

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

تخصص: نشاط بدني رياضي تربوي

## العنوان

دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التخفيف من سمة القلق

لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

" دراسة ميدانية على بعض متوسطات بلدية بسكرة "

تحت إشراف الدكتور:

- مراد خليل

من إعداد الطالب:

- سطيجي هلمد

السنة الجامعية 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# كلمة شكر وعرافان

نشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنهاء هذا العمل المتواضع، وعملا بقول

الرسول الكريم ﷺ " من لم يشكر الناس لم يشكر الله " .

حاولنا أن نجمع شتات أفكارنا لنفي ذوي الحقوق حقهم لكن اللسان عجز

عن التعبير، لذا أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير إلى الأستاذ الكريم "مراد خليل"

الذي كان نعم الموجه والمرشد في سبيل إتمام موضوع هاته الدراسة، فارجو من الله أن

تكون حسنة من حسناته.

كما أتقدم بالشكر لكل من ساعد في إتمام هذا العمل المتواضع من قريب أو

من بعيد أخص بذلك كل من الأساتذة والزملاء، وأخص بالشكر الكبير للدكتور

سعداوي عماد الذي كان له الفضل في المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج

(SPSS)، كما لا أنسى أن أتقدم بشكري للأستاذ " زروال محمد " لصبره معي في

المراجعة اللغوية للمذكرة، ولكل من مديري وأساتذة التربية البدنية والرياضية للمرحلة

المتوسطة بمدينة بسكرة.

جزاهم الله عني خير الجزاء ومن الله التوفيق.

# الإهداء

الصلاة والسلام على اشرف المرسلين سيدنا مُحَمَّد عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم.

اهدي تحياتي

إلى الوالدين الكريمين أطال الله في عمرهما

إلى أخواتي وإخوتي

إلى من تربطني بهم صلة قرابة من بعيد أو قريب، إلى كل الأصدقاء، وزملاء العمل، وإلى كافة

عمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بيسكرة

إلى كل من أسدى بنصيحة أو أدلى برأي أو شاركة بجهد في انجاز هذه الدراسة

ونسأل الله عز وجل أن ينفعنا بهذه الشهادة في الدنيا والآخرة

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

## فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
	الشكر
	الإهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
أ- ب	مقدمة
	الجانب التمهيدي
	مدخل عام للدراسة
5	1- الإشكالية
6	2- فرضيات البحث
6	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
7	5- تحديد المفاهيم ومصطلحات
9	6- الدراسات السابقة
13	7- التعليق على الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: النشاط الرياضي اللاصفي
17	تمهيد:
18	1- النشاط الرياضي اللاصفي
18	1-1- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي
18	2- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي
18	2-1- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
18	2-1-1- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
19	2-1-2- أهداف وأهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
19	2-1-3- برامج النشاط اللاصفي الداخلي
20	2-1-4- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي

20	2-1-5- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
20	2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
21	2-2-1- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
21	2-2-2- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
22	2-2-2-1- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي
22	2-2-2-2- تنمية التطبع الانفعالي
22	2-2-2-3- الاعتماد على النفس
22	2-2-2-4- حسن قضاء وقت الفراغ
22	2-2-2-5- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب
22	2-2-2-6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والحفاظة عليها وتنميتها
23	2-2-2-7- التدريب على القيادة
23	2-2-3- مهام الأستاذ والإدارة اتجاه النشاط الخارجي
23	2-2-4- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي
23	2-2-5- معوقات النشاط الخارجي
24	2-2-6- خصائص النشاط اللاصفي الخارجي
25	خلاصة
الفصل الثاني: المراهقة	
27	تمهيد
28	1- مفهوم المراهقة
28	1-1- التعريف اللغوي
28	1-2- التعريف الاصطلاحي
28	2- أقسام المراهقة
29	2-1- المراهقة المبكرة (12-14)
29	2-2- المراهقة الوسطى (15-17)
29	2-3- المراهقة المتأخرة (18-21)
30	3- خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-16)
30	3-1- النمو الجسمي

30	2-3- النمو الفزيولوجي
31	3-3- النمو العقلي
31	4-3- النمو الجنسي
31	5-3- النمو الحركي
32	6-3- النمو الانفعالي
32	7-3- النمو الاجتماعي
33	4- الاتجاهات المختلفة في دراسة المراهقة
33	1-4- الاتجاه البيولوجي
33	2-4- سولنبرجر و الاتجاه الاجتماعي
34	3-4- فرويد و الاتجاه السيكودينامي
34	4-4- إريكسون و الاتجاه النفسي الاجتماعي
35	5- مشكلات المراهقة
35	1-5- مشكلات نفسية
35	1-1-5- القلق
35	2-1-5- الغيرة
35	3-1-5- الانطواء والانسحاب والعزلة
35	2-5- مشكلات سلوكية
36	1-2-5- السلوك العدواني
36	2-2-5- الإدمان
36	3-5- مشكلات الصحة و النمو
37	6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
38	خلاصة
	الفصل الثالث: القلق
40	تمهيد
41	1- مفهوم القلق
41	1-1- تعريف اللغوي
41	2-1- التعريف اصطلاحا

41	1-2-1- القلق عند فرويد
41	2-2-1- القلق عند سيلبرجر
41	3-2-1- القلق عند ألفريد أدلر
42	4-2-1- القلق عند إيريك فروم
42	5-2-1- القلق عند حامد زهران
42	6-2-1- القلق عند احمد عكاشة
42	2- أنواع القلق
42	2-1- القلق كحالة والقلق كسمة
43	2-2- أنواع القلق حسب فرويد
43	1-2-2- القلق الواقعي ( الموضوعي)
43	2-2-2- القلق العصامي
43	3-2-2- القلق الخلقي
43	3- النظريات النفسية المفسرة للقلق
43	1-3- القلق في نظرية التحليل النفسي
44	2-3- القلق في النظرية السلوكية
44	3-3- القلق في النظرية السلوكية- المعرفة ( التعلم الاجتماعي)
44	4-3- القلق في النظرية الوجودية
45	5-3- القلق في النظرية الإنسانية
45	6-3- القلق في النظرية المعرفية
46	7-3- القلق في النظرية النفسية الدينية
46	4- مستويات القلق
47	1-4- المستويات المنخفضة للقلق
47	2-4- المستويات المتوسطة للقلق
47	3-4- المستويات العليا من القلق
47	5- أعراض القلق
47	1-5- الأعراض الجسمية
47	2-5- الأعراض النفسية



48	5-3- الأمراض السيكوسوماتية
48	6- القلق في المجال الرياضي
49	7- آثار القلق
49	7-1- التوهم
48	7-2- في الوظائف الجسمية
48	7-3- الاستهتار بالحياة
48	7-4- الجمود الذهني
50	8- دور الأنشطة الرياضية التربوية في علاج القلق عند المراهق
51	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
54	تمهيد
55	1- الدراسة الاستطلاعية
55	2- منهج البحث
55	3- مجتمع البحث وعينته
56	3-1- خصائص مجتمع البحث
56	3-2- عينة البحث
56	3-1-2-3- خصائص عينة البحث
56	4- مجالات البحث
56	4-1- المجال المكاني
56	4-2- المجال الزمني
56	4-3- المجال البشري
56	5- تحديد المتغيرات
56	5-1- تحديد المتغير المستقل
56	5-2- تحديد المتغير التابع
56	6- أدوات الدراسة
56	6-1- تعريف مقياس سمة القلق

56	6-2- ظروف تطبيق المقياس وطريقة تصحيحه
57	7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة
57	7-1- حساب معامل الصدق
58	7-1-1- الصدق الظاهري
58	7-1-2- الصدق الذاتي (طريقة الاتساق الداخلي)
59	7-2- الثبات
59	7-3- الصدق
60	8- الأساليب الإحصائية
60	8-1- الإحصاء الوصفي المستخدم
60	8-2- الإحصاء الاستدلالي المستخدم
61	خلاصة
الفصل الخامس: مناقشة النتائج وتفسيرها	
63	تمهيد
64	1- عرض نتائج الدراسة
77	خلاصة
الفصل السادس: مناقشة النتائج وتفسيرها	
79	تمهيد
80	1- تحليل ومناقشة الدراسة
83	خلاصة
85	الاستنتاج العام
87	الاقتراحات والتوصيات
89	الخاتمة العامة
قائمة المراجع والمصادر	
قائمة الجداول	
قائمة الملاحق والمرفقات	

قائمة الجداول		
الصفحة	العناوين	الرقم
64	يوضح طريقة تنقيط العبارات الايجابية لمقياس سمة القلق.	01
64	يوضح طريقة تنقيط العبارات السلبية لمقياس سمة القلق.	02
65	يوضح معامل الارتباط (ألفا كرونباخ) بين كل عبارة و المقياس الكلية.	03
71	يوضح خصائص الإحصائية لمجتمع الدراسة.	04
72	يوضح تحليل ANOVA للفروق بين إجابات الطلبة تعزى إلى عامل الجنس.	05
73	يوضح تحليل ANOVA للفروق بين إجابات الطلبة تعزى إلى عامل المستوى الدراسي.	06
74	يوضح اختبار <b>post-hoc</b> لاستمارة ككل حسب متغير المستوى الدراسي.	07
75	يوضح التحليل الوصفي لاتجاهات مجتمع الدراسة حول المقياس حسب متغير المستوى الدراسي.	08
76	يوضح التحليل الوصفي لاتجاهات مجتمع الدراسة حول المقياس حسب متغير المستوى الدراسي، لكل عبارة على حدى.	09

قائمة الملاحق	
العناوين	الرقم
مقياس سمة القلق.	01
قائمة بأسماء المحكمين لمقياس سمة القلق.	02
معامل ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي لاستبيان تقييم الذات.	03
النتائج الإحصائية لاستبيان تقييم الذات باستخدام برنامج (spss).	04
الموافقة على إجراء الدراسة الميدانية	05

## مقدمة:

تعتبر دراسة المراهقة والاهتمام بها من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم وتطور المجتمعات، إذ أن الاهتمام بالمراهقة هو في الواقع اهتمام بمستقبل الأمة بكاملها، كما أن إعداد المراهقين وتربيتهم هو إعداد لمواجهة التحديات الحضارية التي تفرضها حتمية التطور.

كما أن مرحلة المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها والتي من خلالها تتحدد ملامح شخصيته وخصائصه النفسية والعقلية والانفعالية.

يعد القلق ظاهرة قديمة حديثة صاحبت الإنسان منذ مولده الأول، بيد أن هذا العصر الذي نعيشه بما صاحبه من تغيرات و ضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلازمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانباً من هذا القلق يمكن أن يكون قلقاً إيجابياً أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته ولذلك لا غرابة أن نرى إجماعاً لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور و المحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية. (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008، ص55).

وقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينيات أهمية دراسة العلاقة بين القلق و التعلم، حيث أصبح المتصفح لمعاجم وكتب علم النفس لا ينفك يرى أن موضوع القلق بجميع أبعاده ونماذجه يستحوذ على اهتمام العديد من الباحثين لمعرفة مفهومه وطرق قياسه، ومن هذه النماذج "قلق السمة والحالة، قلق المنافسة الرياضية، القلق المتعدد الأبعاد قلق الامتحان".

و الملاحظ أن موضوع سمة القلق من أهم ما تناوله علماء النفس بالدراسة والتجريب، حيث نجد العديد من الدراسات التي تناولت الموضوع وكل عالجته من وجهة نظر مختلفة ولعل أهمها:

دراسة "اسماعيل 1984" حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين سمة القلق في المنافسات الرياضية ومستوى الأداء لدى الناشئين والناشئات تحت ( 12 إلى 14 سنة)، في رياضة الجمباز عن الأجهزة المختلفة، والى معرفة الفرق بين سمة القلق في المنافسات الرياضية بين الناشئين والناشئات في رياضة الجمباز.

دراسة " غادة الخصاصونة 2006" اجريت هذه الدراسة بجامعة اليرموك في شكل رسالة دكتوراه بعنوان " تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية الرياضة في جامعة اليرموك في مسابقات الجمباز " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجمباز.

دراسة حسن العبيدي، علي التركي 1988" قلق السمة لدى لاعبي درجة الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم" هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم. (حسن العبيدي ، 1988).

ومما تقدم من عرض لهذه الدراسات يظهر تباين في أهدافها وفي طريقة أخذها للمتغيرات ولأفراد العينة، أما الدراسة الحالية والتي نحن بصدددها فهي تختلف عن الدراسات السابقة الذكر من حيث أن الطالب ركز على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية في خفض سمة القلق، كون النشاط الرياضي اللاصفي لا يؤثر فقط على النمو و الإعداد البدني إنما يمتد ليشمل الصفات الخلقية و الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها من حيث اسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني والنفسي وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة انتاجية الفرد.

ومن هذا المنظور والمنطلق فقد شملت الدراسة الحالية على ثلاث جوانب (جانب تمهيدي، جانب نظري، جانب تطبيقي)، حيث احتوى الجانب التمهيدي على التعريف بالدراسة أي الإشكالية وأهمية وأهداف البحث وأهم المفاهيم والمصطلحات الواردة في الدراسة الحالية، الدراسات السابقة والمرتبطة في البيئة المحلية والعربية والأجنبية.

وفي الجانب النظري هنالك ثلاث فصول، الفصل الأول تعرضنا إلى النشاط الرياضي اللاصفي بصفة عامة، أما الفصل الثاني تناولنا فيه القلق و أهم النظريات المفسرة له، والفصل الثالث يتحدث عن الخصائص العمرية للمرحلة ( المراهقة)، وأهم خصائصها.

أما فيما يخص الجانب التطبيقي فيضم الفصل الرابع فقد احتوى على منهجية البحث والإجراءات الميدانية، حيث عرضنا فيه الدراسة الاستطلاعية، منهج الدراسة واجراءاتها من حيث مجتمع البحث والأدوات المستخدمة فيه بالإضافة للمعالجة الإحصائية، بينما تناول الفصل الخامس عرض وتحليل نتائج البحث و الفصل السادس مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء الفرضيات بالاعتماد على الأدب التربوي والدراسات السابقة بالإضافة إلى بعض الاقتراحات وخاتمة البحث، ثم قائمة المراجع والملاحق.

الجانِب

التمهيدِي

---

# الإطار العام للدراسة

---

## 1- إشكالية البحث:

إن الغرض الأسمى للمجتمعات الحديثة هو الاهتمام بالإنسان والسعي وراء إسعاده بأعلى قدر ممكن ويتجلى ذلك من خلال النتائج الضخم الذي يشهده العالم اليوم من تطور في جميع الميادين، سواء ما كان منها اقتصاديا أو اجتماعيا أو ثقافيا أو رياضيا.

ويواجه المراهق في حياته اليومية الكثير من الظروف الصعبة التي تحول دون تحقيق العديد من أهدافه وطموحاته إلى جانب زيادة الضغوط النفسية والتي ترفع من وتيرة القلق لديه مما ينعكس سلبا على سلوكه وتصرفاته أمام نفسه وأمام الآخرين، ويحول دون تحقيق العديد من أهدافه وطموحاته وأمنيته، ومن هنا يمكننا القول أننا نعيش في عصر الخوف والقلق الذي يعتبر مظهرا من مظاهر السلبية في الحياة العصرية، هذا ما جعله محل اهتمام الدراسات النفسية القديمة منها والحديثة، لما يسببه من ضغوط على الأفراد في مشوار حياتهم سواء كان ذلك في مراحلهم التعليمية أم المهنية أم الحياتية (نائل إبراهيم أبو عزب، 2008، ص02). والمراهقة هنا تشهد أحداث خطيرة، فهي تشهد بداية رجولة الفتى و أنوثة الفتاة ، إذ تحدث فيها تغيرات جسمية عقلية و نفسية و المراهقة من أهم و أخطر مراحل نمو الإنسان حيث أنها تمتاز بمظاهر انفعالية كثيرة مثل (الخوف، العنف، الاكتئاب) بالإضافة إلى القلق وغيرها من الانفعالات والمراهق هنا ينتقل في هذه المرحلة من طور يكون فيه معتمدا على الغير إلى طور يعتمد فيه على نفسه (رابح تركي، 1990، ص446).

ويلجأ بعض التلاميذ إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية كونها تعتبر مادة أكاديمية تربوية مهمة لما تكسبه من فوائد تنعكس بالإيجاب على المراهق وتساعده على اجتياز مرحلة المراهقة من خلال اشباع رغباته وحاجاته، وتعتبر الأنشطة الرياضية اللاصفية فرصة لكل تلميذ للتمكن من إبراز هوايته ورغباته الرياضية وتطوير أدائه وتثبيت مختلف مهاراته الأساسية وتعلم مختلف الأنشطة الأخرى حيث سخرت العديد من التسهيلات التي تسمح لأي فرد كان يرغب في ممارسة التربية البدنية والرياضية بشكل عام والنشاط الرياضي اللاصفي بشكل خاص وهذا ما جاءت به المادة 07 من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أنه " تتكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة في أواسط التربية والتكوين ". (تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في: 03 فيفري 1993)، وهذا من شأنه أن يساهم في التقليل من مستويات القلق لدى التلاميذ كون السبب وراء فشل العديد منهم في اجتياز السنوات الدراسية هو الخوف والقلق وكذا الانطواء.



أدى هذا إلى نشوء فكرة الدراسة باعتبارها مشكلة تحتاج إلى دراسة وحل، وغذى هذه الفكرة إحساس الطالب بالمشكلة من خلال مروره بمواقف مشابهة من خلال دراسته في المرحلة المتوسطة، بالإضافة إلى التخصص الأكاديمي.

