الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية–مستغانم–

**قسم التربية البدنية الرياضية**

**مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية الرياضية وعلم الحركة**

# دراسة مقارنة لمستويات القلق لدى تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية(17–18) سنة

بحث مسحي شمل بعض ثانويات مناطق الريف والمدينة لولاية مستغانم وفق مقياس زونج للقلق

**من إعداد الطلبة:**

- **عثمان شريف مليك.**
- **زريقات ياسين.**

**الأستاذ المشرف:**

**د. يوسف حرشاوي**

2019- 2018

# الاهداء :

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على أشرف المرسلين .

قال الله تعالى : " وقضى *ربُّكَ ألا تعبدوا إلا اياه وبالوالدين احسانا امّا يبلغنَّ عندك الكبر أحدهما أو كلاهما ولا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريماً"4*

*صدق الله العظيم ، سورة الاسراء ، الآية 23*

*أهدي هذا العمل المتواضع الى :*

*من علمتني أن الحياة كفاح ،الى من غرست في روح التربية الى من قال فيها سيد المرسلين و خاتم النبيين صلى الله عليه وسلم "" الجنة تحت أقدام الأمهات ""الى أمي ثم أمي ،ثم أمي .*

*الى أبي العزيز كذلك ، والى كل طلاب العلم والمعرفة ، ومن ساهم من قريب أو بعيد في انجاح هذا العمل وإخراجه للوجود .*

إلى الذين جادوا وقاسموني الفرحة والعبرة في كل لحظة وفي كل زفرة إخوتي:

يوسف وإسماعيل

*الى الأستاذ المشرف الذي لم يبخل علينا بتوجيهاته "حرشاوي "*

إلى الجميع اهدي ثمرة عملي هذا.

# إهداء

أهدي ثمرة عملي هذا إلى التي الجنة تحت أقدامها

إلى التي دفعتني وعلمتني الصبر

إلى أغلى ما أملك في هذه الدنيا أمي الحبيبة والغالية على قلبي

أطال الله في عمرها

و إلى من تعب وكد وجد من أجل نجاحي

إلى من كان في اليسر دعما و في العسر سندا أبي العزيز وأهديه أيضا إلى من

كبرت و ترعرعت معهم إلى مثلي الأعلى في الحياة إخوتي و أخواتي

كما أهديه إلي الدكتور يوسف حرشاوي الذي صال وجال من أجلنا لإتمام هذا العمل المتواضع.

وأهديه إلى كل الأصدقاء الأحبة الذين جمعني بهم الدهر

صديق

# كلمة شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسوله الكريم الأمين محمد بن عبد الله

خاتم الرسل والنبيّين وعلى صحبه وآله أجمعيّن إلى يوم الدّين

أولا وقبل كل شيء نشكر الله عز وجل على فضله وإحسانه وكرمه وتوفيقه لنا لإنجاز هذا العمل المتواضع

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب أو من بعيد .

كما يسعدنا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والإمتنان إلى الأستاذ المشرف الدكتور " **يوسف حرشاوي** " على قبول إشرافه وعلى توجيهاته ومساعدته الكاملة في إنجاز هذه المذكرة

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكاترة اللذين قدموا لنا يد المساعدة " **أحمد بن قلاوز، جبوري ، خالد الوليد** "

و لا ننسى أن نتقدم بتحياتنا الخالصة إلي أسرة معهد التربية البدنية والرياضية من أساتذة و إداريين و عمال و طلبة

كما نشكر مدراء وأساتذة الثانويات و مديرية التربية للولاية مستغانم

و في الأخير نطلب من الله عز وجل أن يجعل هذا العمل في ميزان حسنات كل

من ساعدنا.

## ملخص البحث

**عنوان الدراسة:** "دراسة مقارنة لمستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية "

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى القلق لدى تلاميذ الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية(17-18) سنة من جهة و معرفة مدى الفرق في مستوى القلق بين التلاميذ الريف والدينة لنفس هذه المرحلة الثانوية والسن من جهة أخرى، حيث كانت فرضية الدراسة مصاغة على النحو التالي " تتباين مستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي (17-18) سنة في كل من الريف المدينة"، وكان لابد من وجود عينة تجرى عليها الدراسة والتي شملت 120 تلميذ موزعين على بعض ثانويات ولاية مستغانم، وتم اختيارها بطريقة عشوائية، اما الأداتة المستخدمة فكانت عبارة عن مقياس زونج للقلق. ومن اهم النتائج المتوصل إليها هي انه يوجد تباين في مستويات القلق لدى تلاميذ المدينة فيما بينهم من جهة وتلاميذ الريف من جهة أخرى، بينما لا توجد فروق جوهرية في مستوى القلق بين تلاميذ الريف و المدينة.

وفي الأخير خرجنا هم التوصيات والاقتراحات وهي كالتالي :

ـ ضرورة العمل والتعاون بشكل مستمر بين الأسرة والمؤسسة التعليمية لمنح التلاميذ الرعاية والرقابة والتقليل من حدة القلق.

ـ الإلحاح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية والرياضية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته .



الكلمات المفتاحية: التربية البدنية والرياضية ، القلق.

# ResearchSummary

Study Title: "A Comparative Study of the Levels of ConcernamongStudentsPracticing Physical Education and Sports in SecondarySchool"

The study aims at identifying the level of anxietyamong the students of the physical education and sports education students at the secondary level (17-18 years), and the extent of the difference in the level of anxietyamong the rural and urbanstudents for the samesecondary stage and the age on the other hand. As follows: "The levels of anxietyamong student spracticing physical education and sports in the secondary stage (17-18 years) vary in bothurban and rural areas." There was a sample of 120 students in some of Mostaganem state high schools, Randomly, either touchscreen It was a zon gscale of concern. One of the most important finding sisthatthereis a difference in levels of anxietyamong the city'sstudents on the one hand and rural students on the other, whilethere are no significant differences in the level of anxietyamong rural and city students.

Finally, we came out with the following recommendations and suggestions:

The need to work and cooperate continuously between the family and the educational institution to give students care and control and reduce the concern.

Urge that the content of the lesson of physical education and sports be fun and the active participation of the adolescent during the lesson, which helps greatly in the development aspects of hispersonality.

Keywords: physical and athleticeducation, anxiety, anxietylevels.

**Résumé de la recherche**

**Titre de l'étude**: "Étude comparative des niveaux de préoccupation des élèves qui pratiquent l'éducation physique et le sport à l'école secondaire"

L'étude vise à identifier le niveau d'anxiété parmi les étudiants d'éducation physique et sportive au niveau secondaire (17-18 ans) et l'ampleur de la différence entre le niveau d'anxiété parmi les étudiants urbains et ruraux pour le même cycle secondaire et pour le même âge. Comme suit: "Les niveaux d'anxiété chez les élèves qui pratiquent l'éducation physique et le sport au secondaire (entre 17 et 18 ans) varient aussi bien en zone urbaine que rurale." Un échantillon de 120 étudiants était présent dans certaines écoles secondaires de Mostaganem, Au hasard, soit écran tactile C'était une préoccupation de zong. L'une des conclusions les plus importantes est qu'il existe une différence entre le niveau d'anxiété parmi les étudiants de la ville et les étudiants en milieu rural, sans différence significative entre les niveaux d'anxiété chez les étudiants des zones rurales et urbaines.

Enfin, nous avons formulé les recommandations et suggestions suivantes:

La nécessité de travailler et de coopérer de manière continue entre la famille et l'établissement d'enseignement pour donner aux étudiants soins et contrôle et réduire les inquiétudes.

Insistez pour que le contenu de la leçon d'éducation physique et sportive soit amusant et que l'adolescent participe activement à la leçon, ce qui contribue grandement au développement de sa personnalité.

Mots-clés: éducation physique et sportive, anxiété, niveaux d'anxiété.

## الفهرس

**الموضوع** **رقم الصفحة**

إهداء.....ج

شكر و تقدير.....د

ملخص البحث باللغة العربية/الفرنسية/الإنجليزية

قائمة الجداول.....ط

قائمة الأشكال.....ي

## قائمة المحتويات

## التعريف بالبحث

1-مقدمة.....02

2-مشكلة البحث.....03

3- أهداف البحث.....05

4- فرضيات البحث.....06

5-مصطلحات البحث.....06

6- الدراسات السابقة و المشابهة. .....08

-الخلاصة.....13

**الباب الأول**

**الجانب النظري**

**الفصل الأول :التربية البدنية و الرياضية**

تمهيد.....16

1- مفهوم التربية.....16

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....17

3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....18

4- أهمية التربية البدنية والرياضية.....19

5-أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية.....20

5-1-أهداف المجال الحسي الحركي.....20

5-2-أهداف المجال الاجتماعي العاطفي.....21

5-3-أهداف المجال المعرفي.....22

6-درس التربية البدنية والرياضية.....22

6-1-الأهداف الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية.....23

6-2- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية .....23

6-3-محتوى درس التربية البدنية و الرياضية.....23

6-3-1-الجزء التمهيدي.....24

6-3-2-المرحلة الرئيسية.....24

6-3-3-المرحلة الختامية.....25

-الخلاصة.....25

**الفصل الثاني:القلق**

-تمهيد.....27

1- تعريف القلق.....27

2- تفسيرات القلق عند بعض علماء النفس.....28

2-1- تفسير فرويد للقلق.....28
2-2- تفسير القلق عند أتورانك.....28
2-3-القلق من خلال النظرة السلوكية.....29
2-4- القلق عند ماي.....30
2-4- القلق عند آدلر.....30
3- أنواع القلق.....30
3-1- القلق الموضوعي.....30
3-2 القلق العصابي.....30
3-3- القلق الذاتي العادي..... ...31
3-4- قلق السمة.....31
3-5- قلق الحالة.....31
4- أعراض القلق.....32
4-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية.....32
4-2- الأعراض النفسية.....32
5- مستويات القلق.....32
5-1- المستوى المنخفض.....32
5-2- المستوى المتوسط.....33
5-3- المستوى العالي..... .....33
6- الأسباب الرئيسية للقلق.....33
6-1-الأسباب الوراثية:.....33
6-1-الأسباب الفزيولوجية:.....34

6-3-الأفكار والمشاعر المكبوتة.....34
6-4-عامل السن.....34
6-5-الافتقار إلى الأمن.....34
6-6- الإحباط المتزايد.....34
6-7-كثرة الصراع الداخلي والمشاحنات في الأسرة.....35
6-8-التواجد في وسط يوحي بالقلق.....35
6-9-الضعف الجسمي أو النفسي.....35
خلاصة.....35

**الفصل الثالث: المراهقة**

تمهيد.....37
1- تعريف المراهقة.....37
2- تعاريف بعض العلماء للمراهقة.....37
3- مراحل المراهقة.....38
3-1-المراهقة المبكرة (12-14) سنة.....38
3-2المرحلة الوسطى (15-17)سنة.....38
3-3-المراهقة المتأخرة (18-21)سنة.....38
4- خصائص المراهقة.....39
4-1- النمو الجسمي.....39
4-2- النمو النفسي الانفعالي.....39
4-3-لنمو العقلي.....40

4-4-النمو الاجتماعي.....40
4-5-النمو الجنسي.....41
5- مشاكل المراهقة .....41
5-1-المشاكل النفسية.....41
5-2-المشاكل الصحية.....42
5-3-المشاكل الانفعالية.....42
5-4-المشاكل الاجتماعية.....43
6- أهمية التربية البدنية للمراهق.....43
-الخلاصة.....44

**الباب الثاني**

**الجانب التطبيقي**

**الفصل الأول:منهجية البحث و إجراءاته الميدانية**

تمهيد.....47
1- منهج البحث .....47
2- مجتمع البحث.....47
3- عينة البحث.....47
4- متغيرات البحث.....48
5- مجالات البحث.....49
6- أدوات البحث.....49
7- الدراسة الإستطلاعية.....50

8- الأسس العلمية للاختبار المستخدمة.....51

9- الوسائل الإحصائية.....52

خلاصة.....55

**الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

تمهيد.....57

1- عرض وتحليل النتائج.....57

2- مناقشة النتائج بالفرضيات.....67

2-1- مناقشة الفرضية الأولى.....67

2-2- مناقشة الفرضية الثانية.....68

2-3- مناقشة الفرضية الثالثة.....69

3_ الاستنتاجات.....70

4_ الاقتراحات والتوصيات.....70

7_ خلاصة عامة .....71

المصادر والمراجع

الملاحق

## قائمة الجداول


| رقم الجدول | عنوان الجدول | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | يمثل توزيع المؤسسات التربوية التي أجري فيها البحث | 52 |
| 02 | يوضح معامل الثبات و الصدق لمقياس القلق | 55 |
| 03 | يمثل مستويات القلق لدى التلاميذ (الريف – المدينة) | 61 |
| 04 | يمثل درجات استجابات التلاميذ (الريف– لمدينة) في مقياس القلق حسب الأوزان. | 63 |
| 05 | يمثل نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ المدينة | 64 |
| 06 | يمثل نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ الريف. | 67 |
| 07 | يمثل نتائج الفروق الإحصائية بين عينتي الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في اختبار القلق | 69 |

## قائمة الأشكال


| الرقم | عنوان الاشكال | الصفحة |
|---|---|---|
| 01 | يوضح تكرارات استجابات التلاميذ (الريف – المدينة) حسب المستويات القلق. | 62 |
| 02 | يوضح النسبة المؤوية لاستجابات التلاميذ حسب الأوزان في مقياس القلق . | 64 |
| 03 | يبين النسب المئوية لاستجابات التلاميذ المدينة في مقياس القلق | 66 |
| 04 | يمثل النسب المئوية لاستجابات التلاميذ الريف في اختبار القلق | 68 |
| 05 | يوضح نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لعينة الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مقياس القلق . | 70 |

# التعريف بالبحث

1-مقدمة.

2-مشكلة البحث.

3-أهداف البحث.

4- فرضيات البحث.

5-مصطلحات البحث.

6-الدراسات السابقة و المشابهة.

-خلاصة.

**1- المقدمة:**

تعتبر التربية البدنية والرياضية بأنشطتها المتنوعة أحد الجوانب المهمة في حياة المجتمعات البشرية، فظهرت أهميتها في مجالات مختلفة كالصناعة والإنتاج والتعليم والصحة والدفاع عن الوطن وغيرها من المجالات المتعلقة بحاجات المجتمع فهي كباقي المواد التعليمية الأخرى، تهدف إلى إعداد الفرد إعدادا شاملا ومتزنا من خلال تنمية جوانبه البدنية والنفسية والعقلية والانفعالية، وتنظر للفرد على أنه وحدة متكاملة وتمنحه رصيدا صحيحا يضمن له توازنا سليما وتعايشا منسجما مع المحيط الخارجي، ولقد بات من مهام المؤسسات التربوية بجميع أطوارها الابتدائية و المتوسطة والثانوية تربية الأجيال القادمة تربية سليمة وإعدادها على النحو الذي يتجانس فيه أفراد المجتمع وذلك من خلال تأطير حصص للتربية البدنية والرياضية ، التي من شأنها وضبط سلوك التلاميذ من خلال التقليل من التوتر والقلق لديهم، فهي لا توثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمتد أثرها ليشمل الصفات الخلقية والإرادية ، فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن يعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني الرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ولقد وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق والضغوط النفسية من بينها الاسترخاء ، المساعدة الإجتماعية ، وكذا ممارسة الرياضة حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى أثار إجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين السمات الشخصية والحالة المزاجية والإنفعال وتصور الذات ووجهة الضبط والتحكم النفسي والثقة بالنفس والميول الذاتية والقدرة على التكيف والعمل والنوم كما تعالج الرياضة حالات القلق النفسي والإكتئاب وتودي إلى تجديد طاقة الجسم وتقوية أجهزته (محمد حسن غانم ،ص217)

وبناءا 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 بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له.

