

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم : التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية

عنوان :

**دور التربية البدنية والرياضية لتخفيف من القلق لدى**

**الممارسين والغير ممارسين في تلاميذ المرحلة المتوسطة**

**دراسة ميدانية أجريت على بعض التلاميذ المرحلة المتوسطة 15/14 سنة**

**ذكور وإناث**

إشراف :

د/ حمزاوي حكيم

إعداد الطلبة :

▪ قراط نور الدين

▪ سبع عز الدين

السنة الجامعية : 2016/2015

## التشكرات:

الشكر والحمد لله الواحد الأحد كثيرا  
طيبا مباركا ولك يارب على  
ما أنعمت علينا من قوة وصبر الذي  
وفقنا بقضاء وقدر بإنهاء هذا  
العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى  
الأستاذ المشرف "حمزاوي" الذي أشرف  
على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في  
نجاز هذا البحث ، الذي لم يبخل  
علينا بنصائحه القيمة ، حيث وجهنا  
حين الخطأ وشجعنا حين الصواب فكان  
بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى مدربي  
ولاعبي الفرق الذين وجه لهم  
الإستبيان وإلى كل الأساتذة الذين  
درسونا طيلة مرحلة الدراسة.

ولا ننسى كل من قدم لنا يد  
المساعدة من الزملاء والأصدقاء من  
قريب أو من بعيد  
فألف شكر لكل هؤلاء وجزاهم الله ألف  
خير.

## الإهداء :

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات  
هذه ثمرة من الجهد والاجتهاد اهدي  
هذا العمل المتواضع إلى منبع الحنان  
..... رمز العطف والمحبة على التي لن  
أوافيها حقها مهما قدمت لها إلى من  
تقع الجنة تحت أقدامها وأمرنا  
الرحمان بطاعتها أمي الغالية إلى  
رمز الفخر والاعتزاز ..... الذي  
شق لي درب الحياة من أجل راحتي، إلى  
الذي لن أردد له القليل مما منحني،  
أبي العزيز.

إلى كل عائلي - أخوتي - أخواتي،  
أخوالي وخالاتي ، أعمامي وعماتي  
وكل أولادهم كل باسمه وكل العائلة  
صغيرها وكبيرها دون أن أنسى الجدة  
أطال الله في عمرها .

تحية خاصة للأستاذ

: حمزاوي .

وإلى من تقاسم معي حلو الحياة  
ومررها إلى كل الأهل والأقارب  
والأصدقاء .

عزالدين

الإهداء :

الحمد لله الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع الذي أهديه إلى الوالدين الكريمين حفظهما الله وأطال في عمرهما .  
إلى كل العائلة الكريمة إخوتي و أخواتي كل والأقارب.  
إلى الأستاذ : حمزاوي .

إلى كل من أحب ويجب وسيظل يجب دائما  
"عزالدين" اهدي لهم هذا العمل من صميم قلبي .

وشكرا

نورالدين

## ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى دور التربية البدنية والرياضية لتخفيف من القلق لدى الممارسين والغير الممارسين في تلاميذ المرحلة المتوسطة وغرض من الدراسة معرفة دور التربية البدنية والرياضية لتخفيف من القلق لدى الممارسين والغير الممارسين في المرحلة المتوسطة العينة التي تم اختيارها عشوائيا من المجتمع الأصلي والمتمثل في تلاميذ الممارسين و غير ممارسين و غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية يتراوح عمرهم بين 14 إلى 15 سنة وقد كان ذلك في ثلاث اكماليات حيث وزعنا مقياس القلق العام لكاتل على 100 تلميذ بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية شكلت عينة النهائية الأداة المستخدمة القياس وأهم استنتاج أن يكون محتوى الدراسة التربية البدنية يسود المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال حصة مما يساعد كثيرا في التنمية الجوانب الشخصية

من اهم اقتراحات :

- ❖ اهتمام بدراسة الأهداف التنموية النفسية لتربية البدنية والرياضية من طرف كافة الأساتذة .
- ❖ ضرورة زيادة حجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية.
- ❖ توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد.

## résumé

L'étude visait au rôle de l'éducation physique et du sport pour soulager l'anxiété chez les praticiens et les non-pratiquants dans les élèves l'étape intermédiaire et le but de l'étude de connaître le rôle de l'éducation physique et du sport pour soulager l'anxiété chez les praticiens et les non-pratiquants dans l'échantillon d'étape intermédiaire a été choisi au hasard parmi la communauté d'origine des disciples de pratiquants et non-pratiquants et les non-praticiens de l'éducation physique et du sport entre les âges de 14 à 15 ans a été dans trois Akamaleat où nous avons distribué mesure d'anxiété généralisée de Cattell sur 100 élèves entre les praticiens et les non-praticiens de l'éducation physique et du sport formé l'outil échantillon final utilisé pour mesurer la conclusion la plus importante à être un contenu de l'éducation physique de l'étude prévalent fun ainsi que la participation active d'un adolescent au cours de la participation, ce qui aide beaucoup dans le développement des aspects personnels

Parmi les suggestions les plus importantes:

- intérêt pour l'étude des objectifs de développement psychologique éducation physique et sportive par tous les professeurs.
- la nécessité d'augmenter la taille de l'éducation physique et sportive enjeux Courier.
- éduquer les élèves de l'importance de l'éducation physique et le sport en raison de leurs avantages.

## ❖ قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
70	توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	جدول رقم(1)
70	توزيع أفراد العينة حسب متغير العمر	جدول رقم(2)
71	توزيع أفراد العينة حسب متغير النشاط	جدول رقم (3)
73	درجة وجود القلق العام حسب البديل المقترح بالنسبة المئوية.	جدول رقم(4)
75	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية.	جدول رقم(5)
75	توزيع العينة الاستطلاعية حسب متغير الجنس	جدول رقم(6)
79	النسب المئوية للقلق العام عند الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرارات.	جدول رقم(7)
81	النسب المئوية للقلق العام معبر عنها بنعم.	جدول رقم(8)
83	القلق العام لدى الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب تكرار نعم و تكرار لا.	جدول رقم (9)
85	النسب المئوية للقلق العام لدى الجنسين حسب النشاط	جدول رقم(10)
86	النسبة المئوية لتخفيف القلق العام لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية	جدول رقم (11)
87	القلق العام لدى الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار.	جدول رقم (12)
88	النسب المئوية للقلق العام لدى الفئتين العمريتين حسب النشاط.	جدول رقم(13)
89	النسبة المئوية لتخفيف القلق العام لدى الفئتين العمريتين.	جدول رقم(14)
90	القلق العام لدى الفئتين العمريتين 14-15 سنة حسب الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار	جدول رقم(15)

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
80	النسب المئوية للقلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار	جدول تكراري رقم (1)
80	النسب المئوية للقلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار.	جدول تكراري رقم (2)
81	النسبة المئوية للقلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية معبر عنها بنعم.	دائرة نسبية رقم (1)
82	النسبة المئوية للقلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية معبر عنها بنعم.	دائرة نسبية رقم (2)

## فهرس الموضوع:

01 .....مقدمة

### الباب الاول: التعريف بالبحث .

- 02 ..... 1. إشكالية البحث
- 05 ..... 2. فرضيات البحث
- 06 ..... 3. أهمية البحث
- 07 ..... 4. التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث

### • " الدراسات السابقة".

- 08 ..... 1. الدراسات العربية
- 09 ..... 2. الدراسات الأجنبية

### الجانب النظري

### • الفصل الأول: " التربية البدنية والرياضية".

- 12 ..... 1- نبذة تاريخية عن التربية البدنية والرياضية
- 12 ..... 1-1 التربية البدنية والرياضية في الحضارات القديمة
- 13 ..... 2-1 التربية البدنية والرياضية في العصور الوسطى
- 13 ..... 3-1 التربية البدنية والرياضية في العالم الإسلامي
- 13 ..... 4-1 التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث
- 14 ..... 2- مفهوم التربية
- 14 ..... 1-2 المفهوم اللغوي
- 14 ..... 2-2 المفهوم الإصطلاحي
- 15 ..... 3- تعريف و مفهوم التربية البدنية والرياضة
- 16 ..... 4- علاقة التربية البدنية والرياضة بالتربية العامة

- 5- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر..... 17
- 6- أهمية و أهداف التربية البدنية والرياضة..... 17
- 1-6 أهمية التربية البدنية والرياضية..... 18
- 2-6 أهداف التربية البدنية والرياضية..... 19
- 7- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة..... 24
- 8- برنامج التربية البدنية والرياضية..... 25
- 1-8 النشاط الداخلي..... 25
- 2-8 النشاط الخارجي..... 26
- 3-8 درس التربية البدنية والرياضية..... 26

## • الفصل الثاني : " القلق العام "

- 1- مفهوم القلق..... 30
- 1-1 لغة..... 31
- 2-1 إصطلاحا..... 31
- 2- تفسير القلق العام عند بعض علماء النفس..... 33
- 3- أنواع القلق..... 36
- 1-3 القلق العادي..... 36
- 2-3 القلق المرضي..... 37
- 4- الأساس الفزيولوجي للقلق العام..... 37
- 5- الأسباب الرئيسية للقلق العام..... 38
- 6- أعراض القلق العام..... 41
- 1-6 الأعراض النفسية..... 41
- 2-6 الأعراض الجسمية والفيزيولوجية..... 41
- 7- إستراتيجيات التخفيف من القلق العام..... 42
- 1-7 إستراتيجية العلاج السلوكي..... 43
- 2-7 إستراتيجية العلاج بالتحليل النفسي..... 44

- 44.....3-7 إستراتيجية العلاج العقلاني والإنفعالي.....44
- 44.....4-7 إستراتيجية العلاج الجماعي.....44
- 45.....5-7 إستراتيجية العلاج الإسنادي.....45
- 45.....6-7 إستراتيجية العلاج عن طريق اللعب والممارسة الرياضية.....45
- 47.....8- القلق في الوسط الرياضي.....47
- "المراهقة"

- 1- تعريف المراهقة.....49
- 2- النظريات المفسرة للمراهقة.....51
- 1-2 النظرية النفسية.....52
- 2-2 النظرية البيولوجية.....52
- 3-2 النظرية الإقتصادية.....53
- 4-2 النظرية الأنتروبولوجية.....53
- 3- مراحل المراهقة.....54
- 1-3 المراهقة المبكرة.....54
- 2-3 المراهقة الوسطى.....54
- 3-3 المراهقة المتأخرة.....54
- 4 - مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة.....55
- 1-4 التغيرات الفيزيولوجية.....55
- 2-4 النمو المرفولوجي.....55
- 3-4 النمو الحركي.....56
- 4-4 النمو الإنفعالي.....56
- 5-4 النمو النفسي.....57
- 6-4 النمو الإجتماعي.....57
- 7-4 النمو العقلي.....58
- 5- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة.....58

- 6- أشكال المراهقة في مرحلة المراهقة المبكرة ..... 60
- 7- تأثير القلق العام على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة..... 62
- 8 - دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة..... 63

## • الباب الثاني: الجانب التطبيقي .

### • الفصل الأول : "منهجية البحث".

- 1- منهج البحث..... 69
- 2- عينة البحث وخصائصها..... 70
- 3- أهداف ودوافع إختيار البحث وصعوباته..... 71
- 4- طرق وأدوات البحث وكيفية تطبيقها و تصحيحها..... 72
- 1-4 الطرق..... 72
- 2-4 الأدوات..... 73
- 5- مجالات البحث..... 76
- 6- الشروط السيكمترية..... 76
- 7- الأساليب الإحصائية المستخدمة..... 77

### • الفصل الثاني: "عرض وتحليل النتائج".

- 1- عرض للنتائج..... 79
- 2- تحليل النتائج على ضوء الفرضيات ..... 91
- 3- مناقشة عامة..... 93

خاتمة وتوصيات.

قائمة المراجع .

الملاحق.

# المقدمة

## مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلمًا، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تنبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطئًا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومتجذرة خاصة في مجتمعنا اليوم فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب القلق المتوتر وربما تعدى ذلك ليصبح منهك الجسد يشكو الأمراض، ولهذا فقد أطلق عليه مصطلح القاتل الصامت إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد تحولات من شأنها أن تهيب الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع. 1- أحسن زين. سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة 2006

**الباب الأول:**

**التعريف بالبحث**

## 1- إشكالية البحث:

حضيت الاضطرابات النفسية في السنوات الأخيرة باهتمام كبير ولقيت رواجاً عظيماً بين عامة الناس، فالكتب التي تتناول هذه الاضطرابات أضحت في قوائم الكتب الأكثر مبيعاً غير أن الأمر لا يخل من مفارقة مؤسفة، ففي الوقت الذي تحظى فيه الاضطرابات النفسية بهذا الإهتمام العام وتبذل فيه الجهود الضخمة لتعميم الخدمات النفسية المتخصصة على أوسع نطاق نجد أن أهل هذا التخصص في شقاق حاد يتنازعون فيما بينهم حول طبيعة هذه الظواهر وحول العلاج الأمثل لها. وما تكاد نظرية جديدة تستأثر بالساحة وتخلب ألباب العامة والخاصة حتى يجف رواؤها وتدرج في زوايا النسيان، وتظهر نظريات أخرى وعلاجات جديدة فما تلبث أن يلحقها نفس المصير.

وإذا تحدثنا عن إهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموماً، فإننا نخص بالذكر ظاهرة القلق العام التي تعتبر من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً فقد وجدت العديد من الأبحاث والدراسات التي أجريت على القلق العام وعلاقته بالعديد من المتغيرات مثل الجنس والمواد الدراسية ومن بينها، دراسة كارن هوربي ( 1941)، دراسة بنزير وزندر ( 1988) كما وجدت دراسات عربية للقلق العام نذكر منها دراسة فاروق عثمان ( 1993) وكذا دراسة عبد الفتاح (1990) الذين حاولوا الكشف عن الفروق بين الجنسين في متغير القلق. ( فاروق عثمان، 2001، ص33).

وإذا كان القلق العام ظاهرة طبيعية لدى الأسوياء من الناس فإنه يصبح حافزاً للعمل وحافزاً ضد اللامبالاة والجمود في الأداء ومحركاً للطاقة المخزونة في الإتجاه الصحيح، لكن هذا الأخير يصبح ظاهرة غير طبيعية أو حالة مرضية عندما يتجاوز الحد المعقول. وعندما يدور الفرد في حلقة مفرغة من التفكير والخوف، ونجده يدخل في جملة من الأعراض التي تؤثر على مساره في الحياة كالأعراض الجسمية من سرعة نبضان القلب واضطرابات التنفس وارتفاع ضغط الدم... إلخ وكذا الأعراض النفسية كالتهييج الزائد وعدم القدرة على التركيز وسرعة النسيان... إلخ ( فيصل الزراد، 1984، ص 82).

ومن هذا المنطلق يصبح القلق العام حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم ( سيغموند فرويد، 1957، ص55).

ولقد أكدت تلك الدراسات أن القلق يصيب 10 إلى 15 % من الناس فالتلميذ يشكو ضعف التحصيل رغم التكرار، والمحاسب ينعي ضعف قدرته على ضبط الأرقام، والمدرس يرتبك وينسى ما يقوله أثناء المحاضرات... وهكذا، الشيء الذي أدى إلى تسمية هذا العصر بعصر القلق، والأسوأ من ذلك هو أن القلق العام مصدر يمكن أن يستنزف طاقتنا، ولهذا أطلق عليه مصطلح القاتل الصامت، فكم من شخص أصيب بجلطة في الدماغ أو شلل في اليد أو الرجل والسبب هو القلق الزائد ( فاروق عثمان، 2001، ص141). 4- د أمين أنور الخولي، د محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش جلون. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.

إلا أن القلق العام يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي كما عرفها Mourice Debesse (1971): " مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد".

فإذا خصصنا بالذكر التحولات السيكولوجية فإنها تشمل التغير في أهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي العام والاهتمام بالجنس الآخر والنضج الاجتماعي واختيار المهنة واستخدام أوقات الفراغ وفلسفة الحياة، والتعرف على الذات ومن ثم فإن أي خلل في مستوى أهداف المراهق في هذه المرحلة سوف يؤدي حتما إلى الزيادة في حدة القلق العام لديه، ولعل هذه الفئة تعتبر أولى بالعناية من قبل الباحثين والدارسين الذين قاموا بعدة أبحاث ودراسات لإيجاد استراتيجيات من شأنها أن تساعد المراهق على التحكم في توازنه النفسي والانفعالي حتى يخفف من القلق لديه، ونقصد بتخفيف القلق اختزاله إلى أدنى حد ممكن، فلا يمكن التخلص من القلق لأن ذلك يعني أن يتوقف الإنسان عن أداء رسالته في الحياة.

