديث،

ب ط ، الإسكندرية ، 2002، مصر، ص 98

² سعيد كامل أحمد. الصحة النفسية و التوافق النفسي ، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية. 1999، ص 80، 81 .

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم و كيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر اقل. يتضح لنا مما سبق ان منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي .بمعنى انه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثمة يمكن للفرد مواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

4 - 2 القلق العصبي:

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

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

5 - مصادر القلق و أسبابه :

5 - 1 مصادر القلق:

حدد جيروم وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

- 1 . الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد 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 و إحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين ، هذا ما جعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.
- 3 . عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، و ذلك من جراء خوض التجارب و المواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.
- 4 . التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات و الأفكار و المعلومات مع بعضها البعض، أو عدم موافقتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق و الشعور بعدم الارتياح.

5 . الإحباط و الصراع: إن التوتر و القلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا و دوافعنا و طموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية¹.

5 - 2 أسباب القلق:

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

أ - الاستعداد الوراثي : يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق ، مثلا كأن نجد شخصا يعاني اضطراب القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد اقاربه.

ب - الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة

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

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

هـ - التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة و المراهقة².

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

6 - أعراض القلق:

6 - 1 الأعراض نفسية :

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

— عدم الاستقرار

— عدم الشعور بالأمن و الراحة

— الاكتئاب و الضيق

— توهم المرض

— الحساسية المفرطة و سرعة الإثارة

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

¹عبد المطلب أمين القريطي. مرجع سابق ، ص123،124.

²محمد جاسم محمد.مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها، ص135.

6 - 2 الأعراض الجسمية:

يري أحمد عكاشة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً، و يبين لنا أن الشخص يكتب انفعالاته، ولا يظهر سوى الأعراض لعضوية ومن بينها:

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

6 - 3 الأعراض النفس جسمية:

وهي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في شأها أو في زيادة أعراضها، و من بين أعراضها : الربو الشعبي، روماتيزم المفاصل، قرحة المعدة، الصداع، فقدان الشهية العصبي¹.

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

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

7 - الأداء و علاقته بالقلق:

إذا تجاوز القلق الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو بالزيادة تكون له آثار سلبية و ذلك أوضح بعض العلماء أن العلاقة بين كل من القلق و الأداء ليست علاقة مستقيمة و إنما هي تأثير تأخذ شكل () وأول من اشار على ذلك من يركس ودوسدن yerkes et dosdon (1908) و تكمن هذه العلاقة في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز أما إذا تجاوز فإنه يؤثر سلبي على الأداء .

¹ محمد جاسم محمد، نفس المرجع السابق، ص 135، 136.

و يمكن القول أنه عندما يبلغ القلق مستوى محددًا ، معتدلاً ، متوسطاً يكون دافعاً للأداء الجيد و إذا زاد على هذا الحد المعين فإنه يكون مثبطاً للأداء ، فالقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في الاضطراب الأداء و يؤدي إلى تشتيت الانتباه، قلة التركيز، تشوية الإدراك، اضطراب التفكير¹. يمكن القول أن القلق تأثيران مختلفان على الأداء، التأثير المسير و التأثير المعوق، فإذا زاد القلق عن المتوسط أو قل يكون مثبطاً للأداء أما إذا كانت درجة القلق متوسطة أو معتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير .

8 - مفهوم قلق المستقبل :

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من التغيرات تعبر عن الشعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل. و ترى عبد الباقي أن قلق المستقبل " هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر و عندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، و يتخيل ماضيه، فالماضي و الحاضر يتدخلان في التنبؤ بالأحداث و الأعمال المستقبلية. و يعرفه خليفة " بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات". و تشير شقير إلى أن قلق المستقبل " هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه و تحريف إدراكي معرفي للواقع و للذات من خلال استحضار للذكريات و الخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات و دحض للإيجابيات الخاصة بالذات و الواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر و عدم الأمن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات و العجز الواضح و تعميم الفشل و توقع الكوارث، و تؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، و قلق التفكير بالمستقبل، و الخوف من المشكلات الاجتماعية و الاقتصادية المستقبلية المتوقعة، و الأفكار الو سواسية و قلق الموت و اليأس.

9 -أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل و الخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها ، و الشعور بالارتباك و الضيق، و الغموض، و توقع السوء أي النظرة السلبية للحياة. يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى :

¹أشرف محمد عبد الغني، شرييت و محمد السيد حلاوة، مرجع سابق، ص 108، 110.

- 1 - الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الاكثر بعدا من صعوبات .
 - 2 - التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
 - 3 - الشعور بالضيق و التوتر و الانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
 - 4 - ضعف القدرة على تحقيق الأهداف و الطموحات.
 - 5 - الانزعاج و فقدان القدرة على التركيز².
- 10-تعريف قلق الامتحان:**

يتخذ قلق الامتحان بأهمية خاصة ، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب و مستقبله الدراسي و العلمي و مكانته في المجتمع، و لذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب و أسرهم أيضا ، هذا ما دعا كثيرا من علماء النفس و التربية بالاهتمام بهذه الظاهرة و محاولة معالجتها و من بين العلماء هؤلاء العلماء قدموا تعريفا و تفسيرا لقلق الامتحان " سيجموند فرويد" الذي يرى أن قلق الامتحان هو "توتر قلق الامتحان،

و يزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة التي تتصل بما عاناه " من اوجه الجزء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل³.

ان 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 سابقة سيحدث له قلق أثناء الامتحان بالإضافة إلى هذا يعرف " سيرجر" (1980) قلق الامتحان بأنه " سمة شخصية لدى الفرد يظهر في موقف محدد هو موقف الامتحان حيث يتكون من الانزعاج، وهو اهتمام معرفي يتمثل في خوف من الانزعاج و من الانفعالية".

الامتحان لدى " سيرجر" هو سمة موجودة لدى أي طالب مقبل على شهادة التعليم المتوسط فهو ناتج من الانزعاج و الانفعالية و التفكير الدائم في الشهادة و كذلك الانفعال الدائم و الخوف الكبير من عدم الحصول على الشهادة " احمد عبد الخالق" يرى أن قلق الامتحان هو قلق حالة مرتبط بمواقف الامتحان التي تنير الخوف و الهم عند مواجهتها، و ان زادت درجة قلق الامتحان لدى الفرد أدى إعاقه عن أداء

² عبد المطلب أمين القريطي. مرجع سابق ، ص 128 .

³ عبد المنعم العقبي. موسوعة الطب النفسي ، مجلد ثاني، ط2، مكتبة مدبولي، القاهرة ، مصر ، 1999، ص 449.

الامتحان على أكمل وجه كما يطلق عليه اسم (قلق التحصيل) و يفضل ان يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة المتوسط حتى يكون التحصيل عالي ، و في أحسن درجاته¹.

هنا يرى " احمد عبد الخالق " ان قلق الامتحان هو حالة و ليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها " سبيل جر " فهي حالة مرتبطة بمواقف أثناء الامتحان من خوف و ارتباك يشعر بهما الطالب الممتحن في شهادة التعليم المتوسط و هو يرى انه ازداد هذا الخوف و الهم و القلق أدى حتما بالطالب الى عدم التركيز و عدم وضوح الإجابة و هذا ما يؤدي الى الفشل و قلق الامتحان يعتبر " حالة خاصة من القلق حيث ينظر اليه أحيانا على سمة خاصة بموقف "².

و يتضمن قلق الامتحان الامتحانات النفسية و الفيسيولوجية للميراث التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان حيث يقبل الطالب المقبل على شهادة امتحانات التعليم المتوسط بنوع من التوتر و الضيق و الخوف و الانزعاج في مواقف التقييم و هو الامتحان حيث تكون قدراته كلها موضع فحص و تقييم. و قلق الامتحان هو " هو اقرب الى حالة القلق و يرتبط بسمة القلق³ "، هذا يعني من خلال هذه العبارة ان قلق الامتحان يعبر عن الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة ، الانزعاج و الفعالية من اداء الامتحان او مواقف التقييم بصفة عامة و في ضوء النظر إلى القلق كحالة او كسمة فان قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة اذا كان قلقا موقفيا مؤقتا يرتبط بالامتحان فقط ، إما اذا كان هناك قلق سمة فان قلق الامتحان كحالة يكون اكثر دواما و من خلال هذا كله يمكن ان نعتبر قلق طلاب شهادة التعليم المتوسط من الامتحان سيكون مجرد قلق حالة سيزول بمجرد اجتياز هذا الامتحان و الحصول على النتيجة و هذا ما سنثبته في الجانب التطبيقي من دراستنا هذه.

و من خلال جملة التعارف السابقة لقلق الامتحان كان علينا ان نضع تعريفا إجرائيا له فكان على النحو التالي " قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط لمواقف الامتحان حيث ان هذه المواقف المصاحبة للامتحان تنير في الطالب الممتحن الشعور بالتوتر و الانزعاج و الاضطرابات و الانفعالية أثناء أداء الامتحان "

11 - أنواع قلق الامتحان:

11 - 1 قلق الامتحان الميسر:

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الابناء من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية، الأزراطة، الإسكندرية

1999، ص88

² - محمد حامد زهران . الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية ، عالم الكتب ، القاهرة

مصر، 2000، ص 96 .

³ - محمد حامد زهران ، نفس المرجع السابق ، ص96 .

إن هذا النوع من القلق يسمى بـ "قلق الامتحان المعتدل"، ذو الأثر الإيجابي المساعد "هذا يعني أن القلق له آثار إيجابية يدفع الطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان أي يعتبر قلقا دافعا ينشط و يحفز على الاستعداد لشهادة التعليم المتوسط. و يلاحظ ان قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان معا الى تحسين اداء في شهادة التعليم المتوسط¹.

