



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة -

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في

التربية البدنية و الرياضية

الموضوع :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق

النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

دراسة ميدانية إلى متوسطات مدينة المنقر

إشراف الدكتور:

*بوجراة عبد الله

إعداد الطلبة:

* رابحي عبد العزيز

* بالباقي صالح

السنة الجامعية : 2012/2011

شكر و عرفان شكر و عرفان

قال تعالى : " ...ولئن شكرتم لأزيدنكم... "

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

بعد جهد جهيد دام أشهر نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبهى حلة و أجمل صورة ما استطعنا لذلك سبيلا، راجين من الله ان يحضى هذا العمل برضى دكتورنا الفاضل " بوجرادة عبد الله " الذي أول ما نخصه بالشكر متنين دوام الصحة و التقدم العلمي.

كما نتقدم بالشكر لكل عمال متوسطة موسى بن نصير والشهيد العيد زقير - المنقر - و نخص بالذكر أساتذة التربية البدنية والرياضية .ونشكر زميلنا رابحي محمد الأخضر، غري محمد العيد

ونشكر كل أسرة التربية البدنية والرياضية (طلبة ، أساتذة ، إداريين)

وكل من ساعدنا و لو بكلمة طيبة من قريب أو بعيد.

عبد العزيز ، صالح

محتويات البحث

الصفحة	العنوان
	قائمة الجداول والأشكال
3-2	المقدمة
	الباب الاول : الجانب النظري
	الفصل الاول : الجانب التمهيدي
8-7-6	1- الإشكالية
8	2- الفرضيات
8	3- أهداف البحث
8	4- أهمية البحث
9	5- متغيرات البحث
11-9	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
13-12	7- الدراسات السابقة والمشابهة
	الفصل الثاني : التربية البدنية والرياضية
15	تمهيد
15	1- مفهوم التربية
15	1-1- مفهوم اللغوي
16	1-2- المفهوم الاصطلاحي
17-16	1-3- تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية
18-17	2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
19-18	3- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر
19	4- ماهية وأهمية درس التربية البدنية
22-20	5- أهداف التربية البدنية والرياضية
25-22	6 - مهام درس التربية البدنية والرياضية في المدارس
26-25	7- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية
27-26	8- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية
28	خلاصة الفصل الثاني
	الفصل الثالث : القلق النفسي
30	تمهيد
32-30	1- تعريف القلق
32	2- الخوف والقلق
33-32	3- حالة القلق وسمة القلق

33	4- انواع القلق
35-34	5- مصادر القلق واسبابه
36-35	6- اعراض القلق
37	7- الاداء وعلاقته بالقلق
38-37	8- مفهوم قلق المستقبل
38	9- اسباب قلق المستقبل
40-38	10- تعريف قلق الامتحان
40	11- انواع قلق الامتحان
42-40	12- اسباب قلق الامتحان
44-42	13- مظاهر قلق الامتحان
44	14- النظريات المفسرة للقلق
45	خلاصة الفصل الثالث
	الفصل الرابع : المراهقة
47	تمهيد
47	1- تعريف المراهقة
47	1-1- لغة
48-47	1-2- اصطلاحا
48	1-3- التعريف النفسي
51-48	2- النظريات المفسرة للمراهقة
51	3- مراحل المراهقة
54-51	4- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة
56-54	5- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
57-56	6- اشكال المراهقة المبكرة
58-57	7- تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
60-58	8- دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق النفسي عند المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة
61	خلاصة الفصل الرابع
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : إجراءات البحث
64	تمهيد
64	1- الدراسة الاستطلاعية

64	2- المنهج المستخدم
65-64	3- المجال الزمني والمكاني
65	4- الشروط العلمية للأداة
65	5- مجتمع البحث
65	6- عينة البحث وكيفية اختيارها
66	7- أدوات الدراسة
68-66	8- إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية
	الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج
76-70	- عرض وتحليل النتائج
77	- خلاصة
78	- اقتراحات
80	- خاتمة
	- قائمة المراجع
	- الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
66	جدول رقم 01 يمثل عمر العينة	01
67	الجدول رقم 02 يمثل جنس العينة	02
70	الجدول رقم 03 يمثل اجوبة التلاميذ في ضل الفرضية الجزئية الاولى	03
72	الجدول رقم 04 يمثل اجوبة التلاميذ في ضل الفرضية الجزئية الثانية	04
74	الجدول رقم 05 يمثل اجوبة التلاميذ في ضل الفرضية الجزئية الثالثة	05

مقدمة:

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعنتي كذلك برعاية الجسم و صحته و من أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج ، التأكيد على أن العناية بصحة الجسم و تأدية أجهزته و وظائفه تؤثر على الفرد ، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا ، وهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما عقليا و خلقيا ، و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه .

وتعتبر التربية البدنية عاملا أساسيا لتسير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في التربية البدنية عنصرا هاما للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته .

وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة ، وحب الانتماء ، والجماعة والاحترام والمكانة ، وبذلك فهي تثرى بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للقلق النفسي .

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من قلق نفسي .

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

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

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

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

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

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

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى فصلين :

- الفصل الأول :خصص إلى إجراءات البحث ويضم :الدراسة الاستطلاعية ،والمنهج المستخدم ،والمجال الزماني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة ،مجتمع البحث ،عينة البحث وكيفية اختيارها ، أدوات الدراسة ، إجراءات التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية ،وصعوبة البحث .
 - الفصل الثاني :خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ، وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ، ومناقشة نتائج الدراسة ،ومناقشة كل فرضية ، الخلاصة العامة ، الاقتراحات، ملخص البحث ،قائمة المراجع ، الملاحق .
- وفي الأخير يأمل الباحثون بدراستهم لهذا البحث أن يكون قد أضافوا شيئا فيه منفعة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى .

الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية جزءاً هاماً بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ، لأنها تمدّه ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية ، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد آثارها الإيجابية النافعة إلى الجوانب النفسية ، والاجتماعية و المعرفية و الحركية والمهنية ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوي القومي ما ذكره "سقراط:" أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه ويستجيب لندا الوطن إذا دعا الدعي " .

كما ذكر المؤلف " تشيلر " في رسالته " جماليات التربية " أن الإنسان يكون إنساناً فقط عندما يلعب ، ويعتقد المفكر " ريد " أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول أنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستا بل على النقيض فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه¹.

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي ، وكما يلتبس الفرد منها الراحة النفسية والجسمية فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل، والتي تؤثر سلباً على شخصية التلميذ فينجم عنها اضطرابات نفسية كالقلق الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي والانفعالي للتلميذ .

يرى الكاتب والعالم "سيجموند فرويد" أن القلق حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق ، والقلق يعني الانزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دوماً ويبدو مشائماً و متوتر الأعصاب ، و مضطرب ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو متردداً عاجزاً عن البحث في الأمور ، وفقدانا الشعور بالمسؤولية اتجاه الآخرين².

¹ . محمد الحماحي ، فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 1999 ، ص 28.

² سجموند فرويد، ترجمة عثمان نجائي ، القلق ، مكتبة دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1962 ، ص 3,4.

و كما يري الكاتب " سعيد العزة" ايضا علي انه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية , والقواميس تصف تعريف هاتين الكلمتين كمرادفتين , ويعني الضيق المصحوب بالتأمل والتفكير وكذاك توقع عدم الراحة¹. إلا أن القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والبيولوجية التي تحدث عند الاطفال المراهقين.

وفي هذه المرحلة نجد التلاميذ "مرحلة المراهقة" والتي تعتبر فترة حاسمة في حياة الطفل اذا يمر بمجموعة حافلة من التغيرات البيولوجية , النفسية , الجسمية والتي يراها العالم " هير لوك " بانه مرحلة تبد عندما يصل الفرد بلغ سن الرشد على الصعيد القانوني و من بين هذه التغيرات ظهور الشعر على الذقن و كذاك تغيرات على مستوى الصوت و النمو في الجهاز الغدي².

ومن ما سبق التطرق اليه فان الطفل يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية والتفكيرية , و يجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية والإيجابية , و تتكون لديه بعض الضغوط النفسية , وغير ان علماء التربية استدركوا هذا الموقف من خلال ادماج التربية البدنية والرياضية و باعتبارها محركا ايجابيا , وكوسيلة يحي التلميذ متنفسا و مجالا لتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي للقلق الذي يعيشه , وعليه نطرح التساؤل التالي : هل لحصة التربية البدنية والرياضية اهمية في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المراهقة في المرحلة المتوسطة ؟ .

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

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

التساؤلات :

1-هل يغلب عن التلاميذ ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

2-هل لحصة التربية والرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

¹سعيد حسني العزة , التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية , دار الثقافة للنشر والتوزيع , عمان , الاردن , 2002, ص 84 .
²سعدي محمد علي بهادر , سيكولوجية المراهقة دار البحوث التعليمية الكويت , 1980,ص 25 .

3- هل هناك فرق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ؟

2- الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

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

ب- الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الاولى: ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

الفرضية الجزئية الثانية: يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

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

3- أهداف البحث:

إن لكل بحث أهداف يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواحث التي يمثل المنطلقات الأساسية بالنسبة له ،وأهداف بحثنا هي ملخصة كما يلي:

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

2- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي إكساب القيم الروحية والاجتماعية والنفسية.

3- معرفة التغيرات النفسية والبيولوجية والجسمية التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

4- أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للقلق النفسي لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة، والذي نوجزه فيما يلي:

1- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج القلق النفسي والاجتماعي في المرحلة المتوسطة.

2- قد تفيد هذه الدراسة عملية إرشاد للتلاميذ ورعايتهم نفسيا واجتماعيا وصحيا.

5- متغيرات البحث:

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

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

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

6- تحديد المصطلحات**1- التربية البدنية والرياضية:****1- التربية:***** لغة:**

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

الأول: ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، وأربيته: نمّيته قال تعالى: "ويربي الصدقات".

الثاني: ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم ": لك نعمة تربها "

أي تراعيها

الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه ¹.

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

اصطلاحاً:

يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة، لإحداث نمو وتغيير 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، تجعل كل فرد مواطناً، يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفاً مع نفسه، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج، قضايا 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 للحياة¹.

ب-الرياضة:

* لغة :

- راض ،يروض ورياضي و رياضة ،رائض ،مروض.
- القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.
- مصدرها راض ورياضة بدنية.²

*اصطلاحاً:

الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية sport ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة de sport ومعناها التطبيق ،والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16م .

-الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية الممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية و العقلية.³

¹صالح عبدالعزيز. التربية وطرق التدريس، ج1، دار المعارف،مصر ، 1968، ص11.

²يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطلاب ط1، دار الكتاب العلمية ،بيروت ،لبنان، 2001 ، ص236،211.

³محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1997 ، ص6،7.

2- تعريف القلق:

11 - لغة:

يشير معجم الوسيط إلى أن قلق - قلقا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق، وقلق الهم فلان: أزعجه - المقلق شديد القلق.¹

2- اصطلاحا:

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك.²

يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية، وأهم عامل الوراثة والتأثيرات البيئية.

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى، ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة، جفاف الفم، العرق البارد.³

3- المراهقة:

* لغة: هي مصدر من رهف رهفا، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم

وكلمة المراهق تعني دنى من الشيء، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج.⁴

* اصطلاحا: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني alexence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله المراهقة معناها التدقيق من مرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها.⁵

¹ حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طبية لطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، ص 44.

² أحمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الاسكندرية، ج1، ط، مصر، ص 37.

³ Opcit Jean, Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les Editions -E.S.F.Paris 17-1975 Page 26.

⁴ راجح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص24.

⁵ فؤاد البهي السيد: الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص275.

7- الدراسات السابقة والمرتبطة :

* الدراسة الأولى :

دراسة قام بها شحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة ، 2001-2002، تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة "، حيث أظهرت النتائج التالية : إن ممارسة الالعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق .

* الدراسة الثانية : قام بها الطالبان شكران زهير ، سدراتي زهير ، 2001-2002 ، دفعة قسنطينة بعنوان "الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر "، وكانت النتائج التالية : إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معا ، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما انه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية (السنة الأولى ، الثانية ، الثالثة) ثانوي في سمة التوتر .

* الدراسة الثالثة :

وقد قام بها الطالبات " دلمي رحمة ، لعمراوي خولة ، غناءي فطيمة، حميدي نجوى " في السنة الجامعية (2008،2009) بجامعة قسنطينة .

- عنوان البحث : دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ،دراسة ميدانية ببعض إكليات ولاية أم البواقي.

- مشكلة الدراسة :

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

- فرضيات الدراسة :

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

الفرضيات الجزئية : للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

-النتائج المتوصل إليها :

إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء
حصة التربية البدنية

تمهيد :

إن التربية البدنية والرياضة بكل ما تحمله من معنى لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمرينات وألعاب ترويحية ومسابقات فقط كما يعتقد البعض، ولما كان من المهم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية فقد تطرقنا إليها في هذا الفصل لنضع المفهوم الحقيقي لها وعلاقتها بالتربية العامة ونوضح أهدافها وأهميتها وكذا كل من أهمية درسها ومهامه في المدارس وكذلك تعلم تنظيم الدرس و الاسس العلمية التربية البدنية والرياضة، حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيم في بناء الإنسان المتكامل من مختلف الجوانب البدنية والصحية والاجتماعية، والقادر على التكيف مع المجتمع بإيجابية واقتدار حتى تستطيع المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة. حيث تعتبر التربية البدنية مجالاً خصباً وثرياً بمجموعة من المعلومات والمعارف، والتي لا يمكن الوصول إليها عن طريق الممارسة ولذلك تعتبر عملية بالغة الأهمية ولذلك أدرجت في النظام التربوي.