ومن أهم ما توصل اليه الباحثون من استراتيجيات تخفيف القلق العام نذكر استراتيجية العلاج السلوكي، وكذا إستراتيجية التخفيف بالتحليل النفسي، العقلاني والانفعالي ، وأكثر ما أثار اهتمامنا هو استراتيجية التخفيف عن طريق اللعب والممارسة الرياضية، حيث يعتبر أفلاطون أول من أدرك قيمة اللعب وشجع المراهق عليه وقد استخدم فرويد " اللعب" لأول مرة كعلاج نفسي للأطفال ذوي الاضطرابات النفسية كما استخدمت ميلاني كلاين وهربرت سبنسر اللعب التلقائي في علاج الاضطرابات النفسية عند الأطفال، واستخدم أيضا كل من سموندس ، وامن رينيسون اللعب الخيالي للتخفيف من حدة القلق والتوتر عند الأطفال ( قاسمي فيصل. محاضرة في علم النفس الرياضي).

كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والتوتر لديه، وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة كدراسة أوجليفي وتكو التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة وأبرزها انخفاض مستوى القلق العام(أمين الخولي. 2001 ،ص 166)، ، بوث ( 1968 ) اللتين عالجتا الموضوع نفسه( أسامة راتب، 1997، ص44).

وكذا دراسة كين ( 1970 ) التي حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين من خلال المستويات المنخفضة للقلق العام والتوتر العصبي. ودراسة كل من وانتغ- ستور(1965)، بوث(1968) اللتين عالجتا الموضوع نفسه ( أسامة راتب، 1997، ص44).

وإذا كان اللعب والممارسة الرياضية هما من أحسن الطرق للتخفيف من حدة القلق العام فكيف نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع والميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام

والعضلات إلى الشمولية، والتي أخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت حاليا من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة (محمد عادل. 1965، ص27).

لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الإهتمام حين أصدرت العديد من الأمرات التي تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمر رقم 09-95 المؤرخة في 1995/02/25 والتي توضح مايلي: "يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين". (منهاج التربية البدنية والرياضية، 1996، ص3).

هذا وقد اعتبرها كوبيسكي كوزليك جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا وانفعاليا واجتماعيا، بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف(أمين الخولي. 2001، ص35). ولعنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب والممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين والعنصرين الحيويين للتربية البدنية والرياضية لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الإيجابية، إذ كيف يكون للعب والممارسة الرياضية هذا الدور في التخفيف من الإضطرابات النفسية عامة والقلق خاصة ونجد التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المقننة تعاني من نقص الدراسات في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرر هذه القيم النفسية لها.

ومن هنا تبرز إشكالية البحث حيث نريد من خلال هذا الموضوع أن نكشف عن الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند المراهق ولقد ركزنا على القلق العام حتى تكون دراستنا أكثر دقة وإنطلاقا من الدراسات التي كشفت إرتفاع نسبة القلق العام عند المراهق وكذا دور اللعب والرياضة في تخفيف القلق وبناءا على هذه النقاط نطرح الإشكال التالي:

إلى أي مدى تخفف التربية البدنية والرياضية من القلق العام عند المراهق أو بمعنى آخر

هل توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في متغير القلق العام؟.

وتحت غطائه تندرج أسئلة أخرى فرعية وهي:

1- هل توجد فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة تخفيف القلق العام؟.

2- هل توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 14 سنة، والتلاميذ بعمر 15 سنة في نسبة تخفيف القلق العام؟.

2- فرضيات البحث:

من خلال الأسئلة التي طرحت نستطيع أن نصيغ الفرضيات التي تعتبر إجابة مؤقتة على الأسئلة على النحو التالي:

الفرضية العامة:

فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في متغير القلق العام في صالح الفئة الممارسة للتربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

1- لا يوجد اختلاف في نسبة تخفيف القلق العام بين الجنسين من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

2- نعم توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 14 سنة، والتلاميذ بعمر 15 سنة في نسبة تخفيف القلق العام.

3- أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع القلق العام في مرحلة مهمة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية وفيزيولوجية من

شأنها أن تزيد من حدة القلق العام عند المراهق، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لديه، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق وبات من اللازم أن يتعرف التلاميذ على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها التربية البدنية والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملاً، والملاحظ في هذه النقطة أن إهتمام الباحثين لم يركز إلا على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية التربية البدنية والرياضية من الجوانب النفسية، برغم تنوع العديد من المقاربات النظرية وكذا التطبيقات التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد. فلا يمكن توعية أي فرد كما ذكرنا إلا إذا كانت الأبحاث والدراسات في متناوله يده، وبالتالي ومن حيث أن أهم الدراسات السابقة تناولت الكشف عن القلق بصفة عامة، وكذا الرياضة وفوائدها النفسية، فإننا سنضع بعون الله وبشيء من التفصيل دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند فئة المراهقين.

#### 4- التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

##### • التربية البدنية والرياضية:

وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين المواطن بدينا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

##### • القلق العام:

وتكون هذه الظاهرة من خلال انعدام الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية وتقل لدى التلميذ الثقة في النفس والثقة في المستقبل وتكثر لديه التوقعات المهددة التي ترهقه وتضييق صدره كما يضطرب سلوكه عن المعتاد، ويظهر القلق العام من عدة أعراض منها النفسية ومنها الجسمية أو المستترة والظاهرة.

##### • المراهقة:

المراهقة هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه، والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الإضطرابات النفسية أبرزها القلق العام. 13- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة 1999.

#### ❖ الدراسات السابقة:

نتناول بعض الدراسات التي أجريت في البيئة العربية والأجنبية، والتي لها علاقة بموضوع البحث ( دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام) ونظرا لأهمية هذه الدراسات، نورد عددا منها مبينين الهدف الأساسي منها، وكذا نحاول إعطاء وصف للعين والأدوات المستخدمة فيها إن أمكن، وكذا وأهم النتائج التي وصلت إليها، بالإضافة إلى تعقيب عام عليها، ومكانة البحث الحالي، ومدى إستفادتنا منها، ويتم عرض الدراسات وفق الترتيب الزمني.

#### أولا- الدراسات العربية:

1- دراسة فرغلي ( 1976)، النسريسي ( 1976) ، عوض( 1977) ، عبد الله( 1986) أن الرياضيين مقارن بالأشخاص العاديين يتميزون بالسلمات التالية : الإنبساطية ، الإتنان الإنفعالي، المسؤولية.

2- دراسة احمد عبد الخالق وعمر ( 1988): حيث هدفت إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالقلق العام وقلق الموت وقلق الحالة، واستخدم في هذه الدراسة مقياس القلق العام ومقياس قلق الحالة، طبقت هذه المقاييس على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 488 تلميذا وتلميذة أظهرت النتائج أن الإناث حصلن على درجة أعلى من الذكور فيما يخص القلق العام وقلق الموت وكانا متشابهين في قلق الحالة( فاروق عثمان. مرجع سابق ص188).

3- دراسة غريب عبد الفتاح ( 1990 ) وهدفها هو دراسة انتشار سمة القلق بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة، وكانت عينة الدراسة مكونة من ( 200 ذكور، 250 إناث) وفي جامعة الإمارات العربية، حيث وجد أن الإناث قد حصلن على درجة أعلى في قياس حالة- سمة القلق من الذكور.

و دراسة فاروق عثمان ( 1993 ) وجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور وعددهم ( 75 )، والطالبات الإناث ( 65 ) في متغيرات القلق العام وحالة القلق وقلق الحرب وقلق الموت، كما قادم بدراسة أخرى تهدف إلى إيجاد الفروق بين الطلاب الذكور والإناث في الجامعة. ومن جهة أخرى التعرف على مدى انتشار القلق بين طلاب الجامعة وتوصلت النتائج أن الطلاب الإناث أكثر قلقا في المراحل العمرية المختلفة من الطلاب الذكور. كما توصلت النتائج كذلك إلى أن القلق ينتشر بين طلاب الجامعة الذكور والإناث ( فاروق عثمان. 2001، ص33).

4 - وأظهرت كذلك دراسة محمود عبد القادر 2003: مشكلات خاصة بالتوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ المرحلة الثانوية حيث طبق فيها قائمة موني للمشكلات على عينة قوامها 245 تلميذ منهم 132 تلميذ و 113 تلميذة وهكذا أفرزت النتائج على مشكلات تتمثل في: عدم تقبل الذات، اضطرابات النضج الجنسي، سوء التوافق الاجتماعي، مشكلة القلق، سوء التوافق الأسري(محمد خليل. 2003 ص19).

#### ثانيا الدراسات الأجنبية:

1- دراسة كين ( 1970 ): حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين والاتزان الانفعالي لديهم يمكن أن يظهر فيما يلي: النضج الانفعالي، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية، المستويات المنخفضة للقلق والتوتر العصبي، التحكم في الانفعالات في أوقات الشدة، استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النظرة التفاؤلية، الرصيد المرتفع للإحباط.

2- دراسة بنزير و زدندر (1988) r : الهدف منها معرفة الفروق بين الإناث والذكور في سمة- حالة القلق وطبق في هذه الدراسة مقياس حالة- سمة القلق على عينة مكونة من 151 ذكور و 223 إناث، أظهرت النتائج أن الإناث أعلى من الذكور في نسبة القلق العام(عصام عبد اللطيف العقاد. ، دار غريب 2000 ص 140).

3- دراسة سكارتن ماير و سبيلبرجر سولفان توصلوا إلى أن الطلاب الجامعيين الذين يقعون في أعلى فرقتهم في الجامعة من حيث الاستعدادات ويحصلون في نفس الوقت على درجات عالية في القلق. الواضح يكون تحصيلهم في الجامعة منخفض، كما يكثر تركهم الجامعة بسبب الفشل أكثر من الطلبة الغير قلقين، الدين لهم نفس المستوى من القدرة وتظهر هذه النتيجة بكل جلاء ووضوح أن الاستجابة تنخفض عندما تكون درجة القلق عالية وهذا ما يترك بدون شك آثار سلبية على القدرات الذهنية عنده ويؤدي إلى انخفاض مستواه التحصيلي، نفس الشيء ما يراه سولفان الذي أعطى تحديد دقيق للعلاقة بين الأداء على أساس التمييز بين المستويات المختلفة للقلق.

4- دراسة أوجليفي، تنكو والتي تشكلت عينتها من خمسة عشرة ألفا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للنشاط الرياض التآثيرات النفسية والمتمثلة في:

- إكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

- الإلتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة وإحترام السلطة.

- إكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والإتزان

الانفعالي، والتحكم في النفس، وإنخفاض القلق والتوتر، وإنخفاض في التعبيرات العدوانية

5- دراسة كوبر (1976)، و كان (1976)، ومورجان (1976)، و شور (1977)، التي أظهرت نتائجها بأن الرياضيين مقارنة بالأشخاص العاديين يتميزون بالسمات التالية :

- الثقة بالنفس - إنخفاض القلق - الإستقرار الإنفعالي - الإنبساطية - المنافسة.( محمد حسن

علاوي ، 1975 ص 113).

6- دراسة واتسن ، جونسن، زيون أوضحت أن الأفراد الذين لديهم إتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بإرتفاع لتقدير الذات، وأن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط إرتباطاً وثيقاً بثقته بنفسه.

7- دراسة جورج أوضحت أن الأطفال (ذكور، إناث ) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم ذات إيجابي عن أقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني، وأن لهذه الممارسة أثراً في زيادة الثقة بالنفس، وهو ما أكدته ماثيوز بإستخدام أ،شطة بدنية تتسم بالمغامرة(امين الخولي. مرجع سابق ص169).

8- دراسة فرويد، ميلاني كلين، سيموندس، آمن ورينسيون، هيرمين هيوج هلموث أستخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الإضطرابات النفسية للأطفال ومن بينها حالات القلق والتوتر.

من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظنا أنه تنوعت من حيث الأهداف العامة التي سعت لتحقيقها، فقد بحثت بعض الدراسات من أجل الكشف عن القلق بمنصور عام مثل دراسة سكارتز مايبير، وسولفان، وسبيل بارجي، كما سعت بعض الدراسات إلى البحث في عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير القلق مثل دراسة بنزير وزندر (1988)، ودراسة أحمد عبد الخالق وعمر(1988)، دراسة عبد الغريب عبد الفتاح (1990).

وسعت دراسات أخرى إلى البحث في التأثيرات النفسية لإيجابية للرياضة كدراسة أوجليفي، تنكو، دراسة جوردن، دراسة واستون، جونسن، دراسة جورج. كما بحثت دراسات في دور اللعب في تخفيف الإضطرابات النفسية كدراسة فرويد، دراسة ميلاني كلين، دراسة سيموندس، دراسة هيلمين هيوج هلموث.

هذا وقد إتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تأكيدها على أهمية البحث في سبل إيجا د إستراتيجيات للتخفيف من القلق كدراسة سيموندس وأوجليفي تنكو .

ولقد وجدنا أن هذه الدراسات لم تذكر لنا أداة الدراسة عدا بعض الدراسات كدراسة بنزير وزندر اللذان إعتددا على مقياس حالة وسمة القلق، ودراسة فاروق عثمان حيث إستعمل مقياس القلق العام لكاتل.

أما الدراسة الحاية فقد ركزنا على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام وقد ركزنا على التربية البدنية خلافا للدراسات السابقة التي بحث في الرياضة وكذا اللعب وتأثيراتها النفسية على حد علمنا، ولقد إنطلقت دراستنا من حيث إنتهت بعض الدراسات التي كشفت عن إرتفاع القلق عند المراهق، وقد إستخدمنا في هذه الدراسة مقياس القلق العام لكاتل.

كما إستفدنا من الدراسات السابقة في صياغة إشكالية البحث وسوف نستعين بها في طريقة المعالجة الإحصائية، وكيفية تحليل المعطيات، وندعم بها النتائج التي سنتوصل إليها من خلال دراستنا الحالية.

بعد أن عرضنا في الجانب النظري أهم العناصر التي تعرفنا بالتربية البدنية والرياضية وإبراز مفهومها وقيمتها الحقيقية وكذا أهم الجوانب التي تخص القلق العام وما يجب أن نعرفه عنه، وبعد أن تطرقنا كذلك لخصائص المرحلة العمرية وكيفية تأثير القلق على المراهق مع إبراز دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند المراهق وكل هذا على ضوء الدراسات والنظريات يكون بذلك قد تحقق جزء مهم من أهداف البحث

# الفصل الأول

التربية البدنية و الرياضية

# الفصل الثاني

القلق العام

المراهقة

## القلق العام

يعتقد علماء النفس بعد دراسات كثيرة وتجارب عديدة قامو به أن القلق من أخطر الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر، ومن الملاحظ أن القلق يسيطر سيطرة تامة على إهتمام العلماء من تأثير فعال على إضطرابات الوظائف النفسية والجسمية، الا ان تفسيرات الناس تنوعت لهذا المرض النفسي، حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم كما تناقضت وأضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق (مصطفى غالب. 1986 ص10).

### 1- مفهوم القلق :

**1-1 القلق لغة:** القَلَقُ: الانزعاج. يقال: بات قَلِقًا، وأَقْلَقَهُ غيره؛ وأَقْلَقَ الشيءَ من مكانه وقَلَقَهُ: حركه. والقَلَقُ: أن لا يستقر في مكان واحد، وقد أَقْلَقَهُ فَقَلِقَ. وفي حديث عليّ: أَقْلَفُوا السيوف في الغمد أي حركوها في أغمادها قبل أن تحتاجوا إلى سَلِّها ليسهل عند الحاجة إليها. (ابن منظور، 1994، ص 620).

### 1-2 القلق اصطلاحاً: وجدت عدة تعاريف فيما يخص القلق نذكر منها:

- عرفه "سيغموند فرويد": بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً، ومتوتر الأعصاب، ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزاً عن البث في الأمور، وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين (سيغموند فرويد 1962، ص 3-4).

- وعرفه سعيد العزة أيضاً: على أنه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية، والقواميس تصف أو تعرف هاتين الكلمتين كمرادفتين، ويعني الضيق المصحوب بالتأمل والتفكير، وكذلك توقع الشر وتوقع عدم الراحة (سعيد العزة 2002 ص 84).

- وفي تعريف "فرج أحمد" يعتبر القلق خبرة ذاتية يعيشها الفرد مثل اضطراب، خوف، توقع الشر] مؤلمة للعقل، ويتعرف الفرد على ذلك الشعور بسهولة في ذاته، ويمكن أن يميز

عن الانفعالات السلبية الأخرى كالغضب، أو الحزن، أو الامتعاض. (فرج أحمد 1995 ص57).

- كما عرفه فؤاد البهي السيد على أنه إحدى الحالات الإنفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيح الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى (فؤاد البهي السيد. 1975 ص 07).

- ويعرفه حامد عبد السلام زهران بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة التوقع بتهديد خطر فعلي أو رمزي وقد يحدث ويصاحبه خوف غامض أو أعراض نفسية وجسمية (حامد عبد السلام زهران. 1979 ص 379).