ومن خلال الطرح تبادر إلى أذهاننا التساؤل العام التالي:

- ما هو مستوى (درجة) سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية؟  
لتتفرع منه التساؤلات الفرعية التالية:
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى)؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

## 2- الفرضيات:

### 2-1- الفرضية العامة:

- يتميز التلاميذ الممارسين للنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية بمستوى سمة قلق متوسط.

### 2-2- الفرضيات الجزئية:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يعزى لمتغير الجنس (ذكر/ أنثى).
- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يعزى لمتغير المستوى الدراسي.

### 3- أهداف الدراسة:

في ضوء الإطار المرجعي لمشكلة البحث وأهميته وضع الطالب مجموعة من الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها:

\* التعرف على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في خفض سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

\* التعرف على الفروق في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية حسب المستوى الدراسي.

\* التعرف على الفروق في سمة القلق بين للممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية بين الجنسين (ذكر، أنثى).

\* التعرف على الحالة السيكولوجية للمراهق اثناء فترة المتوسط.

#### 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

\* تسليط الضوء على أهمية ممارسة المراهق للأنشطة الرياضية اللاصفية، ومدى مساهمتها في خفض سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

\* محاولة معرفة العلاقة بين الأنشطة الرياضية اللاصفية و سمة القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط.

\* ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية بطريقة علمية ومنظمة من شأنه أن يؤدي خفض مستوى

القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

\* إن النتائج التي سوف نحصل عليها في هذا البحث يمكن أن تساهم في أن تأخذ الأنشطة

الرياضية اللاصفية مكانتها الحقيقية بين الأنشطة الأخرى.

\* إن النتائج التي سوف نحصل عليها يمكن أن تكون مرفقا هاما يستعين به العاملون في مجال

التربية البدنية والرياضية.

\* اشباع ميولات التلاميذ ورغباتهم من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية.

#### 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

في مختلف البحوث التي يتناولها الباحث يجد نفسه أمام صعوبات تتمثل في عموميات اللغة وتداخل المصطلحات، وتعتبر المفاهيم مفاتيح الدخول للبحث وتحديدتها يعتبر الخطوة الأولية والأساسية لتمهيد الطريق لفهم الموضوع المراد دراسته (منى أحمد الأزهرى، 2000، ص17).

#### 5-1- مفهوم النشاط:

هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية

أكثر منها بالاستجابة. (أحمد زكي بدوي، 1977، ص08).

#### 5-2- الرياضة:

هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من

اللعب وهي الأكثر تنظيما والأرفع مهارة، وكلمة رياضة في اللغتين الفرنسية والإنجليزية **sport** ومعناها

التحويل والتغيير ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاعرهم واهتماماتهم بالعمل على التسلية والترفيه من خلال الرياضة. (Habib dorhoff, 1996, p06).

### 5-2-1- النشاط الرياضي اللاصفي:

يرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج عن ساعات الدوام الرسمي للبرنامج الدراسي، ومن أهدافه اعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستواهم وكذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (عباس أحمد صالح، 1981، ص207).

ويعرفه الطالب إجرائيا بأنه: كل نشاط رياضي يكتسي صبغة تنافسية داخل المؤسسة وخارجها.

### 5-2-2 - النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه ويتم في أوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (فيصل ياسين الشاطي، 1989، ص32).

ويعرفه الطالب إجرائيا بأنه: النشاط الذي يمارس داخل المؤسسة ويكون خارج أوقات الدوام الرسمي.

### 5-2-3- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو نشاطات الفرق المدرسية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية للمدرسة، وفي هذا الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي. (فيصل ياسين الشاطي، 1989، ص133).

ويعرفه الطالب إجرائيا بأنه : نشاط يمارس خارج أسوار المؤسسة ويكون تنافسيا مع مؤسسات أخرى.

### 5-3- القلق:

هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكدر والضيق و الألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ، ويبدو متشائم أو متوتر الأعصاب و

مضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو متردد أو يفقد القدرة على التركيز. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص18).

ويعرفه الطالب إجرائيا بأنه: "الخوف من الفشل".

#### 4-5- المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية عضوية في بدنها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (أسامة كامل راتب، 2008، ص151).

يعرفها "جرجس جرجس" المراهقة هي المرحلة التي تمتد من فترة النضوج الجنسي حتى سن 18 أو 20 وتتميز بالانفعالية و الرفض و الحيوية أو الانزوائية و السكون وذلك حسب البيئة الأسرية و التربية الاجتماعية و المدرسية التي يتلقاها المراهق (جرجس ميشال جرجس، 2005، ص471).

ويعرفها الطالب إجرائيا بأنها: "هي تلك المرحلة العمرية التي تتوسط مرحلة الطفولة ومرحلة الرشد وتتميز بعدة تغيرات فيزيولوجيا ونفسية".

#### 6- الدراسات السابقة والمشاهدة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة منابع ومحاوٍر يجب على الطالب أن يتناولها ويثري بها بحثه، والغرض منها هو المقارنة والإثبات أو النفي، وقد اعتمد الطالب على مجموعة من الدراسات بغرض الاستدلال بها والمقارنة مع نتائجها، وعليه فقد اتفق الطالب مع المشرف على الدراسة بأن يقوم بعمل تصنيف مرتب لهذه الدراسات، لذلك سوف يعرض الطالب أهم البحوث والدراسات المحلية والعربية والأجنبية التي تناولت المشكلة بصورة مباشرة أو غير مباشرة ومقارنتها مع موضوع الدراسة الحالية. هذا وقد تم تصنيف البحوث والدراسات السابقة إلى ثلاث مجموعات على النحو التالي:

#### 6-1- الدراسات الوطنية:

6-1-1- دراسة "مُحَمَّد ناصر" 2008: دراسة في شكل رسالة ماجستير بجامعة الجزائر - 3 -

بعنوان "أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير الأنشطة الرياضية اللاصفية في التخفيف من السلوك العدواني عند المراهقين في المرحلة الثانوية بولاية عين الدفلى، وقد شملت عينة الدراسة (100) تلميذ من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية موزعين على أربع ثانويات، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي ومقياس السلوك العدواني للدكتور مُحَمَّد حسن علاوي، بالإضافة لاستمارة استبيان وزعت

للتلاميذ، وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية تساعد التلميذ المراهق على تكيف سلوكه مع المواقف الصعبة وتمكنه من الابتعاد عن السلوكات المنحرفة. (محمد ناصر، 2008).

### 6-1-2- دراسة " بوسنان فاتح " 2012: دراسة في شكل رسالة ماجستير بجامعة الجزائر 3

بعنوان " دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي".

هدفت الدراسة إلى معرفة دور التربية البدنية في التقليل من ظاهرة القلق بالنسبة لتلاميذ الطور الثانوي وشملت عينة الدراسة (500) مراهق تم اختيارهم بطريقة عشوائية موزعين على ثانويتين من الجزائر غرب، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي و استمارة استبيان وزعت على التلاميذ، وتوصلت الدراسة إلى أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور كبير في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له المراهق في المرحلة الثانوية. (بوسنان فاتح، 2012).

### 6-1-3- دراسة " بولحليب مبروك " 2013: دراسة في شكل رسالة ماجستير بجامعة باتنة

بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا".

استهدفت الدراسة معرفة دور النشاط الرياضي التربوي في خفض من حدة القلق والضغط النفسي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا بولاية سطيف، وشملت عينة الدراسة (200) تلميذ من الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية التربوية موزعين على ستة ثانويات، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي ومقياس القلق العام للأستاذ مصطفى فهمي وقائمة قلق الاختبار للدكتور نبيل الزهار، بالإضافة لاستمارة استبيان وزعت للتلاميذ وتوصلت الدراسة إلى أن ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض مستوى القلق بمختلف أبعاده ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ السنة النهائية المقبلين على البكالوريا (بولحليب مبروك، 2013).

### 6-1-4- دراسة " زديرة حسام " 2013: أجريت هذه الدراسة بجامعة باتنة في شكل مذكرة

ماستر بعنوان " أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية في تفعيل عملية التنافس خلال حصة التربية البدنية والرياضية"

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الأنشطة اللاصفية على تفعيل عملية التنافس خلال حصة التربية البدنية والرياضية وشملت عينة الدراسة 60 أستاذا من ثانويات ولاية خنشلة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، واعتمد الطالب على المنهج الوصفي واستمارة استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية بولاية خنشلة، وتوصلت الدراسة إلى أن للأنشطة الرياضية اللاصفية دور إيجابي في تفعيل عملية التنافس بشكل إيجابي خلال حصة التربية البدنية والرياضية. (زديرة حسام، 2013).

**6-1-5- دراسة " مرزوق زكرياء " 2014:** أجريت هذه الدراسة بجامعة باتنة في شكل مذكرة ماستر بعنوان " واقع الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية في المؤسسات التعليمية -المتوسطة والثانوية- من منظور " أساتذة ت ب ر، مدراء المؤسسات، تلاميذ السنوات النهائية ".

هدفت الدراسة إلى وصف حال الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية بالمؤسسات التعليمية المتوسطة والثانوية وشملت عينة الدراسة 70 تلميذ سنة الرابعة متوسط و30 تلميذ سنة الثالثة ثانوي تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتسعة أساتذة للتربية البدنية والرياضية وأربع مدراء للمؤسسات التعليمية، واعتمد الطالب على المنهج الوصفي واستمارات استبيان موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية، ومدراء المؤسسات تلاميذ الأقسام النهائية للمتوسط والثانوي، وتوصلت الدراسة إلى أن الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية في المؤسسات التعليمية تشهد صعوبات ومشاكل في الجانب التنظيمي والهيئة والكفاءات المهنية المشرفة عليها. (مرزوق زكرياء، 2014).

**6-1-6 - دراسة عشوي ناصر و لعمرائي علاوة:** النشاطات البدنية والرياضية وتخفيف القلق عند تلميذ المرحلة الثانوية دراسة نقدية للحجم الساعي في التكوين المقاربة النفسية البداغوجية تحت إشراف الأستاذ: \* زعبار سليم.

**الإشكالية:**

هل النشاطات البدنية والرياضية في الوسط التربوي لها وظيفة التخفيف من القلق الناتج عن الحجم الساعي الذي تمليه السلطة المدرسية، والذي يجب الانقياد به و إتباعه؟.

**الفرضية العامة:**

يبرز الدور الحقيقي لممارسة النشاطات البدنية والرياضية في الوسط التربوي بالتجسيد أهدافه في الجانب النفسي بالتخفيف من القلق.

**الفرضيات الجزئية:**

1- يعد الحجم الساعي كمصدر أساسي لظهور القلق والزيادة من حدته عند التلميذ المراهق.

2- هناك نقص في حدة القلق عند التلميذ المراهق من جراء الممارسة للنشاطات البدنية.

**العينة المختارة:**

لقد اختار الباحثان عينة احتمالية من مجموع التلاميذ عددهم 500 ورعا الشروط التالية:

- الجنس: ذكور ، إناث. - السن: 15 سنة - 19 سنة- المستوى الاقتصادي. - سبب الاستشارة

**الاستنتاج:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة بعد التطبيق الراجح الاختبار القبلي و البعدي فقد أسفرت النتائج على صحة الفرضيات الجزئية الأولى والثانية.

#### 6-2- الدراسات العربية:

##### 6-2-1- دراسة مازن أحمد شمسان (2007): التي تناولت مدى انتشار القلق بين الطلبة

والكشف عن الفروق بينهم، ان عينة البحث تعاني من انتشار القلق بدرجات عالية بين الذكور والاناث، وعدم وجود فروق بين الجنسين في القلق العام.

##### 6-2-2- دراسة احمد محمد الزعبي ( 1997 ): وهدفت إلى معرفة مستوى القلق لدى طلبة

الجامعة ، والفروق بين الجنسين وبين التخصصات، وبينت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والاناث في درجات مقياس القلق كحالة ، في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في درجات مقياس القلق كسمة.

##### 6-2-3- دراسة هشام احمد محمود غراب ( 2000 ): توصل في دراسته حول القلق وعلاقته

ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية، إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الحالة إلا أن الفروق كانت دالة في قلق السمة لصالح الطالبات، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين التخصص العلمي والأدبي لصالح الأدبي في قلق الحالة والسمة.

##### دراسة بدر الأنصاري ( 2004 ): التي تناولت الفروق بين الطلبة والطالبات في القلق إلى عدم

وجود فروق جوهرية في معدلات انتشار القلق بين افراد العينة، ووجود فروق بين الجنسين في القلق في بعض البلدان العربية وعن عدم وجود فروق جوهرية في البلدان العربية الأخرى.

##### 6-2-4- دراسة " اسماعيل " 1984: حيث هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين

سمة القلق في المنافسات الرياضية ومستوى الأداء لدى الناشئين والناشئات تحت ( 12 إلى 14 سنة)، في رياضة الجمباز عن الأجهزة المختلفة، والى معرفة الفرق بين سمة القلق في المنافسات الرياضية بين الناشئين والناشئات في رياضة الجمباز، وبلغ حجم العينة (82) ناشئا وناشئة حيث استخدمت الباحثة مقياس سمة القلق في المنافسات الرياضية (مارنيز)، وقد أظهرت نتائج الدراسة ان مستوى القلق يزداد على أجهزة الجمباز التي تتطلب طبيعة الأداء عليها توافق في الحركة مثل جهاز حصان الحلق والعلاقة عند الناشئين، العارضتان مختلفتا الارتفاع عند الناشئات، وظهرت الدراسة أن القلق يقل عند الناشئين مع تقد السن.

**6-2-5- دراسة " غادة الخصاصنة" 2006:** اجريت هذه الدراسة بجامعة اليرموك في شكل

رسالة دكتوراه بعنوان " تقدير مستويات القلق لدى طالبات كلية الرياضة في جامعة اليرموك في مسافات الجمباز " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات القلق لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة اليرموك في مساق الجمباز، حيث استخدمت الباحثة مقياس سبيلبير جر لقياس القلق وقائمة تقدير الذات لقياس حالات القلق والسمة ، وتكونت عينة الدراسة من 40 طالبة تم اختيارهن بالطريقة القصدية لقياس حالات القلق لديهن قبل الاختبار النهائي، وبعد تطبيق الأدوات وتحليل النتائج خلصت نتائج الدراسة الى مايلي - توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات في فئتي البحث في قلق الحالة قبل الامتحان، بينما لا توجد فروق بين الطالبات في فئتي البحث في قلق السمة قبل الامتحان.

**6-2-6- دراسة حسن العبيدي ، علي التركي 1988** قلق السمة لدى لاعبي درجة الأولى**لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم"**

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين قلق سمة ومستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم وتكونت العينة من 26 لاعب موزعين على 08 أندية للدرجة الأولى واستخدم الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من 15 عبارة و أسفرت النتائج عن وجود علاقة سببية بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم لأندية درجة الأولى ووجود فروق ذات إحصائية بين مجموعتي لاعبين ذوي القلق العادي، واللاعبين ذوي القلق الواطي. ( حسن العبيدي ، 1988).

**6-3- الدراسات الأجنبية:****6-3-1- دراسة " سكوت" و " ويلسون" 1994**

قام بإجراء دراسة هدفت إلى التعرف على درجة القلق لعينة مكونة من 36 لاعبا من الأطفال وطبق الباحثان المنهج الوصفي مستخدمين مقياس حالة القلق وسمة القلق لسبيلبيرجر، وقد أظهرت النتائج ارتفاع مستوى القلق عند الأطفال في المباريات الصعبة مقارنة مع المباريات العادية.

**7- تعقيب عام على الدراسات السابقة والمرتبطة:**

من خلال إطلاع الطالب الواسع على الدراسات التي تناولت موضوع سمة القلق وجد أن هناك نشاط كبير في حركة البحوث الميدانية الخاصة بسمة القلق، حيث أجريت العديد من الدراسات في هذا الشأن.



**7-1- من حيث الموضوع:**

لقد تناولت معظم الدراسات العربية و الأجنبية موضوع سمة القلق وعلاقته ببعض المتغيرات مثل دراسة " حسن العبيدي ، علي التركي 1988" قلق السمة لدى لاعبي كرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم " دراسة " دراسة امطانيوس مخائيل " 2003: " دراسة لمقياس القلق بوصفه حالة وسمة على عينات من طلبة الجامعات السورية " .

أما في الجزائر فلم ينل موضوع سمة القلق في المجال الرياضي اهتمامًا كافيًا من قبل الباحثين الجزائريين حسب معلومات الطالب حيث أن المكتبة الجزائرية تفتقد إلى دراسات ميدانية تتعلق بدراسة سمة القلق على الرغم من ذلك فقد وجد الطالب دراسات قليلة جدا في هذا الميدان.