11 - 2 قلق الامتحان المعسر:

هذا النوع من القلق يسمى بـ "قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق". هذا النوع من القلق له آثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه و يزداد عنده الخوف و الانزعاج و الرهبة من الامتحان و هذا التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها و عدم فهمها، و بالتالي يؤدي به الى الارتباك، و في الأخير فشله في تحقيق النجاح².

12 - أسباب قلق الامتحان:

إذا افترضنا ان الطالب إثناء الامتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان وهو في حالة من السلامة الصحية، معافي من الناحية النفسية، و مثلها من ناحية التغذية، و قد راجع و اتفن مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بذلك بالمعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة، "و لم يبق في الموقف و الموضوع غير الامتحان و ما يجري فيه فان الطلبة غالبا مع كل ذلك الاستعداد للمجابهة يشعرون بنوع من الخوف و القلق تجاه الامتحان الذي يعتبر شيئا رهيبا"³.

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

1 - "النقص لمعرفة بالموضوعات الدراسية" اذا كان الطالب الممتحن لا يملك معرفة جيدة بالموضوعات و المواد التي درسها في العلم حتما سيمتلكه القلق اثناء أداء الامتحان فنلاحظ أن الطالب المتمكن جيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفتقده معارف في حدة القلق أي هذا الأخيرة نراه اثناء الامتحان في صحبه القلق فتراه ينظر يمينا و شمالا، يعبث بأدواته، يتحرك خلافا عن الذي حرص طول العام على تثبيت أفكار و معارف من الموضوعات الدراسية، فتراه يوم الامتحان بكل سهولة معارفه دون وجود أي قلق ولا خوف بالإضافة إلى هذا يوجد كذلك:

¹ محمد حامد زهران، نفس المرجع السابق، ص 98 .

² محمد حامد زهران، نفس المرجع السابق، ص 98 .

³ موسى ابراهيم حريزي . مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط 1، الجزائر، 1991، ص 103-104.

2 - قلق ينتاب الطالب يكون من " ناحية نوعية الاسئلة و توقعه لها " ²
 هنا يتساءلها باطنيا: هل هي أسئلة صعبة او سهلة ؟ معقدة او بسيطة؟ وهل الاسئلة حفيظة او فكرية ؟
 كل هذه يتساءلها الطالب المقبل على شهادة التعليم المتوسط مما تسبب له القلق الكبير ممكن أن تجعله
 يقع في قلق المسمى بقلق الامتحان المعسر ، كما و ان الخوف و القلق قد يأتي من ناحية عدم اهتدائه
 للجواب الصحيح و اضطرابه و شك في توفيقه للجواب، و يخاف من تخونه الذاكرة و يتعثر بعد جوداه
 ، و يتساءل في خوف هل اجابتي تكون مقبولة لدى المصحح او تكون خارجة عن أهواء أو سلم
 التصحيح ؟ و قد يخاف من ضياع ورقة إجابته أو نسيانها إلى غير ذلك من الأفكار التي تأتي في مخيلة
 كل طالب ممتحن.

3 - ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب و تكرار مرات الفشل ³ اذا كان الطالب الممتحن
 يضع ضمن أفكاره فكرة الفشل حتما يكون في فترة قلق و هذا راجع لتقدمه المتكرر لامتحان شهادة
 التعليم المتوسط فتجد الذي يمتحن مرتين او أكثر في شهادة التعليم المتوسط دائما قلق من النتيجة التي
 سيتحصل عليها في تقدمه للمرة الثانية بعد فشله في الحالة الأولى.

4 - سبب آخر حتما سيجعل بالقلق يظهر او رافق الطالب المقبل على شهادة التعليم المتوسط وهو
 بسبب " الحالة التي يحاط بها الامتحان " و كثيرا ما يكون التلميذ مستعدا ذهنيا و شخصيا لتأدية
 الامتحان حتى لحظة وصوله لقاعة الامتحان يصيبه نوع من الخوف و التشنج و تلاشي تقته بنفسه و
 تتجلى امامه صورة الفشل

و ما ينجم عنها. و تعود هذه الاضطرابات كذلك الى الخوف من الحراس في القاعة الامتحان و
 المشرفين

و التفقدن لقاعة الامتحان الذين كثيرا ما يعملون الى بث روح الرهبة و الانفعال مستعملين في ذلك
 عنصر المباغته الإرباك و هم بذلك يقصدون فرض النظام و المساواة في استقلالية الطلاب و اعتمادهم
 على أنفسهم في فهم الأسئلة و الإجابة عليها و هذا ما يولد الرهبة الارتباك لدى الطالب اثناء الامتحان
 و يخلق لديه عدم الثقة في نفسه.

² موسى ابراهيم حريزي، نفس المرجع السابق ، ص 104 .

³ محمد حامد زهران ، نفس المرجع السابق ، ص 99.

5 - قلق آخر سببه " الضغوط " البيئية و خاصة الأسرية " ¹. أي مجمل الضغوطات التي يمارسها الاهل على الطلبة و توقعاتهم و آمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان و التي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية في الامتحانات و التي تعكس من الأحيان رغبات لا شعورية في ان يعوض الابن و الابنة التوقعات الخائبة التي لم يستطيع الأب و الأم تحقيقها و أحيانا مخاوف منطقية في عالم لا يرحم ، أصبحت المنافسة فيه القانون المسيطر و الحصول فيه على مهنة جيدة و أضحى و ان كانت إمكانيات الإنسان عليه ضرب من ضروب الحظ و الصدفة.

و بشكل عام فان مسببات قلق الامتحان هي عوامل كثيرة منها ما تعلق بالظروف التعليمية و عوامل تتعلق بالأسرة و عوامل 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 و يتأثر به و كذا الاسرة التي من خلال ابنها الممتحن . خاصة إذا كان هذا الامتحان نهاية مرحلة دراسية معينة كامتحان شهادة التعليم المتوسط.

13 - مظاهر قلق الامتحان :

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

1 - الخوف و الرهبة من الامتحان:

ان الخوف من الامتحان مظهر من مظاهر القلق الذي ينتاب اي طالب على اداء الامتحان فلا يخلو اي ممتحن من هذا الشعور .

2 - التوتر قبل الامتحان:

كذلك التوتر هو من إحدى مظاهر القلق، "فالتوتر الذي يظهر عند الطالب قبل الامتحان خصوصا اذا كان امتحان لدراسة كامتحان شهادة البكالوريا، فهذا التوتر يظهر مند بداية السنة، تجد الطالب يدرس و يراجع دروسه المعتادة بالإضافة الى إقباله على الدروس التدعيمية كلها أشياء يفعلها من اجل تحقيق النجاح و التغلب على هذا التوتر"².

¹ www.almuallem.Net/intilan .

² - محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الابناء من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية، الأزرابطة، الاسكندرية 1996، ص93

3 - الشعور بقصور لاستعداد للامتحان:

يشعر (الطالب انه غير مستعد تماما) أياما قبل أجراء الامتحان انه غير مستعد تماما لهذا الامتحان حتى وإن كان قد حضر له جيدا و لكن يبقى غير متأكد و هذا راجع إلى القلق الذي لا يفارقه فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة².

4 - الاضطرابات الفسيولوجية أثناء أداء الامتحان:

ترافق الممتحن في الشهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل : " القلب فزيادة القلق تؤدي بالزيادة في ضربات القلب و كذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة ، و زيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان³ " خاصة في الأيام الأولى او الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا ففي هذه الساعة نلاحظ الخوف و التوتر و تصبب العرق و ارتعاش في اليدين و جفاف الفم.

5 - الرعب الانفعالي :

الرعب الانفعالي الذي يشعر الطالب بان عقله صفحة بيضاء و انه نسي ما ذكره قبل دخوله الامتحان هذا كله ناتج عن القلق اي بمجرد اطلاع الطالب على الورقة الأسئلة يجد نفسه قد نسي كل شيء حتى اتفه الاسئلة أو مجموعة الأسئلة البسيطة لا يستطيع الإجابة عليها ، هنا يكون الطالب ضحية قلقه الزائد⁴.

6 - الشعور بالضغط النفسي للامتحان و العصبية الشديدة أثناء الإجابة في الامتحان":

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

ومن خلال هذه المظاهر التي يتركها قلق الامتحان في الطالب و التي لا بد عليه ان يضع حدا لها على قدر الإمكان و هذا بحشد القوى النفسية و الذهنية للتركيز على الخطر الذي هو الامتحان من اجل التحضير له و مواجهته بفعالية و تحقيق النتيجة المرغوبة بأقل قدر ممكن من الخسائر و لكن كل شيء في

² محمد حامد زهران ، نفس المرجع السابق ، ص 100.

³ محمد حامد زهران ، نفس المرجع السابق ، ص 100.

⁴ موسى ابراهيم حريزي، نفس المرجع السابق ، ص 106 .

الطبيعة، إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده ، فان الخوف أو القلق يمكن أن يتحول إلى كارثة إذا ما كان الطالب جاهلاً بكيفية عمل القلق ومواجهته و إبقائه ضمن السيطرة.¹

14 - النظريات المفسرة للقلق:

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية ومن بين هاته النظريات نذكره: يقول فرويد أن الانا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الانا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس ، و يفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده او العملية المخيفة التي تجري في الهو و يفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة لقلق و يبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد و يحل محله شحنات نفسية وقائية (حلية المخاوف المرضية) و هنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي و القلق العصبي ، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي اما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي².

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من:

بيك (BECK) الذي يقول ان القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية و الارتعاد الداخلي و هو على متصل يمتد عبر طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير ، و يفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه و العالم و المستقبل . أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد و هذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية و القلق يرتبط بالتوتر و هو بنائي و هدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحياة لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية و فقدان الأداء المنتج او الانسحاب من موقف كلية.

