



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

عنوان المذكرة

دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى

التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا

دراسة ميدانية لبعض ثانويات دائرة جامعة ولاية الوادي

*إشراف الدكتور:

بن علي عدة

*إعداد الطالب:

مسعودي أيمن

السنة الجامعية : 2018 / 2019

الإهداء

إلى عملة كيانتي ووجودي إلى أمي التي أحذقتني

سنوات عمرها في تربيته و إنشائي إلى مثال الحب و

التضحية

إلى التي أسأل الله عز وجل ألا أعصيها أبدا ما حييت إلى

أمي " سليمة "

إلى والدي الذي أفرقني حبا وحنانا وكان دائما لي ماديا ومعنويا

" بلقاسم "

إلى جميع إخوتي عبد الودود، رمزي ، مريم ، حدة،

إلى كل من شجعني على هذا العمل و لو من بعيد وإلى جميع أصدقائي

إلى جميع طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية

و إلى كل الأساتذة و خاصة الأستاذ المشرف

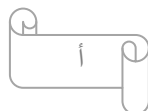
" بن علي حدة "

الذي طالما انتظرت تدوين اسمه أطال الله تعالى في عمره و نفع به طلبة المعهد خاصة

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة هذا العمل

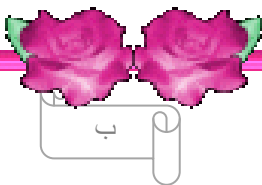
كما أسأل الله عز وجل بأسمائه الحسنى و صفاته العليا أن يوفقني في مشواري حياتي

أمين



شكر و تحية

الحمد لله الذي أثار لنا درب العلم والمعرفة وأعلمنا على أداء هذا
الواجب ووقفنا في انجاز هذا العمل
كما أتوجه بجزيل الشكر والامتنان
إلى الدكتور المشرف
"بن علي عدة"



قائمة المحتويات:

الصفحة	العنوان	الرقم
أ	الإهداء	
ب	الشكر	
	قائمة المحتويات	
ج	قائمة الجداول	
هـ	قائمة الأشكال	
1	مقدمة	
الجانب التمهيدي		
4	الإشكالية	1
5	التساؤلات	2
5	الفرضيات	3
6	أهداف البحث	4
6	أهمية البحث	5
6	تحديد المفاهيم و المصطلحات	6
8	الدراسات السابقة و المشابهة	7
13	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة	8
الجانب النظري		
الفصل الأول : النشاط البدني والرياضي		
17	تمهيد	
18	النشاط البدني	
18	تعريف النشاط	1
18	تعريف النشاط البدني	2
18	أهداف النشاط البدني	3
19	الأشكال الإجتماعية للنشاط البدني	4

19	اللعب	1.4
21	الألعاب	2.4
22	الرياضة	3.4
22	النشاط البدني الرياضي	5
22	تعريف النشاط البدني الرياضي	1.5
23	أهداف النشاط البدني الرياضي	2.5
23	هدف التنمية البدنية	1.2.5
25	هدف التنمية المعرفية	2.2.5
25	هدف التنمية النفسية	3.2.5
26	هدف التنمية الحركية	4.2.5
26	هدف التنمية الاجتماعية	5.2.5
27	هدف الترويج وأنشطة الفراغ	6.2.5
27	أنواع النشاط البدني الرياضي	3.5
28	ألعاب المنافسة	1.3.5
28	ألعاب هادئة	2.3.5
28	ألعاب بسيطة	3.3.5
28	خصائص النشاط البدني الرياضي	4.5
30	خلاصة	
الفصل الثاني: القلق		
32	تمهيد	
33	تعريف القلق	1
34	القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي	2
34	القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي	1.2
35	القلق في نظر المدرسة السلوكية	2.2
35	أنواع القلق	3
36	أنواع القلق عند " فرويد "	1.3
36	القلق الموضوعي	1.1.3
36	القلق العصابي	2.1.3

36	القلق الهائم (الطلق)	1.2.1.3
36	قلق المخاوف الشاذة (المرضية)	2.2.1.3
36	قلق الهستيريا	3.2.1.3
36	النماذج الحديثة للقلق	2.3
37	قلق السمة والحالة	1.2.3
37	قلق السمة	2.2.3
37	قلق الحالة	3.2.3
37	قلق المنافسة الرياضية	4.2.3
38	القلق متعدد الأبعاد	5.2.3
38	القلق المعرفي	1.5.2.3
39	القلق البدني	2.5.2.3
39	القلق النفسي السلوكي	3.5.2.3
39	مستويات القلق	4
39	المستوى المنخفض	1.4
39	المستوى المتوسط	2.4
39	المستوى العالي	3.4
40	أعراض القلق	5
40	الأعراض البدنية	1.5
40	الأعراض النفسية	2.5
41	قلق الإمتحان	6
41	تعريف قلق الإمتحان	1.6
42	أنواع قلق الإمتحان	2.6
42	قلق الامتحان الميسر	1.2.6
42	قلق الامتحان المعسر	2.2.6
42	أسباب قلق الإمتحان	3.6
44	مظاهر قلق الإمتحان	4.6
46	النظريات المفسرة للقلق	7
46	المراهقة	8

46	تعريف المراهقة	1.8
47	مراحل المراهقة	2.8
47	أنواع المراهقة	3.8
47	خصائص المراهقة	4.8
47	النمو الجسمي	1.4.8
47	النمو الحركي	2.4.8
48	النمو العقلي	3.4.8
48	الذكاء	1.3.4.8
48	الإدراك	2.3.4.8
48	التفكير	3.3.4.8
48	التذكر	4.3.4.8
48	التخيل	5.3.4.8
48	النمو الإجتماعي	5.4.8
49	النمو الأخلاقي	6.4.8
49	المستوى الأول	1.6.4.8
49	المستوى الثاني	2.6.4.8
49	المستوى الثالث	3.6.4.8
50	خلاصة	
الفصل الثالث: منهجية البحث والإجراءات الميدانية		
53	تمهيد	
54	الدراسة الإستطلاعية	1
54	الدراسة الأساسية	2
54	منهج البحث	1.2
54	المجتمع و عينة البحث	2.2
54	مجتمع البحث	1.2.2
54	عينة البحث	2.2.2
55	مجالات البحث	3.2
55	المجال المكاني	1.3.2

55	المجال البشري	2.3.2
55	المجال الزمني	3.3.2
55	الجانب النظري	1.2.3.2
55	الجانب التطبيقي	2.2.3.2
55	متغيرات البحث	4.2
55	المتغير المستقل	1.4.2
56	المتغير التابع	2.4.2
56	أدوات البحث	5.2
56	أدات الدراسة المستعملة	1.5.2
56	الأسس العلمية للأداة	6.2
56	صدق الأداة	1.6.2
56	صدق المحكمين	1.1.6.2
57	ثبات الأداة	2.1.6.2
57	الموضوعية	3.1.6.2
57	الأساليب الإحصائية	7.2
الفصل الرابع: عرض و تحليل النتائج		
59	تمهيد	
60	البيانات الشخصية للمبحوثين	1
62	عرض وتحليل البيانات المتعلقة بالتساؤل الأول	2
71	عرض و البيانات المتعلقة بالتساؤل الثاني	3
80	خلاصة	
الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها		
82	تمهيد	
83	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	1
83	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.1
83	مناقشة نتائج الفرضية الأولى	2.1
85	الإستنتاج العام	□

86	الخلاصة العامة	3
87	الإقتراحات	<input type="checkbox"/>
	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

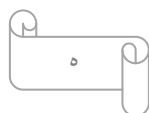
قائمة الأشكال

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	يمثل سن المبحوثين.	60
02	يمثل جنس المبحوثين.	61
03	يمثل نسبة تأثير النشاط البدني الرياضي على النتائج الدراسية.	62
04	يمثل نسبة تنمية النشاط البدني الرياضي للجانب الجسمي و الفكري.	63
05	يمثل عن نسبة الثقة و الارتياح عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.	64
06	يمثل نسبة التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.	65
07	يمثل نسبة إرتفاع الأداء عند الامتحان عند ممارسة النشاط البدني الرياضي	66
08	يمثل نسبة إرتفاع دافعية الاداء الدراسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.	67
09	يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.	68
10	يمثل نسبة إرتفاع مستوى الذكاء و القدرة حل المسائل المعقدة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.	69
11	يمثل نسبة تأثير النشاط البدني الرياضي في التقليل من الشعور بالتوتر أثناء أداء إختبار مهم.	70
12	يمثل نسبة القلق و ضغط الدراسة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.	71
13	يمثل نسبة ممارسة النشاط البدني الرياضي في تقويم سلوكيات و تصرفات التلميذ.	72
14	يمثل نسبة الشعور بالثقة بالنفس أو القلق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.	73
15	يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تغير السلوك.	74
16	يمثل نسبة العناد و القلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.	75

76	يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في توطيد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات.	17
77	يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة.	18
78	يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تخفيض من سرعة الاثارة و رد الفعل.	19
79	يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تقليل من الانفعال الزائد و الهيجان.	20

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يمثل سن المبحوثين .	60
02	يمثل جنس المبحوثين .	61
03	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في التأثير على النتائج الدراسية.	62
04	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب الجسمي و الفكري.	63
05	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في رفع من نسبة الثقة و الإرتياح عند ممارسة الإختبارات .	64
06	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تأثير على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار.	65
07	يمثل دور النشاط البدني الرياضي على الرفع من مستوى الأداء عند الأمتحان.	66
08	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى دافعية الاداء الدراسي.	67
09	دور النشاط البدني الرياضي في التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.	68
10	يمثل دور للنشاط البدني الرياضي في رفع مستوى الذكاء و القدرة حل المسائل المعقدة.	69
11	يمثل دور للنشاط البدني الرياضي في تقليل الشعور بالتوتر الشديد اثناء ادائك لاختبار مهم.	70
12	يمثل دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من القلق و ضغط الدراسة.	71
13	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تقويم سلوكيات و تصرفات التلميذ.	72
14	يمثل شعور التلاميذ بالثقة او القلق بعد ممارستهم للنشاط البدني	73



	الرياضي.	
74	يمثل دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تغير سلوك.	15
75	يمثل مستوى العناد و القلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.	16
76	يمثل دور النشاط البدني الرياضي توطد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات.	17
77	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة.	18
78	يمثل سرعة الاثارة و رد الفعل لدى التلاميذ عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.	19
79	يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الانفعال الزائد و الهيجان.	20

مقدمة :

يعتبر النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة، تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه، مساير لتطور ونمو محيطها الاجتماعي.

حيث يهدف النشاط البدني الرياضي إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه، و لأجل ذلك اضح بأهدافه وبرامجه من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة المتطورة وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق له وإبراز الفوائد التي يقدمها للتلاميذ من جميع الجوانب ، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود كرسست لمعرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى له ولم يوضع الاهتمام الكافي لما يقدمه هذا الأخير من تأثيرات ايجابية على الجوانب النفسية للتلاميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية ايجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف وتسخير الطاقات للبحث في هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين، ولعل ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية ألا و هو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومتجذرة خاصة في مجتمعنا اليوم، حيث يتبنى العلماء نماذج متعددة لظاهرة للقلق ولعل من أبرزها قلق الامتحان، ويعد قلق الامتحان من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب حيث أن هذا النوع من القلق يطلق عليه قلق الحالة وهو قلق خارجي المنشأ، هذا القلق مفيد في التحصيل والإنجاز، وتؤكد الدراسات أن الطلاب مرتفعي القلق يكون أدائهم أفضل من الطلاب منخفضي القلق في الاختبارات التي تستخدم الذاكرة الآلية المبنية على الحفظ والاسترجاع، أما الطلاب منخفضي القلق فيكونوا أفضل في الاختبارات التي تحتاج إلى التفكير المفتوح المرن، كما يعتبر الامتحان خيرة أليمة تمدد الذات فان الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من سمية القلق يكونون أكثر تضررا من مواقف، إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم لهم.(فاروق السيد عثمان 2001 ، ص 80 ، 81)

ومن منطلق هذه الدراسة نتناول بحث حول دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من القلق لدى تلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا وهذا من اجل رفع مستوى التحصيل ومعالجة السلوكيات السلبية والعدوانية الناتجة عن مختلف ابعاد القلق في المؤسسات التربوية. (القلق المعرفي و القلق النفسي السلوكي)

ولقد تناولنا في دراسة هذا الموضوع من خلال خطة البحث التي شملت على مقدمة كانت عبارة عن تقديم وإثارة للموضوع وشملت على خطة سير البحث.

ثم الإطار العام للدراسة والذي تمثل في عرض إشكالية البحث ، الفرضيات ، أهداف الدراسة وأهميتها ومصطلحات البحث والدراسات السابقة والتعليق عليها.

وعلى جانبين : الجانب النظري وشمل على فصلين :

الفصل الأول : تطرقنا فيه إلى النشاط البدني ، تعريفه ، أهدافه و أشكاله الإجتماعية ، ثم تطرقنا إلى النشاط البدني الرياضي تعريفه أهدافه أنواع خصائصه.

الفصل الثاني : تطرقنا فيه إلى القلق تعريفه ، أنواعه ، مستوياته ، أعراضه تم تناولنا قلق الإمتحان تعريفه ، أنواعه ، أسبابه ، مظاهره ، والنظريات المفسرة للقلق ، ثم إستراتيجية معالجة القلق.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى ثلاثة فصول :

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

- الفصل الرابع : وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ.

الفصل الخامس : خصص لمناقشة النتائج و تفسيرها و الإستنتاجات ، الخلاصة العامة ، الاقتراحات، قائمة المراجع ، الملاحق.

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

الجانب التمهيدي

1. الاشكالية.
2. التساؤلات
3. الفرضيات.
4. أهداف الدراسة.
5. أهمية الدراسة.
6. مصطلحات البحث.
7. الدراسات السابقة.
8. التعليق على الدراسات السابقة

1 - الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا وله تأثير إيجابي على صحة الفرد سواء الاجتماعية أو النفسية أو البدنية وأيضاً من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الأصلاح والأقوى و يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر كبير في التقليل من القلق و مختلف العقد النفسية عند الفرد.

والإنسان بحاجة إلى ممارسة النشاط الرياضي ، إذ يعتبر هذا الأخير أحد الميادين الهامة للتنمية الشاملة كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية و الرياضية جزءا متكامل لا يتجزأ من التربية العامة ، و أنها تمثل جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة ، و للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ، من اجل معالجة اضطرابات مرحلة المراهقة بصفة عامة و قلق الامتحانات بصفة خاصة لاسيما امتحان شهادة البكالوريا الذي يؤرق جميع التلاميذ المقبلين عليه ، ويشكل حاجزا نفسيا لهم .

حيث تعتبر المراهقة انها مرحلة تتميز بتغيرات جسمية ونفسية وعقلية كما أنها مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختلج نفس المراهق بتوترات تمتاز بالعنف والاندفاع والحساسية المفرطة كما تتناوبه من وقت إلى آخر أحاسيس بالقلق والضعف والإحباط ، و يظهر هذا القلق جليا أثناء فترات الامتحانات خاصة شهادة البكالوريا التي أخذت الشكل المهم و المخيف في آن واحد لما تمثله من نقطة تحول مصيرية في حياة الطالب . ففي كثير من الأحيان يقال له أن البكالوريا تفتح لك أبواب المستقبل لأنها المدخل إلى الجامعة و منه إلى الحصول على شهادة الالتحاق بالحياة العملية، و توافقا مع المرحلة الحساسة التي يعيشها الطالب في تلك الفترة أولا وهي المراهقة و ما تحدثه من تغيرات نفسية و فيزيولوجيا وما تخلقه من صراعات و اضطرابات في وجدانه فان الأمر يأخذ بعدا آخر خاصة في جانبه النفسي .

وبما ان النشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا أساسيا في تحقيق التوازن النفسي و الانفعالي للمراهق من خلال ضبط و توجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك ، سواء كانت فردية أو جماعية ، و هذا ما توصلت إليه بعض الدراسات التي قامت بها بن دليوي والعمراوي ، وكذا

غناوي وحميدي ، حيث نصت نتائج الدراسة على أن للنشاط البدني الرياضي ، دور كبير في تخفيض القلق و بعض الاضطرابات النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

حيث لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والضغط لديه، وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة كدراسة أوجليفي وتتكو التي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة و انخفاض مستوى القلق العام.(أمين الحولي 1965، ص 35)

ونظرا لفشل العديد من التلاميذ في شهادة البكالوريا رغم تفوقهم على زملائهم خلال السنة العادية نتيجة الخوف والإحباط والقلق ارتأينا اللجوء إلى محاولة معرفة دور النشاط البدني الرياضي كوسيلة تربوية في معالجة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ومحاولة الرفع من الطاقة النفسية وتنظيمها ومواجهة التوتر وزيادة تركيز الانتباه والتصور الذهني وهذا عن طريق الأنشطة الرياضية الإيجابية.

من خلال هذه الدراسة نريد معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تقليل القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا .

2- التساؤلات :

1-2 وكسؤال عام لهذه الدراسة : هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

2-2 ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

□- الفرضيات :

3-1 الفرضية العامة :

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

3-2 الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

□ للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

4- أهداف البحث:

- معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

- معرفة دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا.

5- أهمية البحث :

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، والذي نوجزه فيما يلي:

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع القلق في مرحلة مهمة من مراحل حياة التلميذ وهي مرحلة البكالوريا و التي من شأنها أن تزيد من حدة القلق عند المراهق، هذه المرحلة التي تصحبها تغيرات نفسية و فيزيولوجية ، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي يقدمه النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق ، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطته المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية و المعرفية للمراهق، وبات من اللازم أن يتعرف التلاميذ على التأثيرات النفسية و المعرفية الإيجابية التي يقدمها النشاط البدني الرياضي إلى جانب التأثيرات البدنية.

6- تحديد المصطلحات:

6-1- تعريف النشاط :

أ- لغة : النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الإنسان والدابة ونشط نشاطا ونشط إليه فهو نشيط و
نشط الإنسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل. (عبد الله محمد بن المكرم 1981، ص

309)

ب- اصطلاحا : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز
بالتلقائية أكثر منها استجابة. (احمد زاكي 1977، ص08)

ج- إجرائيا : إنطلاقا من التعاريف السابقة يرى الباحث ان النشاط هو مجموعة التغيرات التي يحدثها
الفرد سواء كانت عقلية أو بيولوجية للوصول إلى هدف محدد ويتطلب طاقة.

