



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



مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر تحت

عنوان:

دور الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية في الحد
من مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي
(الاقسام النهائية)

تحت اشراف :

ا.د حرشاوي يوسف

من إعداد الطالبان:

- صدوق توفيق

- بوercقوب يوسف

رئيس لجنة المناقشة : د. وليد خالد

مناقشا : سيفي بلقاسم

السنة الجامعية: 2018/2017

كلمة شكر

حمداً لله و شكراً له أولاً و أخيراً على ما أنعم و أعطى، ثم
أعرب بكل فخرأ و اعتزاز عن عظيم تقديرنا و خالص شكرنا
للأستاذ المشرف "أ. د حرشاي يوسف" كما لا يفوتنا أن نشكر
مجهودات كل من أمدننا بيد العون من بعيد و قريب لإنجاز هذا
البحث المتواضع شكلاً و مضموناً.

إلى كل عمال و أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية، و كل
عمال و أساتذة المؤسسات التربوية لولاية سعيدة و ولاية
معسكر، لكم مني سادتي فائق التقدير و الاحترام و جزاكم الله
خيراً.

إهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى قرة عيني الوالدين الكريمين، أمي التي
سهرت على تربيتي ودراستي وكانت سندي طيلة مشواري
الدراسي بفضل دعواها لي بالنجاح، وإلى أبي العزيز والذي أنار
شمعة مستقبلي.

إلى من قضيت معهم حياة كريمة وأيام سعيدة وهنيئة إخوتي
الكرام ، إلى جميع الأصدقاء وكل الأحباب.

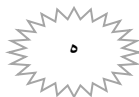
دور الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (الاقسام النهائية).

دراسة مقارنة بين الممارسين و الغير ممارسين

المخلص:

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية ومدى اهميتها بالنسبة للتلميذ وكيفية مساهمتها في خفض مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الاقسام النهائية في الطور الثانوي ولتحقيق أهداف الدراسة اتبع الباحثان المنهج الوصفي لأنه المنهج المناسب لدراسة الظاهرة، واستعمل مقياس التوتر النفسي بأبعاده الثلاث ل(بتروفسكي و ياروشفسكي 1997) كأداة للقياس، حيث طبق على عينة عددها 70 تلميذا وتلميذة اختيرت بطريقة عشوائية من بعض ثانويات ولاية سعيدة ، وبعد المعالجة الإحصائية وعرض ومناقشة النتائج ، تبين أن مستوى التوتر النفسي منخفض لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الصفية ، وتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير الممارسة، وقد أوصى الباحثان بضرورة التكثيف من الأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية لما لها من أهمية في خفض من مستويات التوتر النفسي لدى الممارسين و ضرورة تعزيز الممارسة خلال ساعات العمل و اضافة الى توسيع الحجم الساعي وإعداد مناهج تربوية تساهم في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى التلاميذ ، و السعي إلى غرس ثقافة الأنشطة البدنية والرياضية الصفية و اللاصفية.

الكلمات الافتتاحية: الانشطة الصفية، الممارسة ، التربية البدنية و الرياضية، التوتر النفسي ، تلاميذ الطور الثانوي.



The role of classroom activities for physical and athletic education in reducing psychological stress levels in the secondary school students (final sections).

Comparative study between practitioners and non - practitioners

Summary:

The study aimed to know the role of the classroom activities for physical and athletic education and how important it is for the student and how to contribute to reducing the levels of psychological stress of students in the final sections in the secondary stage and to achieve the objectives of the study followed the descriptive approach because it is the appropriate method to study the phenomenon, (Petrovsky and Jaroshevsky 1997) as a tool for measurement, where applied to a sample of 70 students and students randomly selected from some high school in the state of Saida, and after the statistical treatment and presentation and discussion of the results, it was found that the level of psychological stress is low of students The researchers recommended the need to intensify the activities of the class of physical and athletic education because of its importance in reducing the levels of psychological stress of practitioners and the need to strengthen the practice during working hours and in addition to expanding The size of the Courier and the preparation of educational curricula contribute to reducing the levels of psychological stress of students, and seek to instill a culture of physical activities and sports classroom and extra-curricular.

Opening words: classroom activities, practice, physical and athletic education, psychological stress, secondary stage students.

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
77	يمثل ترتيب ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الممارسة .	01
78	يمثل ترتيب ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الغير الممارسة .	02
80	يمثل نتائج المقارنة في مستويات ابعاد التوتر النفسي بين الممارسين و الغير ممارسين .	03
82	يمثل نتائج المقارنة الاحصائية في مستويات ابعاد التوتر النفسي للأنشطة الصفية .	04
69	يمثل توزيع عينة البحث	أ

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
75	يمثل الفرق بين الإناث والذكور في تقدير الذات البدنية خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.	01
76	يمثل الفرق بين الفئات العمرية في تقدير الذات البدني للتلاميذ المتوسط خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.	02



الصفحة	فهرس المحتويات
ج	الإهداء
د	الشكر و التقدير
هـ	ملخص البحث
و	قائمة الجداول
ز	فهرس المحتويات
التعريف بالبحث	
02	المقدمة
05	1-الإشكالية
07	2-فرضيات الدراسة
08	3-أهمية الدراسة
09	4-أهداف الدراسة
09	5-مفاهيم و مصطلحات الدراسة
12	6-الدراسات السابقة و المشابهة
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية و النشاط الصفي	
16	تمهيد
17	1-التربية العامة
18	2-مفهوم التربية البدنية والرياضية
19	1-2 مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
19	3-اهداف التربية البدنية و الرياضية
20	3-1-1 الجانب النفسي الحركي
21	3-1-2 الجانب الوجداني
22	3-1-3 الجانب المعرفي

22	2-3 ابعاد التربية البدنية و الرياضية
22	1-2-3 بعد المواطنة
23	2-2-3 البعد الاجتماعي
23	3-2-3 البعد الخلفي
23	4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
24	5- اهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق
24	6- الانشطة الصفية
25	7-اهمية الانشطة الصفية
26	8- انواع الانشطة الصفية
26	1-8 الانشطة الاستهلاكية
27	2-8 الانشطة التنموية
27	3-8 الانشطة الختامية
28	9- الهدف العام من الانشطة الصفية
28	1-9 الاهداف الخاصة للأنشطة الصفية
29	2-9 انواع الانشطة الصفية
29	2-2-9 الهدف من الانشطة الاستهلاكية
30	3-2-9 الية تنفيذ الانشطة الاستهلاكية
30	3-9 الانشطة التنموية
31	4-9 الانشطة الختامية
31	5-9 مراحل الانشطة الصفية
32	6-9 التخطيط للأنشطة الصفية
32	1-6-9 معايير التخطيط للأنشطة
33	7-9 تنفيذ الانشطة الصفية
34	8-9 تقويم الانشطة الصفية
35	1-8-9 معايير التقويم

35	9-9 دور المعلم
35	1-9-9 دور المعلم في مرحلة التخطيط
36	2-9-9 دور المعلم في مرحلة التنفيذ
36	3-9-9 دور المعلم في مرحلة التقويم
37	10- خلاصة حول جمع الانشطة الصفية و استخدامها
38	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: التوتر النفسي	
40	تمهيد
41	1-التوتر النفسي
42	1-1 مفهوم التوتر النفسي
42	2- مظاهر التوتر النفسي
43	1-2 مظاهر جسمية
43	2-3 مظاهر نفسية
44	2-4 مظاهر ذهنية
44	3- اسباب التوتر النفسي
45	4-اساليب مواجهة التوتر النفسي
46	1-4 اسلوب الاسترخاء العضلي
46	2-4 الاسلوب العلمي لحل المشكلات
47	5- ابعاد التوتر النفسي
48	1-5 البعد الفسيولوجي
48	2-5 البعد المعرفي
49	3-5 البعد النفسي
49	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الطور الثانوي (المراهقة)	
51	تمهيد

51	1- مفهوم المراهقة
54	2- ما قبل المراهقة
55	3- المراهقة المبكرة
56	4- المراهقة المتأخرة
57	5- خصائص المراهقة
57	5-1 الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية
57	5-2 الخصائص العقلية
59	5-3 الخصائص الانفعالية
60	5-4 الخصائص الاجتماعية
63	خلاصة الفصل
الباب الثاني : الجانب الميداني للدراسة	
الفصل الاول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية	
67	تمهيد
67	1-1 منهج البحث
68	1-2 مجتمع عينة البحث
69	1-3 ضبط متغيرات البحث
71	1-4 مجالات البحث
72	1-5 ادوات البحث
75	1-6 الدراسة الاحصائية
الفصل الثاني: عرض و مناقشة النتائج	
77	1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة
80	2- مناقشة و تفسير النتائج
85	3- مناقشة الفرضيات
87	4- الاقتراحات و التوصيات
90	خلاصة عامة

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

1 - مقدمة البحث :

لقد اصبحت التربية البدنية و الرياضية اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف اطوار التعليم ،حيث سخرت لها اطرار مؤهلة علميا و تربويا ،وكذا المرافق و المنشآت و الامكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم. وتعد التربية البدنية و الرياضية احدى اهم فروع التربية العامة ،التي تستهدف بشكل رئيس الجانب البدني من الكائن الحي او الانسان على وجه التحديد ، ونظرا لأهمية هذا الميدان التربوي الذي اولته كافة الدول الحديثة و المتقدمة اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة ، لما له من فوائد على صحة الفرد و استقرار المجتمعات وتطورها ، و تعتبر التربية البدنية و الرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية و الصحية والاجتماعية و النفسية، وذلك ليساعد نفسه و يخدم مجتمعه ، ويحسن من قدراته الفكرية و النفسية و الوجدانية و يزود نفسه بالمعارف الرياضية .

ويعتبر التوتر النفسي للتلاميذ من اكبر العوائق التي تواجه التلاميذ و يعد النشاط البدني الرياضي من العوامل الاساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة و التي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات اذ تبين دراسة "سيندر" ان الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد، وكذلك

اوضح "فروبل" ان العملية التربوية يجب ان تقوم اساسا على النشاط و العمل و التفكير .

و كون التربية البدنية و الرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية و عنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة السوية ، وبالعودة الى بعض الدراسات السابقة التي اكدت على ان للتربية البدنية و الرياضية لها دور في الحد من التوتر النفسي ولما اصبحت عليه مكانة التربية البدنية من منظور التلميذ في جميع الاطوار ، و جب على الاساتذة و المربين و العاملين في مجال النشاط البدني الرياضي الاقدام على بناء مخططات ، بغية تنمية المهارات النفسية للتلاميذ من اجل الوصول بهم الى ارقى المستويات ، وتحقيق افضل النتائج الرياضية و من خلال ما تقدم جاءت ضرورة دراسة الموضوع المتمثل في "دور النشاط الصفي لحصاة التربية البدنية و الرياضية و اثره في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (الاقسام النهائية)" وقد تم تناولنا الموضوع من جانبيه النظري و التطبيقي في خمسة فصول على النحو التالي :

الباب الاول :

الجانب النظري :

اعتمدنا على خطة بحث تحتوي على ما يلي :

الجانب الأول: وتناولنا فيه:

التعريف بالبحث: مقدمة، الإشكالية، الأهداف، الفروض، أهمية البحث، مصطلحات ومفاهيم الدراسة، الدراسات السابقة المشابهة.

الفصل الأول: و تمحور حول التربية البدنية و الرياضية و الانشطة الصفية
الفصل الثاني : التوتر النفسي .

الفصل الثالث : الطور الثانوي (المراهقة).

الباب الثاني :

و الجانب التطبيقي :

قسم إلى فصلين:

الفصل الرابع : فعرضنا فيه الإجراءات المنهجية للدراسة.

الفصل الخامس : عرض و مناقشة النتائج و تحليلها، وتقديم استنتاج عام بالدراسة و عرض بعض الاقتراحات.

1- الاشكالية :

يعتبر النشاط البدني بنظمه و قواعده و اشكاله المتعددة ميدانا مهما و خصبا و عاملا اساسيا في اعداد الفرد لنفسه ووطنه و ذلك من خلال ما يزوده بالمعارف و الخبرات و المهارات الواسعة و الاتجاهات و الدوافع التي تجعله قادرا على التكيف مع بيئته .

و لا يكمن دور التربية البدنية و الرياضية في الجانب البدني و انما يتعداه الى الجانب النفسي التربوي ، فهي تلعب دورا هام حاسما لدى المتدرسين و التي يترتب عليها صقل مجموعة من المواهب لدى المتدرسين في الجانب النفسي البدني و النزوعي ، ومع الحتمية اليوم الى الاهتمام بالنواحي النفسية و الوجدانية التي تعمل على توجيه السلوك الانساني و الرفع من كفاءات الذات الانسانية لديه في مختلف اوجه الحياة الاجتماعية لتكيف مع الطابع الاجتماعي المعاصر و جب علينا الخوض في احد اهم هذه الاسس التي ترتبط ارتباط مباشر بالممارسة الرياضية و انعكاسها على النواحي النفسية للممارس بما انا اكتمال نمو الفرد لا يأتي الا باكتمال نموه النفسي الوجداني .