- ويعرف salivan القلق بأنه: " حالة نوعية تنشأ لعدم القبول في العلاقات الإجتماعية" ويوضح هذا التعريف أن نشأة القلق تتجه للتفاعل الدينامي بين الفرد و المجتمع.

- وأخيرا يعرف horny القلق بأنه: " إستجابة إنفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية"، وهذا التعريف يجمع بين الناحية الوجدانية والإجتماعية (عبد العزيز عبد المجيد محمد. 2005، ص85)

تؤكد جميع هذه التعاريف بان القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة وحين ويعرف القلق العام بعدة أعراض منها الجسمية ومنها النفسية وسوف ناتي على ذكرها في العناصر القادمة، وقد ورد في التعاريف أيضا عدة مفاهيم متعلقة بالقلق وهي:

● الخوف: وهو إدراك مريع لشيء يحتمل أو يؤدي والخوف يمثل ميلا إلى أن يدرك الشخص مجموعة معينة من الأحوال بصفتها تهديدا له كأن يقول الشخص "إن لدي خوفا أو أنا خائف من العواصف الرعدية" فهو يشير إلى مجموعة من الظروف ليست قائمة حالا ولكن يمكن أن تقع في وقت ما في المستقبل. إذن الخوف والقلق هما مفهومان منفصلان من حيث اللفظ ولكنهما متصلان من حيث المعنى غير ان الأول متعلق بالفكر والثاني متعلق بالانفعال (أرون بيك 2000 ص 150-151).

● الإنهاك: الإنهاك عبارة عن جملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وآدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الجملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.

● الضغوط: يستخدم هذا المصطلح للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر. (فاروق عثمان، 2001، ص18)

ولقد اختلفت تفسيرات القلق وتعددت التصورات لدى العلماء كل يدلي برأيه حسب منطلقاته العلمية الأساسية ولعل أبرزها ما سنتعرض إليه فيما يلي:

## 2- تفسيرات القلق العام عند بعض علماء النفس

**2 1- تفسير فرويد للقلق العام:** إن أول من اهتم بموضوع القلق وخصص له جزءا كبيرا من الدراسة والبحث هو المحلل النفسي " سيغموند فرويد " وقد حاول أن يعرف سبب نشأته عند الفرد، وقد وضع فرويد في نظريته أن القلق والخوف ما هما إلا ردود أفعال في موقف معين فالخوف استجابة لخطر خارجي معروف فالقلق هو من جهة توقع صدمة، ومن جهة أخرى تكرار للصدمة في صورة مخففة، فعلاقة القلق بالتوقع ترجع إلى حالة الخطر، بينما تحديد القلق وعدم وجود موضوع له يرجعان إلى حالة الصدمة التي يسببها العجز وهي الحالة التي يتوقع حدوثها في حالة الخطر، (فاروق عثمان , مرجع سابق, ص20)

وقد ذكر أيضا فرويد أن الوظيفة الدينامية الرئيسية للقلق تعمل على مستوى اللاشعوري في شكل إشارة تحذير "للأنا" تدل على وجود خطر وشيك الوقوع من الدفعات الداخلية ويصاحب نمو هذه الوظيفة الاكتساب التدريجي لقدرة "الأنا" على الحكم

**2 2 تفسير القلق العام عند أتورانك:** يفسر أتورانك القلق العام على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد، فانفصال الوليد عن الأم هو الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الاولي، فالطعام يستثير لدى الطفل القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الأم، والذهاب إلى

المدرسة يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال على الأم، وكذلك الزواج يثير القلق لأنه يعني الانفصال عن الأم، فالقلق في رأي "أوتورانك" هو الخوف الذي تتضمنه هذه الانفصالات المختلفة، ويذهب أوتورانك إلى حد القول أن القلق الاولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع مراحل حياته هما:

• خوف الحياة: والقلق من التقدم والاستقلال الفردي الذي يهدد الفرد بالانفصال عن علاقاته وأوضاعه.

• خوف الموت: قلق من التوتر وفقدان الفردية وضياع الفرد في المجموع أو خوفه من أن يفقد استقلاله الفردي إلى حالة الاعتماد على الغير (انظر فرويد مرجع سابق ص33-34)

2-3 القلق العام من خلال النظرة السلوكية: يرى السلوكيون أن القلق هو سلوك يظهر نتيجة ضغط وتوتر وصراع، وهو يمدنا بأساس دافعي للتوافق مادام أننا نَحْبُرُهُ كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير ميكانزمات متعددة للتوافق، فالتعلم الشرطي الكلاسيكي عند "بافلوف" يمدنا بتصور عند اكتساب القلق من خلال العصاب التجريبي والذي يتميز بالصفات التالية:

أ- إن السلوك العصابي هو نتيجة ضغط وتوتر وصراع، ففي جميع التجارب التي من هذا القبيل، فإنه ليس ثمة شك أن صراعا ما قد ظهر بوضوح بين نزعات الفعل المعززة، ونزعات الفعل غير المعززة.

ب- إن السلوك العصابي يتميز بالقلق وهذا يتضمن العقاب من أي نوع كان.

ج- إن السلوك العصابي يتسم بمجموعة من الأعراض التي تعتبر غير عادية فقي نظر المعايير الاجتماعية.

فالقلق حسب النظرة السلوكية إذن يقوم بدور مزدوج فهو من ناحية يمثل حافزا، ومن ناحية أخرى يعد مصدر تعزيز، وذلك عن طريق خفض القلق، وبالتالي يتولد القلق الذي يعد صفة تعزيزية سلبية تؤدي إلى تعديل السلوك، ولعل أهم ما أكده السلوكيون هو أم القلق هو استجابة شرطية مؤلمة تحدد مصدر القلق عند الفرد

ولقد استفادا كل من "دولارد وميللر" من التصور السلوكي للقلق لكنهما إستخدما مفاهيم خاصة بهما حيث أكدا على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم، والقلق ما هو الا دافع عندما يزداد إلى حد معين يؤدي إلى تدهور في الأداء والعكس. والقلق عند دولارد وميللر حالة غير سارة يعمل الفرد على تجنبها والقلق يعتبر دافعا مكتسبا أو قابلا للإكتساب، ويحدث القلق نتيجة الصراع، والصراع يأخذ الكثير من الأشكال مثل: صراع الإقدام والإحجام، أو صراع الإقدام- الإقدام، أو صراع الإحجام- الإحجام. ( فاروق عثمان مرجع سابق ص 24-25).

**2-4 تفسير كاتل و شاير للقلق العام:** توصلت الأبحاث التحليلية العاملية لـ:"كاتل و شاير" عن وجود نوعين من مفاهيم القلق أطلقا عليهما [سمة القلق Triat Anxiety]، و[ حالة القلق State Anxiety] ويعتبر النوعان الأخيران أكثر أنواع القلق شيوعا في التراث النفسي (spielberger,1966,13) وتصور حالة القلق كظرف أو حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، ويشعر بها كل الناس في مواقف التهديد مما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، وتختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة في الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة أو التهديد، وتتغير حالة القلق في شدتها وتذبذب عبر الزمن تبعا للموقف المهدد للفرد.

وسمة القلق تشير إلى الفروق الثابتة نسبيا في القابلية للقلق كما تشير إلى الاختلاف بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركها كل فرد كمواقف مهددة، وذلك بارتفاع شدة القلق، وسمة القلق تتأثر بالمواقف بدرجات متفاوتة، حيث إنها تنشط بواسطة الضغوط الخارجية التي تكون مصحوبة بمواقف خطرة محدودة، وقد تعتبر حالة القلق بمثابة المثير المهدد لسمة القلق الذي يضل كامنا.

## 2-5 القلق العام عند ماي:

القلق العام عند ماي هو: " توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، وتعتقد بأنها أساسية"(عبد العزيز عبد المجيد محمد،مرجع سابق،ص84).

وترى ماي أن للقلق العام أساسين هما : الاستعداد الفطري، والأحداث الخاصة التي تستحضر القلق العام عن طريق التعلم بأنواعه المختلفة، وأن إستجابة القلق تكون سوية إذا كانت متناسبة مع الخطر الموضوعي ، والخوف عند ماي عبارة عن إستجابة متعلمة لخطر محلي لا يشكل تهديدا للقيم الأساسية للفرد(فاروق عثمان, مرجع سابق, 25).

## 6-2 القلق العام عند كارل يونج:

يعتقد يونج أن القلق عبارة عن "رد فعل يقوم به الفرد حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة عن اللاشعور الجمعي" (عبد العزيز عبد المجيد محمد.مرجع سابق ص84). من السمات المميزة لنظرية يونج. ففي اللاشعور الجمعي تختزن الخبرات الماضية المتراكمة عبر الأجيال والتي مرت بالأسلاف القدامى والعنصر البشري عامة فالقلق العام هو خوف من سيطرة اللاشعور الجمعي غير المعقولة التي مازالت باقية فيه من حياة الإنسان البدائية، كما يعتقد أن الإنسان يهتم عادة بتنظيم حياته على أسس معقولة منظمة وأن ظهور المادة غير المعقولة من اللاشعور الجمعي يعتبر تهديدا لوجوده (فرويد، مرجع سابق، ص 37).

## 7-2 القلق العام عند ألفريد أدلر:

كان أدلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع ، وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق، ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة، وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية. فالإنسان السوي يتغلب على الشعور بالنقص والقلق عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، ويستطيع الفرد أن يعيش دون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الإنتماء الى المجتمع الذي يعيش فيه.

إلا أن القلق يمكن أن يكو إيجابيا مفيدا لصاحبه ويمكن أن سلبيا يؤثر على مجى حياته لذا وجب أن نفرق بين بين القلق العادي والقلق المرضي حتى تكون الصورة واضحة وهذا كما يلي:

## 3- أنواع القلق العام:

قام فرويد بتقسيم القلق إلى نوعين كما يلي:

### 1-3 القلق العادي (الموضوعي):

هو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ويمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه غالبا محدودا في الزمان والمكان، ينتج عن أسباب واقعية معقولة، ويعتبر هذا النوع مفيدا، لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف، ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة الخطر والهروب منه، ويمكن ملاحظة هذا القلق على صاحبه لأنه يبدو وكأنه في حالة خوف عام، ويشعر بالإنزعاج والألم وتظهر الإشارة الفيزيولوجية، علامات القلق الأخرى من توتر ورعشة الأطراف وإختلال مستوى التنفس وغير ذلك (فيصل الزراد. 1984 ص31)

### 2-3 القلق المرضي (العصابي):

هو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض والمصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية، تأتي في نوبات تتكرر لدى الفرد (كالفن هال. 1960 ص75).

ويعتبر هذا القلق مرضيا لأنه يترك آثار سلبية ويحدث تغيرات هامة في حياة الإنسان، فالمصاب به يعيش في حالة إستثارة وحفز مستمرين ويرى فرويد أن للقلق العصابي يظهر إما في صورة عامة حيث يشعر الفرد بحلة من الخوف الغامض، أو في صورة مخاوف مرضية من خلال إدراك بعض الموضوعات المحددة أو المواقف بإعتبارها مثيرات للقلق كالخوف مثلا لدى بعض الأفراد عند رؤية الدم أو الحشرات وشدة الخوف لدى هؤلاء الأفراد لا تناسب إطلاقا الخطر الحقيقي المتوقع من الموضوع فهو لا يمثل عند الكثيرين أي

خطر على الإطلاق. كما يمكن أن يظهر القلق المرضي في صورة تهديد بحيث يكون مصاحب لأعراض المرض النفسي كالهستيريا مثلاً، والشخص المصاب بهذه الأعراض يشعر بالقلق أحياناً خوفاً من توقع حدوثها، وهذا التوقع يجعله في حالة تهديد (نعيم الرفاعي. 1969 ص75).

وما يخصنا في هذه الدراسة هو القلق المرضي فماذا عن التفسير الفيزيولوجي له، وكيف يحدث القلق داخل الأجهزة العصبية للإنسان؟

#### 4- الأساس الفيزيولوجي للقلق العام:

ينشأ القلق العام حسب النظرية الفيزيولوجية الشاملة من زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي بنوعيه [الجهاز العصبي السمبتاوي- Sympathetic System, N]، والجهاز العصبي الباراسمبتاوي- Parasympathetic System, N]، ومن ثم فإن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة الأدرينالين في الدم حيث تنشط الكبد وتولد المادة السكرية [الغدة فوق الكلوية] في الدم مع تنبيه الجهاز العصبي السمبتاوي الذي يؤدي إلى رفع ضغط الدم، وزيادة ضربات القلب، وجحوظ في العينين، وشحوب في الجلد، وجفاف في الحلق، وزيادة في إفراز العرق، وعمق التنفس، وارتجاف الأطراف. أما ظواهر نشاط الجهاز الباراسمبتاوي فأهمها كثرة التبول، والإسهال، ووقوف الشعر، وزيادة الحركات المعوية، اضطراب النوم والشهية إلى الطعام.... ومن المعروف علمياً أن المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبي اللاإرادي هو [الهيپوتلاموس- Hypothalamus]، الذي يقع في المنطقة المتوسطة من الدماغ، وهو مركز التعبير عن الانفعالات. وهذا المركز على اتصال دائم بالمخ الحشوي لتلقي التعليمات حول طبيعة المثيرات من أجل القيام بعمليات التكيف اللازمة، وهكذا توجد الدائرة العصبية المستمرة بين قشرة المخ، والهيپوتلاموس، والمخ الحشوي، ومن خلال هذه الدائرة نعبر ونحس بانفعالاتنا. ونحن إذا أخذنا في الاعتبار أن هذه الدائرة تعمل من خلال سيالات وشحنات كهربائية، وكيميائية، وأن الهرمونات العصبية المسؤولة عن ذلك هي هرمونات [السيروتونين، والنوادرينالين، والدوبامين]، والتي تزيد نسبتها في هذه المراكز عن أي جزء آخر في المخ وذلك مع وجود هرمون [الأسيتيل

كولين] في قشرة المخ، فإن كل ذلك يجعلنا نؤمن أنه من الممكن التأثير في الانفعالات المختلفة وخصوصا القلق، وذلك بإيجاد نوع من التوازن بين هذه الهرمونات ( فيصل الزراد. 1984 ص 76).

هذه مجموعة من التفسيرات للقلق العام تتفق جميعها على أن القلق يقع حينما يطراً على اتزان الفرد تفكك بصورة توتر ومعاناة أو حينما يقع الفرد في مواقف الصد والحرمان فينشأ الصراع النفسي الداخلي في صورته المختلفة حيث يبدأ الشعور بالاضطراب والتوتر ويبلغ حد القلق حينما يأخذ هذا الصراع شكلا عنيفا لا شعوريا بحيث تهدد فيه الأشياء الداخلية (المكبوتة)، كما ويكون القلق في هذه الحالة إشارة تنذر بخطر الاحتياج، أو إشارة إنذار بكارثة توشك أن تقع يتلوها إحساس بالضياع في موقف شديد الدافعية مع عدم القدرة على التركيز والعجز عن الوصول إلى أي حل بنائي.

واعتمادا على ما سبق نستطيع أن نحدد الأسباب الرئيسية للقلق كما يلي:

#### 5- الأسباب الرئيسية للقلق العام:

للقلق العام أسباب ومصادر كثيرة لا يمكن أن نحصرها في سبب أو مصدر واحد ومن أهم هذه الأسباب ما يلي:

● الأسباب الوراثية: أكدت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10 بالمئة من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض وقد وجد سليتر وشليدز أن نسبة القلق العام في التوائم المتشابهة تصل إلى 50 بالمئة وأن حوالي 60 بالمئة يعانون من صفة القلق العام وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية فوصلت إلى 4 بالمئة فقط، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دور فعال في الاستعداد للمرض وتزايد نسبة أعراض القلق العام عند النساء عنها بدل الرجال (مصطفى غالب. 1980 ص 80).

● نزع غرائز القومية: قد ينشأ القلق العام عندما تنزع الغرائز القومية مثل غريزتي الجنس والعدوان نحو التحقق ويعجز كبحها فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع هذه الغرائز ويحدد

أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة والمشاكل(كاظم ولي آغا بدون سنة ص311).

● **تبنى معتقدات فاسدة:** من مسببات القلق العام أيضا أن يتبنى المرء معتقدات متناقضة أو مخالفة لسلوكه كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والإلتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح بينما هو في قرارة نفسه عكس ذلك تماما، فإذا خلى إلى نفسه أطلق العنان لنزواته وأرتكب ما يخلف هذا السلوك وهذه الهوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق لديه ، كما تلعب الضغوط الثقافية والبيئية التي يعيشها الفرد المشبعة بعوامل الخوف والهم ومواقف الضغط وعدم الأمن والحرمان الاسري دور في خلق هذا القلق(حامد عبد السلام زهران.1979 ص379).