2-6- تعريف النشاط البدني الرياضي :

أ- اصطلاحا : يعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس
القدرات وضمن أقصى تحديد لها وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق
أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي و إنما من أجل النشاط في حد ذاته. (امين انور
الخولي 1996، ص 32)

ب- إجرائيا : إنطلاقا من التعاريف السابقة يرى الباحث أن النشاط البدني الرياضي هو ميدان تجريبي
هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعضلية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان
النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهمة .

3-6- تعريف القلق :

أ- لغة : يشير معجم الوسيط إلى أن قلق - قلقا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر حال، وقلق
اضطرب وانزعج فهو قلق، وقلق الهم فلان: أزعجه المقلق شديد القلق. (محمد فايد ، 1996ص

43)

ب- اصطلاحا: يرى فرويد أن الخبرة التي تتمثل في الصعوبات الفسيولوجية والإحساسات البدنية
المصاحبة لعملية الميلاد، نموذج تنشأ عن نفسه حالات القلق بعد ذلك. (أحمد محمد حسن
صالح، 2000 ص 37) يرجع فرويد القلق إلى صدمة الميلاد وما يصاحبها من مشاكل فسيولوجية
واحساسات بدنية، وأهم عامل الوراثة والتأثيرات البيئية.

الجانب التمهيدي

فرضيات الدراسة : أن العلاقة بين القلق والأداء التحصيلي غير أحادية" أي أنها:

أ- ابتداء من الطرف المنخفض المتصل القلق يزداد التحصيلي ل بازدياد القلق إلى عتبة معينة .

ب- إذا استمر القلق في الارتفاع إلى عتبة معينة ينخفض التحصيل كلما ازداد القلق.

ج- في المتوسط بين تلك العتبتين لا يتغير التحصيل بتغير القلق بانتظام .

القلق المرتفع يعوق الأداء التحصيلي عند منخفضي الذكاء وعكس ذلك عند مرتفعي الذكاء"

من المتوقع أن يكون اختبار قياس التحصيل وامتحان آخر العام من المواقف التي تؤدي إلى ارتفاع حالة

القلق، ومن المحتمل أن تكون درجة شدة الامتحان النهائي أعظم من الاختبار التحصيلي".

المنهج المتبع : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

عينة الدراسة وطريقة اختيارها :

تم اختبار العينة بطريقة عشوائية من بين طالبات السنة الأولى من كلية بنات عين شمس، التي تكونت من

458، واستخدمت الأدوات التالية :

مقياس كاتل للقلق تعريب الدكتور سميرة فهمي.

اختبار موضوعي لقياس التحصيل المادة المجتمع العربي من وضع الباحثة .

درجات الأفراد على امتحان آخر العام.

اختبار الذكاء العالي للدكتور السيد محمد خيرى.

نتائج الدراسة : أسفرت الدراسة على ما يلي:

تبين أن كلا من عينتي التخصصين العلمي والأدبي يمثلان مجتمعين مختلفين .

العلاقة ليست أحادية الاتجاه بين القلق والتحصيل بنوعيه.

العلاقة بين القلق والتحصيل بنوعيه عند مستويات الذكاء كانت كالاتي :

غير أحادية الاتجاه بالنسبة لعينتي الأدب والعلمي في المستوى الأعلى من الذكاء وتميل إلى زيادة التحصيل

عند زيادة القلق .

عند المستوى الأدنى من الذكاء بالنسبة للتحصيل الموضوعي كانت العلاقة تميل إلى التناقض مع ازدياد

القلق، وبالنسبة للتحصيل في الامتحان النهائي، كانت العلاقة على شكل ().

عند المستوى الأدنى من الذكاء كانت العلاقة على شكل ()، وهو ما يتفق مع نظرية الدافع حيث يرتفع التحصيل بارتفاع القلق عند عتبة معينة ثم يميل التحصيل إلى الانخفاض بارتفاع القلق. يعوق القلق المرتفع الأداء التحصيلي عند منخفض الذكاء في حين يرفعه عند مرتفعي الذكاء، ولم توجد دلالة لمعامل الارتباط بين القلق والذكاء لدى عيني العلمي والأدبي.

الدراسة الثانية :

من إعداد واضح أحمد أمين، تحت عنوان:

"دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين" رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص علم نشاط بدني تربوي، السنة الجامعية 2004 - 2005 المشكلة: ما مدى فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية في التقليل من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: إن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات أهمية كبيرة في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المراهقين
الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.

لقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها.

العينة: تم إجراء البحث على عينة من التلاميذ يقدرون ب 120 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة و120 تلميذ لا يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة. وهي مختارة بطريقة عشوائية

قد توصل الباحث إلى النتائج يدل على تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية والرياضية على السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ.

الدراسة الثالثة:

دراسة رسالة ماجستير للطالب عبد العزيز ميهوب الوحش تحت عنوان : قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية لسنة 2007.

مشكلة الدراسة : ليس من شك أن الطلاب في المرحلة الثانوية ينتابهم شعور بالقلق إزاء الامتحانات بدرجات متفاوتة وقد اجمع علماء النفس أن قدرا معيناً من القلق يصبح دافعا للأداء والتحصيل أما إذا زاد عن الحد المطلوب أو نقص يصبح مشكلة تعيق الطلاب عن الأداء والتحصيل ولذلك تبرز مشكلة الدراسة في التعرف على المستوى الأمثل لقلق الامتحان الذي يؤدي إلى أفضل تحصيل دراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في اليمن أهداف الدراسة : تهدف الدراسة التي تبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث ثانوي علمي وأدبي في الجمهورية اليمنية وتبين أي مستوى من قلق الامتحان يكون دافعا للتحصيل وأي مستوى يكون معوقا للأداء والتحصيل.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 180 طالبا وطالبة من طلاب الشعب العلمية والأدبية من الصف الثالث ثانوي ، طبق عليهم الباحث ، مقياس قلق الامتحان ، بعد أن تم ضبطه على البيئة اليمنية وقد تم تقسيم العينة إلى 12 مجموعة ، أخذ بعين الاعتبار متغير الجنس والتخصص و ثلاث مستويات لقلق الامتحان (مرتفع ، متوسط منخفض)

نتائج الدراسة :

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب (طلبة وطالبات) ذوي قلق الامتحان

المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض في التحصيل لصالح الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المنخفض علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط.

الدراسة الرابعة :

- دراسة الطالب : لحواح جمال مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، تخصص تدريب رياضي، معهد التربية البدنية بسيدي عبد الله ، الجزائر ،

2007/2008

عنوان الدراسة : أثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط.

الهدف العام من الدراسة : يتمثل من خلال الوصول إلى حقيقة تأثير التربية البدنية والرياضية في زيادة نشاط وحافزية التلميذ تجاه الدراسة والانعكاسات المترتبة على نتائج التحصيل الدراسي وذلك بالنسبة للسنة الرابعة من التعليم المتوسط .

إشكالية الدراسة : هل التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال في زيادة نشاط وحافزية التلميذ المراهق اتجاه الدراسة ؟ وهل ينعكس ذلك على التحصيل الدراسي ؟

تساؤلات الدراسة :

هل التربية البدنية والرياضية تربي روح التعاون والاتصال بين التلاميذ ؟

هل الأستاذ التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في تربية وتنمية سلوك التلميذ المراهق ؟

هل توجد علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي الجيد الأستاذ التربية البدنية والرياضية بنتائج التحصيل الدراسي .

المنهج المتبع في الدراسة : استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي

عينة الدراسة وكيفية اختيارها :

قام الباحث باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية ، أي أنه لم يخص العينة بأي خصائص أو مميزات (كالجنس ، المستوى والخبرة) وقد احتوى بحثه على عينتين :

العينة الأولى : وتتكون من 170 تلميذ موزعة على الإكماليات المذكورة في المجال المكاني .

العينة الثانية : وتتكون من 14 أستاذ موزعة كذلك على الإكماليات المذكورة في المجال المكاني .

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

استبيان خاص بالتلاميذ .

استبيان خاص بالأساتذة .

نتائج الدراسة :

التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية حيث يزداد روح التعاون والاتصال أكثر من باقي المواد النظرية الأخرى .

معظم الأساتذة يرون أن التربية البدنية والرياضية لها فعالية وتأثير إيجابي في إدماج التلميذ المراهق مع الوسط المدرسي .

درس التربية البدنية والرياضية يساعد التلميذ المراهق على تفريغ المكبوتات و إزالة العوائق النفسية .

أستاذ التربية البدنية والرياضية له أثر إيجابي في تنمية سلوك التلميذ المراهق .

توجد علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي الجيد الأستاذ التربية البدنية والرياضية بنتائج التحصيل الدراسي .

الدراسة الخامسة :

وقد قام بها الطالبات " بن يدلمي رحمة ، العمراوي خوله ، غناي اف طمة، 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 إكماليات ولاية أم البواقي .

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : تلعب التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا 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 والرياضية.

8- التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات السابقة و المشابهة أظهرت نتائج الدراسة الأولى على أن القلق المرتفع يعوق في التحصيل الدراسي خاصة لذوي الذكاء المنخفض و يرتفع لذوي الذكاء المرتفع أما الدراسة الثانية فأسفرت على أن لممارسة التربية البدنية الرياضية أثر إيجابي في خفض السلوك العدواني للتلاميذ أما الدراسة الثالثة فأسفرت على انه توجد هناك فروق في درجة التحصيل الدراسي بالنسبة للطلبة ذوي القلق المنخفض و المتوسط ودرجة القلق لها دور في التحصيل الدراسي أما الدراسة الرابعة فأسفرت للتربية البدنية أثر ايجابي في التحصي الدراسي من خلال زرع روح التعاون و الاتصال بين التلاميذ و باعتبارها مجال يفرغ فيه التلميذ مكبوتاته و إزالة العوائق النفسية ، أما الدراسة الخامسة فأسفرت أن لممارسة التربية البدنية الرياضية دور ايجابي في التقليل من الإضطرابات النفسية كالقلق.

حيث تشابهت هذه الدراسات مع دراستنا من حيث الأدوات المستخدمة في البحث و كذلك في المنهج المستخدم و طريقة إختيار العينة و من حيث الاهداف فتناولت هذه الدراسات دراسة تأثير النشاط الرياضي على التحصيل الدراسي و النفسي للتلميذ أما دراستنا فتميزت بدراستها لتأثير النشاط البدني الرياضي على تقليل من القلق خاصة القلق المعرفي و النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

الكتاب
الفضلي

الفصل الأول

النشاط البدني الرياضي

تمهيد

النشاط البدني

1- تعريف النشاط

2- تعريف النشاط البدني

3- أهداف النشاط البدني

4- الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني

5- النشاط البدني الرياضي

5-1 تعريف النشاط البدني الرياضي

5-2 أهداف النشاط البدني الرياضي

5-3 أنواع النشاط البدني الرياضي

5-4 خصائص النشاط البدني الرياضي

خلاصة

تمهيد :

لقد أجمعت الفلاسفات التربوية على أن النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا متميزا في الاتقاء بخيرة الفرد الشخصية، وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني والنفسي وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشامل، فهو يسعى إلى تحقيق التربية الشاملة وهو لا يحتاج إلى مدرين يعملون على تلقين وتعليم التقنيات والمهارات الرياضية فحسب، بقدر ما هو بحاجة إلى مدرين يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية والاجتماعية بما ذلك من أثر بالغ على تحديد قيم الممارس واتجاهاته ، فهدف النشاطات البدنية و الرياضية تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل.

يقول المثل الصيني " إذا سمعت نسييت وإذا مارست تعلمت " وهذا يشير إلى أهمية الممارسة في الحياة اليومية للتلميذ كي يتعلم، وتعبير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية كأحسن دليل على ذلك، كما أن للنشاط البدني الرياضي أهداف عديدة ومختلفة إضافة إلى العملية التعليمية.

النشاط البدني :

1- تعريف النشاط: Activate هو كل عملية أو سلوكيه أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي، وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة . (أحمد زآي 1988 ،ص8)

2-تعريف النشاط البدني:

تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكن ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان والتي تستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبن الإنسان.

ولقد استخدم بعض العلماء تعبير [النشاط البدني] على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان.

ومن بين هؤلاء العلماء يبرز لارسون سسشسحب الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى، وغالى لدرجة "أنه لم يرد ذكر" التربية البدنية "على الإطلاق في مؤلفاته النشاط البدني التعبير المتطور تاريخيا، من التغيرات الأخرى، كالتدريب الثقافة البدنية وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة . (امين انور الخولي 1996)

3-أهداف النشاط البدني:

تمثل أهم الأهداف التي يحققها النشاط البدني فيما يلي:

- زيادة الفرد على التركيز والانتباه والإدراك والملاحظة، والتصور، والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية والتنفسية... وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرئتين، كما يزيد من كفاءتها الوظيفية.

- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يستمتع البعض بصحة جيدة دون أي ممارسة أي نشاط بدني وفي المقابل إن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يشعرون بالنشاط أوفر وينامون بعمق ويشعرون بالبهجة.

- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية كفاءة دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مع بقاء الطاقة التي تلزمه التمتع بوقت الفراغ.

- تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

- التحكم في الوزن المناسب للجسم.

- تقوية العظام والأربطة الأوتار.

هذا إلى جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المتمثلة في:

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه.

- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها، كالتعاون واحترام الغير والأخلاق السامية، زيادة على ذلك فلقد كان النشاط البدني ولا يزال جزء متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر العصور والحضارات المختلفة التي عرفها الإنسان، ولا طالما أسهم في الترابط الأسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها، ومنح أفراد الأسرة السعادة المتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ، والمظاهر الاحتفالي المتعددة الأغراض، كما كان له الأثر الطيب في إضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات، علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني.

4 - الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني:

استعمل كثير من الباحثين والمؤلفين مرادفات وأسماء شتى تعبيراً عن الرياضة، فمنهم من استعمل نفس التعبيرات، لكن من خلال معان مغايرة ومختلفة، ومع صعوبة التعبير والاصطلاح وعبر المائة سنة الماضية ظهرت ثلاث مفاهيم أساسية تبناها أغلب الباحثين والمؤلفين وأصبحت متداولة في مجال دراسة الرياضة وهي:

- اللعب.

يعتبر اللعب من المنظور الاجتماعي أحد السبل التي يوفرها المجتمع للأطفال ليكتشفوا ما في أنفسهم من قدرات واستطاعات بدنية وحركية، وعقلية فمن خلال اللعب يكتسب الأطفال قدرا هاما من المعارف وخاصة المتعلقة ببيئتهم وبذلك يكون اللعب دورا في تشكيل الجوانب المعرفية لهم، ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي، فتنوع دائرة، ثرائه الحركي حيث يكسب أنماط حركية كثيرة من شأنها إكسابه الطاقة الحركية، بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو التحصيل الأكاديمي كمهارة الكتابة والرسم والرقص.. أو مهارته في الحياة الاجتماعية: كارتداء الملابس، تصفيف الشعر زيادة على ذلك أن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للطفل. ويلعب شكل اجتماعي يعبر من خلالها الطفل عن نفسه، سواء لفظيا أو حركيا، فكثيرا ما يشاهد الطفل يلعب وهو يقلد أصوات أو حركات بعض الحيوانات أو الطيور وقد يكون ذلك في إطار المكبوتة والاجتماعية المهم في التنفيس عن الرغبات.

4-2- الألعاب :

تعتبر الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة، ذلك لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنها أقل تنظيما من الرياضة كما أنها تتطلب قدرا من المهارة الحركية في المقابل هي الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية . (أمين الحولي ، 1996 ، ص31)

والألعاب شكل متطور من اللعب، ذلك لأنه عندما يتصف اللعب ببعض الخصائص والمميزات يصبح ألعابا، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:

- قابليتها للتكرار (يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).
- تتسم ببعض التنظيم (كتقييم اللاعبين لفريقين).

ويقرر (كايوش ر ز ر ز ر خ أ) أن أهم خصائص الألعاب الأساسية تلخص فيما يلي:
السلوك الوصفي:

وهذا يعني إمكانية وصفها لمن يعرفها، حتى يمكن أن تكرر عدة مرات ويتضمن الوصف قواعدها بالطبع.

المشاعر وروح النشاط:

بمعنى أن لكل لعبة من الألعاب مشاعرها المصاحبة التي يتوقعها اللاعبون وتتميز بروح خاصة تشكلها ولقد أكد "ورنر ش دسش دج" الألعاب وديناميكيته وتضمنها مادة اللعب كأساس لها، مشيراً إلى أن الإنسان يمكن أن يلعب دون أن يمارس لعبة من الألعاب، كان يلعب بطريقة اجتماعية (عقلية، لفظية، تخيلية) ولكنه يستطيع أن يشترك في ألعاب حقيقية دون لعب، ولهذا فإن اللعب متطلبات قبلي للألعاب.

ويمكن تعريف الألعاب بأنها اشتراك عدد من الأفراد في نشاط اجتماعي منظم بهدف اللعب ومن التعريف يتضح لنا أن جوهر الألعاب هو اللعب ولكنه منظم ومن خلال إطار اجتماعي أي يجب أن يتم مع فرد آخر على الأقل، على عكس اللعب الذي يمكن للطفل أن يمارسه مع نفسه أو مع دميته أو كرتة.

4-3- الرياضة:

تعتبر الرياضة من أرقى الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني التي يمارسها الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب وهي الأكثر تنظيماً والأرفع مهارة وكلمة رياضة في الإنجليزية والفرنسية □ شس سث وهي ترجع إلى كلمة فرنسية □ شس سش ر أ من فعل خ □ شس سش ر أ والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث، حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط يطلق عليه اسم رياضة □ شس سث خاصة تلك الحركات البدنية الآتية من إنجلترا مثل ما يتصل بكرة القدم، وألعاب القوى والمصارعة. (محمد خاسف، مصطفى بن سالم، 1998، ص 74)

وفي الحقيقة أن مفهومها: هو مجموعة من التمرينات، والمباريات، والمسابقات التي يؤديها الإنسان منذ آلاف السنين بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية.

إما "بيرنارد جيالات خ شس شس د □ د □ د ز ز ر إ" فيرى أن الرياضة هي: (معركة ولعب، ويضيف إلى ذلك أنها النشاط البدني الحار الذي يركز على قواعد مدروسة ويجفز عن طريق تدريب منهجي).

ويراها "جورج ماينا ويرس د ذشس د إ ش ش حص حص حص" أنها (نشاط خاص بأوقات الفراغ يتغلب عليها الجهد البدني بمشاركة اللعب والعمل مرة واحدة وبطريقة تنافسية تتضمن قواعد معينة، فالرياضة تتميز عن بقية ألوان النشاط البدني، كونها مؤسسة على قواعد وأسس منظمة ودقيقة تقوم على أساس العدالة واحترام القوانين والنزاهة).