هذا ما اكده محمد حسن ابو عيبة (1986م) ان الفرد الرياضي الذي يفتقر الى

السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته و مستوياته البدنية و الفنية من تحقيق

اعلى المستويات نظرا لان هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية

كما يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملا اساسيا في تحقيق التوازن النفسي و الانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك ، سواء فردية او جماعية و هذا ما توصلت اليه عديد الدراسات ، حيث بينت نتائجها على ان للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تخفيض الاضطرابات النفسية منها التوتر اثناء حصة التربية البدنية .

و على ضوء ما سبق لا يمكننا تجاهل التأثيرات النفسية الايجابية التي تعود على التلاميذ جراء ممارستهم لمختلف الانشطة الرياضية فهي تتغلغل الى اعماق مستويات السلوك و تتيح حصة التربية البدنية و الرياضية الفرصة للتلميذ لتخفيف من القلق و الضغط لديه ، و مما تقدم لدراسة مدى تأثير النشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية في الحد من مستويات التوتر لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين قمنا بطرح :

التساؤل العام التالي :

هل تساهم الانشطة الصفية لدروس التربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات

التوتر لدى التلاميذ المتمدرسين ؟

التساؤلات فرعية:

ما مستوى التوتر النفسي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الصفي
لدروس التربية البدنية و الرياضية.

هل يوجد تباين في مستوى التوتر النفسي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين
للنشاط الصفي لدروس التربية البدنية و الرياضية.

2- الفرضيات :

2- 1 الفرضية العامة :

تساهم الانشطة الصفية لدروس التربية البدنية و الرياضية في الحد من مستويات
التوتر لدى التلاميذ الممارسين .

2-2 الفرضيات الفرعية :

1- يوجد تباين في مستوى التوتر النفسي لدى التلاميذ الممارسين و الغير ممارسين
للنشاط الصفي لدروس التربية البدنية و الرياضية .

2- يوجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي بين العينة تبعا لمتغير
ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

3- اهمية البحث :

تتضح اهمية البحث من خلال دراسة التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و

التي نلخصها في ما يلي :

1- اضافة الجديد للدراسات التي تساهم في خفض مستويات التوتر النفسي في المرحلة الثانوية.

2- تحقيق التوازن النفسي و الوجداني.

3- اندماج التلميذ في مجتمعه و تعلمه التعاون و المعاملات و الثقة في النفس.

4- تحقيق التوازن النفسي.

5- ارشاد التلاميذ و رعايتهم النفسية و الوجدانية.

4-اهداف البحث:

1 - ابراز اهمية الانشطة الصفية في التقليل و الحد من مستويات التوتر.

2- ابراز اثر الانشطة الصفية في معالجة التوتر خفض مستويات التوتر.

5- مصطلحات البحث:

5-1 التربية البدنية و الرياضية:

ان فهم التربية على انها جسم قوي فقط ، او مهارة رياضية ، او ما شابه ذلك هو

اتجاه خاطئ ، في فن من فنون التربية العامة ، تهدف الى اعداد المواطن الصالح

جسما و عقلا و خلقا ، وجعله قادرا على الانتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه
(مهنا، 1987).

وتعرف ايضا بأنها (جزء متكامل من التربية العامة ، تهدف الى اعداد المواطن
اللائق من الجوانب البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان
النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل (الخولي، 1990).

ان التربية البدنية و الرياضية اصطلاحا اوسع ، وهو في مفهومه اقرب الى مفهوم
حقل التربية الواسع، وجزء متمم له ، لان التربية البدنية تهدف الى بناء الفرد بصورة
شاملة و ليس بناء البدن فقط ، و تهدف ايضا للوصول الى التربية العامة عن طريق
استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة و معنى هذا تربية الفرد (bohain,
1985) بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا عن طريق نشاط رياضي منظم.

1-1-5 التعريف الاجرائي للتربية البدنية :

التربية البدنية هي نشاط رياضي تربوي فردي او جماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية يقام
داخل المدرسة اثناء ساعات البرنامج التعليمي للصف في شكل حصتين مقسمتين الى
ساعة نشاط فردي و ساعة نشاط جماعي .

1-2-5 التوتر:

لغة كما ورد في معجم اللغة العربية المعاصر توتر: اشتد و تشنج.

5-2-2 اصطلاحا:

هو حالة نفسية ترجع الى توقع الشخص اتجاها غير موات للأحداث، و يصاحبه احساس عام بالضيق و القلق و احيانا الخوف واهم العوامل التي تجلب التوتر هي الاحباط و الصراعات (بتروفسكي و ياروشفسكي، 1996).

5-3-1 الطور الثانوي:

التعليم الثانوي هو المرحلة الأخيرة من التعليم المدرسي، يسبق هذه المرحلة التعليم الأساسي ويليه التعليم المتوسط ثم التعليم العالي. يعتبر التعليم الثانوي هو فترة تعليم المراهقة أي للطلاب ما بين سني 15 عاما وحتى سن 19 عاما. ويختلف التقسيم في العمر بين بلد وآخر وهو تعليم الزامي في بعض البلدان وليس كلها.

يستخدم مصطلح التعليم الثانوي في معظم البلاد العربية وهو تطبيق للمفهوم الغربي المعروف بـ التعليم الثاني على أساس أن النظم المدرسية تعتبر الدراسة المدرسية تشمل مرحلتين هما التعليم الأولي والتعليم الثاني، أو الثانوي. بقية بعض الدول العربية على هذه التسمية حتى الدول التي قسمت مراحل التعليم إلى ثلاث مستويات هي: الابتدائي، الإعدادي والثانوي. (التعليم، 2008).

1-4-5 المتدرسين:

تَمْدُرْس : مصدر تَمْدَرَسَ

تَمْدَرَسْتُ ، أَتَمْدَرَسُ ، مصدر تَمْدَرَسُ

تَمْدَرَسَ الْوَلَدُ : دَخَلَ الْمَدْرَسَةَ مِنْ أَجْلِ الدِّرَاسَةِ وَالتَّعَلُّمِ.

1-5-5 الأنشطة الصفية:

هي الممارسات التي يؤديها الطلاب بتوجيه من المعلم ضمن الوقت المخصص للحصة الدراسية ، مما يعد جزءا من عملية التعليم والتعلم المقصود ، بهدف اكتساب الطلاب الخبرات اللازمة في المجالات المعرفية والمهارية والوجدانية.

6-الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الاولى :

قام بها الطالبتان "دلمي رحمة و لعمراري خولة " في السنة الجامعية 2009/2008

بجامعة قسنطينة.

عنوان البحث دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية

لدى تلاميذ الرابعة متوسط دراسة ميدانية ببعض اكماليات ولاية ام البواقي.

مشكلة الدراسة :

ما هو دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية

لدى تلاميذ الرابعة متوسط

الدراسة الثانية:

دراسة قام بها شحواج محمد ، بن سعيد مراد من جامعة قسنطينة 2001-2002 تحت

عنوان " دور التربية البدنية و الرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من

15-18 سنة " حيث اظهرت النتائج التالية :

ان ممارسة الالعاب و الانشطة الرياضية المتعددة اثناء حصة التربية البدنية و

الرياضية يشعر بالارتياح النفسي لدى المراهق.

الدراسة الثالثة :

يعد التوتر النفسي من المظاهر النفسية المهمة التي تواجه الفرد في العصر الحالي ،

وبخاصة طلبة الجامعة لانهم يواجهون مشكلات صعبة وهم في مرحلة الشباب ، وهم

بحاجة الى تحقيق ذواتهم ومستقبلهم .وقد استهدف البحث بناء اختبار لقياس التوتر

النفسي لدى طلبة الصف الاول في جامعة الموصل للعام الدراسي 2003-2004

ولتحقيق ذلك تمت صياغة بعض الفرضيات واقتصرت عينة البحث الاساسية على

اربع مجموعات من الطلبة في كليتي التربية الاساسية وعلوم الحاسبات بواقع (25)

طالباً وطالبة لكل مجموعة .اما اداة البحث ، فقد اطلع الباحث على بعض الاختبارات

والمصادر لبناء اختبار لقياس التوتر النفسي لدى الطلبة . وقد تم الحصول على اختبار التوتر النفسي بعد ان جاء الصدق والثبات المؤلف من (30) فقرة ، علماً ان اعلى درجة هي (90) درجة وادنى درجة هي (30) درجة. وقد تم استخدام معامل الارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينتين مستقلتين ومعادلة التمييز في البحث . وقد توصل الباحث الى ان الطلبة يتمتعون بمستوى من التوتر اعلى من المستوى الاعتيادي ، كما ان مستوى التوتر لدى طلبة علوم الحاسبات اعلى من مستوى التوتر لدى طلبة التربية الاساسية كما تبين ان مستوى التوتر لدى الطالبات في كلية التربية الاساسية اعلى من مستوى التوتر لدى الطلاب في الكلية نفسها . وقد اوصى الباحث بإجراء دراسة على كليات اخرى في جامعات.

تمهيد :

إن للأنشطة المدرسية أثرا كبيرا ودورا فعالا في بث الإيجابية والحماس في المتعلم ، و بروز مشاركته الفعلية في اقتراح وتخطيط وتنفيذ وتقويم ما يحتاجه من خبرات ، وهذا من شأنه أن يحقق له تعلما أكثر استمرارا وفائدة ، بجانب ما قد يهيئه من فرص لتعلم المبادرة ، وتوجيه الذات ، وتكوين الرغبات ، وتنمية المهارات ، وإشباع الكثير من متطلبات الجانب الوجداني من شعور بالرضا والتقبل والتوافق مع الحياة المدرسية ومتطلباتها ، مما يساعد على التنمية العقلية وزيادة مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب .

تعد الأنشطة الصفية الرافد المهم للرسالة التربوية وتستهدف تزويد الطالب بالجوانب المعرفية والتعليمية لتحقيق نمو شخصيته وإعداده لحياة أفضل وتوجيهه نحو السلوك الإيجابي، فالأنشطة الناجحة تدرب الطالب على التفكير الواقعي واحترام النظم وأداء الواجبات وتحمل المسؤولية، وهي التي تخدم النشاط الحر ليكون فاعلاً ومؤثراً في الميدان التعليمي والمجتمع.

والأنشطة داخل المدرسة أو خارجها ، أنشطة تعليم وتعلم طالما أنها تتم تحت توجيه وإشراف المدرسة لتحقيق أهدافها ، أو أهداف المجتمع من خلالها ، وهي تطبيق لمفهوم النشاط الذي يعني أن النشاطات سواءً بدنية أو عقلية ضرورية للتعلم.

1- التربية العامة :

المقصود بها :

التربية هي تبليغ الشيء الى كماله ، وهي مشتقة من الفعل ربي يربوا و في العربية معناها : التغذية و التهذيب للزيادة او النمو و تستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة او الادراك او التوحيد او القيادة ، اي قيادة الفرد من حالة الى اخرى .

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين و المفكرين و المطبقين وهي ان الانسان قابل للتغيير ، ولكن اختلفت نظرة المفكرين او الباحثين منذ القدم للتربية ، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى ارسطو : *انها اعداد العقل لكسب العلم كما تعد الارض للنبات او الزرع (رابح، 1990).

ويقول دوركايم : *التربية هي العمل التي تقوم به الاجيال الناضجة نحو الاجيال التي لم تنضج او تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية او هي تهدف الى ان تنمي لدى الفرد الحالات العقلية و الجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومه و يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة . فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها او انما هي عملية بناء الجسم و العقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل ، بل هي الاساس لأي بناء آخر ، ومن ثم كان العمل التربوي عمل انتاجيا في المقام الاول و يقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محضة ، ولذا فان التربية ليست

ضرورة اجتماعية او ثقافية و انما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما اكده المربي الامريكي "جون ديوي" حيث قال :
المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا" (المجيد، 1968).

2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية بين الباحثين حيث عرف (wuest 1990) التربية البدنية بانها هي العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني من خلال وسيط ، وهو الانشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ، وذكرت "لو مبكين" ان البعض يرى ان التربية البدنية و الرياضية مرادف للتعبيرات : التمرينات ، الالعاب ، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات اوضحت ان تضمن هذه المكونات في برامج التربية البدنية و الرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة او عفوية تنافسية او غير تنافسية ، اجبارية او اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي او خارجة و غير ذلك من المتغيرات ، ولكنها ابت الى ان تبدي براياها في صياغة التعريف على النحو التالي :

"التربية البدنية هي العملية التي يكسب من خلالها الفرد افضل المهارات البدنية و العقلية الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني".

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي كوزليك بان التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة الوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف (البصري، 1979).

ومن فرنسا وضع روبرت بويان التربية البدنية هي : "تلك الانشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد" (الجماعي، 1996).

2-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية :

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل اوجه النشاط التي يريد المدرس ان يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وان يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الانشطة بالإضافة الى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة و غير مباشرة.