أما المدرسة الإنسانية : هي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإدارة و الحرية و المسؤولية و الابتكار و القيم و تراه متميز عن الكائنات الأخرى و كفرد يختلف عن بقية الأفراد و على كل إنسان في أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه و يمكن أن يثير قلقه و على ذلك فان عوامل القلق و مثيراته ترتبط بالحاضر و المستقبل بعكس التحليل النفسي و السلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي.

¹ محمد حامد زهران ، نفس المرجع السابق ، ص 100.

² سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى التجاني . الانا والهو ، ط 4 ، دار الشروق ، بيروت ، ص 91، 92 .

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف القلق لغة و اصطلاحا و بعض التعريفات التي وضعها باحثون و تواصلنا في الاخير الى تعريف اجرائي و هو ان القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان و هو باراة عن الم داخلي او اصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق و الألم و الانزعاج او يعتبر توتر شامل و مستمر نتيجة توقع الشر او الخطر الذي قد يحدث و بعد هذا تطرقنا الى بعض الفروق بين القلق و الخوف و كذلك تطرقنا الى حالة القلق و سمة القلق حيث ان حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية الموقف تزول بزوال المصدر اما السمة هي استعداد السلوكي مكتب و في بعض الاحيان يستمد من خبرات الطفولة اما انواع القلق حيث ينقسم الى نوعين قلق عادي موضوعي وقلق عصابي و توجد عدة مصادر للقلق و اسباب عديدة كم ان له عدة اعراض نفسية و جسمية.

كما تعرضنا الى قلق المستقبل و اسبابه و كذلك تطرقنا الى قلق الامتحان الذي يخص دراستنا حيث هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث ان هذه المواقف المصاحبة للامتحان تثير في الممتحن الشعور بتوتر و الانزعاج و الاضطراب و الانفعالية اثناء اداء الامتحان حيث له نوعين هو الاخر نوع ميسر و نوع ثاني معسر حيث يعود الاول بالأثر الايجابي على الطالب بينما الثاني يعود بالأثر السلبي على الطالب و تطرقنا كذلك الى اسبابه و مظاهره و في الاخير تطرقنا الى بعض النظريات المفسرة للقلق.

تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته و حتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطية اجتماعي، و بفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا، و فاعلا، فعملية النمو من أهم عناصر استمرارية الحياة و الحفاظ على العنصر البشري. و المراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل ميلاد حقيقة 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 و الآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، و عدم الاستقرار الانفعالي و التقلب المزاجي، و تعدد الطموحات و الرغبة في التحرير من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد و التدرج نحو اكتساب الهوية.

1- تعريف المراهقة:

1- 1 لغة:

— يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب و دنا من الخام، فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم و بلغ حد الرجال فهو مراهق¹.

— راهق الغلام فهو مراهق : إذا قارب الاحتلام، و المراهق : الذي قارب الحلم، و الرَّهق: الكبر و راهق الحلم.

1- 2 التعريف الاصطلاحي:

— يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و ذا خبرة محدودة و يقترب من نهاية نموه البدني و العقلي.

— و عرفها العالم هوروكس HORROCKSE على أنها: " الفترة التي يكسر فيها المراهق شرقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي و يبدأ في التعامل معه و الاندماج فيه .

— و يعرفها العالم هول ستانلي HOLL STANLI " على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيف.

— و يعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها : " مصطلح وصفي ، يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد ، أي أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ

¹المنجد في اللغة والاعلام . دار المشرق ، بيروت ، 1992، ص 283 .

وهو الفرد غير الناضج جسميا و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي و العقلي و الاجتماعي ."

— كما يعرفها " أو سبيل AUSBUEL " على أنها : " وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد" و يقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المرفولوجي (طول، وزن..)، وكذا التحولات الجنسية و العضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي و الجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب¹

— و يعرفها هير لوك HURLOCK بأنها : " مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني .

و يتضح لنا جليا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا العالم الخارجي من خلال احتكاك به و التفاعل معه، و الاندماج فيه، فالمراهق في هذه المرحلة يعبر عن مشاعره و عواطفه و انفعالاته من خلال إظهار سلوكات و تصرفات تميزه عن تلك التصرفات التي كان عليها في مرحلة الطفولة كما تظهر على المراهق العديد من التغيرات البيولوجية كظهور الشعر على الذقن و كذا على مستوى الصوت، و النمو في الجهاز الغددي.

و بالتالي فإن المراهق يصبح مسؤولا عن أعماله أمام القانون فيجازى قانونيا إذا أخل بالنظام العام للمجتمع.

3-1 التعريف النفسي :

يعرفها بأنه : " رد فعل لصراعات الطفولة و نسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد و ممثلين جدد. و هنا يكون هيجان داخلي أين تتشابك و تختلط في تناقض وجداني تام في البحث عن الاستقلال الذاتي و الحنين إلى أمن الطفولة. فالمراهقة حسب هذا التعريف فترة حرجة و تمثل همزة الوصل بين سن الطفولة و بداية سن الرشد، ووتيرة النمو السريعة المتزامنة معها تنعكس على المراهق و على شخصيته التي تتميز عموما بالتوتر و القلق وعدم الاستقرار النفسي و التقلب المزاجي السريع و الاضطراب في مدة النمو و لأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الاستقلال الذاتي ، فإنه يرفض تقبل نصائح الآباء و يرغب في الخروج عن النظام الأسرة و التمرد عن تقاليدها، وعلى عادات الوسط الاجتماعي، و في هاته الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة — استقلال الذات — بين حاجة الانتماء إلى رباط أسري يوفر له الدعم و المساندة لتجسيد استقلاله.

¹ G.Cazoorla-R.chappuis-R.Legros-G.Missoum.Manuel.Manuel De L'Éducateur sportif ,
editionvigot, paris , 1984 .p 356.

2- النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد اتجاهاتها و ابعادها فكل منهم ينظر و يفسر المراهقة من زاوية خاصة، فالنظرية النفسية لها تفسير خاص المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية و النظرية البيولوجية تركز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة، ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي ، و تأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة، و سوف نشير في كل منهم في مايلي :

2- 1 النظرية النفسية:

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيجموند فرويد، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو و مطالب الأنا الأعلى ، أو الضمير، و يصبح قوة داخلية تتحكم و تسيطر على السلوك كما أوضحت " أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات SELF EVALUATION ، أو هي افرق بين الطفل و المراهق، و يعتبر هذا إبداعا علميا في ميدان دراسة المراهقة¹.

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر و التمرد و القلق و الصراع. و يتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى للنمو، و التي تتضمن التدرج في النضج و البدني و الجنسي و العقلي و الانفعالي و المعرفي ، ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم تسير نحو النضج في فترة المراهقة. ولقد اتجه الباحثون المحدثون إلى اتجاهين رئيسيين .

-أولهما: أن المراهقة ليست بعثا جديدا للحياة، لأن كل التغيرات في هذه المرحلة هي في الحقيقة مركزة و موضوعية في المراهقة منذ الطفولة.

-ثانيهما: إن المراهقة ليست فترة تمرد أو الثورة بقدر ما هي فترة نمو طبيعي و كل ما يميز هذا التمرد أو الثورة هو الجهل في نفسية المراهق و ظروفه الحادة و تكبديه بالقيود التي تحول بينه و بين تطلعه إلى بناء ذاته و اكتشاف قدرته.

¹ ابراهيم طيبي. أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي ، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، الجزائر ، 1989-1990، ص 27.

2 - 2 النظرية البيولوجية:

قد عرف او سبيل AUSBELL هذه المرحلة بأنها: "الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد".

هذه النظرة ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا وعضويا حيث يتحول من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه، و يستمر في المحافظة على سلالته ، كما تعتبر هذه المرحلة التي يصطلح عليها بمرحلة المراهقة، بدأ المراهقة أو مرحلة البلوغ الجنسي، أو هي المرحلة الثانية في حياة الفرد، حيث تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها، حيث يؤدي هذا النمو السريع على إحداث تغيرات جوهرية وعضوية و فسيولوجية و نفسية، و لذا يحتل فيها توازن المراهق لاختلال نسبة سرعة النمو و السرعات الجزئية المصاحبة لها و هكذا يشعر المراهق بالارتباك و القلق كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الإنحراقي، و هذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية¹.

2 - 3 النظرية الاقتصادية:

إن المراهقة هي مرحلة بطالة اقتصادية، حيث يعتمد المراهق فيها على الآخرين ، كما أن المراهقة بطالة جنسية، يكون المراهق فيها قادرا على المعاشرة الجنسية، و لكنه لا يستطيع ذلك لعدم مقدرته اقتصاديا على الزواج ، و هذا الأخير لا يستطيع تحقيقه إلا بعد فترة طويلة، أو هي مرحلة التي لا يوجد فيها تغيير هام في الجماعات المرجعية وعلى هذا فهامشيتها تبرز في عدم الاستقرار الانفعالي أو ما يسمى بكره الذات أو هي بمعنى آخر دفعة نفسية لا شعورية جديدة هدفها استخراج معنى جديد للحياة.

2 - 4 النظرية الأنثروبولوجية الثقافية:

لقد أوضحت الدراسات الأنثروبولوجية دور العوامل الثقافية الحضارية لفهم المراهقة، و أكدت نتائج الأبحاث بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل في تحديد نمو شخصية المراهق و ان دور المؤثرات الثقافية لا يمكن تجاهلها أو إنكارها في تحديد أبعاد الشخصية و نموها في مرحلة المراهقة، لقد أوضحت مار جريد ميد M.MEED في دراستها الأنثروبولوجية في جزير " سامو SAMOO " على أن الأطفال يدخلون المراهقة ولا يحدث لهم أي اضطراب أو توتر أو قلق، بل على العكس إن الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد أو النضج تتسم بالهدوء و الاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة، و تضيف نفس العاملة أن المراهق في مجتمع -

¹ بوداود عبد اليمين: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2010 ، ص 198 .