ويرى "بيار كويير تيار ش د رت د خ ش د ر □ ش د خ س أ" أن الرياضة هي (حصيلة العمل العقلي والمتبوعة بالجهود المتواصلة والمعتمدة على الرغبة في تحقيق التحسن والتي بإمكانها أن تصل إلى المجازفة).

5- النشاط البدني الرياضي :

5-1 تعريف النشاط البدني الرياضي: يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي الذي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمنا لإشباع حاجاته الأولية فأقام مسابقات العدو والجري والسباحة والري والمصارعة والقفز.. ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل والكرات والشبكات والمضمرات ووضع القوانين واللوائح، وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها، حتى أصبح إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر على سائر الأمم.

- أما في عصرنا هذا، فإن النشاط البدني الرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة للشباب ليتعارفوا ببعضهم البعض خدمة للمجتمع بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي والمهني . (علي يحي المنصوي، 1971، ص 209-210)

وكما أن النشاط البدني الرياضي يمنح للمعوقين بإضافتهم بعض الحرية في اتخاذ القرار والتعامل مع العالم الخارجي، وفرص لتحمل الفشل وتقييم الإنجازات. لذلك يمكن القول أن هدف الأنشطة الرياضية البدنية المعدلة (المكيفة) هو مساعدة المعوقين بصفة عامة على تحقيق النمو البدني العقلي والنفسي، والاجتماعي حتى يتقبل إعاقته ويتعايش معها.

النشاط البدني الرياضي المكيف:

هي الرياضات والألعاب التي يتم تغييرها إذا استلزم الأمر، حتى يستطيع المعوقون من المشاركة فيها ومعنى ذلك، هي البرامج الارتقائية والوقائية المتعددة، والتي تشمل على الأنشطة الرياضية والألعاب التي يتم تعديلها، حيث تلائم حالات الإعاقة وفق لنوعها وشدتها، ويتم ذلك تبعاً لاهتمامات الأشخاص غير القادرين وفي حدود قدرتهم وحسب "خمس شـ"ث "فإن النشاط البدني المكيف هو كل الحركات والتمرينات وكل الرياضات التي يتم ممارستها من طرف أشخاص محدودين في قدراتهم، وذلك نتيجة لإصابات بدنية ذهنية أو حسية، حيث يكونون محرومون من بعض الوظائف الكبرى.

5-2 أهداف النشاط البدني الرياضي:

5-2-1 هدف التنمية البدنية:

يعتبر هدف التنمية البدنية عن إسهام النشاط البدني والرياضي في الارتقاء بالأداء البدني والوظيفي للإنسان ولأنه يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية، فهو يعد من أهم أهداف النشاط البدني الرياضي، إذ لم يكن أهمها على الإطلاق، وتطلق عليه بعض المدارس البحثية التنمية العضوية لأنه يعتمد إلى تطوير وتحسين وتطوير وظائف أعضاء جسم الإنسان من خلال الأنشطة البدنية الحركية المختارة وكذلك المحافظة على مستوى أداء هذه الوظائف وصيانتها، وتمثل أهمية هذا الهدف في أنه من الأهداف المقصورة على مجال النشاط البدني والرياضي، ولا يدعي أي علم أو نظام آخر أنه يستطيع أن يقدم ذلك الإسهام لبدن الإنسان، بما في ذلك الطب وهذا سيرى على سائر المواد التربوية والتعليمية الأخرى بالمدرسة، أو خارجها كالأندية مثلاً ويتضمن هدف التنمية البدنية والعضوية قيماً بدنية مهمة، تصلح لأن تكون أغراضاً ومهمة على المستويين التربوي والاجتماعي.

وتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم الجميل.

- السيطرة على البدانة والتحكم في وز الجسم.

ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني، بالاندماج البدني الخالص ويشير "لونش ويسبح" إلى أن النشاط الرياضي مفعم باللعب التنافسي داخلي وخارجي، المرودود أو العائد، يتضمن أفراد أو فرقا تشارك في مسابقات وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة لبدنية والخطط (أمين الحولي، 1996، ص32)

وبشكل عام يقدم النشاط الرياضي مناخا تربويا وتنافسيا مقبولا للأطفال في المؤسسات التعليمية خلال درس التربية البدنية والرياضية، حيث يمر أغلب التلاميذ بخبرات القيادة والتبعية من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي ما بين أداء حركي وقيادة الفريق والتنظيم مع المشاركة الفعالة والعمل من أجل صالح الفريق والمواظبة على التدريب وهي كلها أمور تدعي إلى تنظيم حياة الفرد الرياضي تنظيميا اجتماعيا جيدا.

وتقول "حنان عبد الحميد العناني" أن النشاط البدني الرياضي يساعد على الكشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه ويخلص الفرد سواء كان معاقا أم سويا من التوتر والقلق، ويعمل على نمو الفرد من جميع النواحي . (حنان عبد الحميد العناني ، 2000 ، ص192)

ويعرفها " ز ش ح ز أ □ د ح . س س ز د د ر ص ش ذ □ د إ "هي أنها ذلك الجانب من التربية الذي يهتم في المقام الأول بتنظيم وقيادة الفرد من خلال أنشطة العضلات لاكتساب التنمية والتكيف في المستويات الاجتماعية والصحية، وإتاحة الظروف الملائمة للنمو الطبيعي ويرتبط ذلك بقيادة تلك الأنشطة من أجل استمرار العمليات التربوية دون معوقات لها.

5-2-2 هدف التنمية المعرفية:

يتناول هدف التنمية المعرفية العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي، وبين القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة هذا النشاط الرياضي، والتحكم في أدائه بشكل عام ويهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات والمهارات المعرفية كالفهم والتطبيق والتحليل والتراكيب والتقدير لجوانب معرفية، في جوهرها رغم انتسابها للنشاط البدني الرياضي مثل:

- تاريخ وسيرة الأبطال.

- المصطلحات والتعبيرات الرياضية.

- قواعد اللعب ولوائح المنافسة.

5-2-3 هدف التنمية النفسية:

يعتبر هدف التنمية النفسية عن مختلف القيم والخبرات والحصائل الانفعالية المقبولة، التي تكتسبها برامج النشاط البدني والرياضي للممارسين له، بحيث يمكن إجمال هذا التأثير في تكوين الشخصية المتزنة للإنسان والتي تتصف بالشمول والتكامل، كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الحياة الانفعالية لفرد بتغلغله إلى أعمق مستويات السلوك، ولقد أوضحت الدراسة التي أجراها رائد علم النفس الرياضية "أوجيفلي" وتتكون من خمسة عشر ألف من الرياضيين، أن للرياضيين

التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى التحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة والاحترام للسلطة.

- اكتساب مستوى رفيع من الكيفيات النفسية المرغوب مثل (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التغيرات العدوانية).

- ولقد تأكد تأثير النشاط البدني الرياضي على تشكيل مفهوم الذات لدى الأطفال لأن تحسين صورة الجسم ومفهوم الجسم ومفهوم الحركة لدى الطفل من الأمور التي تشكل مفهوم الذات عنده، على نحو إيجابي كما أنها تقدم اللبنة الأولى لنمو شخصية الطفل.

ويعرف "أمين أنور الخولي" على أنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يقيم من خلالها إشباع حاجات الفرد معاقا كان أو سليما ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي يتلقاها الفرد هي حياته اليومية. (أمين أور الخولي، محمد الحمامي، 1996، ص 17-18-194)

5-2-4 هدف التنمية الحركية:

تشتمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم التي تتعهد حركة الإنسان وتعمل على تطويرها وارتقاء بكفائيتها من المفاهيم: "المهارة الحركية، وهي عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة والإنجاز هدف محدد".

فالنشاط البدني الرياضي يسعى دوماً للوصول إلى أرفع مستويات المهارة الحركية. بمختلف أنواعها لدى الفرد بشكل يسمح له بالسيطرة الممكنة على حركاته ومهاراته، ومن ثم على أدائه أياً كانت خلال حياته.

وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن يقدم النشاط البدني الرياضي من خلال برامج الأنشطة الحركية وأتماطها وحركاتها المتنوعة في سبيل اكتساب:

- الكفاية الإدراكية الحركية.

- الطلاقة الحركية.

- المهارة الحركية.

فاكتساب المهارة الحركية له منافع كثيرة وفوائد ذات أبعاد، نذكر منها على سبيل المثال:

- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكتسب الثقة النفس.

- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.

- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان.

- المهارة الرياضية تتيح فرص الاستماع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.

5-2-5 هدف التنمية الاجتماعية:

تعد التنمية الاجتماعية عبر برامج النشاط البدني الرياضي أحد أهداف والرئيسية فالأنشطة الرياضية تتسم بشراء المناخ الاجتماعي، "وفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارس للرياضة والنشاط البدني عدداً كبيراً من القيم والخبرات والحصائل الاجتماعية المرغوبة، والتي تنم الجوانب الاجتماعية في شخصيته وتساعد في التطبيع والتنشئة الاجتماعية والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية والأخلاقية وقد استعرض كوكلي ضد ز ز خس أ الجوانب والأهداف الاجتماعية للنشاط الرياضي فيما

يلي:

- الروح الرياضية - تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق - التعود على القيادة والتبعية - التعاون -

متنفس للطاقت - اكتساب المواطنة الصالحة - التنمية الاجتماعية كما يعمل النشاط البدني الرياضي

على نمو العلاقات الاجتماعية، كالصداقة والألفة الاجتماعية وتجعل الفرد يتقبل دوره في الفريق وتعلمه قواعد اللعب والمنافسات والامتنال لنظم المجتمع.

5-2-6 هدف الترويج وأنشطة الفراغ :

تشير الأصول الثقافية للرياضة إلى أنها أنشأت بهدف التسلية والمتعة والترويج وشغل أوقات الفراغ ومازالت المهارات الحركية الرياضية تحتفظ بذلك كأحد أهدافها، وهو الهدف الذي يرحى إلى إكساب الفرد المهارات الحركية الرياضية، زيادة على المعارف والمعلومات المتصلة بها، وكذلك إثارة الاهتمامات بالأنشطة الرياضية نشاطا ترويجيا يستثمره الفرد في وقت فراغه، مما يعود عليه بالصحة الجيدة والارتياح النفسي والانسجام الاجتماعي، وتمثل التأثيرات الإيجابية فيما يلي:

- الصحة واللياقة البدنية - البهجة واللياقة والاستقرار الانفعالي.
- تحقيق الذات ونمو الشخصية - التوجه للحياة وواجباتها بشكل أفضل.

5-3 أنواع النشاط البدني الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد حده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة - ركوب الخيل، الجمباز، المصارعة... أما النشاط الأخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة القدم، كرة السلة، الجري، هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية. ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها يحتاج إلى ذلك ومنها:

5-3-1 ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً. (محمد عادل خطاب، آمال الدين زآي، 1965، ص7)

5-3-2 ألعاب هادئة: يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع أقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

5-3-3 ألعاب بسيطة: ترجع بساطتها إلى خولها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد

وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد

المتنافسين من أجل تحقيق الفوز، وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعي بالنشاط

اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها،

وينقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية (المسكرات، الرحلات) . (محمود

عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992 ، ص132)

أما عن السم العام والشامل فيمكن تقسيم النشاط البدني الرياضي إلى ثلاثة أنواع:

- النشاط الرياض الترويحي.

- النشاط الرياضي التنافسي.

- النشاط البدني الرياضي النفعي.

5-4 خصائص النشاط البدني الرياضي :

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص من بينها:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات

المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.

- أبحاث الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء

البدنية، ويؤثر الجهود الكبير على سبيل العمليات لنفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه

والتركيز.

يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل

منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين الأمر الذي يحدث في كثير من فروع الحياة .
(عصام عبد الخالق ، 1982 ، ص14-15)
- فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني، يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه

خلاصة :

ان المنظومة التربوية وما تقوم به من جهود في تطوير وتنظيم النشاط البدني الرياضي المتوافق مع الحدائة وقاطع على حرصها الشديد على أهمية هذا النشاط في الحياة المدرسية وخارجها شكلا ومضمونا وما له من تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية، لذا يبقى إسهام هذا النشاط الحيوي شرطا أساسيا لمواكبته المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للتلميذ بأبعاده الفكرية والاجتماعية والحسية الحركية وما لهذا النشاط دور في بناء شخصية التلميذ ومن خلال القدرات البدنية والنفسية والعقلية يعتمد على منطق جديد ومراقبة ذات أبعاد شاملة لتكوين الفرد الفعال.

الفصل الثاني

القلق

تمهيد

1- تعريف القلق

2- القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي

3- أنواع القلق

4- مستويات القلق

5- أعراض القلق

6- قلق الإمتحان

7- النظريات المفسرة للقلق

8- المراهقة

خلاصة

تمهيد :

ليس من شك أن التلاميذ في المرحلة الثانوية يتتابههم شعور بالقلق و الضغوط النفسية إزاء الامتحانات بدرجات متفاوتة وقد اجمع علماء النفس أن قدرا معيننا من القلق يصبح دافعا للأداء والتحصيل أما إذا زاد عن الحد المطلوب أو نقص يصبح مشكلة تعيق الطلاب عن الأداء والتحصيل ولذلك تبرز أهمية التعرف على مختلف ابعاد القلق مما يؤدي إلى أفضل تحصيل دراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

القلق

1- تعريف القلق:

لقد تنوعت تفسيرات علماء النفس للقلق ، كما تباينت آراءهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط إلا أنهم اتفقوا على أن " القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية " (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص281) ويقول (محمد حسن غانم "القلق انفعال عاطفي يتميز بالتخوف والتوجس و الترقب ما يصاحب ذلك من تغيرات فيزيولوجيا وأعراض بدنية وسلوكية ، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفًا معينة والاختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الاستعداد الشخصي وما يترتب عليه من تفاوت بين الناس في مقدار ما يشعرون به من قلق ، وكذلك في نوع الظروف و الأحداث التي تحيط بهم" (محمد حسن غانم، 2005، ص 85) ويقول الدكتور محمد حسن علاوي) " القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر " (محمد حسن علاوي ، 1992، ص 277) و أما (سيجموند فرويد) " القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب و مضطربا ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ، ويبدو متزهدا عاجزا عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز (فاروق السيد عثمان ، 2001، ص 18) أما أحمد عبد الخالق عرفة" القلق شعور عام بالخشية ، أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع أو تمديدا غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة أو خوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية ، وغالبا ما يتعلق هذا بالخوف بالمستقبل والجهول ، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغًا فيها للمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا ، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية ، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثل خطرا ملحا ومواقف تصعب مواجهتها (أحمد عبد الخالق، 1994، ص14) " القلق حالة مرضية تتسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير إلى فرط نشاط الجهاز العصبي الذاتي ، و يختلف عن الخوف بأن الأخير (أي الخوف) يمثل استجابة لسبب معروف " (

س خ ز س خ ب □□□□ ، ا ، ز □ س □ لث □ ، □)

" شعور عام غامض غير سار مع التوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد وذلك مثل الشعور بالفراغ في فم المعدة أ، السحبة في الصدر ، والضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة (احمد عكاشة ، 1998، ص 107)

وعرفه (عكاشة عبد المنان) " إحساس يتزقب خوف غير مريح ، بصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل الجسم ، مثل الدورة الدموية وأوعية القلب والقولون والمصران وحتى الجلد والرئة والعيون ؛ فالقلق هو ترجمة الأعراض جسدية ، والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق والعوامل النفسية والاجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض (عكاشة عبد المنان ، 2000، ص 06)

2 - القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي :

هناك العديد من النظريات التي تفسر القلق و تعلق أسبابه ، حيث أن بعض الاتجاهات النفسية ترجع القلق إلى عوامل نفسية قد تكون أثناء الميلاد أو في السنوات الأولى من الطفولة في حين يرى البعض أن العوامل الاجتماعية و كافة أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة والتفسير القلق مدرستان

2 - 1 - القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي: يعتبر "فرويد" أن "القلق نتاج صراع لا شعوري بين حفزات (الهو) والقيود المفروضة عليها بواسطة الانا) و (الانا الاعلى) (كاستانيدا ما كندلس وآخرون ، 1987، ص 06) .

و تفسر مدرسة التحليل النفسي أن "الانا" هي التي تقلق وهي الجهاز الوحيد من الأجهزة النفسية الثلاث التي تشعر به ، رغم أن اتباع "فرويد" الجدد يتبنون في الأساس مفاهيم معينة وضعها "فرويد" إلا أنهم يقدمون في ذلك تفسيرات مختلفة، حيث نجد أن (كارين هورني 1937

دسشس مذ) تعتبر أن القلق ينشأ من المؤثرات الاجتماعية في عملية نمو الطفل أكثر من أن ينشأ من الصراع بين الدوافع الغريزية والانا الأعلى ويتولد القلق الإنساني في البداية في أي موقف اجتماعي يستثير الخوف في الطفل (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص 382)

ويرى (سوليفان □□□□) شخصه ر زسش) أن القلق يركز على مفهوم العلامات البين - شخصية ، فالذات عند الطفل تتكون من الاستحسانات المنعكسة فمشاعره واتجاهاته نحو ذاته انعكاس المشاعر واتجاهات الآخرين نحوه (كاستانيدا ، وآخرون ، 1987 ص8) ويرى (سوليفان) أن القلق هو التوتر الذي ينتج من أخطار حقيقية أو وهمية تمدد إحساس الفرد بالأمن ، ويبدو أنه كلما زادت قدره انخفضت قدرة الفرد على إشباع حاجاته وأدت إلى اضطراب العلاقات الشخصية المتبادلة وأدت كذلك إلى الخلط في التفكير .

2 - 2 - القلق في نظر المدرسة السلوكية :

النظرية السلوكية تتناول القلق باعتباره استجابة متعلمة ، لذا تركز نظرية التعلم الاجتماعي ليس على الصراعات الداخلية كما يذهب أتباع (فرويد) ، وإنما على الطرق التي يصير فيها القلق مقترنا بمواقف معينة من خلال التعلم ، فالقلق سلوك متعلم بالاقتزان الشرطي أساسا ، (كاستانيدا وآخرون 1987، ص09).

ويذهب (دولار) و (مىلر) إلى أن الصراع هو نزعة إلى إنجاز استجابتين (إقدام - إحجام) ويتميز أساسا بتلك الأعراض العصائية التي هي في حقيقتها محاولات لتجنب القلق وعندما يشغل الفرد في البلوغ إلى هذه الأعراض يصاب عندئذ بعصاب القلق .