**7-2- من حيث العينات:**

لقد أجريت الدراسات السابقة في بيئات معينة، فقد أجريت معظم الدراسات السابقة في البيئات المصرية السورية، العراقية، الجزائر، وكذا الاجنبية في الولايات المتحدة الامركية وغيرها من الدول الغربية ، ولقد اختلفت الدراسات في تناول عينة الدراسة ففي حين اختارت معظم العينات المرحلة الثانوية و المتوسطة لإجراء الدراسات عليها، في حين اتجه بعض الباحثين إلى إجراء الدراسات على عينة من طلاب الجامعات، وهذا دليل على أن أهم فئة هي فئة المرحلة المتوسطة ومرحلة الشباب الجامعي، واتفقت الدراسات فيما بينها على النوع الذي أجريت عليه الدراسات، حيث أجريت معظم الدراسات على الجنسين مثل دراسة " دراسة " اسماعيل 1984"، " للتعرف على الفروق بين الجنسين ولقد اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها في حجم العينات المستخدمة في الدراسات السابقة فقد بلغت أصغر حجم عينة مستخدمة في الدراسات السابقة (26) فرد كدراسة " دراسة حسن العبيدي ، علي التركي 1988" بينما بلغ أكبر حجم للعينات في الدراسات السابقة (500)، فرد مثل دراسة " دراسة عشوي ناصر و لعمراي علاوة " .

**من حيث التشابه:**

- استخدام المنهج الوصفي .
- من خلال تناولها سمة القلق

**من حيث الاختلاف:**

- كان الاختلاف في الأداة البحثية.

**7-3- من حيث الأساليب الإحصائية:**

اتفقت الكثير من الدراسات السابقة على استخدام الأساليب إحصائية متنوعة مثل: المتوسطات الحسابية والنسب المئوية، والانحرافات المعيارية، ومعاملات الارتباط، وتحليل التباين.

# الجانب النظري

---

# الفصل الأول

---

النشاط الرياضي اللاصفي

---

## تمهيد:

يعد النشاط الرياضي ميدانا مهما من ميادين التربية يهدف إلى إعداد الفرد الصالح و تزويده بالخبرات و المهارات التي تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و يجعله قادرا على مسايرة العصر في تطوره و نموه.

وقد أجمعت الفلسفات التربوية على أن النشاط الرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بخبرة الفرد الشخصية وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي والبدني و النفسي وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة انتاجية الفرد.

وفي المؤسسات التربوية نجد نوعين من الأنشطة الرياضية ، أنشطة صافية و تتمثل في حصة التربية البدنية هدفها تكوين الفرد من جميع الجوانب وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال، والنوع الثاني أنشطة لاصفية و هي التي تمارس خارج دوام الحصص الرياضية المبرمجة في المؤسسة التربوية بهدف اكتشاف المواهب الرياضية الكامنة لدى التلاميذ و التي لم تتح لهم الفرصة لإظهارها خلال حصص التربية لبدنية المبرمجة ، كما أنها تساهم في تحسين مستواهم ولذي الميول والرغبات المزيد من المزاولة الرياضية.

## 1- النشاط الرياضي اللاصفي:

### 1-1- تعريف النشاط الرياضي اللاصفي:

يرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أن النشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج عن ساعات الدوام الرسمي للبرنامج الدراسي، ومن أهدافه اعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستواهم وكذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية. (عباس أحمد صالح، 1981، ص 207).

### 2- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي: ينقسم إلى قسمين داخلي وخارجي:

#### 1-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحب إليه ويتم في أوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي، وينظم طبقاً للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية. (فيصل ياسين الشاطي، 1989، ص 32).

وعرفه "عقيل عبد الله" على أنه: البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي وهو في الغالب نشاط اختياري وليس اجبارياً كدرس التربية البدنية والرياضية، ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج إذا شمل نشاط أكبر عدد من التلاميذ، ويعتبر هذا النشاط مكماً للبرنامج المدرسي ويعتبر حقه لممارسة النشاط الحركي خصوصاً تلك الحركات التي يتعلمها التلميذ في درس التربية البدنية والرياضية. (عقيل عبد الله وآخرون، 1986، ص 65).

وعرفه "أمين أنور الخولي": هو النشاط الذي يقوم خارج أوقات الدراسة داخل المدرسة والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحب لديهم وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. (أمين أنور الخولي، 2011، ص 33).

وفي ضوء ما تقدم فإن النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي هو تلك المنافسات والدورات الداخلية في المؤسسات التربوية والتي تجري بين الأقسام وغالبا تشمل الرياضات الجماعية أكثر من الفردية، والنشاط الداخلي يعتبر تمهيداً لنشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

### 2-1-1- أنواع النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

تختلف أنواع النشاطات الرياضية اللاصافية الداخلية من مؤسسة إلى أخرى ومن منطقة إلى أخرى وهذا حسب المرافق المتوفرة لكل مؤسسة وحسب ميولات ورغبات تلاميذ منطقة معينة وغالبا ما نجد في الرياضات الجماعية و أنواع الرياضات اللاصافية الداخلية حددها **ناهد مُجدَّ سعد** في:

\* منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) بين الأقسام والسنوات المختلفة.

\* منافسات في الأنشطة الجماعية بين هيئة التدريس و التأطير و التلاميذ (الجماعة التربوية).

\* منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، ألعاب القوى، الجمباز، الشطرنج).

\* عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.

\* منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام. (ناهد محمود سعد وآخرون، 1998، ص240).

### 2-1-2- أهداف وأهمية النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

أهمية النشاط اللاصفي الداخلي هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ للتمكن من هوايته ورغباته الرياضية وتطوير أدائه وتثبيت مختلف مهاراته الأساسية، وتعلم مختلف الأنشطة الأخرى وتعتبر تكملة للبرنامج المقرر في التربية البدنية والرياضي، وأهدافه تتمثل في:

\* تعتبر حقلاً لتنمية المهارات التي يتعلمها التلميذ في المدرسة.

\* رفع مستوى المتعلمين في مختلف الأنشطة.

\* إتاحة فرص النشاط للجميع.

\* التعليم عن طريق المنافسة.

\* استغلال أوقات الفراغ.

\* تنمية الصفات الاجتماعية (ضبط النفس، التعاون، احترام الغير وحسن المعاملة).

\* تنمية روح الجماعة.

\* تنمية الصفات الحركية والبدنية.

\* التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.

\* العناية بالصحة الشخصية.

\* اكتشاف الموهوبين في اختصاصات معينة وتوجيههم إلى فرق النخبة.

\* التحضير للنشاطات اللاصفية الخارجية. (حسن شلتوت وآخرون، 1998، ص 29).

### 2-1-3- برامج النشاط اللاصفي الداخلي:

النشاطات اللاصفية الداخلية في المدرسة الجزائرية تختلف من مدرسة إلى أخرى وهذا لعدة

اعتبارات منها نقص الإمكانيات المادية والعتاد وكذا نقص المرافق الرياضية والقاعات وكذلك عدم وجود فراغ للرياضة نظرا لكثافة البرنامج الدراسي للمواد الأخرى، حيث خصصت وزارة التربية الوطنية نصف يوم في الأسبوع (الفترة المسائية من يوم الثلاثاء) لكن أغلب المؤسسات تبرمج مواد أخرى في هذه الفترة أو ندوات بيداغوجية لأساتذة المادة مع المفتشين.

برامج النشاط اللاصفي الداخلي تبرمج من طرف أساتذة المادة على شكل دورات رياضية ما بين

الأقسام أو تكون تحضيراً للنشاطات اللاصفية الخارجية.



### 2-1-4- معوقات النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

النشاطات اللاصفية الداخلية تتخللها عدة عقبات وعراقيل مادية وإدارية وتنظيمية أهمها:

\* عدم وجود برامج دقيقة خاصة بالنشاطات اللاصفية الداخلية.

\* نقص كبير في المنشآت والملاعب والمرافق أو وجود مؤسسات غير وظيفية.

\* نقص العتاد والأجهزة.

\* تهميش الإدارة والمسيرين لمادة التربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى ذات المعامل الكبير.

\* عدم تخصيص ميزانية لهذه النشاطات أو عدم كفايتها.

\* عدم وجود وقت مناسب وكافي لهذه النشاطات.

\* عدم تقديم المساعدة اللازمة أو التحفيز من طرف الإدارة سواء داخل المؤسسة أو خارجها.

### 2-1-5- واجبات المدرس نحو النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

\* وضع الجدول الزمني للمنافسات و المباريات في مكان واضح بالمدرسة.

\* اختيار الأنشطة وفق الرغبات و ميول و خصائص التلاميذ.

\* اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة التدريس في تخطيط و تنظيم و تنفيذ برامج النشاط اللاصفي

الداخلي.

\* تناسب الأنشطة و الإمكانيات المادية للمدرسة.

\* مراعاة أن تكون برامج النشاط اللاصفي الداخلي مكتملة لمنهاج الدروس التربوية.

## 2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين فرق المدرسة والمدارس الأخرى، وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي العام الذي يبدأ من الدرس اليومي ثم النشاط الداخلي لينتهي بالنشاط الخارجي حيث يصب في خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبي منتخب المدارس لمختلف المنافسات الوطنية والدولية. (قاسم المدلاوي و آخرون، 1990، ص55).

وعرفه "فيصل ياسين الشاطي": هو نشاطات الفرق المدرسية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية للمدرسة، وفي هذا الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي. (فيصل ياسين الشاطي، 1989، ص133).

وعرفه "أمين أنور الخولي" النشاط الخارجي هو كل أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج المدرسة وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه، حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي للمدرسة، وأن النشاط الرياضي الخارجي هو امتداد للنشاط الخارجي الذي يمثل إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي ترويجي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من الأنشطة التي تشرف المدرسة عليها، إذ يتيح الفرصة لاكتشاف المواهب والتقدم فيها من خلال برنامج المسابقات الرسمي والودي بين المدارس، ويعرف بأنه ذلك النشاط الذي تنظمه المدرسة أو تشترك فيه هيئات أخرى تنظم مسابقات أو مباريات تشترك فيها فرق المدرسة الرياضية. (أمين أنور الخولي، 2011، ص35).

## 2-2-1- أهداف النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

أهداف النشاطات الرياضية اللاصفية الخارجية تتمثل في:

\* رفع مستوى أداء الرياضي.

\* تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب.

\* حسن قضاء وقت الفراغ.

\* تنمية العلاقات الاجتماعية والتطبع الانفعالي.

\* زيادة الثقة والاعتماد على النفس.

\* اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية (حسن شلتوت، 1996، ص 64).

\* تطوير مختلف الصفات البدنية و المهارة للمشاركين في هذا النشاط.

\* خلق روح التنافس الشريف وزرع الروح الرياضية.

\* تحمل المسؤولية والتدريب على القيادة. (محمد عوض بسيوني، 1992، ص 37).

## 2-2-2- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية، وهو تنمية

الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إنجازها فيما يلي:

## 2-2-2-1- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي:

أن المباريات الرياضية، ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الآخرين

في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وبذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافسين بالإعداد

والتدريب المنظم والصحيح وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية والجمالية، وقد

يكون هذا المستوى موضوعا يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل، ويمكن اعتباره نسبيا كما في

الألعاب الجماعية. (حسن شلتوت وآخرون، 1981 ص 65).

### 2-2-2-2- تنمية التطبع الانفعالي:

إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج، مهما كانت بحدوء وعدم انفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.

### 2-2-2-3- الاعتماد على النفس:

إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وإنكار الذات، كل هذه مميزات وصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.

### 2-2-2-4- حسن قضاء وقت الفراغ:

إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهون بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجع الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

### 2-2-2-5- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:

هذا غرض عقلي اجتماعي، ففهم القوانين نصاً وروحاً ثم دراسة التكتيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة، أما التطبيق العلمي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج من إطارها العام.

### 2-2-2-6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والحفاظة عليها وتنميتها:

لقد أمست الصحة وفقاً على خلو الجسم من الأمراض، بل هذه قاعدة أساسية للصحة فقط أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل مع النضج الانفعالي والمقدر على التكيف الاجتماعي وتتطلب

المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتنافس يؤدي إلى توازن الشخصية.

### 2-2-2-7- التدريب على القيادة:

من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس، وتنص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرئيسي للفريق وهذه مسؤولية قيادية، وتوفر مباريات النشاط الرياضي الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وسلطات، وفي هذا تدريب على القيادة. (حسن شلتوت وآخرون 1981 ص 65).

### 2-2-3- مهام الأستاذ والإدارة اتجاه النشاط الخارجي:

- \* الإشراف على الفرق الرياضية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
- \* تغطية احتياجات مختلف المنافسات المادية والتنظيمية والأمنية.
- \* التصميم والتدريب والإشراف على العوض الرياضية على المستوى المدرسي.
- \* الاهتمام بالنشاط الكشفي وخدمة البيئة المحلية.
- \* تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وبرمجة لقاءات رياضية دورية. (محسن محمد حمص، 1997، ص 18).

### 2-2-4- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي:

- في بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية لإدارة هذا اللون من النشاط بين المدارس، في أغلب هذه الدول توجد اتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط الرياضي المدرسي، ولنجاح النشاط الرياضي الخارجي يجب على المدرس إتباع الأسس التالية:
- \* مراعاة المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية المدرسية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.

- \* مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء.
- \* تحديد فترات تدريب أعضاء الفرق الرياضية وبحيث لا يعيق التدريب على التحصيل الدراسي.
- \* الاهتمام بتوفير الإمكانيات لنجاح النشاط والعمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات متنوعة.
- \* الاهتمام والحث على ضرورة احترام أعضاء الفرق الرياضية للقوانين والروح الرياضية والقيم التربوية.
- \* تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم ولأحسن لاعب في الأخلاق. (عباس أحمد صالح، 1981).

### 2-2-5- معوقات النشاط الخارجي:

\* عدم وجود محفزات لمدرس التربية البدنية والرياضية وتكليفات عديدة من بعض الجهات تعطل الجزء الأكبر من عمل مدرس المادة.

- \* قلة التجهيزات الرياضية وعدم تخصيصها للمدارس يعيق أعمال المدرس.
- \* عدم صلاحية بعض المدارس وعدم وجود ساحات رياضية في المدرسة.
- \* كثر الشواغر والتجمهر في بعض المدارس تحول دون أداء المدرس لمهامه بصورة منتظمة.
- \* قلة الفترة الزمنية لحصة التربية البدنية والرياضية وكثرة الدروس مما يفوت الفرصة على التدريب الذي يعتبر مهما في إعداد الفريق. (عقيل عبد الله الكاتب وآخرون، 1986، ص 89).

### 2-2-6- خصائص النشاط اللاصفي الخارجي:

- \* رعاية المواهب الرياضية المدرسية من حيث صقلها وتنميتها.
- \* الكشف عن الأفراد الممتازين رياضيا حتى يكونوا ذخيرة فعالة يستخدمها المجال الرياضي في فرق النخبة (الرياضة المدرسية تعبر خزان لرياضة النخبة).
- \* كفاءات صالحة لتمثيل الدولة في المباريات المحلية والإقليمية والدولية.

\* تنمية السلوك الاجتماعي لأفراد الفرق وتدعيم العلاقات بينهم وبين لاعبي الفرق الأخرى.

\* تحقيق الشخصية الرياضية من الناحية البدنية والخلقية والصحية.

\* رفع مستوى الأداء الرياضي للأفراد الممتازين.

\* خلق نوع من التضامن الشريف بين المتعلمين بالمدرسة للاشتراك الخارجي (مكارم حلمي وأخرون، 1999، ص 127).

## خلاصة:

الملاحظ من واقع النشاطات اللاصفية الداخلية والخارجية في المؤسسات التربوية هو افتقارها للتنظيم المحكم والغير منسق مع الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية مع تعارض هذه النشاطات مع التحصيل الدراسي للمواد الأخرى نظرا لكثافة البرنامج ضمن الإصلاحات الأخيرة للمنظومة التربوية، وكذلك افتقار العديد من المؤسسات إلى المرافق والملاعب والقاعات الضرورية، وعدم اهتمام المسؤولين و المسؤولين في المؤسسة بالمادة وتهميشها على حساب المواد الأخرى، وعدم وجود التحفيزات المادية مما يجعل العديد من المؤسسات تعزف عن المشاركة في هذه النشاطات سواء ما كان منها داخلي أو خارجي.



# الفصل الثاني

---

المراقبة

---

## تمهيد:

المراهقة هي الفترة المهمة في حياة الإنسان و التي يكسر فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل مع هو الاندماج فيه، و تتميز بأنها فترة يمر بها كل فرد تبدأ من نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة وتنتهي بمرحلة النضج و الرشد، و هي من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطوار نموه المختلفة التي يميزها التجدد المستمر و المراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لمالها من خصوصيات ففيها يزداد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية.

## 1 - مفهوم المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية عضوية في بدئها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (أسامة كامل راتب، 2008، ص115).

### 1-1- التعريف اللغوي:

المعنى اللغوي للمراهقة هو المقاربة، فأرهقته دانيتها و راهق الشيء قاربه، وهي تعني الاقتراب من الحلم، و تختلف كلمة المراهقة عن كلمة البلوغ و التي تعني التدرج نحو النضج الجنسي فقط. (خالد محمد سليمان الزمام، 1997، ص 14).

هنا يتضح الفرق بين مصطلح المراهقة ومصطلح البلوغ، فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الجنسي والفسيوولوجي أما المراهقة فتطلق على مرحلة كاملة تبدأ بالبلوغ وتستمر حتى مرحلة النضج. (أسامة كامل راتب، 2008، ص115).