سامو - لا تعتبر مرحلة عواصف و أزمات و قلق لأنها مرحلة نمو طبيعي و تلقائي هادئ في الميول و الأنشطة المختلفة كما أنهم لا يؤكدون كثيرا على النواحي الجنسية لأنها نواحي تلقائية و عادية كما أن مجتمع - سامو - تختفي منه المنافسة و الصراع و القلق و التوتر و الأزمات التي نلمسها في المجتمعات الغربية.

من خلال تتبعنا جوانب و أبعاد المراهقة يتضح لنا جليا أن هذه النظريات و إن اختلفت اتجاهاتها و مراميها فإنها تتفق في أن المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة ، إلى الرشد تصحبها تغيرات على المستوى النفسي و البيولوجي و الاجتماعي من شأنها أن تغير من سلوك هذا المراهق بحسب اتجاهات الوسط أو المحيط الذي يعيش في كنفه.

فالفرد لا يصل إلى مرحلة المراهقة إلا بمروره بمراحل النمو المختلفة سنأتي على ذكرها في بحثنا هذا.

3 - مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم و تحديد مراحل المراهقة من حيث البداية و النهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، و لكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، و تسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

3 - 1 المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 13 إلى 16 سنة، و هي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط. كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. و في هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، و يرغب في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به، و يستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه، و يصحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق¹.

3 - 2 المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، و تمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي، و يطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل و في هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي، و بروز بعض العواطف الشخصية كالاتمام بالمظهر الخارجي و طريقة الكلام، و البحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر.

¹ حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو للطفولة و المراهقة ، ب ط ، علم الكتب ، القاهرة ، 1986 ، ص 263 .

و بما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية (12 - 15 سنة)، فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة المبكرة.

3-3 المراهقة المتأخرة :

وتكون هذه المرحلة بين 19- إلى 21 سنة ، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة ، مثل اختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو الى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي، و بروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام ، والبحث عن المكانة الاجتماعية ، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الأخر.¹

وبما ان موضوع بحثنا يتطرق الى المرحلة العمرية (13 - 16 سنة) ، فان دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة المبكرة .

4 - مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم مميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها:

4 - 1 التغيرات الفيزيولوجية:

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات، و التي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية، المرفولوجية، البيو كيميائية، التشريحية....مثل(القوة، السرعة، الحمولة، التأقلم....).

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون ، الأندروستيرويدون، ديدروبيونديرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم.

كما تطرأ على جسم الذكر و الأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية (*capacité pulmonaire vitale*) و الحجم الأقصى للزفير (*volume d'expiration maximal*) حيث تزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة بالإناث، و كذلك الهدم القاعدي يزداد بصورة ملحوظة عند الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك الهدم القاعدي يزداد بصورة ملحوظة عند الذكور مقارنة بالإناث، كما نسجل عند البنات زيادة في نسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظ عندهم نقص تدريجي لهذه الطبقات الدهنية، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون في المتوسط أقل ب(2-غ) في اللتر مقارنة بالذكور.

¹ خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط4 ، الإسكندرية، مصر ، 2000 ، ص 25-30 .

وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات، الجنسية و المرفولوجية و النفسية... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات و تأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ.

4 - 2 النمو المرفولوجي:

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ.¹ إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف و الذي قد يعطي كلا غير مقبولاً عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات. كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجال، و الحوض عند البنات و هو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة.

4 - 3 النمو الحركي :

بسبب طفرة النمو الجسمي و اختلاف أبعاد الجسم نظراً للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء و كذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي و الارتباك و التصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة و بصعوبة.²

4 - 4 النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مشيراتها و استجاباتها و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني و تغيراتها الفيزيولوجية و الكيميائية.³ و من أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

أ - الغضب:

و يكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه و يحول بينه و بين غاياته.

ب - القلق:

أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على مستوى الجسدي و كذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيراً، و بالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال و التهميش من قبل والديه و حتى المجتمع.

¹ philippe marer.la physiologie humaine , 2 eme Edition Flammarion médecine – science , parise , 1983, p420.

² أكرم زكي خطابية . المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997، ص 71.

³ - محمد سلامة آدم وتوفيق حداد. علم النفس الطفل ، دار العلم ، ط 1، دمشق ، 1973 ، ص 74

ج - العدوانية:

تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك التفاعلات التي تجسد في تصرفات حقيقة أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر و تميز بإكراهه و إذلاله.

4 - 5 النمو النفسي :

إن التغيرات الفيزيولوجية، و الجسدية، و إعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة ، يعمل على زيادة التزوات، و ردود الأفعال النفسية، و التي تكون كما يلي:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة .
- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر ، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.
- بالنسبة للأخصائيين و النفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) و يتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي (الحجل)، الحب، الكراهية، للاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة أجساد الآخرين.
- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات¹.
- حب الاستطلاع لمجريات الامور مع بعض تخوف و القلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.
- عدم تقبل سيطرة الكبار.

4 - 6 النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا و تمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها و اكتمال نضجها، و همزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، و من أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات و زيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية ، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد و العصيان و رفض النصائح و التشبث بالأفكار ، و رغبة شديدة في تغيير معاملة الآباء لهم و هذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم.

أما من ناحية الصداقة يقول (aisubel) " تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، و يكون ذلك بطريقة لا إرادية².

¹ أحسن زين. سيكولوجية الطفل والمراهق ، منشورات دار الامواج ، ط 1 ، سكيكدة ، 2006 ، ص105 .

² أحسن زين. سيكولوجية الطفل والمراهق ، منشورات دار الامواج ، ط 1 ، سكيكدة ، 2006 ، ص110 .

4 - 7 النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا، و يستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد و ممارسة التصور العقلي. و يتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، و على تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي و على تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة ايضا بمرونة التفكير و تجريده و القدرة على وضع الفروض العقلية و اختبارها للبرهنة على صحتها، و فحص الحلول البدنية بشكل منظم و الجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام¹.

5 - حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين و لأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة و لعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة و الميول و الرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد. و يمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي:

5 - 1 الحاجة إلى الأمن:

و تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم، الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

5 - 2 الحاجة إلى مكانة الذات:

و تتضمن الحاجة الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة للاعتراف مع الآخرين الحاجة إلى التقبل من الآخرين الحاجة للنجاح الاجتماعي الحاجة إلى أن يكون قائدا.

5 - 3 الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر و حبه الحاجة إلى التخلص من التوتر الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

¹ - أحسن زين ، مرجع سابق ، ص 12

5 - 4 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

تتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق الحاجة إلى تفسير الحقائق الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير عن النفس الحاجة إلى السعي وراء الإثارة الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات و الحاجة إلى التوجيه و الإرشاد المهني و التربوي و الأسري و الزواجي.

5 - 5 الحاجة إلى تحقيق و تأكيد و تحسين الذات:

و تتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى أن يصبح سويا و عادلا الحاجة إلى التغلب على العوائق و المعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف الحاجة إلى معرفة الذات و توجيهها و حاجات أخرى مثل الحاجة إلى الترفيه و التسلية و الحاجة إلى المال.....الخ¹.

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي أجراها عدد من الباحثين ما بين 1950 الى 1960 من أمثال: وزبيل و بوند و هنتر..... أن مرحلة المراهقة فترة تخوف و قلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعلانه يعيش في عالم غير عالم الراشدين و قد وجد أن مصدري الإزعاج هاذين يشملان مختلف جوانب تفكير المراهق و حياته الوجدانية و مجمل المشكلات التي انتهت إليها البحوث المذكورة كانت متعددة شاملة تلازم المراهق أينما ارتحل و هي تستبد به أكثر في المدرسة.

و في ذلك ذكر ستون و جورج بأنه: " ينبغي الإقرار بالمراهقة على أنها فترة طبيعية قائمة و بدلا من تموين شأنها علينا أن ننميتها و ان نقرر بكيانها كمرحلة ضرورية في التدرج الطبيعي نحو النضج فان نحن تبينا مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراهقة بعد تقبلنا إياها على أنها فترة تدريب، يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من امتيازات، و ما هو مؤهل له من مسؤوليات.

فالمراهقين يجدون أنفسهم أمام عدم وضوح في مواقف عديدة التي يواجهونها في الحياة التي شرعوا بأن يكونوا عنها آرائهم الخاصة بعد أن كانوا يعتمدون إبان الطفولة على الكبار في الريادة و التفسير لمغاليق الحياة و عدم الوضوح هذا قد يفضي بهم إلى التهيب و الخجل و الارتباك، و فرط الحساسية و التزعة الإعتدائية والقلق وهذا الأخير من شأنه أن يعزز إذا ما وجدت الظروف المهيئة والمناسبة لذلك كعدم تلبية الحاجات الأساسية المختلفة، أو عدم تفهم الوالدين لأهمية هاته المرحلة، و كذا عدم تقرير أستاذ التربية البدنية للمسؤولية و كذا دوره تجاه الظروف التي يمر بها المراهقون، لذلك قد نمي اتجاه سلمي كهذه الظاهرة.

¹حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 236 .