ولقد مرت التربية البدنية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة التربوية بفترات تاريخية. أطلقت عليها مجموعة من التعاريف والمفاهيم، ولكن يبقى المفهوم الذي يتفق عليه معظم الأشخاص وهو أن التربية البدنية تحقق الصحة للأفراد.

1- مفهوم التربية**1-1 المفهوم اللغوي**

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

الأول: ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، وأربيته: نمّيته قال تعالى: "ويربي الصدقات".

الثاني: ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع، قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم ": لك نعمة تربها " أي تراعيها

الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه.¹

¹ابن منظور. مرجع سابق، ص1572.

1-2 المفهوم الاصطلاحي:

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 تمتيتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، تجعل كل فرد مواطنًا يحمل ثقافة مجتمعه، متكيفًا مع نفسه، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج، وشاعر بقضايا 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 للحياة¹.

1-3 تعريف مفهوم التربية البدنية والرياضية :

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

" التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني " .

¹ صالح عبد العزيز. مرجع سابق، ص 11.

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف كويسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف "

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية الحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد ."

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنو لد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها:"ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر".¹

كما تعرف (وست بوتشر) المذكورة من طرف الخولي أن التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختلفة لتحقيق ذلك.²

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تنحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص، ولكنهم يتفقون في مضمون واحد مفاده أن التربية البدنية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه.

2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة :

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية.

حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزلج على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته

¹ أمين أنور الخولي، اصول التربية البدنية والرياضية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 35-36 .

² أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 29،30 .

فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام¹.

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الأطفال لكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية وجاء في الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضية الصادر عن اليونسكو في الفصل الثاني بعنوان (التربية البدنية والرياضية تمثلان الركن الأساسي الذي تقوم عليه التربية المستمرة في نظام التربية العامة)، لذا ينبغي أن ننمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن ننمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن ننمي اندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة².

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

3- مكانة التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نضام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل³. في 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستوراً هاماً يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية⁴.

وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية وهي:

1- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر

2- الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.

3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

4- التجهيزات والعتاد الرياضي.

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص11.

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

³ خيري سمير. أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة، 2001، ص8.

⁴ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص7.

5- حماية ممارسي الرياضة.

6- الشروط المالية.

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

4 - ماهية وأهمية درس

التربية البدنية :

يعتبر درس التربية البدنية احد الإشكال المواد الأكاديمية مثل :الفيزياء والرياضيات واللغة .ولكنه يختلف عن هذه المواد كونه يمد التلاميذ المهارات والخبرات الحركية .وكذلك يزودهم بالكثير من المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعارف العلمية المتعلقة بتكوين جسم الإنسان .يتم ذلك من خلال استخدام مختلف الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الفردية والجماعية والتي تتم تحت إشراف مربيين ذو الكفاءة العالية في هذا الاختصاص هذا ما أوضحه لنا البسيوني والشافعي .

وبذلك نفهم أن درس التربية البدنية يشمل جميع الميادين المتعلقة بالتلاميذ ، فهي تمس المجال الفكري أي تزويد الفكر بالمعلومات المختلفة عن الممارسة الرياضية ، و كذلك تمس الجانب الصحي والبدني المتعلق بتنمية مختلف الصفات البدنية وتحسين القدرات الفيزيولوجية وتنمية الذكاء وتمس كذلك النواحي النفسية الاجتماعية للتلاميذ والمتعلقة بتقدير الذات والاحترام المتبادل بين التلاميذ ¹ . كما جاء أيضا في الخولي والشافعي انه عن طريق درس التربية البدنية تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في الأنشطة البدنية والمنقاة بعناية وبتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف الجوانب الشخصية والإنسانية وعبر فئات من النشاط كالجمباز والعاب وألعاب القوى ² . وإذا كانت التربية البدنية عرفت بأنها عملية توجيه للنمو البدني والقوام الإنسان ، باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية و بعض الأساليب الأخرى التي تشترك مع الوسائط التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعيةوالخلفية .هذا حسبما جاء في البسيوني والشاطي هذا يعني أن أهم ادوار التربية البدنية بالمدرسة هو ضمان النمو الشامل والمنتز للتلاميذ وتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقا للمراحل العمرية ومستوى قدراتهم الحركية .وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية ، كل هذا يعني التنمية الشاملة للتلاميذ ذلك لكي يتحمل مسئوليتهم نحو أنفسهم وحياتهم الشخصية ، والاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفحون أنفسهم وبوجومها خدمة مصالح وطنهم .

¹ محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق،ص94 .

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

5- أهداف التربية البدنية والرياضية :

إن التربية البدنية والرياضية في مجال النظام التربوي بها أهداف ما، التي تسعى إليها والمتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختلفة في مختلف الأوساط التربوية ، والتي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة

وبذلك أن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية وإكساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل تحسين صحة الأفراد وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة

5-1- التنمية البدنية :

ويشمل ذلك في اسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية والوظيفية للأفراد .فهذا الجانب يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية .فحسب الخولي يشير هذا العنصرالى تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية النشاط على الفرد ويعيون صحته ويجعل أداء أفضل، خلال التكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول ، وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد ومقاومة التعب وتوفير الطاقة¹ .

ومن خلال التنمية يكتسب الفرد السرعة والقوة والعمل الدوري التنفسي تحسين عمل الجهاز القلبي التنفسي والسعة الهوائية وعمل الكليتين والكبد وهذا ما جاء في جلون آخرون.²

5-2 التنمية الحركية :

ويشمل هذا الهدف على مجموعة الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم وخبرات ذلك بغرض تنميتها والرفع من مرد وديتها،

ويتجلى ذلك من خلال العمل على توافق وتناسق الجهازين العصبي والعضلي في مختلف الأنشطة مثل: المشي والجري .ويتبين ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والجهد .وبذلك تنمو مختلف المهارات الحركية والتي تتمثل في عملية إدارة وتنظيم المعلومات المستقبلية من الحواس ومعالجتها .ومن ثمة رد الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي .

وكما جاء عند جلون والآخرونإن التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية وكذلك الاعتبارات الحسية الإدراكية المهمة في اكتساب المهارات المختلفة .

نستطيع القول انه من خلال التنمية الحركية ، يستطيع الفرد الانجاز والتحكم في جسمه بصفة عالية وفعالة ،وسيطيع توجيه جسمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات والمواقف الجديدة .

¹أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص129.

²جلون و آخرون : التربية الرياضية المدرسية ، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص21.

3-5- التنمية المعرفية :

إن الجوانب المعرفية ضرورية لكل ممارس رياضي وذلك من أجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة بالنشاطات الرياضية ، فيقول الخولي إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضية.¹

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

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعد على فهم الواجبات الحركية و من ثمة تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان.²

4-5- التنمية النفسية :

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

يرى الخولي أن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة ، التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول و التكامل.³ وفيما يرى البعض أن القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة، منها تحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، هذا حسب جلون و آخرون.⁴ نستطيع القول أن التنمية النفسية تنمي لدى الأفراد حاجات خاصة بهم ترفع من الاتزان الانفعالي اكتساب مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها من طرف الممارسين .

5-5- التنمية الاجتماعية :

أن النشاط الرياضي بصفة عامة يعتبر كوسط اجتماعي ثري بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين و بذلك فالأنشطة الرياضية تتسم بثراء المناخ الاجتماعي و وفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوب فيها، التي تؤثر عن شخصيته التكيف مع مقتضيات المجتمع و معايير الاجتماعية و الأخلاقية.

¹ أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص159، 151.

² جلون و آخرون : مرجع سابق ، ص22.

³ أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص166.

⁴ جلون و آخرون : مرجع سابق ، ص23.

و للنشاط البدني في تأثيرات ايجابية عن التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللعب فرصا كثيرة و للتعرف على قيم المجتمع و نظمه، و بالتدرج ينمو الحس الاجتماعي للطفل فيتعلم تقاليد مجتمعه و يدرك المعاني و الرموز الاجتماعية المحيطة به ¹.

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

وبذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية، ضرورة لكل الفئات والأجناس و تحتل مكانة مرموقة في النظام التربوي الوطني، حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة والتي شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع .

إن أهميتها البالغة من حيث كونها احد المقومات الرئيسية لتنشئة وتربية التلاميذ تربية صالحة ولهذا فهي تعتبر مادة دراسية كباقي المواد الأخرى مثل الفيزياء والعلوم ، وبذلك التربية البدنية والرياضية كحصاة لها مهامها التي تسعى إليها . والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ من خلال شاط بدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة .

ولذلك فحوص التربية البدنية والرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط، لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية والشخصية .

6- مهام درس التربية البدنية في المدارس :

إن دروس التربية البدنية والرياضية بالمدارس لا يمكن اعتبارها فترة للعب الحر او الترفيه . لكنها فترة موجهة للتعليم بحيث يشترك بها التلاميذ ليتحركوا ويتعلموا الكثير من المبادئ والقيم من خلال النشاطات الحركية المختلفة ولذلك فمن الواجب الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية كحصاة في نظام التربوي وذلك من خلال الأنشطة الداخلية والخارجية .

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

نشاط ، ومن خلال المنطلق نجد أن درس التربية البدنية يؤدي المهمة، يرى (بسيوني والشاطي) إن التلاميذ بوجودهم في جماعة بأن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ والروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والمثابرة والمواظبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء ².

ويتمثل هذا الجانب كذلك حسب (جلون وآخرون) تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.

فالجانب التربوي يحظى بمكانة كبيرة في النظام التربوي كونه إحدى الركائز الرئيسية لبلوغ

الأهداف التعليمية والقيم الاجتماعية ³.

¹ أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص 170.

² محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 94، 95.

³ جلون و آخرون : مرجع سابق ، ص 30 .

6-2- تطوير الجانب التعليمي :

يتمثل هذا الجانب في تطوير ثقافة التلاميذ المتعلقة بالممارسة الرياضية فحسب (بسيوني والشاطيء) يشمل هذا الجانب على اكتساب المعلومات والمعارف والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية الفيزيولوجية والبيو ميكانيكية.

ويشمل الجانب التعليمي كذلك تنمية التفهم الفني والتقدير الجمالي للآراء الحركية ومن خلال ممارستها أيضاً تنمية مهارات حل المشكلات وربط ما يتعلمه الطفل من مهارات ومعارف واتجاهات بطبيعة الحياة الاجتماعية ليوظف ما تعلم في حل المشكلات التي تواجهه وهذا حسب الخولي والشافعي فالجانب التعليمي يعبر لنا عن القيم والمبادئ التي يكتسبها الفرد من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الحركية، والمتمثلة في مختلف التقنيات البدنية والخطط والقوانين.¹

6-3- تطوير الجانب البدني :

ويتمثل هذا الجانب في رفع مستوى القدرات البدنية للتلاميذ، وتحسين اللياقة العامة لمختلف الصفات البدنية

ويتمثل هذا الجانب حسب الخولي في تنمية الكفاءة البدنية، وتمكين التلاميذ من الإشارك في أنشطة بدنية نافعة، والارتقاء بالتنمية البدنية وتعليم التلاميذ قيمة المشاركة في الأنشطة البدنية.² وكما استعرض كذلك (بسيوني والشاطيء) في إن هذا الجانب يساعد على تكامل المهارات والخبرات الحركية، وكذلك المساعدة على التطوير الصفات البدنية مثل: القوة والسرعة، التحمل، المرونة والرشاقة، فالجانب البدني دور أساسي وهو يعتبر القاعدة الأساسية لإنجاز في مختلف النشاطات الحركية، والجانب البدني يلعب دور أساسي في تفوق الرياضيين في مختلف الأنشطة الرياضية.

6-4- تطوير الجانب الصحي :

ويتمثل ذلك في كفاءة الوظائف الحيوية للأفراد، وقدرة الجسم على تحمل العمل لمختلف النشاطات الحركية، وقدرة على تنسيق الواجبات الحركية .

ويتمثل ذلك في تطوير هذا الجانب والمساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ، كما جاء عند (بسيوني والشاطيء) يتم ذلك في تطوير الأساليب للممارسة الصحيحة من خلال اتخاذ التدابير الصحية المخصصة أثناء حصة التربية البدنية من طرف المدرب، والمتمثلة في النظافة والاسترجاع والظروف العلاجية والتغذية المناسبة، وممارسة العادات الصحية السليمة.

حيث انه من خلال الممارسة الرياضية يصبح التلاميذ أكثر تحملاً لتعب، ويستطيع مواصلة النشاط لمدة طويلة كما تصبح له مقاومة كبيرة ضد الأمراض.³

¹ أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق، ص27.

² أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : نفس المرجع، ص27.

³ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطيء : مرجع سابق، ص26.

6-5- إكساب الجانب الترفيهي :

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

وفي هذا السياق يقول (جلون وآخرون) إن المشاركة الرياضية تروحية من خلال الأنشطة البدنية تتيح قدرا كبيرا من الخبرات والقيم والمهارات الاجتماعية والجمالية، التي تثري التلاميذ وتضيف لهم الأبعاد البهيجة المشرقة، والنظرة المتفائلة للحياة ذلك لأنها تمد الفرد بأساليب ووسائل للتكيف مع نفسه ومع المجتمع، كما أن المشاركة في حصص التربية البدنية تتيح فرص التنفيس عن مشاعر التوتر والشد العصبي من خلال الدروس النظرية التي يتلقونها في الفصل¹.