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

أما المراهقة اصطلاحاً فيطلقها علماء نفس النمو على الفترة الزمنية التي تتوسط مرحلة الطفولة و الرشد، أو هي المرحلة التي يقترب فيها الطفل غير الناضج من النضج الجسمي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي. (صالح عبد الله الهندي، 1999، ص19)

ويعرفها "جرجس جرجس" المراهقة هي المرحلة التي تمتد من فترة النضوج الجنسي حتى سن 18 أو 20 وتتميز بالانفعالية و الرفض و الحيوية أو الانزوائية و السكون وذلك حسب البيئة الأسرية و التربية الاجتماعية و المدرسية التي يتلقاها المراهق. (جرجس ميشال جرجس، 2005، ص 471).

## 2- أقسام المراهقة:

تتفق آراء معظم الباحثين على أن فترة المراهقة هي تلك الفترة من العمر التي تمتد فيما بين (12-21) من العمر إلا أنه ما اختلفوا في تحديد زمن المراهقة من حيث بدايتها وكذا نهايتها وكم تدوم في حياة

الإنسان، لكن نظرا لعدم وجود مقياس محدد و موضوعي خارجي له هذه القياسات و إنما أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلا لها حيث نجد العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثيرا من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل و إنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط .

كما نلاحظ أن معظم آراء الباحثين تتفق على أن فترة المراهقة هي تلك الفترة التي تمتد من (12-21) من العمر ويقسمونها إلى مراهقة مبكرة من (12-17) ومراهقة متأخرة من (17-21). (عُمد خالد الطحان، 1980، ص07).

كما قسمها " زهران " إلى ثلاثة أقسام على الشكل التالي:

\* مرحلة المراهقة المبكرة من سن (12-14) وتقابل المرحلة المتوسطة.

\* مرحلة المراهقة الوسطى من سن (15-17) وتقابل المرحلة الثانوية .

\* مرحلة المراهقة المتأخرة من سن (18-21) وتقابل المرحلة الجامعية. (حامد عبد السلام زهران، 2005، ص328).

## 2-1- المراهقة المبكرة (12-14):

تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفسولوجي و العقلي و الانفعالي و الاجتماعي، يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه يتحكم في أموره و وضع القرارات بنفسه و التحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين، المدربين و الأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه. (منى فايز، 2004، ص216).

## 2-2- المراهقة الوسطى (15-17):

هي الفترة التي تلي المرحلة السابقة وتمتد أحيانا حتى سن السابعة عشر و تسمى هذه المرحلة أحيانا بسن الغرابة و الارتباك، لأنه في هذه السن يصدر عنا لمراهق أشكالاً من السلوك تكشف عن مدى

ما يعانیه من ارتباك و حساسية زائدة حين تزداد طفرة النضج الجنسي كما يشعر المراهق في هذه المرحلة بالنضج الجسمي و بالاستقلال الذاتي نسبيا كما تتضح المظاهر المميزة و الخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماما كبيرا بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة فترة توجيه مهني و دراسي، لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح. (محي الدين مختار، 1989، ص 164).

### 2-3- المراهقة المتأخرة (18-21):

هي المرحلة التي تتبع المراهقة المبكرة، حيث تصادف هذه المرحلة من التعليم الثانوي أو من مراحل التعليم العالي و غالبا تعرف بسن اللباقة و الوجاهة وحب الظهور وذلك لما يشعر به المراهق من متعة وانه محط الأنظار الجميع واهم مظاهر التطور في هذه المرحلة توافق الفرد مع نواح الحياة وأشكالها وأوضاعها السائدة بين الراشدين بما فيها من اتجاهات نحو مختلف الموضوعات و الأهداف والمثل و معايير السلوك، و في ذلك يتصرف بما يحقق له هدفه الذي ظل فترة طويلة يسعى إليه وهو الوصول على اكتمال الرجولة (أسامة كامل راتب، 1994، ص 207).

### 3- خصائص المرحلة العمرية لعينة البحث (12-16):

#### 3-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد المراهق اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم و الوجه صورتها الكاملة، كما تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى و الفتاة بصورة واضحة حيث تصبح عضلات الفتيان أطول و أثقل من الفتيات. (محمد عوض بيسوي، 1992، ص 147).

كما يزداد طول المراهق بسرعة من 7.5 إلى 13 سم للبنين، بينما يزيد طول البنات من 5 إلى 10

سم. (أسامة كامل راتب، 1994، ص 115).

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

### 3-2- النمو الفيزيولوجي:

تتأثر الأجهزة الدموية و العصبية و الهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

و تنمو كذل كالمعدة و تزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، و تنعكس اثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، هذا و يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي و ذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، و لا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية و الانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي ، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة و هو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطويسي أحمد، 1996، ص 182).

### 3-3- النمو العقلي:

تتطور الحياة العقلية نحو التمايز، وتكسب حياة الفرد ألوانها من الفعالية تساعده على إعداد نفسه للتكيف الصحيح، مع البيئة الثقافية و الاجتماعية التي يعيش فيها، و لهذا تبدو مهمة مع العمليات الفكرية لدى المراهقين المتمدرسين، حيث تتميز هذه المرحلة بنمو الذكاء العام ويسمى بالقدرة العقلية العامة كما تتضح القدرات الفكرية و الميول إلى نشاط معين دون غيره و تزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، و لقد استطاع علماء النفس بعد دراسات طويلة أن يحددوا بعض من القدرات

الهامة و قد أطلقوا على هذه القدرات " القدرات العقلية " وهي الفهم اللغوي القدرة المكانية، التفكير، القدرة العددية، الطلاقة اللفظية، التذكر، سهولة الإدراك الذكاء. (مُجد عماد الدين،1982،ص55).

### 3-4- النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة و الواضحة في مرحلة المراهقة و علامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية فيصنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكييف على نضج الصفات الجنسية الأولى، أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور و الإناث. (أمين أنور الخولي،2005،ص 213).

### 3-5- النمو الحركي:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة في النمو الحركي حيث يرى " كولين " أن حركات المراهق في سن 14 سنة تتميز في الاختلال في التوازن و الاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق و التناسق و الانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن يتبدل حركاته لتصبح أكثر توافق أو انسجاما عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي " فترة الارتباك الحركي و فترة الاضطراب " .

إلا أن " ماتيفف " أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب و لا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (عنايات مُجد أحمد فرج،1998، ص 71).

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية و الموهوبين من ناحية أخرى و بذلك فهي ليست مرحلة تعلم و لكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة و ثباتا و استقرار حركيا في نهايتها. (بسطويسي أحمد،1996،ص 182).

### 3-6- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي في المراهقة جانبا أساسيا في عملية النمو الشاملة و تعتبر دراسة هامة جدا و ضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق بل لتحديد و توجيه المسار الإنمائي لشخصيته ككل ، و الغوص إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من العواطف و الأفكار، كما أن انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال و كذلك الشباب، نلخصها في النقاط التالية:

\* تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب.

\* المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ و يدفع الأشياء عند غضبه و نفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

\* يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس و القنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.

\* يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.

\* بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار. (بيسطويسي أحمد، 1996، ص 183).

### 3-7- النمو الاجتماعي:

ما يميز الجانب الاجتماعي للمراهق هو البحث عن الاستقلالية و الاندماج المباشر في المجتمع دون وساطة الوالدين فالمحيط الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها، حيث أنه لا يريد كونه تحد من حريته و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه. (حامد زهران عبد السلام، 2005، ص 349).

و المراهق يميل في هذه المرحلة إلى جماعة الأقران، باتساع الحياة الاجتماعية للمراهق تستمر عملية التنشئة الاجتماعية من أشخاص ذو تأثير كبير عليه كالوالدين و المدرسين، وهذا بتعلمه للنماذج السلوكية



التي يقدمها و يمكن توضيح أهم النمو الاجتماعي في الخضوع لجماعة الرفاق التي يخضع المراهق لأساليب رفاقه و معاييرهم و نظمهم و يصبح ذلك مسارا لجماعة الرفاق التي ينتمي إليها، تحرره من أسرته التي نشأ فيها فيتحول بولائه الجماعي من هذا الاتجاه يركز على المحددات الداخلية للسلوك " المحددات البيولوجية " و يتزعم هذا الاتجاه الأسرة إلى النظائر. (فؤاد البهي السيد، 1998، ص 329).

#### 4- الاتجاهات المختلفة في دراسة المراهقة:

##### 4-1- الاتجاه البيولوجي:

" ستانلي هول " و يشير إلى أن المراهقة مرحلة تغير شديد مصحوب بالضرورة بالتوترات و صعوبات التكيف، كما يصف " هول " المراهقة بأنها فترة ميلاد جديد لأن الخصائص الإنسانية الكاملة تولد في هذه المرحلة، و إن الحياة الانفعالية للمراهق تكمن في حالات متناقضة، حيث تعتبر نظرية ستانلي هول من أوائل النظريات التي تناولت تفسير أزمة المراهقة حيث يؤكد كثير من الباحثين أن الاهتمام الكلي بالخصائص النفسية المتصلة بنمو المراهق قد برز تجلية في كتاب اتستانليه و لنتيجة لسعة الاستبيانات التي قام بها و نتيجة لكثرة المعطيات و المعلومات التي حصل عليها لدى اطلاعه على عدد من السير الشخصية لكثير من الناس ففي كتابيه الضخمين حول المراهقة 1904 صور فيها حياة فرد تصويرا يتسم بالشدّة و التوتر حيث اعتبرها مرحلة " عواصف تولد فيها الشخصية من جديد وذهب إلى أن المراهق إنسان تائه و سريع الانفعال غير متزن، لا نستطيع أن نتنبأ بما سيفعله، لكثرة تقلباته الانفعالية و عدم استقراره النفسي مما يخلق لديه أزمة حتمية بسبب التغيرات الفسيولوجية و البيولوجية التي يعيشها أثناء و بعد البلوغ و ما يتبعها من معاناة و إحباط و صراع و قلق و مشكلات و صعوبات توافقية. (أبو بكر مرسي، 2002، ص 20).

##### 4-2- سولنجر و الاتجاه الاجتماعي:

وفقا لما قال به ستانلي هول و ما تؤكد " سولنجر " أن المراهقة مرحلة بيولوجية اجتماعية على السواء، و هذا الاتجاه الأخير عبر عنه سولنجر في مقال نشره سنة ( 1939 ) بعنوان " مفاهيم عن المراهقة يؤكد فيه أن المجتمع نفسه لا يعطي للمراهق فرصا كافية للقيام بالدور الذي يتفق و مستويات نضجه

الجسمي و العقلي و نزعته إلى التحرر و الاستقلال ومن هنا ينشأ الإحباط و الصراع الذي تتسم به المراهقة إلا أن هذه المشكلات و ذلك الصراع ليس وليد الثقافة وحدها بل هو نتيجة للتفاعل المتبادل بين العوامل البيولوجية والعوامل الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، و هكذا نستطيع أن ننظر إلى المراهقة لا على أنها تمثل فترة مستقلة منفصلة عن مراحل النمو، وإنما باعتبارها مرحلة انتقال مستمر من الطفولة إلى الرجولة. (أبو بكر مرسى، 2002، ص 33).

#### 3-4- فرويد و الاتجاه السيكودينامي:

أعطى هذا الاتجاه مفهوماً آخر للمراهقة، إذا اعتبرها مرحلة إعادة تنشيط لتجارب سابقة عاشها الفرد، حيث نجد "فرويد" في نظريته إلى المراهقة يتوقف عند البعد التاريخي لهذه الظاهرة فهو لا يرى أن المراهقة هي ولادة جديدة، بل هي إعادة تنشيط لبعض العمليات التي حدثت في الطفولة، وخصوصاً في المرحلة الأوديبية ويمكن القول أن جميع نظريات التحليل النفسي حاولت البحث عن الأسباب العميقة للتغيرات البنوية التي تحدث في شخصية المراهق وسلوكه، ولكنه يقرب صعوبة هذا البحث بسبب موافقه المتناقضة ومشاعره التي تتصف بالثنائية حيث أن أوضح إسهاماته قولب الكيفيات النفسية الثلاث و هي: الشعور " و " ما قبل الشعور " و " اللاشعور " وهو الكشف الأساسي في التحليل النفسي أيضاً تصنيفه للجهاز النفسي الثلاث " الهو " و " الأنا " و " الأنا الأعلى " وطبيعة الصراع بين منظمات الجهاز النفسي الثلاث. (حامد عبد السلام زهران، 1986، ص 28).

#### 4-4- إريكسون و الاتجاه النفسي الاجتماعي:

تعتبر نظرية إريكسون امتداداً لنظرية فرويد فالدراسة الدقيقة لكل من النظريتين تظهر علاقة واضحة تماماً لوضوح و هناك من دارسي الشخصية من يعتبر إريكسون ممثلاً للتيار الرئيسي لنظرية التحليل النفسي كماي تضح ذلك في كتابات "روبرت كولر" 1970 إذ يقول: " يمكن أن نطلق على إريكسون أنه فرويد يصمم لولائه للمبادئ الأساسية التي اعتبرها فرويد جوهرها لتحليل النفسي و لكن الكثير من دارسي الشخصية من يرى أن المفاهيم التي أضافها إريكسون في ما يتعلق بمراحل النمو الإنسان يتعبّر عن منظور

مختلف و تؤكد على القوى الخلاقة التكيفية في الإنسان كما يتفق مع أصحاب الاتجاه الإنساني في دراسة الشخصية في اعتبار الإنسان خيراً بطبعه". (ممدوحة مُجد سلامة، 1985، ص 53).

### 5- مشكلات المراهقة:

يتعرض المراهق في مرحلة المراهقة لمختلف التغيرات الفيزيولوجية و النفسية، حيث تكثر فيها الصراعات الداخلية و التي تشمل الحياة النفسية الداخلية أي الحياة النفسية للمراهق و الصراعات الخارجية أي الحياة الاجتماعية له و سنتحدث فيما يلي عنها:

### 5-1- مشكلات نفسية:

تعتبر الحياة النفسية مسرحاً للانفعالات العنيفة و الثائرة تجعله نبهاً للوسواس و الأوهام، وقد تكون السبب لما نراه من تقلب و عدم الاستقرار إلى جانب هذا الاضطراب نرى الحيرة البادية على تفكيره و شعوره و أعماله فقد يتعرض في بعض الظروف إلى حالات من اليأس و الآلام النفسية نتيجة لما يلاقه من إحباط بسبب تقاليد المجتمع التي تحول دون تحقيق أمانيه (كمال أحمد، 1976، ص 50).

من المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق نتطرق إلى القلق، الغيرة، الانطواء، و الانسحاب والعزلة:

### 5-1-1- القلق:

يعاني المراهق من القلق الذي ينشأ من مراقبة الفرد للمثيرات و المواقف المؤلمة ، أو بسبب تردي الأوضاع الأسرية مثل : الخلافات المستمرة بين الآباء أو المرض، ما تبدو على المراهق مظاهر الشعور بالهبوط وانحطاط القوى التي تدوم بضعة أيام أو أسابيع ويرافقها الشعور بالفشل وعدم الفائدة.

### 5-1-2- الغيرة:

استجابة انفعالية تنشأ من الغضب و تظهر في صورة قوية عند ما يبدأ المراهق بالاهتمام بالجنس الآخر، وتظهر الغيرة كذلك في غير المراهق من زملائه الذين يكون تحصيلهم عالي. (أحمد محمد الزغبى، 2001، ص 450).

### 5-1-3- الانطواء والانسحاب والعزلة:

تظهر عند المراهق أعراض اللامبالاة و الانسحاب الاجتماعي، وتكرار شكواه الجسمية، حيث يؤدي هذا إلى سوء توافقه الشخصي الاجتماعي و المدرسي. (محمد بن إسماعيل، 1992، ص 80).

### 5-2- مشكلات سلوكية:

يوجد الكثير من المشاكل السلوكية عند المراهق سنتطرق فيما يلي إلى السلوك العدائي و الإدمان.

### 5-2-1- السلوك العدواني:

يظهر هذا السلوك عند المراهق بمظاهر كثيرة أهمها: التهيج في الصف، الاحتكاك بالمعلم وعدم احترامه، العناد التحدي وتخريب أثاث المؤسسة، و يمكن إرجاع هذا النمط من السلوك إلى عوامل كثيرة متشابكة شخصية واجتماعية و تتمثل في:

\* الشعور بالحياة الاجتماعية كالتأخر المدرسي و الاجتماعي.

\* المبالغة في تقييد الحرية و التدخل في الشؤون الخاصة بالصغار و المراهقين.

\* توتر الجو المنزلي الذي يعيش فيه المراهق.

\* التغيير في السلطة الضابطة و عدم ثباتها.

\* وجود نقص جسمي في الشخص مما يضعف قدراته على مواجهة مواقف الحياة. (عبد الفتاح محمد

دويدار، 1993، ص 268).

## 5-2-2- الإدمان:

كثيرا ما يصبح المراهق مدمنا على تناول المخدرات مع الوقت وهذا يرجع لتفادي المراهق الصراعات الداخلية و مصادر الشعور بالقلق والألم و الاضطراب و الوحدة واليأس ولو لفترة مؤقتة ، كما يعتبر رفض المراهق للتبعية سواء للراشد أو المجتمع أساسا للعديد من الاضطرابات النفسية في المراهقة، والإدمان على المخدرات يعتبر رد فعل للتعبير عن رفض تلك التبعية. (francois Richard,1998,p70).