وعليه جاءت الدراسة "دراسة مقارنة لمستويات القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية " حيث قمنا بدراسة ميدانية على ثانويات خصت مناطق الريف والمدينة، حيث احتوت الدراسة على الجانب النظري الذي تطرقنا فيه الى ثلاثة فصول ممثلة في التربية البدنية والرياضية، القلق و المراهقة، أما الجانب التطبيقي قدمنا فصلين الأول شمل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية والثاني تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل ومناقشة كما استخلصنا نتائج من خلال مناقشة فرضيات البحث مع تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات المستقبلية، كما إعتمدنا على مجموعة من المصادر العلمية الحديثة باللغتين العربية والاجنبية قدرت ب 69 مرجع.

**2- مشكلة البحث:**

تعد التربية الرياضية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعتني برعاية الجسم وصحته، ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة الى الاهتمام بصحة الناشئين البدنية والنفسية في كل مرحلة من مراحل النضج، فهي

تساعد على اعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، وتجعله قادرا على أداء واجبه نحو مجتمعه ووطنه، كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية جزءا هاما للتلاميذ داخل المؤسسة التعليمية لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد أثرها الايجابية الى الجوانب النفسية والاجتماعية والمعرفية والحركية والمهارية

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية أحد الوسائل العلاجية لكف و التقليل من المظاهر النفسية السلبية كالاكتئاب والانفعال والقلق، فهو ظاهرة غير طبيعية أو حالة مرضية عندما يتجاوز الحد المعقول، وخاصة 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 نبض القلب واضطرابات التنفس وارتفاع ضغط الدم وكذا الأعراض النفسية كالغضب والتهيج الزائد وعدم القدرة على التركيز وسرعة النسيان ، مما يسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم، فالقلق يعتبر أكثر حدة وخطورة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي بإعتبارها أصعب مرحلة من مراحل تطور الأنسان لكونها تشمل عدة تغيرات ناتجة عن تأثر المراهق بالعوامل الداخلية نفسية ، فزيولوجية ، انفعالية ، وكذا جسمية واجتماعية ثوثر على في سلوكه وشخصيته وعدم توازن حركاته ، فيظهر عليه عدم الاستقرار النفسي، خاصة اذا تصادمت بوسط لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد.

فإذا خصصنا بالذكر التحولات الانفعالية فإنها تشمل التغير في أهداف المراهق في مجال النضج العام والاهتمام بالآخر 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 لديه، ولعل هذه الفئة تعتبر أولى بالعناية من قبل الباحثين والدارسين الذين قاموا بدراسات 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.

ومن خلال ملاحظتنا كأساتذة متربصين في الثانويات وباحتكاكنا ببعض الأساتذة وتحاورنا معهم أكدوا لنا على وجود بعض الاضطرابات النفسية عامة والقلق خاصة لدى بعض التلاميذ وهذا دفعنا للبحث في معرفة الفروق في مستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البذنية والرياضية في المرحلة الثانوية(17-18)سنة.

ومن خلال ما سبق جاءت تساؤلات البحث بالشكل التالي:

-ما طبيعة القلق لدى التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية في كل من الريف والمدينة؟

ومنه تفرعت عدة تساؤلات فرعية جاءت بالشكل التالي:

-هل تتباين مستويات القلق لدى التلاميذ المدينة فيما بينهم الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية ؟

-هل تتباين مستويات القلق لدى التلاميذ الريف فيما بينهم الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية ؟

- هل تتباين مستويات القلق لدى التلاميذ في كل من الريف والمدينة الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية ؟

**3- أهداف البحث:**

-معرفة مستوى القلق لدى تلاميذ الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.

- معرفة مدى الفرق في مستوى القلق بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بين الريف والمدين.

**4- الفرضيات:**

**4-1- الفرضية العامة:**

-تتباين مستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين لدرس التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي في كل من الريف والدينة.

**4-2- الفرضيات الجزئية:**

-يوجد تباين واختلاف في مستويات القلق لدي التلاميذ المدينة فيما بينهم الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية.

-يوجد تباين واختلاف في مستويات القلق لدي التلاميذ الريف فيما بينهم الممارسين لدرس للتربية البدنية والرياضية.

- توجد فروق جوهرية في مستويات القلق بين تلاميذ الريف والمدينة فيما بينهم.

**5-مصطلحات البحث:**

**5-1- التربية البدنية والرياضية:**

**التعريف الإصلاحي:**

عرف بوتشر(charler boucher) "التربية البدنية والرياضية أنها جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى اجاد المواطن اللائق في الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختار بغرض تحقيق هذه الخصال (محمد الحماحمي ، 1990، صفحة 18).

**التعريف الإجرائي:** هي جزء أساسي من التربية العامة تهدف الى تكوين الفرد بدنيا، معرفيا، اجتماعيا ونفسيا من خلال الأنشطة البدنية والحركية المختلفة وذلك من أجل تحقيق أهداف معينة.

**5-2- تعريف القلق:**

**التعريف الاصطلاحي** :هو تهديد قد يكون فعلي أو رمزي ، وأن هذه الحالة تصاحبها مظاهر وأعراض تظهر على شكل أعراض فسيولوجية أو جسمية مثل زيادة نبضات القلب والعرق والارتعاش وأعراض نفسية كالشعور بالتهديد وتوقع حدوث المصائب والضغط الشديد والشعور بالعزلة (حامد عبد السلام زهران ، 1995، صفحة 397)

**التعريف الإجرائي:** هو حالة نفسية يشعر فيها الفرد بالتوتر وعدم الارتياح وللاستقرار نفسي بسبب وجود عوامل مؤثرة.

**5-3- المراهقة:**

**التعريف الإصطلاحي:**

**لغـة:**المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى و راهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم (حامد عبد السلام زهران، 1995، ، صفحة 323)

**اصطلاحا:** اصطلاحا: المراهقة من الناحية الاصطلاحية هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج انفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

**إجرائيا:** هي عملية تحول تدريجي من مرحلة الطفولة ألى مرحلة الرشد في حدوث تغيرات جسمية، فسيولوجية ، انفعالية ،وثقافية اجتماعية .

## 6- الدراسات السابقة والمشابهة:

### 6-1- عرض الدراسات:

**الدراسة الاولى :**

دراسة من إعداد (**قاسمي العيد،حفاض عبد الحفيض(2018)**، تتمثل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان « دور الألعاب الجماعية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18)سنة»، وتمثلت إشكالية البحث في معرفة هل للألعاب الجماعية دور في التقليل من من سمة القلق لدى التلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة؟

حيث هدفت معرفة دور الألعاب الجماعية في التقليل من من سمة القلق لدى التلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة ، حيث تم استخدام المنهج وصفي بأسلوب المسح، أجريت تلاميذ (ذكور إناث) بدائرة تميمون.

تمثلت عينة البحث في130تلميذ وتلميذة موزعين على أربعة ثانويات ،80 تلميذ وتلميذة ممارسين للألعاب الجماعية و50 تلميذ وتلميذة، تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، وكانت أداة القياس المستخدمة هي مقياس تايلور للقلق الصريح ، حيت توصلت هذه الدراسة الى أهم نتيجة للألعاب الجماعية دور في التقليل من من سمة القلق لدى التلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة.

**الدراسة الثانية :**

دراسة من إعداد (**بوعزيز حسين ، بلعربي عدة** 2015/2014) تتمثل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان « دراسة العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للتربية

البدنية والرياضية»، وتمثلت إشكالية البحث في معرفة ما هي العلاقة بين الضغط النفسي و القلق لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

حيث هدفت إلى معرفة مستوى الضغط النفسي و القلق لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية ، حيث تم أستحدام المنهج وصفي بأسلوب المسح، وأجريت على التلاميذ المقبلين على البكالوريا لبعض ثانويات ولاية مستغانم، وشملت شمل عينة الدراسة 100 تلميذ من التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين و 60 تلميذ غير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، وكانت أدات القياس المستحدمة هي مقياس الضغط النفسي ومقياس قلق الامتحان ، حيت توصلت هذه الدراسة الى أهم نتيجة يتسم الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق و ضغط نفسي أقل من غير الممارسين.

**الدراسة الثالثة:**

دراسة من إعداد **(لوالي ياسين، جلاب إسماعيل2013/2012)** تتمثل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان « دور التربية البدنية والأنشطة اللاصفية في التقليل من سمة القلق»، وتمثلت إشكالية البحث في معرفة هل هناك دور تلعبه التربية البدنية والرياضية والأنشطة اللاصفية في التقليل من سمة القلق؟

حيث هدفت إلى معرفة الفروق الموجودة في سمة القلق بين عينة التلاميذ الثلاثة(العادي المنخرط في الأنشطة الرياضية اللاصفية، العادي المشارك في حصة(ت،ب،ر) ،والسمين المشارك في حصة(ت،ب،ر)، وكذا لدى التلميذ العادي المنخرط في في الأنشطة الرياضية اللاصفية مقارنة بالتلميذ العادي المشارك في حصة(ت،ب،ر)، حيث تم استخدام المنهج وصفي بأسلوب المسح، أجريت على بعض تلاميذ الطور الثانوي 16-18سنة في بعض الثانويات ولاية تيارت.

تتكون عينة البحث من 90 تلميذ تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، وكانت أدات القياس المستخدمة هي مقياس سمة قلق ، حيت توصلت هذه الدراسة الى أهم نتيجة التربية البدنية والأنشطة اللاصفية دور في التقليل من سمة القلق.

**الدراسة الرابعة:**

دراسة من إعداد **(غالي أمحمد ، بن عودة عابد 2011-2012)** تتمثل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان « دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (12- 15 سنة)»تمثلت إشكالية البحث في معرفة هل للتربية البدنية والرياضية دور في انخفاض بعض الضغوطات النفسية القلق والاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ؟

حيث هدفت إلى معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من بعض الضغوطات النفسية (القلق،الاكتئاب)لدى تلاميذ المرحلة العمرية ، حيث تم أستحدام المنهج المسحي وأجريت على تلاميذ المرحلة الثانوية سيدي بوبكر ـ سعيدة ، شملت عينت البحث 90 تلميذ موزعة على ولايات الغرب على التوالي ( تيارت ، غليزان مستغانم )، تم اختيارها بالطريقة العشوائية ، وكانت أدات القياس المستحدمة هي مقياس القلق و مقياس الاكتئاب، حيت توصلت هذه الدراسة الى أهم نتيجة التربية البدنية والرياضية دور في في التخفيض من بعض الضغوطات النفسية (القلق،الاكتئاب) لدى تلاميذ المرحلة العمرية.

**الدراسة الخامسة:**

دراسة من إعداد **(زلماطي جمال، بصايم خالد2010 /2011)** تتمثل في مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية، تحت عنوان « تحديد طبيعة القلق التنافسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية قبل اجتياز الامتحان النهائي لمادة التربية البدنية

والرياضية »، تتمثل أشكالية البحث في معرفة ما هو بعد القلق الأكثر على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قبل اجراء الامتحان النهائي لمادة التربية البدنية واللرياضية ؟

حيث هدفت الدراسة إلى معرفة أي بعد من أبعاد القلق الذي يغلب على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قبل اجتياز الامتحان النهائي لمادة التربية البدنية والرياضية، حيث تم أستحدام المنهج المسحي أجري على تلاميذ المرحلة الثانوية سيدي بوبكر ـ سعيدة ،بلغ عددهم 80 تلميذ ، 40 منهم ذكور و 40 اناث ، حيث تم إختيار العيينة بالطريقة العشوائية ، حيت توصلت هذه الدراسة الى أهم نتيجة وهي أن تلاميذ المرحلة الثانوية يغلب عليهم القلق المعرفي بدلا من قلق الثقة بالنفس.

**- الدراسات الأجنبية:**

-دراسة(**مازن أحمد شمسان2007**) دراسة لنيل شهادة الماجيستر، بجامعة عدن والتي تناولت "مدى إنتشار القلق بين الطلبة والكشف عن الفروق بينهم"، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مدى وجود اختلاف بين الطلبة وهذا معرفة الفروق بين الذكور والإناث في القلق، حيث تم أستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، أين توصلت أن عينة البحث تعاني من انتشار القلق بدرجات عالية بين الذكور والإناث وعدم وجود فروق بين الجنس في القلق العام.

-دراسة(**هشام أحمد محمود غراب 2000**) رسالة ماجيستر بجامعة غزة تحت عنوان "القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الثانوية العامة بمدارس محافظات غزة " تهدف إلى معرفة الفرق في القلق بين التخصص العلمي والأدبي وكذا معرفة الفرق بين الذكور والإناث في مستوى القلق، حيث انتهج المنهج الوصفي المسحي، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الحالة ،إلا ان الفروق كانت دالة في قلق السمة لصالح الطالبات ، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة أحصايا بين التخصص العلمي والأدبي لصالح الأدبي في قلق الإمتحان وقلق الحالة والسمة .

-دراسة(**غريب عبد الفتاح 1993**) مذكرة ماجيستر تحت عنوان "القلق لدى الشباب في دولة الامارات العربية في مرحلة التعليم قبل الجامعي والتعليم الجامعي" وهدفها هو معرفة مدى انتشار سمة القلق لدى الشباب قبل وبعد مرحلة التعليم الجامعي وكانت عينة الدراسة مكونة من( 200ذكور،250إناث) تم إختيارها بطريقة عشوائية، حيث وجد أن الإناث قد حصلن على درجة أعلى من الذكور في حالة سمة قلق. 6-2-**التعليق على الدراسات:**

من خلال إستعراض الدراسات السابقة، وجدنا أنها تطرقت إلى جوانب عديدة متعلقة بالمشاكل النفسية عامة والقلق خاصة ، حيث تم دراسة هذا الأخير من زوايا مختلفة ، كما انها تطرقت إلى بعض الوسائل لمعالجته وذلك بممارسة الأنشطة التربية البدنية والرياضية ماعدا دراسة (قاسمي العيد،حفاض عبد الحفيض(2018) تطرقت إلي الى دور الالعاب الجماعية في التقليل من القلق، حيث تشابهت جل الدراسات مع دراستنا حيث اعتمدت على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وكذا في كيفية اختيار العينة وهي الطريقة العشوائية، كما اختلفت دراستنا مع بعض هذه الدراسات في نوع العينة حيث بعضها كان تلاميذ المرحلة الثانوية والبعض في طلاب الجامعة، كما أن أدات القياس تمثلت في مقياس القلق.

وفي الأخير الدراسات توصلت إلى نتائج إنجابية.

### 6-3-نقد الدراسات:

من خلال ما تقدم من دراسات سابقة ومشابهة لوحظ تناول موضوع القلق على عينات من تلاميذ المرحلة الثانوية حيث تم دراسة الفروق في مستوى القلق بين الممارسين وغير الممارسين، وكذا بين الإناث الذكور، في حين لم يتم التطرق للقلق من زاوية الممارسة التربوية الرياضية في كل من الريف والمدينة ، ومن خلال هذه الدراسات و التوصيات التي قدمها الباحثون ، لخص الطالبان الى طرح هذا الموضوع ، وعليه تم

في هذا البحث التطرق إلى دراسة مقارنة لمستويات القلق لدى التلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية بين منطقتي الريف والمدينة.