وتوفر أيضا فرص اكتساب مهارات الاسترخاء والراحة والاستجمام ويوضح لنا جونس موش المذكور من طرف (فرج) أن القيمة الترفيهية للاعب في حصص التربية البدنية تعتبر كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجتهد، ويعمل على إزالة التوتر العصبي والإجهاد العضلي والقلق النفسي . ولذلك فحصول التربية البدنية تعمل على ترفيه التلاميذ من خلال مختلف الألعاب حيث يتخلص من خلالها التلاميذ على إجهاد العقلي والتوتر الذي يحدث أحيانا في الدروس النظرية داخل الفصل².

6-6- تطوير الجانب النفسي والاجتماعي :

ويتمثل هذا الجانب في مجموع التأثيرات التي تطرأ على التلميذ أثناء احتكاكه مع زملائه، ويكون تعبيره موجها لنفسه ا والى الأصدقاء والزملاء.

فحسب (الخولي والشافعي) انه يظهر ذلك في تنمية وتأسيس تقدير لذات التلميذ من خلال الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جيدين للذات الجسمية.

ومن خلال هذا فان الحالة الانفعالية تستقر خصوصا عند المراهق، كما تبرز شخصيته وتنمو صحته النفسية عامة، أما من الناحية الاجتماعية فنجد ظهور بعض المهارات الاجتماعية كالصداقة وروح الانضباط، والتعاون، والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، وتنمية المهارات الاتصالية الاجتماعية التي تتيحها الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها لتعزيز العلاقات الطيبة بين أبناء المجتمع المحلي، وكذلك ربط ما يدرس في التربية البدنية وبيبين القدرات الثقافية للمجتمع، وخاصة الثقافة البدنية الصحيحة.

هذا يؤدي إلى خلق الاندماج والتفاعل والتجاوب بين التلاميذ خصوصا المراهقين منهم، مما يؤدي كذلك

إلى تنمية الذكاء والقدرة على التحليل والفهم والتأقلم مع المواقف الجديدة³. **6-7- تنمية القدرات**

العقلية والنفسية :

في إطار درس التربية البدنية والرياضية فانه تبذل محاولات وجهود تربوية بهدف تربية النشء تربية مترنة متكاملة، ليصبحوا مواطنين صالحين، حيث يعد ذلك احد المطالب الاجتماعية الهامة التي يجب أنتوليها

¹جلون و آخرون : مرجع سابق،ص26.

²جلون و آخرون : نفسالمرجع سابق،ص26.

³أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق،ص27 .

كل المنظومة التربوية والأسرة وجميع الهيئات المعنية بأمور الشباب بعنايتها ورعايتها في سبيل التنمية وتطوير القدرات العقلية والنفسية وتوفير لهم صحة نفسية .

6-7-1- تنمية العقل والتفكير :

من بين فوائد الممارسة للتلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية هو تطوير قدراتهم العقلية حيث يقول (فرج) انه يمكن إكساب التلاميذ القدرات العقلية عن طريق التفكير الوعياً أثناء ممارسة النشاط الرياضي وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية.¹ كما تساعد الألعاب في حصص التربية البدنية على النمو العقلي للتلاميذ، حيث يشير (فرج) إن التلاميذ يحتاجون إلى التفكير والتفسير المعارف التي يكتسبونها ، مثل:القوانين الميكانيكية، والأداء الحركي والخطط المنتظمة في الألعاب المختلفة عند أداء الدرس، وتساعد هذه الألعاب كذلك على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال ،والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط الظروف.²

6-7-2- تنمية الصحة النفسية :

عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية يمكن أسباب التلاميذ اتجاهات ايجابية نحو التربية البدنية عن طريق إكسابهم معارف ومعلومات من شأنها أن تساعد على تطوير الصحة النفسية، حيث يرى (فرج) انه من خلال الممارسة للتربية البدنية يكتسب التلاميذ العديد من السمات النفسية الايجابية " الإرادية والخلقية "التي تساهم في تكوين شخصياتهم ، كالنظام والطاعة والشجاعة والاستغلال والاعتماد على النفس .³

كما يوافق هذا الرأي (فرج) حيث نقول إن حصص التربية البدنية مجال خصب لتنمية أفكار الذات ، فالألعاب التي تجعل الفرد يشعر بمسؤولية والاعتماد على النفس في كيفية مواجهة النفس.⁴ و أثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة والسعادة والرضا في نفسه ، وكما إن مزاج التلاميذ يصبح أكثر ثباتاً فلا تتذبذبأسباب تافهة بين الفرح والحزن أو بين التمس والتوتر عند الفوز بنقطة أو فقدان نقطة .

ويمكن أن نقول في الأخير إن محتوى مادة التربية البدنية شاملة وكاملة في تأثيراتها وأبعادها في تكوين تلاميذ أصحاء قادرين على مواجهة الحياة بإيجابية واقتدار ،فحصص التربية البدنية تعتبر نواة العملية التعليمية في المراحل التعليمية المختلفة.

7- تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية :

تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية هامة جدا لنجاح الدرس ، فالدرس النظم تنظيماً جيداً لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضيف إيجابية على جو الدرس ككل، والعلاقة بين المربي

¹ عنايات محمد احمد فرج :مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ،ب ط ،دار الفكر العربي ،القاهرة :1998 ،ص16.

² إلين وديع فرج : خيرات في الالعاب في الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996 ، ص25.

³ عنايات محمد احمد فرج : مرجع سابق ،ص16.

⁴ إلين وديع فرج : مرجع سابق ، ص25.

والتلميذ وكذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض وإذا لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وضياع الوقت عند ممارسة مختلف الأنشطة في حصص التربية البدنية والرياضية .

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول إن التنظيم الجيد للدرس يسهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها ، ويتحدى التنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية .¹

ولكل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساساً الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة لتلاميذ ، والتعبير الدائم للامكان والانتشار المكاني بالفصل ، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة. كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات.²

8- الأسس العلمية للتربية البدنية والرياضية :

8-1- الأسس السيكولوجية :

إن تأثير التربية البدنية والرياضية ليس فقط على مستوى النمو والإعداد البدني، لكن يمتد أيضا ليشمل الصفات النفسية والإرادية على اختلاف الرياضات وتنوعها .فإنها تتطلب المشاركة في مختلف المنافسات ، والانتظام في عملية التدريب لنوع النشاط الممارس وإعداد طريقة تدريب لهذه الأنشطة ذات الفعالية العالية ، إذ لا يتحقق هذا بدون دراسة وتشخيص لخصائص الشخصية الرياضية كموضوع لهذا النشاط ، ومن ناحية أخرى إضافة إلى ذلك فإن معرفة الأسس النفسية يسهم في تحليل مختلف نواحي النشاط البني والرياضي وكذلك التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي . وعلى الطالب المقبل إلى معاهد التربية البدنية والرياضية أن يدرك قيمة وأهمية الجانب العلمي ، النفسي ،السيكولوجي في مهنته وتطبيقه على أحسن وجه .

8-2- الأسس الاجتماعية :

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا مهما في تحسين أسلوب الحياة اليومية للفرد بصفة خاصة ومجتمعه بصفة عامة ، وذلك لأنها تخلل حياته اليومية ،وهي مادة علمية وظيفية تساعد الفرد في الإعداد للحياة وتجعله أفضل واصح ، كما إن التربية البدنية والرياضية تساعده أيضا على التكيف مع الجماعة ، فما للعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي فمن خلاله تزداد قوة الروابط الاجتماعية والإنسانية بين أفراد المجتمع .

¹ عنايات محمد احمد فرج :مرجع سابق ،ص94.

²عنايات محمد احمد فرج :نفس المرجع ،ص93.

والتربية البدنية من خلال أنشطتها قادرة أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد والتي تمثل التعاون، الحب، الألفة، والاهتمام بأداء الآخرين، والرغبة في التأثير في الغير والشعور الإنسان بالطمأنينة، داخل إطار المجتمع الذي يعيش فيه، ويتمكن من تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب والترويح¹.

8-3- الأسس البيولوجية :

نظرا لكون الجسم ذو ميكانيكية معقدة جدا ولا بد أن يكون تركيبه مألوما لكل مربي . وقد جاء الإقرار من علماء التربية البدنية والرياضية على أن يكون طالب التربية البدنية والرياضية على معرفة واسعة، وهذا الإلمام لمختلف العلوم الطبية والبيولوجية كعلم التشريح الوظيفي وعلم الكيمياء الحيوية². وعلم أجهزة الجسم كالجهاز التنفسي، الدوري العصبي، العظمي وإضافة إلى هذا إعطاء تفسيرات علمية صائبة، أو الحالة الصحية للاعب وتكون هذه التفسير مبنية على قواعد علمية مستخلصة من تحصيله العلمي³.

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 28 .

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 28، 29، 30.

³ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي : مرجع سابق ، ص 30.

خلاصة :

من خلال ما درسناه في الفصل الأول يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية لكي تزيل النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذه الأخيرة وكذا يتبين مدى أهمية المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية الطفل تربية شاملة ومتكاملة وتوظيف جميع طاقاته النفسية -البدنية-المعرفية ووعيه بهويته وكيفية التحكم في انفعالاته وهذا ما يجعل من التربية البدنية ذلك الجزء الذي لا يتجزأ من التربية العامة لها عدة أسس وأهداف تساهم في تنميتها وتحاول الوصول إلى تحقيقها .

تمهيد:

يعيش الإنسان في مجتمع مليء بالمشاكل من شتاء الجوانب ، وبالأخص منها الجانب النفسي إذ تولد لدى الفرد اضطرابات وضغوطات نفسية وهي الأكثر تعقيدا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها.

و من ابرز هذه الاضطرابات والأكثر شيوعا وانتشارا هو اضطراب القلق، ولذلك فان القلق هو امر طبيعي في حياة الفرد اليومية ، ويختلف شخص الى اخر سواء الصغار او المراهقين او الكبار. وانطلاقا مما سبق سوف نتطرق إلى بعض التعاريف التي اعطاها بعض العلماء الى القلق ، وما هي أنواعه ومصادره وأسبابه وأعراضه، وكذلك نتطرق الى قلق المستقبل واسبابه والى قلق الامتحان بالنسبة للمراهقين و نتكلم عن بعض النظريات التي تكلمت عن القلق .

1- تعريف القلق:**1-1 لغة:**

يشير معجم الوسيط إلى أن قلق - قلقا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال، وقلق اضطرب وانزعج فهو قلق ،واقلق الهم فلان: أزعبه -المقلق شديد القلق.¹

1-2 اصطلاحا:

يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك.²

يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية وإحساسات بدنية، وأهم عامل الوراثة والتأثيرات البيئية.

كما يرى هلجرت أن القلق يشبه في ذلك الخوف يعتبر قوة دافعة، ويرى ان لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة، يشير إلى حالة من توقع الشر او الخطر والاهتمام الزائد وعدم الراحة او عدم الاستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد.³

إن هلجرت يخلط بين القلق والخوف، إذ أنها توجد هناك نقاط كثيرة يختلف فيها الخوف والقلق سوف نوضحها لاحقا، كما انه لا يفرق بين القلق كمفهوم وبين الأعراض المصاحب له.

¹حسين فايد، اضطرابات السلوكية، مرجع سابق، ص 44.

²احمد محمد حسن صالح واخرون، مرجع سابق، ص 37.

³عبد الرحمان عيسوي، امراض نفسية وعلاجه، دار المعرفة الجامعية، الزاوية، الاسكندرية، مصر، ص 5،6.

القلق حالة انفعالية تجد تعبيرها في الظواهر الفيزيولوجية من جهة، وأحاسيس ومشاعر نفسية من جهة أخرى، ولكل منا خبرة في القلق، وتعرف مظاهرها الفيزيولوجية من خلال ضربات القلب المتتابة، جفاف الفم، العرق البارد.¹

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

يعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، وبصحبه خوف غامض وأعراض نفسية جسيمة.²

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

ويعرف احمد عكاشة 1998 كذلك القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسيمة خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس، أو الشعور بنبضات القلب، أو الصداع أو كثرة الحركة.³

نجد احمد عكاشة يبرز لنا الإحساسات الجسيمة المصاحبة للقلق ولم يحدد لنا معنى القلق بدقة لكي يكون أكثر وضوحاً وفهماً.

القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من مجهول وتمثل بانها نوع من عدم الراحة الذهنية والقلق حالة أكثر شيوعاً عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب الطالب أثناء الامتحان الذي يؤديه عندما يكتشف بأنه لم يبق من مدة الامتحان المقررة على ورقة الامتحان إلا فترة قصيرة، وعندما يذهب الطالب لاستلام النتيجة.⁴

نلاحظ هنا الباحث يركز على نوع من أنواع القلق الا وهو القلق الموضوعي العادي الذي يصيب الفرد واهتم بالقلق الذي يصيب الطالب أثناء أدائه الامتحان، وهذا ما سوف نتطرق إليه لاحقاً لمعرفة ما هي الأسباب التي من شأنها ان تؤدي الى قلق الامتحان لطلاب البكالوريا باعتبارها مرحلة هامة جداً وحساسة، وما هي الحلول الممكنة.

¹ Opcit Jean, Jean Marie Pierre Psychopedagogie Experimentale Les Editions -E.S.F.Paris 17-1975 Page 26.

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

³ احمد محمد حسن صالح وآخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الإسكندرية، ج1، ط، مصر، ص46 .