## 5-3- مشكلات الصحة و النمو:

للصحة العامة أثرها على التوافق المدرسي والنفسي الاجتماعي عند التلاميذ فالصحة الجيدة للتلميذ تجعله قادرا على بذل الجهد وتحمل المشقة وأداء ما يطلب منه من عمل عكس المراهق الذي يعاني من عاهات جسمية تعرقل نموه السليم و تقلل من كفاءته في أداء و وظائفه، هذه العاهات يمكن أن تكون على شكل فقدان أحد أعضاء الجسم أو ضعف في الحواس و كلها مشكلات جسمية تؤثر سلبا على المراهق نفسيا و عقليا، وهناك مشكلات صحية أخرى كالزيادة المفاجئة في الطول وحجم الجسم ، فهذه التغيرات تسبب للمراهق صعوبة التوافق الحركي الجسمي للمراهق المريض قد يضطر إلى إهمال واجباته فيبتعد عن المدرسة و لا يشارك في النشاط الاجتماعي والرياضي.

## 6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل و يحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن و الطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق. إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا و أهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات و الأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية ، أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة

واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية، وكذلك للنشاط الرياضي دورا كبيرا من حيث التنشئة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة و الصداقة بين التلاميذ

كذا الاحترام و كيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل و الاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية و العقلية. (بوفلجة غياث، 1998، ص37).

## خلاصة:

من خلال كل ما سبق نستنتج أن المراهقة من أهم المراحل في حياة الإنسان، وهي ذات خصائص تميزها ومتطلبات تتناسق وطابع المرحلة من حيث تكوين الفرد الجسمي، العقلي ، الانفعالي و الاجتماعي، كذلك من حيث تكوين عاداته وميوله واكتسابه القيم والمعايير الدينية والأخلاقية التي تحكم سلوكه وتوجه تفاعله مع مجتمعه . حيث يراها الكثير من الباحثين في العلوم الاجتماعية و النفسية على أنها أهم مراحل النمو مما يتوجب على الآباء والمربين والعاملين في مجال رعاية الشباب معرفتها نظرا لخطورة هذه المرحلة وأهميتها في بلورة شخصيات الراشدين مستقبلا.

# الفصل الثالث

---

القلق

---



## تمهيد:

يعد القلق حالة مرتبطة بالوجود الإنساني، فهو تجربة إنسانية معممة و أحيانا تكون ضرورية على شكل منبه لمختلف الأخطار التي تحيط بنا، فهو استجابة تكيفيه و ضرورية يمكن الفرد من توقع الأحداث و مجابتهها أو تفاديها، و لكن بينما يشعر معظم الناس بالقلق لبعض الوقت، فان بعض الناس يشعرون بالقلق لمعظم الوقت، فالناس يختلفون بالاستجابات للحالات التي تؤدي إلى القلق، وهذا يعني أننا نختلف في خبرتنا بالقلق من حيث الدرجة لا من حيث النوع ، كما أننا نتفاوت في قدرتنا على تحمل ذلك أو الاستجابة الإيجابية نحوه ، فالبعض قد يزيد القلق من فعاليته و إنتاجيته و بعضنا قد يؤثر القلق في سلوكه و حالاته الوجدانية، وهذا ما دفع الكثير من العلماء وخاصة الوجوديين والتحليليين إلى التركيز على القلق كأساس للاضطرابات النفسية، فقد استخدمه التحليليون بعد فرويد، واستخدمه السلوكيون، كما استخدمه من يتخذون المنحى الوجودي في نظرهم إلى الإنسان، ولم يغفل عن استخدامه من يتحدثون الآن في علم النفس الإنساني، بحيث أصبح من الواجب على من يتعرض للحديث عن هذا المفهوم أن يحدد أولا الإطار النظري الذي يتناوله فيه.

## 1- مفهوم القلق:

**1-1- تعريف اللغوي :** بمعنى الهم، الأرق، الاضطراب، الانزعاج، وعدم الاستقرار في مكان واحد على حال واحد ( المعجم الوسيط:762 ) و يشير مصطلح القلق في المعاجم العربية إلى حالة الانزعاج والحركة المضطربة (ابن منظور، ب. ت) ، كما يعرف في المعاجم الإنجليزية على نفس النحو ، حيث يعرف في معجم اكسفورد ( Oxford ) على أنه إحساس مزعج في العقل ينشأ من الخوف وعدم التأكد من المستقبل، وهو دائماً يتصف بعلامات فسيولوجية مثل التعرق والتوتر وازدياد ضربات القلب.

**1-2-1- التعريف اصطلاحاً :** وعلى المستوى الاصطلاحي ترتبط التعريفات في الغالب بالأطر النظرية التي ينتمي إليها المعروفون وعلى هذا الأساس فإنه لا يمكن القول بأن هناك تعريف شامل لمصطلح القلق يمكن أن يعكس كل هذه التوجهات، وعلى هذا الأساس سيتم تفسير القلق عند بعض العلماء.

**1-2-1- القلق عند فرويد :** يرى فرويد ان القلق هو حالة ابتئاس معينة يصحبها تفريغ شحنة من خلال طرق محددة... وتحليل حالة القلق يوضح لنا أهم صفاتها التي هي: حالة ابتئاس معينة، ظاهرة تصدير عصبي أو تفريغ شحنة.

**ويوجز فرويد حديثه عن القلق بأنه :** عبارة عن نوع من الانفعال المؤلم يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها، فهو يختلف عن بقية الانفعالات غير السارة ( كالشعور بالإحباط أو الغضب أو الغيرة) لما يسببه من تغييرات جسمية داخلية يحس بها الفرد و أخرى خارجية تظهر على ملامحه بوضوح.

**1-2-2- القلق عند سيبلرجر :** انه حالة انفعالية مؤقتة لدى الفرد تتذبذب من وقت لآخر لمشاعر التوتر والخطر المدركة شعوريا وتزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي.

**1-2-3- القلق عند ألفريد آدلر :** كان آدلر يؤمن بالتفاعل الدينامي بين الفرد والمجتمع، وهذا التفاعل يؤدي إلى نشأة القلق، ويرى أن الطفل يشعر عادة بضعف وعجز بالنسبة للكبار والبالغين بصفة عامة، وللتغلب على هذا العجز يسلك طريق السوية، فالإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص والقلق

عن طريق تقوية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالآخرين المحيطين به، و يستطيع الفرد أن يعيش بدون أن يشعر بالقلق إذا حقق هذا الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه. ( فاروق السيد عثمان، 2001، ص22).

#### 1-2-4- القلق عند إيريك فروم : يرى فرون ان الطفل يقضي فترة طويلة من الزمن معتمدا

على الكبار وخاصة والديه، وهذا الاعتماد يقيد به بقيود يلتزم بها حتى لا يفقد حناهما، وبازدياد نمو الطفل يزداد تحرره واعتماده على نفسه، والذي يولد شعورا بالعجز والقلق نتيجة ما يود انجازها من الأعمال وعدم اكتمال قدراته لانجاز هذه الأعمال، وهكذا يرى فروم أن القلق ينشأ عن الصراع بين الحاجة للتقرب من الوالدين والحاجة للاستقلال. ( فاروق السيد عثمان، 2001، ص23).

#### 1-2-5- القلق عند حامد زهران : هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر

فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصحبها خوف غامض، و أعراض جسمية ، لدى لا يمكن اعتبار القلق حالة نفسية معينة ينتج عنه انفعالا مركبا من الخوف وتوقع التهديد والخطر.

#### 1-2-6- القلق عند احمد عكاشة : شعور عام غامض غير سار بالتوقع والخوف والتحفز

والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد ، ذلك مثل الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة... الخ. (لمعان مصطفى الجلاي، 2011، ص286-289).

### 2- أنواع القلق:

بغية التوصل إلى فهم أوسع لموضوع القلق قام علماء النفس بتقسيم القلق إلى عدة أنواع، منهم من

قسمه إلى نوعين حسب ديمومته أي إلى ( قلق الحالة ، قلق السمة)، ومنهم من قسمه إلى ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين بذلك على طروحات عالم النفس المعروف فرويد. ( عبد الستار جبار الضمد، 2010، ص129).

#### 1-2-1 - القلق كحالة والقلق كسمة : كان كاتل أول من قدم مفهومي القلق كحالة ، والقلق

كسمة، ثم قام سيبلرجر بتطوير هذين المفهومين ، حيث ميز بين القلق كحالة والقلق كسمة ، فيعرف

القلق كحالة بأنها رد الفعل للانفعالات أو المشاعر غير السعيدة للضغوط الخاصة، وان كل شخص يجبر حالة القلق من وقت لآخر، وعرف القلق كسمة بأنها الفروق الفردية بين الأفراد في الاستجابات للقلق والتي تبدو في رؤية العالم كشيء مهدد وخطر، وانها تكرر لحالة القلق لفترة أطول من الزمن، ويرى كاتل أن حالة القلق تتغير حسب المواقف وان التباين بين تلك المواقف أكثر ارتفاعا من التباين بين الأفراد ، وان سمة القلق تتغير حسب الأفراد وان التباين بينهم أكثر ارتفاعا من التباين بين المواقف. ( أسماء عبد الله عطية، 2011، ص 17-18)

**2-2-2- أنواع القلق حسب فرويد:** ميز بين ثلاثة أنواع للقلق وهي القلق الواقعي ( الموضوعي)، والقلق العصبي والقلق الخلفي، وهذه الأنواع الثلاثة للقلق لا تختلف فيما بينها اختلافا نوعيا، اذ تشترك كلها في أنها غير مريحة ومؤلمة لكنها تختلف من حيث أصل كل منها.

**2-2-2-1- القلق الواقعي ( الموضوعي):** هو خبرة عاطفية، ناتجة من إدراك خطر ما في العالم الخارجي ، وهذا الخطر يهدد الشخص بآدى ما ، وقد يكون للخطر وإثارة القلق خطر بمعنى أن يرث الفرد ميلا للتحرف من اشياء معينة أو في ظروف معينة، وقد يكونا مكتسبين من خلال تجارب الفرد في الحياة. ( أسماء عبد الله العطية ، 2011 ، ص 20)

**2-2-2-2- القلق العصامي:** وهذا النوع من القلق يستثار عن طريق ادراك خطر مصدره الغرائز ويتخذ ثلاثة أشكال، فهناك النوع الهائم الطليق من التوجس الذي يتعلق بالموضوع المناسب او غير مناسب من موضوعات البيئة، ثم النوع الآخر الذي يعرف بأنه حالة من الخوف الشديد غير المعقول ، وهو يسمى بالخوف المرضي او الفوبييا، أما النوع الثالث فهو استجابات الذعر والهلع وهو صورة متطرفة لرد فعل من طبيعته ان يحدث غالبا في صورة اقل عنفا، وهذا لا يلاحظ عندما يعمل شخص ما شيئا مخالفا لسلوكه العادي. ( أسماء عبد الله العطية ، 2011 ، ص 20)

**2-2-2-3- القلق الخلفي:** الذي يستثار كأحاسيس اثم أو خجل عند الإنسان عن طريق ادراك خطر مصدره الضمير ، فالضمير بصفته الممثل الداخلي لسلطة الوالدين يهدد بعقاب الشخص إذا اقترف أمرا ، أو فكر في أمر مخالف للأهداف الكمالية، لانا المثالية التي غرسها الوالدان في الشخصية ، فالخوف

الأصلي الذي يشتق من القلق هو خوف موضوعي ألا وهو الخوف من الوالدين المعاقبين. ( أسماء عبد الله العطية ، 2011، ص20-21)

### 3- النظريات النفسية المفسرة للقلق:

تعددت النظريات المفسرة للقلق وذلك بتعدد المدارس النفسية والتي تجمع تحت لوائها مجموعة من العلماء البارزين في علم النفس، وفيما يلي تعداد بعض النظريات التي حاولت تفسير القلق وذلك بذكر بعض علمائها البارزين. (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص128).

#### 3-1- القلق في نظرية التحليل النفسي : يعتبر فرويد رائد المدرسة التحليل النفسي من أوائل

من تحدثوا عن القلق في علم النفس، بل ويرى البعض أن هذا المفهوم لم يشيع استخدامه إلا عندما شاع في كتابات فرويد، حيث يعود الفضل إليه في توجيه علماء النفس إلى الدور الهام الذي يلعبه القلق في حياة الإنسان، لقد كانت دراسة فرويد للقلق أهمية تاريخية كبيرة، إذ أنها أثارت اهتمام كثير من العلماء، لم يستطيعوا تقبل أفكار فرويد فيها يتعلق بوجود مشاعر جنسية لاشعورية لدى الرضع والأطفال إزاء والديهم ، وهو ما قد يقودهم إلى فريسة للمرض النفسي. (عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص129).

#### 3-2- القلق في النظرية السلوكية : يركز السلوكيون الراديكاليون إجمالاً على عملية التعلم،

ويؤكدون بأن الإنسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلم السلوك السوي، ويركز الأوائل السلوكيون من أمثال واطسون، على أن عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي، وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف أو القلق، ويصبح الخوف من المثير الشرطي دافعا مكتسبا، وعن طريق مبدأ التعميم في تعلم الخوف او القلق يلاحظ أن المثيرات الشبيهة لتلك التي تعلم الكائن الحي أن يخاف أو يقلق منها، والأكثر شبيها بها هي الأكثر إثارة للقلق والخوف. ( فرج عبد اللطيف، 2009، ص135).

#### 3-3- القلق في النظرية السلوكية- المعرفية ( التعلم الاجتماعي): دجت هذه النظرية بين

المفاهيم والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية، حيث ركز بندورا وزملاؤه على دراسة نوع آخر من التعلم هو

التعلم بالملاحظة الذي يعد الآن نمطا أساسيا للتعلم، يختلف عن كل من الاشتراط الإجرائي والكلاسيكي، فليس بالضرورة أن يعزز السلوك خارجيا في كل الأحوال حتى يكتسب.

ولقد ظهر لديهم بوضوح دور التعلم بالملاحظة في اكتساب السلوك وتطور المرض النفسي في البشر ، فوجود صديق قلق مثلا قد يؤثر بقوة في الفرد الآخر على الرغم من أيا منهما لا يبدو واعيا بمثل هذا التأثير، وترتكز هذه النظرية على الدور القوي الذي تلعبه أفكارنا ومشاعرنا حول ذاتنا والاختيارات التي نقوم بها، وعلى سبيل المثال فان لدى مرضى النفسيين اتجاهاتهم وتوقعاتهم حول الكيفية التي ظهر بها سلوكهم المضطرب واحتمالية قدرتهم على تغييره.

### 3-4- القلق في النظرية الوجودية: بدأ الحديث عن القلق مع بداية ظهور الفلسفة الوجودية ،

يقول كيركيغارد أحد مؤسسي هذه الفلسفة " إن الاختيار يجر إلى المخاطرة، والمخاطرة بطبعها تؤدي إلى القلق ، قلق على الإمكانيات العامة، وقلق من الوجه الذي اختاره الإنسان ، فهذا قلق من، وهذا قلق على، وهذا شبيه بالدوار الذي يصيب الإنسان حينما ينظر في الهاوية.

ولقد بقي القلق موضوعا أساسيا لدي جميع الفلاسفة الوجوديين على اعتبار أنه جزء من الحياة، كما استمر هذا الاهتمام لدى علماء النفس الوجودي من امثال رولومي أحد اهم رواد هذا الاتجاه في الولايات المتحدة، ويعتقد مي MAY، أن الاضرابات وسيلة غير سوية يسعى الفرد من خلالها للحفاظ على احساسه بوجوده في ظروفه يكون الاحساس بالوجود فيها بالمشكل السوي معاقا، ويرى أن القلق جزء من وجود الإنسان ، والقلق ليس خوفا من شيء موضوعي بل يعبر عن شعورا غامضا وخوفا عاما من مهددات الوجود.

### 3-5- القلق في النظرية الإنسانية : تمثل المدرسة الإنسانية امتدادا للفكر الوجودي، ولذا يرى

الإنسانيون أن القلق هو الخوف من المستقبل وما قد يحمله من أحداث تهدد وجود الانسان أو تهدد إنسانيته، ولهذا فان المثير الأساسي للقلق، - كما يرون- هو فشل الفرد في تحقيق اهدافه وفشله في اختيار اسلب حياته، وخوفه من احتمال حدوث الفشل في أن يجيأ الحياة التي يريدتها، وانه هو الكائن الوحيد الذي يدرك انه سوف يموت يوما ما وفي لحظة ما، ويزداد قلق الإنسان إذا ما فقد بعضا من طاقته وقدراته

لاعتلال في الصحة أو إصابته بمرض لا شفاء منه أو إذا تقدم في السن، حيث يعني ذلك انخفاض عدد الفرص المتاحة أمامه.

ولعل من أهم من يمثل هذا الفكر كل من ماسلو ، وروجرز حيث يعتقد ماسلو أن الكائنات الحية البشرية تهتم بالنمو بدلا من عملها على تجنب الاحباطات أو إعادة التوازن، وعلى هذا الاعتقاد وضع نظريته الشهيرة حول هرم الحاجات، الا ان عدم تحقيق هذه الحاجات يمكن أن يؤدي الى القلق، كما يرى روجرز أن الانسان يشعر بالقلق حين يجد التعارض بين امكانياته وطموحاته، أو بين الذات الواقعية الممارسة وبين المثالية، وباختصار فإن القابلية للقلق تحدث عندما يكون هناك تعارض بين ما يعيشه الكائن العضوي وبين مفهوم الذات.