ويرى (فولبي) و(إيزنك) وهما من أصحاب السلوكية الجديدة أن القلق لا يختلف عن الخوف (الفوبيا) وكل ما في الأمر أن القلق قد أصبح هائما أو منتشرا نتيجة التعميم الخوف على مثيرات في البيئة ظهرت على التوالي مع المثير الأصلي الذي يسبب الخوف. (محمد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص285)

من خلال ما سبق ذكره نجد أن معظم النظريات تتفق على أن القلق في جوهره هو عبارة عن رد فعل الإنسان إزاء التهديد، ولكن هذه النظريات تختلف في تحديد طبيعة هذا التهديد.

ولا ننكر في النهاية أن هناك بعض الأفراد مهيين بطبيعتهم لأن يكونوا أكثر قلقا وتوترا من الآخرين وأن بطبيعتهم غير قادرين على التحكم في الذات والتخلص من القلق .

3 - أنواع القلق:

لقد اهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق و كانت مدرسة التحليل النفسي من أوائل المدارس النفسية التي اهتمت بموضوع القلق وأشارت إلى دوره الهام في نشأة بعض الأمراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية.

قام "فرويد" بالتمييز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي والقلق العصابي.

3 - 1 - أنواع القلق عند " فرويد " :

3 - 1 - 1 - القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية

3 - 1 - 2 - القلق العصابي : يعرفه "فرويد" على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته وأشار "فرويد" إلى ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي :

3 - 1 - 2 - 1 - القلق الهائم (الطليق) : وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية ، والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة.

3 - 1 - 2 - 2 - قلق المخاوف الشاذة (المرضية): و يقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا من القلق.

3 - 1 - 2 - 3 - قلق الهستيريا : وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة (محمد حسن علاوي ، 2007 ، ص 380-381)

3 - 2 - النماذج الحديثة للقلق :

في الوقت الحالي يتبين العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ، ولكل من هذه الأنواع والنماذج مفهومها و تنظيرها وطرق قياسها ، ومن بين هذه النماذج ما يلي :

- قلق السمة والحالة .

- قلق المنافسة الرياضية.

- قلق متعدد الأبعاد.

3 - 2 - 1 - قلق السممة والحالة : استطاع "كاتل نر د □ □ خ □" و "شير شه د ر د □ □ ث" في ضوء الدراسات العديدة التي قاما كما التوصل إلى وجود عاملين متمايزين للقلق هما (سممة القلق) و (حالة القلق).

3 - 2 - □ - قلق السممة : يعرف "تشارلز سبيلبرجر شه د ذشه د خ ز د رسث" بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي. (محمد حسن علاوي ، 2007، ص 384)

و تعرفه " أمينة كاظم " بأنه حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للاستجابة للمثيرات والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السممة ، وهي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركوها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق . (محمد السيد عبد الرحمان ، 1995، 389)

3 - 2 - □ - قلق الحالة : يعرف "تشارلز سبيلبرجر " حالة القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استثارة الجهاز العصبي الأتونومي (اللاإرادي) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه ، ومفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سممة القلق يدركون العديد من المواقف والأحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق ، وذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسممة القلق المنخفض . (محمد حسن علاوي ، 2007 ص 384)

أما " أمينة كاظم " تعرف قلق الحالة إجرائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ ، و ذلك كما توضحها الدرجة المرتفعة في اختبار قلق الحالة وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعترى الإنسان وتتميز مشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدكها الفرد العادي. (محمد السيد عبد الرحمان ، 1995، ص 389)

3 - 2 - □ - قلق المنافسة الرياضية :

3 - 2 - □ - 2 - القلق البدني : هو إدراك الاستثارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة ، والقلق البدني يمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية (محمد حسن علاوي، 2007 ص 400)

3 - 2 - □ - 3 - القلق النفسي السلوكي : هو تغيرات سلوكية ظاهرة أو مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه و التغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين. (محمد حسن علاوي، 2007 ص 399)

أما "كارىن هورني" أشارت إلى أن القلق استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية ، ويرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعلقة التي لا يستطيع حسمها ومن أهمها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة أو النقص في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة .

□ - مستويات القلق : تؤكد الحائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق و مستوى الأداء بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط و يتفق ذلك مع ما وصفه بازوفيتز (1955 شه د □ ر □ س □ خ □ ما) لمستويات القلق المنخفضة والمتوسطة و العالية □ - 1 - المستوى المنخفض : يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

□ - 2 - المستوى المتوسط : في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائيته ، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعاداته هي تلك العادات الجديدة ، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار ، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة .

□ - 3 - المستوى العالي : أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال والخيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد وهو في مرحلة الطفولة وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً ، و بالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة ، وبالتالي لم يعد الفرد عاجزاً عن الاستجابة المتميزة ويظهر ذلك في الصورة الكتيبة للمصاب بالقلق العصبي في ذهوله و تشتت فكره ووحدته وسرعة تيجه ، وعشوائية سلوكه ، و كأن أجهزة الضبط المركزية لديه قد اختلت (فاروق السيد عثمان 2001، ص 28)

□ - أعراض القلق : صنف (دافيد شيهان، 1998) أعراض القلق إلى نوعين هما :

□ - 1 - الأعراض البدنية :

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب

- نوبات من الدوخة والإغماء

- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.

- غثيان أو اضطراب المعدة - الشعور بألم في الصدر

- فقد السيطرة على الذات

- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية .

- سرعة النبض أثناء الراحة

- الأحلام المزعجة

- التوتر الزائد (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 30)

أما (محمد عبد الظاهر الطيب) حدد الأعراض الجسمية فيما يلي :

تصبب العرق و ارتعاش اليدين وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات ، النشاط الحركي الزائد ، الدوار

والغثيان ، القيء وزيادة عدد مرات الإخراج ، فقد الشهية وعسر الهضم ، جفاف الفم والحلق

اضطراب في النوم والأرق ، الاضطراب في التنفس ونوبات التنهد والشعور بالضيق في الصدر ، التعب

والصداع المستمر ، الأزمات العصبية ، مثل مص الأصابع ، قضم الأظافر، تقطيب الجبهة ، وهز الرأس

بصورة متكررة وعض الشفاه ، هز الذراعين وضم قبضة اليد ، وهز القدم وما إلى ذلك وكذلك بعض

الاضطرابات الجنسية مثل القذف السريع عند الرجال ، أو انقطاع الدورة الشهرية عند النساء (محمد

عبد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص3)

□ - 2 - الأعراض النفسية :

- نوبة من الهلع التلقائي

- الاكتئاب وضعف الأعصاب

- الانفعال الزائد

- عدم القدرة على الإدراك والتمييز

- نسيان الأشياء

- اختلاط التفكير زيادة الميل إلى العدوان (فاروق السيد عثمان ، 2001 ، ص28)

ويرى "محمود عبد الرحمان حمودة " أن الأعراض النفسية هي " الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية

وتترقب حدوث مكروه ، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل ،

ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة (محمود عبد الرحمان حمودة ، 1991 ، ص

□□□)

من خلال ما سبق نجد الإنسان يعبر عن القلق أو الحصر في كثير من المواقف والمجالات ويحدد بعض

علماء النفس هذه المجالات فيما يلي :

- السلوك الظاهري الذي يأخذ الفرد بعيد عن مثير معين .

- التغيرات الجسمية بشكل رئيسي والتي تحدث في الجهاز العصبي .

- الحركات اللاإرادية مثل الارتعاش والارتجاف أو الارتعاد .

- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق.

□ - قلق الامتحان :

□ - □ - تعريف قلق الامتحان : يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة ، نظرا لارتباطه الشديد بتحديد

مصير الطالب و مستقبله الدراسي والعلمي ومكانته في المجتمع³ 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 الذين قدموا تعريفا وتفسيرا لقلق الامتحان "سيجموند فرويد

الذي يرى أن قلق الامتحان هو "توتر يسببه قلق الامتحان" ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات الماضي اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه "من أوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل. (عبد المنعم العقبي 1999، ص 449)

إن 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 "سيرجر" (1980) قلق الامتحان بأنه "سمة شخصية لدى الفرد، يظهر في موقف محدد هو موقف الامتحان حيث يتكون من الانزعاج، وهو اهتمام معرفي يتمثل في خوف من الانزعاج ومن الانفعالية. (محمد عبد الظاهر الطيب 1996، ص 88)

الامتحان لدى "سيرجر" هو سمة موجودة لدى أي طالب مقبل على شهادة البكالوريا 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 تنير الخوف والهلم عند مواجهتها، وان زادت درجة قلق الامتحان لدى الفرد أدى لإعاقة عن أداء الامتحان على أكمل وجه كما يطلق عليه اسم (قلق التحصيل) ويفضل أن يكون قلق الامتحان عند الفرد بدرجة المتوسط حتى يكون التحصيل عالي، وفي أحسن درجاته. (محمد عبد الظاهر الطيب 1996، ص 88 ، 89)

□ - □ - أنواع قلق الامتحان :

□ - □ - □ - 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 البكالوريا، ويلاحظ ان قلق الامتحان المعتدل مع قدرة الطالب على التحكم في جميع انفعالاته الكثيرة يؤديان معا الى تحسين اداء في شهادة البكالوريا. (محمد حامد زهران 2000 ، ص 98)

□ - □ - □ - 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.

□ - □ - أسباب قلق الامتحان : إذا افترضنا ان الطالب أثناء الامتحان كان على استعداد تام لإجراء الامتحان وهو في حالة من السلامة الصحية، معافى من الناحية النفسي، ومثلها من ناحية التغذية، وقد راجع واتفن مراجعة المادة بقدر كاف يزوده بذلك بالمعلومات التي تجابه الأسئلة التي تطرح للإجابة"، ولم يبق في الموقف والموضوع غير الامتحان وما يجري فيه فان الطلبة غالبا مع كل ذلك الاستعداد للمجابهة يشعرون بنوع من الخوف والقلق تجاه الامتحان الذي يعتبر شيئا رهيبا.

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. (احمد الخطيب 1999 ، ص 25)

إذا كان الطالب الممتحن لا يملك معرفة جيدة بالموضوعات والمواد التي درسها في العلم حتما سيمتلكه القلق أثناء أداء الامتحان فلاحظ أن الطالب المتمكن جيد من المعرفة ليس كالتالي الذي يفتقد 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 هنا يتساءل باطنيا: هل هي أسئلة صعبة او سهلة؟ معقدة او بسيطة؟ وهل الاسئلة حفيظة او فكرية؟ كل هذه يتساءلها الطالب المقبل على شهادة البكالوريا 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 فيخوف هل اجابتي تكون مقبولة لدى المصحح او 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. (موسى إبراهيم حريزي 1991، ص 104)

3- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب وتكرار مرات الفشل اذا كان الطالب الممتحن يضع ضمن أفكاره فكرة الفشل حتما يكون في فترة قلق وهذا راجع لتقدمه المتكرر لامتحان شهادة البكالوريا فجد الذي يمتحن مرتين او أكثر في شهادة البكالوريا دائما قلق من النتيجة التي سيتحصل عليها في تقدمه للمرة الثانية بعد فشله في الحالة الأولى. (محمد حامد زهران 2000، ص 99)

4- سبب آخر حتما سيجعل بالقلق يظهر او رافق الطالب المقبل على شهادة البكالوريا وهو بسبب "الحالة التي يحاط بها الامتحان . وكثيرا ما يكون التلميذ مستعدا ذهنيا وشخصيا لتأدية الامتحان حتى لحظة وصوله لقاعة الامتحان يصيبه نوع من الخوف والتشنج وتلاشى ثقته بنفسه وتتجلى امامه صورة الفشل وما ينجم عنها. وتعود هذه الاضطرابات كذلك الى الخوف من الحراس في قاعة الامتحان والمشرفين والتفقيدين 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 لطلاب اثناء الامتحان ويخلق لديه عدم ثقته في نفسه. (احمد الخطيب 1999، ص 28)

5- قلق آخر سببه "الضغوط البيئية وخاصة الأسرية أي مجمل الضغوطات التي يمارسها الاهل على الطلبة وتوقعاتهم 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 كإمتحان شهادة البكالوريا.

4-6 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 والرغبة 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 كإمتحان شهادة البكالوريا ،فهذا التوتر يظهر مند بداية السنة ،تجد الطالب يدرس ويراجع دروسه المعتادة بالإضافة الى إقباله على الدروس التدرجيمية كلها أشياء يفعلها من اجل تحقيق النجاح والتغلب على هذا التوتر. (محمد عبد الظاهر الطيب 1996، ص. 93)

3- الشعور بقصور الاستعداد للامتحان : 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. (محمد حامد زهران 2000 ، ص 100

(

4- الاضطرابات الفسيولوجية أثناء أداء الامتحان : ترافق الممتحن في شهادة البكالوريا اضطرابات فسيولوجية كثيرة مثل: سرعة ضربات "القلب فزيادة القلق تؤدي بالزيادة في ضربات القلب وكذلك زيادة في معدل التنفس لديه كذلك ارتباك المعدة وزيادة كبيرة في تصبب العرق يوم الامتحان " 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. (محمد حامد زهران 2000 ، ص 100)

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 الزائد. (موسى ابراهيم حريزي 1991، ص 106)

6- الشعور بالضغط النفسي للامتحان والعصبية الشديدة أثناء الإجابة في الامتحان : سيشعر الطالب الممتحن بنوع من الضغط النفسي طول العام من جراء الامتحان ،هذا الضغط يؤدي الى عصبية شديدة أثناء الإجابة على أسئلة الامتحان وعدم التركيز فيها و ذا 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 حدا لها على قدر الإمكان وهذا بحشد القوى النفسية والذهنية للتركيز على الخطر الذي هو الامتحان من اجل التحضير له ومواجهته بفعالية وتحقيق النتيجة المرغوبة بأقل قدر ممكن من الخسائر ولكن كل شيء في الطبيعة ،إذا زاد عن حده انقلب إلى ضده ،فان الخوف أو القلق يمكن أن يتحول إلى كارثة إذا ما كان الطالب جاهلا بقاءه ضمن السيطرة ٍ ٍ يكفيه عمل القلق ومواجهته وإبقائه ضمن السيطرة. (محمد حامد زهران 2000 ، ص 100)

7- النظريات المفسرة للقلق :

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية ومن بين هاته النظريات نذكر: يقول فرويد أن الأنا 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 شحنتا 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. (سقموند فرويد 1982، ص 91 ، 92)

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من:

بيك (ب أ آ ل) 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 تنجم 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. (محمد حامد زهران 2000 ، ص 144)

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. (صبرة محمد علي ،أشرف عبد الغني 2004 ، ص95)

8- المراهقة :

8-1 تعريف المراهقة :

أ- لغة : فمن الناحية اللغوية تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء اللغة هذا المعنى يقولههم رهب . مع عشي أو لحق أو دنا من تعد ، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج. (فؤاد البهي السيد، 1975، ص 275).

ب-إصطلاحا : يرى مصطفى زيدان في المراهقة: تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرون بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات.(محمد مصطفى زيدان، ، ص 152)

8-2 مراحل المراهقة : هناك ثلاثة مراحل :

- مرحلة المراهقة المبكرة: تمتد من سن 11 سنة إلى 14 سنة.
- مرحلة المراهقة المتوسطة : تمتد من سن 14 سنة إلى 18 سنة.
- مرحلة المراهقة المتأخرة: تمتد من 18 سنة إلى 21 سنة.

3-8 أنواع المراهقة :

- المراهقة المتكيفة.

- المراهقة الإنسحابية.

- المراهقة العدوانية.

- المراهقة الجانحة.

4-8 خصائص المراهقة :**1-4-8 النمو الجسمي:**

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها تلك التغيرات، ومن هنا فان مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج. (عبد الرحمان عيسوب، 1984، ص 81)

2-4-8 النمو الحركي:

يضم الاتزان التدريجي، والارتباط الحركي والاضطراب خاصة في المحلة ما بين 16 و18 سنة، وبأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن و الرقي إلى درجة من الجودة ويستطيع فيها الفني أو الفتاة اكتساب سرعة التعلم لمختلف الحركات واتفاقها.

3-4-8 النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز وتكسب الحياة للفرد ألوانها من الفعالية فتساعد على إعداد نفسه للتكيف مع البيئة الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين ويتضح هذا فيما يلي:

1-3-4-8 الذكاء :

هو محصلة النشاط العقلي كله أو هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد. (فؤاد البهي السيد، 1997، ص 223)

2-3-4-8 الإدراك :

يتجه إدراك المراهق على إدراك العلاقات المجردة والغامضة و الرمزية وعلى هذا الأساس وهذا التطور بحدده لا يتقبل الأفكار الجاهزية والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع. (محي الدين مختار، 1982، ص

163)

8 - 4 - 3 - 3 التفكير:

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة وهذا ما يحفز على اللجوء على مختلف الطرق في حل مشاكله. (محي الدين

مختار 1988، ص 163)

8 - 4 - 3 - 4 التذکر:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية ذلك أن عملية التذکر تنمو أيضا في المراهقة و تنمو معها قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف والقدرة على الاحتفاظ وترتبط عملية التذکر

بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله عنها. (محي الدين مختار 1988، ص 163)

8 - 4 - 3 - 5 التخيل:

يتسم خيال بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان. (محي الدين مختار 1988، ص

163)

8 - 4 - 5 النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في هذه مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا وأكثر اتساعا وشمولا.

8 - 4 - 6 النمو الأخلاقي: وضع "كوليرج" ثلاث مستويات للنمو الخلفي خلال مرحلة المراهقة:

8 - 4 - 6 - 1 المستوى الأول:

- أخلاق الخضوع الصواب.

- أخلاق الفردية والأنانية ويسودها تبادل المصلحة والصواب.

8 - 4 - 6 - 2 المستوى الثاني:

أخلاق التوقعات المتبادلة بين الأشخاص ومسايرة الأفراد لبعضهم.

أخلاق النظم الاجتماعية والضمير.

8 - 4 - 6 - 3 المستوى الثالث:

أخلاق التعاقد الاجتماعي وأنها تجمع بين أخلاق المنفعة وحقوق الفرد. (رواية هلال احمد شتا
2006، ص 38-39)

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى القلق تعريفه ، أنواعه ، مستوياته ، أعراضه تم تناولنا قلق الإمتحان تعريفه ،
أنواعه ، أسبابه ، مظاهره ، والنظريات المفسرة للقلق ، ثم مرحلة المراهقة ، تعريفها ، أنواعها
، خصائصها.