6 - أشكال المراهقة المبكرة:

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء و اتجاهات عن المواقف التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكيات عديدة للتعبير عن هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال للمراهقة، هذه الأشكال تابعة من شخصية المراهق في حد ذاته من مؤثرات اجتماعية:

6 - 1 المراهقة التوافقية:

يتميز هذا شكل بالاعتدال و الهدوء النسبي و الميل إلى الاستقرار، و الإشباع المترن و تكامل الاتجاهات و الخلو من القلق و التوترات الانفعالية الحادة، و التوافق مع الوالدين و الأسرة، و التوافق الاجتماعي، و الرضا عن النفس و توافر الخبرات في حياة المراهق، و الاعتدال في الخيالات و أحلام اليقظة. ويتأثر بعدة عوامل منها المعاملة و الأسرية و كذا معاملة الأساتذة في المدرسة حصة أستاذ التربية البدنية التي تتسم بالحرية و الفهم و احترام رغبات المراهق و توفير جو الاختلاط مع الجنس الآخر في حدود الأخلاق و الدين، و شعور المراهق باحترام و اهتمام الأستاذ به و كذا بتقدير والديه و اعتزازهما به، يتأثر بشخصيات رياضية، وإعلاء النواحي الجنسية و الانصراف بالطاقة إلى الرياضة، الشيء الذي يجده إلى حصص التربية البدنية و الرياضية (هنا نقف عند دور أستاذ التربية البدنية).

6 - 2 المراهقة الانسحابية المنطوية:

تتسم بالانطواء و الاكتئاب و العزلة السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص و نقص المجالات الخارجية و الاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي و كتابة المذكرات التي يدور معظمها حول الاتصالات و النقد و التفكير المتمركز حول الذات و مشكلات الحياة و نقد النظم الاجتماعية و الثورة على تربية الوالدين و محاولة النجاح المدرسي و الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان و الحاجات الغير مشبعة. و تتأثر بعوامل اضطراب الجو النفسي في الأسرة و الأخطاء الأسرية التي منها التسلط الأولية و الحماية الزائدة و ما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي التزمته و الرجعية و المغالاة في اتجاهات الأسرة¹.

6 - 3 المراهقة العدوانية المتمردة:

سماتها العامة هي :

التمرد و الثورة ضد الأسرة و المدرسة و السلطة عموما و الانحرافات الجنسية و العدوان على الإخوة و الزملاء و العناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين و تحطيم أدوات المنزل و الإسراف الشديد في الإنفاق

¹أحسن زين ، مرجع سابق ، ص 22 .

و التعلق الزائد بروايات المغامرة و الحملات ضد رجال الدين - و الشعور بالظلم و نقص التقدير و الاستغراق في أحلام اليقظة و التأخر الدراسي.

و تتأثر بعوامل التربية الضاغطة المترمة و تسلط و فسوة و صرامة القائمين على التربية المراهق الصحية السيئة و تركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب و نبذ الرياضة و النشاط الترفيهي و قلة الأصدقاء و ضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي والعاهات الجسمية و ضآلة و تأخر النمو الجسمي و التأخر الراسي خطأ الوالدين في توجيههم و نقص إشباع الحاجات و الميول.

6 - 4 المراهقة المنحرفة:

تتسم بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي الشامل و النجاح و السلوك المضاد للمجتمع و الانحرافات الجنسية و سوء الأخلاق و الفوضى و الاستهتار و بلوغ الذروة في سوء التوافق و البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

العوامل المؤثرة فيها:

المرور بخبرات شاذة مريرة و الصدمات العاطفية العنيفة و قصور الرقابة الأسرية أو تخاذلها و ضعفها و القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة و تجاهل رغباته و حاجات نموه أو التدليل الزائد من الناحية الأخرى و الصحية المنحرفة و النقص الجسمي أو الضعف البدني و الشعور بالنقص و الفشل الدراسي و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة و العوامل العصبية الاستعدادية أو الاختلال في التكوين الغددي، للإشارة أن شكل المراهقة يتغير ظروفها و العوامل المؤثرة فيها و تؤكد الدراسات أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله فلا يعني شكل المراهقة المنحرفة أو العدوانية أنها ثابتة لا تتغير و لكنها تتأثر بعوامل الإرشاد و التوجيه و العلاج النفسي لتغييرها و تعديلها نحو التوافق و السواء.

7 - تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

ينشأ القلق عند المراهق من تغيرات بيو كيميائية في الدماغ، و كذلك من الوراثة و من التركيبة النفسية العامة للفرد و يظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية و جسمانية و تشمل المخاوف غير الحقيقية و الذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر و تختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان، و كذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوساً أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي.

و تشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم و سرعة ضربات القلب و كأن المرء في سباق و ضيق النفس و الإحساس بالهياج و الحركة الدائمة و جفاف الفم، و التنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز

بالذراعين و القدمين و المشكلات المعوية المعدية و الشد العضلي و الأرق و الصداع و الإسهال و نقص الوزن و الأهباء البدني العام.

كما يؤثر القلق بالإحساس بالمخاوف المرضية و فقدان الشهية و سرعة الإثارة و الأرق و الوهن الجسدي و ضعف التركيز و كثرة النسيان، و أكثر هذا حدوثاً في المدرسة و اشد ما يبدو في النهار عندما تتداخل الأحداث ، فنرى المراهق يشكو ضعف التحصيل رغم التكرار، و كذا ضياع المفكرات و الدفاتر بكل الأعذار، و ضعف قدرته على ضبط الأرقام،.....وهكذا و عندما يصبح القلق شديداً فإن نسبة مادة الأدرينالين في الدم تزيد و من المعروف علمياً أيضاً أن القلق يزيد من سرعة تجلط الدم كظاهرة فسيولوجية.

لأعداد الجسم لطوارئ كالهجوم أو الهروب، و سرعة التجلط تزيد من انسداد الشريان التاجي للقلب و تحدث السكنة القلبية، كل هذه النقاط التي ذكرناها تؤثر على المراهق في سمعه لتراتد في مجاهل نفسه و يضطرب لها عقله الباطن دون وعي منه فإذا آوى إلى فراشة شعر بأن أعصابه مجهدة قلقة و نفسه قائمه مظلمة و يصبح دائم التفكير بسبب شعوره بعدم الأمان....وإذا أصبح اقبل على الدراسة ضجراً متبرماً بالحياة شاكياً متدمراً يضيق صدره بالأمر و من شدة القلق يصبح عصبي المزاج استجابة إلى نشاط الغدة الدرقية وازدياد إفرازاتها و هذا بالإضافة إلى العديد من الاضطرابات الجسدية التي تنشأ بسبب القلق المستمر مثل قرحة المعدة و الاثنى عشر و القولون العصبي و الأكرزما الجلدية و ارتفاع الضغط النفسي و زيادة الأزمات الربوية.

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

لقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة و الدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد " FREUD " بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الاصلية ، و يؤكد لوريا <<LORIA>> أن من الخطأ تصور الشعور و الإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور ، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر و تأكدت من خلال المبحث النفسو جسمي psychosomatic تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية و الوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي و الشمول و النضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، و تعتمد أساليب و متغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، و انتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقران. وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من

المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل الملعب إلى خارجه ، في شكل سلوكيات مقبولة . ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الانفعالي¹ .
و إذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية و الرياضية من الجانب التربوي فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق و تعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة و السرور و الرضا النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع.
أما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر و ليلاند و سميت أن اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق و التوتر ...
في حين أشار كل باروش و أندريه يولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين ما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات و الألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر و القلق المصاحب² .

و يشير كل من " شيلر " و " سينسر " 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 و الوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر ، حتى إذا تجمعت في داخله و تعقدت أحس بنوع من الضيق و الحرج في صدره و يعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم و أصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله و اللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

و اللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، و يمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده متروياً مجتراً مشاكله و لكنه يسعى دائماً أن يكون له صديق يشاركه أفراحه و أحزانه، ولا شك أن الصداقة و الانتماء إلى الجماعة و التعاون معهم يعتبر متنفساً حقيقياً عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

- المساندة و التشجيع و دعم الثقة بالنفس و التقويم الإيجابي للذات.
- التحقق من صحة الأفكار و الآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
- النفع المباشر بتسخير الوقت و الموارد الشخصية لخدمة الصديق و تلبية حاجاته³ .

¹ - أمين انور الخولي ، أسامة انور كامل. التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة ، 1998 ، ص 57

² - محمد عبد الفاتح عنان . التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ، ص 23

³ - محسن علي الدالفي .تطور شخصية الانسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس الاجتماعية، دار الفرقان ، عمان ، الاردن ، 2001، ص 38

إذن فاللعب و المشاركة الاجتماعية و الوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، و الإشباع، وطمأنينة النفس، و تحقيق الذات، و الشعور بالبهجة، و الاستمتاع، و اللذة و الرضا عن الحياة، و كلها مصادر للسعادة تخفف من العناء و الضغوط و القلق. و باعتبار أن دروس التربية البدنية و الرياضية في معظمها تعطي على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل و فير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد و تعمل على تخفيف درجات القلق و تمنح المراهق السعادة و السرور و الرضا النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية و كذا معالجة القلق النفسي بإضافة إلى التكيف مع أعراضه ، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة أو اليد.... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير و جعل المراهق أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي¹.

الخلاصة:

بعد أن تطرقنا لأهم الخصائص العمرية لمرحلة المراهقة فلا يسعنا بأن نعتبر تلك التغيرات الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية و العقلية و النفسية الانفعالية وغيرها هي العامل الأساسي لظهور القلق عنده و أن واجب أساتذة التربية البدنية و الرياضية هو تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكبوتاتها الانفعالية و التعبير عن مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح و كذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته.