**الخلاصة:**

حتى تكون الدراسة منظمة وسهلة يجب على الباحث في عملية البحث، التعريف ببحثه والتخطيط ووضع له الطرق والأساليب وذلك لربح الوقت والجهد والتخلص من العراقيل التي قد تواجهه في عملية البحث لاحقا

لذا يعتبر التعريف بالبحث بمثابة الحجر الأساس الذي تبنى عليه عملية البحث.

# الباب الأول

# الجانب النظري

# الفصل الأول
# التربية البدنية و الرياضية

تمهيد.

1- مفهوم التربية

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية

3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:.

4- أهمية التربية البدنية والرياضية.

5- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية.

6- درس التربية البدنية والرياضية .

- خلاصة.

**تمهيد :**

إن مستقبل المجتمعات يتوقف على ضرورة وكيفية استغلال التربية كونها تعود على المجتمع بالنفع والإيجابية، كما يمكن أن تعود سلباً على المجتمع إذا استغلت بأساليب هدامة ، فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد على بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين هذه الميادين ميدان التربية البدنية والرياضية التي لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمرينات وألعاب ترويحية ومسابقات فقط بل تعتبر كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها ذات اكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى ، لذلك نستعرض المفهوم الحقيقي والدقيق للتربية البدنية والرياضية حتى ننور به عقول البعض ،حيث سنتطرق في هذا الفصل الى التربية البدنية بصفة عامة ثم الى درس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة.

**1- مفهوم التربية:**

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

**1-1-لغويا:** ورد في القرآن الكريم في معنى قوله "... وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ وَأَنْبَتَتْ ... " (سورة الحج) الاية (05).

ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، وأربيته: نمّيته قال تعالى: "ويربي الصدقات " (ابن منظور، 1994، صفحة 157)

**1-2-اصطلاحا** : يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته، وأنشطته المختلفة: الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية، والعلمية، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، وبما تجعل كل فرد مواطنا، يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفا مع نفسه، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج، وحاسا لقضايا أمته، والإنسانية جمعاء .

لهذا فإن دور كايم يرى بأن التربية تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة

## 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني (صالح عبد العزيز، 1968م، صفحة 87)

كما ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية والرياضية حيث يرى بأنها:"ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية،الاجتماعية،الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر" ( أمين أنور الخولي، 2001، صفحة 196)

يعرّف "لوبوف التربية البدنية والرياضية بأنها عملية تربوية وتطويرية لوظائف الجسم، من أجل وضع الفرد في حالة تكيف حسنة لحالات الممارسة. ( j , lebeuf، 1974، p 83)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية والرياضية تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين ولكنهم يتفقون على أنها تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية .

**3- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:**

التربية البدنية والرياضية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست( حاشية أو زينة ) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان ( التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عيه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي إندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان

وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة (د أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 151)

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

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

**4- أهمية التربية البدنية والرياضية:**

ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب للإرادة ويقول أنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض، فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه.

وقد كان أول من عبر عن أهمية التربية البدنية والرياضة في الولايات المتحدة الأمريكية العالم والسياسي بنجامين ، فذكر في مؤلف له مزايا التمرين البدني في توطيد وتقوية أركانها. (محمد الحماحمي ، 1999، صفحة 28)

كما أننا نجد أن أهمية التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعده في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي، وتظهر أيضا من خلال مساعدته على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلقية كونها وسيلة تعزز العلاقات البشرية المفيدة.

كما تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع (مديرية التعليم الأساسي، 2005، الصفحات 47-48)

## 5-أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:

### 5-1-أهداف المجال الحسي الحركي:

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

-إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي.

-يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي و الجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية.

-التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.

-اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ،القوة ،المداومة ،المرونة ،المقاومة،..الخ

-تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل .

-تعليمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة.

**5-2-أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:**

تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الدينامكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة ولهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف والتحكم في القدرات التالية :

- حب الناشط البدني الرياضي وامتلاك الرغبة والقدرة على بذل الجهد قد تعوده على التدريب باستمرار.

_ دمجه في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني والتقمص التدريجي لمختلف الأدوار.

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

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

**5-3-أهداف المجال المعرفي:**

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

_ كيفية ممارسة وتطبيق قوانين اللعب.

_ التعرف على تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية .

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

**6-درس التربية البدنية والرياضية:**

يمثل الجزء الأهم من مجموع الأجزاء للبرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضية ومن خلاله تقدم كافة الخبرات و المواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج ويفترض أن يستفيد منه كل تلاميذ المدرسة مرتين أسبوعيا على الأقل . (درويش، عدنان، 1994 الطبعة 3، صفحة 91)

كما أن درس التربية البدنية والرياضية كغيره من الدروس الأخرى المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية، ويمثل الدرس أغر وحدة تعليمية في المنهج المدرسي ويعد كحقل أساسي لتعليم وتربية النشأ (علي الدريدي، السيد علي محمد، 1983، صفحة 19)

إضافة إلى ذلك يقوم الدرس ويعمل على تنمية قدرات واتجاهات وميول التلاميذ فهو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج التربية البدنية والرياضية (مكارم علمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول، 1999، صفحة 64)

**6-1-الأهداف الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية :**

**1.** العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم .

**2.** تنمية الصفات البدنية وفقا لخصائص التلميذ ومستوياتهم وأولوياتهم .

**3.** تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية المكتسبة .

**4.** رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم .

**5.** التدريب على المهارات الفنية و الخططية بالدرس وخارجه .

**6.** تنمية الجوانب الاجتماعية والخلقية ( الروح الرياضية ، القيادية ، التعاون ، الاحترام )

7. العمل على نشر الثقافة الرياضية والمرتبطة بها ( صحية ، تنظيمية )

الاهتمام بالجانب الترويحي من خلال نشاط الدرس وخارجه . (محسن محمد حمص، 1993، صفحة 13،14)

**6-2-أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :**

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة. (قاسم المندلاوي وآخرون، 1990، صفحة 98)

ويرى سعيد عظمي : "أن التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلميذ . (محمد سعيد عظمي، 1996، صفحة 61)

**6-3-محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :**

درس التربية البدنية هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية وهو الوحدة التشكيلية للدورة يتمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي أو التعبير الجسدي ، وهذا

تبعا للأهداف المسطرة من طرف الأستاذ وكذلك برنامجه السنوي . (حسن شلتوت، 1990، صفحة 106) ويقسم الى :

**6-3-1-الجزء التمهيدي:**

الأخذ باليد: هذا المصطلح خاص_بدرس التربية البدنية ويكون في بدايته، واصطلحت هذه التسمية للتعبير عن الدخول التدريجي في الدرس وتتضمن ما يلي:

ـ مراقبة اللباس الرياضي للتلاميذ.

ـ أخذ غيابات التلاميذ عن طريق المنادات.

ـ التذكير بهدف الحصة السابقة وإعطاء هدف الحصة المراد القيام بها.

ـ التسخين: ويعرف حسب m.pradotوj.l.a.ubiche (1986) على أنه :" مجموعة الأنشطة المستعملة من أجل الوصول إلى الحالة المثلى من التحضير البدني والنفسي الضروري للتطبيق الشديد وهو يتم عن طريق جهد بدني يتطلب نشاط وظيفي لمختلف المحصلات التالية : الانقباض العضلي، النظام الدوري، النظام التنفسي (p.seners، 2002، صفحة p185)

**6-3-2-المرحلة الرئيسية:**

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

في هذا الجزء من الدرس يجب أن يمارس التلاميذ مهارات نوعية محددة مرتبطة بالنشاط، كما تتاح للتلاميذ الفرصة لتطبيق المهارات التي تعلموها أو قاموا بتنميتها، وقد يكون ذلك بواسطة منافسة (مصطفى السايح محمد، 2003، صفحة 185)

يتم تطبيق هذا الجزء عن طريق ثلاث مناهج للتعلم:

– منهج التتابع– ومنهج الدوران

–منهج الورشات مع التكرار الفردي للتلاميذ (p.seners، 2002، صفحة 169)

يعتبر الجزء الرئيسي من أهم الأجزاء في الدرس ويظهر في النقاط التالية:

– يعتبر العمود الفقري للدرس.

– أساس الخطة العامة.

– يتم فيه تعليم المتعلمين المهارات المختلفة للأنشطة(نشاط تعليمي).

– يتم فيه تطبيق المهارات المتعلمة من طرف التلاميذ (نشاط تطبيقي) (مكارم علمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول، 1999، صفحة 196)

**6-3-3-المرحلة الختامية:**

ويحدد لها زمن من 3 إلى 5 دقائق ويشمل على تمرينات بسيطة بحيث تكون ذات ايقاع بطيء ويفضل استخدام تمرينات التنفس والاسترخاء حتى تساعد الطفل على اعادته الى الحالة الطبيعية التي كان عليها قبل بدء الوحدة التعليمية بحيث يخرج من الدرس هادئ وفي حالة طبيعية. (عبد الحميد شرف ، 2001، صفحة 41).

**الخلاصة:**

تعتبر التربية البدنية والرياضية ركن أساسي في الارتقاء المميز بسلوك التلاميذ ،ومعالجتها على النحو الذي يرضاه المجتمع، فهي تهدف إلى تكوين أفراد مقبلين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها .

وبالتالي تعتبر البدنية والرياضية وسيلة تربوية تساعد في تكوين الفرد.

# الفصل الثاني
# القلق

تمهيد.

1- تعريف القلق

2- تفسيرات القلق عند بعض علماء النفس

3- أنواع القلق

4- أعراض القلق.

5- مستويات القلق.

6- الأسباب الرئيسية للقلق.

- خلاصة.

**تمهيد:**

يعتبر القلق من أخطر الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر، ومن الملاحظ أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام العلماء من تأثير فعال على اضطرابات الوظائف النفسية والجسمية، إلا أن تفسيرات الناس تنوعت لهذا المرض النفسي، حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق .

**1- تعريف القلق:**

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 282)

ويرى العالم "بازين bazin" أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك وترقب الخطأ (محمد نصر الدينياحي، صفحة 06).

أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية (كاستانيدا، ماك كاندرس، وأخرون ، 1987، صفحة 05)

كما عرفه فؤاد البهي السيد على أنه إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 07)

**2- تفسيرات القلق عند بعض علماء النفس:**

**2-1- تفسير فرويد للقلق:**

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 السيد عثمان، 2001، صفحة 20)

وقد ذكر أيضا فرويد أن الوظيفة الدينامية الرئيسية للقلق تعمل على مستوى لاشعوري 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 عند أتورانك:**

يفسر اتورانك القلق على أساس الصدمة الأولى وهي صدمة الميلاد، فانفصال الوليد عن الأم هو الصدمة الأولى التي تثير لديه القلق الأولي، فالفطام 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 الإنفصالات المختلفة، ويذهب أوتورانك إلى حد القول أن القلق الأولي 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 (سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي، 1957، الصفحات 33-34)

**2-3-القلق من خلال النظرة السلوكية:**

يرى السلوكيون أن القلق هو سلوك يظهر نتيجة ضغط وتوتر وصراع، وهو يمدنا بأساس دافعي للتوافق مادام أننا نَخبُرُه كخبرة غير سارة وأي خفض للقلق ينظر إليه كهدف له أهمية، كما ينظر إلى القلق أيضا باعتباره يمدنا بأدلة تستثير أليات 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 استخدما مفاهيم خاصة بهما حيث أكدا على الدور الذي يقوم به خفض الدافع في عملية التعليم، والقلق ما هو إلا 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 للاكتساب، ويحدث القلق نتيجة الصراع، والصراع يأخذ

الكثير من الأشكال مثل: صراع الإقدام والإحجام، أو صراع الإقدام- الإقدام، أو صراع الإحجام- الإحجام (فاروق السيد عثمان، 2001، الصفحات 24-25)

**2-4- القلق عند ماي:**

القلق عند ماي هو:" توجس يصحبه تهديد لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد، وتعتقد بأنها أساسية" (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، صفحة 84)

**2-4- القلق عند آدلر:**

كان آدلر 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 إلى المجتمع الذي يعيش فيه.

إلا أن القلق يمكن أن يكون إيجابيا مفيدا لصاحبه ويمكن أن سلبيا يؤثر على خطى حياته لذا وجب أن نفرق بين القلق العادي والقلق المرضي حتى تكون الصورة واضحة (فيصل محمد خير الزراد، 1984، صفحة 31)

**3- أنواع القلق:** يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

**3-1- القلق الموضوعي:**

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي" (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة 278)

**3-2 القلق العصابي:** وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق

اللاشعوري المكبوت، ويعرفه **(فرويد)** بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 278)

ويميز **فرويد** بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

**3-3- القلق الذاتي العادي:**

وفيه يكون القلق داخليا، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 391)

**3-4- قلق السمة:**

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق

**3-5- قلق الحالة:**

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي ( محمد السيد عبد الرحمن، 1985، صفحة 389)

**4- أعراض القلق:** إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

**4-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:**

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه ،وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية (محمد عبد الطاهر الطيب، 1994، صفحة 391)

**4-2- الأعراض النفسية:**

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمد عبد الرحمان حمودة، 1991، صفحة 263).

**5- مستويات القلق:**

يرى بعض علماء النفس أن آداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

**5-1- المستوى المنخفض:** في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

**5-2- المستوى المتوسط:**

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

**5-3- المستوى العالي:**

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محمد حسن العلاوي، 1992، صفحة 280).

**6- الأسباب الرئيسية للقلق:**

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

**6-1-الأسباب الوراثية:**

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شلير وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى (مصطفى غالب ، 1980، صفحة 80)

**6-1-الأسباب الفزيولوجية:**

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات (كاظم ولي آغا، صفحة 311)

**6-3-الأفكار والمشاعر المكبوتة:**

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات، والتصورات الشاذة والذكريات اللأخلاقية 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 شانه 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 إلى حماية نفسه من التهديد الداخلي والخارجي وبذلك يزيد توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه (الأزرق بو علوا، 1993، صفحة 76)

**6-4-عامل السن:**

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر (نوري حافظ، 1995، صفحة 190)

**6-5-الافتقار إلى الأمن:**

ويتجلى في انعدام الشعور الداخلي بالأمن وكثرة الشكوك والظنون.

**6-6- الإحباط المتزايد:**

الذي يسبب القلق خاصة إذا كان مصحوبا بعدم القدرة على تحقيق الهدف، والشعور بقصور المجهودات لتحقيق الغايات.

**6-7-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.

**6-8-التواجد في وسط يوحي بالقلق:**

إن القلق النفسي يتأثر ظهوره بالوسط الذي يوجد فيه الفرد نفسه ومدى ملائمة الحالة المزاجية لهذا الوسط.

**6-9-الضعف الجسمي 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 وهزل 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، صفحة 75)

**-الخلاصة:**

نستخلص أن القلق من أشد الأمراض التي يتعرض إليها التلميذ ، والذي يترك أثر كبير في نفسيه، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق.

كما وضحنا فيه أيضا بعض التفسيرات العلماء التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على التلميذ(المراهق)، لذا يجب على الأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة .

**تمهيد:**

قمنا في هذا الفصل بالتحدث عن المراهقة ، بإعطاء تعريفات لها، مع ذكر أهم المراحل التي تمر بها و خصائصها ، وكذلك ذكر أهم المشاكل المراهقة ، ثم أهمية التربية البدنية والرياضية، وفي الأخير الخروج بخلاصة هامة.

1- **تعريف المراهقة :**

**1-1- لغة :** إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى ، فهي تفيد الاقتراب و الدنو الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد ، 1997، صفحة 257)

**1-2-اصطلاحا** :يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي تحدث فيها الانتقال التدريجي في النضج البدني و الجنسي و العقلي و النفسي (عبد الرحمان العيساوي ، 1999، صفحة 10).

**2- تعاريف بعض العلماء للمراهقة :**

المراهقة من الناحية البيولوجية هي تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ أي بداية النضج الجنسي حتى اكتمال نمو العظام، و هي تتميز بخاصية النمو السريع غير المنتظم و قلة التوافق فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدئها وظاهرة اجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد ، 1997، صفحة 272)

عرفها "ستايلي هول" أن المراهقة هي فترة عواطف و توتر و شدة تميزها و تكتنفها الأزمة النفسية و تسود المعاناة الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق (حامد عبد السلام زهران ، 1995، صفحة 325).

أما حسب – دورتي روجر– هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية،كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة (ملك مغول سليمان، 1985، صفحة 206).

ومن السهل تحديد فترة المراهقة لكن من الصعب تحديد نهايتها و يرجع ذلك لكون أن المراهقة تبدأ بالبلوغ الجنسي بينما تحديد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهره المختلفة (عبد العالي الجسماني، 1995، صفحة 129)

**3- مراحل المراهقة :**

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر وهي كالتالي:

**3-1-المراهقة المبكرة (12-14) سنة :**

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق (حامد عبد السلام زهران ، 1995، صفحة 263)

**3-2المرحلة الوسطى (15-17)سنة :**

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

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

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ،وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على

النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر (حامد عبد السلام زهران ، 1995، صفحة 289)

**4- خصائـص المراهقـة:**

**4-1- النمو الجسمي:**

هذه الفترة تميز المراهق بالنسبة للنمو الجسمي بتباطؤ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة الأولى للمراهقة،وتزداد الحواس دقة و إرهافا كاللمس و الذوق والسمع وتتحسن الحالة الصحية للمراهق (حامد عبد السلام زهران، 1997، صفحة 335)

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا إذ تتخذ ملامح الوجه والجسم صورتها الكاملة تقريبا (محمد حسن علاوي، 1998، صفحة 132)

ويستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية أن يخفف من هذا الاختلال في الاتزان بواسطة ممارسة رياضة كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته ومجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترفيه للمراهق حيث تعينه على تخطي المرحلة بنجاح (عبد الرحمن العيساوي، 1995، صفحة 42).

**4-2- النمو النفسي الانفعالي:**

تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو الحساسة التي يفاجئ فيها المراهق بتغيرات عضوية وكذا نفسية سريعة تجعله شديد الميل إلى التمرد والطغيان والعنف والاندفاع لذا تسمى هذه المرحلة أحيانا بالمرحلة السلبية خاصة من الناحية النفسية (فؤاد البهي السيد، 1995، صفحة 250).

ويتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والأسرية التي يعيش فيها المراهق، وما يحيط به من عادات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول، حيث توجه سلوكه وتكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

**4-3-لنمو العقلي:**

تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية والميول إلى نشاط معين دون غيره وتزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، ولقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات الهامة وقد أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية" وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك ، الذكاء (محمد عماد الدين إسماعيل، 1982، صفحة 55).

**4-4-النمو الاجتماعي:**

مما يميز النمو الاجتماعي للمراهق أن المراهق يشعر في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين أو الأستاذ في البيت أو في المدرسة ويعتبرها جاهلا لكفاءته ومقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار وخاصة النجوم (عبد القادر بن محمد، 1973، صفحة 228) ويبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل للجنس الآخر نحو عكسه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد لمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله (توما جورج خوري، 1986، صفحة 123).

المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة على الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق والخوف والخجل وقد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيشها المراهق وعلى ذلك فهناك أشكالا مختلفة للمراهق ونذكر منها:

- مراهقة سوية.

- مراهقة إنسحابية.

- مراهقة عدوانية (عبد الرحمن العيساوي، 1995، صفحة 24).

**4-5-النمو الجنسي:**

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي.

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التجميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الأخر وهو بذالك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر ، وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد أخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لاعند المجتمع ولا عند الطرف الأخر .

ونتيجة الحتمية إن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل أخر ، التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأخرى الجنس الأخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون (مجدي احمد محمد عبد الله ، 2003، صفحة 259)

**5- مشاكـل المراهقـة :**

**5-1-المشاكل النفسية:**

إن من الطبيعي أن تتسم الحياة النفسية للمراهق بالفوضوية والتناقض والتجارب العديدة التي يقوم بها المراهق وقد تكون فاشلة وقد تكون ناجحة.

فهو بذلك يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالعدوان والتمرد على الأعراف والتقاليد فهو يعتقد أنه يجب على الجميع الاعتراف بشخصيته وقد تؤدي هذه

الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذنب والقهر فيؤدي به إلى الاكتئاب والانعزال أو إلى السلوك العدواني.

ونستطيع صرف النظر عن هذه المشاكل بإدماج المراهق في النشاط الرياضي أو الكشفي أو الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة ويتعلم روح المسؤولية.

### 5-2-المشاكل الصحية:

تعد التغيرات التي أحلت بالجسم خلال هذه الفترة مؤثرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها تلك التغيرات ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج، ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة.

ومن هنا يكون دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي الذي يتسلع به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار.

### 5-3-المشاكل الانفعالية:

إن المشاكل الصحية التي يتعرض لها أثناء مرحلة المراهقة حتما تؤدي به إلى مشاكل انفعالية شعورية فهذه المرحلة تتميز بعدة انفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في مشاكل مع الأسرة أو المجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، والتقلب وكذا كثرة الصراعات سواء مع الذات أو مع الغير وهذا ما ذهب إليه الدكتور" أحمد عزت راجع" عن الصراعات التي يعانيها المراهق ونذكر منها:

- صراع عائلي بين ميله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.

- صراع بين مثالية الشباب والواقع.

- صراع بين جيله والجيل الماضي.

- صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.

- صراع بين مغريات الطفولة والرجولة.

- صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة (عبد الرحمن العيساوي، 1995، الصفحات 41-43).

**5-4-المشاكل الاجتماعية:**

يعرف المراهق أنه يميل إلى الحرية و الاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع و الأسرة التي تفرض عليه قيودا معينة و سلطة و قوانين وهي مدرسية أو أسرية يميل المراهق إلى إظهار مظهره ويتميز بالصراحة غير أنه يجب أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية و قيود المؤسسات وإما أن يتميز فيجد نفسه منحرفا منبوذا من المجتمع وإن تسامحت معه الأسرة و المدرسة وقد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة (أحمد عزت، 1989، صفحة 211).

**6- أهمية التربية البدنية للمراهق :**

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية ، التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية و العقلية وتطوير الطاقات البدنية و النفسية ، ويأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة

حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية الكفاءات البدنية .

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه ، التي تتصف باضطرابات و الاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية و تقوي معنوياته . (ميخائيل ابراهيم أسعد، 1977، صفحة 225).

**الخلاصة:**

تناولنا في هذا الفصل المراهقة أي الفترة الصعبة ،والتي تتميز بخصائص تميزها عن الفترات الأخرى ،فخلال هذه المرحلة يتعرض المراهق إلى تغيرات جسمية ،نفسية وإجتماعية وعقلية ،تؤدي به إلى تقلبات مزاجية متكررة وسلوكات تجعله ينحرف عما هو عليه طبيعيا

فلهذا على المربي أو المدرس مراعاة هذه الفترة وإعطائها الأهمية الكبيرة.

# الفصل الثالث
# المراهقة

تمهيد.

1- تعريف المراهقة

2- تعاريف بعض العلماء للمراهقة

3- مراحل المراهقة

4- خصائص المراهقة

5- مشاكل المراهقة

6- أهمية التربية البدنية للمراهق

- خلاصة.

# الباب الثاني

# الجانب التطبيقي

# الفصل الأول
# منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.

1- منهج البحث

2- مجتمع البحث

3- متغيرات البحث

4- مجلات البحث.

5- أدوات البحث

6- الدراسة الإستطلاعية خلاصة.

7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

8- الوسائل الإحصائية

9- الخلاصة

**تمهيد:**

إن أهمية أية دراسة ودقتها ،تتعدى الجانب النظري المنطلق منه يتطلب تدعيمها من أجل التحقق من فرضيات البحث ، ويجب توخي الدقة في اختيار المنهج العلمي السليم والملائم، والأدوات الإحصائية اللازمة التي تتطلبها الدراسة ، من أجل الوصول إلى نتائج ذات دلالة ودقة ، تساهم في تسليط الضوء على الإشكالية المطروحة وفي تقدم البحث العلمي بصفة عامة.

**1- منهج البحث**

نظرا لطبيعة موضوعنا اقتضت الحاجة أن نعتمد على المنهج الوصفي بأسلوب المسح الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها.

**2- مجتمع البحث:**

يتمثل مجتمع البحث في تلاميذ المرحلة الثانوية (17-18) سنة ، الممارسين للتربية البدنية والرياضية والبالغ عددهم 408 تلميذ موزعين على ستة ثانويات لولاية مستغانم.

**3- عينة البحث:**

هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تأخذ مجموعة من الأفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (نزار مجيد طالب ، كمال طه لوسين ، 1980، صفحة 14)، في إطار هذه الدراسة قمنا باختيار عينة عشوائية ، تتمثل في 120 تلميذ كعدد إجمالي ،منها 60 تلميذ مزرعة على ثلاث ثانويات ريفية ،و60 تلميذ موزعة على ثلاث ثانويات في المدينة.

**4- متغيرات البحث:**

**4-1- المتغير المستقل :**

-التربية البدنية والرياضية.

**4-2- المتغير التابع:**

- متغير القلق.

- المراهقة.

**4-3- تعريف المتغيرات المشوشة :**

مما لا شك فيه أن البحث العلمي في أي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه ،حتى تكون النتائج العلمية المتوصل إليها موثوق فيها، وكذلك عزل المتغيرات الأخرى التي تعرقل مسار البحث، حيث يقول محمد حسن علاوي و أسامة كمال راتب " يصعب على الباحث أن يتعرض على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث إجراءات البحث الصحيحة " (محمد حسن علاوي ،وأسامة كمال راتب ، 1987، صفحة 243)

**4-3-1- الضبط الإجرائي للمتغيرات المشوشة :**

قام الطلبة في التحكم في متغير عامل الوقت لجمع الاستبيان وبالرغم من ذلك فان لم يتمكن من جمع كل الاستبيانات لعدم إرجاعها من بعض التلاميذ.

قام الطالبان بعزل التلاميذ غير الممارسين، وإخضاع التلاميذ الممارسين لهذا الاختبار.

**5- مجلات البحث:**

**5-1- المجال البشري:**

أجريت الدراسة على تلاميذ ستة ثانويات بولاية مستغانم و بأخذ عينة عشوائية تشتمل على120 تلميذا كلهم يمارسون التربية البدنية والرياضية.

**5-2-المجال الزماني:**

أجريت هذه الدراسة خلال الموسم الدراسي2019/2018

**5-3- المجال المكاني:** أجريت الدراسة الميدانية في بعض الثانويات لولاية مستغانم والجدول التالي يوضح أسماء الثانويات ومكان وجودها.

**الجدول رقم (01):يمثل توزيع المؤسسات التربوية التي أجري فيها البحث.**

| اسم الثانوية | المكان |
|---|---|
| ثانوية محمد باشا محمد | أولاد بوغالم |
| ثانوية شريف يحيى | الشرايفية |
| ثانوية بشير باي عدة | خضرة |
| ثانوية بن زازة مصطفى | خروبة-مستغانم- |
| ثانوية أكراف | صلاماندر |
| ثانوية زروقي الشيخ | وسط مدينة مستغانم |

**6- أدوات البحث:**

**6-1- مقياس القلق:** مقياس من إعداد وتأليف وليم زونج(Zong)، وهو مقياس يقيس الأعراض النفسية والجسمية للقلق، وهو يناسب مستوى عمري 16سنة فما فوق ، ومستوى تعليمي ثانوي فما فوق.

-يتضمن المقياس20 عبارة، وفق تدرج رباعي (يحدث نادرا، يحدث أحيانا، يحدث كثيرا، يحدث دائما)،كما يحتوي على خمسة عبارات سلبية

**7- الدراسة الإستطلاعية:**

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسية قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف أيضا إلى التجريب و التدريب (مصطفى عشوي، 2003، صفحة 111)

كما ويعتبر الثبات الصدق أحد أهم شروط سلامة الأدات القياس وهما مرتبطان ببعضهما البعض وفي هذا يقول كورتون "الصدق مظهر الثبات " (أحمد محمد الطيب ، 1999، صفحة 292)، أي بمعنى أن أدات القياس تكون ثابة والعكس ليس صحيحا ، فقد يكون الاختبار ثابتا ولكنه لا يتمتع بالصدق لذا سنتأكد من الشرطين.

ومن أجل هذا قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عينة تتكون من 10تلاميذ من الثانويات الذكورة سابقا ،ممارسين للتربية البدنية والرياضية .

أهداف الدراسة:

-التعرف على مدى فهم التلاميذ للأسئلة المقياس.

-مدى تناسب الاختبار لعينة البحث.

- التنبؤ بالصعوبات التي قد تواجهنا ميدانيا وتفاديها.

- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على الأسئلة.

-إيجاد الأسس العلمية(الصدق – الثبات) لمقياس القلق.

**8- الأسس العلمية للاختبار المستخدمة :**

**8-1- الصدق:** يعد الاختبار صادقا إذا ما كان يقيس فعلا ما أعد لقياسه، أم إذا أعد لقياس سلوك وقاس غيره، لا نتطلق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها الصدق الفرضي وصدق المحتوى وصدق الذاتي. (عبد الرحمان عدس، 1993، صفحة 167)

قام الباحثان بحساب صدق لمقياس القلق بطريقة استخراج الصدق من الثبات وهو الأمر الذي خرجنا اليه وذلك بتطبيق المعادلة

الصدق = $\sqrt{\text{الثبات}}$

الثبات = 0.80

الصدق = 0.89 وبالتالي قيمة الصدق المحسوبة اكبر من قيمة الصدق الجدولية التي تقدر ب: 0.76 ، وهذا يدل على أن اداة القياس صادقة لما وضعت لقياسه وتتميز بصدق عالي .