● **الأفكار والمشاعر المكبوتة:** من مصادر القلق العام تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات، والتصورات الشاذة والذكريات اللاأخلاقية التي تترك شعور بالذنب وأفكار يشعر صاحبها أنها مكروها أو محرمة وكل نشاط بدني أو فكري مخالفا للتقاليد والنظم الأخلاقية متعارف عليها في مجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به ويحاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية وهذا يكلفه جهدا ويحول جزءا من تركيزه الى حماية نفسه من التهديد الداخلي والخارجي وبذلك يزيد توتره وإنطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه(الأزرق بو علوا. 1993 ص76).

● **عامل السن:** إن للسن أثره في نشاط القلق العام كون المرض يزيد مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة وكذلك ظهوره عند المسنين فيظهر القلق العام عند الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين فيكون في هيئة الخوف في الظلام والغرباء والحيوانات أو الخوف عندما يكون الطفل وحيدا بالمنزل أو يظهر في هيئة أحلام مزعجة أوفزع ليلي أما في المراهقة فيأخذ القلق العام مظهر آخر من عدم الشعور بالإستقرار أو الحرج الإجتماعي خصوصا عند مقابلة الجنس الآخر والإحساس الذاتي بشكل جسمه وحركاته وتصرفاته ومحاسبة نفسه واليأس من كل شيء مع الشكوى من أعلال بدنية (د فوري حافظ. 1995 ص132).

- الإفتقار إلى الأمن: ويتجلى في انعدام الشعور الداخلي بالأمن وكثرة الشكوك والظنون.
- الإحباط المتزايد الذي يسبب القلق خاصة إذا كان مصحوبا بعدم القدرة على تحقيق الهدف، والشعور بقصور المجهودات لتحقيق الغايات.
- كثرة النقد: حيث يكون في كثير من الأحيان أسلوبا إشمئزانيا ويشعر بالضيق والحرج، ويفقد الثقة في النفس ويكون النقد مؤثرا حينما يتزامن مع فترة المراهقة أين يسعى الفرد فيها إلى تأكيد الذات وفرض النفس، وإبراز الشخصية للآخرين.
- كثرة الصراع الداخلي والمشاحنات في الأسرة بأي شكل من الأشكال والذي يفقد التوازن الانفعالي بين أفرادها مما يخلق جو من التوتر والاضطراب الذي يفضي إلى القلق.
- عدم الثبات في معاملة الفرد داخل الأسرة والذي يخلق حالة من اللاتوازن النفسي يؤول مباشرة إلى القلق.

● التواجد في وسط يوحى بالقلق: إن القلق النفسي يتأثر ظهوره بالوسط الذي يوجد فيه الفرد نفسه ومدى ملاءمة الحالة المزاجية لهذا الوسط.

● الضعف الجسدي أو النفسي: إذا كان المراهق في حالة مرهقة وخاصة إذا كانت فترة المرض طويلة فإنه يلجأ إلى القلق وقد يعود ذلك لسوء التغذية ونقص السكر في الدم وهذ ما يؤدي إلى مشاعر مؤلمة وتصبح بذلك الميكنزمات النفسية الوقائية لا تعمل بشكل لائق خاصة إذا كان المراهق يعاني من مشاعر سالبة نحو الذات وضعفه الجسدي يشعره أيضا بأنه غير قادر على التكيف مع الخطر الحقيقي أو المتخيل. (سعيد حسني العزة، 2002، ص75)

ويظهر القلق العام في شكل أعراض يمكن أن يشخص من خلالها.

#### 6- أعراض القلق العام :

للقلق العام عدة أعراض هي بمثابة المرجع الأساسي من أجل تشخيصه ولقد وضع لها التصنيف الأمريكي الحديث 1994 قائمة خاصة من الأعراض ويعتمد هذا التشخيص على وجود ثلاث أعراض على الأقل من الأعراض التي سوف نشير إليها وقد عرف هذا التصنيف باسم DSM IV

يمكن أن تصنف كالتالي:

#### 1-6 الأعراض النفسية:

- الترقب والخوف
  - إنشغال الذهن (البال).
  - الإحساس بزيادة التوتر والغليان (على أعصابي طوال الوقت).
  - أجفل بشدة وبشكل متكرر (رد الفعل العصبي على الأصوات وغيرها).
  - ضعف التركيز و ضعف الذاكرة.
  - الشعور بأن عقلي مخدر من شدة القلق.
  - صعوبة الدخول في النوم(الأرق).
  - أحلام مزعجة والنوم المتقطع.
- #### 2-6 أعراض جسمية وفيزيولوجية:

- توتر وآلام العضلات.
- الصداع.
- الشد على الأسنان
- تأرجح الصوت.
- سرعة التعب والإرهاق.
- التملل والتحرك ودم الإستقرار أثناء الجلوس أو الوقوف.
- الرجفة والإحساس بالإرتعاش.
- جفاف الحلق (الفم).

- زيادة التعرق | اليدين باردة ومتعرقه.

- خفقان القلب أو إزدیاد النبضات.

- صعوبة التنفس- الكتمة في التنفس والشعور بضيق التنفس.

- الدوخة – الشعور بعدم التوازن- الشعور بالإغماء.

صعوبة البلع.

- الغثيان والإسهال وإنزعاج البطن

- إضطرابات معدية مع إضطرابات هضمية أخرى.

- تكرار البول.(DSM IV. 1994).

هذه هي أعراض القلق ويمكن أن يطلق عليها الأعراض الظاهرة والأعراض المستترة، وهي بهذا الشكل كفيلة بأن تجعل حياة الفرد رهن اليأس والفشل يعيش الألم والكدر ويحيى في كنفه لفترات طويلة من زمن حياته إن لم نقل حياته كلها، ولعل هذا ما يؤكد لنا بصفة ملحة مدى حاجة كل فرد يعاني من القلق إلى سبل العلاج التي تنهي حالات التهديد والخوف التي تشكل القلق ويحل محلها النشاط النفسي والاستعداد الآدائي البناء فالخدمات العلاجية هي بمثابة قطرات الزيت التي ترطب حدّة احتكاك الآلات في حركتها ويمنع الشرر المتولد من إحراقها، وفي هذا السياق وجدت عدة أساليب علاجية لهذه المشكلة وسوف نتعرض لأبرزها فيما يلي.

#### 7- استراتيجیة التخفيف من القلق العام:

لقد رأينا ما لخطورة القلق على سیرورة حياة الفرد، ولاحظنا أن القلق لا يقتصر على ناحية واحدة من نواحي شخصية هذا الفرد بل هو واسع النطاق وسريع الانتشار خاصة إذا صادف وأن وجد أرضية مناسبة ومناخا ملائما يساعد على انتشاره بشكل مناسب، وعلى هذا الأساس فإنه لنا أن نتساءل هل يمكن القضاء على هذه الظاهرة؟ وماهي الاستراتيجيات الممكنة لذلك؟

من الواضح جدا وحسب ما أوردناه فيما سبق أن هذه الظاهرة في حد ذاتها لا يمكن أبدا أن نتخلص منها ولا يمكن يقينا أن نضع لها حداً لأنها جزء من شخصية الإنسان ولأن القضاء على القلق يعني أن يتوقف الإنسان عن أداء رسالته في الحياة، فلا يمكن أن نتصور حياة كلها سعادة خالية من ضروب القلق والتوتر والخوف، ولكن الشيء الذي يمكن أن نتدخل فيه هو الجوانب السلبية التي يتركها القلق في سلوك الفرد وهنا قد وردت عدة استراتيجيات لعلاج القلق وحينما نقول العلاج فإننا نقصد بذلك التخفيف من المشكلة لا القضاء عليها نهائياً.

### 1-7 إستراتيجية العلاج السلوكي:

عرف الطب السلوكي عام 1977 بأنه الميدان الذي يهتم بتطور العلم السلوكي وكذلك التقنيات في مجال الوقاية والتشخيص والعلاج وإعادة التأهيل ( فيصل الزراد. 1984 ص210).

و تقوم إستراتيجية العلاج السلوكي في تخفيف القلق على نقاط هامة وهي:

- **التحصين التدريجي:** باعتبار أن القلق سلوك في معظمه مكتسب فإنه يمكن التخفيف منه، ونجد أن العالم "بافلوف" صاحب الفعل الشرطي قد استخدم مثيرات محايدة للتخفيف من القلق، والفلسفة التي يقوم عليها التحصين التدريجي هو بناء هرم لمشكلة القلق بحيث يقع في قاعدته الأشياء الأقل ثم الأكثر حدة ويقدم للأفراد الذين يعانون من مشكلة القلق أقل المواقف المقلقة ثم أكثرها شدة حتى يصلون إلى السيطرة الكاملة على جميع المواقف بطريقة واقعية.
- **العلاج بالغمر:** إن وضع الفرد في وضع مقلق بالنسبة له مرة واحدة دون تجزئته يجعله يتعود على الموقف ذاته وبالتالي يتم التعود عليه ويخفف لديه القلق وتنخفض شدته.
- **الاسترخاء:** الاسترخاء حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة القلق بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسدي شاق، ويكون الاسترخاء عندما يتخذ المرء وضعا مريحاً، ويتصور حالات باعثة على الهدوء عادة أو يرخي العضلات المشاركة في أنواع مختلفة من النشاط وعندما تكون العضلات مسترخية تماما فإن الأعصاب الذاهبة إليها والآتية منها لا تحمل

أي رسالة حركية أو حسية، بمعنى أن تكون ساكنة كلياً، وينعدم النشاط الكهربائي بها، ولقد أثبتت التجارب أن القلق يمكن أن يخفف إن لم نقل يزول عن طريق الاسترخاء (فاروق عثمان 2001 ص 144-147)

وتجدر الإشارة هنا أن النقطة الأولى والثانية قد لا تنجح في تخفيف القلق بشكل كبير وقد تنجح في ما يخص قلق الحالة لأنهما متعلقان بموضوع المشكلة دون التركيز على المشكلة في حد ذاتها.

### 2-7 إستراتيجية العلاج بالتحليل النفسي:

يقوم العلاج بالتحليل النفسي على تقوية " الأنا " للفرد القلق باعتبارها الجزء المسيطر على حفزات " الهو " والمنسق بين متطلبات " الهو " وظوابط " الأنا الأعلى " كما يساعد هذا العلاج على تعليم الأفراد الذين يعانون من مشكلة القلق الإستبصار بصراعاتهم اللاشعورية مع محاولة التكيف وتعديل الأهداف وتنمية القدرات، وفي بعض حالات الاضطراب يستحسن عدم محاولة الكشف عن الصراعات الخطيرة، فقد يؤدي ذلك على حالة شديدة من القلق. (سعيد حسني العزة. مرجع سابق ص 75).

### 3-7 إستراتيجية العلاج العقلاني الانفعالي:

سبق وأن ذكرنا في الفصول السابقة أن معظم مشكلات الإنسان تتمركز حول انحرافات معينة في التفكير، ولعل مشكلة القلق هي انطلاقة خاطئة من التفكير، وإدراك خاطئ من رف هذا الإنسان، وحتى نستطيع معالجة هذه المشكلة يجب التركيز على النقاط العمياء التي ينصب عليها التفكير، فتخفيف القلق يكون عن طريق تصحيح المفاهيم الذهنية الخاطئة والإشارات الذاتية المغلوطة، ولا يعني تركيزنا على التفكير أن نغض على أهمية الاستجابات الانفعالية التي هي المصدر المباشر للقلق بصفة عامة، إنما يعني ببساطة أننا نقارب انفعالات الشخص من خلال معرفته أو من طريق تفكيره، وبتصحيح الاعتقادات الخاطئة يمكننا أن نخدم أو نغير الاستجابات الانفعالية الزائدة والغير مناسبة. (أرون بيك مرجع سابق ص 227).

#### 4-7 إستراتيجية العلاج الجماعي:

هذا العلاج يختلف عن باقي العلاجات التي سبق ذكرها، لأنها عبارة عن علاجات فردية تدور في جلسات مغلقة بين الفاحص والمفحوص، أما العلاج الجماعي فإنه يوجه إلى عدد من المرضى كمجموعة واحدة، ويتمثل في إختبار مجموعة صغيرة من المرضى يتراوح عددهم ما بين خمسة أو عشرة أفراد، يراعي الفاحص التجانس والتكامل في المواصفات الشخصية والفردية، ويتولد وسط الجماعة مشاعر التعاطف والانتماء مما يسهل عليهم الإفصاح عن مشاعرهم وهمومهم وعواطفهم وبذلك يستبصرون طبيعة معاناتهم، ويتوصلون إلى الأساليب الصحيحة للتخلص منها... ويهدف هذا العلاج إلى تكوين الصورة الحقيقية الموضوعية للواقع لدى المفحوص، وتكوين إتجاهات فكرية سليمة وقدرة على الإدراك والإستبصار بصفة أفضل ( فيصل الزراد. 1984 ص 193).

#### 5-7 إستراتيجية العلاج الإسنادي:

العلاج النفسي المساند هو التركيز على ضرورة الإرتقاء بالمساند العاطفية والمعنوية للمريض، لتجاوز مجرد الطمأنينة والمجاملة لتصبح قوة دفع قادرة على إحداث تغيرات إيجابية في نظر المريض لنفسه وفي تعامله معها، وللعلاج الإسنادي شروط:

- أن يجد المريض عند معالجته ما يليق لحالته من الاهتمام.

- أن يتوفر من تعامل المعالج مع مريض شيء من الألفة والدفئ يشجع المريض على الإلتصاق العاطفي الإيجابي بالمعالج، والعلاج الإسنادي لا يتقيد بمنهجيات محددة، وإنما يستنبط ويستخدم كل وسائل التدخل المفيدة للتعامل مع الحالة من واقع المعطيات العملية والمواصفات الشخصية، والملابسات الطرفية وكل ذلك على نحو فردي ومتنوع (زهير أحمد السباعي. بدون سنة ص 72).

#### 6-7 إستراتيجية العلاج عن طريق اللعب والممارسة الرياضية:

يشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل

الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفرغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائدها:

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

فقد أوضح كل من ميبلر وليلاند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن إستخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب(محمد الحماحي. 1999 ص75)، 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 الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك

بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع.

كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على المراهق جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية له تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، فإضافة إلى ما يجنيه من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والتوتر لديه، وهذا ما أثبتته الدراسات كدراسة أوجليفي وتتكو Oglive , Tutko التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة وأبرزها انخفاض مستوى القلق العام(أمين الخولي. مرجع سابق ص 166)، وكذا دراسة كين(1970) التي حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين من خلال المستويات المنخفضة للقلق العام والتوتر العصبي. ودراسة واتنغ- ستور(1965)، دراسة بوث(1968) ( أسامة راتب، 1997 ص44).

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمرينات اللياقة البدنية، تمرينات التنفس أو مباريات في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعله أكثر إتزاناً من الجانب الانفعالي(عادل علي حسن.1995،ص124).

و سوف نتطرق لهذا العنصر في الفصل الأخير بشيء من التفصيل .

## 8- القلق في الوسط الرياضي:

حينما نتكلم عن القلق في الوسط الرياضي فإننا نتجه مباشرة نحو قلق المنافسة لأن متطلبات الهدف المطلوب إنجازه في عملية المنافسة تتحدد - إلى درجة كبيرة - في ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الرياضي لإنجاز الهدف على نحو مرض ووفقا لمستويات محددة، ومثال ذلك الفوز على المنافس، أو تسجيل مستوى رقمي معين أو تتبع معدل التقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرة أدائه السابق، ونظرا لأن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص، فإن هذه المتطلبات قد تضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له، منها ما يرتبط بالناحية الإجتماعية، ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية. وحيث أن المنافسة تعتبر بمثابة موقف تقويمي لقدرات الفرد فإنه من المتوقع أن تتضمن مصادر عديدة تعتبر نوعا من التهديد بالنسبة له وهذا مايسمى بقلق المنافسة(أسامة كامل راتب. 1997 ص20). ويعرف Eysenc قلق المنافسة بأنه "حالة غير سارة وظيفته الرئيسية تيسر الإكتشاف الخطر في البيئة الذي يحتمل أن يوجد تهديد"، ويعرفه علاوي بأنه "إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة إنفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله". (مواجهة الضغوط) ويظهر القلق عند الرياضي من خلال بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء منها:

- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أم القانونية.
  - ضعف أداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضية.
  - التوتر والعصبية وعدم الإستقرار وزيادة الإرتباك الحركي.
  - عدم ثبات الحالة الإنفعالية وسرعة تغيرها.
  - الخوف من المنافس وضعف الثقة بالنفس.
- كما أن هناك مصادر عديدة لقلق المنافسة من بينها الخوف من الفشل وهذا سبب هام يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق ويكون نتيجة الخوف من الخسارة بسبب ضعف الاداء في مواقف المنافسة الرياضية، وكذا الخوف من عدم الكفاية وهذا حينما يدرك الرياضي

نقص في إستعداداته البدنية، النفسية والمهارية وغيرها ويفقد بذلك القدرة على التركيز وعدم الرغبة في الأداء التنافسي، ونجد كذلك فقدان السيطرة على أحداث المنافسة الرياضية... وغيرها.