¹ محسن علي الدلفي، مرجع سابق ، ص 124 .

تمهيد:

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلامذة الطور المتوسط (الرابعة متوسط) و الذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم عرض و تحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات و النسب المئوية المرافقة لها، و في الأخير نقوم بعرض الاستنتاج و نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1 - الدراسة الاستطلاعية:

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة و موضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، و حرصنا منا على إطفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان تجريبي للمراهقين يتكون من 20 سؤالاً.

2 - المنهج المستخدم:***- المنهج الوصفي:**

تم اختيار هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية المحيطة بالمراهق و التي تدفعه إلى قلق نفسي. و من هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي، و الذي يعرف على أنه: كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها، و تحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى¹ و من هنا نستطيع أن نقول بأن هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

¹- عبد الجليل الزوعي و محمد غنام: مناهج البحث في التربية ، مجلد 1، مطبعة المعاني، بغداد، 1974، ص 51.

3 المجال الزمني و المكاني:

هناك مجالين لبحثنا هذا:

3-1- المجال الزمني: لقد استغرقت الدراسة الميدانية شهر أبريل 2015

3-2- المجال المكاني: شملت الدراسة الميدانية للبحث على مستوى بلدية حاسي ماماش ولاية

مستغانم:

- متوسطة برجى عمر

- متوسطة قلوعة الشارف

4 الأداة الإحصائية:

من أجل تحليل و ترجمة النتائج المحصل عليها، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف أفراد العينة،

و فرزها اعتمادا على الإحصائيات بالنسبة المئوية %.

التكرار $100 \times$

س (%) = -----

مجموعة أفراد العينة

و بعد كتابة و تدوين النتائج في جداول قمنا بقراءة النتائج و التي من خلالها قمنا بإعطاء

الاستنتاجات

و التفسيرات لهذه الأجوبة.

5 مجتمع البحث:

تمت الدراسة على مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور المتوسط (الرابعة متوسط)، كانوا محل دراستها الميدانية، لأنهم في مرحلة جد حساسة تعرف بالمراهقة، التي تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب.

6 عينة البحث و كيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل

أفراد المجتمع، و كانت طريقة اختيار العينة عشوائية احتمالية و ذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل التلاميذ لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو

إعفاء، أو صفات أخرى.

- تعتبر من أبسط طرق العينات.

و قمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ حيث تمت الدراسة على عينة من التلاميذ جملة 160

استبيان موزعة عليهم و 80 تلميذ من كل مؤسسة.

7 أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا في بحثنا طريقة الاستبيان

● الاستبيان:

في هذا البحث قمنا باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، و هذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية، لتسهيل علينا جمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

و يعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه. من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها.¹

و هو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة، نصف مفتوحة، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزع على أشخاص معينين، و هذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة. كذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراهقين، و هذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة و أننا استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراهق الفهم بسهولة و وضوح. و تحتوي استمارة الاستبيان على 20 سؤالاً موجهة لتلاميذ المرحلة المتوسطة (الرابعة متوسط) و هذه الأسئلة مقسمة إلى ثلاث فرضيات، حيث كان هدف الفرضية الأولى معرفة ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ، أما الفرضية الثانية تسعى إلى التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية أما عن الفرضية الثالثة فتتمثل للألعاب الجماعية دوراً كبيراً في التخفيف من القلق النفسي عند تلامذة المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

¹ - صاخر عاقل: معجم علم النفس إنجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977، ص 34.

8 إجراءات التطبيق الميداني و المعالجة الاحصائية:

1 متغيرات الدراسة:

1 السن:

جدول رقم 01 يمثل عمر العينة:

المجموع	16	15	14	13	السن
160	06	28	72	54	العينة
% 100	% 03.75	% 17.5	% 45	% 33.75	النسبة المئوية

الشكل رقم: 01 رسم بياني يوضح النسبة المئوية لعمر العينة



- التحليل:

من النتائج المحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن أعمار التلاميذ مختلفة

إذن نسبة 45 % هي الأكبر و الخاصة بالعمر 14 سنة بينما العمر الثاني يقدر بـ 33.75

% و الخاصة بالعمر 13 سنة، بينما العمر الثالث و نسبته 17.5 % و الذي يمثل عمر 15

سنة، و النسبة الرابعة هي 03.75 % هي الخاصة بالعمر 16 سنة.

- الاستنتاج: من خلال ملاحظتنا للجدول نستنتج أن عمر العينة الموجودة داخل المتوسطتين

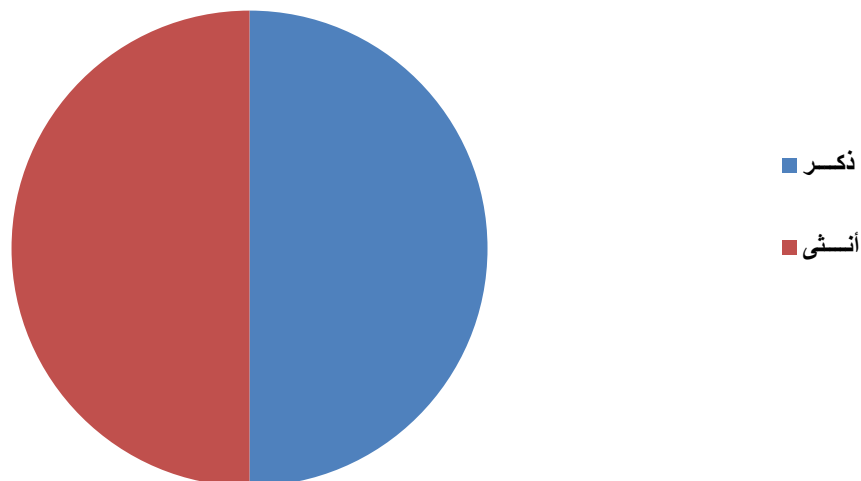
14 سنة موجودة بنسبة كبيرة تقدر بـ 45 % و هي أكبر فئة في المتوسطتين.

1 2 الجنس:

الجدول رقم 02: يوضح جنس العينة المأخوذة في الدراسة.

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50 %	80	ذكر
50 %	80	أنثى
100 %	160	المجموع

الشكل رقم 02 رسم بياني يوضح النسبة المئوية لجنس العينة



- التحليل:

من خلال قرائتنا للجدول نجد أن العينة المأخوذة لدراسة البحث متساوية بين الجنسين 50 % ذكور، 50 % إناث أي ما يعادل 80 مراهق و مراهقة من المتوسطتين.

- مناقشة البعد الأول: يشمل هذا البعد مجموعة من الأسئلة تخص الفرضية الأولى من 1 - 2 -

3-4-5-6-7-8.

الجدول رقم 03 يوضح النسب المئوية التالية:

النسبة %	التكرارات	النسبة %	التكرارات	النسبة %	التكرارات	العبارات
ترفيهية	ترفيهية	ثانوية / لا	ثانوية / لا	أساسية / نعم	أساسية / نعم	
44 %	70	13 %	21	43 %	69	السؤال الأول
		26.88 %	43	73.12 %	117	السؤال الثاني
		9.38 %	15	90.62 %	145	السؤال الثالث
		61.25 %	98	38.75 %	62	السؤال الرابع
		18.75 %	30	81.25 %	130	السؤال الخامس
		23.25 %	38	76.25 %	122	السؤال السادس
		20.62 %	33	79.38 %	127	السؤال السابع
		26.25 %	42	73.75 %	118	السؤال الثامن

- مناقشة نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن أغلبية الإجابات كانت نسبتها مرتفعة جدا حيث تراوحت ما بين 90.62 % و 81.25 % و 73.12 % و هذه النسب نجدها مرتفعة و تصب في صالح الفرضية الموضوعية و إذا ما عدنا إلى مناقشة بعض بنود البعد الأول نجد أن أعلى نسبة كانت لصالح السؤال الثالث الذي ينص على أغلب الإجابات عبرت عن إجابة السؤال المطروح و الذي وضعناه من أجل إثبات و تدعيم الفرضية الأولى، و هذا نجد أن السؤال الثالث الذي نسبته 90.62 % من التكرارات ترى أنها تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية، في حين نجد أن نسبة 9.38 % ترى أنها لا تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية، و من خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية كانت إجاباتهم تنجم على حبهم لممارسة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع لمدى شوقهم لحضور الحصة، في حين يمكن أن نرجع تفسير نسبة الإجابة التي تقدر بـ 9.38 % لا يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية و مدى قلقهم منها و هذا ما يدل على أن هؤلاء أقل ممارسة للأنشطة الرياضية و ليس لديهم الرغبة في حضور الحصة.

و أما بالنسبة إلى السؤال الخامس الذي نسبته 81.25 % من التلاميذ عبرت على أن شعورهم قبل حصة التربية البدنية مباشرة يكونون فرحين، بينما نجد نسبة قليلة 18.75 % عبرت على قلق التلاميذ، و من خلال هذه النتائج نجد أن معظم التلاميذ يمتلكهم الشعور بالفرحة قبل حصة التربية البدنية مباشرة.

و كذلك نجد أن السؤال الثاني الذي قدرت هذه النسبة بـ 73.12 % من التكرارات عبرت على ان حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل، و نسبة 26.88 % عبرت على أنها ليس لها دور في التخفيف من المشاكل، و من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ أكدوا على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل، في حين أن نرجع تفسير لحصة التربية

البدنية و الرياضية ليست لها دور في التخفيف من المشاكل حسب رأي القليل و هذا راجع إلى أن هؤلاء قد يكونون أقل ممارسة للأنشطة الرياضية.