**8-2- الثبات:**

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج التي حصل عليها الطالب في المرة الأولى لتطبيق الإختبار هي نفسها التي حصل عليها هؤلاء الطلبة في المرة الثانية (إبراهيم، 1999، صفحة 75) ،ويضيف "فان راني" عن ثبات الإختبار "يعتبر الإختبار ثابتا إذا كان

يعطي نفس النتائج إذا تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط (محمد حسن علاوي ، 2000، صفحة 86)

**جدولرقم(2) : يوضح معامل الثبات و الصدق لمقياس القلق.**

| مقياس | معامل الارتباط | معامل الصدق | ر الجدولية | درجة الحرية | مستوى الدلالة |
|---|---|---|---|---|---|
| مقياس القلق | 0.8 | 0,89 | 0.76 | 9 | 0,05 |

تم حساب الثبات لمقياس القلق بحساب معامل الارتباط برسون درجات وهذا ما يوضحه الجدول حيث بلغت قيمة "ر"المحسوبة (0,8) لمقياس القلق و هي أكبر من قيمة "ر"الجدولية التي بلغت قيمتها (0,76) عند درجة الحرية (8) و مستوى الدلالة (0,05) هو معامل ثبات مرتفع ودال إحصائيا، كما أنم المقياس له درجة عالية من الصدق بلغت (0.89) ، وهذا ما يطمئن الباحثان لتطبيقه على العينة.

**8-3- الموضوعية:** من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما تريدها أن تكون. (مروان عبد المجيد ابراهيم ، 1999)

**9- الوسائل الإحصائية :**

- **النسة المؤية** = عددا(لتكرارات)*100/ مجموع التكرارات

- **المتوسط الحسابي.**

$$\text{و} = \frac{\Sigma س}{ن} \quad \text{.....} \quad \text{(مروان عبد المجيد ابراهيم، 1999، صفحة 135)}$$

حيث أن

$\bar{س}$ : هو المتوسط الحسابي المراد حسابه .

مج : مجموعة قيم س .

ن : عدد قيم س .

- **الإنحراف المعياري:**

$$\text{ع} = \sqrt{\frac{\Sigma(س - \bar{س})^2}{ن}} \qquad \text{(علي سلوم جواد الحكيم، 2004، صفحة 146)}$$

ع : الانحراف المعياري.

س: درجات معيارية.

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي .

ن: عدد الأفراد .

مج: اختصار لكلمة مجموع .

- **معامل الارتباط لبيرسون :**

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

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

حيث أن :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س) .

مج ص : مجموع قيم إعادة الاختبار .

مج س² : مجموع مربعات قيم الاختبار س .

مج ص² : مجموع مربعات قيم إعادة الاختبار .

( مج س² ): مربع مجموع قيم الاختبار س .

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

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

ن : عدد أفراد العينة

- **معادلة إختبار حسن المطابقة كا2:**

حيث كا$^2$ = مجموع[ (التكرارات الواقعية – التكرار المتوقع)$^2$ ] (رضوان، 2003)

التكرار المتوقع

**ت و** : التكرارت الواقعية ، **ت م** : التكرارات المتوقعة .

التكرارات المتوقع = التكرارات الواقعية

عدد الحالات

درجة الحرية = عدد الحالات – 1

- **معادلة (ت– ستيودنت):** ( أحمد محمد اليب ، 1989 ، صفحة 271)

$$ت = \frac{\overline{س_1} - \overline{س_2}}{\sqrt{\frac{ع_1^2 ن_1 + ع_2^2 ن_2}{ن_1 + ن_2 - 2} \times \left[\frac{1}{ن_1} + \frac{1}{ن_2}\right]}}$$

بحيث:

**س:** المتوسط الحسابي ، **ن:** حجم العينة و **ع:** الإنحراف المعياري

**-الخلاصة:**

أن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسه للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس تطابق المعارف النظرية والميدانية ، والدراسة الميدانية تتحقق من بإتباع منهج معين واختبار أدوات تتلاءم مع طبيعة البحث وفي هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي أنجزت في في الدراسة التطبيقية ، بداية من المنهج المتبع مجتمع البحث ،عينة البحث وكيفية اختيارها ، مجلات البحث ، متغيرات البحث ،ومختلف أدوات البحث، ويعتبر هذا الفصل الدليل والمرشد الذي ساعدنا عل تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث .

# الفصل الثاني
# عرض وتحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض ومناقشة نتائج

2- مناقشة النتائج بالفرضيات

3- الإستنتاجات

4- الإقتراحات والتوصيات

-خلاصة عامة

المصادر والمراجع

الملاحق

**تمهيد:**

بعد تحديد منهجية البحث وإجراءاته الميدانية، سنقوم في هذا الفصل بعرض النتائجُ وتحليلها، ثم مناقشتها في ظل الفرضيات المطروحة ومنها الخروج بالاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات مع تقديم خلاصة عامة في الأخير .

**1- عرض وتحليل النتائج:**

**جدول رقم (03):يمثل مستويات القلق لدى التلاميذ (الريف – المدينة)**

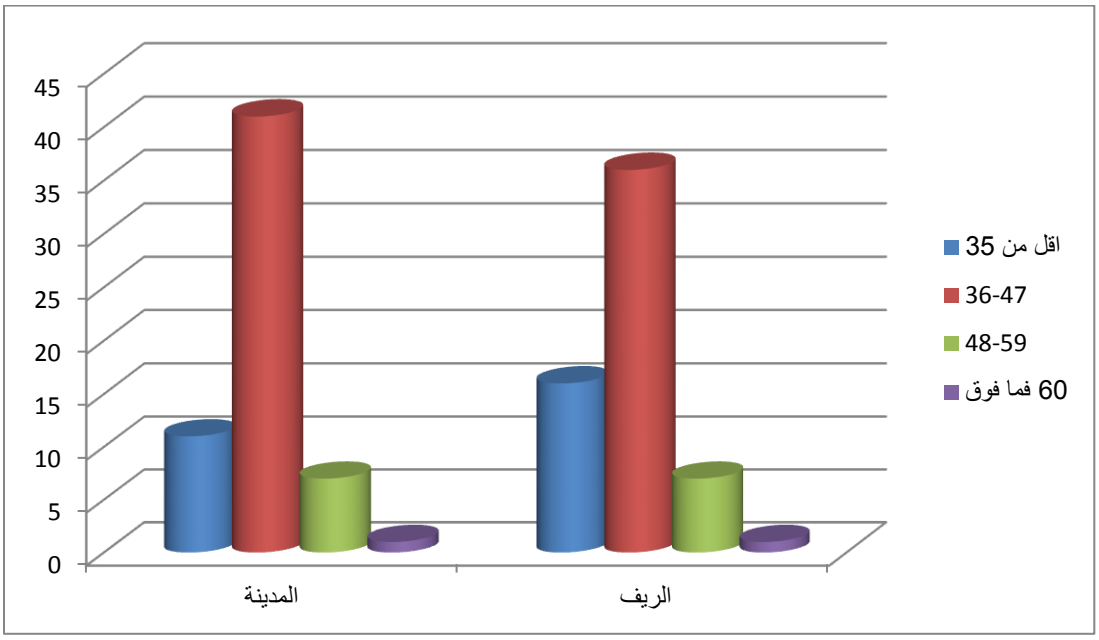
| المستويات / المنطقة | أقل من35 | 47-36 | 59-48 | 60فما فوق |
|---|---|---|---|---|
| **تلاميذ الريف** | 16 | 36 | 07 | 01 |
| **تلاميذ المدينة** | 11 | 41 | 07 | 01 |

من خلال الجدول رقم(03) يمثل مستويات القلق لدى التلاميذ (الريف – المدينة) ،أين لوحظ اختلاف في مستوى (أقل من 35)، والذي يمثل المستوى السوي للقلق أي خلو أصحاب هذه الفئة من القلق حيث قدر تكرار هذا الأخير 16تلميذ بالنسبة لمنطقة الريف، بينما قدر تكرار في منطقة المدينة ب11تلميذ، اما في ما يخص المستوى (46-47) وهو المستوى المتوسط للقلق حيث، قدرت في منطقة الريف ب36 تلميذ أما في المدينة ب41 تلميذ، وأما في ما يخص المستويين (48-59) وهو المستوى العالي للقلق سجلنا تطابق استجابات التكرارات بالنسبة لكل من منطقتي الريف والمدينة بمقدار7لكل منهما، أما في المستوى ( 60 فما فوق) . المستوى المرضي فقد

سجلنا تطابق استجابات التكرارات بالنسبة لكل من منطقتي الريف والمدينة بمقدار 1لكل منهما .

يتضح من خلال الجدول1 أن مستوى القلق لدى التلاميذ بالنسبة لمنطقة الريف والمدينة ينحصر بين المستوى السوي والمتوسط.

**مدرج رقم (1): يوضح تكرارات استجابات التلاميذ (الريف – المدينة) حسب المستويات القلق.**




من خلال المدرج رقم (01)الذي يوضح تكرارات استجابات التلاميذ (الريف – المدينة) حسب مستويات القلق.حيث لاحظنا ارتفاع وتقارب في مستوى(36-47) في كل من الريف والمدينة، ثم يليها المستوى (أقل من 35) حيث مرتفع عند تلاميذ المدينة ومنخفض قليلا عند تلاميذ الريف، كما لاحظنا وجود تطابق وتساوي في المستويين (48-59)ومستوى (60فما فوق)، ومنه يتضح أن المستوى الغالب في كل من الريف والمدينة يتمثل في المستوى (36-47) وهو المستوى المتوسط للقلق مع زيادته في

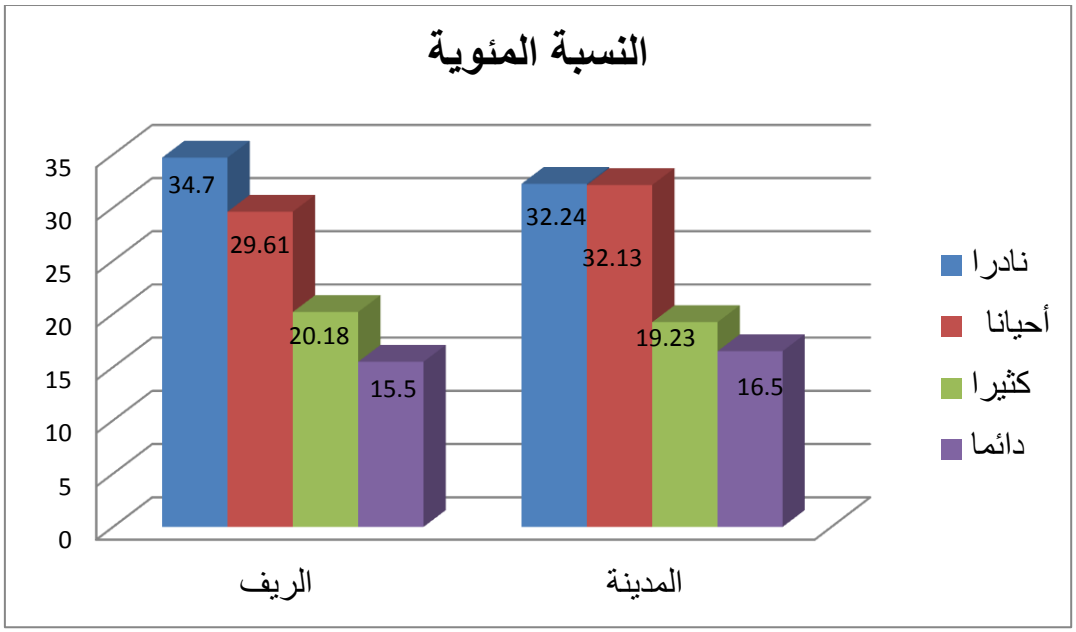
المدينة مقارنة بالريف، ثم يليه المستوى (أقل من 35) وهو المستوى السوي للقلق مع أرتفاعه عند الريف مقارنة بالمدينة.

**الجدول رقم(04):يمثل درجات استجابات التلاميذ (الريف- لمدينة) في مقياس القلق حسب الأوزان.**

| | الأوزان | نادرا | أحيانا | كثيرا | دائما | المجموع |
|---|---|---|---|---|---|---|
| المدينة | الدرجات | 813 | 810 | 485 | 413 | 2521 |
| | النسبة% | 32.24 | 32.13 | 19.23 | 16.50 | 100 |
| الريف | الدرجات | 839 | 716 | 488 | 375 | 2418 |
| | النسبة% | 34.7 | 29.61 | 20.18 | 15.5 | 100 |

من خلال الجدول رقم(04) والذي يمثل درجات استجابات التلاميذ (الريف والمدينة) في مقياس القلق حسب الأوزان، حيث بلغت درجات التلاميذ المدينة في الإجابة (نادرا) 813درجة بنسبة مئوية قدرها 32.13% ، وأما الريف كانت 839 درجة بنسبة 34.7%، وفيما يخص الإجابة (أحيانا) فكانت بالنسبة للمدينة 810 درجة أي بنسبة 32.13% ، وأما الريف فكانت 716 درجة وبنسبة29.61% ،هذا وكانت الدرجات في الإجابة (كثيرا) 485 درجة أي 19.23% للمدينة و488 درجة للريف أي 20.18%، وفي ما يخص الإجابة دائما 413 للمدينة و375 للريف بنسبة مؤية 16.50و15.5 على التوالي.

**المدرج رقم(2):يوضح النسبة المؤوية لاستجابات التلاميذ حسب الأوزان في مقياس القلق .**




المدرج رقم (2) الذي يوضح النسبة المؤوية لاستجابات التلاميذ حسب الأوزان في مقياس القلق بين الريف والمدينة ، يمكننا أن نلاحظ تقارب في نسب المئوية للإجابتين كثيرا ودائما،بينما هناك اختلاف طفيف في كل من النسب المئوية أحيانا ونادرا.

**الجدول رقم(05):يمثل نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ المدينة**

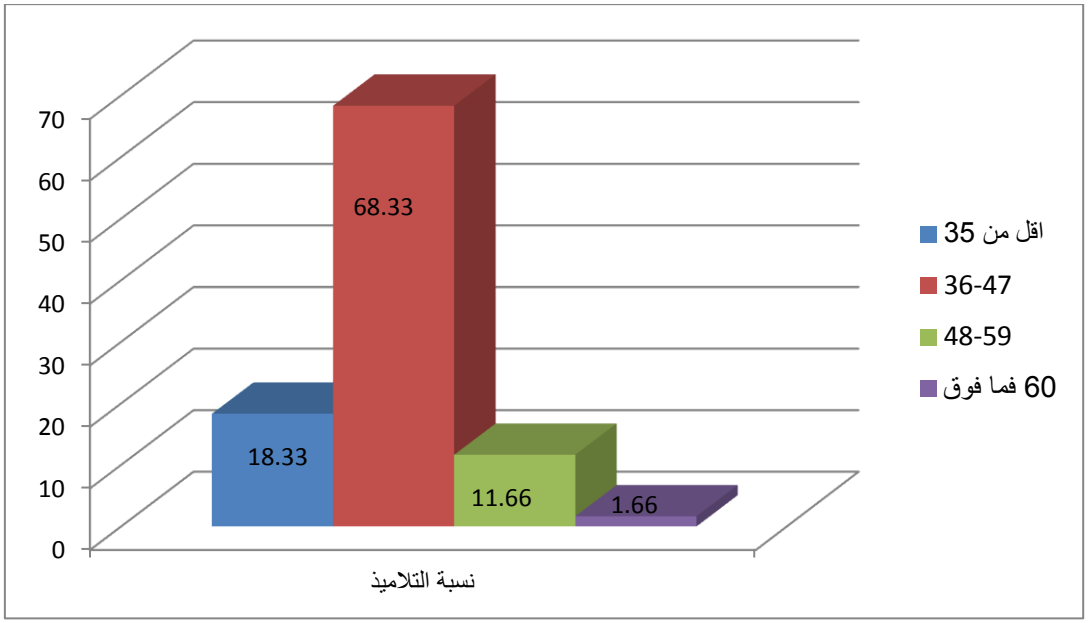
| المستويات | مستوى أقل35 | مستوى (47-36) | مستوى (59-48) | مستوى 60 فما فوق |
|---|---|---|---|---|
| تكرارات المدينة | 11 | 41 | 7 | 1 |
| النسبة المؤية | %18.33 | %68.33 | %11.66 | 1.66% |
| كا2 المحسوبة | 63.46 | | | |
| كا2 الجدولية | 7.81 | | | |

من خلال الجدول رقم (05)الذي يمثل مدى التطابق في مستوى القلق بين تلاميذ المدينة، حيث بلغت نسبة التلاميذ في المستوى (أقل من 35) ب18.33%، وبلغت في مستوى (36-47) ب 68.33% وهي أكبر نسبة ،وأما بالنسبة لمستوى (48-59) فقد بلغت 11.66%، حيث كانت أقل نسبة في المستوى( 60فما فوق) قدرت 1.66 %،

ومن خلال قراءتنا للجدول أتضح لنا أن قيمة كا2 المحسوبة 63.46 أكبر من قيمة كا2 الجندولية وهي 7.81، وهذا عند درجة حرية 3 ، ومستوى الدلالة 0.05 ومنه فإنه لا يوجد تطابق بين التلاميذ المدينة في مستوى القلق رغم ممارستهم لدروس التربية البدنية والرياضية يعزي الباحث ذلك الى خصوصية المنطقة، إضافة إلى تنامي الضغوط السلبية اجتماعيا المتمثلة في العزلة المفروضة على الأبناء نتيجة الإفراط في استخدام الوسائل التكنولوجية من هواتف الذكية والألعاب الالكترونية مع الانهماك في التفاعل مع مواقع التواصل الاجتماعي. ما يحد من تواصل التلاميذ فيما بينهم.