### 3-6- القلق في النظرية المعرفية : يمثل علم النفس المعرفي اتجاهها قويا في علم النفس المعاصر ،

حيث أثر على العديد من المنظرين من مدارس مختلفة، ومن ذلك سوليفان من المدرسة التحليلية وباندورا في المدرسة السلوكية، كما تعددت الاتجاهات المعرفية وتعددت أغراضها، ولعل ما يهمننا في هذا المجال هو القلق والاضرابات النفسية ، ويعتبر جورج كيلبي من علماء النفس الذين أعطوا المعرفة الانسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتها السواء والمرض، حيث يرى اناي حدث قابل لمختلف التفسيرات.

وهذا يعني أن تعرض الانسان للقلق يمكن تفسيره بأكثر من طريقة حتى للحالة الواحدة، كما يرى ان العمليات التي يقوم بها الشخص توجه نفسيا بالطرق التي يتوقع فيها الأحداث على اعتبار أن عملية القلق ليست إلا عملية توقع و خوف من المستقبل.

ويرى بيك ان القلق انفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعتبر تفكيرا معبرا عن تقويم أو تقديم لخطر محتمل ، ويرى ان أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للمريض الذي تسود تفكيره موضوعات الخطر ، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير المتصل بها، وانخفاض القدرة على التمعن أو التفكير المتعقل فيها وتقويمها بموضوعية. ( عبد اللطيف حسن فرج،2009،ص 141-142).

### 3-7- القلق في النظرية النفسية الدينية: ترى هذه المدرسة أن القلق يرجع إلى الخطيئة ( ذنب،

إثم)، أي إلى الشعور بارتكاب خطأ انتهك الشخص فيه مبادئ الخلق والدين، إن هذا الشعور يبدو صورة فقد الشعور بالقيمة والاستحقاق ، وان هذا الشعور يهدد ( الأنا الخلقية)، الأمر الذي يجعل صاحبها يعيش في قلق دائم مستمر.

وتعرف هذه النظرية بنظرية ( الخطيئة في العصاب)، إن القلق حسب هذا المفهوم يحدث على النحو التالي : عندما يقوم الفرد بأعمال كان يتمنى ألا يقوم بها، يشعر بالندم على أعمال مارسها الفرد فعلا، وهذا ما اشار إليه كيركيجارد في تعريفه للقلق حيث ذكر (( أنه انفعال فطري مغروس في الإنسان منذ بدء الخلق)) ، كما ذهب إلى أن القلق يؤدي إلى الخطيئة وأن الخطيئة تؤدي إلى القلق، ولا يمكن التغلب على ذلك إلا عن طريق الإيمان بالله . ( عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص143).

### 4- مستويات القلق:

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال ، والقلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب والفرع، ويوجد هنالك ثلاث مستويات للقلق وهي:

#### 4-1- المستويات المنخفضة للقلق:

يحدث حالة التنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية، كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر، ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى انذار خطر وشيك الوقوع. ( عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص145)

#### 4-2- المستويات المتوسطة للقلق:

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته، ويستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة، وتكون استجابة وعادته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة،



وبالتالي كل شيء جديد مهددا، وتنخفض القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة. ( عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص145).

#### 4-3- المستويات العليا من القلق:

يحدث اضمحلال وانحيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية، وينخفض التآزر والتكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة. ( عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص146).

#### 5- أعراض القلق:

يمكن تقسيم هذه الأعراض إلى أعراض جسمية وأعراض نفسية و أعراض سيكوسوماتية.

#### 5-1- الأعراض الجسمية : وتظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة جدا، فتشمل القلب

وارتفاع في نبضاته وتقلصاته مؤلمة له، وارتفاع ضغط الدم ، كما تشمل الجهاز الهضمي والتنفسي فيشعر المصاب بالقلق بصعوبة في البلع أو الإحساس بغصة بالإضافة إلى ضيق في التنفس أو سرعة، ويشعر باضطراب معوي مما قد يحدث غثيانا أو إسهالا أو إمساكا، والجهاز العضلي يتأثر كذلك حيث تحدث تقلصات عضلية مؤلمة في الساقين والذراعين وآلام في الصدر ، بالإضافة إلى إحساس جلدي بالحرارة و التعرق والتنميل، وكذلك برودة الأطراف، واضطرابات في النوم والصداع وفقدان الشهية، وتجدد الإشارة إلى انه كلما زادت حدة القلق زادت هذه الأعراض وتعددت. ( عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص 153 )

#### 5-2- الأعراض النفسية : وأولها الخوف وهو مقترن تماما مع القلق، وقد يتجاوز إلى خوف

مفرط حين يشد القلق، ويصاب المريض بالتوتر والتهيج العصبي وسرعة الانفعال والغضب ويفقد الشهية للطعام، وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة في الهرب عند مواجهة أي موقف من مواقف الحياة، بالإضافة لهذا كله تحدث للقلق بعض الأعراض العقلية مثل ضعف التركيز وكثرة النسيان والأوهام المرضية الجسمية، و في حالات حادة يتتاب المريض شعور بانفصال الجسد عن البيئة وانفصال الذات عن الجسد. ( عبد اللطيف حسن فرج، 2009، ص 153 )

**5-3- الأمراض السيكوسوماتية :** ويقصد بذلك الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة بسبب

معاناة القلق النفسي والانفعالات الشديدة، كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي والتوترات الشديدة، وفي مثل هذه الحالات يكون علاج القلق و الانفعالات أساسيا لشفاء المريض ومن أجل صحته العامة، ومن أهم هذه الأعراض : ارتفاع ضغط الدم، الذبحة الصدرية، جلطة الشرايين، الربو الشعبي، الروماتيزم، البول السكري، قرحة المعدة... الخ. ( عبد اللطيف حسن فوج، 2009، ص 153 )

**6- القلق في المجال الرياضي :** إن انجازات الأفراد وسلوكهم هي تعبير عن جميع جوانب

الشخصية، كما أن الانجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابليات البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع و الرغبات والقناعات و الإدراك والتفكير والاستعداد النفسي و الخوف والقلق... الخ.

فترى الرياضي فخورا وسعيدا عندما تنتهي جهوده بالنجاح ، ويكون في خيبة أمل ويأس عندما يخفق ، فهذه المشاعر يمكن أن تؤثر على الجهود الانجازية تأثيرا قويا ، فقد يتشجع الرياضي أو يفقد شجاعته، وقد تعبأ قواه أو تشل حركته، وقد تبدو عليه أراض ضمن البداية أ عدم المبالاة.

أما إذا أخذنا القلق في المجال الرياضي لوجدناه سلاح ذو حدين، فقد يكون القلق ميسرا أو معوقا، ففي الحالة الأولى يلعب القلق الدور المحفز الذي يجعله الرياضي يتعرف على مصدر القلق ويهيئ نفسه بدنيا ونفسيا للتغلب عليه، و في الحالة الثانية يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي.

أما العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي فهي كثيرة وكل منها يمكن أن يعمل في اتجاهين، فعلاقة اللاعب بالمدرّب مثلا قد تخلق نوعين من القلق فعلاقة الثقة بين اللاعب والمدرّب ، وتحديد أهداف معقولة للرياضي، واستخدام أساليب موضوعية في التقويم ستخلق نوعا من القلق ( المحفز)، عند الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة له وتخطي كل العقبات التي تعترضه، أما العلاقة غير الطبيعية المبنية على الاستغلال وعلى تصيد الأخطاء وانعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى فروق وقلق وينعكس سلبا على الرياضي وعلى الفريق

وعلى العلاقة بين اللاعب والمدرب تزيد الأمور تعقيدا، وهكذا بالنسبة لمعظم العوامل التي تسبب القلق، فإنها تسبب قلق ميسرا أو معوقا، ومن هذه العوامل ( خبرة اللاعب، حالته التدريبية، مكان المنافسة، علاقة اللاعب بزملائه والمتفرجين، الحالة المناخية، الحكم، النمط العصبي الرياضي ) .(عبد الستار جبار الضمد، 2014، ص 132-133).

### 7- آثر القلق:

**7-1- التوهم:** إن الفرد الذي يدمن على القلق والتردد، يصاب بمرض مزمن ، يجعله مشغولا في جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه ، بدلا من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد، فيتخيل أن العالم قاعد لمحاربتة، لإخفاق مسعاه، فينتهي الأمر بفشله باستمرار، ويكون ذلك داعيا جديدا لحزنه، ولتصديقه ذلك الوهم الذي استقر في نفسه خطأ، فالتغيرات التي تصحبه متنوعة. ( خالد مُجد الحشوش، 2013، ص 71-72).

**7-2- في الوظائف الجسمية:** يزداد نشاط الجهاز العصبي ، وخاصة إذا استمر طويلا ، ويؤدي إلى زيادة في التوتر العضلي ، واحساس بالتوتر ، وعدم الاستقرار وزيادة في الحركة واضطراب في النوم، وغالبا ما يشعر المريض بعدم الاستقرار، وباحساس بالتوتر قد يصل إلى درجة الرعب دون أن نجد لذلك سببا، ويشعر بعد الرغبة في العمل، أو ممارسة هوايته السابقة ، زيادة على صعوبة التركيز، بالإضافة إلى أمراض أخرى. ( خالد مُجد الحشوش، 2013، ص 72).

**7-3- الاستهتار بالحياة :** فالأشخاص الذين يعانون من القلق الداخلي وعدم الاطمئنان والشقاء المجهول الأسباب، أو المعروف الأسباب على السواء، يكون ذهنهم مشتتا أثناء الحركة والعمل، وما أكثر الوسائل التي نتخلى بها عن حياتنا، كي نستسلم للموت فمن وسائل الانتحار المزمّن كالإدمان على الخمر والبدانة والاندفاع في القلق، أو عدم المبالاة بأي شيء من الحياة. ( خالد مُجد الحشوش، 2013، ص 72).

### 7-4- الجمود الذهني :

هي حالة العجز في الحصول على المرونة الذهنية والصعوبة في تغيير عادات الادراك الحسي، وعادات التفكير، وقد ميز العلماء بين نوعين من الجمود الذهني :

أ- النوع الأول: النقص في القدرة على التغيير، في ترتيب ذهني آخر.

ب- النوع الثاني : هو تعطيل التفكير المجر لغرض الهروب من الحالات التوتر. (خالد محمد الحشوش، 2013، ص 72).

### 8- دور الأنشطة الرياضية التربوية في علاج القلق عند المراهق:

إن الممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي و النفسي، و ينظر للإنسان على أنه وحدة بسيكولوجية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية ، و إقحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشيط الجسم، وتهدئ النفس و تخفض من حدة القلق و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية و تبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق، وعليه بالانضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجه من المعاناة النفسية.(سعيد إسماعيل علي، 1982، ص160).

ويعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة و إضافة إلى الرياضات الأخرى الجماعية منها و الفردية في تفريغ الشحنات و الضغوطات العدوانية، فهو يحث على الكف عن الحركة بعد مجهود عضلي و يعمل على إرجاع الشخص إلى الحالة العادية، لكن لا بد من دراسة و تفهم حالة المريض، أسباب معاناته، إذ ليس كل المرضى يمكن أن نطبق عليهم الاسترخاء، وتعتبر الألعاب الرياضية أسلوبا هاما في دراسة و تشخيص وعلاج المشكلات النفسية كما تفيد الرياضة في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية، وما يقومون به من هوايات و مباريات مختلفة، حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميول و علاقات عدوانية كما أن الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة في مرحلة الطفولة و المراهقة.

من بعض المشكلات النفسية، فهي تقدم للفرد ميكانيزمات تسلحه ضد هذه المشاكل و عن طريقها يمكن للفرد أن يعرف نفسه، وبالتالي يستطيع الاندماج في المجتمع، وبهذا يتعرف المراهق على بدنه و قدراته، ومنه يمكن أن يتحكم فيها بشكل جيد مما يؤدي إلى عامل الثقة بالنفس.

## الخلاصة:

لقد استعرضنا في هذا الفصل اضطراب القلق والذي يؤدي إلى المعاناة والألم النفسي والجسدي و إلى عدم الاستمتاع بالحياة اليومية وإلى تحديد النشاطات وتضييقها، كما أنه يستهلك طاقة الإنسان النفسية الداخلية ويجعله أقل فعالية وأقل إنتاجًا في مختلف المجالات و لا بد من فهم القلق وعلاجه والتخفيف من أضراره وتبديد الأوهام المرتبطة به و لا بد من تضافر الجهود الطبية والتربوية والاجتماعية والفكرية والإعلامية لدراسته وبحثه وتخليط الأضواء عليه والعمل على إيجاد أفضل الطرق العلاجية والوقائية بما يخدم مجتمعاتنا وصحتنا النفسية.

# الجانب التطبيقي

---

# الفصل الرابع

---

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

---

## تمهيد:

إن أي بحث علمي لابد وأن يكون وفق منهجية علمية واضحة يسير وفقها، وإن الهدف من البحوث العلمية بشكل عام هو الكشف عن الحقائق الكامنة وراء المواضيع التي تعالجها، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، ذلك لأن الموضوع ومهما كانت طبيعته لا يخضع للدراسة العلمية إلا بعد أن يتمكن الطالب من الضبط الدقيق للإطار المنهجي.

وستتطرق في هذا الفصل إلى التعريف بمنهج البحث، التجربة الاستطلاعية ونتائجها، عرض مجتمع البحث وعينته، بالإضافة إلى تحديد متغيرات الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث، وفي الأخير عرض الأساليب الإحصائية المستعملة في البحث.



## 1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات واليجابيات التي تقابله أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً. (قاسم حسن المندلاوي و آخرون، 1989، ص 107).

حيث أجرى الطالب التجربة الاستطلاعية على عينة خارج عينة البحث وهم تلاميذ متوسطة- زاغر جلول- وكذا تلاميذ متوسطة - لعجال محمود - والبالغ عددهم 15 تلميذ لكل متوسطة أي بمجموع عشرون (30) تلميذ، - بتاريخ 20-03-2019 م، وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية معرفة مايلي:

- الممارسة العملية لتوزيع استبيان لتقييم الذات (المقياس).
- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على أدوات البحث.
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه الطالب أثناء التجربة الرئيسية.
- التحقق من استيعاب التلاميذ لعبارات وفقرات أدوات البحث.
- حساب ثبات وصدق أدوات القياس المستعملة في البحث.

## 2- منهج البحث:

لكي تتمكن من دراسة ظاهرة ما و الوصول إلى أحسن النتائج لابد من اتباع منهج علمي واضح، ونظرا لطبيعة الدراسة و الإشكالية المطروحة فيها نرى أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم والذي يعرفه الدكتور عمار بوحوش بأنه " عبارة عن عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية، إذ بفضلها يمكن الوقوف على الظروف المحيطة بالموضوع الذي نرغب في دراسته والتعرف على الجوانب التي هي في حاجة إلى تغيير وتقييم شامل، فهو في مجمله أداة لتوضيح الطبيعة الحقيقية للمشكلة أو الأوضاع الاجتماعية، وتحليل تلك الأوضاع والوقوف على الظروف المحيطة بها، أو الأسباب الدافعة إلى ظهورها ". (عمار بوحوش، 1995، ص29).

**3- مجتمع البحث وعينته:****3-1- خصائص مجتمع البحث:** تتمحور الدراسة حول التلاميذ المرحلة المتوسطة ذكور وإناث

الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على مستوى بلدية ولاية بسكرة، ويقع أفراد مجتمع البحث في المرحلة العمرية من (12-16) سنة.

**3-2- عينة البحث:** إن العينة هي طريقة لجمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات

محددة يتم اختيارها بأسلوب معين من جميع عناصر مفردات ومجتمع الدراسة بما يخدم ويتناسب ويعمل على تحقيق هدف الدراسة. (رجحي مصطفى عليان واخرون، 2013، ص154).

**3-2-1- خصائص عينة البحث:**

قد اعتمد الطالب في اختيار أفراد الدراسة على الطريقة العشوائية وذلك لتمثيل المجتمع الأصلي الذي يسمح لنا فيما بعد بتعميم النتائج، وتشمل عينة الدراسة 120 تلميذ وتلميذة من الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

**4- مجالات البحث:****4-1- المجال المكاني:** اجري هذا البحث على مستوى بلدية بسكرة، وضمت الدراسة أربعة

متوسطات وهي: طيبي عبد الرحمان، عباس عبد الكريم، خملة ابراهيم، بوبكر مسعودي.

**4-2- المجال الزمني:** يقصد به الوقت المخصص لإجراء الدراسة فكانت في الموسم 2018-

2019، وكانت بداية من شهر فيفري إلى غاية شهر جوان من نفس السنة.

**4-3- المجال البشري:** وتضمنت الدراسة 120 تلميذ من كلا الجنسين.**5- تحديد المتغيرات:** استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين اثنين أحدهما

مستقل والآخر تابع.

5-1- تحديد المتغير المستقل: الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية.

5-2- تحديد المتغير التابع: سمة القلق.

6- أدوات الدراسة:

للتأكد من صحة الفرضيات المقدمة للدراسة، واستجابة لطبيعتها ارتبنا اختيار مقياس سمة القلق للبحث الحالي.