ومن هنا يتضح الفرق بين القلق الذي نحن بصدد دراسته وقلق المنافسة لأن هذا الأخير مرتبط بالمنافسة كسبب مباشر لظهور فهو لا يشكل خطر في حياة الفرد بل يتعلق فقط بمستوى أدائه أما القلق العام فإنه مجهول المصدر لأن صاحبه يحس بتهديد غامض يسبب له الكثير من الكدر والضيق ويحول بينه وبين مسار حياته السليم، لتكون التربية البدنية كأحد أهم الإستراتيجيات للتخفيف منه (الضغوط النفسية).

وفي الأخير يمكننا أن نتساءل هل القلق العام يكون صديقا حميما أم عدوا لدودا؟ والإجابة هو أنه إذا كان هذا القلق دافعا للتقدم والإنجاز فهو صديق، ولكن عندما يتحول إلى مصدر من مصادر الهدم والتقهقر إلى الوراء فهو يعد بمثابة العدو.

### المراهقة

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

والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الإرتقاء الانساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، فبها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كإضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الإستقرار الإنفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا

الأسرية، فهي مرحلة إنتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشدن والتدرج نحو إكتساب الهوية.

#### 1- تعريف المراهقة:

##### 1-1 لغة:

- يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى إقترب ودنا من الحلم، فامراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم وإكمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق ( المنجد في اللغة والإعلام. 1992 ص 283).

- راهق الغلام فهو مراهق: إذا قارب الإحتلام، والمراهق: الذي قارب الحلم، والرّهق: الكبر وراهق الحلم( ابن منظور. 1993 ص 520).

##### 2-1 التعريف الإصطلاحي:

- يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي(سعدية محمد علي بهادر. 1980 ص 329).

- وعرفها العلم HORROCKSE على أنها:" الفترة التي يكسر فيها المراهق شرقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه(سعدية محمد علي بهادر. 1980 ص 27).

- ويعرفها العالم HOLL STANLI 1956 " على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيف (سعدية محمد علي بهادر. مرجع سابق ص 25).

- ويعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها:" مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأبنهاية الطفولة وتنتهي بإبتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنها المرحلة النهائية أو

الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسميا وإنفعاليا وعقليا وإجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي " (د/ شرفي وليد. 2001 ص 14).

- كما يعرفها " أوسبيل AUSBUEL " على أنها: " وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد " (SMAIL BEN (B) 1993 P183).

ويقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المرفولوجي (طول، وزن ..)، وكذا التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النضام الغدي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الانجاب (G. CAZORLA.1984 P356).

- ويعرفها هيرلوك HURLOCK بأنها: " مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني (سعدية محمد علي بهادر. مرجع سابق ص16).

ويتضح لنا جليا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا العالم الخارجي من خلال إحتكاك به والتفاعل معه، والاندماج فيه، فالمراهق في هذه المرحلة يعبر عن مشاعره وعواطفه وإنفعالاته من خلال إظهار سلوكيات وتصرفات تميزه عن تلك التصرفات التي كان عليها في مرحلة الطفولة كما تظهر على المراهق العديد من التغيرات البيولوجية كظهور الشعر على الذقن وكذا تغيرات على مستوى الصوت، والنمو في الجهاز الغدي.

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

### 1- 3 التعريف النفسي:

يعرفها دنيال J.L.DANIEL بأنها: " رد فعل لصراعات الطفولة ونسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد وممثلين جدد ( smail ben-b- 1993 p183). وهنا يكون

هيجان داخلي أين تتشكك وتختلط في تناقض وجداني تام في البحث عن الاستقلال الذاتي والحنين الى أمن الطفولة. فالمرحلة حسب هذا التعريف فترة حرجة وتمثل همزة الوصل

بين سن الطفولة وبداية سن الرشد، ووتيرة النمو السريعة المتزامنة معها تنعكس على المراهق وعلى شخصيته التي تتميز عموماً بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والاضطراب في مدة النمو ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الإستقلال الذاتي، فإنه يرفض تقبل نصائح الآباء ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد عن تقاليدها، وعلى عادات الوسط الاجتماعي، وفي هاته الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة – إستقلال الذات- وبين حاجة الانتماء إلى رباط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد إستقلاله.

## 2- النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد إتجاهاتها وأبعادها فكل منهم ينظر ويفسر المراهقة من زاوية خاصة، فالنظرية النفسية لها تفسير خاص المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية والنظرية البيولوجية تركز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة، ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي، وتأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة، وسوف نشير في كل منهم في مايلي:

### 1-2 النظرية النفسية :

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيغموند فرويد (1905)، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى، أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات Self Evouluation، أو هي أفرق بين الطفل والمراهق، ويعتبر هذا إبداعاً علمياً في ميدان دراسة المراهقة (إبراهيم طيبي). (1990/1989 ص 27).

كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والتمرد والقلق والصراع. ويتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل الأخرى

للنمو، والتي تتضمن التدرج في النضج والبدني والجنسي والعقلي والانفعالي والمعرفي، ذلك أن الدعامات الأولى لجوانب النمو المختلفة قد بدأت في فترة الطفولة ثم أخذت تسير نحو النضج في فترة المراهقة.

ولقد اتجه الباحثون المحدثون إلى اتجاهين رئيسيين ( سعدية محمد علي بهادر مرجع سابق ص 28):

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

- ثانيهما: إن المراهقة ليست فترة تمرد أو الثورة بقدر ما هي فترة نمو طبيعي وكل ما يميز هذا التمرد أو الثورة هو الجهل في نفسية المراهق وظروفه الحادة وتكبيده بالقيود التي تحول بينه وبين تطلعه إلى بناء ذاته واكتشاف قدرته.

## 2-2 النظرية البيولوجية :

قد عرف Ausbell 1995 هذه المرحلة بأنها: " الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد" (سعدية محمد علي بهادر. مرجع سابق ص 28).

هذه النظرة ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا وعضويا حيث يتحول من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه، ويستمر في المحافظة على سلالاته، 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 جوهريّة وعضوية وفسولوجية ونفسية، ولذا يختل فيها توازن المراهق لاختلال نسبة سرعة النمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها وهكذا يشعر المراهق بالارتباك والقلق كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الانحرافي، وهذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية (فؤاد البهي السيد1975ص28).

## 2-3 النظرية الاقتصادية :

يرى جيرسلد A.T Jerseld 1963 أن المراهقة هي مرحلة بطالة اقتصادية، حيث يعتمد المراهق فيها على الآخرين، كما أن المراهقة بطالة جنسية، يكون المراهق فيها قادرا على المعاشرة الجنسية، ولكنه لا يستطيع ذلك لعدم مقدرته اقتصاديا على الزواج، وهذا الأخير لا يستطيع تحقيقه إلا بعد فترة طويلة، كما يدعم هذه النظرية كل من موسي وليفين R. Lewen Mees & اللذان يصفان هذه المرحلة ويعتبرانها مرحلة التهميش في نظرهما أن الفرد ليس له الشعور الحقيقي بالانتماء، وليس له أي جماعة مرجعية يتوجه إليها، أو هي المرحلة التي لا يوجد فيها تغيير هام في الجماعات المرجعية وعلى هذا فهامشيته تبرز في عدم الاستقرار الانفعالي أو ما يسمى بكره الذات أو هي بمعنى آخر دفعة نفسية لا شعورية جديدة هدفها إستخراج معنى جديد للحياة .

#### 4-2 النظرية الأنثروبولوجية الثقافية:

لقد أوضحت الدراسات الأنثروبولوجية دور العوامل الثقافية الحضارية لفهم المراهقة، وأكدت نتائج الأبحاث بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل في تحديد نمو شخصية المراهق وان دور المؤثرات الثقافية لا يمكن تجاهلها أو إنكارها في تحديد أبعاد الشخصية ونموها في مرحلة المراهقة، لقد أوضحت مارجريد ميد M. MEED 1971 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 والاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة، وتضيف نفس عالمة أن المراهق في مجتمع- سامو- لا تعتبر مرحلة عواصف وأزمات وقلق ، لأنها مرحلة نمو طبيعي وتلقائي هادئ في الميول والأنشطة المختلفة كما أنهم لا يؤكدون كثيرا على النواحي الجنسية لأنها نواحي تلقائية وعادية كما أن مجتمع – سامو- تختفي منه المنافسة والصراع والقلق والتوتر والأزمات التي نلمسها في المجتمعات الغربية ( طلعت حسن،ص283)

من خلال تتبعنا جوانب وأبعاد وأبعاد المراهقة يتضح لنا جليا أن هذه النصريات وإن اختلفت إتجاهاتها ومراميها فإنها تتفق في أن المراهقة هي مرحلة إنتقال من الطفولة إلى

الرشد تصحبها تغيرات على المستوى النفسي والبيولوجي والاجتماعي من شأنها أن تغير من سلوك هذا المراهق بحسب إتجاهات 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 وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

#### 3-1 المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط . كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، وإستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق(حامد عبد السلام، 1983 ص263).

#### 3-2 المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من من 16 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مقارنة مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجيو من زيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته، قوته الجسمية.(د. سعدية بهادر، 1980 ص25).

#### 3-3 المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة إسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة إتخاذ القرارات الحاسمة مثل إختيار مهنة المستقبل، وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي، وبروز بعض العواطف الشخصية كالإهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والبحث عن المكانة الإجتماعية، كما تكون للماهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر(د سعدية بهادر 1980 ص25).

وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية ( 14-15 سنة)، فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة المبكرة.

#### 4- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم ميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها:

#### 4-1 التغيرات الفيزيولوجية:

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

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون ، الأندروستيرويديون، ديدروبيونديرون وستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم(Philippe Mayer. 1983 p420).

كما تطرأ على جسم الذكر والأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية (capacité pulmonaire vitale) والحجم الأقصى للزفير (volume d'expiration maximal) حيث تزداد بشكل كبير 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(-2غ) في اللتر مقارنة بالذكر(Jurgen Weieck.2002 p24).

وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات، الجنسية والمرفولوجية والنفسية... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات وتأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ.

#### 2-4 النمو المرفولوجي:

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ(Jurgen weneck. Même référence,p85).

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الإضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلا غير مقبولا عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات ( أحمد بسطويسي. 1996 ص178).

كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة ( زكي محمد حسن. 2004 ص322).

#### 3-4 النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي وإختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والإرتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة(أكرم زكي خطايبية. 1997 ص71).

#### 4-4 النمو الإنفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها وإستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية (محمد سلامة آدم وآخرون. 1973 ص74).

ومن أهم المظاهر الإنفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

- أ- الغضب: ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته
- ب- القلق: أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيراً، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع (د نصر الدين جابر. 1994 ص18).
- ج- العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر وتميز بإكراهه وإذلاله (بورتاليس. 1981 ص982).

#### 4- 5 النمو النفسي:

- إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية، وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات، وردود الأفعال النفسية، والتي تكون كما يلي:
- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
  - الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم يتنبه إليها في مرحلة الطفولة.
  - بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشؤها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي (الخجل)، الحب، الكراهية، الإستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسياً أو من حالة أجساد الآخرين.
  - إنشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات. (أحسن زين. 2006 ص105).
  - حب الإستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.

- النمو السريع في التفكير المجرد.

- عدم تقبل سيطرة الكبار.(محمد حمامي. 1990 ص149).

#### 4-6 النمو الإجتماعي:

إن الحياة الإجتماعية في المراهقة تكون أكثر إتساعا وتمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها وإكتمال نضجها، وهمزة وصل للإرتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الإهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار، ورغبة شديدة في تغيير معاملة الإباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم. (Ben smaiel citein. 1994 p186). أما من ناحية الصداقة يقول (aisubel 1954)" تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، ويكون ذلك بطريقة لا إرادية"(أحسن زين. 2006 ص123).

#### 4-7 النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقا، ويستطيع الآن الإعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضا بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية وإختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام(د رمضان محمد القذافي. 2000 ص355).

## 5- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حلجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد. ويمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي:

### 1-5 الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي، الحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية

### 2-5 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة إلى الاعتراف مع الآخرين الحاجة إلى التقبل من الآخرين الحاجة إلى النجاح الاجتماعي الحاجة إلى ان يكون قائدا.

### 3-5 الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

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

### 4-5 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر و السلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق الحاجة إلى تفسير الحقائق الحاجة إلى اشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير عن النفس الحاجة إلى السعي وراء الاثارة الحاجة إلى

المعلومات ونمو القدرات والحاجة الى التوجيه والارشاد المهني والتربوي والاسري والزواجي.

#### 5-5 الحاجة الى تحقيق وتاكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة الى النمو الحاجة الى ان يصبح سويا وعادلا الحاجة الى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة الى العمل نحو هدف الحاجة الى معرفة الذات وتوجيهها وحاجات اخرى مثل الحاجة الى الترفيه والتسلية والحاجة الى المال... الخ.(رد.حامد عبد السلام زهران. 1999 ص 435)

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي اجراها عدد من الباحثين ما بين 1950الى1960من امثال:اوزبيل وبوند وهنتر... ان مرحلة المراهقة فترة خوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعلانه يعيش في عالم غير عالم الراشدين وقد وجد ان مصدري الازعاج هاذين يشملان مختلف جوانب تفكير المراهق وحياته الوجدانية ومجمل المشكلات التي انتهت اليها البحوث المذكورة كانت متعددة شاملة تلازم المراهق اينما ارتحل وهي تستبد به اكثر في المدرسة.

وفي ذلك ذكر ستون وجورج بانه:"ينبغي الاقرار بالمراهقة على انها فترة طبيعية قائمة وبدلا من تهوين شأنها علينا ان ننميتها وان نقرر بكيانها كمرحلة ضرورية في التدرج الطبيعي نحو النضج فان نحن تبيننا مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراهقة بعد تقبلنا اياها على أنها فترة تدريب، يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من إمتيازات، وما هو مؤهل له من مسؤوليات ".( عبد السلام زهران. مرجع سابق ص236).

فالمراهقين يجدون أنفسهم أمام عدم وضوح في مواقف عديدة التي يواجهونها في الحياة التي التي شرعوا بأن يكونوا عنها آرائهم الخاصة بعد أن كانوا يعتمدون إبان الطفولة على الكبار في الريادة وفي التفسير لمغاليق الحياة وعدم الوضوح هذا قد يفضي بهم إلى التهيب والخجل والارتباك، وفرط الحساسية والنزعة الاعتدائية 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 ، وكذا عدم تقدير أستاذ التربية البدنية للمسؤولية وكذا دوره تجاه الظروف التي يمر بها المراهقون، لذلك قد ننمي اتجاه سلبي كهذه الظاهرة.

#### 6- أشكال المراهقة المبكرة:

إن المراهق يجد نفسه بصدد تكوين آراء وإتجاهات عن المواقف التي يواجهها، فقد يتخذ سلوكات عديدة للتعبير عن هذه الآراء ومن ثمة نقول أن هناك أربعة أشكال للمراهقة (حسين الغزي. 1989 ص153). هذه الأشكال نابعة من شخصية المراهق في حد ذاته وما يحيط به من مؤثرات إجتماعية:

#### 1-6 المراهقة التوافقية:

يتميز هذا شكل بالاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، والإشباع المتزن وتكامل الإتجاهات والخلو من القلق والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة، والتوافق الاجتماعي، والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق، والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقضة.

ويتأثر بعدة عوامل منها المعاملة والأسرية وكذا معاملة الأساتذة في المدرسة حصة أستاذ التربية البدنية التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط مع بالجنس الآخر في حدود الأخلاق والدين، وشعور المراهق باحترام واهتمام الأستاذ به وكذا بتقدير والديه و إعتزازهما به، يتأثر بشخصيات رياضية، وإعلاء النواحي الجنسية والإنصراف بالطاقة إلى الرياضة، الشيء الذي يجذبه إلى حصص التربية البدنية والرياضية ( هنا نقف عند دور أستاذ التربية البدنية ).

#### 2.6 المراهقة الإنسحابية المنطوية :

تتسم بالانطواء و الاكتئاب و العزلة السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص و نقص المجالات الخارجية و الاقتصار على انواع النشاط الانطوائي وكتابة 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 ومحاولة النجاح المدرسي و الاستغراق في احلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة .

تتأثر بعوامل اضطراب الجو النفسي في الاسرة و الاخطاء الاسرية التي منها التسلط و السيطرة الوالدية و الحماية الزائدة و ما يصاحب ذلك من انكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي التزمت والرجعية و المغالاة في اتجاهات الاسرة.

### 3-6 المراهقة العدوانية المتمردة:

سماتها العامة هي: التمرد و الثورة ضد الاسرة و المدرسة والسلطة عموما والانحرافات الجنسية والعدوان على الاخوة و الزملاء والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتحطيم ادوات المنزل و الاسراف الشديد في الانفاق و التعلق الزائد بروايات المغامرات و الحملات ضد رجال الدين- والشعور بالظلم و نقص التقدير و الاستغراق في احلام اليقظة و التأخر الدراسي.