وبما ان المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه واكتساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون الى تقسيم هذا المنهاج العام الى مناهج متعددة في كل سنة دراسية ، وهي الاخرى جزئت الى اقسام صغرى اي الى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة دورة في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة الشهرية الى اجزاء صغرى حتى وصلنا وحدة التدريس او وحدة اكتساب المهارات الحركية وما

يُصاحِبها من تعليم مباشر وغير مباشر ، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية و الرياضية ، والدرس بهذا المعنى هو حجر في كل منهاج التربية البدنية والرياضية به الخطة الاولى و الهامة و لو اردنا ان نجة في المناهج كلها. لذا يجب ان ندرس التربية البدنية و الرياضية اجمالاً و تفصيلاً و ان نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا العنصر الاساسي في بناء منهاج التربية البدنية و الرياضية (شلتوت).

3-اهداف التربية البدنية و الرياضية و ابعادها :

3-1-1اهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية من نطاق المقارنة بالكفاءات المعتمدة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في اطار تكميلي من المواد التعليمية الاخرى ، وهي تهدف الى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب :

3-1-1-1 الجانب النفسي الحركي :

- تنمية القدرة الحسية و الفكرية .
- تنمية قوة الادراك ، التوازن ، التنسيق ، انجاز حركات مختلفة الاشكال و الاحجام.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه .
- تهدف الى تنمية الحركات المختلفة .

- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكا الحالات و الوضعيات المتاحة و التعبير عن امكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية و تطوير كفاءاته.

2-1-3 الجانب الوجداني :

نفس عاطفي ، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم ، التحكم في امكانياته. اجتماعي عاطفي ، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة و الاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات و الادوار المفيدة التي تخدمه.

- تهدف الى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح بإكساب خبرات و علاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية ، الرغبة في التكيف مع الوضعيات التي تقضي على العلاقات الاجتماعية الايجابية في الجماعة و المجتمع (ص78، 2003).

3-1-3 الجانب المعرفي :

- القدرة في التعرف على النشاطات البدنية و الرياضية المقترحة ، القدرة على توظيف المعارف العملية و المعلومات القبلية و الانية المرتبطة بهذه النشاطات.

- القدرة على معرفة طرق تنظيم و تسيير العمل وحسن التبليغ .

- تهدف الى ضمان الصحة و الوقاية و الامن.

- تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، امكانية تحرر عدة حلول و الاجابات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكيف تصرفاته الحركية و المعرفية داخل و خارج الحيز المدرسي ، و يأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية و الرياضية.

3-2 الابعاد :

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للابعاد التربوية في اطار التكوين الشامل.

3-2-1 بعد المواطنة :

عناصره التنموية هي البعد الوطني ، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، و الهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه و المحب لوطنه و المتفتح على العالم و الاحساس بالانتماء الاجتماعي.

3-2-2 البعد الاجتماعي:

تكمّن عناصره التنموية في التربية البدنية و البيئية، التربية العملية، التربية السكانية و التنموية و الاستهلاكية، التربية الصحية و الوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

3-2-3 البعد الخلفي:

تكمن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط و الافراد ، و التحكم في الانفعالات اثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الادوار الايجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات و الاندماج و الانتماء الاجتماعي.

4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث ان هذه الاخيرة عبارة عن عملية تربية تتم عند ممارستها اوجه النشاطات البدنية التي تنمي و تصون جسم الانسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية و الرياضية الموجه توجيها صحيحا و سليما يكسب الاطفال و المراهقين المهارات اللازمة لقضاء اوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما انهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، و للحصول على اقصى فائدة تربية من التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة مرتبطتين ببعضهما ارتباطا واضحا و متفقتين الغرض و المعنى الذي يحدد تنمية و تطوير و تكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية او الاجتماعية او الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسما القيم الانسانية و ذلك تحت اشراف مؤهلات تربية (تركي، 1990).

5- اهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق :

ان التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق انواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الاهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل و المتزن للتلاميذ و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الاعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، اذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

6-الأنشطة الصفية :

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها.

و كل ما يقوم به المعلم خلال الحصة الدراسية من خطوات تطبيقية للدرس مبتدئاً بالتمهيد ومروراً بالإجراءات التعليمية التعلمية مستخدماً الوسائل التعليمية وأساليب التقويم المناسبة والتعزيز ومنتهاياً بغلق الدرس من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة .

وهي الممارسات التي يؤديها الطلاب بتوجيه من المعلم ضمن الوقت المخصص للحصة الدراسية ، مما يعد جزءا من عملية التعليم والتعلم المقصود ، بهدف اكتساب

الطلاب الخبرات اللازمة في المجالات المعرفية والمهارية والوجدانية و تمثل ما يقوم به الطالب داخل غرفة الصف وتحت إشراف مباشر من المعلم وتكون مدتها قصيرة ومتابعتها سريعة وقد ينفذها الطلبة فرادى أو جماعات، مثل: حل بعض التدريبات والبحث في المعجم وتكوين الجمل ورسم الخرائط (الخولي، 1998) .

7- أهمية الأنشطة الصفية :

تكتسب المتعلمين نشاطا وفاعلية، وتضفي الحيوية على عمل المعلم داخل الصف و تساعد على ربط خبرات المتعلمين السابقة مما يعني استمرارية التعلم و تحقق التطبيق الوظيفي للحقائق والمعلومات والمهارات التي يكتسبها المتعلمون، ولكي تحقق هذه الأنشطة الهدف منها ينبغي مراعاة ما يلي عند بنائها :

1- ارتباطها بالأهداف السلوكية لموضوع الدرس، فكل نشاط صفي يحقق هدفا سلوكيا .

2- ارتباطها بطرق التدريس، حيث يؤدي تنويع الأنشطة الصفية إلى إثراء أساليب

التعلم ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين.

إعداد ما يلزم من أدوات ومعينات تربوية تسهل طرق.

8-انواع الأنشطة الصفية:

8-1 الأنشطة الاستهلاكية:

الهدف منها إعداد المتعلمين نفسيا وذهنيا للتعامل مع الدرس الجديد، وكلما كانت

الأنشطة مبتكرة وجاذبة ازداد إقبال المتعلمين على التعلم، ومنها:

■ قراءة فقرة من مصدر خارجي له علاقة بموضوع الدرس (جريدة يومية، مجلة،

مطبوعات مختلفة... إلخ)

■ عرض خريطة أو مصور وطرح أسئلة تحليلية تركز على ما تتضمنه الخريطة أو

المصور من معلومات تمهد لموضوع الدرس.

■ عرض آية قرآنية أو حديث شريف أو نص مهم له علاقة بموضوع الدرس.

■ استغلال الأحداث الجارية لتحقيق الترابط بين خبرات المتعلم داخل وخارج الصف.

■ عرض بعض النماذج والعينات للصناعة أو الزراعة أو المعادن مثلا.

■ عرض فيلم تعليمي قصير أو جزء محدد منه، أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع

الدرس.

■ طرح مجموعة من الأسئلة لربط موضوع الدرس الجديد بالدرس السابق إذا كانت

هناك علاقة بينهما.

8-2 الأنشطة التنموية:

هي المحور الرئيسي للأنشطة الصفية، ويتم خلالها ترجمة الأهداف السلوكية إلى

مواقف تعليمية تحقق للمتعلم نموا في معارفه ووجدانياته ومختلف المهارات الأساسية،

وذلك من خلال ممارسته لتلك المواقف، وقد تكون هذه الأنشطة فردية أو جماعية،

وهنا تتعدد المعينات التربوية وتستخدم ورقة العمل، وهذه نماذج لأنشطة تنموية:

1-تحليل فقرة، نص، خريطة، مصور، رسم بياني، مفهوم أو جدول إحصائي.

2-تلخيص الحقائق.

3-التوزيع على الخرائط الصماء.

4-التصنيف.

5-الترتيب.

6-المقارنة والموازنة.

7-مناقشة مشكلة أو ظاهرة معينة من خلال ندوة أو مجموعات إذ تمكن المجموعات

المتعلم من الاستفادة من خبرات بقية المتعلمين في مجموعته.

3-8 الأنشطة الختامية:

وتهدف إلى التأكد من تحقيق الأهداف السلوكية المخططة للدرس، ومدى استيعاب

المتعلمين للحقائق والمفاهيم، وبالتالي ملاحظة من يحتاج منهم لمتابعة خاصة

(سياسات انظمة النشاط الصفي ، 2005) .

9-الهدف العام من الأنشطة الصفية:

إكساب الطلاب الحد اللازم من الخبرات التطبيقية الضرورية ؛ لتحقيق أهداف المنهج.

9-1 الأهداف الخاصة للأنشطة الصفية:

يتوقع بعد مشاركة الطالب في الأنشطة الصفية أن:

1- يبتعد عن العادات والاتجاهات السلبية.

2- تتحول المعلومات إلى سلوك واقعي.

3- يكتشف قدراته وميوله ومواهبه.

4- يطور قدراته وميوله ومواهبه من خلال مفهوم التعلم الذاتي.

5- يتصل بالبيئة ويتعامل معها بإيجابية.

6- يستخدم الأسلوب العلمي.

7- يستثمر الوقت الحر.

8- ينمي دافعيته للتعلم.

9- يشبع حاجاته ورغباته .

9-2 أنواع الأنشطة الصفية:

أ- أنواع الأنشطة الصفية حسب تتابعها:

9-2-1 الأنشطة الاستهلاكية:

مفهوم الأنشطة الاستهلاكية:

هي أن يستهل المعلم الدرس بنشاط ذي جاذبية لإعداد المتعلم نفسيا وذهنيا لاستقبال

الدرس الجديد برغبة.

9-2-2 الهدف من الأنشطة الاستهلاكية:

تهيئة الطلاب نفسيا وذهنيا للتعامل مع الدرس الجديد ، وربط خبراته السابقة باللاحقة

(حماد، 2001).

9-2-3 آلية تنفيذ الأنشطة الاستهلاكية:

أمام المعلم صنفان لتنفيذ الأنشطة الاستهلاكية هما : نظري وعملي.

فالنظري مثل:

- 1- استخدام المناقشات الفردية أو الجماعية ، كطرح مجموعة من الأسئلة لربط موضوع الدرس الجديد بالدرس السابق إذا كانت هناك علاقة بينهما.
- 2- قراءة فقرة من مصدر خارجي له علاقة بموضوع الدرس؛ كالجريدة اليومية ، أو المجلة ، أو المطبوعات المختلفة.
- 3- تسميع النصوص القرآنية أو الحديثية أو الأدبية أو العلمية.
- 4- قصة.

5- الإشارة إلى الحوادث أو الأحداث.

أما العملي فمثل:

- 1- استخدام مهارات الطالب وقدراته على التعامل مع التقنية ، والأدوات والأجهزة اللازمة لهذا النشاط ؛ كعرض فيلم تعليمي أو جزء منه ، أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع الدرس السابق.
- 2- استخدام الكتابة اليدوية أو الفن التشكيلي كالرسم و النحت و الصلصال و الطين أو التمثيل.
- 3- استخدام المجموعات لحل المشكلات.

4- استخدام الحاسب للكتابة أو البحث والاختراع.

ويمكن المزج بين العملي والنظري في تنفيذ بعض الأنشطة ؛ كالبحث في الحاسب عن معلومة للمناقشة حولها ، أو قراءتها ، ونحو ذلك ، وينطبق ذلك على باقي الأنشطة.

9-3 الأنشطة التنموية:

مفهومها :

هي أنشطة تنمي خبرات الطالب ويتم تطبيقها من خلال المواقف التعليمية المخطط لها ، وربطها بالخبرات السابقة.

الهدف منها :

تنمية قدرات الطالب ومعارفه وتحويلها إلى سلوك عملي.

9-4 الأنشطة الختامية:

مفهومها:

هي أنشطة متنوعة تنفذ نهاية الدرس ، تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ، وتتضمن أنشطة إثرائية ، وتعزيزية ، وعلاجية.

الهدف منها :

1-إثراء الطلاب الذين أتقنوا المادة ، ويستطيعون الوصول إلى مستوى الابتكار

والإبداع.

2-دعم وتعزيز تعلم الطلاب الذين أنجزوا المادة بصورة عادية ، وإيصالهم إلى إتقانها.

3- معالجة صعوبات التعلم لدى فئة من الطلاب يحتاجون إلى إعادة تدريس بصورة ملائمة لهم بإشراف المعلم وتوجيهه (فاضالة) .

9-5 مراحل الأنشطة الصفية:

للأنشطة الصفية أهداف تربوية (مهارية ومعرفية ووجدانية) ، وقبل إعدادها لابد من مراعاة هذه الأهداف ؛ ولهذا نحتاج إلى التخطيط لها كمرحلة أولى ، وتأتي بعدها مرحلة التنفيذ ، ثم مرحلة التقويم.

9-6 التخطيط لها:

مفهوم التخطيط للأنشطة الصفية :

هو عملية منهجية يجري بموجبها وضع الأهداف العامة والخاصة للنشاط الصفي ، وتضمن طرق التنفيذ وآلياته وأساليب تقويمه ؛ سعيا لتحقيق الأهداف ضمن التخطيط للمادة.