حفظنا
الفاظنا

الفصل الثالث

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الإستطلاعية

2- الدراسة الأساسية

2-1 منهج البحث

2-2 المجتمع و عينة البحث

2-3 مجالات البحث

2-4 متغيرات البحث

2-5 أدوات البحث

2-6 الأسس العلمية للأداة

2-7 الأساليب الإحصائية

تمهيد:

لقد حاولنا في الجانب النظري تغطية موضوع بحثنا بمجموعة من المراجع والمصادر والبحوث والمنشورات، وسنحاول في هذا الجانب أن نحيط بالموضوع من الجانب الميداني وذلك بالقيام بدراسة ميدانية مستخدمة في سبيل الإجابة على تساؤلات الانطلاق على الاستبيان، حيث قمنا بتوزيع استمارات على الطلبة حيث اخترنا مجموعة من الأسئلة التي تناسبهم وذلك بالتعاون مع الأستاذ المشرف، حيث كان ذلك حسب التساؤلات.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، ولهذا قمنا بدراسة استطلاعية على مستوى بعض ثانويات دائرة جامعة ولاية الوادي ، وقد كان الهدف من هذه الدراسة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق و مباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمتها لموضوع الدراسة، وذلك لمعرفة دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من القلق لدى تلاميذ البكالوريا. (محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب، 1999، ص 112).

2- الدراسة الأساسية :**2-1 منهج البحث :**

إن المناهج المتخذة في البحوث تختلف في العلوم الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث واختلاف أهدافها ، ففي مجال البحث العلمي يعتمد على اختيار المنهج السليم والصحيح لمشكلة البحث . وموضوع بحثنا " دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا "يتم علينا اتخاذ المنهج الوصفي المسحي، والذي يهدف هذا المنهج إلى وصف الظاهرة محل الدراسة وتشخيصها وإلقاء الضوء على مختلف جوانبها وجمع البيانات اللازمة عنها مع فهمها وتحليلها من أجل الوصول إلى المبادئ والقوانين المتصلة بظواهر الحياة والعمليات الاجتماعية الأساسية والتصرفات الإنسانية. عمار بوحوش، 1985، ص 61)

2-2 المجتمع وعينة البحث :**2-2-1 مجتمع البحث :**

شمل مجتمع الدراسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا الممارسين للنشاط البدني الرياضي على مستوى بعض ثانويات دائرة جامعة وكانت على النحو التالي :

ثانوية متقن جامعة : 195 تلميذ.

ثانوية الشيخ محمد المقراني : 224 تلميذ.

مجموع : 419 تلميذ.

2-2-2 عينة البحث :

تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة فهي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر المجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع دراسة على بعض ثانويات بلدية جامعة وقد تم اختيار العينة العشوائية لتعميم النتائج ، واشتملت على 80 تلميذ حيث تم اختيار 40 تلميذ من كل ثانوية (محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب، 1999، ص 80)

حيث مثلت عينة الدراسة % 19 من المجتمع الأصلي.

2-3 مجالات البحث :

2-3-1 المجال المكاني :

تمت هذه الدراسة على مستوى ثانوتي متقن جامعة - ثانوية الشيخ محمد المقراني بجامعة - ولاية الوادي ، حيث خصت هذه الدراسة للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي المقبلين على إمتحان البكالوريا.

2-3-2 المجال البشري :

تم إجراء هذه الدراسة على التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا الممارسين للنشاط البدني الرياضي ببعض ثانويات دائرة جامعة و البالغ عددهم 419 تلميذ.

2-3-3 المجال الزماني :

لقد تمت هذه الدراسة خلال السنة الجامعية : 2019/2018.

2-3-3-1 الجانب النظري: وذلك إبتداءا من 15 أفريل 2019 كأول لقاء مع الأستاذ إلى غاية منتصف شهر ماي 2019.

2-3-3-2 الجانب التطبيقي : وكان ذلك إبتداءا من 17 ماي 2019 إلى غاية بداية شهر جوان 2019.

2-4 متغيرات البحث :

إستنادا الى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الاخر تابع.

2-4-1 المتغير المستقل :

يعرف على أنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغير بين التابع و الدخيل ،دون أن يتأثر بهما، و هنا المتغير المستقل هو " النشاط البدني الرياضي "

2-4-2 المتغير التابع :

يتأثر مباشرةً المستقل في كل شيء سواءً بالإيجاب أو بالسلب وهنا المتغير التابع هو " القلق "

2-5-2 أدوات البحث :

2-5-1 أداة الدراسة المستعملة :

في هذا البحث استخدمنا تقنية الاستبيان والذي يعد من أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها كما أن الاستبيان سهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقاً من الفرضيات السابقة حيث ضم الاستبيان 18 سؤال و قد قسم الى محورين، حيث كان الحور الاول عنوانه للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا وضم 09 أسئلة كانت مرقمة من 01 الى 09، أما الحور الثاني فكان عنوانه للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا وضم 09 أسئلة كانت مرقمة من 01 الى 09، وقد تم تسليمها عن طريق اليد شخصياً وذلك لسهولة إيصالها و حتى تلقى الاهتمام اللائق و تتمثل هذه الاسئلة في الأسئلة المفتوحة و النصف مفتوحة.

2-6-2 الأسس العلمية للأداة :

2-6-1 صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه. (ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدس، 1998، ص88).

2-6-1-1 صدق المحكمين:

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من دائرة جامعة ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها ومناسبتها للمحاور المقترحة.

والاستفادة من اقتراح ما يرونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية (الخصائص الشخصية) وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

2-6-1-2 ثبات الأداة :

حيث قمنا بتوزيع بعض الاستمارات الخاصة بالاستبيان على المؤسسات (ثانويات بدائرة جامعة) حيث وزعت على بعض التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي الذين يكمن عددهم 80 تلميذ، حيث وجدنا تجاوب لجل الأسئلة، وتمت نفس العملية بعد أسبوعين عن نفس الأفراد فوجدنا نفس الإجابات التي أبدوا بها في المرحلة الأولى.

2-6-1-3- الموضوعية :

يعتبر الاستبيان موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ولذلك فانه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة أو الاختيار من متعدد أو الصح أو الخطأ، ونعم أو لا، حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة، كما يقصد بموضوعية الاستبيان عندما يكون لأسئلته نفس المعنى أو الإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاستبيان ويتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية ويختار سؤال من أسئلة الاستبيان ويطرحه على مجموعة من الأفراد ويطلب من كل واحد منهم أن يوضح بلغته معنى السؤال، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كانت صياغة السؤال موضوعية وإذا كان هناك اختلاف على المعنى فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية. (وجيه محجوب، 1993، ص225).

2-7 الأساليب الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{عدد أفراد العينة}}$$

ولقد قمنا بترجمة النتائج الرقمية المحصل عليها و الموضحة في الجدول وبلورتها إلى دلالات لفظية تقرب تفسيرها وترجمتها ، كما وضعنا التمثيل البياني لكل نسبة (دائرة نسبية) .

الفصل الرابع

عرض و تحليل النتائج البحث

تمهيد

1- البيانات الشخصية للمبحوثين

2- عرض وتحليل البيانات المتعلقة بالتساؤل الأول

3- عرض وتحليل البيانات المتعلقة بالتساؤل الثاني

خاتمة

1 تمهيد :

من متطلبات البحث العلمي تقتضي عرض وتحليل مختلف النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية وعلى أساس العلاقة الوظيفية بينها وبين الإطار النظري. وانطلاقاً من هذه الاعتبارات المنهجية يمكننا تفسير النتائج التي كشفت عنها الدراسة الميدانية في البحث و انطلاقاً من افتراضنا العام هو دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا. ولأجل التحقق من هذا الفرض قمنا بتقديم استبيان للطلبة لمعرفة فيما إذ كان للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا وكذلك مدى مساهمته في التحصيل الدراسي و التقليل من قلق الإمتحان ، وهذا باستخدام الأدوات الإحصائية ، وكانت النتائج على النحو التالي :

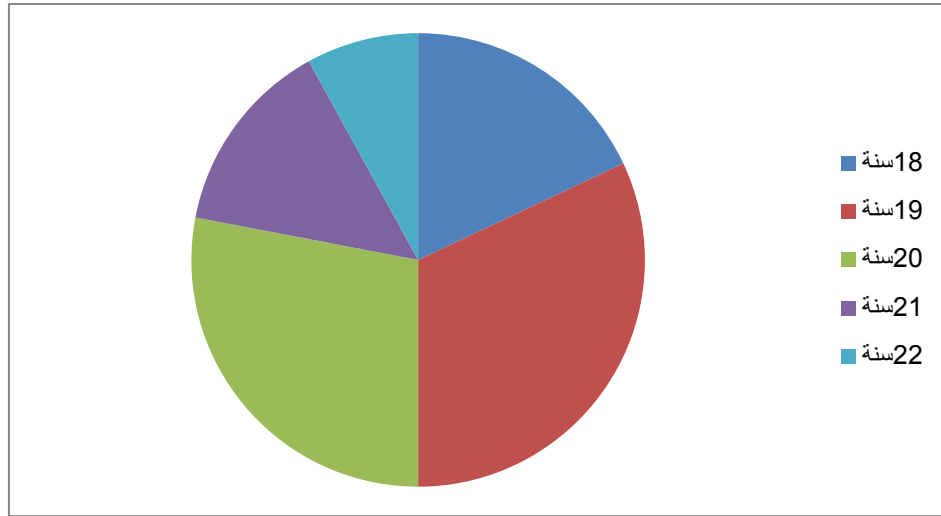
1 البيانات الشخصية للمبحوثين :

1-1 الفئة العمرية للمبحوثين :

الجدول رقم 1: يمثل سن المبحوثين.

السنوات	التكرارات	النسبة المئوية
18 سنة	15	18.75%
19 سنة	25	31.25%
20 سنة	23	28.75%
21 سنة	10	12.5%
22 سنة	07	8.75%
المجموع	80	□□□%

التمثيل البياني رقم 01: يمثل الفئة العمرية للمبحوثين .



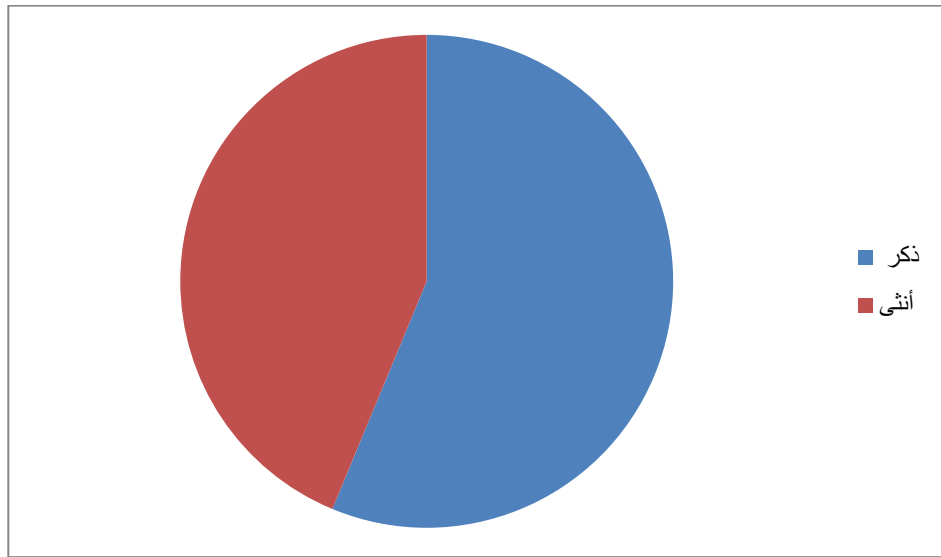
عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 02 و التمثيل البياني رقم 02 نلاحظ أن نسبة 18.75% من التلاميذ في سن 18 و نسبة 31.25% في سن 19 و نسبة 28.75 في سن 20 و نسبة 12.5% في سن 21 و نسبة 8.75% في سن 22. ومنه نستنتج : تبين أن تمركز المبحوثين في سن 19 سنة و 20 سنة ، وهذا ما تدل عليه نسبة و 31.25% و 28.75% على التوالي .

1- 2 جنس المبحوثين :

الجدول رقم 02 : يمثل جنس المبحوثين :

النسبة المئوية	التكرارات	الجنس
56.25%	45	ذكر
43.75%	35	أنثى
100%	80	الجموع

التمثيل البياني رقم 02 يمثل جنس المبحوثين :



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 02 و التمثيل البياني رقم 02 نلاحظ أن نسبة

56.25% من التلاميذ ذكور و نسبة 43.75% من الإناث.

ومنه نستنتج : أن العينة المأخوذة لدراسة البحث يغلبها فئة الذكور على الإناث.

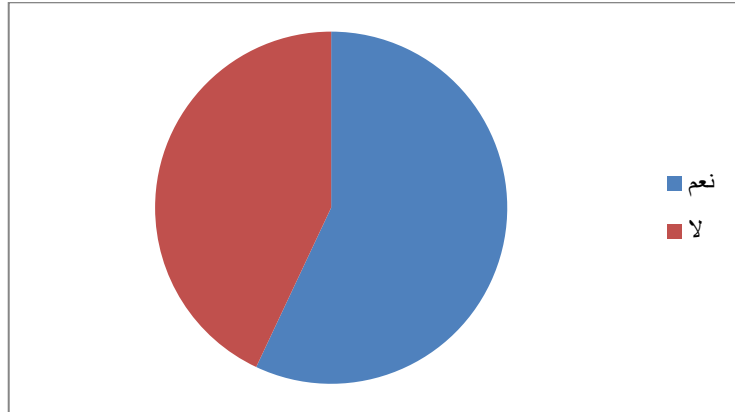
2 : تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالتساؤل الأول:

المحور الأول : هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا ؟

السؤال الأول : هل ترى أن النشاط البدني الرياضي يساعدك على الحصول على نتائج دراسية جيدة ؟
الغرض من السؤال : الكشف عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على النتائج الدراسية.
الجدول رقم 03 : يمثل دور النشاط البدني الرياضي في التأثير على النتائج الدراسية.

الاجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	45	56.25%
لا	35	43.75%
المجموع	□□	□□□%

التمثيل البياني رقم 03 : يمثل نسبة تأثير النشاط البدني الرياضي على النتائج الدراسية.



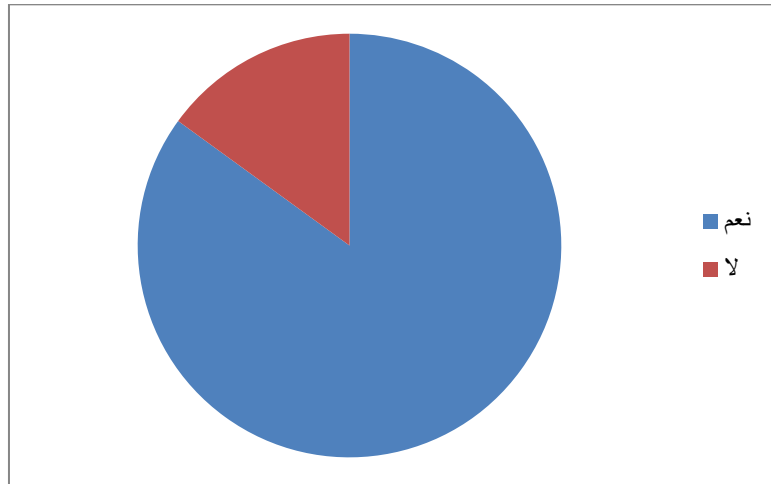
عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 03 والتمثيل البياني رقم 03 نلاحظ أن نسبة 56.25% التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي يساعدهم على الحصول على نتائج دراسية جيدة، بينما نرى ان نسبة 43.75 % من التلاميذ ترى انه لا توجد علاقة للنشاط البدني الرياضي مع نتائجهم الدراسية.

ومن نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي له علاقة مع نتائج التلاميذ الدراسية، ويرجع هذا إلى إدراك وفهم التلميذ لمدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب الفكري و النفسي للفرد وذلك بفضل توعية الأساتذة و الأولياء لهم.

السؤال الثاني: هل ترى أن النشاط البدني الرياضي ينمي الجسم و الفكر.
 الغرض من السؤال : الكشف عن تأثير النشاط البدني الرياضي على تنمية الجانب الجسمي و الفكري.
 الجدول رقم 04 : يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تنمية الجانب الجسمي و الفكري.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	68	85%
لا	12	15%
المجموع	□□	□□□%

التمثيل البياني رقم 04: يمثل نسبة تنمية النشاط البدني الرياضي للجانب الجسمي و الفكري.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 04 والتمثيل البياني رقم 04 نلاحظ أن نسبة 85 % من التلاميذ يرون ان للنشاط البدني الرياضي دور تنمية الجسم و الفكر بينما نرى ان نسبة 15 % من التلاميذ ترى النشاط البدني الرياضي لا ينمي الجسم و الفكر.
 ومنه نستنتج : أن النشاط البدني و الرياضي يعمل على تنمية الجسم و الفكر، ويرجع هذا إلى دوره في تأثير على مختلف وظائف الجسم و العقلية منها و الجسمية.

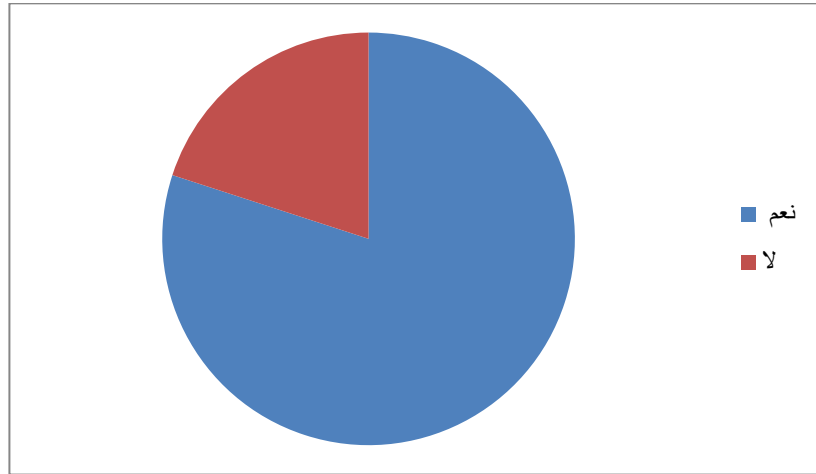
السؤال الثالث : هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تشعرك بالثقة و الارتياح عند ممارستك للاختبارات ؟

الغرض من السؤال: الكشف عن درجة الثقة و الارتياح عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم 05: يمثل دور النشاط البدني الرياضي في رفع من نسبة الثقة و الإرتياح عند ممارسة الإختبارات.