6-1- تعريف مقياس سمة القلق:

وضع هذا الاختبار تشارلز سييلبرجر، وريتشارد جورسوش، وروبرت لوشن بعنوان: **TRAIT ANXIETY**، وقام بإعداد صورته العربية مُجَدِّ حسن علاوي و هو يتضمن مقياس لتقييم الذات، قد صمم أصلاً كأداة للكشف عن ظاهرة القلق، ويمكن تطبيق هذا المقياس بصورة فردية أو جماعية، ولكلا الجنسين (الذكور والإناث) ابتداءً من مرحلة المراهقة فقد وجد أنه يصلح أيضاً لقياس القلق لدى التلاميذ والتلميذات في المرحلتين المتوسطة والثانوي و طلاب المرحلة الجامعية.

6-2- ظروف تطبيق المقياس وطريقة تصحيحه:

بعد طبع مقياس سمة القلق قام الطالب بتطبيقه على عينة التجربة الاستطلاعية في ظروف حسنة حيث استغرق زمن التطبيق (10) - (15) دقيقة.

أ- طريقة التصحيح:

تنقيط المقياس وفق التدرج الرباعي (أبداً، أحياناً، غالباً، دائماً) كما يلي:

جدول رقم -01- يوضح طريقة تنقيط العبارات الإيجابية لمقياس سمة القلق.

رقم العبارات الايجابية	طريقة التنقيط	تدرج العبارات الإيجابية
- 16 - 13 - 10 - 7 - 6 - 1 .19	04	أبدا
	03	أحيانا
	02	غالبا
	01	دائما

جدول رقم -02- يوضح طريقة تنقيط العبارات الايجابية لمقياس سمة القلق.

رقم العبارات السلبية	طريقة التنقيط	تدرج العبارات السلبية
- 11 - 9 - 8 - 5 - 4 - 3 - 2 - 18 - 17 - 15 - 14 - 12 .20	01	أبدا
	02	أحيانا
	03	غالبا
	04	دائما

ويتكون المقياس من عشرون (20) عبارة، وتكون كيفية الإجابة على عبارات المقياس تعتمد على

سلم رباعي لقياس درجة القلق من 1 إلى 4 ؛ وذلك حسب المجالات التالية:

1. أبدا: من 1 إلى 1.75؛

2. أحيانا: من 1.75 إلى 2.50؛

3. غالبا: من 2.50 إلى 3.25؛

4. دائما: من 3.25 إلى 4.

#### 7- الأسس العلمية للأداة المستخدمة:

وقد قام الطالب بتطبيق الخصائص السيكومترية (المعاملات العلمية) لأدوات البحث المستخدمة

كما يلي:

#### 7-1- حساب معامل الصدق:

قام الطالب بحساب صدق استبيان لتقييم الذات بطريقتين مختلفتين في الدراسة الحالية:

#### 7-1-1- الصدق الظاهري:

أشار (ebel 1972) إلى أن الوسيلة المفضلة للتأكد من الصدق الظاهري لأداة البحث أن يقوم الباحث بعرض الأداة على مجموعة من الخبراء المختصين لبيان رأيهم في صلاحية الفقرات وفقا لقياس الصفة التي وجدت من أجلها. (دروزة افنان نظير، 1995، ص81).

حيث قام الطالب بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الجامعيين تابعين لمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة مُجَد خيضر بسكرة، وقد أبدى الأساتذة ملاحظات هامة على طريقة استعمال المقياس وكذا الفئة العمرية المراد تطبيق المقياس عليها.

### 7-1-2- الصدق الذاتي (طريقة الاتساق الداخلي):

وللتأكد من ثبات مقياس سمة القلق تم حساب الثبات مرة ثانية بطريقة (ألفا كرونباخ). وقد مكنت التجربة الاستطلاعية الطالب من وضع كل الاحتمالات قصد معرفة مدى صلاحية أدوات البحث من خصائصها السيكومترية من ثبات وصدق.

### جدول رقم -03- يقيس معامل الارتباط بين كل عبارة و المقياس الكلية.

رقم العبارة	العبارة	معامل الارتباط
1	اشعر بسرور.	0.527**
2	أتعب بسرعة.	0.226*
3	اشعر أنني أكاد ابكي.	0.332**
4	أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين.	0.524**
5	احسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية.	0.623**
6	اشعر بالاستقرار.	0.395**
7	أنا هادئ وأعصابي باردة.	0.294**
8	أشعر بان المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.	0.612**
9	أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن اقلق منها.	0.561**
10	أنا سعيد.	0.458**
11	أميل إلى اخذ الأمور بجدية.	0.000
12	أشعر بعدم الثقة في نفسي.	0.398**
13	اشعر باطمئنان.	0.416**
14	أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة.	0.325**

15	أشعر بالاكنتاب.	**0.479
16	أنا مرتاح البال.	**0.298
17	تدور في ذهني بعض أفكار غير هامة تضايقني.	**0.633
18	عندما افشل في شيء لا أستطيع أن أبعد عن فكري.	**0.408
19	أنا شخص ثابت.	**0.454
20	أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية.	**0.598

\*\* الارتباط معنوي عند مستوى 0.01

\* الارتباط معنوي عند مستوى 0.05

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

تعليق على الجدول:

يتضح من الجدول أن جميع العبارات داخل المقياس دالة عند مستوى 0.01 ، ماعدا العبارة الثانية فهي دالة عند مستوى 0.05، كما أن العبارة رقم 11 جاءت بمستوى معنوية يساوي الصفر، وهذا بشكل عام، دليل على صدق الاتساق الداخلي بين عبارات المقياس والاستمارة الكلية.

7-2- الثبات:

في البيئة الأجنبية تم احتساب معامل ثبات الصورة الأصلية للاختبار باستخدام طريقة إعادة الاختبار على عينة من طلبة جامعة " بندرليت " بعد ساعة واحدة من التطبيق الأول ثم بعد 20 يوما ، ثم بعد 104 يوما...، وقد لوحظ ان معامل ثبات مقياس سمة قلق يبدو مرتفعا بدرجة معقولة ويتراوح ما بين 0.73 و 0.86 وهي معاملات مرضية للاتساق الداخلي كون مقياس سمة القلق يتميز بدرجة عالية من الاتساق الداخلي. (محمد حسن علاوي، 1998، ص339).

7-3- الصدق:

تم إيجاد معامل صدق استبيان لتقييم الذات عن طريق الصدق التلازمي من خلال حساب معامل الارتباط مع 3 اختبارات أخرى لقياس القلق وهي (مقياس القلق كاتل ، مقياس القلق الصريح لتيلر، وقائمة الصفات الانفعالية لتسكرمان)، وقد أشارت النتائج إلى أن الارتباط بين مقياس سمة القلق وبين مقياس كاتل ومقياس تيلر مرتفعة نسبياً، ونظراً لأن الارتباطات الداخلية بين المقاييس تقترب من معاملات الثبات فإنه يبدو من المناسب استخدام هذين المقياسين كمقاييس متكافئة لقياس سمة القلق مما يؤكد الصدق التلازمي لمقاس سمة القلق.

### 8- الأساليب الإحصائية:

لمعالجة نتائج البحث استعان الطالب بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الإصدار الخامس والعشرون (SPSS)، والهدف من استخدام التقنيات الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتحويل والحكم وذلك لحساب الفروق بين المتغيرات وقد استخدمت الاختبارات التالية لما يتناسب مع فرضيات البحث.

### 8-1- الإحصاء الوصفي المستخدم:

- التكرارات - النسب المئوية وهي من أكثر الوسائل الإحصائية استعمالاً؛
- المتوسطات الحسابية وهي عبارة عن حاصل جمع مفردات القيم مقسوماً على عددها (رجحي مصطفى عليان و اخرون، 2013، ص302).
- الانحرافات المعيارية وتعتبر أهم مقاييس التشتت وأكثرها استعمالاً.

### 8-2- الإحصاء الاستدلالي المستخدم:

- معامل ألفا كرونباخ لحساب الاتساق الداخلي للاختبار؛
- تحليل التباين للانحدار (ANOVA) - دلالة معامل الارتباط لإثبات الدلالة المعنوية؛
- اختبار Post hoc للمقارنات المتعددة بين متوسطات.

خلاصة:

من خلال كل ما سبق التطرق إليه في هذا الفصل تم التعرف إلى منهجية البحث ومجتمعه وعينته، بالإضافة إلى استخراج الأسس العلمية للأدوات المستخدمة فيه، وفي الأخير المعالجة الإحصائية التي من شأنها المساعدة في التحقق من صحة الفرضيات المقترحة والإجابة عن التساؤلات، وهذا ما قد يمكننا من الوصول إلى المبتغى من وراء إنجازنا لهذا البحث.



# الفصل الخامس

---

عرض وتحليل نتائج البحث

---

**تمهيد:**

يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل إليها وفقا للخطوات التي تم إقرارها مسبقا وهي نتائج استبيان تقييم الذات، وسنقوم بتحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الأدب التربوي والدراسات السابقة والمرتبطة، وفي الأخير سنحاول مقارنة الفرضيات المقترحة مع النتائج المتحصل إليها، وسنحاول اقتراح ما نراه ينقص قصد النهوض بالأنشطة الرياضية اللاصفية ووضعها في الإطار الذي يليق بها وسط الأنشطة المختلفة الأخرى.

1 - عرض وتحليل نتائج البحث.

1 1 عرض وتفسير استبيان تقييم الذات (مقياس سمة القلق):

يوضح الجدول رقم: 04 خصائص مجتمع البحث وذلك بناء على معلومات المستخرجة من استبيان تقييم الذات (القلق):

جدول رقم: 04 خصائص الإحصائية لمجتمع الدراسة:

المتغير	الفئات والخصائص	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	70	58.3
	أنثى	50	41.7
	المجموع	120	100
المستوى الدراسي	الأولى متوسط	30	25
	الثانية متوسط	30	25
	الثالثة متوسط	30	25
	الرابعة متوسط	30	25
	المجموع	120	100

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

من خلال الجدول يتضح لنا مجتمع الدراسة يتكون نسبة 58.3% من أفراد العينة ذكور ، بينما نسبة 41.7% من أفراد العينة إناث، ونسبة 25 % لكل مستوى من المستويات الأربعة.

2- الفرضية الأولى: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

تعزى إلى عامل الجنس.

يظهر الجدول 05 تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق بين إجابات التلاميذ على متغيرات

الدراسة التي تعزى إلى متغير الجنس، حيث نهدف من خلال هذا الجدول معرفة ما إذا كان هنالك فروق

دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعزى إلى متغير الجنس.

الجدول رقم: 05: تحليل ANOVA للفروق في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

الدلالة الإحصائية واتجاهات الفروق	ANOVA					
	الاستمارة ككل					
	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	0,436	0,610	0,112	1	0,112	بين المجموعات
			0,184	118	21,693	داخل المجموعات
				119	21,805	المجموع

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

### عرض وتحليل النتائج:

يشير الجدول إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات التلاميذ حيث اتت بمستوى دلالة أكبر من 0.05، بحيث كان يساوي 0.436، وعليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى إلى عامل الجنس.

### 3- الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

تعزى إلى عامل المرحلة الدراسية.

يظهر الجدول 06 تحليل التباين الأحادي ANOVA للفروق بين إجابات التلاميذ على متغيرات

الدراسة التي تعزى إلى متغير المستوى الدراسي ، حيث نُهدف من خلال هذا الجدول معرفة ما إذا كان هنالك فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعزى إلى متغير المستوى الدراسي.

الجدول رقم: 06: تحليل ANOVA للفروق في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي .

ANOVA					
الاستمارة ككل					
مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
بين المجموعات	4,795	3	1,598	10,900	0,000
داخل المجموعات	17,010	116	0,147		
المجموع	21,805	119			

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

يشير الجدول إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية، حيث كان مستوى الدلالة يساوي 0,000 ،

وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات المبحوثين تعزى إلى عامل المستوى الدراسي .

وبما أن تحليل ANOVA يشير إلى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات المبحوثين تعزى

إلى عامل مستوى الدراسي فإن ذلك يستدعي اختبار **Post hoc** للمقارنات المتعددة بين متوسطات

الثنائيات المكونة من عناصر عامل المستوى الدراسي، وذلك قصد معرفة موطن الفروق في الإجابات،

والجدول التالي يوضح لنا اختبار **Post Hoc** للمقياس ككل حسب متغير المستوى الدراسي .

الجدول رقم 07: اختبار **post-hoc** للمقياس ككل حسب متغير المستوى الدراسي.

Comparaisons multiples :						
Variable dépendante:						
Différence significative de Tukey						
مجال الثقة عند 95 %		مستوى الدلالة Sig.	الخطأ المعياري	الفروق في المتوسطات (I-J)	المستوى الدراسي	
الحد الأعلى	الحد الأدنى					
0,5027	-0,0127	<b>0,069</b>	0,09887	0,24500	ثانية متوسط	أولى متوسط
0,5461	0,0306	<b>0,022</b>	0,09887	,28833*	ثالثة متوسط	
0,8211	0,3056	<b>0,000</b>	0,09887	,56333*	الرابعة متوسط	
0,0127	-0,5027	0,069	0,09887	-0,24500	أولى متوسط	ثانية متوسط
0,3011	-0,2144	<b>0,972</b>	0,09887	0,04333	ثالثة متوسط	
0,5761	0,0606	<b>0,009</b>	0,09887	,31833*	الرابعة متوسط	
-0,0306	-0,5461	<b>0,022</b>	0,09887	-,28833*	أولى متوسط	ثالثة متوسط
0,2144	-0,3011	0,972	0,09887	-0,04333	ثانية متوسط	
0,5327	0,0173	<b>0,032</b>	0,09887	,27500*	الرابعة متوسط	
-0,3056	-0,8211	<b>0,000</b>	0,09887	-,56333*	أولى متوسط	الرابعة متوسط
-0,0606	-0,5761	0,009	0,09887	-,31833*	ثانية متوسط	
-0,0173	-0,5327	<b>0,032</b>	0,09887	-,27500*	ثالثة متوسط	

\*. La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

### عرض وتحليل النتائج:

يشير الجدول إلى وجود العديد من الفروق بين متوسطات الثنائيات المكونة من عناصر عامل

المرحلة الدراسية، إذ كانت بمستويات دلالة أقل من مستوى دلالة 0.05، وهي:

- المستوى الدراسي الرابع مع المستوى الدراسي الأول حيث كانت بمستوى دلالة يساوي: **0,000**
- المستوى الدراسي الرابع مع المستوى الدراسي الثاني حيث كانت بمستوى دلالة يساوي: **0,009**
- المستوى الدراسي الرابع مع المستوى الدراسي الثالث حيث كانت بمستوى دلالة يساوي: **0,032**
- المستوى الدراسي الأول مع المستوى الدراسي الثالث حيث كانت بمستوى دلالة يساوي: **0,022**

جميع هذه الفروق بين الثنائيات كانت بمستوى دلالة أقل من 0.05، مما يؤكد وجود فروق ذات دلالة معنوية بين إجابات التلاميذ تحول استمارة تقييم الذات (القلق)، تعزى إلى عامل المرحلة الدراسية.

4. التحليل الوصفي لاتجاهات مجتمع الدراسة حول أسئلة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

الجدول رقم 08 : اتجاهات مجتمع الدراسة (التلاميذ)، حول عبارات المقياس ككل لكل مستوى.

المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجال القبول
أولى متوسط	2.25	0.34341	أحيانا
ثانية متوسط	2.0050	0.39835	أحيانا
ثالثة متوسط	1.9617	0.41599	أحيانا
الرابعة متوسط	1.6867	0.36998	أبدا

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

يشير الجدول إلى اتجاهات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي حسب المقياس الرباعي لسمة القلق لمتوسط حسابي مقدراه 2.25 ، وانحراف معياري قدره 0.34341، بالنسبة لسنة الأولى متوسط، هذا المتوسط كان ضمن مجال القبول " أحيانا " أي أن سمة القلق للسنة الأولى متوسط كانت متوسطة.

يشير الجدول إلى اتجاهات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي حسب المقياس الرباعي لسمة القلق لمتوسط حسابي مقدراه 2.0050 ، وانحراف معياري قدره 0.39835، بالنسبة لسنة الثانية متوسط، هذا المتوسط كان ضمن مجال القبول " أحيانا " أي أن سمة القلق للسنة الثانية متوسط كانت متوسطة.

يشير الجدول إلى اتجاهات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي حسب المقياس الرباعي لسمة القلق لمتوسط حسابي مقدراه 1.9617 ، وانحراف معياري قدره 0.41599، بالنسبة لسنة الثالثة متوسط، هذا المتوسط كان ضمن مجال القبول " أحيانا " أي أن سمة القلق للسنة الثالثة متوسط كانت متوسطة.

يشير الجدول إلى اتجاهات التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي حسب المقياس الرباعي لسمة القلق لمتوسط حسابي مقداره 1.6867، وانحراف معياري قدره 0.36998، بالنسبة لسنة الثالثة متوسط، هذا المتوسط كان ضمن مجال القبول " أبدا " أي أن سمة القلق للسنة الرابعة متوسط كانت منخفضة.

### 5- التحليل الوصفي لاتجاهات مجتمع الدراسة حول أسئلة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

يبين الجدول اتجاهات التلاميذ نحو عبارات المقياس ككل، وذلك باستعراض كل من: المستوى و التكرار و نسبة الخيارات و المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري ومجال القبول.

الجدول رقم:09: اتجاهات مجتمع الدراسة ( التلاميذ)، حول عبارات المقياس ككل.