9-6-1 معايير تخطيط الأنشطة :

1- تحديد الهدف من النشاط.

2- مراعاة المبادئ العامة في التخطيط من حيث (الواقعية ، المرونة ، التكامل ، الشمول).

3- مدى توفر المواد اللازمة الضرورية للنشاط.

- 4- مناسبة النشاط مستوى الطلاب.
 - 5- توافق النشاط مع إمكانات المدرسة في القدرة على تأمين التقنية اللازمة.
 - 6- تحديد الأساليب والطرق المناسبة للتنفيذ.
 - 7- إعانة الأنشطة المختارة على اكتساب خبرات جديدة.
 - 8- تحديد الزمن المطلوب للتنفيذ.
 - 9- بناء أنشطة متنوعة في الخطة.
 - 10- تحديد الأدوات المناسبة لتقويم الأنشطة.
 - 11- قبول الأنشطة التطور الذي يلبي حاجات الطلاب وميولهم وقدراتهم عند الظروف والمتغيرات .
 - 12- إسهام الأنشطة في غرس القيم.
 - 13- ارتباط الأنشطة بعناصر المنهج الأخرى بحيث لا يطغى جانب على آخر.
 - 14- اشتغال الأنشطة على ما ينمي مهارات التفكير.
 - 15- إشراك الطالب في تصميم الأنشطة.
 - 16- مراعاة رغبات الطلاب عند تحديد أدوارهم.
 - 17- ارتباط النشاط بالواقع الحياتي .
- 7-9 تنفيذها:**
- مفهوم التنفيذ للأنشطة الصفية :**

مفهوم تقويم الأنشطة الصفية :

هو عملية منظمة وفق أدوات التقويم المناسبة ؛ من خلالها يتم التأكد من تحقيق أهداف النشاط الصفي ؛ بهدف التعديل والتطوير، ومن أدوات التقويم المناسبة ، الاستبانات ، والحوار، والدلالات الإحصائية ، والواجبات ، والاختبارات ، وغير ذلك التي تعطينا المؤشرات التالية:

1- رضا الطلاب عن الأنشطة.

2-تفاعل الطلاب معها.

3- ظهور نتائج مرضية.

9-8-1 معايير التقويم :

1-قبول القياس.

2-تحقق الحد اللازم من القيم.

3- الصدق.

4- الثبات.

5- الشمول.

-دور المعلم والمشرف التربوي في الأنشطة الصفية خلال الحصة الدراسية (الخولي،

1998).

9-9 دور المعلم:

الأنشطة الصفية هي المجال الطبيعي في اكتساب الطلاب الخبرة من خلال ممارستها ؛ ولهذا يقع الدور الأكبر في التخطيط لها وتنفيذها وتقويمها على المعلم ، فهي تدخل ضمن خطته التدريسية (المجيد، 1968) ، يجب عليه مراعاة ذلك فيما يأتي:

9-9-1 في مرحلة التخطيط:

- 1- تحديد الأنشطة النظرية والتطبيقية المناسبة ؛ لتحقيق أهدافها.
- 2- تحديد طرائق التدريس المناسبة لتنفيذ كل نشاط.
- 3- تحديد أنواع الأنشطة وعددها المراد تنفيذها.
- 4- تحديد زمن تنفيذ كل نشاط من الزمن الكلي للأنشطة في الحصة.
- 5- تحديد نوع الوسائل التعليمية ، والتقنيات المستخدمة في كل نشاط في الحصة.
- 6- وضع أنشطة بديلة .
- 7- إشراك الطلاب في التخطيط للأنشطة قدر الإمكان ووفق ما يسمح به النشاط.

9-9-2 في مرحلة التنفيذ:

- 1- توفير أدوات الأنشطة الصفية ووسائلها.
- 2- تهيئة الصف بما يناسب تنفيذ الأنشطة.
- 3- تهيئة الطلاب نفسيا واجتماعيا داخل الصف.
- 4- العمل على تكافؤ الفرص بين الطلاب.
- 5- توجيه أداء الطلاب بما يحقق الهدف من النشاط.

6- مساعدة الطلاب على تجاوز الصعوبات لتحقيق هدف النشاط.

7- زيادة الدافعية عند الطلاب بتعزيز الجوانب الإيجابية ، وتشجيعهم على المشاركة

الفاعلة.

8- تنسيق الأنشطة في غرفة الصف لتحقيق الانسجام والتناغم بينها.

9-9-3 في مرحلة التقويم:

1- المناقشة.

2- استخدام الاختبارات الكتابية القصيرة.

3- الملاحظة الموجهة (من خلال نشاط أو سلوك في موقف معين).

4- أدوات قياس أخرى (استبانات متعددة ، مقاييس اتجاهات ... وغيرها).

5- سلم التقدير (الزامل، 2011).

10- خلاصة حول جمع الأنشطة الصفية واستخدامها :

العمل الذي يمكن أن يتم يكون باستقراء تام لمفردات جميع المقررات الدراسية ومحاولة

حصر أكبر عدد ممكن من صور الأنشطة والتطبيقات التي يمكن أن يقوم المعلم

بأدائها مع طلابه في الصف، ليتحقق إعداد أنشطة تعليمية منتظمة وملائمة لمستويات

وحاجات المتعلمين تقوم على مبدأ التابع والتكامل، ويراعى فيها ملاءمتها لأنماط

التعلم المختلفة؛ بحيث يراعيها المعلم أثناء التطبيق ليعطي كل طالب النمط الذي

يلائمه حيث إن نمط التعلم هو الطريقة التي يوظفها الطالب في اكتساب المعرفة، و كل طالب له طريقته المميزة في التعلم ، و أنماط التعلم تختلف من طالب إلى آخر مثل اختلاف بصمات الأصابع تمامًا، وإن معرفة نمط تعلم الطالب تساعد المعلمين علي إعداد الخبرات و الأنشطة التعليمية التي تكون ملبية لميول وحاجات كل طالب ، وتكون لها معنى و قيمة وفاعلية. فهو اكتشاف كيف يتعلم هذا الطالب بفاعلية أكثر.

خلاصة :

من خلال عرضنا لدرس التربية البدنية و الرياضية و اهميتها من جميع النواحي نستخلص ان هذه الحصة تحتل مكانة هامة بمجمل نشاطاتها الصفية و الغير صفية في المنظومة التربوية، وهذا من خلال ما تقدمه من قواعد معتبرة في حياة التلاميذ و المتمثلة في الفوائد الصحية، الترفيهية النفسية والاجتماعية.

كما ان الانشطة الرياضية ابعاد تربوية حيث ترسيخ العمل و التعاون و القيادة و المثابرة و احترام القوانين و التصرف السليم الصحيح مع ترسيخ الصفات و السمات الجيدة مما سيكسبهم الكثير من القيم.

وهذا مما يضمن اعداد افراد صالحين في المجتمع، وبذلك من الواجب بالاهتمام بتنظيم هذه الحصص تنظيمًا جيدًا حتى تصل الى كل هذه المهام.

تمهيد :

عاش الانسان منذ بداية الكون باحثا عن الاستقرار و الامان ، جاريا وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الازمان وهو ينشر الطمأنينة له ولأبنائه ، فهو يسعى لتخفيف عبث الحياة في كاملها ولما ازدادت الحياة تعقيدا و قوة توسعت مطالبها و حاجاتها ، الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب فلا يستطيع التوقف عن مجاراة ذلك لا نه سيتخلف عن اللحاق بها ،فالحضارة تحمل معها رياح التغيير و التغيير يحمل معه التبديل في السلوك و ينتج عنه بعض الانحرافات .

ان الضغوط بكل انواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع الذي يؤدي الى افراز انحرافات تشكل عبئا على قدرة و مقاومة الناس في التحمل ، فرياح الحضارة تحمل في طياتها افات تستهدف النفس الانسانية و زيادة التطور تحمل النفس اعباء فوق الطاقة و ينتج عنها زيادة الضغوط على اجسامنا مما ينعكس على الحالة الصحة الجسدية و البدنية...ويؤدي ذلك للانهيال ثم الموت .

اصبحت الضغوط النفسية سمة من سمات الحياة المعاصرة ، و هي تصيب الكبار و الصغار على حد سواء ويرى علماء النفس ان الاطفال يعانون من الضغوط النفسية اكثر من الكبار وذلك بسبب قلة خبراتهم في مواجهة هذه الضغوط و التغلب عليها .

و الضغوط النفسية امر طبيعي في حياة الانسان و يمكن لأي عرض ، فمن الطبيعي ان يكون الاطفال مكفوفين و مضطربين امام الحوادث الهامة التي قد تصادفهم بين الحين و الاخر و لا يزال هذا القلق شيء طبيعي لديهم اما عندما نلاحظ استمرار هذه الاعراض لفترة زمنية طويلة فأنها تصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن و ضار (عبيد، 2008).

1-التوتر النفسي :

يعتبر التوتر ظاهرة نفسية عامة ومنتشرة وهو كثير الحدوث في حياتنا اليومية ، و حياة الانسان لا تخلو من التوتر والقلق فهو يخطط لمستقبله ويحدد لنفسه اهداف وحين يواجه مشكلات في اثناء تحقيقه لأهدافه ويصعب عليه حلها ينتابه التوتر والقلق . ويضيف "عبد السلام عبد الغفار" ان التوتر بصفة عامة خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الفرد عندما يشعر بخوف او تهديد من شيء دون ان يستطيع تحديده تحديدا واضحا.

ويشير "اسامة كامل راتب" ان التوتر يتضمن ثلاث عناصر : البيئة . الادراكات . الاستجابات فعلي سبيل المثال عندما يمر شخص رياضي بخبرة التوتر فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب ، وعادة ما يوجه اللوم الي البيئة مثل زيادة عدد الجهود الذي يحضر المباراة او اعدم ملائمة المكان الذي يؤدي فيه المباراة ، فانه غالبا يميل الي توجيه اللوم الي الاحداث الموجودة في البيئة كمسببات للتوتر بشكل آلي بعيد عن

التفكير .

اما العنصر الثاني يتضح من خلال رأي الرياضي نفسه عندما يشاهد جمهور وفير يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة جيدة ان يشاهده هذا الجمع الوفير ليحسن من ادائه بينما يشعر رياضي اخر بالخوف والارتباك والخطأ و التقصير في ادائه امام هذا الجمهور الوفير .

1-1 مفهوم التوتر النفسي :

ان الحقائق تشير إلى أن التوتر الذهني والعضلي بينهما ارتباط كبير ، فكل انفعال أو توتر ذهني يؤثر على العضلات والعكس صحيح أيضاً كل شد أو توتر عضلي يؤثر على حالة التركيز الذهني ومن ثم فانه لا يمكن التمتع بالصحة النفسية الكاملة إذا حدث توتر ذهني ولم يطلقها خلال نشاطه العضلي .

وهناك تعريفات كثيرة للتوتر النفسي ذكرت في عشرات الكتب والاطاريج، تناولته من اوجه مختلفة ، فتارة نجده ناتجاً عن نواحي عصبية وفسولوجية وأخرى ناتجة عن الشعور بالنقص ، وتارة نتيجة التنشأة الاجتماعية وغيرها ، كما نجده سلوكاً متعلماً من البيئة (دحادحة، 1998).

2- مظاهر التوتر النفسي:

يمكن تقسيم هذه المظاهر إلى:

1-2 مظاهر جسمية :

وتتضمن تسارع دقات القلب ، ضيق التنفس ، تصب العرق ، تقلص وألم في المعدة ، الشعور بالغثيان ، رجفة في العضلات ، ضعف في الأرجل إحساس بوخز كالدبابيس والإبر في مختلف أجزاء الجسم مع التيبس في العضلات ، الشعور بعدم الاتزان ، اضطراب النظر ، كثيرة التبول والإسهال. أما بالنسبة لشهية الأكل فهي تختلف من شخص لآخر ، فأحيانا يلجأ الشخص إلى زيادة وجبات الأكل فيزداد وزنه والبعض الآخر يلجأ إلى التقليل من الطعام.

2-3 مظاهر نفسية :

منها الشعور بعدم المرور ، وعدم القدرة بالخوف ، والرغبة المستمرة وحدة المزاج ، وظهور اكتئابيه ، فضلا عن صعوبة البدء بالنوم.

ومن الأعراض الأخرى الشعور بالتعب عند النهوض من النوم ، القفز لمجرد حدوث صوت خفيف ، التقلب في الرأي ، دائم الشكوك مع الشعور بالسأم من البيت والانزعاج من الأطفال ، تجنب العلاقات الاجتماعية واللجوء إلى العزلة عن الناس.

2-4 مظاهر ذهنية :

والتي تتمثل في ضعف التركيز أو تشتيت الانتباه والاضطراب في الذاكرة والنسيان وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، ضعف الأداء وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة (راتب، 2009).

3- أسباب التوتر النفسي:

هناك عدة أسباب تؤدي إلى التوتر النفسي أما تكون مباشرة أو غير مباشرة ، فالأسباب المباشرة نتيجة لزيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية ، أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفنا إلى عدة أنواع منها:-

- 1- المثيرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه.
- 2- المثيرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية.
- 3- المثيرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي.
- 4- المثيرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول.
- 5- المثيرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها.