الإجابات	التكرارات	النسب المتئوية
نعم	80	80%
لا	20	20%
المجموع	100	100%

التمثيل البياني رقم 05: . يمثل عن نسبة الثقة و الارتياح عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 05 والتمثيل البياني رقم 05 نلاحظ أن نسبة 80% التلاميذ يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعرهم بالثقة و الارتياح عند اداء الاختبارات بينما نرى ان نسبة 20% من التلاميذ يرون انهم لا يشعرون بالثقة و الارتياح عند اداء الاختبارات بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

ومنه نستنتج : أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تشعر التلاميذ بالثقة و الارتياح عند اداء الاختبارات، ويرجع هذا إلى شعور التلميذ بالأمن و الاطمئنان عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

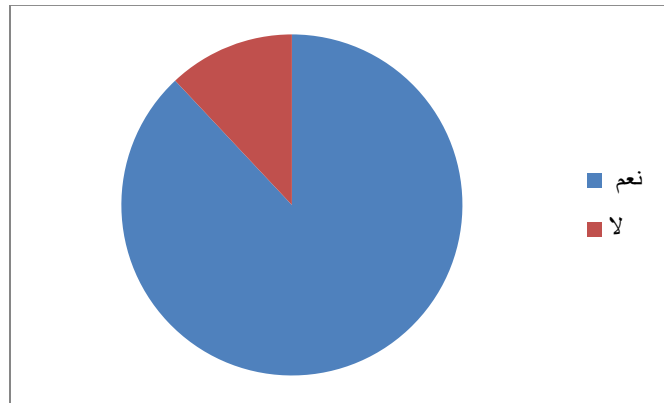
السؤال الرابع: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تساعدك على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار ؟

الغرض من السؤال: الكشف عن مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار.

الجدول رقم 06: يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تأثير على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	70	87.05%
لا	10	12.05%
المجموع	□□	□□□%

التمثيل البياني رقم 06: يمثل نسبة التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 06 والتمثيل البياني رقم 06 نلاحظ أن نسبة 87.5% التلاميذ يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدهم على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار بينما نرى ان نسبة 12.5 % من التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي لا يساعدهم على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار.

ومنه نستنتج : أن النشاط البدني و الرياضي يساعد التلاميذ على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار. وهذا لتأثيره الإيجابي على مختلف الوظائف العقلية للتلميذ.

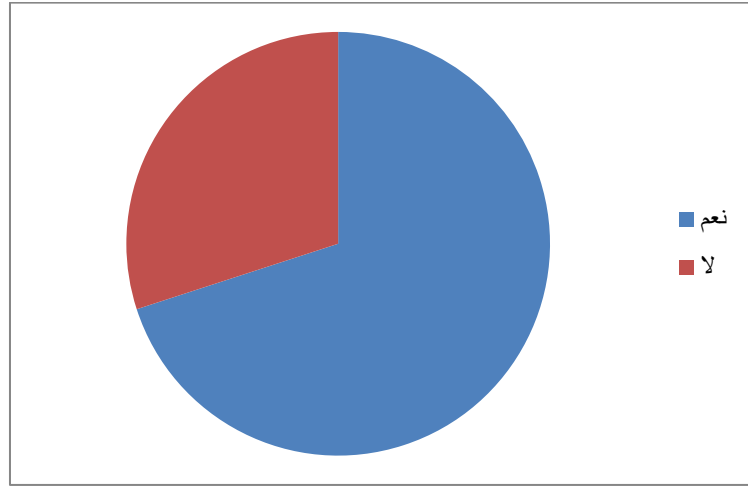
السؤال الخامس: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي ترفع مستوى الاداء عند الامتحان ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن مستوى الأداء عند الامتحان.

الجدول رقم 07 : يمثل دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى الأداء عند الامتحان.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	56	70%
لا	24	30%
المجموع	80	□□□%

التمثيل البياني رقم 7: يمثل نسبة إرتفاع الأداء عند الامتحان عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 07 والتمثيل البياني رقم 07 نلاحظ أن نسبة 70% التلاميذ يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدهم على رفع من مستوى الاداء عند اداء الامتحان بينما نرى ان نسبة 30 % من التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي لا يساعدهم على على رفع من مستوى الاداء عند اداء الامتحان.

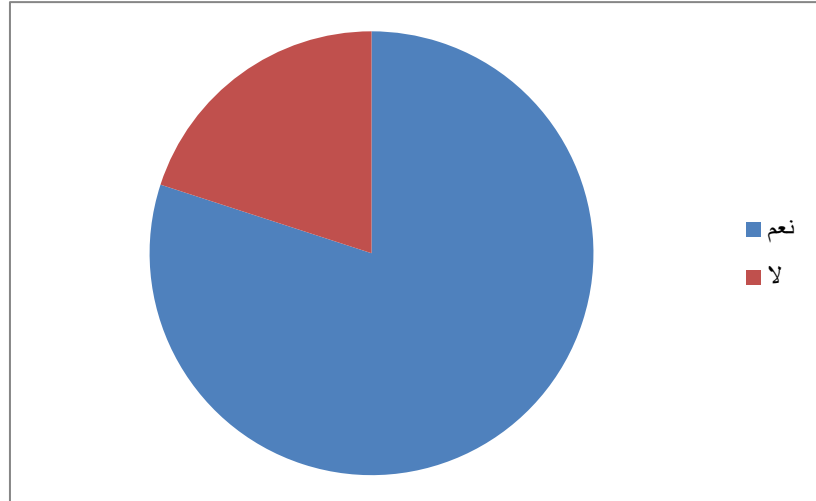
ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على رفع من مستوى الاداء عند اداء الامتحان، وهذا يرجع إلى ما يقدمه من تأثيرات على الجانب العقلي للتلميذ.

السؤال السادس: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي ترفع مستوى دافعية الاداء الدراسي ؟
الغرض من السؤال : الكشف عن تأثير النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى دافعية الاداء الدراسي.

الجدول رقم 08 : يمثل دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من مستوى دافعية الاداء الدراسي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	64	80%
لا	16	20%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 8: يمثل نسبة إرتفاع دافعية الاداء الدراسي عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 08 والتمثيل البياني رقم 08 نلاحظ أن نسبة 80% التلاميذ يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدهم على رفع من مستوى الاداء الدراسي بينما نرى ان نسبة 20% من التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي لا يساعدهم على رفع من مستوى الاداء الدراسي.

ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على رفع من مستوى الاداء الدراسي.

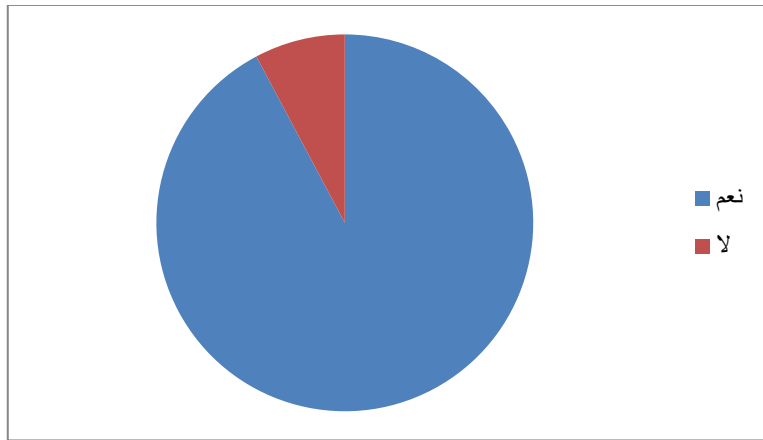
السؤال السابع : هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تساعدك على التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي في التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.

الجدول رقم 09: يمثل دور النشاط البدني الرياضي في التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	74	82.5%
لا	06	07.5%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 9: يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 09 والتمثيل البياني رقم 09 نلاحظ أن نسبة 82.5% التلاميذ يرون ان ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدهم على التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان بينما نرى ان نسبة 07.5% من التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي لا يساعدهم يساعدهم على التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.

ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ على التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق الامتحان.

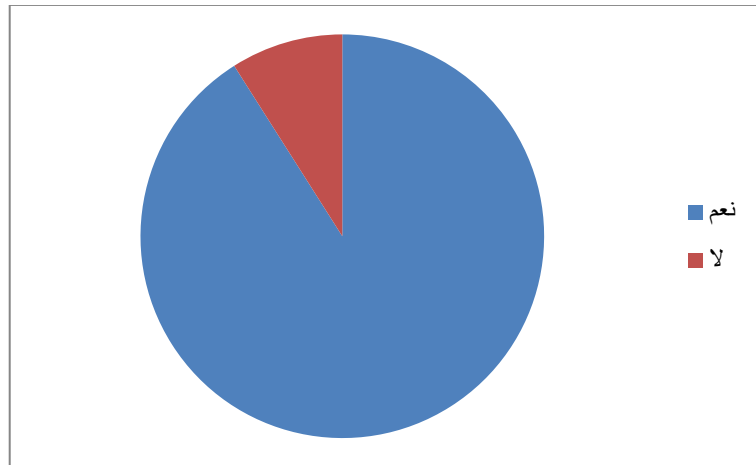
السؤال الثامن: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تشعرك برفع مستوى ذكائك و القدرة على حل المسائل المعقدة ؟

الغرض من السؤال : الكشف هل اذا كان للنشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى الذكاء و القدرة على حل المسائل المعقدة

الجدول رقم 10: يمثل دور للنشاط البدني الرياضي في رفع مستوى الذكاء و القدرة على حل المسائل المعقدة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	73	91.25%
لا	07	8.75%
المجموع	80	100 %

التمثيل البياني رقم 10 : يمثل نسبة إرتفاع مستوى الذكاء و القدرة على حل المسائل المعقدة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 10 والتمثيل البياني رقم 10 نلاحظ أن نسبة 91.25% التلاميذ يرون ان لممارسة النشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى الذكاء و القدرة على حل المسائل المعقدة بينما نرى ان نسبة 8.25% من التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي لا يساعدهم على الرفع من مستوى الذكاء و القدرة على حل المسائل المعقدة.

ومنه نستنتج : أن للنشاط البدني الرياضي دور في رفع مستوى الذكاء و القدرة حل المسائل المعقدة، وهذا لتأثيره الإيجابي على الجانب العقلي للتلميذ.

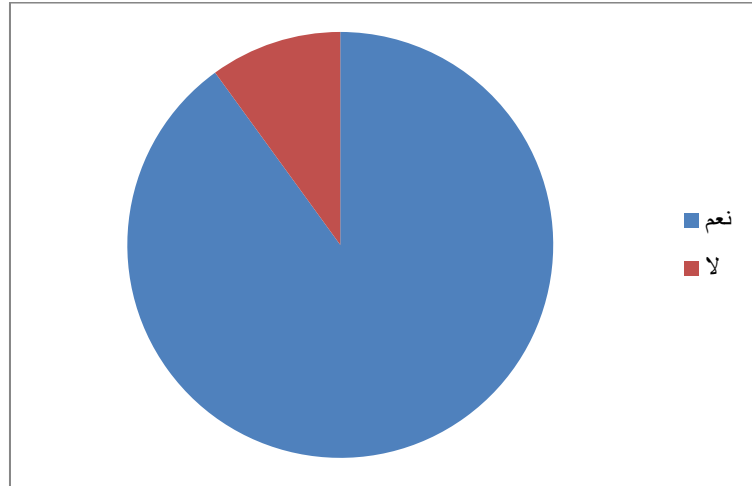
السؤال التاسع: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تقلل الشعور بالتوتر الشديد اثناء ادائك لاختبار مهم ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن تأثير للنشاط البدني الرياضي في التقليل من الشعور بالتوتر الشديد اثناء ادائك لاختبار مهم ؟

الجدول رقم 11: يمثل دور للنشاط البدني الرياضي في تقليل الشعور بالتوتر الشديد اثناء ادائك لاختبار مهم.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	□□	90%
لا	□□	10%
المجموع	80	□□□%

التمثيل البياني رقم 11: يمثل نسبة تأثير النشاط البدني الرياضي في التقليل من الشعور بالتوتر أثناء أداء إختبار مهم.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 11 والتمثيل البياني رقم 11 نلاحظ أن نسبة 90% التلاميذ يرون ان لممارسة النشاط البدني الرياضي دور التقليل من الشعور بالتوتر الشديد اثناء اداء

اختبار مهم بينما نرى ان نسبة 10 % من التلاميذ يرون ان النشاط البدني الرياضي لا يقلل من التقليل من الشعور بالتوتر الشديد اثناء اداء اختبار مهم.

ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي دور التقليل من الشعور بالتوتر الشديد اثناء اداء اختبار مهم.

3 : تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بالسؤال الثاني :

المحور الثاني : هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

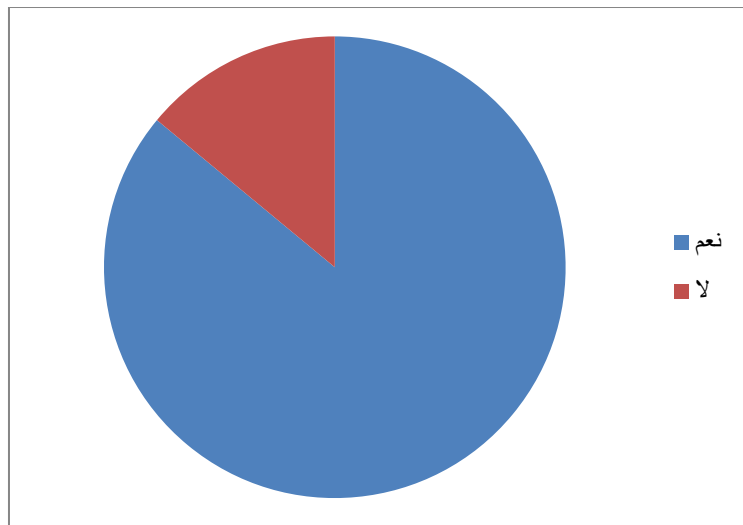
السؤال الأول : هل تنخفض نسبة القلق و ضغط الدراسة لديك عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من القلق و ضغط الدراسة.

الجدول رقم 12 : يمثل دور النشاط البدني و الرياضي في التقليل من القلق و ضغط الدراسة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	69	86.25%
لا	11	13.75%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 12 : يمثل نسبة القلق و ضغط الدراسة عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 12 والتمثيل البياني رقم 12 نلاحظ نسبة 86.25% من التلاميذ يرون أن النشاط البدني الرياضي يقلل من نسبة القلق و ضغوط الدراسة في حين نجد نسبة 13.75% يرون أن النشاط البدني الرياضي لا يقلل من نسبة القلق و ضغوط الدراسة.

ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا اساسيا في التقليل من قلق و ضغوط الدراسة، حيث يعتبره التلاميذ مجال للترويح عن النفس ويخفف من ضغوطهم النفسية.

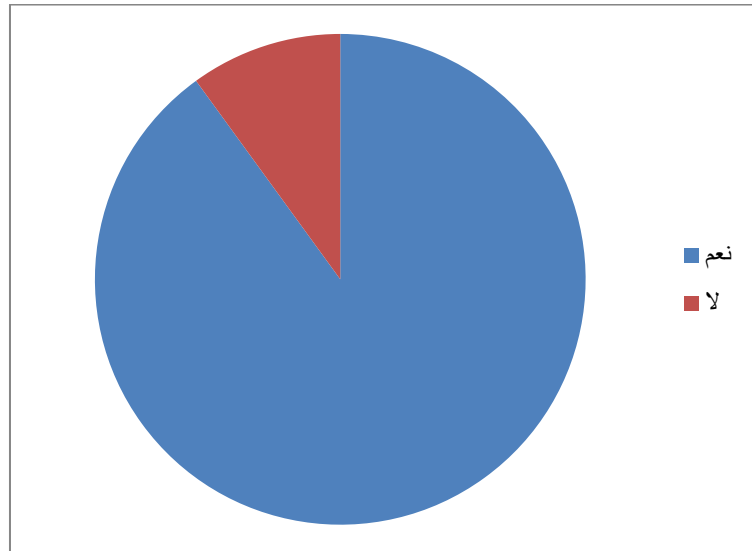
السؤال الثاني : هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تقوم سلوكات وتصرفات التلميذ ؟

الغرض من السؤال :الكشف عن تأثير النشاط البدني الرياضي في تقويم سلوكات و تصرفات التلميذ.

الجدول رقم 13: يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تقويم سلوكات وتصرفات التلميذ.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	72	90%
لا	08	10%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 13: يمثل نسبة ممارسة النشاط البدني الرياضي في تقويم سلوكات و تصرفات التلميذ.

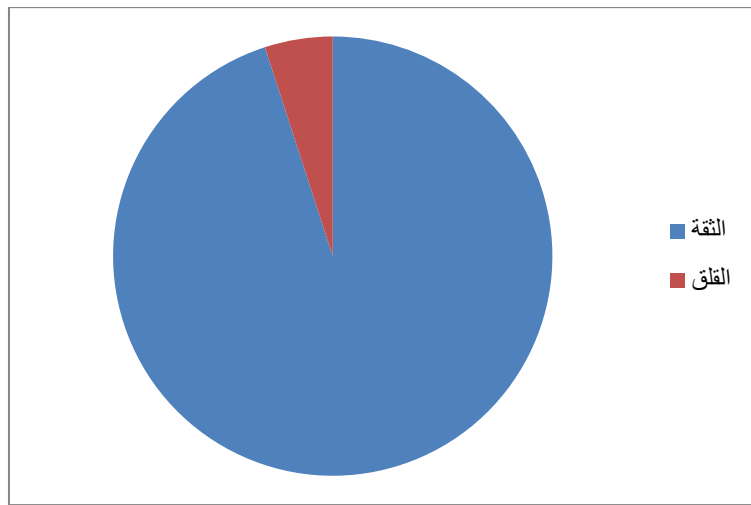


عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 13 والتمثيل البياني رقم 13 نلاحظ نسبة 90% من التلاميذ يرون أن النشاط البدني الرياضي يقوم سلوكيات و تصرفات التلميذ ، في حين نجد نسبة 10% يرون أن النشاط البدني الرياضي لا يقوم سلوكيات و تصرفات التلميذ. ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي يقوم سلوكيات و تصرفات التلميذ ، ويرجع هذا الى الدور الذي يقدمه النشاط البدني في تطوير وتنمية الجانب النفسي و المظهر الانفعالي وبالتالي يعبر التلميذ عن انفعالاته و سلوكياته بصورة متزنة.