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

وفي الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في: «القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان، وهو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق والألم والانزعاج، ويعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث».

2- الخوف والقلق:

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

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

3- حالة القلق وسمة القلق:

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

3-1 حالة القلق:

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

3-2 سمة القلق:

هي استعداد سلوكي مكتسب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات طفولية مبكرة مؤلمة وهي استعداد ثابت نسبيا ومخزن في شخصية الفرد ولصيق بها أكثر من كونه مرتبط بحجم التهديد في المواقف أو الموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر والقلق.

¹عبد المطلب امين القريظي، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر، 2001، مصر، ص122.

ان الشخص ذا الاستعداد العالي من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر اكثر ويفقد استقراره كما نجد كذلك يتوقع الشر من موضوعات او مواقف لا تتلاءم مع هذا الخطر.¹

ويفسر بعض علماء النفس القلق كخاصية محددة تكوينيا (وراثيا) للمزاج.²

4- انواع القلق:

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

أ- **مدى وعي الفرد به:** يمكن التمييز في هذا الصنف إلى نوعين من القلق: - قلق شعوري: يدرك الفرد بأسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهة والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.

- قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.

ب- **من حيث درجة الشدة:** يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.

ج- **من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه:** هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد: قلق حافز ومنشط للأداء، وقلق يعد كعامل مثبط أو مضعف للأداء.³

د- **من حيث تأثيرها على توافق الفرد وصحته النفسية:** يصنف إلى قلق عادي موضوعي قلق عصابي، قلق خلقي.

وفيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعا وتداولها بين العلماء:

4-1 قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير او مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلا خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حاله يتربص الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب.⁴

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر اقل.⁵

¹ عبد المطب امين القريطي، نفس المرجع، ص133

² حسين مصطفى عبد المعطي، علم النفس النمو، ج2، 2000، ص245.

³ أشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق، المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الإسكندرية، 2002، مصر ص 98.

⁴ خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط4، الإسكندرية، 2000، مصر، ص279.

⁵ سعيد كامل احمد، الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية، 1999، ص 80، 81.

يتضح لنا مما سبق ان منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى انه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثمة يمكن للفرد مواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

4-2 القلق العصابي:

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دواعيه وأسبابه، فهو غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوفا مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثمة يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو الى ذلك.¹

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

5- مصادر القلق وأسبابه:

5-1 مصادر القلق:

حدد جيروم وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

1. الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الافراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب.
2. الرفض أو النبذ: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.
3. عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.
4. التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم موافقتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

¹ خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، ص 279.

5. الإحباط والصراع: إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية¹.

5-2 أسباب القلق:

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

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

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

ج- مواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.

د- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

هـ- التعرض للخبرات الحادة (عاطفيا، تربويا، اقتصاديا) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.²

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

6- أعراض القلق:

6-1 الأعراض النفسية:

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

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

¹ عبد المطلب أمين الفريطي، مرجع سابق، الصحة النفسية، ص 123 - 124.
² محمد جاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، ص 135.

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

6-2 الأعراض الجسمية:

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

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

6-3 الأعراض النفس جسمية:

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

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

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

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

7- الأداء وعلاقته بالقلق:

إذا تجاوز القلق الحد المعتدل أو المتوسط سواء بالنقصان أو بالزيادة تكون له آثار سلبية ولذلك أوضح بعض العلماء أن العلاقة بين كل من القلق والأداء ليست علاقة مستقيمة وإنما هي تأثير تأخذ شكل () وأول من أشار إلى ذلك كل من يركس ودوسدن Yerkes et Dosdon (1908) وتكمن هذه العلاقة في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز أما إذا تجاوزه فإنه يؤثر سلبا على الأداء.

و يمكن القول أنه عندما يبلغ القلق مستوى محدد، معتدلا، متوسطا يكون دافعا للأداء الجيد وإذا زاد على هذا الحد المعين فإنه يكون مثبط للأداء، فالقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في اضطراب الأداء ويؤدي إلى تشتيت الانتباه، قلة التركيز، تشويه الإدراك، اضطراب التفكير¹.

يمكن القول أن للقلق تأثيران مختلفان على الأداء، التأثير الميسر والتأثير المعوق، فإذا زاد القلق عن المتوسط أو قل يكون مثبطا للأداء أما إذا كانت درجة القلق متوسطة أو معتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير.

8 - مفهوم قلق المستقبل:

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

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

ويعرفه خليفة" بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات" .

وتشير شقير إلي أن قلق المستقبل" هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة ، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير

¹ أشرف محمد عبد الغني، ومحمد السيد حلاوة، مرجع سابق ، ص 108 - 110.

السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس " ¹

9- أسباب قلق المستقبل:

يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة . يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

- 1- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات.
- 2- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- 3- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
- 4- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات.
- 5- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز ².

10-تعريف قلق الامتحان:

يتخذ قلق الامتحان بأهمية خاصة ، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع ، ولذلك فهو يعتبر مشكلة دراسية حقيقية لكثير من الطلاب وأسرههم أيضا هذا ما دعا كثيرا من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها ومن بين العلماء هؤلاء العلماء الذين قدموا تعريفا وتفسيرا لقلق الامتحان "سيجيموند فرويد" الذي يرى أن قلق الامتحان

¹ وناسي ماسينيسا ،غندير خليفي احمد ، منكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، السنة الجامعية 2010 - 2011ص37..

² وناسي ماسينيسا ،غندير خليفي احمد نفس المرجع السابق ص38.

هو "توتر يسببه قلق الامتحان" ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه "من اوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل"¹.

ان قلق الامتحان في رأي "سيجموند فرويد" هو نوع من التوتر ناتج عن خبرات الممتحن الماضي اللاشعورية أي دون شعور الطلبة بهذا الوتر الذي كون بما كان قد عاناه في فترات سابقة سيحدث له قلق أثناء الامتحان بالإضافة إلى هذا يعرف "سيبرجر" (1980) قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية لدى الفرد يظهر في موقف محدد هو موقف الامتحان حيث يتكون من الانزعاج، وهو اهتمام معرفي يتمثل في خوف من الانزعاج ومن الانفعالية"².

الامتحان لدى "سيبرجر" هو سمة موجودة لدى اي طالب مقبل على شهادة التعليم المتوسط فهو ناتج من الانزعاج والانفعالية والتفكير الدائم في الشهادة وكذلك الانفعال الدائم والخوف الكبير من عدم الحصول على الشهادة "احمد عبد الخالق" يرى "أن قلق الامتحان هو قلق حالة مرتبط بمواقف الامتحان التي تثير الخوف والهيم عند مواجهتها، وان زادت درجة قلق الامتحان لدى الفرد أدى إعاقة عن أداء الامتحان على أكمل وجه كما يطلق عليه اسم (قلق التحصيل) ويفضل ان يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة المتوسط حتى يكون التحصيل عالي، وفي أحسن درجاته"³.

هنا يرى "احمد عبد الخالق" ان قلق الامتحان هو حالة وليس سمة شخصية لدى الفرد كما يراها "سبيل جر" فهي حالة مرتبطة بمواقف أثناء الامتحان من خوف وارتباك يشعر بهما الطالب الممتحن في شهادة التعليم المتوسط وهو يرى انه ازداد هذا الخوف والهيم والقلق أدى حتماً بالطالب الى عدم التركيز وعدم وضوح الإجابة وهذا ما يؤدي الى الفشل وقلق الامتحان يعتبر "حالة خاصة من القلق حيث ينظر اليه أحيانا على انه سمة خاصة بموقف"⁴.

ويتضمن قلق الامتحان الامتحانات النفسية والفيسيولوجية للميراث التي يربطها الفرد بخبرات الامتحان حيث يقبل الطالب المقبل على شهادة امتحانات التعليم المتوسط بنوع من التوتر والضيق والخوف والانزعاج في مواقف التقييم وهو الامتحان حيث تكون قدراته كلها موضع فحص وتقييم.

وقلق الامتحان هو "هو اقرب الى حالة القلق ويرتبط بسمة القلق"⁵، هذا يعني من خلال هذه العبارة ان قلق الامتحان يعبر عن الحالة التي يصل اليها الطالب نتيجة الزيادة، الانزعاج والفعالية من اداء الامتحان او مواقف التقييم بصفة عامة وفي ضوء النظر إلى القلق كحالة او كسمة فان قلق الامتحان يرتبط بقلق الحالة أكثر من ارتباطه بقلق السمة اذا كان قلقاً موقفياً مؤقتاً يرتبط بالامتحان فقط

¹ عبد المنعم العقي، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني، ط2، مكتبة مديولي، القاهرة، مصر، 1999، ص449.

² محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الأبناء، من الجنين الى المراهق، دار المعرفة الجامعية، الأزراطة، الإسكندرية، 1996، ص88.

³ محمد عبد الظاهر الطيب، نفس المرجع السابق، ص89، 88.

⁴ محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة، مصر، 2000، ص96.

⁵ محمد حمد زهران، نفس المرجع السابق، ص96.

إما إذا كان هناك قلق سمة فإن قلق الامتحان كحالة يكون أكثر دواما ومن خلال هذا كله يمكن ان نعتبر قلق طلاب شهادة التعليم المتوسط من الامتحان سيكون مجرد قلق حالة سيزول بمجرد اجتياز هذا الامتحان والحصول على النتيجة وهذا ما سنثبته في الجانب التطبيقي من دراستنا هذه.

ومن خلال جملة التعارف السابقة لقلق الامتحان كان علينا ان نضع تعريفا إجرائيا له فكان على النحو التالي: «قلق الامتحان هو نوع من القلق المرتبط لمواقف الامتحان حيث ان هذه المواقف المصاحبة للامتحان تثير في الطالب الممتحن الشعور بالتوتر والانزعاج والاضطراب والانفعالية أثناء أداء الامتحان».

11- أنواع قلق الامتحان:

1-11 قلق الامتحان الميسر:

إن هذا النوع من القلق يسمى ب"قلق الامتحان المعتدل ,ذو الأثر الايجابي المساعد" هذا يعني ان القلق له اثار ايجابية يدفع بالطالب الممتحن بالحرص على المراجعة والتحضير الجيد للامتحان اي يعتبر قلقا دافعا ينشط ويحفز على الاستعداد لشهادة التعليم المتوسط.

ويلاحظ ان قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان معا الى تحسين اداء في شهادة التعليم المتوسط.¹

2-11 قلق الامتحان المعسر:

هذا النوع من القلق يسمى ب"قلق الامتحان المرتفع ذو الأثر السلبي المعوق". هذا النوع من القلق له اثار سلبية على أداء الطالب الممتحن حيث تتوتر أعصابه ويزداد عنده الخوف والانزعاج والرغبة من الامتحان وهذا التوتر سيعيق حتما قدرة الطالب على تذكر المعلومات التي حفظها وعدم فهمها ,وبالتالي يؤدي به الى الارتباك ,وفي الأخير فشله في تحقيق النجاح.²

12- أسباب قلق الامتحان:

إذا افترضنا ان الطالب إثناء الامتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان وهو في حالة من السلامة الصحية ,معافى من الناحية النفسية ,ومثلها من ناحية التغذية ,وقد راجع واتفق مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بذلك بالمعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة, "ولم يبق في الموقف

¹ محمد حامد زهران، نفس المرجع السابق، ص98.

² محمد حامد زهران، نفس المرجع السابق، ص98.

والموضوع غير الامتحان وما يجرى فيه فان الطلبة غالبا مع كل ذلك الاستعداد للمجابهة يشعرون بنوع من الخوف والقلق تجاه الامتحان الذي يعتبر شيئا رهيبا "1.

ولكن يبقى الامتحان دائما في النفوس جسرا مخيفا ونفقا مظلما وطويلا نهايته مجهولة ومخاطرة محظورة ومجاهله غي مأمونة في نظر الطالب الممتحن وبخصوص الذين لا يتقون في أنفسهم أو الذين يشعرون بالنقص وفي هذه تتعدد أسباب القلق من الامتحان أهمها ما يلي:

1- "النقص لمعرفة بالموضوعات الدراسية"2 اذا كان الطالب الممتحن لا يملك معرفة جيدة بالموضوعات والمواد التي درسها في العلم حتما سيمتلكه القلق أثناء أداء الامتحان فنلاحظ أن الطالب المتمكن جيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفقد معارف في حدة القلق أي هذا الأخيرة نراه أثناء الامتحان في صحبة القلق فتراه ينظر يمينا وشمالا، يعبث بأدواته، يتحرك خلافا عن الذي حرص طول العام على تثبيت أفكار ومعارف من الموضوعات الدراسية، فتراه يوم الامتحان بكل سهولة معارفه دون وجود اي قلق ولا خوف بالإضافة إلى هذا يوجد كذلك:

2- قلق ينتاب الطالب يكون من "ناحية نوعية الأسئلة وتوقعه لها"3

هنا يتساءل باطنيا: هل هي أسئلة صعبة أو سهلة؟ معقدة أو بسيطة؟ وهل الأسئلة حفيظة أو فكرية؟ كل هذه يتساءلها الطالب المقبل على شهادة التعليم المتوسط مما تسبب له القلق الكبير ممكن أن تجعله يقع في القلق المسمى بقلق الامتحان المعسر، كما وان الخوف والقلق قد يأتي من ناحية عدم اهتدائه للجواب الصحيح واضطرابه وشك في توفيقه للجواب، ويخاف من تخونه الذاكرة ويتعثر بعد جوداه، ويتساءل في خوف هل اجابتي تكون مقبولة لدى المصحح أو تكون خارجة عن أهواء أو سلم التصحيح؟ وقد يخاف من ضياع ورقة إجابته أو نسيانها إلى غير ذلك من الأفكار التي تأتي في مخيلة كل طالب ممتحن.

3- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل4 اذا كان الطالب الممتحن يضع ضمن أفكاره فكرة الفشل حتما يكون في فترة قلق وهذا راجع لتقدمه المنكر لامتتحان شهادة التعليم المتوسط فجد الذي يمتحن مرتين أو أكثر في شهادة التعليم المتوسط دائما قلق من النتيجة التي سيتحصل عليها في تقدمه للمرة الثانية بعد فشله في الحالة الأولى.

4- سبب آخر حتما سيجعل بالقلق يظهر أو رافق الطالب المقبل على شهادة التعليم المتوسط وهو بسبب "الحالة التي يحاط بها الامتحان"5. وكثيرا ما يكون التلميذ مستعدا ذهنيا وشخصيا لتأدية الامتحان حتى لحظة وصوله لقاعة الامتحان يصيبه نوع من الخوف والتشنج وتتلشى ثقته بنفسه وتتجلى امامه صورة

1 موسى إبراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط1، الجزائر، 1991، ص104، 103.

2 احمد الخطيب، غول امتتحان الثانوية العامة، دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 1999، ص25.

3 موسى إبراهيم حريزي، نفس المرجع السابق، ص104.

4 محمد حامد زهران، نفس المرجع السابق، ص99.

5 احمد الخطيب، نفس المرجع السابق، ص28.

الفشل وما ينجم عنها. وتعود هذه الاضطرابات كذلك الى الخوف من الحراس في قاعة الامتحان والمشرفين والتفقدن لقاعة الامتحان الذين كثيرا ما يعملون الى بث روح الرهبة والانفعال مستعملين في ذلك عنصر المباغته الإرباك وهم بذلك يقصدون فرض النظام والمساواة في استقلالية الطلاب واعتمادهم على أنفسهم في فهم الأسئلة والإجابة عليها وهذا ما يولد الرهبة الارتباك لدى لطالب اثناء الامتحان ويخلق لديه عدم ثقته في نفسه.

5- قلق آخر سببه "الضغوط البيئية وخاصة الأسرية"¹. أي مجمل الضغوطات التي يمارسها الاهل على الطلبة وتوقعاهم وآمالهم غير المنطقية في كثير من الأحيان والتي يعقدونها على الحصول على نتائج عالية في الامتحانات والتي تعكس من الأحيان رغبات لا شعورية في ان يعوض الابن والابنة التوقعات الخائبة التي لم يستطع الأب أو الأم تحقيقها وأحيانا مخاوف منطقية في عالم لا يرحم، أصبحت المنافسة فيه القانون المسيطر والحصول فيه على مهنة جيدة وأضحى وان كانت إمكانيات الإنسان عليه ضرب من ضروب الحظ والصدفة.

وبشكل عام فان مسببات قلق الامتحان هي عوامل كثيرة منها ما تعلق بالظروف التعليمية وعوامل تتعلق بالأسرة وعوامل تتعلق بالطالب نفسه، كل هذه المسببات تجعل الامتحان ينتقل من عمل تربوي يهدف إلى مساعدة جميع الأطراف بشتى الأشكال إلى شبح يتخوف منه جميع الأطراف ويتأثر به وكذا الاسرة التي تتأثر من خلال ابنها الممتحن. خاصة إذا كان هذا الامتحان هو امتحان نهاية مرحلة دراسية معينة كامتحان شهادة التعليم المتوسط.

13- مظاهر قلق الامتحان:

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

1. الخوف والرهبة من الامتحان:

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

2. التوتر قبل الامتحان:

كذلك التوتر هو من إحدى مظاهر القلق، "فالتوتر الذي يظهر عند الطالب قبل الامتحان خصوصا اذا كان امتحان لدراسة كامتحان شهادة البكالوريا، فهذا التوتر يظهر مند بداية السنة، تجد

¹ www.Almuallem.Net/Intilan

الطالب يدرس ويراجع دروسه المعتادة بالإضافة الى إقباله على الدروس التدعيمية كلها أشياء يفعلها من أجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر¹.

3. الشعور بقصور لاستعداد للامتحان:²

يشعر (الطالب انه غير مستعد تماما) أياما قبل إجراء الامتحان انه غير مستعد تماما لهذا الامتحان حتى وان كان قد حضر له جيدا ولكن يبقى غير متأكد وهذا راجع إلى القلق الذي لا يفارقه فيرجع لإعادة المراجعة مرات عديدة.

4. الاضطرابات الفسيولوجية أثناء أداء الامتحان:

ترافق الممتحن في شهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل: سرع ضربات القلب فزيادة القلق تؤدي بالزيادة في ضربات القلب وكذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة وزيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان³ خاصة في الأيام الأولى او الساعة الأولى من دخول الممتحن في شهادة البكالوريا ففي هذه الساعة نلاحظ الخوف والتوتر وتصبب العرق وارتعاش في اليدين وجفاف الفم.

5. الرعب الانفعالي:

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

6. الشعور بالضغط النفسي للامتحان والعصبية الشديدة أثناء الإجابة في الامتحان⁵:

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

ومن خلال هذه المظاهر التي يتركها قلق الامتحان في الطالب والتي لا بد عليه ان يضع خدا لها على قدر الإمكان وهذا بحشد القوى النفسية والذهنية للتركيز على الخطر الذي هو الامتحان من أجل التحضير له ومواجهته بفعالية وتحقيق النتيجة المرغوبة بأقل قدر ممكن من الخسائر ولكن كل شيء في الطبيعة

¹ محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية الأزراطة، الإسكندرية، 1996، ص93.

² محمد حامد زهران، الارشاد النفسي المصغر في التعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب ط1 القاهرة مصر 2000، ص100.

³ محمد حامد زهران نفس المرجع السابق، ص100.

⁴ موسى ابراهيم حريزي، نفس المرجع السابق، 106.

⁵ محمد حامد زهران نفس المرجع السابق، ص100.

إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده، فإن الخوف أو القلق يمكن أن يتحول إلى كارثة إذا ما كان الطالب جاهلاً بكيفية عمل القلق ومواجهته وإبقائه ضمن السيطرة.

14- النظريات المفسرة للقلق:

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

يقول فرويد أن الانا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الانا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس، ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده او العملية المخيفة التي تجري في الهو ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة لقلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنات نفسية وقائية (حيلة المخاوف المرضية) وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصابي، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي اما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي.¹

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من:

بيك (BECK) الذي يقول ان القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد الداخلي وهو على متصل يمتد عبر احد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير، ويفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل.

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تتجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية وفقدان الأداء المنتج او الانسحاب من الموقف كلية.²

أما المدرسة الإنسانية: وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان في أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي والسلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي.³

¹مجموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني، 1982، الانا والهو، ط4، دار الشروق، بيروت، ص 91، 92 .

² سلامة وآخرون، 2004، ص144.

³ صبرة محمد علي، أشرف عبدالغني شريت، 2004، الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار المعرفة الجامعية، قناة السويس، ص 95 .

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل الى تعريف القلق لغة واصطلاحا وبعض التعريفات التي وضعها باحثون وتواصلنا في الاخير الى تعريف اجرائي وهو ان القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الانسان وهو بارة عن الم داخلي او اصبحت داخلي بسبب الشعور بالضيق والألم والانزعاج او يعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر او الخطر الذي قد يحدث وبعد هذا تطرقنا الى بعض الفروق بين القلق والخوف وكذلك تطرقنا الى حالة القلق وسمة القلق حيث ان حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية الموقف تزول بزوال المصدر اما السمة هي استعداد السلوكي مكتسب وفي بعض الاحيان يستمد من خبرات الطفولة اما انواع القلق حيث ينقسم الى نوعين قلق عادي موضوعي وقلق عصابي وتوجد عدة مصادر للقلق واسباب عديدة كم ان له عدة اعراض نفسية وجسمية.

كما تعرضنا الى قلق المستقبل واسبابه وكذلك تطرقنا الى قلق الامتحان الذي يخص دراستنا حيث هو نوع من القلق المرتبط بموقف الامتحان حيث ان هذه المواقف المصاحبة للامتحان تثير في الممتحن الشعور بتوتر والانزعاج والاضطراب والانفعالية اثناء اداء الامتحان حيث له نوعين هو الاخر نوع ميسر ونوع ثاني معسر حيث يعود الاول بالأثر الايجابي على الطالب بينما الثاني يعود بالأثر السلبي على الطالب وتطرقنا كذلك الى اسبابه ومظاهره وفي الاخير تطرقنا الى بعض النظريات المفسرة للقلق.

تمهيد :

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي، ويفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا، وفاعلا، فعملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة والحفاظ على العنصر البشري. والمراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين والآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى، وعدم الاستقرار الانفعالي والتقلب المزاجي، وتعدد الطموحات والرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد والتدرج نحو اكتساب الهوية.

1- تعريف المراهقة:**1-1 لغة:**

- يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مرهق¹.
- راهق الغلام فهو مرهق: إذا قارب الاحتلام، والمرهق: الذي قارب الحلم، والرّهق: الكبر وراهق الحلم.²

1-2 التعريف الاصطلاحي:

- يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي .
- وعرفها العالم هوروكس HORROCKSE على أنها: "الفترة التي يكسر فيها المرهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه .
- ويعرفها العالم هول ستانلي HOLL STANLI " على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيف³.
- ويعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها: "مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة، تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسديا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي " .

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

² ابن منظور. مرجع سابق، ص 520.

³ سعية محمد علي بهادر. مرجع سابق، ص 25.

- كما يعرفها" أو سبيل AUSBUEL " على أنها:" وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد" ويقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المرفولوجي (طول، وزن، ..)، وكذا التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب.¹

- ويعرفها هير لوك HURLOCK بأنها:"مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد بالغ الرشد على الصعيد القانوني
2.

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

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

1- 3 التعريف النفسي:

يعرفها بأنه:" رد فعل لصراعات الطفولة ونسخة للعصاب الطفولي فوق خشبة المسرح الجديد وممثلين جدد. وهنا يكون هيجان داخلي أين تتشابك وتختلط في تناقض وجداني تام في البحث عن الاستقلال الذاتي والحنين إلى أمن الطفولة. فالمراهقة حسب هذا التعريف فترة حرجة وتمثل همزة الوصل بين سن الطفولة وبداية سن الرشد، ووتيرة النمو السريعة المتزامنة معها تتعكس على المراهق وعلى شخصيته التي تتميز عموما بالتوتر والقلق وعدم الاستقرار النفسي والتقلب المزاجي السريع والاضطراب في مدة النمو ولأن المراهق في هذه المرحلة يبحث عن الاستقلال الذاتي، فإنه يرفض تقبل نصائح الآباء ويرغب في الخروج عن نظام الأسرة والتمرد عن تقاليدها، وعلى عادات الوسط الاجتماعي، وفي هاته الحالة يبقى المراهق في صراع بين هذه الرغبة - استقلال الذات- بين حاجة الإنتماء إلى رباط أسري يوفر له الدعم والمساندة لتجسيد استقلاله.³

2- النظريات المفسرة للمراهقة:

لقد تعددت النظريات في تفسير المراهقة بحسب تعدد اتجاهاتها وأبعادها فكل منهم ينظر ويفسر المراهقة من زاوية خاصة، فالنظرية النفسية لها تفسير خاص المعتمد على الصراع القائم بين مكونات الشخصية

¹G.Cazoorla-R.Chappuis-R.Chauvier-P.Legros- G. Missoum. Manuel De L' Educateur sportif, edition vigot, paris,1984. P356

²سعيدة محمد علي بهادر. مرجع سابق، ص16.

³سعيدة محمد علي بهادر. مرجع سابق، ص16.

والنظرية البيولوجية ترتكز على التحولات البيولوجية في تفسيرها للمراهقة، ثم النظرية الاقتصادية التي ترى أن المراهقة مرتبطة بالجانب المادي، وتأتي في الأخير النظرية النفسية الحديثة للمراهقة، وسوف نشير في كل منهم في ما يلي:

2-1 النظرية النفسية :

حيث بدأت الدراسة النفسية التحليلية على يد سيجموند فرويد، حيث أوضح أن الصراع الأساسي لمرحلة المراهقة هو صراع التوازن بين مطالب الهو ومطالب الأنا الأعلى، أو الضمير، ويصبح قوة داخلية تتحكم وتسيطر على السلوك كما أوضحت "أنا فرويد" على ما سبق بأنها القدرة على تقويم الذات Self Evouluation، أو هي افرق بين الطفل والمراهق، ويعتبر هذا إبداعا علميا في ميدان دراسة المراهقة.¹ كما أوضحت الدراسة النفسية الحديثة للمراهقة أن هذه الأخيرة هي مرحلة مستقلة قائمة بذاتها، كما كانت هذه المرحلة في نظرهم تتميز بالتوتر والتمرد والقلق والصراع. ويتجه علم النفس الحديث إلى اعتبار المراهقة مرحلة غير مستقلة عن بقية المراحل

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

ولقد اتجه الباحثون المحدثون إلى اتجاهين رئيسيين .

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

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

2-2 النظرية البيولوجية :

قد عرف اوسبيل Ausbell هذه المرحلة بأنها: "الوقت الذي يحدث فيها التحول في الوضع البيولوجي للفرد"².

هذه النظرة ترى أن الفرد يتغير فسيولوجيا وعضويا حيث يتحول من كائن لاجنسي إلى كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه، ويستمر في المحافظة على سلالته، كما تعتبر هذه المرحلة التي يصطلح

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

²سعيدة محمد علي بهادر. مرجع سابق، ص 28.