أما الأسباب التي تؤدي إلى التوتر النفسي في المجال الرياضي فأنها تتمثل في:

- 1- عدم وجود توازن بين ما يدركه الممارس لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته.

2- كيفية إدراك الرياضي للإحداث (أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للإحداث وهناك إدراك سلبي للإحداث).

3- استجابة الممارس للبيئة في شكل الاستثارة التي تعتبر نوعاً من التنشيط.

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الفرد للبيئة في شكل استثارة وهذا العنصر مرتبط بشدة السلوك أي التغيرات الفسيولوجية والنفسية والسلوكية التي تحدث للشخص عندما يكون متوتراً ، على ضوء ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاثة عناصر أساسية هي:-

1. البيئة.

2. الإدراكات.

3. الاستجابات.

4- أساليب مواجهة التوتر :

يمكن مواجهة التوتر باستخدام طرق وأساليب عديدة ، وقد اقترح علماء النفس مجموعة من أساليب التدخل العلاجي للوصول بالإنفراد الذين يعانون من التوتر النفسي إلى التكيف من خلال تعليمهم استراتيجيات التعامل مع التوتر النفسي ومن هذه الأساليب:-

1-4 أسلوب الاسترخاء العضلي :

الذي يعدّ من اكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طور هذا الأسلوب من قبل (ادمون جاكبسون) ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وارخائها ، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة ، أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل في حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل نبضات القلب وضغط الدم ،وان للاسترخاء فوائد عديدة ومتنوعة منها التخلص من المشكلات المرتبطة بالتوتر النفسي ، كما يعمل كأسلوب وقائي يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي

4-2 الأسلوب العلمي لحل المشكلات :

ويعني توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول الى حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة ،حيث يتم تحديد المشكلة بشكل دقيق وجمع المعلومات والوصول الى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد ،وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة افضل ومعرفته للبدائل والاختيارات وتقييم البدائل والحلول المحتملة يتم اختيار وتطبيق طريقة عمل ،وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العلمية التي يتوقع ان يمارسها الفرد لضبط مشكلته (الحمودني).

وفي المجال الرياضي هناك عدة أساليب شائعة بين الرياضيين تستخدم لمواجهة التوتر مثل الاستماع الى أشرطة موسيقية معينة ، والرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ ، والتنويم المغناطيسي ، اليوجا ، التدريب الذاتي ، التصور البصري وان كل هذه الطرق تكون ذات فاعلية ، ويستخدم الأخصائيون النفسيون الرياضيون مثل الاسترخاء العضلي التقدمي ، التغذية الراجعة.

ان جميع الأساليب ليس لها آثار سلبية وأنها تمثل مهارة نفسية ذات قيمة يستفاد منها الرياضي بصرف النظر عن نوع الرياضة وبالرغم من تعدد أساليب مواجهة التوتر فأنها لا تخرج عن استخدام واحد على الأقل من المداخل الثلاثة لنقص التوتر والتي هي تحديداً (البيئة ، مستوى الاستثارة ، الأفكار السلبية) (البرغوثي، 1986).

و للتوتر النفسي ثلاث ابعاد:

5- ابعاد التوتر النفسي :

-البعد الفسيولوجي.

-البعد المعرفي.

-البعد النفسي.

5-1 البعد الفسيولوجي :

يتمثل في مختلف الاعراض الفسيولوجية للتوتر كمتاعب المعدة و زيادة ضربات القلب و التوتر الجسمي و زيادة افرازات العرق و الصداع ، وصعوبة التنفس و احمرار الوجه.

2-5 البعد المعرفي :

يعني ادراك التلميذ للتهديدات من خلال المشاعر و الانفعالات و يحدث هذا النوع من التوتر بسبب التوقعات السلبية للنجاح و التقييم السلبي وضعف التركيز و تشتت الانتباه و الافكار الغير سارة و النسيان.

يوضح (وليامز) ان المجال العرفي هو اول مجموعة من الصفات و السمات التي تؤجل المعرفة وتعمقها و ان تأخذ شكل المهارات متعددة الابعاد التي تعتمد على التفكير من اجل تسجيل الفرد المعلومات و استرجاعها و معالجتها .

ويرى (سنج روديك) ان المجال المعرفي في التربية البدنية و الرياضية يتضمن التعلم و حل المشكلات المرتبطة بالأهداف و المواد و الطرق و الاجراءات و القواعد مشيرا الى وجوب الاهتمام بتلك السلوكيات المعرفية لإثراء النشاط البدني الرياضي.

3-5 البعد النفسي :

,علاوي) سرعة و سهولة حالات التوتر النفسي كالقلق و الخوف و الحساسية الزائدة و اضطرابات النوم و الاكتئاب و العصبية(1997

الخلاصة :

التوتر النفسي من العوامل النفسية المهمة، والذي يمكن ملاحظته من خلال سلوك الفرد في استجاباته للمواقف التعليمية الجديدة اثناء الأداء المهاري للدرس .والتقدم في المستوى الرياضي ما هو الا عبارة عن تكيفات وظيفية ونفسية تحدث في الأجهزة الداخلية وتبعاً لها تزداد قدرات الممارس الوظيفية والتي تتباين في درجة التأثير وفقاً لطبيعة كل نشاط وزمن الممارسة وأسلوب الأداء في كل نشاط .

تمهيد :

اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية و علم النفس بالمرحلة العمرية الممتدة بين 15 و 18 سنة لما تكتسبه من اهمية و اثر على حياة الفرد في المستقبل حيث تمتاز هذه المرحلة بخصائص وتغيرات تختلف حسب الجنس و البيئة التي يعيش فيها الفرد، هذه التغيرات تكون جسمية، نفسية ،وعقلية، المدرسة تعد الارض الخصبة للنمو المتوازن لما توفره هذه الاخيرة من وسائل لخدمة الطفل المراهق كالنشاط الرياضي المدرسي لهاذا وجب علينا التطرق الى كل ما تتعلق بهذه المرحلة من خصائص و مميزات ، ولأننا بصدد القيام بدراسة في المرحلة الثانوية وجب علينا التطرق لكل ما يميز هذه المرحلة.

1_ مفهوم المراهقة:

من الناحية اللغوية يعرفنا (فؤاد البهي السيد)على انها:

تفيد معنى الاقتراب، او الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهبق بمعنى غشى او لحق او دنا من، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (السيد، 1975).

وجاء في (لسان العرب):

غلام مراهق ،اي مقارب للحلم، وراهق الحلم قاربه.

والمراهقة مصطلح وصفي لفترة من العمر وهي مشتقة من الفعل اللاتيني

ADOLESCERE

تعني الاقتراب و الدنو من النضج و الاكتمال فهي:

فهي مصطلح وصفي لفترة من العمر الذي يكون الفرد بينهما غير ناضج، وتكون

خبراته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و البدني.

فالمراهقة من الناحية اللغوية تفيد معنى الاقتراب و الدنو من الحلم و هي مرحلة

حساسة في عمر الانسان، يمكن ان نتدبر امرها ونحقق سلامتها، اذا وعى القائمون

على التربية خصائصها، والعوامل الكاملة ورائها وكيفية التعامل معها ،اذ ان الفهم

يساعد على التعقل و حسن التصرف، ويجنب العواقب الوخيمة التي تأتي كثيرا عن

الجهل بطبيعة ما يجرى وكيفية التعامل و يذهب محي الدين مختار الى ان المراهقة:

مصطلح وضعي للدلالة على المرحلة النمائية المتوسطة بين الطفولة و الرشد، وهي

تكتسب اهميتها من حيث انها المرحلة التي يتم فيها اعداد النشء كي يصبح مواطنا

يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المثمر الانتاج الذي

يحافظ على بناء المجتمع و المراهقة تخضع الى حد كبير للعوامل الثقافية السائدة في المجتمع، فهي في المجتمعات المتحررة مرحلة اكتساب الخبرات و النمو الطبيعي (الفضل، 1956).

و تكمن دراسة المراهقة و قيمتها تربويا، من حيث انها المرحلة التي تتفتح فيها القدرات و الاستعدادات و الميول، و صفات الشخصية التي يكتسب فيها الفرد من العادات السلوكية ما يؤهله لان يصبح من سيكون عليه في المستقبل. او كما يعرفها احمد زكي صالح على انها مصطلح وصفي يصبح ما سيكون عليه في المستقبل او كما يعرفها احمد زكي صالح على انها ،"مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بابتداء مرحلة النضج او الرشد، أي أن المراهقة هي المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر به فيه الناشئ هو الفرد الغير الناضج جسما و انفعاليا و عقليا و اجتماعيا نحو بدء النضج الجسمي والعقلي و الاجتماعي أما (موريس دوبار) فيذهب الى أن :

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية و السيكولوجية التي تحدث بين الطفولة و الرشد، ولما نتحدث عن مرحلة البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهقين، وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح الشباب تعني به الجانب الاجتماعي للمراهقين" (صالح، 1972).

وهناك آراء شائعة لتحديد الحدود العمومية للمراهقة ،حيث يقول، سلامي "بأن المراهقة هي مرحلة من الحياة، تقع بين الطفولة و الرشد وهي عبارة عن مصطلح الفتوة تتميز بالتحوّلات الجسمية ،النفسية ،تبدأ عند حوالي 12-13 سنة و تنتهي 18-20 وظهر المراهقة و مدتها حسب الجنس و الظروف الجغرافية، والعوامل الاقتصادية و الاجتماعية .

و يحددها نجم الدين الشهيرودي من السنة الثانية عشر (12) الى الثامنة عشر(18).
أما الدكتور مصطفى فهمي فيمثل الحدود العمرية للمراهقة بثلاث مراحل هي:

2- ما قبل المراهقة:

- من العاشرة الى الثانية عشر (من 10 الى 12).

حيث تتميز هذه المرحلة بسرعة النمو و كثرة التغيرات الجسمية الخارجية و الداخلية. و يبرز ذلك في نمو الطول، و الوزن ،و النضج الجنسي، مع الاختلاف بين الذكر و الانثى في هذا النمو حيث يلاحظ نضج الانثى قبل الذكر بحوالي سنتين، فالنمو عند البنات يبدأ في العاشرة تقريبا و يصل المعدل اقصاه في سن الثانية عشر، بينما يتأخر الأول سنتين على الأقل في البداية، أما السن الذي يصل فيه الطول أقصاه فيتوقف على ظروف البيئة التي يعيش فيها المراهق و يبدأ في المراهقة نمو طول الساقين، ثم بعد ذلك الجذع، واكتماله يكون اولا في اليدين و الرأس و الأقدام و الجزء الآخر هو

الأكتاف وتضل البنات فترة متفوقات على الأولاد من حيث النمو العضلي عند الأولاد أحيانا فقدان في السمنة، بينما عند البنات يقل فقط تراكم الدهون (بركات، الكويت).

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نمو من الجهاز العضلي وربما هذا سببا في ما يبدو على المراهق من القابلية للتعب و العجز عن القيام بالمجهودات ومن علامات المراهقة ظهور الطمت عند الفتيات، و ظهور المنيات في بول الصباح عند الفتیان، وهي مصحوبة عادة بتغيرات في سرعة عملية الأيض و دقات القلب و ضغط الدم ،و من الصفات الجنسية الثانوية بروز النهدين عند الفتاة نتيجة لنمو عظام الحوض، وتزايد كمية الدهون تحت البشرة و يتسع كتفا الفتاة و يتحول صوت الفتيات مرتفع الدرجة الى صوت رخيم منخفض الدرجة .

أما الولد فأبرز في هذا الصدر تغير الصوت نتيجة للنمو السريع للحنجرة و استطالة الأحبال الصوتية المسدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور كما يصبح الشعر النابت على الشف العليا أكثر خشونة و يزداد لونه سمرة (الشيباني، 1982).

3- المراهقة المبكرة:

من الثانية عشر الى السادسة عشر (من 12 الى 16 سنة).

4- المراهقة المتأخرة:

من السابعة عشر الى الواحد و العشرين سنة(من 17 الى 21 سنة).

فمرحلة ما قبل المراهقة تعتبر مرحلة الاتجاه السلبي ،ذلك لأن سلوك المراهق يتجه نحو السلبية في التفاعل الكامل مع المجتمع، ويصعب عليه التحكم في سلوكه الانفعالية بالدرجة التي يتيح له فرصة امتصاص القيم و العادات و الاجتهادات مع المجتمع الذي يعيش فيه، وذلك لكثرة التغيرات الفيزيولوجية التي تجعله مفرط الاحساس بذاته و مشغولا باجتياز صراعاته.

أما مرحلة المراهقة المبكرة فهي مرحلة الغرابة و الارتباك لأن المراهق يصدر أشكالاً من السلوك، تكشف عن ما يعانيه من ارتباك و حساسية زائدة حيث تزداد طفرة النضج الجسمي، وحيث لا يكون قد تهيأ له من الفرص ما يجعله يتكيف مع مقتضيات الثقافة العامة التي يعيش فيها و المرحلة الثالثة هي مرحلة المراهقة المتأخرة، مرحلة اللياقة و الوجيهة و التظاهر، وذلك لما يشعر به المراهق من متعة و انه محط أنظار الجميع، و تنقسم هذه المرحلة بمحاولة الفرد للتوافق مع الحياة و أشكالها.