ويتضح من خلال الجدول أنه مستوى القلق لدى تلاميذ المدينة ينحصر بين المستوى السوي والمتوسط

**جدول رقم (3): يبين النسب المئوية لاستجابات التلاميذ المدينة في اختبار القلق.**




من خلال المدرج رقم(3) الذي يبين النسبة المئوية لاستجابات التلاميذ المدينة في مقياس القلق حيث نلاحظ اعلي نسبة وقدرت ب 68.33 حيث تخص هذه النسبة المستوى (36-47) وهي تمثل المستوى المتوسط للقلق، ثم تليها نسبة 18.33 وتمثل المستوى(اقل من 35) أي المستوى السوي، ثم تليها نسبة 11.66 في المستوى (59-48) أي المستوى العالي للقلق،كما سجلت أدنى نسبة وهي 1.66 في المستوى (60فما فوق) أي المرضي الذي يستوجب العلاج ، ومن خلال تحليلنا للمدرج تبين لنا ان تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للمدينة يتميزون بمستوى متوسط للقلق.

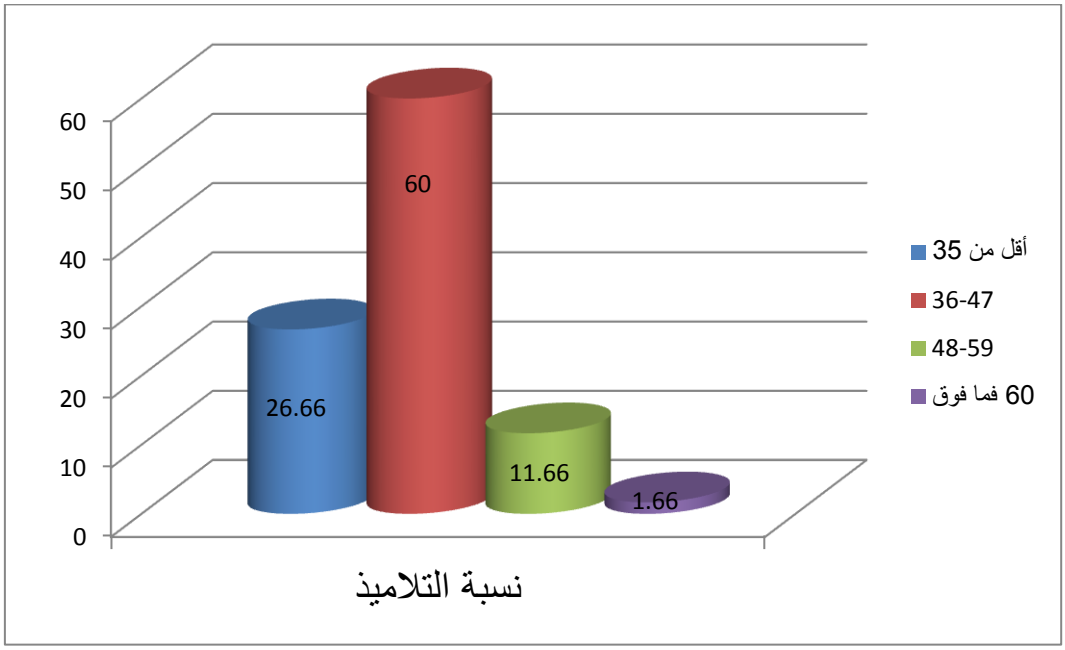
**الجدول رقم (06): يمثل نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ الريف.**

| المستويات | مستوى أقل35 | مستوى (36-47) | مستوى (48-59) | مستوى 60 فما فوق |
|---|---|---|---|---|
| تكرارات الريف | 16 | 36 | 7 | 1 |
| النسبة المئوية | 26.66 | 60 | 11.66 | 1.66 |
| كا2 المحسوبة | 46.8 | | | |
| كا2 الجدولية | 7.81 | | | |

من خلال الجدول رقم (06)الذي يمثل نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ الريف،حيث بلغت نسبة التلاميذ في المستوى (أقل من 35) ب26.66%، وبلغت في مستوى (36-47) ب 60% وهي أكبر نسبة ،وأما بالنسبة لمستوى (48-59) فقد بلغت 11.66%، حيث كانت أقل نسبة في المستوى( 60فما فوق) قدرت ب1.66 %.

ومن خلال قراءتنا للجدول أتضح لنا أن قيمة كا2 المحسوبة 46.8 أكبر من قيمة كا2 الجدولية وهي 7.81، وهذا عند درجة حرية 3 ، ومستوى الدلالة 0.05 ومنه فإنه لا يوجد تطابق في مستويات القلق بين تلاميذ الريف، ويعزي الباحثان هذه النتيجة إلى طبيعة المنطقة المنعزلة اقليميا مع قلة وسائل الترفيه والاستجمام مع نقص في مرافق الترفيه كالمركبات الرياضية والنوادي والمكتبات لتفريغ الشحنات السلبية . هذا ما يؤدي بالتلميذ الى عدم استقرار نفسي ما يدفعه الى القلق.

**المدرج رقم(4): يمثل النسب المئوية لاستجابات التلاميذ الريف في اختبار القلق**




من خلال المدرج رقم(4) الذي يبين النسبة المئوية لاستجابات التلاميذ الريف في مقياس القلق حيث نلاحظ اعلي نسبة وقدرت ب 60 حيث تخص هذه النسبة المستوى (36-47) وهي تمثل المستوى المتوسط للقلق، ثم تليها نسبة 26.66 وتمثل المستوى(اقل من 35) أي المستوى السوي، ثم تليها نسبة 11.66 في المستوى (48-59) أي المستوى العالي للقلق،كما سجلت أدنى نسبة وهي 1.66 في المستوى (60فما فوق) أي المرضي الذي يستوجب العلاج ، ومن خلال تحليلنا للمدرج تبين لنا ان تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للريف يتميزون بمستوى المتوسط للقلق.

**الجدول رقم (07): يمثل نتائج الفروق الإحصائية بين عينتي الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في اختبار القلق .**

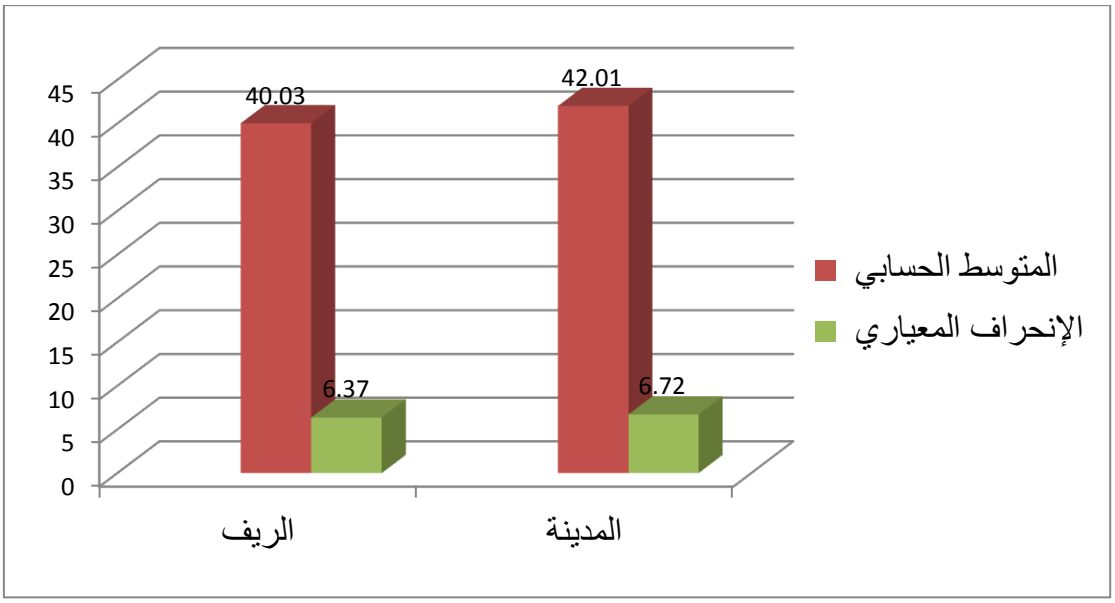
| المنطقة / المقاييس الاحصائية | ممارسن المدينة | ممارسين الريف |
|---|---|---|
| مجموع الدرجات | 2521 | 2418 |
| المتوسط الحسابي | 42.01 | 40.03 |
| الإنحراف المعياري | 6.72 | 6.37 |
| "ت"المحسوبة | 1.43 | |
| "ت" الجدولية | 1.98 | |

من خلال الجدول رقم (07) الذي يمثل نتائج الفروق الإحصائية بين عينتي الريف والمدينة الممارسين لتربية البدنية والرياضية في اختبار القلق، بلغ مجموع الدرجات عند تلاميذ المدينة2521 درجة بمتوسط حسابي 42.01،أما بالنسبة لتلاميذ الريف فقد بلغ مجموع الدرجات التلاميذ 2418 درجة بمتوسط حسابي 40.3.

من خلال قراءتنا للجدول لقيمة "ت" المحسوبة وجدنا 1.43 وهي قيمة أصغر من قيمة "ت"الجدولية 1.98 ، عند درجة حرية 118 ومستوى الدلالة 0.05 ومنه فإنه لا توجد دلالة إحصائية ، مما يدل على أن الموقع الجغرافي لم يوثر في مستوى القلق

بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية، ويعزوه الطلبة الباحثان أن لكل من الريف والمدينة ظروفه وأسبابه المؤدية إلى القلق.

**المدرج رقم(04):يوضح نتائج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري عينتي الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في اختبار القلق .**




من خلال المدرج رقم (4) والذي يوضح نتائج المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري لعينتي الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مقياس القلق، حيث نلاحظ تقارب في المتوسط الحسابي حيث بلغ في منطقة الريف40.03 و المدينة بلغ 42.01، والأنحراف المعياري الذي بلغ 6.72في المدينة ، و6.37 في الريف مما يدل على عدم وجود أختلاف كبير بين تلاميذ الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في مستوى القلق.

## 2- مناقشة النتائج بالفرضيات:

### 2-1- مناقشة الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى على أنه يوجد تباين واختلاف في مستويات القلق لدى تلاميذ المدينة فيما بينهم.

ومن خلال الجدول رقم (05) الذي يمثل نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ المدينة فيما بينهم بحساب معامل حسن المطابقة كا2 والتي كانت قيمته المحسوبة 63.46 وهي أكبر من قيسمة كا2 الجدولية 7.81 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 ،حيث اتضح لنا أن هناك عدم تطابق في مستويات القلق، ومن خلال هذه النتائج المتحصل وما تحمله من دلالات ،والتي تشير إلى أنه يوجد تباين واختلاف في مستويات القلق لدى تلاميذ المدينة فيما بينهم،حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (زلماطي جمال ،وبصايم خالد2010-2011) التي توصلت إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية يغلب عليهم القلق المعرفي بدلا من قلق الثقة بالنفس. و دراسة (مازن أحمد شمسان 2017) التي توصلت إلى ان عينة البحث تعاني من إنتشار القلق بدرجات عالية بين الذكور والإناث وعدم وجود فروق بين الجنس في القلق العام، كما إختلفت مع دراسة كل من ( قاسمي العيد ،حفاض عبد الحفيظ1017-2018) التي توصلت الى أن للألعاب الجماعية دور في التقليل من من سمة القلق لدى التلاميذ الطور الثانوي (17-18) سنة ودراسة( بوعزيز حسين، بلعربي عدة 2014-2015) والتى أسفرت على أهم نتيجة وهي يتسم الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق و ضغط نفسي أقل من غير الممارسين ودراسة

ومنه نقول أن الفرضية الأولى تحققت.

**2-2- مناقشة الفرضية الثانية:**

تشير الفرضية الثانية على أنه يوجد تباين في مستويات القلق لدى تلاميذ الريف فيما بينهم.

ومن خلال الجداول رقم (06) والذي يوضح نتائج التطابقات في مستوى القلق بين تلاميذ الريف فيما بينهم بحساب معامل حسن المطابقة كا2 والتي كانت قيمته المحسوبة 46.8 وهي أكبر من قيمة كا2 الجدولية 7.81 عند درجة حرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 ،حيث اتضح لنا عدم وجود تطابق ، ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها وما تحمله من دلالات ،والتي تشير إلى أنه يوجد تباين واختلاف في مستويات القلق لدى تلاميذ الريف فيما بينهم، حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من، ودراسة (هشام أحمد محمود غراب 2000) حول القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الثانوية ، حيث توصلت إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الحالة ،إلا ان الفروق كانت دالة في قلق السمة لصالح الطالبات ، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين التخصص العلمي والأدبي لصالح الأدبي في قلق الإمتحان وقلق الحالة والسمة،و دراسة(غريب عبد الفتاح 1993) حيث توصلت إلى نتيجة أن الإناث قد حصلن على درجة أعلى من الذكور في حالة سمة قلق. كما إختلفت مع دراسة كل من ودراسة (لوالي حسين ،جلاب إسماعيل2012-2013)،التي توصلت الى أن التلاميذ العاديين المنخرطين في الأنشطة اللاصفية يمتازون بتوافق نفسي جيد ونسب قلق منخفضة جدا مقارنة بالعينتين الأخرتين العادية الممارسة والسمينة الممارسة للتربية البدنية والرياضية .

ومنه نقول أن الفرضية الثانية تحققت .

**2-3- مناقشة الفرضية الثالثة:**

ويفترض فيها الطالبان أنه توجد فروق جوهرية في مستويات القلق بين تلاميذ الريف والمدينة فيما بينهم.