عليها بمرحلة المراهقة، بدأ المراهقة أو مرحلة البلوغ الجنسي، أو هي المرحلة الثانية في حياة الفرد، حيث تصل فيها سرعة النمو إلى أقصاها، حيث يؤدي هذا النمو السريع على إحداث تغيرات جوهرية وعضوية وفسولوجية ونفسية، ولذا يختل فيها توازن المراهق لاختلال نسبة سرعة النمو والسرعات الجزئية المصاحبة لها وهكذا يشعر المراهق بالارتباك والقلق كما يميل سلوكه إلى ما يشبه السلوك الإنحرافي، وهذا ما يجعل هذه المرحلة تمتاز بالسلبية خاصة من الناحية النفسية.¹

2-3 النظرية الاقتصادية :

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

2-4 النظرية الأنثروبولوجية الثقافية:

لقد أوضحت الدراسات الأنثروبولوجية دور العوامل الثقافية الحضارية لفهم المراهقة، وأكدت نتائج الأبحاث بأن سلوك المراهقين يعتمد كثيرا على دور العوامل الثقافية أكثر من العوامل في تحديد نمو شخصية المراهق وان دور المؤثرات الثقافية لا يمكن تجاهلها أو إنكارها في تحديد أبعاد الشخصية ونموها في مرحلة المراهقة، لقد أوضحت مار جريد ميد M. MEED في دراستها الأنثروبولوجية في جزير "سامو SAMOO" على أن الأطفال يدخلون المراهقة ولا يحدث لهم أي اضطراب أو توتر أو قلق، بل على العكس إن الانتقال من مرحلة الطفولة إلى المراهقة إلى الرشد أو النضج تتسم بالهدوء والاستقرار على عكس مرحلة المراهقة في المجتمعات الغربية المتحضرة، وتضيف نفس عالمة أن المراهق في مجتمع- سامو- لا تعتبر مرحلة عواصف وأزمات وقلق لأنها مرحلة نمو طبيعي وتلقائي هادئ في الميول والأنشطة المختلفة كما أنهم لا يؤكدون كثيرا على النواحي الجنسية لأنها نواحي تلقائية وعادية كما أن مجتمع - سامو- تختفي منه المنافسة والصراع والقلق والتوتر والأزمات التي نلمسها في المجتمعات الغربية .

من خلال تتبعنا جوانب وأبعاد المراهقة يتضح لنا جليا أن هذه النظريات وإن اختلفت اتجاهاتها ومراميها فإنها تتفق في أن المراهقة هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد تصحبها تغيرات على المستوى النفسي والبيولوجي والاجتماعي من شأنها أن تغير من سلوك هذا المراهق بحسب اتجاهات الوسط أو المحيط الذي يعيش في كنفه .

¹فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص28.

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

3- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية، نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي:

3-1 المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط . كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.¹

3-2 المراهقة الوسطى:

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، ويميز هذه المرحلة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة، وتزداد التغيرات الجسمية والبيولوجية من زيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسدي، صحته، قوته الجسمية .

3-3 المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذالقرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسدي ويتجه نحو الثبات الانفعالي، وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والبحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر.² وبما أن موضوع بحثنا يتطرق إلى الشريحة العمرية (12-15 سنة)، فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمراحل المراهقة المبكرة.

¹ حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، ب ط، علم الكتب، القاهرة، 1986، ص263.

²سعيدة محمد علي بهادر. مرجع السابق، ص25.

4- مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

تنقسم ميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام أهمها:

4-1 التغيرات الفيزيولوجية:

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

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيروم ، الأندروستيرويدون، ديدروبيونديستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم .

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

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

4-2 النمو المرفولوجي:

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ.¹ إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف والذي قد يعطي كلا غير مقبولا عند الشباب، مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذا بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات.² كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل، والحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة.³

4-3 النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظرا للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء وكذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي

¹Philippe Marer. La physiologie Humaine, 2eme Edition Flammarion médecine- sciences, paris, 1983

p420

²أحمد بسطويسي. أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، 1996، ص178.

³زكي محمد حسن. تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، 2004، ص322.

العصبي والارتباك والتصلب، وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة.¹

4-4 النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية.² ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة:

أ- الغضب:

ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غايته .

ب- القلق:

أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع .

ج- العدوانية:

تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية، ترمي إلى الأذى بالآخر وتميز بإكراهه وإذلاله .

4-5 النمو النفسي:

إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسدية، وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات، وردود الأفعال النفسية، والتي تكون كما يلي:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.

- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.

- بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس: الخزي(الخل)، الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة أجساد الآخرين.

- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.³

- حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.

- النمو السريع في التفكير المجرد.

¹ أكرم زكي خطابية. المناهج المعاصرة في التربية الرياضية دار الفكر العربي القاهرة، 1997، ص71.

² محمد سلامة آدم و توفيق حداد. علم النفس الطفل، دار العلم، ط1، دمشق، 1973، ص74.

³ أحسن زين. سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة، 2006، ص105.

- عدم تقبل سيطرة الكبار.¹

4-6 النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعاً وتمييزاً من حياة الطفولة في إطار الأسرة، أو المدرسة، لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية، في سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار، ورغبة شديدة في تغيير معاملة الإباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم.² أما من ناحية الصداقة يقول (aisubel) "تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، ويكون ذلك بطريقة لا إرادية".³

4-7 النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقاً، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي. ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضاً بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية واختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام.⁴

5- حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

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

5-1 الحاجة إلى الأمن:

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

¹محمد الحماصي. مرجع سابق، ص149.

²Ben smaielcitein. La psychiatrie aujourd'hui, opu, alger 1994.p186

³أحسن زين، مرجع سابق، ص12.

⁴رمضان محمد القذافي. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزارية، الإسكندرية، 2000، ص355.

5-2 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى المركز والقيمة الاجتماعية الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة الحاجة للاعتراف مع الآخرين الحاجة إلى التقبل من الآخرين الحاجة للنجاح الاجتماعي الحاجة إلى أن يكون قائداً.

5-3 الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

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

5-4 الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر و السلوك الحاجة إلى تحصيل الحقائق الحاجة إلى تفسير الحقائق الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي الحاجة إلى التعبير عن النفس الحاجة إلى السعي وراء الإثارة الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات والحاجة إلى التوجيه والإرشاد المهني والتربوي والأسري والزواجي.

5-5 الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة إلى النمو الحاجة إلى أن يصبح سويًا وعادلاً الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها وحاجات أخرى مثل الحاجة إلى الترفيه والتسلية والحاجة إلى المال... الخ.¹

لقد اتضح نتيجة للدراسات التي أجراها عدد من الباحثين ما بين 1950 إلى 1960 من أمثال: وزيل وبوند وهنتر... أن مرحلة المراهقة فترة تخوف وقلق شديدين يستحوذان على المراهق فيجعلانه يعيش في عالم غير عالم الراشدين وقد وجد أن مصدري الإزعاج هاذين يشملان مختلف جوانب تفكير المراهق وحياته الوجدانية ومجمل المشكلات التي انتهت إليها البحوث المذكورة كانت متعددة شاملة تلازم المراهق أينما ارتحل وهي تستبد به أكثر في المدرسة.

وفي ذلك ذكر ستون وجورج بأنه: "ينبغي الإقرار بالمراهقة على أنها فترة طبيعية قائمة وبدلاً من تهوين شأنها علينا أن نميها وان نقرر بكيانها كمرحلة ضرورية في التدرج الطبيعي نحو النضج فان نحن تبنيها مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراهقة بعد تقبلنا إياها على أنها فترة تدريب، يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من امتيازات، وما هو مؤهل له من مسؤوليات".²

¹حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق، ص236.

²حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق، ص236.

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

6- أشكال المراهقة المبكرة:

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

6-1 المراهقة التوافقية:

يتميز هذا شكل بالاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار، والإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والخلو من القلق والتوترات الانفعالية الحادة، والتوافق مع الوالدين والأسرة، والتوافق الاجتماعي، والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق، والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة. ويتأثر بعدة عوامل منها المعاملة والأسرية وكذا معاملة الأساتذة في المدرسة حصة أستاذ التربية البدنية التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وتوفير جو الاختلاط مع الجنس الآخر في حدود الأخلاق والدين، وشعور المراهق باحترام واهتمام الأستاذ به وكذا بتقدير والديه و اعتزازهما به، يتأثر بشخصيات رياضية، وإعلاء النواحي الجنسية والانصراف بالطاقة إلى الرياضة، الشيء الذي يجذبه إلى حصص التربية البدنية والرياضية (هنا نقف عند دور أستاذ التربية البدنية).

6-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية :

تتسم بالانطواء و الاكتئاب و العزلة السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص و نقص المجالات الخارجية و الاقتصار على أنواع النشاط الانطوائي وكتابة المذكرات التي يدور معظمها حول الاتصالات و النقد و التفكير المتمركز حول الذات و مشكلات الحياة و نقد النظم الاجتماعية و الثورة على تربية الوالدين ومحاولة النجاح المدرسي و الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة .

وتتأثر بعوامل اضطراب الجو النفسي في الأسرة و الأخطاء الأسرية التي منها التسلط و السيطرة الأولية و الحماية الزائدة و ما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق نقص ممارسة النشاط الرياضي التزمته والرجعية و المغالاة في اتجاهات الأسرة.¹

¹فؤاد البهي السيد، مرجع سابق، ص 269.

3-6 المراهقة العدوانية المتمردة:**سماتها العامة هي:**

التمرد والثورة ضد الأسرة و المدرسة والسلطة عموما والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة و الزملاء والعناد بقصد الانتقام خاصة من الوالدين وتحطيم أدوات المنزل و الإسراف الشديد في الإنفاق و التعلق الزائد بروايات المغامرات و الحملات ضد رجال الدين- والشعور بالظلم و نقص التقدير و الاستغراق في أحلام اليقظة و التأخر الدراسي.

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

4-6 المراهقة المنحرفة:

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

العوامل المؤثرة فيها:

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

7- تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة:

ينشأ القلق عند المراهق من تغيرات بيو كيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبة النفسية العامة للفرد ويظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان، وكذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوسا أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي .

وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق وضيق النفس والإحساس بالهياج والحركة الدائمة وجفاف الفم، والتنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين

والقدمين والمشكلات المعوية المعدية والشد العضلي والأرق والصداع والإسهال ونقص الوزن والانهيار البدني العام¹.

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

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

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

لقد أعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر الطاقة والدافع الحيوي للفرد، كما صرح فرويد " Freud " بأن الجهاز النفسي - على حد تعبيره - هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية، ويؤكد لوريا « loria » أن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على أنه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور، يتضمن عناصر حركية، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال المبحث النفسو جسمي psychosomatic تستفيد التربية البدنية و الرياضية من المعطيات الانفعالية والوجدانية، المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالاتزان الانفعالي والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي للفرد، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية البدنية و الرياضية على عدة مبادئ، منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب، على اعتبار أن الفرد كيان مستقل له قدراته الخاصة به ، التي تختلف عن بقية أقرانه . وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية،

¹فؤاد البهي السيد، مرجع سابق،ص270.

تتعرض آثارها من داخل الملعب إلى خارجه، في شكل سلوكيات مقبولة. ومن هذه القيم النفسية السلوكية تحقيق التوازن الانفعالي.¹

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

أما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر وليلاند وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار كل باروش وأندر يولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.²

ويشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة.

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

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتفويض الإيجابي للذات.
 - التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.
 - النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته.³
- إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب كما ذكرنا سابقا فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق

¹ أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل. التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1998، ص57.

² محمد عبد الفتاح عنان،. التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص23.

³ محسن علي الدلفي، تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماعية، دار الفرقان، عمان، الاردن، 2001، ص 38.

وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. إن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق النفسي إضافة إلى التكيف مع أعراضه، فتمارين اللياقة البدنية، تمارين التنفس أو مباراة في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير وجعل المراهق أكثر اتزاناً من الجانب الانفعالي.¹

¹محسن علي الدلفي. مرجع سابق، ص 124.

خلاصة :

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

تمهيد:

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلاميذ الطور المتوسط (الرابعة متوسط) والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1- الدراسة الاستطلاعية:

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

و فيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا هذه الأسئلة إلى أستاذ اختصاص في منهجية البحث و أستاذ في قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية وهو (المشرف) هذا قصد إفادتنا و تزويدنا بالمعلومات، وبعد كل هذا استخلصنا و انتهينا إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث، و أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن في موضوعية الأجوبة من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

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

تم اختيارنا هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى قلق نفسي. ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي، والي يعرف على انه : "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".¹ ومن هنا نستطيع أن نقول بان هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

3- المجال الزماني والمكاني :

هناك مجالين لبحثنا هذا:

¹ عبد الجليل الزوعي و محمد غنام : مناهج البحث في التربية، مجلد 1، مطبعة المعاني، بغداد، 1974، ص51.

3-1 -المجال الرماني :لقد استغرقت الدراسة الميدانية شهر أبريل 2012 .

3-2 - المجال المكاني :شملت الدراسة الميدانية للبحث على مستوى مدينة المنقر ولاية ورقلة :

- متوسطة موسى بن نصير المنقر .

- متوسطة الشهيد العيد زقير المنقر .