السؤال الثالث : هل تشعر بالثقة بالنفس أو القلق بعد ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟
الغرض من السؤال : الكشف عن تأثير النشاط البدني الرياضي في رفع من مستوى الثقة بالنفس.
الجدول رقم 14 : يمثل شعور التلاميذ بالثقة او القلق بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
الثقة	76	95%
القلق	04	05%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 14: يمثل نسبة الشعور بالثقة بالنفس أو القلق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 14 والتمثيل البياني رقم 14 نلاحظ نسبة 95% من التلاميذ يشعرون بالثقة بالنفس بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي ، في حين نجد نسبة 05% يشعرون بالقلق بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

ومنه نستنتج : أن النشاط البدني الرياضي يرفع من نسبة الثقة بالنفس لدى التلاميذ، وهذا يرجع الى دوره في تأثير على الحالة النفسية للتلاميذ من خلال الشعور بالأمن و الإطمئنان وتقليل من التوتر والقلق.

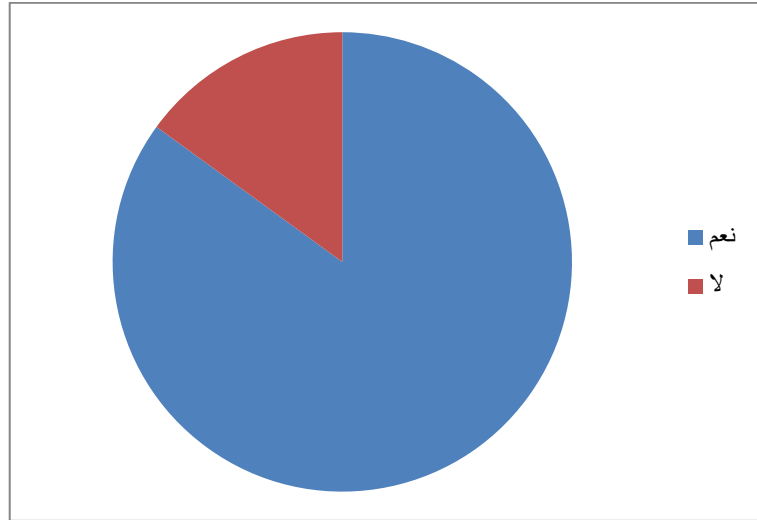
السؤال الرابع : هل يتغير سلوكك بعد ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

الغرض من السؤال :الكشف عن تغير سلوك التلميذ .

الإجابة رقم 15: يمثل دور ممارسة النشاط البدني الرياضي في تغير سلوك.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	68	85%
لا	12	15%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 15 : يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تغير السلوك.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 15 والتمثيل البياني رقم 15 نلاحظ نسبة 85% من التلاميذ يرون أنه يتغير سلوكهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي ، في حين نجد نسبة 15% يرون أنه لا يتغير سلوكهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

ومنه نستنتج : أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تؤدي إلى تغير في سلوك التلميذ، حيث سلوك التلميذ مربوط بحالته النفسية والنشاط البدني الرياضي له دور كبير في تنمية و تطوير الجانب النفسي للتلميذ.

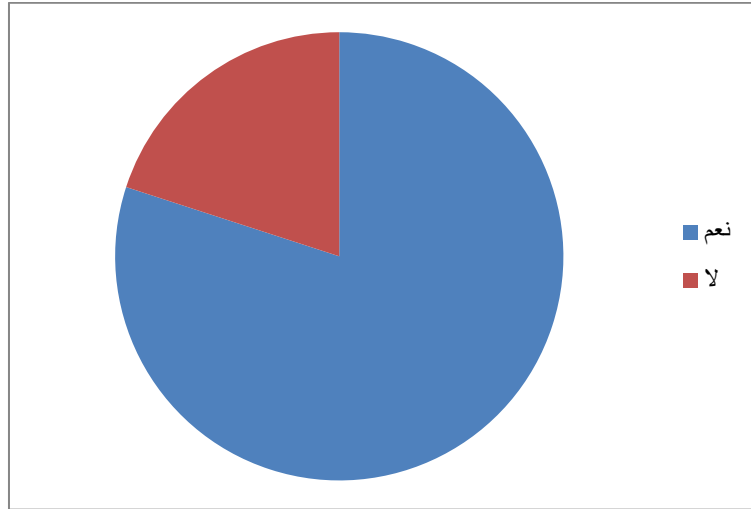
السؤال الخامس: هل تحس بأنك عنييد و قلق قبل ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن مستوى العناد و القلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الجدول رقم 16: يمثل مستوى العناد و القلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	64	80%
لا	16	20%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 16: يمثل نسبة العناد و القلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 16 والتمثيل البياني رقم 16 نلاحظ نسبة 80% من التلاميذ يرون أنهم يشعرون بالعناد و القلق قبل ممارستهم للنشاط البدني الرياضي ، في حين نجد نسبة 20% يرون أنهم لا أنهم يشعرون بالعناد و القلق قبل ممارستهم للنشاط البدني الرياضي. ومنه نستنتج : أن مختلف الضغوط الدراسية التي يعاني منها التلاميذ تنعكس بالسلب على حالتهم النفسية ، وبالتالي رفع من نسبة القلق و العناد لهم.

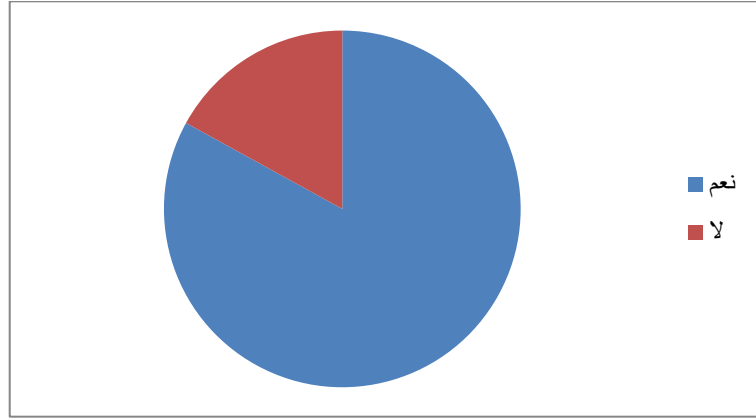
السؤال السادس : هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي توطيد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن توطيد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات. الجدول رقم 17: يمثل دور النشاط البدني الرياضي توطد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	67	83.75%
لا	13	16.25%

المجموع	80	100%
---------	----	------

التمثيل البياني رقم 17: يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في توطيد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 17 والتمثيل البياني رقم 17 نلاحظ نسبة 83.75% من التلاميذ يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي توطد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات و الصعوبات ، في حين نجد نسبة 16.25% يرون أنه ممارسة النشاط البدني الرياضي لا توطد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات و الصعوبات.

ومنه نستنتج : أن ممارسة النشاط البدني الرياضي توطد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات و الصعوبات، وهذا يرجع الى طبيعة النشاط البدني الرياضي حيث يتسم بالحيوية و النشاط و التعاون على حل مختلف المواقف.

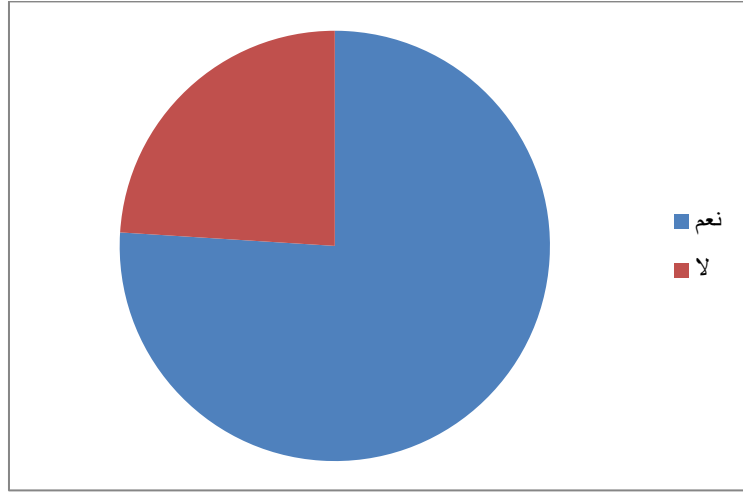
السؤال السابع : هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تساعدك على مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن مستوى مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة.

الجدول رقم 18: يمثل دور النشاط البدني الرياضي في مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	62	77.5%
لا	18	22.5%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 18: يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 18 والتمثيل البياني رقم 18 نلاحظ نسبة 77.5% من التلاميذ يرون أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعدهم على مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة ، في حين نجد نسبة 22.5% يرون أنه ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تساعدهم على مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة.

ومنه نستنتج : أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد التلاميذ على مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف. حيث ممارسة النشاط البدني الرياضي تعجل التلاميذ أكثر تفتحاً وتعبيراً عن مختلف مشاعرهم.

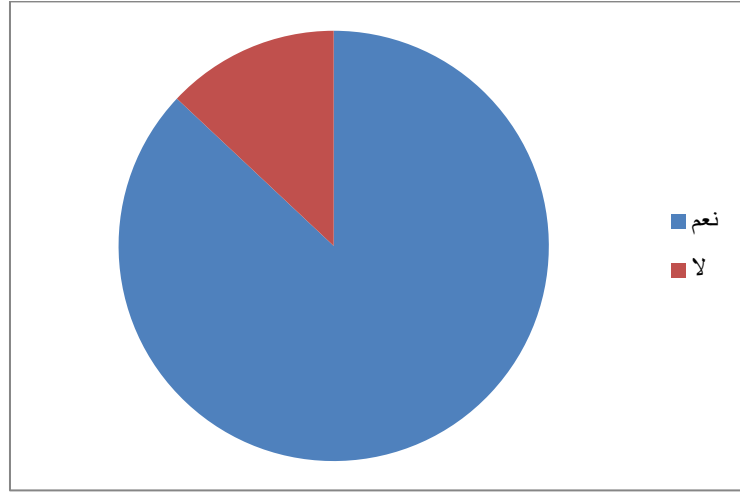
السؤال الثامن : هل تنخفض سرعة الاثارة و رد الفعل لديك عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

الغرض من السؤال : الكشف عن سرعة الإثارة و رد الفعل .

الجدول رقم 19: يمثل سرعة الاثارة و رد الفعل لدى التلاميذ عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	70	87.5%
لا	10	12.5%
المجموع	80	100%

التمثيل البياني رقم 19: يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تخفيض من سرعة الاثارة و رد الفعل.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 19 والتمثيل البياني رقم 19 نلاحظ نسبة 87.5% من التلاميذ يرون أنه تنخفض سرعة الاثارة و رد الفعل لديهم عند ممارسة النشاط البدني الرياضي ، في حين نجد نسبة 12.5% يرون أنه ممارسة النشاط البدني الرياضي، لا تنخفض سرعة الاثارة و رد الفعل لديهم عند ممارسة النشاط البدني الرياضي.

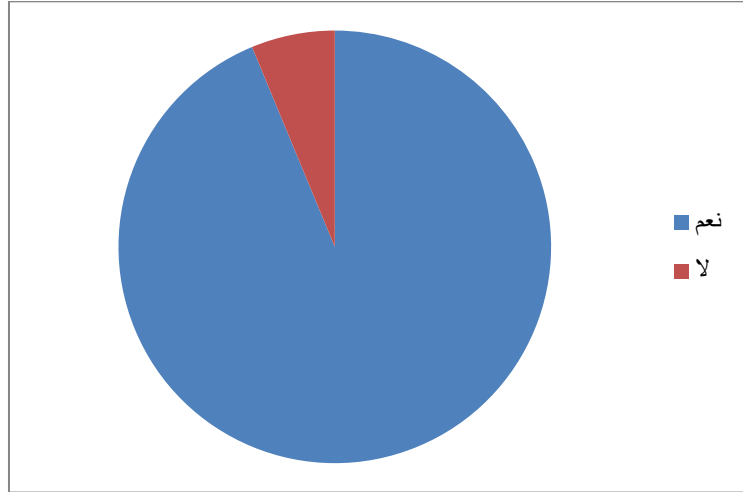
ومنه نستنتج : أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد التلاميذ على تخفيض من سرعة الإثارة و رد الفعل لديهم . وهذا يرجع الى طبيعة النشاط البدني الرياضي في ضبط مختلف المظاهر الإنفعالية للتلاميذ.

السؤال التاسع : هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تقلل من الانفعال الزائد و الهيجان ؟
الغرض من السؤال : الكشف عن مستوى تقليل من الانفعال الزائد و الهيجان.
الإجابة رقم 20: يمثل دور النشاط البدني الرياضي في تقليل من الانفعال الزائد و الهيجان.

الإجابات	التكرارات	النسب المئوية
نعم	75	93.75%
لا	05	06.25%

المجموع	80	100%
---------	----	------

التمثيل البياني رقم 20: يمثل نسبة تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في تقليل من الانفعال الزائد و الهيجان.



عرض النتائج : من خلال بيانات الجدول رقم 20 والتمثيل البياني رقم 20 نلاحظ نسبة 93.75% من التلاميذ يرون أنه ممارسة النشاط البدني الرياضي تقلل من الانفعال الزائد و الهيجان ، في حين نجد نسبة 6.25% يرون أنه ممارسة النشاط البدني الرياضي، لا تقلل من الانفعال الزائد و الهيجان. ومنه نستنتج : أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تساعد التلاميذ على تخفيض من الانفعال الزائد و الهيجان، وهذا يرجع الى طبيعة النشاط البدني الرياضي في ضبط مختلف المظاهر الانفعالية للتلاميذ.

خاتمة :

إحتوى هذا الفصل على عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية بعد معالجتها إحصائيا ، وقد تبين من نتائج الاستبيان الخاص بالطلبة ، والذي أردنا من خلاله تبين دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا . وهذا ما أظهرته أيضا النتائج بعد المعالجة الإحصائية .

الفصل الخامس

مناقشة النتائج و تفسيرها

تمهيد

1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

2- الإستنتاج العام

3- الخلاصة العامة

4- الإقتراحات

قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

تمهيد :

يتناول هذا الفصل مناقشة نتائج الدراسة وتفسيرها، من خلال عرض كل فرض من الفروض المقترحة ، ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ، والدراسات السابقة والبحوث و الإستنتاجات ، الخلاصة العامة ، الإقتراحات على النحو التالي :

1- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :**1-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى :**

من خلال عرض نتائج الإستبيان للمحور الأول المرقمة في الجداول من (03) إلى (11) و الذي صيغته أن للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي دور مهم في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا و هذا من خلال إجابات أغلبية التلاميذ اللذين أكدوا أن ممارسة النشاط البدني الرياضي يساعدهم على الحصول على نتائج دراسية جيدة و أيضا يعمل على تنمية الجانب الفكري و الجسمي لهم و هذا ما ينعكس بالإيجاب على مختلف وظائفهم العقلية و الذهنية من خلال زيادة قدرتهم على التركيز و الانتباه و الدقة عند أداء الإمتحان و أيضا القدرة على حل مختلف الوظائف المعقدة وبالتالي ممارستهم للنشاط البدني الرياضي تعمل تحسين مستوى التحصيل الدراسي و الأداء عند الامتحان وانخفاض مستوى قلق وإضطراب الإمتحان.

وهذا ما أكدته دراسة صولح نور الدين و تفاح نور الدين و قعماز سلامي (2017/2016) على أن التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية التحصيل المعرفي لتلاميذ الطور المتوسط ، فالتربية البدنية والرياضية تلعب دورا هاما في تحسين علاقات التلميذ الاجتماعية والتربوية وممارستها في المدارس الاساسية حيث تساعد التلميذ على الانسجام مع زملائه و ابراز قدراته إضافة الى مساهمتها في تنمية القدرات الفكرية كالذكاء والتركيز وسرعة الفهم والاستيعاب وغير ذلك ، وأيضا أكدت ان معظم التلاميذ يفضلون ممارسة التربية البدنية في فترة الإمتحانات و هذا للتقليل من الضغط و الخوف من الإمتحان.

ومنه نستنتج صحة هذه الفرضية القائلة بأن للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

2-1 مناقشة نتائج الفرضية الثانية :

من خلال عرض نتائج الإستبيان للمحور الأول المرقمة في الجداول من (12) إلى (20) و الذي صيغته أن للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا نستنتج أن النشاط البدني الرياضي دور مهم في التقليل من القلق النفسي

السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا و هذا من خلال إجابات أغلبية التلاميذ اللذين أكدوا على أنهم يعانون من العناد و القلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي و أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تنعكس بالإيجاب على مختلف وظائفهم النفسية كزيادة ثقتهم بالنفس وتقليل من نسبة التوتر و الإنفعال الزائد و سرعة رد الفعل بالتالي تقليل من قلق و ضغوط الدراسة و تأثيره على مختلف المظاهر الإنفعالية و بالتالي ضبط وتحكم التلميذ في سلوكه.

وهذا ما تؤكده دراسة غندير خالد و مقداد عبد الغني و لميسي عبد الرزاق (2012/2011) أن التربية البدنية والرياضية لها تأثير في تخفيف نسبة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحصة وخارج أوقاتها، و لهذا لا بد من معرفة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

وايضا دراسة واضح أحمد أمين (2005/2004) التي تؤكد تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية والرياضية على السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ، وأن التربية البدنية و الرياضية تعمل على ضبط و تحكم في السلوك و توجيهه.

ومنه نستنتج صحة هذه الفرضية القائلة بأن للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا .

2- الاستنتاج العام :

انطلاقاً من تساؤلات الدراسة التي انبثقت عن التساؤل الرئيسي الذي وجه للمبحوثين على شكل مجموعة من البيانات التي تهدف إلى إجابات، وبعد عملية تحليل وتفسير البيانات المتعلقة بكل تساؤل فرعي والتي في مجموعها تشكل التساؤل الرئيسي توصل الباحث إلى الاستنتاج العام :

- أن النشاط البدني الرياضي له دور مهم في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا وهذا بالنظر الى تأثيره الإيجابي على الجانب العقلي للتلاميذ و هذا يؤدي إلى تنمية مختلف القدرات العقلية و الجسمية كالذكاء و التركيز و الإنتباه وأيضا يساعدهم على تحسين مستوى الأداء و التحصيل الدراسي و بالتالي التخفيف من قلق و إضطراب الإمتحان.

- أن النشاط البدني الرياضي له دور مهم في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا ، وهذا يرجع لتأثيره الإيجابي على الحالة النفسية للتلاميذ. من خلال شعورهم بالثقة بالنفس و التقليل من الانفعال الزائد و التوتر و تقليل من قلق و ضغوط الدراسة و ضبط مختلف المظاهر الانفعالية و بالتالي تعبير التلاميذ على سلوكياتهم بصورة متزنة.