وأوضاعها السائدة بين الراشدين، بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف و المثل و معايير السلوك.

و من خلال هذه التعريفات السابقة نقول أن المراهقة مرحلة انتقائية بين مرحلة الطفولة و الرشد، و تعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد، وذلك لما حدث فيها من

تغيرات فيزيولوجية و جسمية سريعة، تترتب عليها اثار انفعالية و يصحبها القلق و المتاعب و الأزمات الاجتماعية النفسية و التي غالبا ما تؤدي الى اضطراب حياة المراهق، فتؤثر في علاقته مع الكبار و خاصة أعضاء الأسرة محاولة منه لإبراز ذاته، و هذا ما يجعله يقترب من جماعة الرفاق، لأنه يشعر معهم بالأمان ووحدة الهدف (اسعد).

5-خصائص المراهقة:

5-1 الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية:

يمكن تلخيص التغيرات التي تحدث في نشاط الفص الأمامي من الغدة النخامية لإفراز نوعين من الهرمونات، أحدهما يهيمن على تحديد حجم الجسم ونسب أعضائه و الاخرى خاصة بتلبية المناسل ، فاذا نبهت الأخيرة هذه فإنها تفرز هرمونات خاصة تختلف في الذكر و الأنثى.

5-2 الخصائص العقلية :

ان الحياة العقلية تتجه نحو التمايز و الذي يقوم على الذكاء و الادراك و التفكير و التذكير و التخيل فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دورا كبيرا في تكوين صورته في ذاته و تقديمه لها، ففكرة الفرد الخاطئة عن امكانياته العقلية تحول بينه و بين تحقيق ذاته و تعيق تطوره الذهني.

ولقد أثبتت بعض الدراسات أن الذي ينمو نوما متزايدا حتى سن الثانية عشر (12 سنة) قد يتعطل قليل في فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائد في هذه المرحلة، ويتوقف نمو الذكاء في سن معين، فعند العاديين في حوالي 16 سنة و الأذكيا حوالي 17 سنة، وبالتالي يمكننا أن نوجه المراهق تعليميا و مهنيا، وتزداد مقدرة المراهق على الانتباه كما يتجه تخيل المراهق نحو الخيال المجرد المبني على الالفاظ وهذا يساعد على التفكير المجرد في المواد الدراسية كالجبر و الهندسة مما كان يصعب عليه ادراكها في المراحل السابقة من عمره.

ويتضح تفكير الناشئ عند (بياجة) في انتقاله من النمط المجرد، بحيث نجد الطفل حين يستعمل منطقة يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الامور التي ليس لها علاقة بالمحسوس و بالخاص، بمعنى انه يفهم و يدرك ما هو مجرد.

أما تذكر المراهقة فانه يبني و يؤسس على الفهم و الميل، حيث تعتمد عملية التذكر عنده على القدرة، و على الاستنتاج للعلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكرة، ولا يمكن أن يتذكر موضوعا، الا اذا فهمه تماما و ربطه بغيره مما سبق أن مر به خبرته السابقة.

و يمكن ملاحظة هذه التغيرات فيما يظهر من اهتمامه بالأمر الاجتماعي و من معالجتها ، و في قدرته على ادراك ما يقع في العالم الواسع من حوادث ماضية و مستقبلية (زيدان، 1992).

3-5 الخصائص الانفعالية

-تعتبر المراهقة مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية، حيث يمتاز المراهق بالعنف و الاندفاع كما يساور من أن الآخر أحاسيس و الضيق و الزهد، ولقد اختلف الباحثون في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياته، فهناك من يرجعها الى تغيرات افرازات الغدد، وهناك من يرجعها الى العوامل البيئية المحيطة بالمراهق. فعلى أي حال تتميز المراهقة بفترة قلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية و الجسمية و التي تؤدي به كذلك الى القلق الجنسي مثله مثل أي دافع اخر .

ولاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجليا في تحويل سلوكه بين سلوك الاطفال و تصرفات الكبار و تغير شعوره بين الحب و الكره و الشجاعة و الخوف، الانسراح و الاكتئاب و قد يظهر عليه الخجل و السيول و الانطوائية، و التمرکز حول الذات نتيجة التغيرات الجسمية المفاجئة و التردد نتيجة عدم الثقة في النفس في بداية هذه المرحلة و يكون الخيال خصبا، مما يسمح للمراهق بتحقيق الرغبات التي لا يستطيع

تحقيقها في الواقع، كما يساعده على تخيل مستقبله و يستغرق المراهق في حلم اليقظة و بنايته القلق النفسي أحيانا، فينتقل من عالم الواقع الى العالم الغير واقعي.

و من المظاهر الانفعالية في هاته المرحلة رهافة الحس في بعض الأمور وفي أغلب الاحيان يبدوا المراهق كئيبا على ذاته، ويلوذ بأحزانه و همومه و يبتعد عن صحبة الناس كما يندفع أحيانا وراء انفعالاته حتى يصبح متهور فيقدم على الامور ثم يتراجع عنه في ضعف و تردد و يرجع باللوم على نفسه (مخول، 1981).

4-5 الخصائص الاجتماعية:

يتأثر النمو الاجتماعي في المراهقة بالتنشئة الاجتماعية من جهة، و بالنضج من جهة أخرى و يتصف المراهق بخصائص رئيسية يبدو في تأقلمه مع الافراد الاخرين او في نفوره منهم، و يمكن ملاحظة هذ التأقلم عند المراهق من خلال ميله الى الجنس الاخر، بحيث يحاول جلب انتباهه بطرق مختلفة، كما تظهر عليه علامات الثقة و تأكيد الذات بالتخفيف من سيطرة الاسرة و الشعور بمكانته، كما نجده ايضا يخضع لجماعة الأفراد حيث يتحول بولائه الجماعي من الاسرة الى النظائر.

كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي و يدرك حقوقه وواجباته و يخفف من أنانيته و يقترب بسلوكه من معايير الناس، و يتعاون معهم في نشاطه و يتضح نفور المراهق في تمرده فنجده يعصي و يتحدى السلطة القائمة في الأسرة حتى يتحرر من سيطرتها

كما نجده يسخر من الحياة الواقعية المحيطة به، بعدها عن الامثال العليا التي يؤمن بها، لكنه يقترب بالتدرج من الواقع كلما اقترب النضج.

كما يتميز المراهق بالعصب، و المنافسة، باعتباره متعصبا بآرائه و معايير جماعة الأفراد التي ينتسب اليها (مخول م.، 2002).

وقد يتخذ التعصب سلوكا عدوانيا بالنقد اللاذع، و تأكيد المراهق لمكانته يكون عن طريق مناقشة أحيانا لزملائه في ألعابهم و تحصيلهم.

و من أهم الاتجاهات التي يظهر أثرها بوضوح في هذه المرحلة، الاتجاه الديني و مناقشة الامور الدينية و قد يشعر بعض المراهقين بالتشكك في بعض العادات و الامور الدينية و تزداد أهمية الرفاق و تكوين علاقات وطيدة معهم في مرحلة المراهقة أكثر من اي مرحلة أخرى فمن الصعب على المراهق أن يتخلى عن زملائه و أصدقائه الذين يضع فيهم الثقة التامة فيفضي اليهم بما يحدث في نفسه خواطر و أفكار و مشاعر و يعبر لهم بكل حرية عن خطئه و أماله و نزعاته في هذه المرحلة يعتقد أنه لا يجد فيها كافيا من الكبار الذين يحيطون به و أن هناك فجوة ثقافية و اجتماعية بينه و بينهم، تقف حائر دون أن يفهموه فهما حسنا (زيدان).

و المراهقون الذين يفشلون في تحقيق هذا الجانب في حياتهم أي صحبة الرفاق يميلون الى العزلة، فيتسمون بالخجل و الانسحاب من الجماعات.

خلاصة:

تحظى المراهقة بأهمية كبيرة، حيث أنها تنال وتحتل مكانة كبيرة بين مختلف الثقافات والبيئات والشعوب، وذلك لأنها تؤهل الفرد للدخول في مرحلة الشباب ليصبح عضواً يخرط في خدمة مجتمعه.

ولأهمية مرحلة المراهقة اهتم بهذه المرحلة عديد من العلماء والباحثين وعلى رأسهم " آر نولد جازل " ومعاونوه. وقد نظر هول لمرحلة المراهقة على أنها (مولد جديد للفرد) وهي فترة عواطف وتوتر وشدة، ولذا فقد سميت نظرية هول "بالعاصفة" أو "الأزمة" فهي تتضمن في نظره تغيرات ضخمة في الحياة، فهي نوع جديد من الميلاد مصحوب بتوترات ومشكلات لا يمكن تجنب أزماتها وضغوط نفسية واجتماعية تحيط به.

الفصل الاول: منهج البحث واجراءاته الميدانية:

تمهيد :

إن الدراسة والبحث في المجال العلمي يتطلب توافق الجانب النظري لجانبه التطبيقي حيث نأتي في هذا الفصل إلى تحديد وسائل وأدوات بحث صدق فرضيات ما طرح مسبقاً، إضافة إلى تقديم منهج المبحث المستخدم وتعريف له، أداء البحث المستعمل في الدراسة وأسس استخدامها أثناء البحث مع إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

1-1- منهج البحث :

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي تطرق إليه، وفي دراستنا إتبع الباحثان المنهج الوصفي وهذا لكونه المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وهذا الاختيار نابع أساساً من كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة واستطلاع الموقف العلمي أو الميداني الذي يجري فيه قصد تحديدها وصياغتها صياغة علمية دقيقة.

"ويقوم المنهج الوصفي كغيره من المناهج الأخرى على عدة مراحل أهمها التعرف مشكلة البحث وتحديدها ووضع الفروض واختيار الفئة المناسبة واختيار أساليب جمع البيانات

وإعدادها ووضع قواعد لتصنيف البيانات، ووضع النتائج وتحليلها في عبارات واضحة، ومحاولة استخلاص تعميمات ذات مغزى تؤدي إلى تقدم المعرفة" (ديو لدان دالين ترجمة محمد نبيل و نوفل و آخرون، 1984، صفحة 313)

أما بشير صالح الرشيد فيعرف المنهج الوصفي "بأنه مجموعة من الاجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع اعتمادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليلا كافيا ودقيقا الاستخلاصالوصول إلى نتائج وتعميما عن الظاهرة أي الموضوع محل البحث" (بشير صالح الرشيد، 2000، صفحة 59)

1-2- مجتمع عينة البحث:

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة فعليها تتوقف كل القياسات والنتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه وفي الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهدا ومالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت والجهد والمال وهذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من عملية السرعة في جمع وتحليل وتلخيص البيانات للحصول على

النتائج بسرعة ممكنة. (مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

حيث تمثل مجتمع عينة البحث لدينا والتي اختيرت بطريقة عشوائية من تلاميذ الاقسام النهائية للتعليم الثانوي والتي جاءت ممثلة في الجدول الموالي:

الجدول "أ" يوضح توزيع عينة البحث

غير ممارسين	ممارسين	
18	18	ثانوية ابن سحنون الراشدي
17	17	ثانوية عبد المؤمن
35	35	المجموع
70		المجموع الكلي

1-3- ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة، وعزل بقية المتغيرات الأخرى حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها

الطالبان مستعصية على التحليل والتصنيف والتفسير، ويذكر محمد حسن علاوى وأسامة كامل راتب انه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون الممارسة لإجراءات الضبط الصحيحة (تواتي، 2008).

أشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع والمتغير المستقل والمتغير التابع هو نتيجة متغير مستقل.

المتغير المستقل: هو ذلك المتغير الذي يؤثر سلباً أو إيجاباً على المتغير التابع ويكون هدف الباحث هو التحقق من أثره على المتغير التابع .

المتغير التابع : هو الذي يوضح الناتج او الجواب و الذي يحدد الظاهرة التي نريد دراستها .

- المتغير المستقل: الأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية .
- المتغير التابع: مستوى التوتر .
- المتغيرات المشوشة:

حاول الطالبان التحكم في المتغيرات المشوشة أو المخرجة، وذلك بضبطها وتحديدتها والسيطرة عليها، وهذا ما يؤكده (مكاوي، 1987) بأنّ المتغير الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث، ولا يخضع لسيطرة الباحث، ولكن يؤثر في

نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه، ولا يستطيع ملاحظة المتغير الدخيل أو قياسه، لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة وتؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج وتفسيرها، وقصد ضبها عمل الطالبان على ما يلي:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- تم الإشراف على توزيع واسترجاع أدوات القياس من طرف الطالبان شخصيا.
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث.
- طمأنة المبحثن على سرية المعلومات وأنها ستستخدم فقط للبحث العلمي من أجل أهمية النتائج في الدراسة.