يشير الجدول رقم (07) الى نتائج الفروق الإحصائية بين عينتي الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية في اختبار القلق لزونج و بحساب المتوسط الحسابي الذي بلغ 42.01 وبانحراف معياري بلغ 6.72 في المدينة و40.03 بالنسبة للمتوسط الحسابي و6.37 كانحراف معياري بالنسبة للريف، حيث بلغت ت المحسوبة 1.43 وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 1.98 ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الثقة 95 % ودرجة حرية 118 ومن خلال هذه النتائج المتحصل عليها وما تحمله من دلالات، والتي تشير إلى أنه لا توجد فروق جوهرية في مستوى القلق حسب الدرجة الكلية لدى تلاميذ الريف والمدينة فيما بينهم حيث اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من (زلماطي جمال ،وبصايم خالد2010-2011) التي توصلت الى أن تلاميذ المرحلة الثانوية يغلب عليهم القلق المعرفي بدلا من قلق الثقة بالنفس و دراسة (مازن أحمد شمسان 2007) التي توصلت الى نتيجة أن عينة البحث تعاني من إنتشار القلق بدرجات عالية بين الذكور والإناث وعدم وجود فروق بين الجنس في القلق العام ، كما اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (هشام أحمد محمود غراب 2000) حول القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى الطلبة الثانوية، ان الفروق كانت دالة في قلق السمة لصالح الطالبات ، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة إحصائيا بين التخصص العلمي والأدبي لصالح الأدبي في قلق الامتحان وقلق الحالة والسمة، دراسة (بوعزيز حسين ، بلعربي عدة 2015/2014 ) التي توصلت الى أنه يتسم الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق وضغط نفسي أقل من غير الممارسين

ومنه يمكننا القول أن الفرضية " توجد فروق جوهرية في مستويات القلق بين تلاميذ الريف والمدينة فيما بينهم" لم تتحقق.

**3- الاستنتاجات:**

ـ تباين مستويات القلق لدى تلاميذ المدينة فيما بينهم.

ـ وجود تباين في مستويات القلق لدى تلاميذ الريف فيما بينهم.

-عدم وجود فروق جوهرية في مستوى القلق بين تلاميذ الريف و المدينة

ـ عدم وجود تطابق لمستوى القلق بين تلاميذ الريف والمدينة.

**4- الإقتراحات والتوصيات:**

من خلال ما توصل إليه الباحثان من نتائج واستنتاجات ومقابلة النتائج بالفرضيات والتي انبثت أنه يوجد قلق بين تلاميذ الريف والمدينة الممارسين للتربية البدنية والرياضية حيث استخلص الباحثان مجموعة من الاقتراحات والتوصيات وهي كالتالي :

ـ تقديم برامج إرشادية خاصة لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي والتي من شأنها أن تساهم في التقليل من الضغوط النفسية لدى التلاميذ ودلك بتذكيرهم بمستواهم العلمي.

ـ ضرورة العمل والتعاون بشكل مستمر بين الأسرة والمؤسسة التعليمية لمنح التلاميذ الرعاية والرقابة والتقليل من حدة القلق .

ـ على الأولياء عدم تضخيم هالة امتحان شهادة البكالوريا وذلك لعدم وضع التلميذ في حالة قلق وتوتر .

ـ الإلحاح على أن يكون محتوى درس التربية البدنية والرياضية يسوده المرح وكذا المشاركة الفعالة للمراهق خلال الحصة مما يساعد كثيرا في تنمية جوانب شخصيته .

ـ توعية التلاميذ بأهمية الأنشطة البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها .

ـ إجراء المزيد من الدراسات المماثلة على عينات أكبر حجما باستخدام نفس الأداة ومقارنة نتائجها بنتائج الدراسة الحالية .

ـ إجراء دراسات أخرى مقارنة بين تلاميذ ثانويات التل والمناطق الوسطى والصحراوية.

**-الخلاصة العامة:**

تناول البحث دراسة مقارنة لمستويات القلق بين الريف والمدينة

لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الممارسين للتربية البدنية الرياضية، كون هذه المرحلة من أصعب المراحل العمرية لأنها تمثل فئة المراهقين ،كما أنها مرحلة جد هامة في حياة الفرد، نتيجة لمختلف التغيرات الجسمية والنفسية والفيزيولوجية والاجتماعية و الانفعالية التي تطرأ على التلميذ المراهق والتي من شأنها التأثير في شخصيته مما تودي به إلى القلق، هذا الأخير يعد من الظواهر الذي ينبغي الالتفاف حوله بدراسته وتشخيصه من أجل إيجاد الأسباب والعوامل المؤدية إلى حدوثه والعمل على تقديم الحلول والآليات اللازمة والمناسبة لعلاجه قبل ان يترسخ بشخصية ونفسية التلميذ

وتعتبر التربية البدنية والرياضية جزءا مهما من حيث ميزاتها وخصائصها المؤثرة على الجوانب النفسية لممارسيها، حيث ذكر محمد الحمامي " أن الأنشطة الرياضية تساعد على تحقيق التوازن النفسي وتقلل التوتر الناتج عن الإرهاق في العمل، ولعل هذه الأنشطة أدرجت خصيصا في المدارس التعليمية نظرا لأهميتها الكبيرة والبالغة من المختصين لتحقيق أهداف ايجابية حيث تنمي سلوكات وصفات حسنة فهي تترك آثار ايجابية على ممارسيها كما أنها تخفف من القلق لديهم"

ومن خلال مناقشتنا للفرضيات المطروحة في هذا البحث توصلنا الى أن مستويات القلق تتجمع في المستويين السوي والمتوسط لدى التلاميذ المرحلة الثانوية ، حيث يرجع هذا التأثير الى الممارسة التربوية الرياضية في خفض وكف الضغوط النفسية السلبية المؤثرة على الشخصية والسلوك خلال المسار الاجتماعي.

كما تبين وجود اختلافات في مستويات القلق لدى التلاميذ المتمدرسين في كل من الريف والمدينة وهذا تبعا للعوامل الاجتماعية المحيطة بكل منطقة ، كما لوحظ انعدام وجود فروق جوهرية أو معنوية في مستويات القلق بين تلاميذ الريف والمدينة مما يوحي بتأثير الممارسة الرياضية التربوية إيجابا في خفض مستويات القلق لدى التلاميذ المتمدرسين حسب المنطقتان تبعا لأهداف منهاج التربية البدنية والرياضية .

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

المصادر والمراجع:


01- القران الكريم، سورة الحج ،الآية (5).

02- ابراهيم،مروان عبد المجيد. (1999)، الاسس العلمية و طرق الاحصاء في التربية البدنية و الرياضية . القاهرة: دار الفكر العربي.

03- ابن منظور. (1994). لسان العرب. القاهرة : دار المعارف.

04- أحمد بسطويسي . (1992). أسس و نظريات الحركة. مدينة نصر، ط1: دار الفكر العربي.

05- أحمد بوسكرة. (2005). مناهج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي والتقني: دار الخلدونية

06- أحمد عزت. (1989). أصول علم النفس: دار الطالب.

07- الأزرق بوعلوا. (1993). الإنسان والقلق. بيروت، ط1: منا للنشر.

08- أمين أنور الخولي . (1996). التربية البدنية والرياضية . مصر : دار الفكر العربي.

10- أمين أنور الخولي. ( 2001). أصول التربية البدنية والرياضية( المدخل، التاريخ، الفلسفة) . القاهرة، ط3: دار الفكر العربي.

11- أمين أنور الخولي. ( 1996). الرياضة والمجتمع. الكويت،ط1: عالم المعرفة.

12- توما جورج خوري. (1986). علم النفس التربوي. بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر.

13- حامد عبد السلام زهران . (1995). الصحة النفسية والعلاج النفسي . القاهرة : عالم الكتب .

14- حامد عبد السلام زهران . (1995). علم النفس النمو و الطفولة و المراهقة. لقاهرة : عالم الكتاب جامعة عين شمس.

15- حامد عبد السلام زهران. (1997). النمو والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.

16- حسن شلتوت. (1990). التنظيم والإدارة في التربية الرياضية. الكويت: دار الكتاب الحديث.

17- حسين قاسم حسن. (1998). أسس التدريب الرياضي . عمان ، الأردن،ط1: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع .

18- درويش عدنان. (1994). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة، ط3: دار الفكر العربي

19- رابح تركي. (1990). أصول التربية والتعلم. الجزائر، بدون طبعة: ديوان المطبوعات الجامعية.

20- رشيد زرواتي . (2002). تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. الجزائر،ط1: دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع.

21- رضوان محمد نصر الدين. (2003). النسبة المئوية الاحصاء الاستدلالي. القاهرة.

22- سعيد حسني العزة. (2002). التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية. عمان، الأردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

23- سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي. (1957). الكف، العرض والقلق. الجزائر،ط3: ديوان المطبوعات الجامعية.

24- صالح عبد العزيز. (1968م). التربية وطرق التدريس. مصر، القاهرة، ط1، : دار المعارف.

25- عبد الحميد شرف . (2001). التربية الرياضية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة: مركز المتاب للنشر.

26- عبد الرحمان العيساوي . (1999). ورشات في تنشئة السلوك الإنساني. بيروت لبنان: دار الراتب للجامعة.

27- عبد الرحمان العيساوي. (1995). علم النفس النمو. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

28- عبد الرحمان بدوي. (1977). مناهج البحث العلمي. الكويت: وكالة المطبوعات.

29- عبد العالي الجسماني. (1995). سيكولوجية الطفل والمراهقة، ط1. دار العربية للعلوم .

30- عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة، ط2: مركز الكتاب للنشر.

31- عبد الرحمان عدس. (1993). أساليب البحث التربوية :دار الفرقان .

32- علي الدريدي، السيد علي محمد. ( 1983). منهاج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق،عمان، ط1. دار الفرقان.

33- علي سلوم جواد الحكيم. (2004). الاختبارات والقياس الإحصاء الرياضي. القادسية: مطبعة الطيف.

34- فاروق السيد عثمان. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية. القاهرة، ط2: دار الفكر العربي.

35- فؤاد البهي السيد . (1997). الأسس النفسية للفرد. القاهرة: دار الفكر العربي.

36- فؤاد البهي السيد. (1975). الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.

37- فؤاد البهي السيد. (1995). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. مصر القاهرة، ط1: دار الفكر العربي .

38- فيصل محمد خير الزراد. (1984). الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية. لبنان، بيروت : دار القلم.

39- قاسم المندلاوي وآخرون. (1990). دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية. العراق: جامعة الوصل.

40- كاستانيدا، ماك كاندرس،وأخرون. ( 1987). مقياس القلق للأطفال. مصر، بدون طبعة: مكتبة الانجلو مصرية.

41- كاظم ولي آغا. علم النفس الفيزيولوجي. بيروت، ط11: دار الآفاق الجديدة.

42- لوينا لوبير،ترجمة عبد الله عبد الداعي. التربية العامة. بيروت: دار العلم للملايين.

43- مجدي احمد محمد عبد الله . (2003). النمو النفسي بين السواء والمرض . دار المعرفة الجامعية توزيع والنشر.

44- مكارم علمي أبو هرجة و محمد سعد زغلول. (1999). مناهج التربية الرياضية. القاهرة، ط2: مركز الكتاب للنشر.

45- محسن محمد حمص. (1993). المرشد في تدريس التربية الرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف.

46- محمد الحماحمي . (1990). بناء البرامج التربية الرياضية . القاهرة : دار الفكر العربي .

47- محمد الحماحمي . (1999). فلسفة اللعب. القاهرة ،ط1: مركز الكتاب للنشر.

48- محمد السيد عبد الرحمن. (1985). دراسات في الصحة النفسية. القاهرة، ط1: دار قباء.

49- محمد حسن العلاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة، ط8: دار المعارف.

50- محمد حسن علاوي . (2000).ا لقياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضي. لقاهرة: دار الفكر العربي.

51- محمد حسن علاوي وأسامة كمال راتب . (1987). البحث العلمي في المجال الرياصي . القاهرة: دار الفكر العربي.

52- محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. لقاهرة: مركز الكتاب للنشر.

53- محمد سعيد عظمي. (1996). أساليب تطوير وتنفيد درس التربية الرياضية. الاسكندرية: منشأة معارف.

54-محمد عبد الرحمان حمودة. (1991). الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، بدون طبعة :مركز الطب النفسي العصبي.

55- محمد عبد الطاهر الطيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الإسكندرية، ط8: دار المعرفة.

56- محمد عماد الدين إسماعيل. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت: دار القلم.

57- محمد نصر الدينياحي. الضغط والقلق والحالات العصبية. الجزائر: دار الهدى.

58- محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطي. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

59- مصطفى السايح محمد. (2003). أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية. الإسكندرية،ط1: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.

60- مصطفى عشوي. (2003). مدخل إلى علم النفس المعاصر،ط2. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

61- مصطفى غالب . (1980). الإسلام والقلق والخجل. منشورات دار الهلال.

62- ملك مغول سليمان. (1985). علم النفس الطفولة و المراهقة. سوريا، ط2: جامعة دمشق.

63- ميخائيل ابراهيم أسعد. (1977). مشكلات الطفولة والمراهق. بيروت،ط2: دار الآفاق الجديدة.

64- محمد أحمد اليب.(1989) .الإحصاء في التربية وعلم النفس، الإسكندرية،ط1: المكتب الجامعي الحديث

65- نزار مجيد طالب ، كمال طه لوسين . (1980). علم النفس الرياضي . جامعة بغداد، ط1: كلية الرياضي.

66- نوري حافظ. (1995). المراهق، ط2 : المؤسسة للدراسات والنشر.

المراجع بالفرنسية:

01-Delandes Neve. (1976). l'introduction a la recherche . paris: édition.

02- j , lebeuf. (1974). L'éveil sportif. Paris: lecole des classiques africain.

03- p.seners. (2002). La leçon d'EPS. France: Editions vigot .Paris.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

مستغانم في 30 أفريل 2019

ولاية مستغانم
مديرية التربية
مصلحة التكوين والتفتيش
رقم: 405 /2019/20.20

مدير التربية
إلى
السيد : ثانوية سي الطاهر بن عتو
عشعاشة وهيبة مستغانم
بن زاوية لزرق الأعرف

الموضوع: ترخيص لإجراء تربص ميداني.