4- الأداة الإحصائية :

من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف الأفراد العينة، وفرزها اعتمادا على الإحصائيات بالنسبة المئوية %.

$$\text{س(}\%) = \frac{\text{التكرار} \times 100}{\text{مجموعة أفراد العينة}}$$

وبعد كتابة وتدوين النتائج في جداول قمنا بقراءة النتائج والتي من خلالها قمنا بإعطاء الاستنتاجات وتفسيرات لهذه الأجوبة

5- مجتمع البحث :

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

6- عينة البحث وكيفية اختيارها :

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع، وكانت طريقة اختيار العينة عشوائية احتمالية وذلك لسببين :

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل التلاميذ لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى .

- تعتبر من أبسط طرق العينات.

وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ حيث تمت الدراسة على عينة من التلاميذ جملة 160 استبيان موزعة عليهم و80 تلميذ من كل مؤسسة.

7- أدوات الدراسة :

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان.

* الاستبيان:

في هذا البحث قمنا باستخدام اداة الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية، لتسهيل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

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

وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة، النصف مفتوحة، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة .

كذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراهقين، وهذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة وأنا استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراهق الفهم بسهولة ووضوح.

وتحتوي استمارة الاستبيان على 20 سؤال موجهة لتلاميذ المرحلة المتوسطة (الرابعة متوسط) وهذه الأسئلة مقسمة إلى ثلاث فرضيات، حيث كان هدف الفرضية الأول معرفة ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ، أما الفرضية الثانية تسعى إلى التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية، أما عن الفرضية الثالثة فتتمثل للألعاب الجماعية دورا أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية

8- إجراءات التطبيق الميداني و المعالجة الإحصائية :

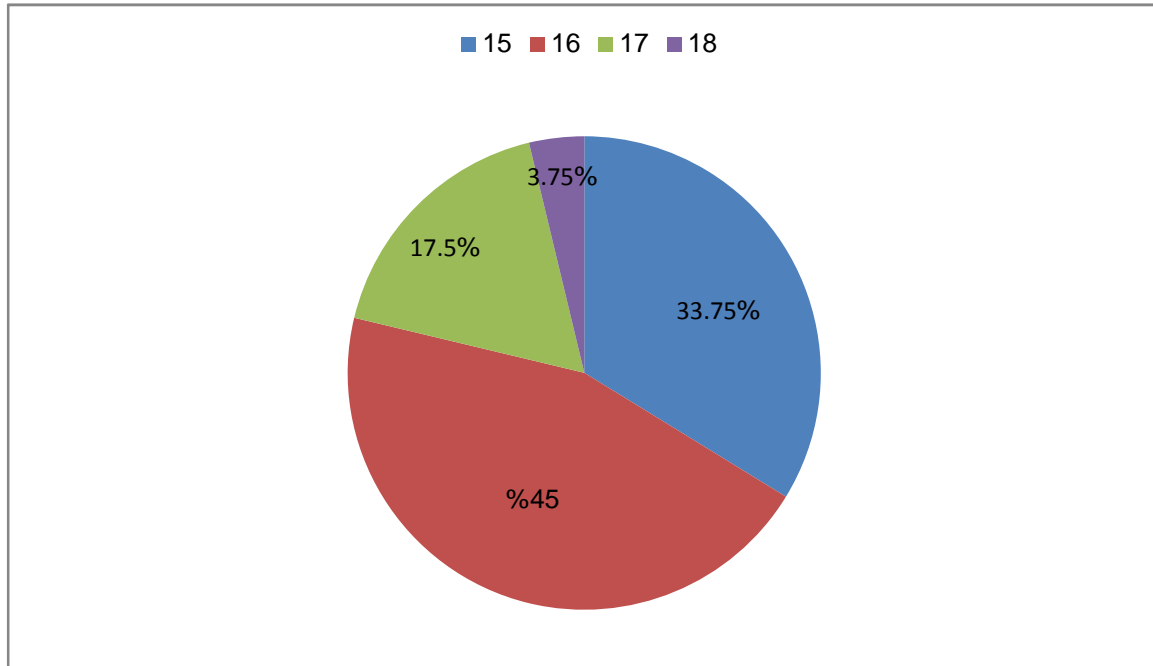
1- متغيرات الدراسة

1-1- السن

جدول رقم (01) يمثل عمر العينة

المجموع	18	17	16	15	السن
160	06	28	72	54	العينة
%100	%03.75	%17.5	%45	%33.75	النسبة المئوية

¹ صاخر عاقل: معجم علم النفس انجليزي عربي، دار الملايين بيروت، 1977، ص34.



الشكل رقم (01) رسم بياني يوضح النسبة المئوية لعمر العينة

- التحليل :

من النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا إن أعمار التلاميذ مختلفة .

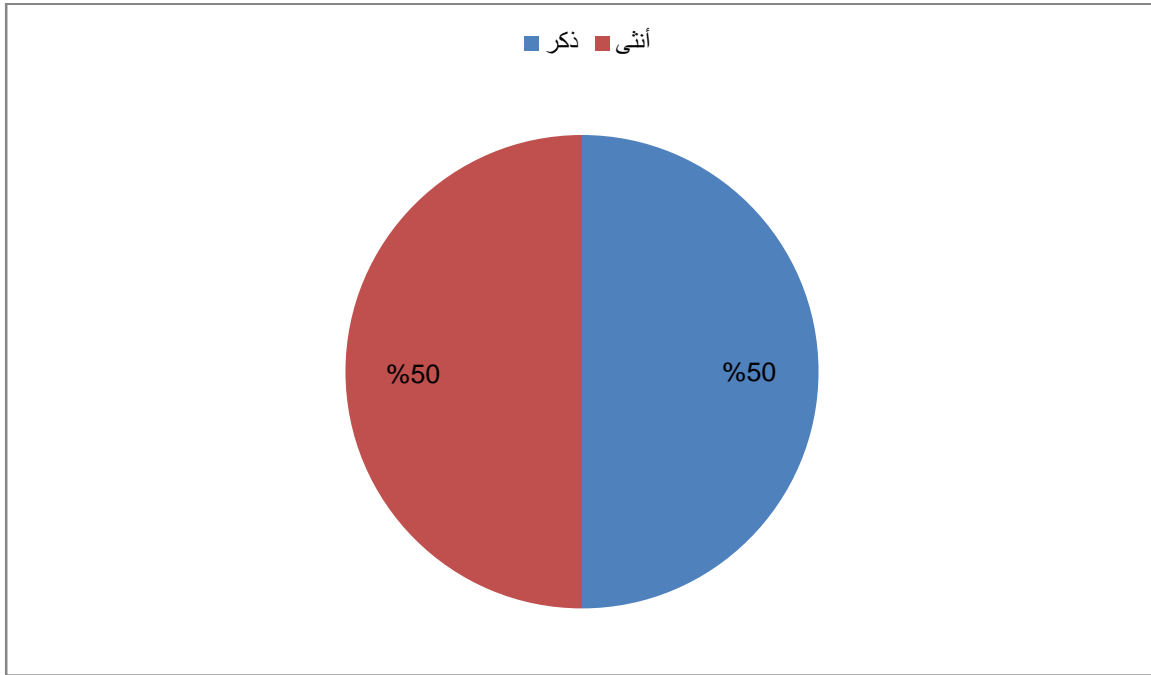
إذن نسبة 45% هي الأكبر والخاصة بالعمر 16 سنة، بينما العمر الثاني يقدر ب 33.75% والخاصة بالعمر 15 سنة، بينما العمر الثالث ونسبته 17.5% والذي يمثل العمر 17 سنة، والنسبة الرابعة هي 03.75% وهي الخاصة بالعمر 18 سنة.

-الاستنتاج:من خلال ملاحظتنا للجدول نستنتج إن عمر العينة الموجودة داخل المتوسطتين 16 سنة موجودة بنسبة كبيرة تقدر ب 45% وهي أكبر فئة في المتوسطتين.

1-2- الجنس:

الجدول رقم (02) يوضح جنس العينة المأخوذة في الدراسة .

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



- الشكل رقم (02) رسم بياني يوضح النسبة المئوية لجنس العينة .

- التحليل :

من خلال قراءتنا للجدول نجد إن العينة المأخوذة لدراسة البحث متساوية بين الجنسين 50% ذكور، و50% إناث أي ما يعادل 80 مراهق ومراهقة من المتوسطتين .

- مناقشة البعد الاول:يشمل هذا البعد مجموعة من الاسئلة تخص الفرضية الاولى من 1- 2- 3-
4- 5- 6- 7- 8.

الجدول رقم -03- يوضح النسب المئوية التالية :

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

- مناقشة نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم -01- نلاحظ ان اغلبية الاجابات كانت نسبتها مرتفعة جدا حيث تراوحت ما بين 90.62% و 81.25% و 73.12% وهذه النسب نجدها مرتفعة و تصب في صالح الفرضية الموضوعه
وإذا ما عدنا الى مناقشة بعض بنود البعد الاول نجد ان اعلى نسبة كانت لصالح السؤال الثالث الذي

ينص على اغلب الاجابات عبرت عن اجابة السؤال المطرح والذي وضعناه من اجل اثبات او تدعيم الفرضية الاولى ,وهذا نجد ان السؤال الثالث الذي نسبته 90.62% من التكرارات ترى انها تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية ،في حين نجد أن نسبة 9.38% ترى انها لا تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية ,ومن خلال هذه النسب نجد أن الأغلبية كانت اجاباتهم تنجم على حبهم لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لمدى شوقهم لحضور الحصة ، في حين يمكن أن نرجع تفسير نسبة الاجابة التي تقدر ب 9.38% لا يحبون ممارسة التربية البدنية ومدى قلقهم منها وهذا ما يدل على أن هؤلاء اقل ممارسة للأنشطة الرياضية ولس لديهم الرغبة في ممارسة الحصة .

واما بالنسبة الى السؤال الخامس الذي نسبته 81.25% من التلاميذ عبرت على أن شعورهم قبل حصة التربية البدنية مباشرة يكونوا فرحين، بينما نجد نسبة قليلة 18.75%عبرت على قلق التلاميذ ، ومن خلال هذه النتائج نجد أن معظم التلاميذ فرحين قبل حصة التربية البدنية مباشرة.

وكذلك نجد ان السؤال الثاني الذي قدرت هذهالنسبة ب 73.12% من التكرارات عبرت على أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من المشاكل ،ونسبة 26.88% عبرت على أنها ليس لها دور في التخفيف من المشاكل , ومن خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ أكدوا على أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من المشاكل ،في حين أن نرجع تفسير لحصة التربية البدنية والرياضية ليست لها دور في التخفيف من المشاكل حسب رأي القليل وهذا راجع إلى أن هؤلاء قد يكون اقل ممارسة للأنشطة الرياضية .

-مناقشة الفرضية الاولى في ظل النتائج المتحصل عليها :

تنص الفرضية الجزئية الاولى على ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان اغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية ونذكر منها اكبر النسبالمقدرة بنسبة - 90.62% في السؤال الثالث بالإجابة بنعم لحبهم للممارسة حصة التربية البدنية ، وكذلك بالنسبة الى السؤال الخامس الذي قدر بنسبة - 81.25% من التلاميذ عبرت على ان شعورهم قبل حصة التربية البدنية يكونوا فرحين ومتشوقون لها،وكذلك بالنسبة الى السؤال الثاني الذي تقدر نسبته-73.12% من التلاميذ عبرت على الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من المشاكل او التقليل منها او نسيانها ، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية ،ومما يزيد من تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ،ومما يزيد من تأكيدها ايضا اراء الكتاب والباحثين في هذا المجال حيث نجد ان آرائهم تصب في اتجاه الفرضية ونذكر على سبيل المثال ما ذكره " شيلر " ان كل فرد يحتاج إلى ممارسة مجموعة من الانشطة التي يحبون ممارسة الحصة من اجل الترويح واللعب واكتساب العضلات البدنية وتعلم المهارات الحركية في مختلف الانشطة الرياضية حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق

ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة لتفريغ هذا القلق، وهذا ما يدل على ان ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ .

- مناقشة البعد الثاني: يشمل هذا البعد مجموعة من الاسئلة تخص الفرضية الثانية من 9-10-

11- 12- 13- 14- 15.

الجدول رقم -04- يوضح النسب المئوية التالية :

الاسئلة	التكرارات		النسبة %	
	لا	نعم	لا	نعم
السؤال الاول	150	10	93.75%	6.25%
السؤال الثاني	24	136	15%	85%
السؤال الثالث	66	94	41.25%	58.75%
السؤال الرابع	60	100	37.5%	62.5%
السؤال الخامس	60	100	37.5%	62.5%
السؤال السادس	130	30	81.25%	18.75%
السؤال السابع	40	120	25%	75%

- مناقشة نتائج الجدول :

يوضح الجدول رقم -02- التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الثاني حيث نجد ان ما نسبته 93.75% من التلاميذ لا يأتيهم القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ، و كما نجد نسبة 06.25% وهي نسبة قليلة يأتيهم فيها القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية . ومن خلال السؤال الثاني نجد أن نسبة 85% والذي ترى انهم يستعطون التحكم في اعصابهم أثناء الحصة ، بينما وجدنا نسبة 15% يروا أنهم لا يستعطون التحكم في اعصابهم أثناء الحصة ، إذن من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة الأكبر من التلاميذ تستطيع التحكم في اعصابهم أثناء الحصة ، وهذا لما توفره حصة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال تنوع نشاطاتها المسلية والمضحكة في بعض الاحيان .