ومن هذه الاستنتاجات يمكن القول أن النشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من صفة القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

3- الخلاصة العامة :

يعد البحث في دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا، ومن خلال إجراء دراسة ميدانية لبعض ثانويات - مدينة جامعة، وبعد الاستئناس بالجانب النظري والاعتماد على أدوات البحث وهي الاستبيان الموجه لطلبة الطور السنة الثالثة ثانوي توصلنا إلى ما يلي:

أن النشاط البدني الرياضي له أهمية بالغة في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا ، فرغم أن النشاطات الرياضية تعتبر علاج لكثير من الحالات النفسية إلا أنه لم تؤخذ حفظها الوافر من المؤسسات التعليمية إذ الملاحظ من واقع البرامج الرياضية المقررة والنشاطات الداخلية والخارجية في المؤسسات التربوية هو افتقار مؤسساتنا إلى تنظيم محكم ومناسب.

كما أن مرحلة المراهقة من أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان لكونها تشمل على عدة تغيرات في جميع المستويات فهي تعتبر فترة شاملة ينتقل فيها الفرد من الطفولة إلى الرشد، وذلك بما فيها من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية، وانفعالية بالإضافة إلى الخصائص الاجتماعية والعقلية فهي تؤثر على المراهق وعلى علاقته مع الذين يحيطون به.

إن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسته للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة التطابق المعرفية والميدانية وهذا ما وجدناه في بحثنا حيث تحققت كل الفرضيات، ووجدنا أن للنشاط البدني الرياضي له دور في التقليل من صفة القلق المعرفي و القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

بعد كل هذا يمكن القول أن ممارسة النشاطات البدنية الرياضية تقلل من القلق بمختلف أبعاده (المعرفي ، النفسي السلوكي ، الإجتماعي) وترفع من مستوى التحصيل لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا، كما لا يمكن الجزم أن ممارسة النشاط البدني تقتضي بالضرورة على القلق رغم الدور الفعال التي تلعبه فالقلق عامة مرتبط بالعوامل الوراثية والاجتماعية والاقتصادية الخاصة بكل فرد.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع كتمهيد أو حافز لإعداد دراسات أخرى في هذا الموضوع ، وان يستفيد منه الآخرون كونه موضوعا مهم جدا خاصة في بلدنا الحبيب لما يتميز به سكانه من قلق زائد.

4- إقتراحات :

بناء على ما جاء في نتائج البحث حول دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا يقترح الباحث مايلي :

ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للتلميذ عن طريق المتابعة داخل المدرسة وخارجها، والقيام بجلسات إرشادية للتلاميذ خاصة في المرحلة الثانوية بشكل مستمر وتوعية الآباء والمربين بالمواقف التي تشكل ضغوطات للتلاميذ، ومحاولة القيام بدراسات إحصائية لهذه الظاهرة المعرفة حجمها و درجة انتشارها وأسبابها مع اقتراح أساليب لمعالجتها ومن اهم هذه الإقتراحات :

1- توعية الأولياء على تخفيض القلق وهذا عن طريق عدم تضخيم الامتحانات وكذا مساهمة الإعلام في معالجة ومساعدة التلاميذ في خفض القلق.

2- تعيين أخصائيين نفسانيين مدربين على التوجه والإرشاد النفسي يتجه إليهم الطلاب وقت الحاجة.

3- توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسة التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي والخارجي.

4- إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ و أساليب مواجهتها، ومدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية والتعامل مع المراهقين في ظل العولمة).

5- توعية المحيط و الأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية وأثرها على مستوى التحصيل.

6- إعداد برنامج خاص و منظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل كل النشاطات الترفيهية و التسلية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى وهذا من أجل مص مختلف الضغوطات وأنواع

القلق التي يتعرض لها التلميذ المقبل على البكالوريا.

- 7- تنظيم مختلف البرامج الخاصة بالتربية البدنية والرياضية لكسر وتيرة الدراسة داخل الأقسام مما قد يؤدي إلى تفريغ الطاقة الزائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 8- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية .
- 9- العمل على توجيه التلاميذ المتسمين بالعنف إلى المرشد النفسي أو الأخصائيين والتأكيد على دوره في التقليل من هذه السلوكيات السلبية وخفض جميع أعراض القلق البدني والنفسي والمعرفي.

فلا اله الا الله
محمد رسول الله

المراجع :

الكتب :

1. أمين انور الخولي الرياضة و المجتمع المجلس الوطني للثقافة و الادب و الفنون الكويت 1996
المعاجم.
2. أمين الخولي ،أصول التربية البدنية والرياضية ،دار الفكر العربي ،ط3،القاهرة ،1965.
3. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة،
1996.
4. أمين أنور الخولي، محمد الحماحي، برنامج التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة،
1996.
5. أحمد الخطيب، غول امتحان الثانوية العامة ،دار الكندي للنشر والتوزيع، ط 1 ،الاردن،
1999.
6. أحمد محمد عبد الخالق ،الدراسة التطورية للقلق ،حوليات كلية الآداب الكويت، 1994.
7. أحمد عكاشة ،العلاج النفسي التدميمي، مكتبة الأنجلو مصرية ،القاهرة ،1998.
8. أحمد زآي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، سنة 1988.
9. أحمد محمد حسن صالح واخرون، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية،
مركز الاسكندرية ، ج 1، 2000.
10. محمد حسن العلاوي، أسامة كامل راتب، مناهج البحث العلمي في ت ب ر وعلم
النفس الرياضي، ط 1 ، دار الفكر العربي، مصر ، 1999 .
11. محي الدين مختار ، محاضرات علم النفس التربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ،قسنطينة
، 1988.
12. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان
المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، 1992.
13. محمد عبد الظاهر الطيب، مشكلات الأبناء، من الجنين إلى المراهق، دار المعرفة
الجامعية، الازرابطه، الإسكندرية، 1996.

14. محمد حامد زهران، الإرشاد النفسي المصغر بالتعامل مع المشكلات الدراسية، عالم الكتب، القاهرة مصر، 2000.
15. محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي ط8 دار المعارف القاهرة 1992.
16. محمد حسن غانم الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي المكتبة المصرية 2005.
17. محمد عبد الظاهر الطيب مبادئ الصحة النفسية دار المعرفة الجامعة الإسكندرية 1994.
18. محسن علي الدلبي. تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان - الأردن 2001.
19. محمد مصطفى زيدان ، علم النفس الإجتماعي ، دار الشروق جدة ، 1988.
20. محمد الحماحمي فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1999.
21. محمد خاسف، مصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية، مذكرة نهاية الليسانس، سنة 1998.
22. محمد عادل خطاب، آمال الدين زآي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر
23. محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط 06، القاهرة ، 2007.
24. محمود عبد الرحمان حمودة الطفولة و المراهقة و المشكلات النفسية و العلاج مركز الطب النفسي العصبي القاهرة 1991.
25. موسى إبراهيم حريزي، مشكلة النسيان والخوف من الامتحان 1 ، ط ، الجزائر ، 1991.
26. مراجعة أحمد زكي صالح، الهيئة المصرية العامة للكتاب، سنة 1984.
27. الضامن، منذر عبد الحميد الإرشاد النفسي، الطبعة الأولى، مكتبة الفلاح، الكويت 2003

28. حسن شحاتة ،زینب النجار معجم المجتمعات التربوية و النفسية ط1 دار المصرية اللبنانية لبنان 2003
29. حسین فايد، اضطرابات السلوكية، مؤسسة طيبة الطباعة والنشر، مؤسسة صور لطباعة والنشر، 1996.
30. رواية هلال أحمد الشتا، حاجات المراهقين الثقافية و الإعلامية ، مركز الإسكندرية للكتاب ، 2006.
31. رايح تركى، أصول التربية والتعليم ، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990
32. فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985.
33. فؤاد البهي السيد ،الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
34. فؤاد البهي السيد ، الأسس الفنية للنمو ، ط4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1975.
35. فاروق السيد عثمان القلق وإدارة الضغوط النفسية دار الفكر العربي القاهرة ط01 2001.
36. طه عبد العظيم حسن ، استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية النفسي دار الفكر ط1 عمان 2006.
37. سقموند فرويد، ترجمة محمد عثمانى تجاني، الأنا والهو 4، ط، دار الشروق،بيروت، 1982.
38. سيكولوجية اللعب و التربية تأليف ليلي يوسف طبعة 2 مصر 1992.
39. عبد المنعم العقبي، موسوعة الطب النفسي، مجلد ثاني ، ط2 ، مكتبة مدبولي، القاهرة، مصر، 1999.
40. عمار بوحوش (منهاج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث) . ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1985.

41. عكاشة عبد المنان دع القلق و عش سعيدا دار الفكر العربي القاهرة 2000.
42. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2
مصر، 1982.
43. علي يحي المنصوي، الثقافة والرياضة، الجزء الأول، الطبعة 1، 1971.
44. عبد الرحمان عيسوب، معالم علم النفس، دار النهضة، بيروت، 1984.
45. حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية، دار الفكر العربي، لبنان، 2000.
46. صبرة محمد علي، أشرف عبد الغني ت، شري الصحة النفسية والتوافق النفسي، دار
المعرفة الجامعية، قناة السويس، 2004.
47. ذوقان عبيدات، عبد الرحمن عدس، البحث العلمي، (مفهومه، أساليبه، أدواته)، دار الفكر
العربي، ط1، 1998.
48. وجيه محجوب، طرق البحث العلمي ومناهجه، دار الحكمة للطباعة و النشر، بغداد،
1993.
49. كاستانيدا ماك كاندلس و أخرون مقياس القلق للأطفال مكتبة الأنجلو مصرية
1987.

القواميس :

احمد زاكي معجم العلوم الاسلامية مكتبة لبنان 1977.

المراجع باللغة الأجنبية :

- د ر ش خ ت س خ د ب ، س خ د ب ش ر س ت . □
- ش دب د ز خ ش س د س ر ش د س □ آ د ر نس ذ خ □ د س س ذ □ ض ش ت د ش ش د ر ت
- □ □ □ - □ □ □ □ ش ر ش خ ت . □ . ث . آ - ش د س س ر ش ر □ آ
- ، د ر نس نس ذ □ ض ش س د □ ز د ص ش ج د ش ر خ س س ر ش □ ر أ . □
- □ □ □ □ ش ر ش خ ت . ش س د خ س س ت

لمس زمس سج □ سه خذش د ز□ست ما ، ز□س□خش □ ، سه سج زمس خب □ .
، سس□ سسب ، ضهشش سج رذ□ ضشس ز سج□ رسه ز ز□
، سس رش ر□ د □ سس□ دش ،ش سه ز ز ر□ س خش تخ ز ز ر□
□□□□ .

سه سس □ ، د ر فس زمس لذ□ ضشس ز دصش ج دشه رخ سه سس رش□ ر أ □ .
□□□□ ، ش رشه خت ، ضه سه سج ز ز رث

الملاحق

1- إستمارة إستبيان موجهة للتلاميذ

2- قائمة الأساتذة المحكمين

- ملخص البحث بالعربية

- ملخص البحث بالإنجليزية

إستمارة إستبيان موجه للتلاميذ

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته وبعد:

في اطار انجاز مذكرة لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي تخصص تربية حركية عند الطفل والمراهق للموسم الجامعي 2019/2018 .

تحت عنوان " دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا "

نرجوا من الطلبة الكرام أن يتقدموا بملء هذه الاستمارة بكل مصداقية لغرض الحصول على نتائج دقيقة تخدم البحث العلمي علما أن اجابتكم تبقى في اطار سري ولا تستعمل إلا لأغراض علمية .
ولكم منا فائق الاحترام والتقدير .

- ملاحظة : يجب وضع علامة (x) في المكان المناسب.

- البيانات الشخصية للمبحوثين :

المؤسسة: - التاريخ:

الجنس: - ذكر أنثى

السن: -

محور الأول: هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من صفة القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

س1: هل ترى أن النشاط البدني الرياضي يساعدك على الحصول على نتائج دراسية جيدة ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س2: هل ترى أن النشاط البدني الرياضي ينمي الجسم و الفكر ؟

لا

- نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س3: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تشعرك بالثقة و الارتياح عند ممارستك للاختبارات ؟

لا

- نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س4: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تساعدك على التركيز و الانتباه و الدقة عند اداء الاختبار ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س5: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي ترفع مستوى الاداء عند الامتحان ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س6: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي ترفع مستوى دافعية الاداء الدراسي ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س7: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تساعدك على التحضير الجيد للاختبار و التخفيف من قلق

الامتحان ؟

لا

نعم

س8: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تشعرك برفع مستوى ذكائك و القدرة على حل المسائل

المعقدة ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س9: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تقلل الشعور بالتوتر الشديد اثناء ادائك لاختبار مهم ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

محور الثاني: هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق النفسي (السلوكي) لدى التلاميذ
المقبلين على امتحان البكالوريا ؟

س1: هل تنخفض نسبة القلق و ضغط الدراسة لديك عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س2: هل ممارسة النشاط البدني الرياضي تقوم سلوكات وتصرفات التلميذ ؟

نعم لا

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س3: هل تشعر بالثقة بالنفس أو القلق بعد ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س4: هل يتغير سلوكك بعد ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

نعم لا

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س5: هل تحس بأنك عنيد و قلق قبل ممارستك للنشاط البدني الرياضي؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س6: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي توطيد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س7: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تساعدك على مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س8: هل تنخفض سرعة الاثارة و رد الفعل لديك عند ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :

س9: هل ممارستك للنشاط البدني الرياضي تقلل من الانفعال الزائد و الهيجان ؟

لا

نعم

نعم كيف ذلك :

لا لماذا :



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

قائمة الأساتذة المحكمين

دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على
إمتحان البكالوريا

تحت اشراف الدكتور : بن علي عدة .

إعداد الباحث: مسعودي أيمن .

الإمضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ(ة)
	أستاذ تعليم ثانوي	ظاهر دريدي
	أستاذ تعليم ثانوي	بن عبد القادر خير الدين
	أستاذ تعليم ثانوي	حمية رشيد

السنة الجامعية : 2019/2018.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

إشكالية الدراسة : هل للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

فرضيات الدراسة :

○ للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

○ للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا.

❖ ايجراءات الدراسة الميدانية :

❖ المنهج المستخدم : هو المنهج الوصفي .

❖ عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة مجموعة من التلاميذ والمقدرة ب80 تلميذ موزعين على

بعض ثانويات دائرة جامعة ولاية الوادي وهم: ثانوية متقن جامعة ، ثانوية الشيخ محمد المقراني.

❖ نسبة تمثيلها للمجتمع : حيث مثل 19٪ من المجتمع الأصلي

❖ مجالات الدراسة:

تمت هذه الدراسة خلال السنة الجامعة 2019/2018

○ الجانب النظري: وذلك إبتداء من 15 أفريل 2019 كأول لقاء مع الأستاذ إلى غاية منتصف شهر ماي 2019.

- الجانب التطبيقي : وكان ذلك إبتداء من 17 ماي 2019 إلى غاية بداية شهر جوان 2019
- المجال المكاني : تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بعض ثانويات دائرة جامعة ولاية الوادي.
- الأدوات المستعملة في الدراسة : تم الاعتماد على استمارة الاستبيان.

❖ النتائج المتوصل إليها :

- أن النشاط البدني الرياضي له دور مهم في التقليل من القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا وهذا بالنظر الى تأثيره الإيجابي على الجانب العقلي للتلميذ و هذا يؤدي إلى تنمية مختلف القدرات العقلية و الجسمية كالذكاء و التركيز و الإنتباه وهذا ما يساعده على تحسين مستوى الأداء و التحصيل الدراسي و بالتالي التخفيف من قلق و إضطراب الإمتحان.
- أن النشاط البدني الرياضي له دور مهم في التقليل من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا ، وهذا يرجع لتأثيره الإيجابي على الحالة النفسية للتلاميذ. من خلال شعورهم بالثقة بالنفس و التقليل من الانفعال الزائد و التوتر و بالتالي التقليل من قلق و ضغوط الدراسة و ضبط مختلف المظاهر الانفعالية وبالتالي تعبير التلاميذ على سلوكياتهم بصورة متزنة.

- الإقتراحات :

- توعية الأولياء على تخفيض القلق وهذا عن طريق عدم تضخيم الامتحانات وكذا مساهمة الإعلام في معالجة ومساعدة التلاميذ في خفض القلق.
- توعية المحيط و الأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية وأثرها على مستوى التحصيل.
- تعيين أخصائيين نفسانيين مدربين على التوجه والإرشاد النفسي يتجه إليهم الطلاب وقت الحاجة.

Summary:

The study title: The role of the physical sport activity in reducing the anxiety of pupils that are going to pass the baccalaureate exam.

The Problematic of the study: does the physical sport activity has a role in reducing the anxiety of pupils who are going to pass the baccalaureate exam?

The hypotheses of the study:

The general hypothesis: the physical sport activity has a role in reducing the anxiety of pupils who are going to pass the baccalaureate exam.

The hypotheses of the study:

*/The physical sport activity has a role in reducing the cognitive anxiety of pupils who are going to pass the baccalaureate exam.

*/ The physical sport activity has a role in reducing the psychological and behavioral anxiety of students who are going to pass the baccalaureate exam.

The Field study procedures:

Methodology: the descriptive approach.

The study sample: The sample of the study included 80 students distributed among the two secondary schools of Djamaa, Wilaya of Eloued.(technicom of Djamaa and Shikh Mohammed Elmokrani)

The representation ratio of the population: Where it represented 19% of the original population.

The Study areas: This study was conducted during the academic year 2018/2019.

*/ **The theoretical part:** it started as a first meeting with the professor from the 15th of April until the mid of Mai 2019.

*/ **The practical part:** from the 17th of Mai until the beginning of June 2019.

The spatial field: the field study was carried out at the level of Djamaa's secondary schools.

The study tools: the study was based on questionnaire.

Results:

*/The physical sport activity has an important role in reducing the cognitive anxiety of students who are going to pass the baccalaureate exam and this in view of its positive impact on the mental side of the student and this leads to the development of various mental and physical abilities such as intelligence and concentration and attention, which helps to improve the level of performance and achievement And thus reduce anxiety and disturbance.

*/ The physical sport activity has an important role in reducing the psychological anxiety of the behavioral blocker. of students who are going to pass the baccalaureate exam and this is due to its positive impact on the psychological state of students. Through their sense of self-confidence and reduce the emotional tension and thus reduce the anxiety and pressure of study and control the various manifestations of emotional and thus the expression of students' behavior in a balanced image.

Suggestions:

- Educating parents to reduce anxiety and this by not exaggerating the exams as well as the contribution of the media in the treatment and help students to reduce anxiety.
- Educating parents and educators of the importance of practicing educational sport and its impact on the level of cognitive achievement.
- The appointment of psychologists trained in self-direction and self-guidance to students at the time of need.