- مناقشة الفرضية الأولى في ضل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاههم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية و نذكر منها النسبة و المقدرة بنسبة 90.62 % في السؤال الثالث الإجابة بنعم لحبهم لممارسة حصة التربية البدنية و كذلك بالنسبة إلى السؤال الخامس الذي قدر بنسبة 81.25 % من التلاميذ عبرت على أن شعورهم قبل حصة التربية البدنية يكون فرحين و متشوقين لها، و كذلك بالنسبة إلى السؤال الثاني التي تقدر نسبته بـ 73.12 % من التلاميذ عبرت على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من المشاكل و التقليل منها أو نسيانها، و هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و مما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوعية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع، و مما يزيد من تأكيدها أيضا آراء الكتاب و الباحثين في هذا المجال حيث نجد أن آراءهم تصب في اتجاه الفرضية و نذكر على سبيل المثال ما ذكره " شيلر " أن كل فرد يحتاج إلى ممارسة مجموعة من الأنشطة التي يجوبون ممارسة الحصة من اجل الترويح و اللعب و اكتساب العضلات البدنية و تعلم المهارات الحركية في مختلف الأنشطة الرياضية حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية و الوظائف المهنية، و هي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله و تعقدت أحس بنوع من الضيق و الحرج في صدره و يعبر عن ذلك بالشعور بالقلق غير المفهوم و أصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله و اللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه

الطاقة لتفريغ هذا القلق، و هذا يدل على ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.

- مناقشة البعد الثاني: يشمل هذا البعد مجموعة من الأسئلة تخص الفرضية الثانية من 9 - 10
11-12-13-14-15.

الجدول رقم - 04 - يوضح النسب المئوية التالية:

النسبة %	التكرارات	النسبة %	التكرارات	الأسئلة
لا	لا	نعم	نعم	
% 93.75	150	% 06.25	10	السؤال الأول
% 15	24	% 85	136	السؤال الثاني
% 41.25	66	% 58.75	94	السؤال الثالث
% 37.5	60	% 62.5	100	السؤال الرابع
% 37.5	60	% 62.5	100	السؤال الخامس
% 81.25	130	% 18.75	30	السؤال السادس
% 25	40	% 75	120	السؤال السابع

- مناقشة نتائج الجدول:

يوضح الجدول رقم 02 التكرارات و النسبة المئوية للعبارات البعد الثاني حيث نجد أن ما نسبته 93.75 % من التلاميذ لا يأتيهم القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، و كما نجد نسبته 06.25 % و هي نسبة قليلة يأتيهم فيها القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

و من خلال السؤال الثاني نجد أن نسبة 85 % و الذي ترى أنهم يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء الحصة، إذن من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة 15 % يروا أنهم لا يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء الحصة، و هذا لما توفره حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا من خلال تنوع نشاطاتها المسيلة و المضحكة في بعض الأحيان.

و من خلال السؤال الخامس نلاحظ أن نسبة 62.05 % من التلاميذ عبروا على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية في تخفيف القلق عندهم، بينما وجدنا نسبة 37.05 % بعدما تقليل شخصية أستاذ التربية البدنية من القلق، و من خلال النتائج الموضحة تبين لنا أن نسبة كبيرة عبروا الدور الذي تلعبه شخصية أستاذ التربية البدنية في التقليل من القلق النفسي. بينما النسبة الأقل عبرت على عدم رضاها على أن شخصية التربية البدنية في التقليل من القلق النفسي عندهم.

- مناقشة الفرضية الثانية في ضل النتائج المحصلة عليها:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على معرفة درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاههم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية، و إذا عدنا إلى بعض بنود البعد الثاني نجد أن أعلى نسبة في السؤال الأول و المقدره بـ 93.75 % من التلاميذ لا يأتيهم القلق أثناء الحصة و هذا يرجع إلى مدى حبهم و شوقهم للحصة، أما بالنسبة إلى السؤال الثاني فكانت نسبته 85 % الذي ترى أنهم يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء الحصة و هذا يرجع من خلال تنوع الأنشطة فيها و المسلية و المضحكة في بعض الأحيان، و كذلك بالنسبة إلى السؤال الخامس الذي نسبته 62.5 % من التلاميذ على الدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية في تخفيف القلق عندهم عن طريق التمارينات الترفيهية التي يقدمها الأستاذ داخل الحصة، و هذا يدل على أن هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية، مما يزيد تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة و التي تناولت هذا الموضوع، و مما يزيد من تأكيدها أيضا آراء الكاتبين و الباحثين فيها حيث نجد أن آراءهم تصب فيها و التي تشبه الفرضية و نذكر على سبيل المثال ما ذكره العلماء على أن أنشطة التربية البدنية و الرياضية من الجانب الترويحي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق و تعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة و السرور و الرضا النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع.

فأما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر و ليلاند و سميت أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق و التوتر.

و هذا مما يدل على معرفة درجة القلق عند ممارسة أنشطة التربية البدنية و الرياضية و قدرة تأثيرها على التلاميذ أثناء الحصة.

3- مناقشة البعد الثالث: يشمل هذا البعد مجموعة من الأسئلة تخص الفرضية الثالثة من 16-17-

20-19-18

الجدول رقم: 05 يوضح النسب المئوية التالية:

النسبة %	التكرارات	النسبة %	التكرارات	الأسئلة
لا	لا	نعم	نعم	
25 %	40	75 %	120	السؤال الأول
25 %	40	75 %	120	السؤال الثاني
21.25 %	34	78.75 %	126	السؤال الثالث
87.05 %	140	12.5 %	20	السؤال الرابع
08.75 %	14	91.25 %	146	السؤال الخامس

- مناقشة نتائج الجدول:

يوضح الجدول رقم 03 التكرارات و النسب المئوية لعبارات البعد الثالث، نلاحظ من خلال الجدول في السؤال الأول أن ما نسبته 75 % إتفقوا على أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي أكبر من الألعاب الفردية في الحصة، و في حين وجدنا نسبة 25 % عبروا على أن الألعاب الجماعية ليس لها دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي من الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية و الرياضية، و من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة 75 % من التلاميذ أكدوا على دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي على غرار اللعب الفردية، وهذا أندل على شيء فإنما يدل على الألعاب الجماعية لما توفره من فوائد في تخفيف القلق النفسي من الألعاب الفردية خاصة في حصة التربية البدنية و الرياضية.

و نلاحظ من خلال السؤال الثالث في الجدول أعلاه نجد أن نسبة كبيرة مقدرة بـ 78.75 % تقضي وقتا طيبا و مرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية، بينما عبرت نسبة قليلة مقدرة بـ 21.25 % عن عدم قضاء وقتا طيبا و مرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية، و من خلال هذه النتائج يبين لنا أن معظم التلاميذ عبروا قضاء وقتا طيبا و مرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية و هذا ما يبين دور الألعاب الجماعية و ممارستها بكثرة و ذلك من خلال الجو المرح السائد في الحصة، و في حين وجدنا أن نسبة قليلة لا يشعرون بقضاء وقتا طيبا و مرحا، و هذا قد يرجع إلى عدم المبالاة بالألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

و نجد من خلال السؤال الرابع النتائج المسجلة في الجدول أنه هناك نسبة 87.5 % من التلاميذ الذين يفضلون الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية، بينما وجدنا نسبة 12.5 % من التلاميذ يفضلون الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية، و نجد من خلال تحليلنا للنتائج أن أغلبية التلاميذ المراهقين و الذين تقدر نسبتهم بـ 87.5 % يفضلون بدرجة كبيرة الألعاب الجماعية و يتضح لنا ذلك من خلال

الأعراض التي تميز هذه الألعاب، أما النسبة الباقية تفضل الألعاب الفردية و هذا راجع إلى القدرة على ممارستها بشكل أفضل.

- مناقشة الفرضية الثالثة في ضل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلامذة المرحلة المتوسطة، فمن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية و نذكر منها أكبر النسب و المقدرة بـ 87.5% في السؤال الرابع على تفضيلهم للألعاب الجماعية و ذلك من خلال الأعراض التي تميزها عن الألعاب الفردية، كذلك بالنسبة للسؤال الثالث التي تقدر نسبته بـ 78.75% من التلاميذ على أنهم تقضون وقتاً طيباً و مرحاً أثناء ممارستهم للألعاب الجماعية و يرجع ذلك إلى الجو الذي يسوده المرح و المنالفة و العمل مع الجماعة، و أما بالنسبة إلى السؤال الثاني و الذي نسبته 75% من التلاميذ عبروا على الدور الكبير للألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي من الألعاب الفردية في الحصة، و هذا ما يدل على ما توفره الألعاب الجماعية من فوائد خاصة في التخفيف من القلق النفسي على غرار الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذه النتائج تتوافق مع الفردية الموضوعية مما يزيد تأكيد الفرضية و نتائج الدراسات السابقة. و كذلك بعض آراء الكتاب و الباحثين على سبيل المثال ما ذكره كل من باروش و أندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر على أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات و الألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر و القلق المصاحب.

و هذا يدل على أن ممارسة الألعاب تقلل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ و خاصة الألعاب الجماعية منها، مما يدل على صحة الفرضية.

خلاصة :

من خلال دراستنا هذه حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية للدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة باعتبار هذه الفئة العمرية تدرج ضمن المراهقة المبكرة ، مشكلة من المشكلات الصحية والنفسية التي يجب علاجها بعد حدوثها ، وهي تعتبر كمرحلة جد حساسة ومحددة لشخصية وسلوك الفرد .

وبعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في فصل عرض وتحليل النتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ يمكننا أن نقوم باستنتاج عام لهذه الدراسة التطبيقية:

أولاً : بالنسبة للفرضية الأولى والتي تتكون من ثمانية أسئلة : ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، حيث أكدت هذه النتائج وبنسبة كبيرة على أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي ، وأنها أيضاً لها دور في تخفيف المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسي ، كما أنهم يشعرون في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية بشعور الفرح والسعادة ، وكذلك لحصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من القلق الذي يشعرون به في الحصص الدراسية الأخرى ، وفي حالة إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية نجدهم يشعرون بالقلق ، ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ لحصة ، وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها ، فالتربية البدنية والرياضية تخفف من مستوى القلق النفسي عند ممارستها .

ثانياً: بالنسبة للفرضية الثانية والتي تتكون من سبعة أسئلة : فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، يتضح ذلك من

خلال قياسنا لدرجة القلق أثناء الحصة التي منها شعور بالخوف عندما يجين دور في أداء مهارة ، وتؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من القلق النفسي دائما ، فيما يخص التحدث أمام الأستاذ أثناء الحصة أو ملاقاتهم معه في أمان خارج الدراسة ، فان أغلبية التلاميذ لا يشعرون برهبة وخوف وإنما يشعرون بالسعادة بهذا تتحقق لنا الفرضية المعطاة .

ثالثا : بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تتكون من خمسة أسئلة : للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي مقارنة بالألعاب الفردية ، وعموما فان النتائج الفرضية تدل على أن التلاميذ ينظرون ويتفقدون أن الألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية وذلك في حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين ، ونلاحظ هذا من خلال التحقق النسبي الكبير للفرضية وذلك بواسطة الأسئلة الموجهة للتلاميذ .

من خلال هذا التحليل للنتائج يمكننا القول والتأكيد على صحة الفرضيات الثلاثة الموضوعية حول هذا البحث إلى نسبة كبيرة.

اقتراحات :

نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى انه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في مدارس المتوسطات كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي :

- علينا الاهتمام بفترة المراهقين عن طريق تنويع نشاطات داخل المتوسطات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية .
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ .
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب .
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية .
- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي .
- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم .
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما .
- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة .
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء .

ويرى الطلبة أنهم لو اخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لامكان ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة القلق وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين .

خاتمة :

لقد تمحورت هذه الدراسة حول موضوع من أهم المواضيع المطروحة على الساحة التربوية العامة، والساحة الرياضية بصفة خاصة ، وقد طرح هذا الموضوع المعالج في البحث حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، وإبراز الأهمية الكبرى لهذه الحصة في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل وتخفيف القلق النفسي.

وانطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإمام ببعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ، وبناءا على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة وقد استندنا بحثنا على ثلاث فرضيات :

- ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.
- يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.
- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

وتعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة نظرا لتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق ، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، يشعر بالارتياح النفسي لدى تكون حدته الانفعالية جد إيجابية وذلك نتيجة وجوده فرصة المشاركة داخل الجماعة للتعبير عن سلوكياته .

وفي الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في إطرء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصا والمؤسسات عموما ، ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانتته لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا .

قائمة المراجع

باللغة العربية

-الكتب:

- 1- إبراهيم طيبي: أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجزائر 1989.
- 2- حامد عبد السلام زهران: النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة 1999 ،
- 3- أحمد بسطويس: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1 ، القاهرة 1996
- 4- زكي محمد حسن: تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية 2004 ،
- 5- أكرم زكي خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 ،
- 6- محمد سلامة آدم و توفيق حداد: علم النفس الطفل، دار العلم، ط1 ، دمشق 1973 .
- 7- أحسن زين: سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1 ، سكيكدة 2006
- 8- رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزاريطية، الإسكندرية 2000 .
- 9- أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2 ، القاهرة، 1998.
- 10- محسن علي الدلفي: تطور شخصية الانسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان، الاردن 2001 ،
- 11- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية ، بدون طبعة، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998
- 12- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، الجزائر، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية 1992
- 13- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت 1996
- 14- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1987
- 15- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000
- 16- جلون وآخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 1998 ،
- 17- محمد جاسم محمد: مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط1، عمان. 2004.
- 18- عبد المطلب امين القريطي: الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1 ، مدينة نصر ، مصر 2001.
- 19- حسين مصطفى عبد المعطي: علم النفس النمو، ج2

- 20- شرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة :الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ،المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الاسكندرية، مصر2002 ,
- 21- خليل ميخائيل معوض: سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ،دار الفكر الجامعي، ط4 ، الإسكندرية ،مصر2000 ,
- 22- سجموند فرويد :ترجمة محمد عثماني تجاني،الانا والهو ،ط4 ،دار الشروق،بيروت1982 ,
- 23- صبرة محمد علي ،أشرف عبد الغني شريت : الصحة النفسية والتوافق النفسي ،دار المعرفة الجامعية ،قناة السويس،2004

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

1. G.Cazoorla-R.Chappuis-R.Chauvier-P.Legros- G. Missoum. Manuel De L'Eduteur sportif,editionvigot,paris,1984.
2. Philippe Marer. La physiologie Humaine, 2eme Edition Flammarion médecine sciences, paris,1983.
3. Ben smaielcitein. La psychiatrie aujourd'hui, opu, alger 1994.
4. OpcitJeam,Jean Marie Pierre sychopedagogie Experimentale Les Editiones -E.S.F.Paris 17-197
5. Www.Almualem.Net/Intilan.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة الاستبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار إنجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية بعنوان : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذة الرابعة متوسط.

و نرجو منكم ملئ الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بصراحة و صدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة و مساعدتنا و لنا منكم كل الشكر.

تحت إشراف الدكتور:

مقراني

من إعداد الطالب :

بوقصارة العيد

ملاحظة : ضع علامة (X) في الإطار المناسب

- البيانات الشخصية :

أنثى

1 - الجنس : ذكر

2 - السن :

الهدف العام : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (المراهقين) من 13 سنة – 16 سنة .

الفرضية الأولى : تتكون من سبعة أسئلة : ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ

1/ كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي ؟

- مادة أساسية - مادة ثانوية - مادة ترفيهية

2/ هل إذا كانت لديك مشاكل فهل لحصة التربية البدنية دور في تخفيفها ؟

- نعم - لا

3/ هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

4/ هل يتتابك القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

5/ كيف هو شعورك قبل حصة التربية البدنية والرياضية مباشرة ؟

- فرح - قلق

6/ هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخلص من القلق الذي تشعر به ؟

- نعم - لا

7/ أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر ؟

- سعادة وفرح - أشعر بقلق

8/ ماذا تشعر عند إلغاء حصة التربية الرياضية لسوء الأحوال الجوية ؟

- قلق - ارتياح

الفرضية الثانية : تتكون من ثمانية أسئلة : يمكن التعرف الى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة

التربية البدنية الرياضية ؟

9/ هل يتتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

10/ هل تستطيع التحكم في أعصابك خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

11/ هل تشعر بخوف عندما يحين دورك في أداء مهارة ما ؟

- نعم - لا

12/ هل تجد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إليك ؟

- نعم - لا

13/ هل في رأيك أن شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من القلق النفسي عندك؟

- نعم - لا

14/ هل تشعر برهبة وخوف ان كان عليك أن تتحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

15/ هل تشعر بالسعادة عند ملاقاتك لأستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

الفرضية الثالثة : تتكون من خمسة أسئلة : لألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند التلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية .

16/ هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك ؟

- نعم - لا

17/ هل للألعاب الجماعية دور في تخفيف القلق النفسي أكبر من الألعاب الفردية ؟

- نعم - لا

18/ هل تشعر أنك تقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

- نعم - لا

19/ هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية؟

- الفردية - الجماعية

20/ هل تفضل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة؟

- نعم - لا

Résumé :

Le rôle et le but de l'éducation physique et sportive est de soulager le stress et de limiter l'anxiété chez les élèves en utilisant la forme graphique exacte et pour réaliser cela, cette étude a été menée sur un échantillon de 180 élèves par un étudiant.

Supposons qu'un argument principal de l'hypothèse des chercheurs de l'étudiant que la part de l'éducation physique et du sport a un rôle efficace dans la réduction de l'anxiété chez les adolescents dans la phase intermédiaire de l'âge entre 13 – 16 ans.

On a divisé la recherche en deux parties, La première partie, dont nous avons développé la partie théorique, la définition des termes de recherche et les études similaires ou on a parlé sur le rôle de l'éducation physique et sportif et sur le stress et l'anxiété et l'adolescence.

La deuxième partie (coté pratique) est consacrée sur la méthodologie de notre recherche et l'application sur terrain dont on a réalisé une étude préalable ensuite principale et le débat sur les hypothèses et les résultats.

Enfin nous avons déduit que l'éducation physique a un grand rôle pour soulager l'anxiété chez les l'adolescent.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذة طور التعليم المتوسط

تهدف هذه الدراسة إلى دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي مع تحديد حجم أثارها على حياة الطالب باستخدام الإستمارة البيانية المحكمة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها 180 تلميذ لطور التعليم المتوسط.

فافترض الطالب الباحث الفرضية الرئيسية القائلة أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور فعال في التخفيف من القلق النفسي لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة من '13 - 16 سنة'.

وقد قسمنا البحث إلى جزئين: الجزء الأول نظري و الذي تطرقنا فيه إلى التعريف بمصطلحات البحث ثم الدراسات المتشابهة ثم تحدثنا عن التربية البدنية و دورها ثم القلق النفسي و المراهقة، أما الجزء التطبيقي فتضمن منهجية البحث و إجراءاته الميدانية، بدءنا بالدراسة الإستطلاعية ثم الأساسية و مناقشة النتائج، و أخيرا مناقشة فرضيات البحث.

و علىية تم الإستخلاص أن لحصة التربية البدنية دور في التخفيف من القلق النفسي.