و تتأثر بعوامل التربية الضاغطة المتزمنة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق الصحية السيئة و تركيز الاسرة على النواحي الدراسية فحسب و نبذ الرياضة و النشاط الترفيهي وقلة الاصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي و الاجتماعي والعاهات الجسمية وضآلة وتأخر النمو الجسمي و التأخر الدراسي خطأ الوالدين في توجيههم ونقص اشباع الحاجات والميول.

### 4-6 المراهقة المنحرفة:

تتسم بالانحلال الخلقي التام و الانهيار النفسي الشامل و النجاح و السلوك المضاد للمجتمع و الانحرافات الجنسية وسوء الاخلاق والفوضى 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 الاسرية او تخاذلها وضعفها و القسوة الشديدة في معاملة المراهق في الاسرة و تجاهل رغباته وحاجات نموه او التدليل الزائد من الناحية الاخرى والصحة المنحرفة و

النقص الجسمي او الضعف البدني و الشعور بالنقص و الفشل الدراسي و سوء الحالة الاقتصادية للأسرة و العوامل العصبية الاستعدادية او الاختلال في التكوين الغدي.

للاشارة ان شكل المراهقة يتغير بتغير ظروفها و العوامل المؤثرة فيها و تؤكد الدراسات ان السلوك الانساني مرن مرونة تسمح بتعديله فلا يعني شكل المراهقة المنحرفة او العدوانية انها ثابتة لا تتغير ولكنها تتاثر بعوامل الارشاد و التوجيه و العلاج النفسي لتغييرها و تعديلها نحو التوافق و السواء.

#### 7- تأثير القلق العام على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

ينشأ القلق العام عند المراهق من تغيرات بيوكيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبية النفسية العامة للفرد و يظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الانسان ، وكذلك حدوث بعض الوسوس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوسا أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي ، وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق وضيق النفس والإحساس بالهياج والحركة الدائمة وجفاف الفم ، والتنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين والقدمين والمشكلات المعوية المعوية والشد العضلي والأرق والصداع والإسهال ونقص الوزن والإنهيار البدني العام(فؤاد السيد. 1975،ص270).

كما يؤثر القلق العام بالإحساس بالمخاوف المرضية وفقدان الشهية وسرعة الإثارة والأرق والوهن الجسدي وضعف التركيز وكثرة النسيان، وأكثر هذا حدوثا في المدرسة واشد ما يبدو في النهار عندما تتداخل الأحداث ، فنرى المراهق يشكو ضعف التحصيل رغم التكرار ، وكذا ضياع المفكرات والدفاتر بكل الأعدار ، و ضعف قدرته علي ضبط الأرقام ، ... وهكذا وعندما يصبح القلق شديدا فإن نسبة مادة الادرينالين في الدم تزيد ومن المعروف علميا أيضا أن القلق يزيد من سرعة تجلط الدم كظاهرة فسيولوجية لأعداد

الجسم للطوارئ كالهجوم أو الهروب ، وسرعة التجلط تزيد من انسداد الشريان التاجي للقلب وتحدث السكتة القلبية ، كل هذه النقاط التي ذكرناها تؤثر على المراهق في سمعه لترتاد في مجاهل نفسه ويضطرب لها عقله الباطن دون وعي منه فإذا أوى إلى فراشه شعر بأن أعصابه مجهدة قلقة ونفسه قاتمة مظلمة ويصبح دائم التفكير بسبب شعوره بعدم الأمان .. وإذا أصبح اقبل علي الدراسة ضجرا متبرما بالحياة شاكيا متذمرا يضيق صدره بالأمر ومن شدة القلق يصبح عصبي المزاج استجابة إلى نشاط الغدة الدرقية وازدياد إفرازاتها وهذا بالإضافة إلى العديد من الاضطرابات الجسدية التي تنشأ بسبب القلق المستمر مثل قرحة المعدة والاثنى عشر والقولون العصبي والاكزيما الجلدية وارتفاع الضغط النفسي وزيادة الأزمات الربوية.

**8. دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:**

لقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد " Freud " بأن الجهاز النفسي – على حد تعبيره – هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا « loria » أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسم ي psychosomatic ( أسامة أنور كامل وآخرون، 1998 ،ص57 ).

تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الإنفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف

النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة ) للتربية الرياضية، تنعكس آثارها من داخل

الملاعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الإنفعالي ( د محمود عبد الفتاح وآخرون، 1998 ص23).

وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويحي فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع (إسماعيل غولي. 2001 ص26).

أما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميبلر وليلاند وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب (محمد الحماحي. 1999 ص75)، يشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولاشك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.

- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته ( محسن علي الدلفي. مرجع سابق ص 38).

إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وثير ولها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباريات في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعل المراهق أكثر إتزاناً من الجانب الانفعالي (عادل علي حسن. مرجع سابق، ص 124).

# الفصل الأول

## منهجية البحث

# الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

مج = المجموع

ن = عدد الأفراد

س = إنحراف كل درجة من درجات س عن المتوسط

ص = إنحراف كل درجة من درجات ص عن المتوسط

ح س = الانحراف المعياري لدرجة س

ح ص = الانحراف المعياري لدرجة ص

1- عرض النتائج:

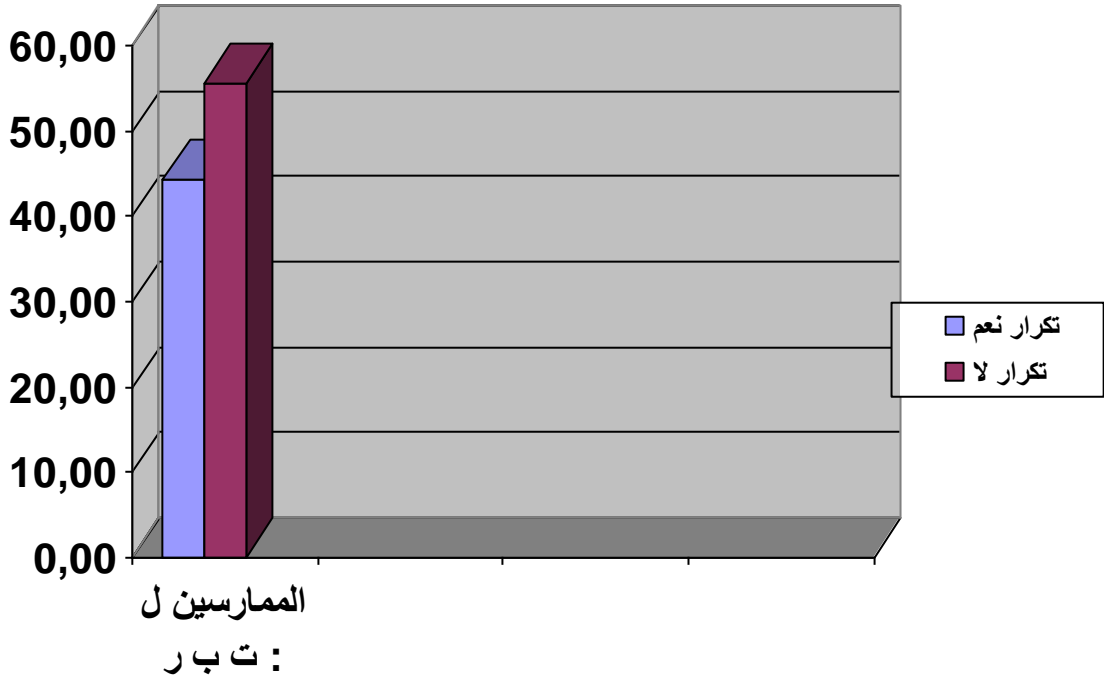
1-1 عرض النتائج المتعلقة بالممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية:

1-1-1 النسب المئوية:

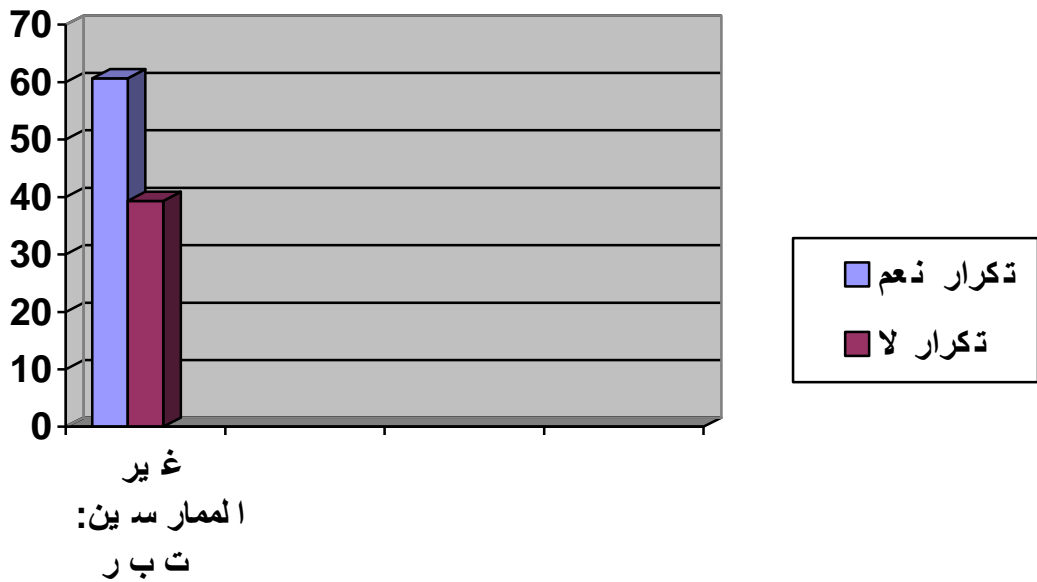
جدول رقم (07): يبين النسب المئوية للقلق العام عند الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرارات.

التكرار النشاط	تكرار نعم %	تكرار لا %
الممارسين للتربية البدنية والرياضية	44.40 %	55.59 %
غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية	60.66 %	39.33 %

من خلال قراءتنا للجدول رقم (7) يتضح جليا أن نسبة القلق العام عند التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية كانت أكبر من نظيرتها عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، حيث سجلت في العينة الأولى ما يوازي ( 60.66% ) بتكرار نعم و(39.33%) بتكرار لا، أما في العينة الثانية فعرفت ما قيمته ( 44.40% ) بتكرار نعم و(55.59%) بتكرار لا.



جدول تكراري رقم (01) يبين النسب المئوية للقلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار.



جدول تكراري رقم (02) يبين النسب المئوية للقلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار.

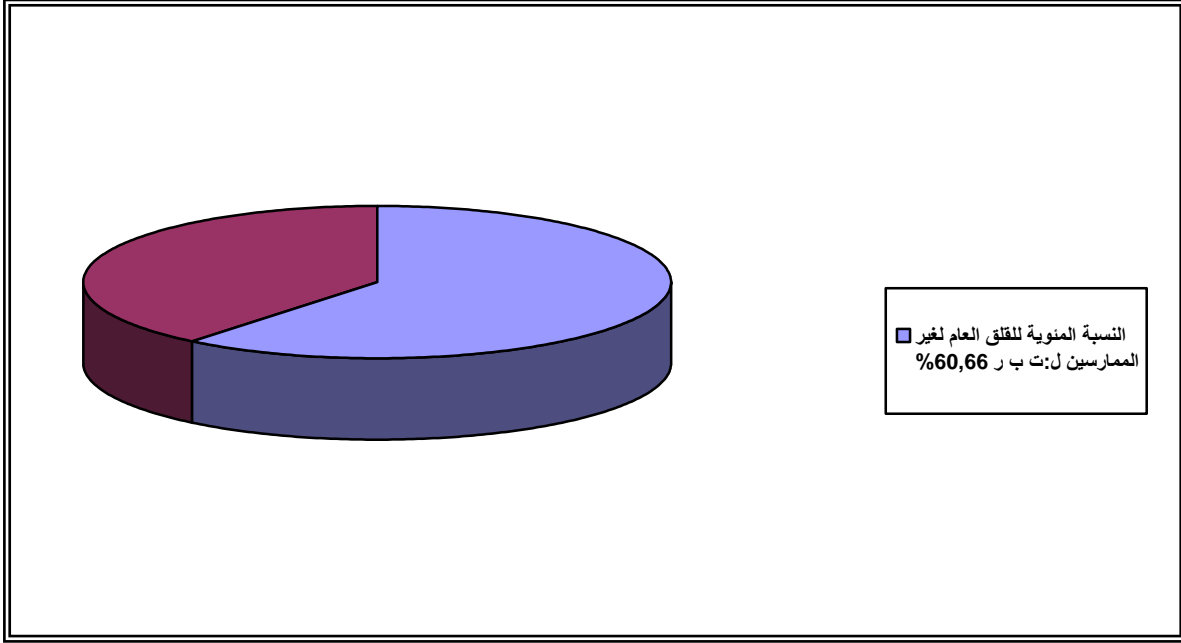
جدول رقم(08): يبين النسب المئوية للقلق العام معبر عنها بنعم:

النسبة المئوية	النشاط
القلق العام %	
44.40 %	ممارسين للتربية البدنية والرياضية
60.66 %	غير ممارسين للتربية البدنية والرياضية

من خلال الجدول رقم (08) يتبين لنا أن نسبة القلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية والتي قدرت ب (44.40%) أقل من نسبة القلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية والتي قدرت ب (60.66%).



دائرة نسبية رقم(1): تمثل النسبة المئوية للقلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية معبر عنها بنعم.



دائرة نسبية رقم (2): تمثل النسبة المئوية للقلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية معبر عنها بنعم.

3- النسبة المئوية لتخفيف القلق العام جراء ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية: لحساب النسبة المئوية لتخفيف القلق العام قمنا بحساب الفرق بين النسبة المئوية للقلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية و النسبة المئوية للقلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية كما يلي:

$$60.66 - 44.40 = 16.26\%$$

I-1-2 عرض النتائج المتعلقة ب: كا<sup>2</sup>:

جدول رقم (09): يبين القلق العام لدى الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب تكرار نعم و تكرار لا.

المجموع	تكرار لا	تكرار نعم	القلق العام النشاط
	1×	3 ×	
4626	1362	3264	الممارسون للتربية البدنية والرياضية
	1181.46	3444.53	
2328	413	1911	غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية
	593.53	1730.46	
6950	1775	5175	المجموع

• حساب  $\chi^2$  :

لإيجاد الفروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فيما يتعلق بالقلق العام تم حساب  $\chi^2$  من خلال الجدول رقم (9) وهي كالتالي:

$$\chi^2 = 110.59$$

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (9) وعند مقارنة النتيجة المحسوبة ل:  $\chi^2$  والتي تساوي : (110.59) بالنتيجة الجدولية والتي تساوي ( 3.84 ) عند درجة حرية (1) نجد أنها أكبر منها عند مستوى دلالة ( 0.05 ) فإنه توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في متغير القلق العام وهي دالة إحصائية، حيث أنها كانت في صالح العينة الممارسة للتربية البدنية والرياضية

1-2 عرض النتائج المتعلقة بالجنسين:

1-2-1 عرض النسب المئوية:

جدول رقم(10): يبين النسب المئوية للقلق العام لدى الجنسين حسب النشاط:

الجنس النشاط	ذكور	إناث
الممارسون للتربية البدنية والرياضية	% 42.42	% 47.04
غير الممارسون للتربية البدنية والرياضية	% 60.31	% 61.19

من خلال قراءتنا للجدول رقم ( 9 ) يتضح جليا أن نسبة القلق العام عند الإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية قدرت ب ( 47.04 % ) وهي أكبر من نظيرتها عند الذكور حيث قدرت ب ( 42.42 % )، أما غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقد قدرت نسبة القلق العام عند الإناث ب: ( 61.19 % ) وهي أكبر من نظيرتها عند الذكور والتي قدرتب (60.31%).

2- النسب المئوية المخففة لدى الجنسين:

لإيجاد النسبة المئوية لتخفيف القلق العام لدى الجنسين قمنا من خلال الجدول رقم (11) قمنا بحساب الفرق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب الجنس كما يلي:

جدول رقم(11): يبين النسبة المئوية لتخفيف القلق العام لدى الممارسين للتربية البدنية والرياضية

النسبة المئوية	الجنس
% 17.89	ذكور
% 14.15	إناث

من خلال قراءتنا للجدول رقم ( 10 ) يتبين لنا أن نسبة تخفيف القلق العام بالنسبة للذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية قدرت ب( 17.89 %) وهي أكبر من نسبة تخفيف القلق العام عند الإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية والتي قدرت ب(14.15%).

1-2-2 عرض النتائج المتعلقة ب: كا<sup>2</sup>

جدول رقم(12): يبين القلق العام لدى الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار .

القلق العام	تكرار لا	تكرار نعم	النشاط
المجموع	1×	3×	
2588	806	1782	الذكور
	761.96	1826.03	
2038	556	1482	الإناث

	600.03	1437.96	
4626	1362	3264	المجموع

• حساب  $\chi^2$  :

لإيجاد الفروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فيما يتعلق بالقلق العام تم حساب  $\chi^2$  من خلال الجدول رقم (12) وهو كالتالي:

$$\chi^2 = 8.17$$

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها في الجدول رقم ( 12 ) وعند مقارنة النتيجة المحسوبة ل:  $\chi^2$  والتي تساوي : ( 8.17 ) بالنتيجة الجدولية والتي تساوي ( 3.84 ) عند درجة حرية (1) نجد أنها أكبر منها عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبالتالي فإنه توجد فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية في نسبة تخفيف القلق العام وهي دالة إحصائياً.

3-1 عرض النتائج المتعلقة بالفئتين العمريتين 14-15 سنة:

1-3-1 النسب المئوية:

جدول رقم (13): يبين النسب المئوية للقلق العام لدى الفئتين العمريتين حسب النشاط.

العمر	النشاط	15سنة	14سنة
الممارسون للتربية البدنية والرياضية		% 40.71	% 48.82
غير الممارسون للتربية البدنية والرياضية		% 59.52	% 60.71

من خلال قراءتنا للجدول رقم ( 13 ) يتضح جليا أن نسبة القلق العام عند التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 14 سنة قدرت ب(48.82 %) وهي أكبر من نظيرتها عند التلاميذ بعمر 15 سنة حيث قدرت ب( 40.71%)، أما غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقد قدرت نسبة القلق العام عند التلاميذ بعمر 14 سنة (60.71%) وهي أكبر من نظيرتها عند التلاميذ بعمر 15 سنة والتي قدرت(59.52%).

جدول رقم(14): يبين النسبة المئوية لتخفيف القلق العام لدى الفئتين العمريتين.

النسبة المئوية	السن
% 11.89	14 سنة
% 18.81	15 سنة

من خلال قراءتنا للجدول رقم (14) يتبين لنا أن نسبة تخفيف القلق العام للتلاميذ بعمر 14 سنة قدرت ب(11.89%) وهي أقل من نسبة تخفيف القلق العام عند التلاميذ بعمر 15 سنة التي قدرت ب(18.81%).

1-3-2 عرض النتائج المتعلقة ب كا<sup>2</sup>:

جدول رقم (15): يبين القلق العام لدى الفئتين العمريتين 14-15 سنة حسب الممارسين للتربية البدنية والرياضية حسب التكرار.

القلق العام	تكرار نعم	تكرار لا	المجموع
السن	3×	1×	
14 سنة	1530	540	2070
	1454.83	615.16	
15 سنة	1710	830	2540
	1785.16	754.83	
المجموع	3240	1370	4610

• حساب كا<sup>2</sup>:

لإيجاد الفروق بين الفئتين العمريتين 14 و15 سنة فيما يتعلق بالقلق العام و بالإستعانة بالجدول رقم(15) فقد تم حساب كا<sup>2</sup> وتوصلنا إلى ما يلي: كا<sup>2</sup> = 23.7

بعد المعالجة الإحصائية للنتائج المحصل عليها في الجدول رقم (15) وعند مقارنة النتيجة المحسوبة ل:  $\chi^2$  والتي تساوي : ( 23.7 ) بالنتيجة الجدولية والتي تساوي ( 3.84 ) عند درجة حرية (1) نجد أنها أكبر منها عند مستوى دلالة ( 0.05 ) وبالتالي فإنه توجد فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة تخفيف القلق العام وهي دالة إحصائيا لصالح التلاميذ بعمر 15 سنة والذين زاولوا مادة التربية البدنية والرياضية بسنة إضافية مقارنة بنظرائهم من فئة 14 سنة.

#### 1-2 تحليل النتائج على ضوء الفرضيات:

##### ❖ تحليل نتائج الفرضية الأولى:

كما سبق وأن ذكرنا في الفصل التمهيدي أننا نفترض وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في متغير القلق العام من خلال النتائج المتوصل إليها والتي بينت وجود فروق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية فيما يتعلق بمتغير القلق العام، حيث دلت على ذلك قيمة  $\chi^2$  والتي تساوي (110.59) وهي دالة إحصائيا على وجود هذه الفروق ، والتي عبرت عليها النسب المئوية حيث تبين من خلال الجدول رقم (09) أن النسبة المئوية لتكرار نعم ( 44.40% ) أقل من نسبة تكرار لا ( 55.59% ) وهذا عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، عكس ما وجدناه عند غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية حيث أن النسبة المئوية لتكرار نعم ( 60.66% ) أكبر من النسبة المئوية لتكرار لا ( 39.33% ) الشيء الذي يدل على أن هذه الفروق لصالح الممارسين للتربية البدنية والرياضية في متغير القلق العام، هذا لأن إجابات التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بنعم أقل من إجاباتهم بلا باعتبار البديل نعم هو المعبر عن نسبة القلق العام. ومن هذا المنطلق فقد وضحنا من خلال الجدول رقم (07) أن النسبة المئوية للقلق العام عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية والتي قدرت ب ( 44.40% ) أقل من النسبة المئوية للقلق العام لغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية والتي قدرت ب: ( 60.66% ) وهذا ما يدل على التربية البدنية والرياضية قد خففت من القلق العام عند

الممارسين للتربية البدنية والرياضية بنسبة ( 16.26% ) ، ومن هنا يتبين لنا الدور الحيوي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق العام وهي بذلك مهمة جدا في حياة المراهق، فأنشطة التربية البدنية والرياضية تساهم في إتاحة فرص المتعة والبهجة للتلاميذ والمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ يسوده المرح والمتعة لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة، وباعتبار أن اللعب عنصر حيوي ومكون رئيسي في أنشطة التربية البدنية والرياضية فقد ساهم بقدر وفير في التخفيف من حدة القلق العام عند التلاميذ ولق دعم ذلك كل من دراسة (فرويد) و(ميلاني كلين)، وكذا كل من ( سيموندس) و(هرمين هيوج هلموث) الذين استخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية عامة والقلق الذي يهمننا بصفة خاصة .

وإذا نظرنا إلى التربية البدنية والرياضية كونها أنشطة بدنية تتطلب مجهودات بدنية من طرف التلاميذ فإن هذه المجهودات لها تأثير نفسي إيجابي فهي تخفف من حدة القلق العام ب'تبار أن النشاط البدني يعتبر عبأ على الجسم ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي يؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة القلق العام وهذا ما يجعل دراستنا تتفق مع دراسة أوجليفي، تتكو (oglive et tutko) التي بينت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة، وكذا دراسة كين ( 1970 ) التي حاولت التعرف على على درجة الاتزان الإنفعالي للرياضيين، ودراسة شور ( 1977 )، ومورجان ( 1976 ) اللذان أثبتا انخفاض القلق عند الرياضيين مقارنة بالأشخاص العاديين، وغيرها من الدراسات السابقة التي أثبتت انخفاض نسبة القلق عن طريق التمرينات البدنية ، ولقد دعم كذلك الجانب النظري هذه النتائج التي توصلنا إليها من خلال إبراز الأهداف النفسية للتربية البدنية والرياضية الواردة لدى العديد من علماء النفس وأخصائيي الرياضة.

وبناء على ذلك فإن المراهق يعتبر في أمس الحاجة الألعاب وكذا التمرينات البدنية الخاصة بمنهاج التربية البدنية والرياضية التي تقوده إلى الاستقرار النفسي والانفعالي حتى يمر بسلام على هذه المرحلة العمرية الصعبة.

## ❖ تحليل نتائج الفرضية الثانية:

بعد أن افترضنا أنه لا يوجد اختلاف في نسبة تخفيف القلق العام بين الجنسين من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، فقد أوضحت النتائج المتوصل إليها عكس ما توقعنا وهذا بوجود فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة تخفيف القلق العام، حيث دلت على ذلك قيمة كا<sup>2</sup> والتي تساوي (8.17) وهي دالة إحصائياً على وجود هذه الفروق، وقد عبرت عليها النسب المئوية حيث تبين و بالاستعانة بالجدول رقم (10) الذي وضح لنا النسبة المئوية للذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية (42.42%)، والنسبة المئوية لغير الممارسين لها (60.31%)، وكذا النسبة المئوية للإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية (47.04%)، والنسبة المئوية لغير الممارسين لها (61.19%)، والتي استعملت لحساب النسبة المئوية لتخفيف القلق العام عند الذكور وقدرت ب: (17.89%) وهي أكبر من النسبة المئوية لتخفيف القلق العام عند الإناث وقدرت ب: (14.15%) كما هو موضح في الجدول رقم (11)، مما يدل على أن الفروق لصالح الذكور الممارسين للتربية البدنية والرياضية، وبالتالي فإن إفتراضنا لم يتحقق هذا لأن دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند الذكور كان أكبر من الدور الذي تقدمه لتخفيف القلق العام عند الإناث ولو بنسبة قليلة، وهذا راجع إلى أن الذكور أكثر إستمتاعاً وميلاً لأنشطة التربية البدنية والرياضية من الإناث وهذا ما لاحظناه عند مقابلتنا لأساتذة المادة وكذا استجواب التلاميذ خلال الدراسة الاستطلاعية، وربما جاء هذا الفارق كون طبيعة الأنشطة المقدمة خلال حصص التربية البدنية والرياضية لم تناسب نوعاً ما الطبيعة المرفولوجية الجديدة للإناث حيث لم يعتد بعد على التغيرات التي طرأت عليهن مما يظهرن بعض الخجل، عكس الذكور الذين نراهم في قمة الإندفاع نحو أنشطة التربية البدنية والرياضية لإستغلال طاقاتهم الجديدة وإظهارها دون وجود أي عائق يحول بينهم وبين إستمتاعهم بهذه الأنشطة، ولم توجد دراسات سابقة بحثت في الفروق بين الجنسين في نسبة تخفيف القلق العام على حد علمنا، غير أنه توجد دراسة أشارت إلى

الفروق بين الجنسين في متغير القلق العام وهي دراسة بنزير وزندر (1988) التي بينت أن الذكور أقل من الإناث في متغير سمة- حالة القلق.

#### ❖ تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

توجد فروق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 14 وكذا التلاميذ بعمر 15 سنة في نسبة تخفيف القلق العام.

من خلال النتائج المتوصل إليها والتي بينت وجود فروق بين فئتي العمر المدروستين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة تخفيف القلق العام، حيث دلت على ذلك قيمة كا<sup>2</sup> والتي تساوي (23.7) وهي دالة إحصائياً على وجود هذه الفروق، وقد

عبرت عليها النسب المئوية حيث تبين و بالإستعانة بالجدول رقم ( 13) الذي وضح لنا النسبة المئوية للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 14

سنة(48.82%)، والنسبة المئوية لغير الممارسين لها ( 60.71%)، وكذا النسبة المئوية للتلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 15 سنة ( 40.71%)، والنسبة

المئوية لغير الممارسين لها( 59.52%)، والتي استعملت لحساب النسبة المئوية لتخفيف القلق العام عند التلاميذ بعمر 14 سنة وقدرت ب: (11.89%) وهي أقل من

النسبة المئوية لتخفيف القلق العام عند التلاميذ بعمر 15 سنة وقدرت ب: (18.81%) كما هو موضح في الجدول رقم(14)، مما يدل على أن الفروق لصالح التلاميذ

الممارسين للتربية البدنية والرياضية بعمر 15 سنة، وبالتالي فإن دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق العام عند التلاميذ بعمر 15 سنة كان أكبر من الدور الذي

تقدمه لتخفيف القلق العام عند التلاميذ بعمر 14 سنة، وهذا راجع إلى أن التلاميذ بعمر 15 سنة قد مارسو حصص التربية البدنية والرياضية أكثر من التلاميذ بعمر

14 سنة وهذا لمدة عام كامل وهو بطبيعة الحال كافي لكي يجعل نسبة تخفيف القلق العام عندهم أكبر من نسبة تخفيف القلق العام عند التلاميذ بعمر 14 سنة وهذا ما

يؤكد أن البرنامج السنوي لمنهاج التربية البدنية والرياضية له وزن معتبر في تخفيف القلق العام عند المراهق، إضافة إلى ذلك أن المراهق كلما ابتعد عن مرحلة البلوغ

والتي هي كما ذكرناها في الفصل النظري الثالث مليئة بالتغيرات والتحويلات التي تؤثر على نفسيته، وتوجه بذلك إلى مرحلة النضج فإنه شيئاً فشيئاً سيتحكم في توازنه الانفعالي ويصبح أكثر استقراراً كلما خرج من مرحلة البلوغ.

### (3) مناقشة عامة:

حققت هذه الدراسة أهم أهدافها وهي الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى المراهق، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية في نسبة التخفيف من القلق العام حيث تميز الذكور بنسبة تخفيف للقلق العام أكبر من الإناث.

ولعل الدراسات التي أجراها باحثون مشاهير منذ أقدم العصور إلى يومنا هذا كأوجليفي وتكو، فرويد، ميلاني كلين وكذا سيموندس ومورجان وشور وغيرهم أثبتت ما للعب والممارسة الرياضية من تأثيرات نفسية إيجابية على التوازن الانفعالي للفرد، وهم يوافقون دراستنا ، فالتربية البدنية و الرياضية تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للمراهق، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . 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 الانفعالي.

وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويحي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق العام من خلال منح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع (إسماعيل غولي. 2001 ص26).

في حين أشار كل باروش وأندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أمستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات

والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب (محمد الحماحي).  
1999 ص75)، كما أن الأنشطة البدنية المبرمجة خلال حصص التربية البدنية والرياضية  
مهمتها الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج المراهق إلى ممارسة مجموعة  
من الأنشطة حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من  
التفاعلات الإجتماعية ، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعقدت أحس  
بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في  
حاجة إلى تفريغ ما بداخله و التمرينات البدنية في هاته الحالة تعتبر بمثابة المسرب الذي  
تخرج منه هذه الطاقة.

إذن فالألعاب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق  
العام إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة،  
والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط  
والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب  
كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في  
تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق  
السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع  
المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا التخفيف من القلق  
العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمرينات اللياقة البدنية، تمرينات التنفس أو مباراة في  
كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعل المراهق أكثر اتزاناً  
من الجانب الانفعالي (عادل علي حسن. مرجع سابق، ص124).

وبعد أن تحققت أهداف المرجوة من دراستنا فلا يسعنا القول بأن نعتبر تلك التغيرات  
الطارئة على جميع نواحي المراهق الجسمية والعقلية والنفسية الإنفعالية وغيرها هي  
العامل الأساسي لظهور القلق العام عنده وأن واجب أساتذة التربية البدنية والرياضية هو  
تهيئة الجو الملائم حتى يتمكن هذا الأخير من تفريغ مكبوتاته الإنفعالية والتعبير عن  
مشاعرهم كما أننا نلح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية يسوده المرح وكذا  
المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره المراهق وكذلك أساتذة المادة، وأن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتاج تكثيف البحوث والدراسات.

ولما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تخفيف القلق العام من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية والرياضية من ألعاب وتمارين بدنية، ومع إدراكنا لخطورة الاضطرابات النفسية على المراهق لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته، ومع إيماننا العميق بأن هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وأن قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أن الخطأ من طبيعة الأشياء، فإننا نرى أن الوصول إلى تربية نفسية شاملة يتطلب من الساهرين على ذلك البحث في العديد من النقاط التالية:

- الاهتمام بدراسة أهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال ملتقيات وندوات خاصة.
- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها.
- ضرورة زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية، حتى يتسنى لها تحقيق كامل أهدافها.
- ضرورة إطلاع أساتذة التربية البدنية والرياضية على أصول التربية البدنية والرياضية وأساسياتها.

## الخلاصة العامة:

من خلال الدراسة التي قمنا بها في بحثنا هذا حاولنا اظهار مدى تخفيف حصة التربية البدنية و الرياضية من القلق لدى الممارسين و غير الممارسين وتغير سلوك المراهق اتناء قيام بالنشاط الرياضي فكانت الفكرة الرئيسية التي استخلصناها استنادا على الدراسة التطبيقية التي قمنا بها باستعمال أسئلة الاستبيان وبعد تحليل واستخلاص النتائج وجدنا أن المراهق يمر بمرحلة من أصعب مراحل حياته إذ يتعرض لتغيرات اجتماعية واضطرابات نفسية والسبب يعود إلى التغيرات الفيزيولوجية التي تطرأ عليه خلال هذه المرحلة حيث يقع في صراع مع نفسه في بعض الأحيان ولهذا يستوجب عليه بعض النشاطات الرياضية التي تساعد في تحقيق التوازن النفسي وتنمية صفاته البدنية في نفس الوقت.

فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها بالقوة في المؤسسات التعليمية لاجل تنشيط الجسم والروح وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس، أي تلعب دورا كبيرا في بناء شخصيته. فكانت النتائج التي توصلت اليها الدراسة تتمثل في:

-تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوك العدواني اللفظي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

-تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من السلوك العدواني الجسمي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

-لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في توطيد العلاقات بين التلميذ وزملائه والهيئة التدريسية في المرحلة المتوسطة

-لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة

إذا ممارسة النشاط البدني يساعد الفرد المراهق على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه

خاصة إذا كان النشاط موجها من طرف مربين وأساتذة ومدربين، وهنا نشير إلى أن النتائج

المتوصل إليها تبقى نسبية حيث لم تؤخذ بعض المتغيرات التي لها دور في التأثير على سلوك المراهق كظروفه المعيشية ومستواه الثقافي

## أولاً/ قائمة المراجع باللغة العربية

- 1- أحسن زين. سيكولوجية الطفل والمراهق ، منشورات دار الأمواج، ط 1، سكيكدة 2006
- 2- أحمد بسطويسي. أسس ونضريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1996
- 3- أمين أنور الخولي: فلسفة الجمال في الرياضة ، سلسلة الثقافة الرياضية، العدد 3، معهد البحرين الرياضيين المنامة 1991
- 4- د أمين أنور الخولي، د محمد عبد الفتاح عنان، د عدنان درويش جلون. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية ، دار الفكر العربي، القاهرة 1998.
- 5- أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل. التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة. 1998
- 6- الأزرق بو علوا. الإنسان والقلق، منا للنشر، ط1، بيروت 1993
- 7- د أكرم زكي خطابية. المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر، القاهرة 1997.
- 8- أمين أنور الخولي، عدلي بيومي. الجمباز التربوي للأطفال والناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة 1991.
- 9- د أمين أنور الخولي. الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة، الكويت 1996.
- 10- د أحمد علي الحاج محمد. أصول التربية، دار المناهج، عمان، ط2، الأردن 2003
- 11- د أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط3، القاهرة ، 2001
- 12- آرون بيك. العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت 2000
- 13- حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة 1999.

- 14- ديوبولد ب فان دالين. مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986.
- 14- ديوبولد ب فان دالين. مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة 1986. 16- رمضان محمد القذافي. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزاريطية، الإسكندرية. 2000.
- 17- رونيا أوبير. التربية العامة، ترجمة عبد الله عبد الدائم، بيروت، دار العلم للملايين، بيروت. 1998.
- 18- زكي محمد حسن. تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، 2004.
- 19- زهير أحمد السباعي وإدريس عبد الحليم. القلق وكيف نتخلص منه، دار العلم، ط1، دمشق.
- 20- سعيد حسني العزة. التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان-الأردن 2002.
- 21- صالح عبد العزيز. التربية وطرق التدريس، ج1، دار المعارف، مصر 1968.
- 22- فيصل محمد خير الزراد. الأمراض العصبية والذهانية والاضطرابات السلوكية، دار القلم، بيروت- لبنان 19.
- 23- محسن علي الدلعي. تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان-الأردن 2001.
- 24- محمد سلامة آدم و توفيق حداد. علم النفس الطفل، دار العلم، ط1، دمشق 1973.
- 25- أ د ناهد محمود سعد. أ د نبيل رمزي فهم. طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر. ط2. القاهرة 2004.
- 26- أ د مكارم علمي أبو هريرة - أ د محمد سعد زغلول، مناهج التربية الرياضية. ط2. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. 1999.
- 27- مصطفى السايح محمد. أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية. ط1. الإسكندرية. 2003.

- 28- عبد العزيز عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط2، القاهرة. 2005.
- 29- محمد محمد الحماحي. فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط1 القاهرة، 1999
- 30- عمار بوحوش وآخرون. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر. 1999.
- 31- محمد شفيق . البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية .المكتب الجامعي -الحديث. الإسكندرية 1985
- 32- محمد حسن علاوي. موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة. 1998.
- 33- سعدية محمد علي بهادر. سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية، الكويت 1980.
- 34- سعدية محمد علي بهادر. علم النفس النمو ، دار البحوث العلمية، ط 2 الكويت 1980.
- 35- عبد الحفيظ مقدم. الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر. 2003.
- 36- سيغموند فرويد، ترجمة عثان نجاتي. القلق مكتبة دار النهضة العربية، القاهرة 1962.
- 37- سعيد حسني العزة. التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية ، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن. 2002.
- 38- سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي. الكف، العرض والقلق ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3 ،الجزائر 1957.
- 39- عصام عبد اللطيف العقاد. سيكولوجية العدوانية وترويضها ، دار غريب القاهرة 2000 .

- 40- عصام عبد اللطيف العقاد. سيكولوجية العدوانية وترويضها ، دار غريب القاهرة 2000
- 41- علي الدريدي، السيد علي محمد. منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، دار الفرقان، ط1. 1983.
- 42- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة. 1975.
- 43- د فوري حافظ. المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، بيروت 1995
- 44- فاروق السيد عثمان. القلق وإدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.
- 45- قاسم حسن البصري. نظرية التربية البدنية، مطبعة الجامعة، بغداد. 1997.
- 46- كاظم ولي آغا. علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت.
- 47- كمال دسوقي. النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية، بيروت 1979.
- 48- مصطفى غالب. الأحلام- القلق- الخجل ، منشورات دار الهلال، بدون طبعة، 1980.
- 49- محمد محمد بيومي خليل . انحرافات الشباب في عصر العولمة ، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة 2003.
- 50- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية. 1992.
- 51- محمد عادل، كمال الدين زكي. التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية، القاهرة 1965.
- 52- محمد سعيد عزمي . أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، دار الوفاء 2004
- 53- نعيم الرفاعي. الصحة النفسية دراسة في سيكولوجية التكيف ، مطبعة طبرين، ط2، دمشق 1969.

## ثانيا | المراجع بالأجنبية:

54-Arnald Leselliall. **L' dolescent de 10 à 16 ans.** Lrene lè zine, 7<sup>eme</sup> édition 1996.

55-R-B Alderman. **Manuel de la psychologie du sport,** Ed vigo, paris 1982.

56- Ben smaiel citein. **La psychiatrie aujoud'hui,** opu, alger 1994.

57-G.Cazoorla-R.Chappuis-R.Chauvier-P.Legros- G. Missoum. **Manuel De L'Eduteur sportif,** edition vigot, paris,1984.

58- DSM IV. American Psychiatric Association. Washington 1994

59- Gerard lutte. **Suprimon la dolessonc,** Les Édition auteure, bruxelle 1982.

60-harriman.pl. **dictionarry of psychology,** 1947.

61- jean-jacquessarthou. **Enseigner l'EPS de la reflexion didactique a l'action pedagogique.** edition actio. Paris.2003.

62- Jurgen Weineck. **Manuel de L'entrainement,** 4<sup>eme</sup> Edition, vigot,2002.

63- Maurice debesse. **Ladolessent.** PUF 1971.

64-Michel cloes. **L'expèrience Adoliscentem,** Pierre Mardaga, Editeur bruxelles 1987.

65- spielberger, S.D. : **anxiety and behavior** – new york / acamicpres. 1966.

66 - p.seners **La leçon d'EPS.** Editions vigot.Paris. France. 2002.

67- Philippe Marer. **La physiologie Humaine,** 2<sup>eme</sup> Edition Flammarion médecine- sciences, parise,1983.

## الرسائل الجامعية:

- 68- إبراهيم طيبي. أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي ، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجزائر 1989|1990.
- 69- سوسن إسماعيل. العلاقة بين مستوى القلق وغياب العمال من المجال الصناعي ، رسالة ماجستير كلية البنات، جامعة عين شمس، 1971
- 70- خيرى سمير. أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة ، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة 2001.

### المعاجم ومراجع أخرى:

- 71- ابن منظور. لسان العرب، دار المعارف، القاهرة 1994.
- 72- المنجد في اللغة والإعلام. دار المشرق، بيروت. 1992.
- 73- محمد عاطف غيث قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 1989.
- 74- بورتاليس و دلابلش، ترجمة مصطفى حجازي. معجم مصطلحات التحليل النفسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1981.
- 75- مديرية التعليم الأساسي. منهاج التربية البدنية والرياضية، وزارة التربية. 2005.
- 76- مديرية التعليم الثانوي. منهاج التربية البدنية والرياضية، جوان 1996.

اللائق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

المركز الجامعي سوق أهراس

معهد العلوم الطبيعية والحياة

قسم التربية البدنية والرياضية

صورة تحليل الذات

إشراف الأستاذ:

حمزاوي حكيم

من إعداد الطالب:

● قراط نور الدين

● سبع عز الدين

بيانات أولية

.....- الاسم (بدون لقب):  
..... السن  
..... الجنس  
..... المستوى الدراسي:  
هل تمارس حصة التربية البدنية والرياضية: نعم ( ) لا ( )  
..... عدد سنوات ممارسة التربية البدنية والرياضية:

تعليمات:

على الصفحات التالية سوف تجد عدد من العبارات تتناول صعوبات يشعر بها معظم الناس من حين لآخر. المطلوب منك أن تضع علامة (X) في الخانة المقابلة لكل عبارة، سوف تساعدك كثيرا في فهم نفسك حين تجيب على كل عبارة بصراحة وصدق، لا تحتوي هذه العبارات على الصحيح والخطأ إنما هي أعدت لوصف الصعوبات التي تصادفك.

لا تصرف الوقت في التأمل أجب على كل عبارة بسرعة كما تشعر بها حاليا لا تسرح ف

لا	نعم	العبارات
		1.اهتمامي بالناس يميل إلى أن يتغير بسرعة
		2. إذا أعتقد الناس أن قدراتي منخفضة فإنني أرتبك في إنجاز أعمالي.
		3. أفضل أن أنتضر حتى أتأكد من صحة ما أقوله قبل أن أشارك في مناقشة .
		4. إذا كان لي أن أعيش حياتي من جديد فإنني أنظمها بصورة مختلفة تماما.
		5. لا أعجب بوالدي في كل الأمور الهامة.
		6. يصعب علي أن أتقبل رفض طلبي حتى عندما اعلم أن ما أطلبه يبدو مستحيلا.
		7. أشك في صدق الناس الذين يظهرون لي محبة زائدة أكثر مما أتوقعها منهم.
		8. إنني أستطيع أن أستجمع قواي لمواجهة أزمة طارئة
		9. يخبرني الناس أن قلقي يظهر من خلال سلوكي و الرفع من صوتي
		10. إذا استغل الناس صداقتي فإنني أتضايق وأتمسك بأنهم أخطأوا.
		11. أتضايق من النقد الذي يوجهه لي الآخرين.
		12. غالبا ما أغضب من الناس بسرعة زائدة.
		13. أحس أن شيئا من المستقبل يهددني ولا أدري ما هو.
		14. أشك أحيانا في أن الناس الذين أتحدث إليهم يهتمون حقيقتا بما أقوله.
		15. أحس بالآم في معدتي وسرعة خفقان القلب
		16. عند مناقشتي لبعض الناس أشعر بالضيق لدرجة أنني أستطيع بصعوبة الثقة في قدرتي على الحديث.
		17. عندما أصاب بالتوتر فإنني أستهلك المزيد من الطاقة في إنجاز الأعمال بدرجة أكبر من معظم الناس.
		18. أعاني من ضعف تركيز الانتباه خاصة في الأمور الدقيقة
		19. إذا كانت العقبات صعبة فإنني أستطيع أن أتمسك بأهدافي الأصلية.
		20. أشعر بالارتباك في المواقف التي تزعجني
		21. احلم أحلاما مزعجة تعيق نومي.
		22. أقوم لا شعوريا ببعض الأشياء بدون غرض معين.
		23. معظم الناس لديهم قليل من الأفكار الغريبة غير أنهم لا يفضلوا الاعتراف بها.

		24. إذا أرتكبت خطأ أحمق مع الآخرين فإنني أستطيع أن أنساه بسرعة.
		25. أشعر بالضيق ولا أريد أن أرى الناس كثيرا
		26. أكاد أبكي تقريبا عندما تسير الأمور بصورة خاطئة.
		27. عندما أكون في وسط جماعات تتغلب علي مع ذلك مشاعر الوحدة وقلة القيمة.
		28. أستيقض أثناء الليل وأعاني بعض الصعوبة في العودة إلى النوم بسبب القلق.
		29. روعي المعنوية تظل عالية أمام المشاكل التي تواجهني
		30. ينتابني شعور بالذنب أو الندم حول أمور صغيرة للغاية.
		31. تتوتر أعصابي لأقصى درجة عند سماع بعض الأصوات (كصوت غلق الباب مثلا)
		32. إذا أزعجني شيء ما بشدة فإنني أستعيد هدوئي تماما وبسرعة.
		33. أميل إلى الارتعاش أو العرق عندما أفكر مقدما في واجب صعب.
		34. عندما أذهب للفراش فإنني أغرق في النوم بسهولة
		35. عندما أفكر في مستقبلي يضطرب تفكيري

**جدول:** يبين إعادة صياغة بعض العبارات الخاصة بمقياس القلق العام لكاتل.

إعادة صياغتها	العبارة
● إهتمامي بالناس يميل إلى أن يتغير بسرعة	● أجد أن إهتمامي بالناس يميل إلى أن يتغير بسرعة.
● إذا أعتقد الناس أن قدراتي منخفضة فإنني أرتبك في إنجاز أعمالي.	● إذا إعتقد الناس أن كفاءتي منخفضة فإنني مع ذلك أستطيع أن أعمل دون أن أرتبك.
● إنني أستطيع أن أستجمع قواي لمواجهة أزمة طارئة.	● أنا متأكد أنني أستطيع أن أستجمع قواي لمواجهة أزمة طارئة.
● يخبرني الناس أن قلقي يظهر من خلال سلوكي والرفع من صوتي.	● يخبرني الناس أحيانا أنني أظهر أنني أظهر تهيجي في صوتي وسلوكي بصورة واضحة جدا.
● أتضايق من النقد الذي يوجهه لي الآخريين.	● النقد الشخصي الذي يوجهه كثير من الناس لي يضايقني أكثر مما يساعدني.
● أحس أن شيئا في المستقبل يهددني ولا أدري ما هو.	● أشعر بعدم الاستقرار كما لو كنت أريد شيئا لا أعرفه على وجه التحديد.
● أحس بالآم في معدتي وسرعة خفقان القلب .	● أنا لا أحس دائما بأي مشاعر غامضة لسوء الصحة مثل أوجاع غامضة أو إضطرابات في الهضم.
● أعاني من ضعف تركيز الإنتباه خاصة في الأمور الدقيقة.	● أصمم على أن أكون مشتت الإنتباه أو غير مهتم بالتفاصيل.
● إذا كانت العقبات صعبة فإنني أستطيع أن أتمسك بأهدافي الأصلية.	● مهما كانت العقبات صعبة وبغيضة فإنني أتمسك دائما بأهدافي الأصلية.
● أشعر بالارتباك في المواقف التي تزعجني.	● أميل إلى التهيج الزائد والارتباك في المواقف المزعجة.
● أحلم أحلاما مزعجة تعيق نومي.	● أحيانا أحلم أحلاما مزعجة تعيق نومي

<ul style="list-style-type: none"> <li>● أحيانا أقوم لا شعوريا ببعض الأشياء بدون غرض معين.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أقوم لا شعوريا ببعض الأشياء بدون غرض معين.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● إذا ارتكبت خطأ أحقق فإني أستطيع أن أنساه بسرعة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● إذا ارتكبت خطأ إجتماعي أحقق فإني أستطيع أن أنساه بسرعة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● عندما أكون في وسط جماعات تتغلب علي مع ذلك مشاعر الوحدة وقلة القيمة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عندما أكون في وسط جماعات إجتماعية تتغلب غلي مع ذلك مشاعر الوحدة وقلة القيمة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● روعي المعنوية تظل عالية أمام المشاكل التي تواجهني.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● روعي المعنوية تظل عالية بصفة عامة مهما تعددت المشاكل التي أقابلها.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● تتوتر أعصابي لأقصى درجة عند سماع بعض الأصوات (كصوت غلق الباب مثلا)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● تتوتر أعصابي لأقصى مدى لدرجة أن بعض الأصوات المعينة (كصوت غلق الباب مثلا) تكون غير محتملة وتجعلني أرتجف.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● إذا أزعجني شيء ما بشدة فإني أستعيد هدوئي تماما وبسرعة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● إذا أزعجني شيء ما بعنف فإني بصفة عامة أستعيد هدوئي تماما وبسرعة.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● عندما أذهب للفراش فإني أغرق في النوم بسهولة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عندما أذهب للفراش فإني عادة أستغرق في النوم بسرعة خلال بضع دقائق.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● عندما أفكر في مستقبلي يضطرب تفكيري.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● أحيانا ينتابني حالة من التوتر أو الإضطراب عندما أفكر في شؤوني و ميولي الجديدة.</li> </ul>