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

- مناقشة الفرضية الثانية في ظل النتائج المتحصل عليها :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على معرفة درجة القلق النفسي اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان اغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية ، واذا عدنا الى بعض بنود البعد الثاني نجد ان اعلى نسبة في السؤال الاول والمقدرة ب 93.75% من التلاميذ لا يأتيهم القلق اثناء الحصة وهذا يرجع الى مدى حبهم وشوقهم للحصة ، اما بالنسبة الى السؤال الثاني فكانت نسبته 85% الذي ترى انهم يستعطون التحكم في اعصابهم اثناء الحصة وهذا يرجع من خلال تنوع الانشطة فيها والمسلية والمضحكة في بعض الاحيان ، وكذلك بالنسبة الى السؤال الخامس الذي نسبته 62.5% من التلاميذ على الدور الذي يلعبه استاذ التربية البدنية في تخفيف القلق عندهم عن طريق بعض التمرينات الترفيهية التي يقدمها الاستاذ داخل الحصة ، وهذا يدل على ان هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية ، ومما يزيد تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع ، ومما يزيد من تأكيدها ايضا اراء الكتاب والباحثين فيها حيث نجد ان على آرائهم تصب فيها والتي تشبه الفرضية ونذكر على سبيل المثال ما ذكره العلماء على ان أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويحي فإننا نجدها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات

المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح الفرد السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع .
وأما إذا تكلمنا على اللعب باعتباره العنصر أو المركب الحيوي الأول في أنشطة التربية البدنية فقد أوضح كل من ميلر وليلاند وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر .

وهذا مما يدل على معرفة درجة القلق عند ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية وقدرة تأثيرها على التلاميذ اثناء الحصة .

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

18 - 19 - 20

الجدول رقم -05- يوضح النسب المئوية التالية :

الاسئلة	التكرارات		النسبة %	
	لا	نعم	لا	نعم
السؤال الاول	40	120	25%	75%
السؤال الثاني	40	120	25%	75%
السؤال الثالث	34	126	21.25%	78.75%
السؤال الرابع	140	20	87.5%	12.5%
السؤال الخامس	14	146	8.75%	91.25%

- مناقشة نتائج الجدول :

يوضح الجدول رقم -03- التكرارات والنسب المئوية لعبارات البعد الثالثتلاحظ من خلال الجدول في السؤال الاول أن ما نسبته 75% اتفقوا على أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي

اكبر من الألعاب الفردية في الحصة ، و في حين وجدنا نسبة 25% عبروا على أن الألعاب الجماعية ليس لها دور اكبر في التخفيف من القلق النفسي من الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية ، و من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة 75% من التلاميذ عبروا بدور اكبر للألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي من الألعاب الفردية في الحصة ، وهذا أندل على شيء فإنما يدل على الألعاب الجماعية لما توفره من فوائد في تخفيف القلق النفسي من الألعاب الفردية خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية .

ونلاحظ من خلال السؤال الثالث في الجدول أعلاه نجد أن نسبة كبيرة مقدره ب 78.75% تقصي وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية ،بينما عبرت نسبة قليلة مقدره ب 21.25% عن عدم قضاء وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية ،ومن خلال هذه النتائج يبين لنا أن معظم التلاميذ عبروا قضاء وقتا طيبا ومرحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية وهذا ما يبين دور الألعاب الجماعية وممارستها بكثرة وذلك من خلال الجو المرح السائد في الحصة ، في حين وجدنا أن نسبة قليلة لا يشعرون بقضاء وقتا طيبا ومرحا ، وهذا قد يرجع إلى عدم المبالاة بالألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية .

ونجد من خلال السؤال الرابع النتائج المسجلة في الجدول انه هناك نسبة 87.5% من التلاميذ الذين يفضلون الألعاب الجماعية عن الألعاب الفردية ،بينما وجدنا نسبة 12.5% من التلاميذ يفضلون الألعاب الفردية عن الألعاب الجماعية ، و نجد من خلال تحليلنا لنتائج أن أغلبية التلاميذ المراهقين والذين تقدر نسبتهم ب 87.5% يفضلون بدرجة كبيرة الألعاب الجماعية ويتضح لنا ذلك من خلال الأعراض التي تميز هذه الألعاب ، أما النسبة الباقية تفضل الألعاب الفردية وهذا راجع إلى القدرة على ممارستها أفضل .

- مناقشة الفرضية الثالثة في ظل النتائج المتحصل عليها :

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على ان للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان اغلبية التلاميذ كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعه ونذكر منها اكبر النسب والمقدرة ب 87.5% في السؤال الرابع على تفضيلهم للألعاب الجماعية وذلك من خلال الاغراض التي تميزها على الالعاب الفردية ،وكذلك بالنسبة الى السؤال الثالث التي تقدر نسبته ب 78.75% من التلاميذ على انهم يقضون وقتا طيبا ومرحيا اثناء ممارستهم للألعاب الجماعية ،ويرجع ذلك الى الجو الذي يسوده المرح والعمل مع الجماعة ،واما بالنسبة الى السؤال الثاني والذي نسبته 75% من التلاميذ عبروا بدور اكبر للألعاب الجماعية في التخفيف من

القلق النفسي من الألعاب الفردية في الحصة ،وهذا إنما يدل على الألعاب الجماعية لما توفره من فوائد في تخفيف القلق النفسي من الألعاب الفردية خاصة في حصة التربية البدنية والرياضية ،وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعة ،ومما يزيد تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة والتي تناولت هذا الموضوع ،ومما يزيد من تأكدها .

وكذلك بعض اراء الكتاب والباحثين فيها حيث نجد ان على آرائهم تصب فيها والتي تشبه الفرضية ونذكر على سبيل المثال ما ذكره كل من باروش وأندر يولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي ، لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب ، وهذا يدل على ان ممارسة الالعاب تقلل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ وخاصة الالعاب الجماعية منها ،مما يدل على صحة الفرضية .

- خلاصة :

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

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

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

ثانياً: بالنسبة للفرضية الثانية والتي تتكون من سبعة أسئلة : فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، يتضح ذلك من خلال قياسنا لدرجة القلق أثناء الحصة التي منها شعور بالخوف عندما يحين دور في أداء مهارة، وتؤدي أنشطة التربية البدنية والرياضية إلى التقليل من القلق النفسي دائماً، فيما يخص التحدث أماماً أستاذ أثناء الحصة أو ملاقاتهم معه في امان خارج الدراسة، فان أغلبية التلاميذ لا يشعرون برهبة وخوف وإنما يشعرون بالسعادة بهذا تتحقق لنا الفرضية المعطاة .

ثالثاً: بالنسبة للفرضية الثالثة والتي تتكون من خمسة أسئلة: للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من القلق النفسي مقارنة بالألعاب الفردية، وعموماً فان النتائج الفرضية تدل على أن التلاميذ ينظرون ويتفقدون أن الألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية وذلك في حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين، ونلاحظ هذا من خلال التحقق النسبي الكبير للفرضية وذلك بواسطة الأسئلة الموجهة لتلاميذ. من خلال هذا التحليل لنتائج يمكننا القول والتأكيد على صحة الفرضيات الثلاثة الموضوعية حول هذا البحث إلى نسبة كبيرة .

- اقتراحات :

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

- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع نشاطات داخل المتوسّطات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.

- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.

- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي .

- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.

- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة.

- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء .

ويرى الطلبة أنهم لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لإمكان ذلك من حل بعض

المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض

الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة القلق وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين.

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

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

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

و تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة نظراً لتغيرات الطائفة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، يشعر بالارتياح النفسي لدى تكون حدته الانفعالية جد ايجابية وذلك نتيجة وجوده فرصة المشاركة داخل الجماعة لتعبير عن سلوكاته.

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

قائمة المراجع

باللغة العربية

- الكتب:

- 1- إبراهيم طيبي: أثر مشكلات المراهقين في التحصيل الدراسي، مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجزائر، 1989.
- 2- حامد عبد السلام زهران: النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة، 1999.
- 3- أحمد بسطو يسي: أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 1996.
- 4- زكي محمد حسن: تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي، المكتبة المصرية، 2004.
- 5- د أكرم زكي خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 6- محمد سلامة آدم و توفيق حداد: علم النفس الطفل، دار العلم، ط1، دمشق. 1973.
- 7- أحسن زين: سيكولوجية الطفل والمراهق، منشورات دار الأمواج، ط1، سكيكدة 2006.
- 8- رمضان محمد الفذافي. علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الأزرايطية، الإسكندرية. 2000.
- 9- أمين أنور الخولي، أسامة أنور كامل: التربية الحركية للطفل، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة ، 1998.
- 10- محسن علي الدلفي: تطور شخصية الانسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان، الاردن، 2001.
- 11- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 12- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1992.
- 13- د أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، الكويت 1996.
- 14- محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987.
- 15- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 16- جلون و آخرون: التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 17- عنايات محمد احمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ب ط، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.

- 18- إلين وديع فرج : خبرات في الالعب في الصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1996
- 19- محمد جاسم محمد : مشكلات الصحة النفسية وامراضها وعلاجها، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2004.
- 20- عبد المطلب امين القريطي : الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط1، مدينة نصر ،مصر، 2001.
- 21- حسين مصطفى عبد المعطي: علم النفس النمو، ج2، 2000
- 22- شرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة: الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ،المكتب الجامعي الحديث، ب ط، الاسكندرية، مصر، 2002.
- 23- خليل ميخائيل معوض :سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ،دار الفكر الجامعي، ط4، الإسكندرية ،مصر، 2000.
- 24- سعيد كامل احمد: الصحة النفسية والتوافق النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية ،1999.
- 25- موسى إبراهيم حريزي: مشكلة النسيان والخوف من الامتحان، ط1، الجزائر ،1991.26- احمد الخطيب غول : امتحان الثانوية العامة ،دار الكندي للنشر والتوزيع، ط1، الاردن، 1999.
- 27- محمد عبد الظاهر الطيب: مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة الجامعية الازرابطية، الإسكندرية ،1996.
- 28- محمد حامد زهران : الارشاد النفسي المصغر في التعامل مع المشكلات الدراسية ،عالم الكتب، ط1، القاهرة ،مصر، 2000.
- 29- سجموند فرويد: ترجمة محمد عثماني تجاني،الانا والهو ،ط4،دار الشروق،بيروت ، 1982 .
- 30- صبرة محمد علي ،أشرف عبدالغني شريت : الصحة النفسية والتوافق النفسي ،دار المعرفة الجامعية ،قناة السويس،2004.
- 31- عبد الجليل الزوعي و محمد غنام : مناهج البحث في التربية ، مجلد 1، مطبعة المعاني ،بغداد ،1974.

- قائمة الرسائل الجامعية :

- 1- وناسي ماسي نيسا ،غندير خليفي احمد : مذكرة لنيل شهادة ليسانس قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدي مرياح ورقلة، السنة الجامعية 2010 - 2011.

2 - خير يسمير : أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14-15 سنة، رسالة ماجستير ،جامعة قسنطينة 2001.

- المعاجم و مراجع اخرى:

1- عبد الجليل الزوعي ومحمد غنام :مناهج البحث في التربية ,مجلد 1 ,مطبعة المعاني ,بغداد ,1974.

2- صاخر عاقل :معجم علم النفس انجليزي ,دار الملايين ,بيروت ,1977.

3- ابن منظور . لسان العرب، دار المعارف، القاهرة 1994.

4- المنجد في اللغة والإعلام. دار المشرق، بيروت 1992.

5- بوداود عبد اليمين :مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي ,ديوان المطبوعات الجامعية ,الجزائر ,2010.

قائمة المراجع بالغة الأجنبية :

*G.Cazoorla–R.Chappuis–R.Chauvier–P.Legros– G. Missoum. Manuel De

L’Educateur sportif,editionvigot,paris,1984.

* Philippe Marer. La physiologie Humaine, 2eme Edition Flammarion médecine– sciences, parise,1983.

*Ben smaielcitein. La psychiatrie aujourd'hui, opu, alger 1994.

*OpcitJean,Jean Marie Pierre PsychopedagogieExperimentale Les Editions –E.S.F.Paris

17-197

*Www.Almualem.Net/Intilan.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح - ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

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

ونرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكون قد ساهمت في إثراء البحث العلمي عامة ومساعدتنا و لك منا كل الشكر.

تحت إشراف الدكتور:

- بوجراة عبد الله

من إعداد الطلبة :

- رابحي عبد العزيز

- بالباقي صالح

ملاحظة : ضع علامة (x) في الإطار المناسب

- البيانات الشخصية

أنثى:

1-الجنس: ذكر

2-السن:

الهدف العام : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (المراهقين) من 12 سنة - 15 سنة .

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

1/ كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

- مادة أساسية - مادة ثانوية - مادة ترفيهية

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

- نعم - لا

3/ هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

- نعم - لا

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

- نعم - لا

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

- فرح - قلق

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

- نعم - لا

7/ أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

- سعادة وفرح - أشعر بـ

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

- قلق - ارتياح

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

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

- نعم - لا

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

- نعم - لا

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

- نعم - لا

12/ هل تجد ان استاذ التربية البدنية والرياضية هو اقرب الاساتذة اليك؟

- نعم - لا

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

- نعم - لا

14/ هل تشعر برهبة و خوف ان كان عليك ان تتحدث امام أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم - لا

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

- نعم - لا

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

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

- نعم - لا

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

- نعم - لا

18/ هل تشعر أنك تقضي وقتاً طيباً ومريحاً أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية؟

- نعم - لا

19/ هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية؟

- الفردية - الجماعية

20/ هل تفضل الاستاذ الذي يعمل مع الجماعية ؟

- نعم - لا