يشرفني أن أطلب منكم السماح للطالب(ة)

1 زريقاح ياسين

2 عثماني شريف مليك

بتوزيع استبيان على التلاميذ بالمؤسسات التي تشرفون عليها تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

مدير التربية

من مدير التربية و بتفويض منه
رئيس مصلحة التكوين و التفتيش
م. بريكي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

## قائمة المؤسسات الثانوية التي أجرى فيها البحث

| اسم الثانوية | امضاء وختم مدير الثانوية |
|---|---|
| ثانوية اركاي ع | |
| ثانوية محمد باشا حمد آولاد دبو غالم | |
| ثانوية بختي بلقاسم ذحرة | |

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –

معهد التربية البدنية و الرياضية

## قائمة المؤسسات الثانوية التي أجرى فيها البحث

| اسم الثانوية | امضاء وختم مدير الثانوية |
|---|---|
| ثانوية زروقي الشيخ بن الدين مستغانم | 06 ماي 2019 مدير التانوية السيد: أحمد الجعني |
| ثانوية بن زازة مصطفى خروبة *مستغانم -1- | 2019.05.07 شهري صلاح الدين |
| | 2019 - 05 - 07 المدير بلقاسمي عبد القادر |

تفريغ الخاصة بتلاميذ المدينة في مقياس القلق لزونج

| العبارات | الدرجات في العبارات الإجابية | | | | الدرجات في العبارات السلبية | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| رقم التلميذ | نادرا1 | أحيانا2 | كثيرا3 | دائما4 | نادرا4 | أحيانا3 | كثيرا2 | دائما1 |
| 1 | 9 | 6 | 0 | 12 | 4 | 0 | 2 | 2 |
| 2 | 5 | 10 | 9 | 8 | 4 | 3 | 4 | 0 |
| 3 | 6 | 18 | 0 | 0 | 4 | 3 | 4 | 0 |
| 4 | 5 | 6 | 6 | 20 | 4 | 6 | 0 | 1 |
| 5 | 11 | 8 | 0 | 0 | 12 | 3 | 2 | 0 |
| 6 | 4 | 14 | 9 | 4 | 4 | 6 | 2 | 0 |
| 7 | 5 | 16 | 6 | 0 | 16 | 0 | 0 | 1 |
| 8 | 4 | 14 | 12 | 0 | 4 | 12 | 0 | 0 |
| 9 | 10 | 2 | 12 | 0 | 8 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | 8 | 8 | 9 | 0 | 12 | 0 | 4 | 0 |
| 11 | 1 | 10 | 12 | 20 | 4 | 6 | 4 | 0 |
| 12 | 6 | 10 | 3 | 12 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 13 | 10 | 4 | 3 | 8 | 16 | 3 | 0 | 0 |
| 14 | 5 | 8 | 9 | 12 | 0 | 9 | 0 | 2 |
| 15 | 6 | 12 | 3 | 8 | 8 | 3 | 4 | 0 |
| 16 | 5 | 2 | 6 | 32 | 8 | 0 | 2 | 2 |
| 17 | 10 | 6 | 6 | 0 | 0 | 9 | 2 | 1 |
| 18 | 6 | 18 | 0 | 0 | 16 | 0 | 2 | 0 |
| 19 | 2 | 4 | 21 | 16 | 8 | 9 | 0 | 0 |
| 20 | 6 | 6 | 12 | 8 | 4 | 6 | 4 | 0 |
| 21 | 10 | 10 | 0 | 0 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 22 | 4 | 14 | 9 | 4 | 8 | 6 | 2 | 1 |
| 23 | 8 | 8 | 6 | 4 | 4 | 3 | 6 | 0 |
| 24 | 9 | 4 | 3 | 12 | 8 | 0 | 0 | 3 |
| 25 | 6 | 18 | 0 | 0 | 16 | 0 | 2 | 0 |
| 26 | 11 | 4 | 6 | 0 | 4 | 9 | 0 | 1 |
| 27 | 2 | 4 | 27 | 8 | 8 | 9 | 0 | 0 |
| 28 | 4 | 14 | 3 | 12 | 4 | 0 | 4 | 2 |
| 29 | 4 | 10 | 6 | 16 | 0 | 3 | 2 | 3 |
| 30 | 9 | 6 | 0 | 12 | 8 | 0 | 2 | 2 |
| 31 | 5 | 10 | 12 | 4 | 8 | 3 | 4 | 0 |
| 32 | 7 | 16 | 0 | 0 | 8 | 3 | 2 | 1 |
| 33 | 9 | 6 | 6 | 4 | 8 | 3 | 2 | 1 |
| 34 | 11 | 6 | 2 | 0 | 8 | 3 | 4 | 0 |
| 35 | 4 | 14 | 9 | 4 | 8 | 6 | 2 | 0 |
| 36 | 5 | 14 | 9 | 0 | 12 | 3 | 0 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 0 | 12 | 4 | 0 | 6 | 14 | 6 | 37 |
| 2 | 0 | 3 | 8 | 0 | 3 | 2 | 13 | 38 |
| 0 | 0 | 12 | 4 | 0 | 9 | 8 | 8 | 39 |
| 0 | 2 | 6 | 8 | 4 | 6 | 12 | 5 | 40 |
| 1 | 2 | 9 | 0 | 0 | 6 | 6 | 10 | 41 |
| 0 | 2 | 12 | 0 | 4 | 3 | 12 | 7 | 42 |
| 1 | 0 | 3 | 12 | 0 | 6 | 12 | 7 | 43 |
| 1 | 0 | 9 | 4 | 0 | 0 | 8 | 11 | 44 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 0 | 2 | 13 | 45 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 12 | 12 | 6 | 5 | 46 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 0 | 3 | 4 | 12 | 47 |
| 0 | 6 | 6 | 0 | 4 | 12 | 14 | 3 | 48 |
| 1 | 2 | 3 | 8 | 0 | 0 | 10 | 10 | 49 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 10 | 8 | 50 |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 0 | 10 | 9 | 51 |
| 2 | 0 | 6 | 4 | 16 | 15 | 10 | 1 | 52 |
| 2 | 4 | 3 | 4 | 12 | 3 | 8 | 7 | 53 |
| 1 | 0 | 3 | 16 | 8 | 3 | 4 | 10 | 54 |
| 0 | 0 | 9 | 0 | 12 | 9 | 8 | 5 | 55 |
| 1 | 2 | 3 | 8 | 0 | 3 | 14 | 7 | 56 |
| 0 | 6 | 0 | 8 | 0 | 3 | 18 | 5 | 57 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 24 | 6 | 2 | 5 | 58 |
| 2 | 0 | 3 | 8 | 4 | 0 | 10 | 9 | 59 |
| 1 | 6 | 3 | 0 | 8 | 12 | 8 | 5 | 60 |

## التفريغ الخاص بتلاميذ الريف في مقياس القلق

| | الدرجات في العبارات الإجابية | | | | الدرجات في العبارات السلبية | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| رقم التلميذ | نادرا1 | أحيانا2 | كثيرا3 | دائما3 | نادرا4 | أحيانا3 | كثيرا2 | دائما1 |
| 1 | 9 | 8 | 3 | 4 | 4 | 6 | 2 | 1 |
| 2 | 8 | 10 | 6 | 0 | 8 | 9 | 0 | 0 |
| 3 | 10 | 8 | 0 | 4 | 8 | 6 | 2 | 0 |
| 4 | 6 | 10 | 9 | 0 | 8 | 6 | 0 | 1 |
| 5 | 6 | 6 | 9 | 12 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 6 | 8 | 14 | 0 | 0 | 0 | 9 | 2 | 1 |
| 7 | 8 | 10 | 6 | 0 | 8 | 3 | 4 | 0 |
| 8 | 8 | 12 | 3 | 0 | 4 | 3 | 4 | 1 |
| 9 | 9 | 4 | 6 | 8 | 4 | 3 | 2 | 2 |
| 10 | 6 | 10 | 9 | 4 | 8 | 6 | 2 | 0 |
| 11 | 6 | 14 | 6 | 0 | 0 | 6 | 0 | 3 |
| 12 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 | 0 | 6 | 0 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 4 | 3 | 4 | 0 | 3 | 10 | 9 | 13 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 4 | 3 | 10 | 8 | 14 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 0 | 9 | 0 | 12 | 15 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 8 | 12 | 6 | 6 | 16 |
| 1 | 2 | 3 | 8 | 16 | 3 | 8 | 7 | 17 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 0 | 0 | 14 | 8 | 18 |
| 1 | 2 | 0 | 12 | 8 | 15 | 12 | 2 | 19 |
| 3 | 0 | 3 | 0 | 4 | 12 | 4 | 8 | 20 |
| 0 | 4 | 3 | 8 | 0 | 3 | 8 | 10 | 21 |
| 0 | 2 | 3 | 12 | 8 | 12 | 6 | 6 | 22 |
| 0 | 4 | 6 | 4 | 8 | 12 | 6 | 6 | 23 |
| 0 | 2 | 0 | 16 | 4 | 6 | 0 | 11 | 24 |
| 0 | 2 | 9 | 4 | 4 | 12 | 8 | 6 | 25 |
| 1 | 2 | 6 | 4 | 0 | 3 | 2 | 13 | 26 |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 14 | 5 | 27 |
| 1 | 4 | 3 | 4 | 12 | 0 | 8 | 8 | 28 |
| 0 | 2 | 6 | 8 | 0 | 3 | 4 | 12 | 29 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 24 | 6 | 4 | 5 | 30 |
| 2 | 0 | 6 | 4 | 16 | 6 | 2 | 8 | 31 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 4 | 18 | 8 | 4 | 32 |
| 1 | 0 | 12 | 0 | 16 | 6 | 6 | 6 | 33 |
| 0 | 4 | 0 | 12 | 0 | 9 | 10 | 7 | 34 |
| 1 | 2 | 3 | 8 | 0 | 3 | 8 | 11 | 35 |
| 0 | 2 | 6 | 8 | 0 | 6 | 12 | 7 | 36 |
| 0 | 2 | 3 | 12 | 20 | 12 | 4 | 4 | 37 |
| 0 | 0 | 6 | 12 | 0 | 9 | 6 | 9 | 38 |
| 2 | 0 | 3 | 8 | 20 | 9 | 10 | 3 | 39 |
| 5 | 0 | 0 | 0 | 8 | 6 | 6 | 10 | 40 |
| 1 | 2 | 0 | 12 | 8 | 6 | 6 | 8 | 41 |
| 0 | 4 | 6 | 4 | 0 | 9 | 6 | 9 | 42 |
| 1 | 0 | 3 | 12 | 0 | 6 | 6 | 10 | 43 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 8 | 9 | 44 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 0 | 3 | 8 | 10 | 45 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 14 | 6 | 46 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 3 | 6 | 11 | 47 |
| 3 | 0 | 0 | 8 | 8 | 3 | 8 | 8 | 48 |
| 0 | 0 | 6 | 12 | 16 | 15 | 10 | 1 | 49 |
| 1 | 4 | 0 | 8 | 12 | 3 | 10 | 6 | 50 |
| 1 | 0 | 9 | 4 | 0 | 3 | 16 | 6 | 51 |
| 0 | 2 | 6 | 8 | 0 | 0 | 12 | 9 | 52 |
| 0 | 6 | 3 | 4 | 0 | 6 | 6 | 10 | 53 |
| 1 | 2 | 6 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 | 54 |
| 3 | 2 | 3 | 0 | 4 | 0 | 10 | 9 | 55 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 4 | 6 | 4 | 0 | 0 | 16 | 7 | 56 |
| 0 | 2 | 6 | 8 | 0 | 3 | 10 | 9 | 57 |
| 1 | 0 | 6 | 8 | 20 | 6 | 4 | 4 | 58 |
| 1 | 6 | 0 | 4 | 4 | 0 | 12 | 8 | 59 |
| 1 | 6 | 0 | 4 | 4 | 3 | 10 | 8 | 60 |

## الجدول الخاص بالمدينة

| جدول فررز درجات التلاميذ حسب المستويات في مقياس القلق لزونج | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| رقم التلميذ | الدرجات | رقم التلميذ | الدرجات | رقم التلميذ | الدرجات |
| 1 | 39 | 21 | 32 | 41 | 34 |
| 2 | 47 | 22 | 48 | 42 | 40 |
| 3 | 39 | 23 | 39 | 43 | 41 |
| 4 | 52 | 24 | 39 | 44 | 33 |
| 5 | 36 | 25 | 42 | 45 | 30 |
| 6 | 47 | 26 | 35 | 46 | 46 |
| 7 | 44 | 27 | 58 | 47 | 32 |
| 8 | 46 | 28 | 43 | 48 | 45 |
| 9 | 38 | 29 | 44 | 49 | 34 |
| 10 | 41 | 30 | 39 | 50 | 36 |
| 11 | 57 | 31 | 46 | 51 | 35 |
| 12 | 43 | 32 | 37 | 52 | 54 |
| 13 | 44 | 33 | 39 | 53 | 43 |
| 14 | 45 | 34 | 34 | 54 | 44 |
| 15 | 44 | 35 | 47 | 55 | 45 |
| 16 | 57 | 36 | 44 | 56 | 38 |
| 17 | 34 | 37 | 42 | 57 | 40 |
| 18 | 42 | 38 | 31 | 58 | 48 |
| 19 | 60 | 39 | 41 | 59 | 36 |
| 20 | 46 | 40 | 43 | 60 | 43 |

## جدول خاص بالريف

| جدول فررز درجات التلاميذ المستويات في مقياس القلق لزونج | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| رقم التلميذ | الدرجة | رقم التلميذ | الدرجة | رقم التلميذ | الدرجة |
| 1 | 37 | 21 | 36 | 41 | 43 |
| 2 | 41 | 22 | 49 | 42 | 38 |
| 3 | 38 | 23 | 46 | 43 | 38 |
| 4 | 40 | 24 | 39 | 44 | 35 |
| 5 | 44 | 25 | 45 | 45 | 34 |
| 6 | 34 | 26 | 31 | 46 | 38 |
| 7 | 39 | 27 | 41 | 47 | 30 |
| 8 | 35 | 28 | 40 | 48 | 38 |
| 9 | 38 | 29 | 35 | 49 | 60 |
| 10 | 45 | 30 | 50 | 50 | 44 |
| 11 | 35 | 31 | 44 | 51 | 39 |
| 12 | 42 | 32 | 47 | 52 | 37 |
| 13 | 34 | 33 | 47 | 53 | 35 |
| 14 | 38 | 34 | 42 | 54 | 39 |
| 15 | 34 | 35 | 36 | 55 | 31 |
| 16 | 43 | 36 | 41 | 56 | 37 |
| 17 | 48 | 37 | 57 | 57 | 38 |
| 18 | 35 | 38 | 42 | 58 | 49 |
| 19 | 52 | 39 | 55 | 59 | 35 |
| 20 | 34 | 40 | 35 | 60 | 36 |

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم –**

**معهد التربية البدنية و الرياضية**

# استمارة استبيان

استمارة موجهة إلى تلاميذ المرحلة الثانوية ، في إطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية فرع نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان:

**"دراسة مقارنة لمستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية "**

نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحتة.

**2018 ـــ2019**

| الرقم العبارة | العبارات | يحدث نادرا | يحدث أحيانا | يحدث كثيرا | يحدث دائما |
|---|---|---|---|---|---|
| 01 | أشعر أنني عصبي ومتوتر | | | | |
| 02 | أشعر بالخوف دون سبب ظاهر | | | | |
| 03 | تتقلب أعصابي بسهولة | | | | |
| 04 | أشعر وكأنني أتمزق | | | | |
| 05 | أشعر بالسعادة في معظم الأحوال | | | | |
| 06 | تتنتابني رعشة في اليدين الساقين | | | | |
| 07 | يضايقني الصداع ولأم في الرأس والرقبة | | | | |
| 08 | أتعب بسرعة | | | | |
| 09 | أشعر بالهدوء والسكينة | | | | |
| 10 | أشعر وكأن ضربات قلبي تدق بسرعة | | | | |
| 11 | تضايقني نوبات من الدوار | | | | |
| 12 | تتنتابني نوبات من الغثيان أو الرغبة في القيء | | | | |
| 13 | أستطيع التنفس بسهولة | | | | |
| 14 | أشعر بالتنميل في أصابع اليدين والقدمين | | | | |
| 15 | تضايقني إضطرابات الهضم | | | | |
| 16 | كثيرا ما أتردد إلى الحمام | | | | |
| 17 | يدايفي العادة دافئتان | | | | |
| 18 | أصاب بنوبات سخونة في الوجه | | | | |
| 19 | أستغرق في النوم بسرعة وبسهولة | | | | |
| 20 | أعاني من كوابيس وأحلام مزعجة | | | | |