1-4- مجالات البحث:

- **المجال البشري:** أجريت الدراسة من تلاميذ الاقسام النهائية بالتعليم الثانوي لولاية سعيدة و المقدره ب:70 تلميذ.
- **المجال المكاني:** أجريت الدراسة بثنانويتي (ابن سحنون الراشدي-عبد المؤمن) بولاية سعيدة.
- **المجال الزمني:** بدأت الفترة في ضبط اداة القياس في 2018/03/20 وتم توزيعها على عينة البحث في 2018/04/01 لغاية 2018/05/16.

1-5- أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل والأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على أدوات تمثلت فيما يلي:

المصادر والمراجع:

الإلمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر والمراجع العربية والأجنبية، شبكة الانترنت، معرض الكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية.

المقياس:

يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم المبحوث بالإجابة عليها بنفسه ومن أهم التعريفات والتفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح المقياس ما يلي:

- إن المقياس في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد ويطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيراً من الباحث وتكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة المقياس (د.ياسين).

- وعرف الدكتور جمال زكي والسيد ياسين المقياس بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به وإعادته مرة ثانية ويتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، طرق و مناهج البحث العلمي، صفحة 146)

- يعتبر المقياس أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول والمال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة وتسجيلها متروك للفرد ذاته

مواصفات المقياس :

يساعد المقياس في الحصول على بيانات قد يصعب للطالبين الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى، وقد استخدم الطالبان مقياس ل(بتروفسكي و ياروشفسكي 1997) لقياس مستوى التوتر وهو يشمل الأبعاد التالية:

- البعد النفسي.

- البعد الفسيولوجي.

- البعد المعرفي.

تضمن المقياس 35 عبارة بما يتناسب وموضوع الدراسة وكل بعد من الأبعاد الثلاث السابق توضيحها تمثله في عبارات محددة ويقوم الفرد بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس ثلاثي الدرجات بعبارات موجبة تصح بتدرج التقيط التالي (2 لا تطبق علي كثيرا و 1 تطبق علي احيانا 0 لا تطبق علي)

- التجربة الاستطلاعية:

في إطار ضبط إجراءات البحث وتحديد طريقة سيره قام الطالبان بالتوجه الى تنفيذ التجربة الاستطلاعية التي جاءت مقدمة للدراسة الميدانية الرئيسية حيث وزع الطالبان المقياس بعد تحكيمه على مجموعة من تلاميذ المرحلة النهائية الثانوية والذين كان عددهم 10 لتتم دراسة القصد منها ما يلي:

ثبات وصدق المقياس:

وزع الطالبان المقياس بغرض التعرف على مدى صدق وثبات الاداة المستخدمة في هذا البحث العلمي من خلال القياس وإعادة القياس بعد فترة زمنية قليلة محددة قدرت بأسبوع مع الحفاظ على بعض الظروف الممكن الحفاظ عليها .

1-6- الدراسة الإحصائية:

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية كذا واستعملت الأدوات الإحصائية التالية:

المعادلات الاحصائية المعتمدة:

1- المتوسط الحسابي = مجموع القيم / عدد العينة.

2- الانحراف المعياري = جذر (س-س) / 1 / ن.

3- اختبار دلالة الفروق ت ستيودنت.

2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج:

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستويات ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الممارسة للتربية البدنية و الرياضية:

جدول رقم 01 يوضح ترتيب نتائج ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الممارسة لأ أنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	ابعاد القياس للتوتر
2.17	11.43	35	البعد النفسي
2.34	7.69		البعد المعرفي
2.43	5.29		البعد الفسيولوجي
5.29	24.40		الدرجة الكلية

من خلال الجدول رقم 01 اعلاه و الذي يوضح ترتيب نتائج مستوى ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الممارسة للنشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية ،حيث كان عدد العينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية 35 تلميذ متمدرس في الطور الثانوي (الاقسام النهائية).

حيث جاء البعد النفسي في المرتبة الاولى في مستوى التوتر النفسي لدى العينة الممارسة بأعلى درجة، بمتوسط حسابي قدر بـ 11.43 و بانحراف معياري قدره 2.17 ،ثم جاء البعد المعرفي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ 7.69 و بانحراف معياري قدره 2.34،

في حين جاء البعد الفسيولوجي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدر بـ 5.29 و انحراف معياري قدره 2.43.

1-1-2 عرض و تحليل و مناقشة نتائج مستويات ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث غير الممارسة للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية:

جدول رقم 02 يوضح ترتيب نتائج ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الغير الممارسة للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	ابعاد القياس للتوتر
4.26	22.80	35	البعد النفسي
5.62	13.97		البعد المعرفي
3.37	9.80		البعد الفسيولوجي
11.66	46.57		الدرجة الكلية

من خلال الجدول رقم 02 اعلاه و الذي يوضح ترتيب نتائج مستوى ابعاد التوتر النفسي لعينة البحث الغير الممارسة للنشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية ،حيث كان عدد العينة الغير الممارسة للتربية البدنية و الرياضية 35 تلميذ متمدرس في الطور الثانوي (الاقسام النهائية).

حيث جاء البعد النفسي في المرتبة الاولى في مستوى التوتر النفسي لدى العينة الغير الممارسة بأعلى درجة، بمتوسط حسابي قدر بـ 22.80 و بانحراف معياري قدره 4.26 ،ثم جاء البعد المعرفي في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي قدر بـ 13.97 و بانحراف معياري

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

قدره 5.62، في حين جاء البعد الفسيولوجي في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدر بـ 9.80 و انحراف معياري قدره 3.37.

و جاءت قيمة الدرجة الكلية لمستوى التوتر النفسي لعينة البحث الغير ممارسة للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية بمتوسط حسابي قدره 46.57 وانحراف معياري 11.66 اكبر من قيمة الدرجة الكلية لمستوى التوتر النفسي لدى العينة الممارسة بمتوسط حسابي قدر بـ 24.40 و انحراف معياري 5.29 .

2-2- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المقارنة في مستويات ابعاد التوتر النفسي

بين الممارسين و الغير ممارسين للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية :

جدول رقم 03 يوضح نتائج المقارنة في مستويات ابعاد التوتر بين الممارسين و الغير

ممارسين للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية .

الدرجة الكلية	البعد الفسيولوجي			البعد المعرفي			البعد النفسي			العينة
	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
24.40	35	2.43	5.29	35	2.34	7.69	35	2.17	11.43	الممارسين
46.57	35	3.37	9.80	35	5.62	13.97	35	4.26	22.80	الغير ممارسين

من خلال الجدول رقم 03 اعلاه و الذي يوضح نتائج المقارنة في قياس ابعاد التوتر

النفسي بين عينة البحث تبعا لممارسة الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية ، فقد

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لقياس التوتر في بعده النفسي لعينة البحث الممارسة

للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية 11.43 بانحراف معياري قدره 2.17 في حين

بلغت قيمة المتوسط الحسابي لقياس التوتر في بعده النفسي لعينة البحث الغير الممارسة

الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية 22.80 بانحراف معياري قدره 4.26 ،

كذلك فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لقياس التوتر في بعده المعرفي لعينة البحث

الممارسة للتربية البدنية و الرياضية 7.69 بانحراف معياري قدره 2.34 ، في حين بلغت

قيمة المتوسط الحسابي لقياس التوتر في بعده المعرفي لعينة البحث الغير ممارسة الانشطة

الصفية للتربية البدنية و الرياضية 13.97 بانحراف معياري قدره 5.62 ،

ايضا فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي لقياس التوتر في بعده الفسيولوجي لعينة البحث

الممارسة الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية 5.29 بانحراف معياري قدره 2.43 في

حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي لقياس التوتر في بعده الفسيولوجي لعينة البحث غير

الممارسة للتربية البدنية و الرياضية 9.80 بانحراف معياري قدره 3.37 .

2- 3 عرض و تحليل و مناقشة نتائج المقارنة الاحصائية في مستويات ابعاد التوتر

النفسي للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية :

جدول رقم 04 يوضح نتائج المقارنة الاحصائية في مستويات ابعاد التوتر النفسي

للأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية :

الدالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	العينة الغير ممارسة		العينة الممارسة		ابعاد القياس للتوتر النفسي
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دال	1.99	14.06	4.26	22.80	2.17	11.43	البعد النفسي
دال	1.99	6.10	5.62	13.97	2.34	7.69	البعد المعرفي
دال	1.99	6.42	3.37	9.80	2.43	5.29	البعد الفسيولوجي
دال	1.99	10.24	11.66	46.57	5.29	24.40	القياس الكلي

مستوى الدلالة 0.05 ، درجة الحرية ن+1-2-2 ، قيمة ت الجدولية 1.99

من خلال الجدول رقم 04 اعلاه ، تؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات

الحسابية ت ستودنت المحسوبة 14.06 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 1.99

عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 68 على وجود فروق ذات دلالة احصائية في

المستوى بين العينة تبعا لمتغير الممارسة للتربية البدنية و الرياضية ، مما يعني ان الفروق

لصالح عينة البحث الممارسة ذات المستوى المنخفض في التوتر النفسي لبعده النفسي.

الفصل الثاني : عرض و مناقشة النتائج

و جاءت قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 6.10 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 68 على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر لبعده المعرفي بين العينة تبعا لمتغير الممارسة للتربية البدنية و الرياضية لصالح العينة الممارسة الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية ذات المستوى المنخفض للتوتر النفسي في بعده المعرفي.

و تؤكد قيمة اختبار دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية ت ستودنت المحسوبة 6.42 و التي جاءت اكبر من القيمة الجدولية لها 1.99 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 68 على وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر لبعده الفسيولوجي بين العينة تبعا لمتغير ممارسة الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية ، مما يعني ان الفرق دال احصائيا لصالح العينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية كذلك ، و التي هي ذات المستوى المنخفض ايضا للتوتر النفسي في بعده الفسيولوجي.

4-2- الاستنتاجات:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي في بعده النفسي بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية لصالح العينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي في بعده المعرفي بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية لصالح العينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي في بعده الفسيولوجي بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية لصالح العينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي بين عينة البحث تبعا لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية لصالح العينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية .

- **الفرض الاول:** يوجد تباين في مستوى التوتر النفسي لعينة البحث تبعاً لمتغير

ممارسة الأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية.

من خلال عرض و تحليل النتائج السابقة الذكر في الجداول من 01 الى 04

،حيث يتأكد اثبات الفرض المدون اعلاه و الذي يحدد مستوى في التوتر النفسي

لعينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة التربية البدنية و الرياضية ،حيث حدد مستوى

القياس في التوتر النفسي للعينة الممارسة للتربية البدنية و الرياضية بالمنخفض

،في حين حدد مستوى القياس في التوتر النفسي للعينة غير الممارسة للتربية

البدنية و الرياضية بالمرتفع .

- **الفرض الثاني:** هناك وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى التوتر النفسي

بين عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة الأنشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية.

من خلال عرض و تحليل النتائج السابقة الذكر في الجدول رقم 04 يتأكد لنا

اثبات الفرض المدون اعلاه و الذي يدلي بوجود فروق ذات دلالة احصائية في

مستوى التوتر النفسي بين عينة البحث تبعاً لمتغير ممارسة الأنشطة الصفية

للتربية البدنية و الرياضية لصالح العينة الممارسة ،حيث تأكد ذلك في ابعاد القياس

الثلاث للتوتر النفسي (البعد النفسي ،البعد المعرفي، البعد الفسيولوجي) ، ويؤكد

في هذا الصدد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل لا يتجزأ من التربية العامة، فهي كانت تهتم بالجانب الحركي والمعرفي فإنها تضع في اعتبارها الارتقاء بوجودان الإنسان وتفاعله ككائن له ذات يعترف بها ويحرص على تأكيدها لهذا فهي مادة فعالة تعمل على تكوين الفرد السليم وبناء شخصيته ليكون عضو فعال في المجتمع الذي يعيش فيه، كما يلتمس منها الفرد الراحة النفسية والجسمية، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل ويعجز عن تفسير ما يلاحظه من ظواهر، والتي تؤثر سلباً على شخصيته فينجم عنها ضغوط في نفس الفرد التي تؤدي إلى إخلال في التوازن الاجتماعي والانفعالي للفرد .

كما يرى شحواج محمد وآخرون في دراستهم أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في ضبط انفعالات تلاميذ الطور الثانوي، كما اظهرت النتائج ان ممارسة العاب التربية البدنية و الرياضية المتعددة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية تشعر الممارسين بالارتياح النفسي، إضافة الى حالاتهم الانفعالية الجد ايجابية نتيجة ممارستهم لمختلف الانشطة الرياضية.

اضافة الى ان النشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية وسيلة ناجحة في التغلب على كثير من الظواهر الاجتماعية و النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية، وكذلك بأن للنشاط البدني الرياضي دور في التخفيف من مستويات التوتر النفسي لدى التلاميذ الممارسين داخل حصة التربية البدنية ،و بأن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني الرياضي يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته بمختلف مظاهرها النفسية والفكرية والانفعالية والسلوكية يلعب دورا أساسيا في التحكم في انفعالات تلاميذ الطور ثانوي، وأن النشاط البدني الرياضي يساهم في التخفيف من مستويات التوتر لدى تلاميذ الطور الثانوي(الاقسام النهائية).

2-6- الاقتراحات و التوصيات:

من خلال البحث و المعالجة في الدراسة هذه ،وبعد تحليل نتائج الدراسة الاساسية يؤكد الطالبان على مجموعة من التوصيات التي من شأنها ان تفيد عملية تطور ممارسة التربية البدنية و الرياضية و توضيح مميزاتها المرافقة خلال الاطوار التعليمية و الدراسية ،فيوصى بمايلي:

- التأكيد على ضرورة الاندماج في الوسط المدرسي من خلال ممارسة التربية البدنية و الرياضية.
- العمل على زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية .
- ضرورة التأكيد على اهمية النشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية في الحد من مستويات التوتر لدى الاقسام النهائية.
- تعزيز الممارسة خلال ساعات العمل .
- مراعات الفوارق الفردية خلال عملية الممارسة للتربية البدنية و الرياضية
- الاطلاع و المتابعة في تأكيد الملف الطبي لقبول الاعفاء من التربية البدنية و الرياضية .
- متابعة المسار الدراسي خاصة ممارسة التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ،حيث يتجه بعض التلاميذ الى الاعفاء خلال المراحل الدراسية بين الاطوار ثم الرجوع الى الممارسة في الطور النهائي.
- ابراز اهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية في الوسط الاجتماعي و المدرسي.
- توضيح مساهمة المشاركة في ممارسة التربية البدنية و الرياضية و اهميتها في بناء العلاقات الاجتماعية بين تلاميذ القسم و المؤسسة عامة.

خلاصة عامة :

لكل بحث علمي فكرة عن بدايته او سبب يدفع الباحث الى البحث في الموضوع اما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق ان تلاميذ الاقسام النهائية ينتابهم نوع من التوتر كلما تذكروا ضغوط الامتحان ، هذا التوتر الذي يرافق التلميذ طوال السنة الدراسية و يعكر صفوه الدراسي لابد من الحد و التخفيف منه بواسطة ممارسة مختلف الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية كونها مادة اكااديمية تعتمد في حصصها على الانشطة الحركية و اللعب مما يجعل التلميذ ينفس عن ما في داخله من مكبوتات و ضغوطات نفسية .

وكان موضوع بحثنا تحت عنوان "دور النشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي لتلاميذ الطور الثانوي (الاقسام النهائية)".

وقد بدئنا هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث و التي شملت كل من الانشطة الصفية للتربية البدنية و الرياضية ، التوتر النفسي ، و المرحلة الثانوية (المراهقة) ، و بعد الالمام بالمادة النظرية استوجب علينا التوجه نحو الميدان لدراسة الظاهرة ، حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب ، العينة ، الدراسة الاحصائية و استعملنا وسائل و ادوات لجمع المعلومات المتمثلة في المقياس الذي قمنا بتوزيعه على 70 تلميذ و تلميذة في الاقسام النهائية وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها و مناقشتها و توصلنا الى انا للنشاط الصفي للتربية البدنية و الرياضية دور هام في الحد من مستويات التوتر لدى تلاميذ الاقسام النهائية في الطور الثانوي.

قائمة المراجع و المصادر:

- 1- سياسات انظمة النشاط الصفي . (2005). الدوحة: المجلس الاعلى للتعليم.
- 2- احسن شلتوت. (بلا تاريخ). التنظيم و الادارة في التربية الرياضية ص106. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 3- امين انور الخولي. (1998). التربية الرياضية المدرسية ص5. القاهرة.
- 4- تركي رابح. (1990). اصول التربية و التعليم ص10. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 5- رابح تركي. (1990). اصول التربية و التعليم ص112. ديوان المطبوعات الجامعية .
- 6- صالح عبد العزيز عبد المجيد. (1968). التربية و طرق التدريس ص15. مصر: دار المعارف.
- 7- صالح فاضالة. (بلا تاريخ). مهارات التدريب اللاصفي ص46. عمان الاردن : دار السلام .
- 8- قاسم حسن البصري. (1979). نظرية التربية البدنية ص19. بغداد: مطبعة الجامعة.
- 9- محمد محمد الحماصي. (1996). فلسفة اللعب ص45. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 10- مفتي ابراهيم حماد. (2001). النشاط الصفي و الاصفي. مصر: دار الفكر العربي
- 11- يوسف محمد الزامل. (2011). الثقافة الرياضية ص68. الاردن عمان.

- 12- اسامة كامل راتب. (2009). علم النفس الرياضي : تطبيقات- المفاهيم ص270. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- سائد عبد الحميد البرغوثي. (1986). فن الاسترخاء ص16. دار المناهل للطباعة و النشر.
- 14- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. (2008). الضغط النفسي ص20. عمان: دار صفاء للنشر و التوزيع.
- 15- محمد حسن علاوي. (1997). علم النفس الرياضي ص220. القاهرة.
- 16- 18- احمد زكي صالح. (1972). علم النفس التربوي ص193. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 17- جمال الدين ابي الفضل. (1956). لسان العرب المجلد العاشر ص131. بيروت: دار صادر.
- 18- سليمان مخول. (1981). علم النفس الطفولة و المراهقة ص165/166. القاهرة: مطابع مؤسسة الوحدة.
- 19- عمر محمد الشيباني. (1982). الاسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب ص230. بيروت: دار الثقافة.
- 20- فؤاد البهي السيد. (1975). الاسس النفسية للنمو ص275. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 21- سليمان مخول. (2002). علم النفس الطفولة و المراهقة ص195. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر.
- 22- محمد خليفة بركات. (الكويت). علم النفس التعليمي ص33. 1984: دار القلم.

- 23- محمد مصطفى زيدان. (1965). السلوك الاجتماعي للفرد ص368. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 24- محمد مصطفى زيدان. (1992). علم النفس التربوي ص157/158. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 25- ميخائيل ابراهيم اسعد. (بلا تاريخ). مشكلات الطفولة و المراهقة ص228. القاهرة.
- 26- أحمد بن قلاوز تواتي. (2008).
- 27- بشير صالح الرشيدى. (2000). مناهج البحث التربوي. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 28- ديو لدفان دالين ترجمة محمد نبيل و نوفل و آخرون. (1984). مناهج البحث في التربية و علم النفس ط2 . القاهرة - مصر.
- 29- عودة ملكاوي. (1987).
- 30- يوسف العززي. (1999). مناهج البحث التربوي بين النظرية و التطبيق. 1، 74. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر و التوزيع.

المذكرات و الرسائل :

- 31- عفاف حداد و باسم دحادحة. (1998). فعالية برنامج ارشادي في التدريب على حل المشكلات و الاسترخاء في ضبط التوتر ص54. قطر: مجلة مركز البحوث التربوية العدد 13 .
- 32- علي عبد الله خلف الحمدوني. (بلا تاريخ). اثر برنامج ارشادي لتخفيف التوتر النفسي لدى لاعبي بعض الاندية العراقية بالرماية ص19-ص24. العراق: جامعة الموصل .

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم النشاط البدني الرياضي التربوي (مدرسي)

استمارة موجهة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي :

في إطار انجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تحت
عنوان:

"دور الأنشطة الصفية للتربية و البدنية و الرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي
لتلاميذ الطور الثانوي (الاقسام النهائية)".

دراسة مقارنة بين الممارسين و الغير ممارسين

نرجو منكم الإجابة على العبارات الموجودة في هذه الاستمارة، علما أنها لا تستخدم
إلى في الدراسة العلمية و هي غاية في السرية و نرجو منكم الإجابة بصدق و
صراحة تامة و لنا منكم جزيل الشكر و العرفان على مساعدتكم .

ملاحظة هامة:

الرجاء منك عزيزي التلميذ قراءة كل العبارات و فهم أهدافها جيدا قبل الإجابة
عليه و ذلك بوضع علامة (X) في المكان الذي تراه ملائما للموقف حسب العبارة.

تحت إشراف الأستاذ:

من إعداد الطالبان:

أ. د/ حرشاوي يوسف

- صدوق توفيق

- بوercقوب يوسف

السنة الجامعية: 2018/2017

الرقم	الفقرة	لا تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
1	اعاني كثيرا من الصداع			
2	عندما اجلس للراحة و الاسترخاء اجد نفسي منهكا بأفكار سلبية.			
3	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح.			
4	نادرا ما اشعر بالاسترخاء.			
5	اشعر بعدم القدرة على التركيز في ما اقوم به من اعمال.			
6	اشعر باستمرار و كأنني ارزح تحت ضغط.			
7	اشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد.			
8	كثيرا ما اسرح بأفكار غير مرتبطة في ما اقوم به من اعمال.			
9	لا اجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة.			
10	نادرا ما اشعر بعد النوم بانني تحصلت على قدر كاف من الراحة.			
11	كثيرا ما انتشتت بأفكار غير مرغوبة.			

لا تنطبق علي	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي كثيرا	الفقرة	الرقم
			اشعر عموما ان اعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.	12
			اشعر في كثير من الاوقات و كأن رأسي سينفجر.	13
			اشعر انني متردد جدا في اتخاذ قراراتي.	14
			اشعر ان الاشياء التافهة و الصغيرة اصبحت تزعجني.	15
			غالبا ما اشعر انني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.	16
			كثيرا ما اؤجل ما يجب ان اتخذ به قرار.	17
			اجد ان مشاعري تجرح بسهولة.	18
			كثيرا ما اشعر بالارتجاف في اطرافي .	19
			كثيرا ما اتجنب اتخاذ قراراتي.	20
			اشعر انني ابالغ بردود افعالي اتجاه مشكلات الحياة العادية.	21
			كثيرا ما ينتابني تصيب بالعرق..	22

			اشعر ان كثيرا من امور حياتي خارجة من نطاق سيطرتي.	23
			تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة.	24

الرقم	الفقرة	لا تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي احيانا	لا تنطبق علي
25	كثيرا ما اشعر يتزايد في نبضات قلبي.			
26	اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة.			
27	كثيرا ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.			
28	كثيرا ما يصيبني الارق.			
29	كثيرا ما اعاني من نوبات الخوف.			
30	كثيرا ما ينتابني الكوابيس.			
31	اتوقع اسوء العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة.			
32	كثيرا ما اعاني من النوم المتقطع.			
33	احس بمسؤولية شخصية اتجاه حدوث اي شيء خاطئ.			

			غالباً ما اكون منهك القوى.	34
			اصنع من الحبة قبة.	35

الرقم	الفقرة	لا تتطبق علي كثير	تتطبق علي احيانا	لا تتطبق علي
1	اعاني كثيرا من الصداع			
2	عندما اجلس للراحة و الاسترخاء اجد نفسي منهكا بأفكار سلبية.			
3	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح.			
4	نادرا ما اشعر بالاسترخاء.			
5	اشعر بعدم القدرة على التركيز في ما اقوم به من اعمال.			
6	اشعر باستمرار و كأنني اروح تحت ضغط.			
7	اشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد.			
8	كثيرا ما اسرح بأفكار غير مرتبطة في ما اقوم به من اعمال.			
9	لا اجد نفسي متحمسا للقيام بالأعمال المختلفة.			
10	نادرا ما اشعر بعد النوم بانني تحصلت على قدر كاف من الراحة.			
11	كثيرا ما اتشتت بأفكار غير مرغوبة.			
21	اشعر عموما ان اعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك.			
13	اشعر في كثير من الاوقات و كأن رأسي سينفجر.			
14	اشعر انني متردد جدا في اتخاذ قراراتي.			
15	اشعر ان الاشياء التافهة و الصغيرة اصبحت تزعجني.			

			غالباً ما اشعر انني لا املك الطاقة الكافية للقيام بواجباتي اليومية.	16
			كثيراً ما اؤجل ما يجب ان اتخذ به قرار.	17
			اجد ان مشاعري تجرح بسهولة.	18
			كثيراً ما اشعر بالارتجاف في اطرافي .	19
			كثيراً ما اتجنب اتخاذ قراراتي.	20
			اشعر انني ابالغ بردود افعالي اتجاه مشكلات الحياة العادية.	21
			كثيراً ما ينتابني تصبب بالعرق..	22
			اشعر ان كثيراً من امور حياتي خارجة من نطاق سيطرتي.	23
			تنتابني العصبية لأبسط الاصوات المفاجئة.	24
			كثيراً ما اشعر يتزايد في نبضات قلبي.	25
			اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة.	26
			كثيراً ما اعاني من مشاعر القلق بدون سبب ظاهر.	27
			كثيراً ما يصيبني الارق.	28
			كثيراً ما اعاني من نوبات الخوف.	29
			كثيراً ما ينتابني الكوابيس.	30
			اتوقع اسوء العواقب لأية مخاطر مهما كانت بسيطة.	31
			كثيراً ما اعاني من النوم المتقطع.	32
			احس بمسؤولية شخصية اتجاه حدوث اي شيء خاطئ.	33
			غالباً ما اكون منهك القوى.	34
			اصنع من الحبة قبة.	35