العبارات	المستوى	النسبة والتكرار	الإجابات				المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مجال القبول
			أبدا	أحيانا	غالبا	دائما			
1	1	التكرار	1	11	08	10	2.10	0.923	أحيانا
		النسبة	3.3	36.7	26.7	33.3			
	2	التكرار	00	10	7	13	1.90	0.885	أحيانا
		النسبة	00	33.3	23.3	43.3			
	3	التكرار	1	5	5	19	1.60	0.894	أبدا
		النسبة	3.3	16.7	16.7	63.3			
	4	التكرار	00	2	5	23	1.30	0.596	أبدا
		النسبة	00	6.7	16.7	76.7			
2	1	التكرار	00	7	14	9	1.93	0.740	أحيانا
		النسبة	00	23.3	46.7	30			
	2	التكرار	11	11	06	02	1.97	0.928	أحيانا
		النسبة	36.7	36.7	20	6.7			
	3	التكرار	9	16	4	1	1.90	0.759	أحيانا
		النسبة	30	53.3	13.3	3.3			
	4	التكرار	9	14	7	0	1.93	0.740	أحيانا
		النسبة	30	46.7	23.3	0			
3	1	التكرار	21	4	2	3	1.5667	1.00630	أبدا



			10	6.7	13.3	70	النسبة		
أبدا	0.66089	1.3333	1	0	7	22	التكرار	2	
			3.3	0	23.3	73.3	النسبة		
أبدا	0.75810	1.3333	1	2	3	24	التكرار	3	
			3.3	6.7	10	80	النسبة		
أبدا	0.46113	1.1667	0	1	3	26	التكرار	4	
			0	3.3	10	86.7	النسبة		
غالبا	1.21296	2.6667	11	5	7	7	التكرار	1	4
			36.7	16.7	23.3	23.3	النسبة		
أحيانا	1.09334	2.3333	6	6	10	8	التكرار	2	
			20	20	33.3	26.7	النسبة		
أحيانا	1.06620	1.9667	5	1	12	12	التكرار	3	
			16.7	3.3	40	40	النسبة		
أبدا	0.93710	1.4667	3	0	5	22	التكرار	4	
			10	0	16.7	73.3	النسبة		
أحيانا	0.99655	2.2	4	6	12	8	التكرار	1	5
			13.3	20	40	26.7	النسبة		
أحيانا	1.13512	2.4333	7	7	8	8	التكرار	2	
			23.3	23.3	26.7	26.7	النسبة		
أحيانا	1.09807	1.9667	4	5	7	14	التكرار	3	
			13.3	16.7	23.3	46.7	النسبة		
أبدا	0.93218	1.6	3	0	9	18	التكرار	4	
			10	0	30	60	النسبة		
أحيانا	1.04826	1.9333	14	7	6	3	التكرار	1	6
			46.7	23.3	20	10	النسبة		
أبدا	0.50401	1.4333	17	13	00	00	التكرار	2	
			56.7	43.3	00	00	النسبة		
أحيانا	1.06188	1.900	15	6	6	3	التكرار	3	
			50	20	20	10	النسبة		
أبدا	0.61495	1.3667	21	7	2	0	التكرار	4	
			70	23.3	6.7	0	النسبة		
غالبا	1.25212	2.5333	10	3	8	9	التكرار	1	7
			33.3	10	26.7	30	النسبة		

أحيانا	1.15470	2.3333	9	9	5	7	التكرار	2	8
			30	30	16.7	23.3	النسبة		
أحيانا	0.99655	1.80	15	9	3	3	التكرار	3	
			50	30	10	10	النسبة		
أحيانا	1.03724	2.40	7	9	9	5	التكرار	4	
			23.3	30	30	16.7	النسبة		
أحيانا	0.88474	1.90	1	7	10	12	التكرار	1	
			3.3	23.3	33.3	40	النسبة		
أحيانا	1.06188	2.10	5	3	12	10	التكرار	2	
			16.7	10	40	33.3	النسبة		
أحيانا	096132	1.80	2	5	8	15	التكرار	3	
			6.7	16.7	26.7	50	النسبة		
أبدا	0.85836	1.5667	2	1	9	18	التكرار	4	
			6.7	3.3	30	60	النسبة		
غالبًا	1.03335	2.6333	7	10	8	5	التكرار	1	
			23.3	33.3	26.7	16.7	النسبة		
أحيانا	088668	2.20	3	6	15	6	التكرار	2	
			10	20	50	20	النسبة		
أحيانا	1.26355	2.30	8	5	5	12	التكرار	3	
			26.7	16.7	16.7	40	النسبة		
أحيانا	094989	1.8333	2	5	9	14	التكرار	4	
			6.7	16.7	30	46.7	النسبة		
أحيانا	1.14721	1.8333	17	6	2	5	التكرار	1	
			56.7	20	6.7	16.7	النسبة		
أبدا	095893	1.6667	18	6	4	2	التكرار	2	
			60	20	13.3	6.7	النسبة		
أبدا	0.99943	1.6333	19	6	2	3	التكرار	3	
			63.3	20	6.7	10	النسبة		
أبدا	0.85836	1.5667	20	3	7	00	التكرار	4	
			66.7	10	23.3	00	النسبة		
غالبًا	1.03335	2.9667	12	8	7	3	التكرار	1	
			40	26.7	23.3	10	النسبة		
غالبًا	1.24152	2.900	14	6	3	7	التكرار	2	

			46.7	20	10	23.3	النسبة		
غالبًا	0.99481	3.100	13	10	4	3	التكرار	3	
			43.3	33.3	13.3	10	النسبة		
غالبًا	1.11211	2.9333	12	9	4	5	التكرار	4	
			40	30	13.3	16.7	النسبة		
أحيانًا	1.05045	2.000	4	4	10	12	التكرار	1	12
			13.3	13.3	33.3	40	النسبة		
أحيانًا	1.25075	1.7667	6	2	1	21	التكرار	2	
			20	6.7	3.3	70	النسبة		
أبداً	1.00630	1.5667	3	2	4	21	التكرار	3	
			10	6.7	13.3	70	النسبة		
أبداً	0.46113	1.1667	00	1	3	26	التكرار	4	
			00	3.3	10	86.7	النسبة		
أحيانًا	1.01710	2.00	13	6	9	2	التكرار	1	13
			43.3	20	30	6.7	النسبة		
أبداً	0.77013	1.600	17	8	5	00	التكرار	2	
			56.07	26.7	16.7	00	النسبة		
أحيانًا	0.92476	1.80	14	10	4	2	التكرار	3	
			46.7	33.3	13.3	6.7	النسبة		
أبداً	0.61495	1.3667	21	7	2	00	التكرار	4	
			70	23.3	6.7	00	النسبة		
غالبًا	1.00630	3.2333	17	5	6	2	التكرار	1	14
			56.7	16.7	20	6.7	النسبة		
غالبًا	1.12648	2.800	11	7	7	5	التكرار	2	
			36.7	23.3	23.3	16.7	النسبة		
غالبًا	1.16658	3.1333	17	5	3	5	التكرار	3	
			56.7	16.7	10	16.7	النسبة		
أحيانًا	1.21296	2.3333	6	10	2	12	التكرار	4	
			20	33.3	6.7	40	النسبة		
أحيانًا	0.86834	1.93333	1	7	11	11	التكرار	1	15
			3.3	23.3	36.7	36.7	النسبة		
أحيانًا	0.94989	1.8333	2	5	9	14	التكرار	2	
			6.7	16.7	30	46.7	النسبة		

أبدا	0.73030	1.4667	1	1	9	19	التكرار	3	16	
			3.3	3.3	30	63.3	النسبة			
أبدا	0.80230	1.3333	2	00	4	24	التكرار	4		
			6.7	00	13.3	80	النسبة			
أحيانا	0.88668	1.800	14	9	6	1	التكرار	1		
			46.7	30	20	3.3	النسبة			
أبدا	0.68229	1.500	18	9	3	00	التكرار	2		
			60	30	10	00	النسبة			
أبدا	0.67891	1.5667	16	11	3	00	التكرار	3		
			53.3	36.7	10	00	النسبة			
أبدا	0.62881	1.5333	16	12	2	00	التكرار	4		
			53.3	40	6.7	00	النسبة			
غالبا	1.32179	2.6667	12	6	2	10	التكرار	1		17
			40	20	6.7	33.3	النسبة			
أحيانا	0.84486	2.100	2	6	15	7	التكرار	2		
			6.7	20	50	23.3	النسبة			
أحيانا	0.86834	2.0667	1	9	11	9	التكرار	3		
			3.3	30	36.7	30	النسبة			
أبدا	0.72793	1.4333	1	1	8	20	التكرار	4		
			3.3	3.3	26.7	66.7	النسبة			
غالبا	1.06350	2.800	10	8	8	4	التكرار	1	18	
			33.3	26.7	26.7	13.3	النسبة			
أحيانا	0.80872	2.3667	1	14	10	5	التكرار	2		
			3.3	46.7	33.3	16.7	النسبة			
أحيانا	1.10172	2.600	9	5	11	5	التكرار	3		
			30	16.7	36.7	16.7	النسبة			
أحيانا	1.07265	1.7667	3	5	4	18	التكرار	4		
			10	16.7	13.3	60	النسبة			
أحيانا	0.88474	1.9000	12	10	7	1	التكرار	1		
			40	33.3	23.3	3.3	النسبة			
أبدا	0.60648	1.3333	22	6	2	00	التكرار	2		
			73.3	20	6.7	00	النسبة			
أحيانا	1.07425	1.8667	16	5	6	3	التكرار	3		

			53.3	16.7	20	10	النسبة		
أحيانا	0.96132	1.800	15	8	5	2	التكرار	4	
			50	26.7	16.7	6.7	النسبة		
أحيانا	1.00344	2.400	5	8	11	6	التكرار	1	20
			16.7	26.7	36.7	20	النسبة		
أحيانا	99655.	2.200	4	6	12	8	التكرار	2	
			13.3	20	40	26.7	النسبة		
أحيانا	1.16658	1.8667	5	3	5	17	التكرار	3	
			16.7	10	16.7	56.7	النسبة		
أبدا	1.00858	1.500	3	2	2	23	التكرار	4	
			10	6.7	6.7	76.7	النسبة		

المصدر: من إعداد الطالب بناء على مخرجات SPSS

### عرض وتحليل النتائج:

#### العبرة الأولى ( اشعر بالسرور):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الأولى " اشعر بالسرور "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفعة وهذا بالنسبة للسنة الأولى والثاني متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق مرتفعة جدا بالنسبة للسنة الثالثة والرابعة متوسط.

#### العبرة الثانية ( اتعب بسرعة):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الثانية " اتعب بسرعة "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة لجميع المستويات.

### العبارة الثالثة ( اشعر أنني أكاد ابكي):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الثالثة " اشعر انني اكاد ابكي "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفضة وهذا بالنسبة لجميع المستويات.

### العبارة الرابعة ( أود لو كنت سعيد مثل الآخرين):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الرابعة " أود لو كنت سعيد مثل الآخرين "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " غالبا " أي سمة قلق مرتفعة وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط بالنسبة للسنة الثانية والثالثة متوسط، في حين كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفض بالنسبة للسنة الرابعة متوسط

### العبارة الخامسة ( اخسر بعض الأشياء لأنني لا استطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الخامسة " اخسر بعض الأشياء لأنني لا استطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة للسنة الأولى و الثانية والثالثة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفضة بالنسبة للسنة الرابعة متوسط.

### العبارة السادسة ( اشعر بالاستقرار):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة السادسة " اشعر بالاستقرار "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى والثالثة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق مرتفعة جدا بالنسبة للسنة الثانية والرابعة متوسط.

### العبارة السابعة ( أنا هادئ وأعصابي باردة):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة السابعة " أنا هادئ وأعصابي باردة "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " غالبا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفعة بالنسبة للسنة الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

### العبارة الثامنة ( اشعر بان المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا استطيع التغلب عليها):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الثامنة " اشعر بان المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا استطيع التغلب عليها "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة للسنة الأولى و الثانية والثالثة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفضة بالنسبة للسنة الرابعة متوسط.

### العبارة التاسعة ( أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن اقلق عليها):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة التاسعة " أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن اقلق عليها "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " غالبا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط بالنسبة للسنة الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

### العبارة العاشرة ( أنا سعيد):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة العاشرة " أنا سعيد "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق مرتفعة جدا بالنسبة للسنة الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

### العبارة الحادية عشر ( أميل إلى اخذ الأمور بجدية):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الحادية عشر " أميل إلى اخذ الأمور بجدية "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت جميعها ضمن مجال القبول " غالبا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة لجميع المستويات.

### العبارة الثانية عشر ( أشعر بعدم الثقة في نفسي):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الثانية عشر " أشعر بعدم الثقة في نفسي "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة للسنة الأولى والثانية متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفضة بالنسبة للسنة الثالثة والرابعة متوسط.

### العبارة الثالثة عشر ( اشعر بالاطمئنان):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الثالثة عشر " اشعر بالاطمئنان "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى والثالثة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق مرتفعة جدا بالنسبة للسنة الثانية والرابعة متوسط.

### العبارة الرابعة عشر ( أحاول تجنب مشكلة أو صعوبة):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الرابعة عشر " أحاول تجنب مشكلة أو صعوبة "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " غالبا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى والثانية والثالثة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط بالنسبة للسنة الرابعة متوسط.



العبارة الخامسة عشر ( أشعر بالاكثاب):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الخامسة عشر " أشعر بالاكثاب "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة للسنة الأولى والثانية متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفضة بالنسبة للسنة الثالثة والرابعة متوسط.

العبارة السادسة عشر ( أنا مرتاح البال):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة السادسة عشر " أنا مرتاح البال "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق مرتفعة جدا بالنسبة للسنة الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

العبارة السابعة عشر ( تدور في ذهني بعض افكار غير هامة تضايقي):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة السابعة عشر " تدور في ذهني بعض افكار غير هامة تضايقي "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " غالبا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط بالنسبة للسنة الثانية والثالثة متوسط في حين جاءت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفض بالنسبة للسنة الرابعة متوسط.

العبارة الثامنة عشر ( عندما أفشل في شيء لا أستطيع أن ابعده عن فكري):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الخامسة عشر " عندما أفشل في شيء لا أستطيع أن ابعده عن فكري "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " غالبا "

أي سمة قلق مرتفعة وهذا بالنسبة للسنة الأولى متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط بالنسبة للسنة الثانية والثالثة والرابعة متوسط.

#### العبارة التاسعة عشر ( أنا شخص ثابت):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة التاسعة عشر " أنا شخص ثابت "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق مرتفع وهذا بالنسبة للسنة الأولى الثالثة والرابعة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق مرتفعة جدا بالنسبة للسنة الثانية متوسط.

#### العبارة العشرون ( أصبح في حالة توتر وارتباك عندما افكر في حياتي الحالية):

يشير الجدول أن اتجاهات التلاميذ نحو العبارة الخامسة عشر " أصبح في حالة توتر وارتباك عندما افكر في حياتي الحالية "، حسب مقياس سمة القلق لمحمد حسن علاوي كانت ضمن مجال القبول " أحيانا " أي سمة قلق متوسط وهذا بالنسبة للسنة الأولى الثانية والثالثة متوسط، بينما كانت اتجاهات التلاميذ ضمن مجال القبول " أبدا " أي سمة قلق منخفض بالنسبة للسنة الرابعة متوسط.

# الفصل السادس

---

مناقشة النتائج وتفسيرها

---

**تمهيد:**

يتضمن هذا الفصل مناقشة و عرض للنتائج وتفسيرها كذلك، التي تم التوصل إليها وفقا للخطوات التي تم إقرارها مسبقا وهي نتائج استبيان تقييم الذات، وسنقوم بتحليل النتائج وتفسيرها في ضوء الأدب التربوي والدراسات السابقة والمرتبطة، وفي الأخير سنحاول مقارنة الفرضيات المقترحة مع النتائج المتحصل إليها، وسنحاول اقتراح ما نراه ينقص قصد النهوض بالأنشطة الرياضية اللاصفية ووضعها في الإطار الذي يليق بها وسط الأنشطة المختلفة الأخرى.

## 1 - مناقشة نتائج الدراسة في ضوء فرضيات البحث:

من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية وبناءً على النتائج التي أسفرت عليها الدراسة الميدانية التي توصلنا إليها، من خلال " دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التخفيف من سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط" ولقد اعتمدنا في دراسة بحثنا هذا، على فرضيتين جزئيتين بالإضافة إلى الفرضية العامة.

## 1 1 - مناقشة النتائج وتفسيرها في ظل الفرضية الأولى:

تشير الفرضية الأولى إلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى إلى عامل الجنس " من خلال نتائج الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث التي تشير إلى مستوى الدلالة (0.436) عند المستوى الاستدلالي (0.05)، ومنه يمكن القول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعزى إلى عامل الجنس (ذكر/انثى).

تفسر هذه النتائج بأن ه لا توجد فروق في سمة القلق بين الجنسين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية، ويعزى الطالب النتائج المتوصل إليها إلى النظام السائد في المؤسسة التربوية سواء العلاقات الحسنة بين التلاميذ فيما بينهم، وبينهم وبين الأساتذة، والجو الأخوي الذي توفره الإدارة المدرسية، وكذا نظام الامتحانات والمقررات الدراسية، بالإضافة إلى أن الأستاذ الناجح لا يقتصر عمله على تزويد التلاميذ بالمعارف، وإنما يعمل على أن يحقق جميع التلاميذ حسن التوافق، إضافة إلى عنايته بالجانب التحصيلي للتلاميذ.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مازن أحمد شمسان (2007)، التي بينت عدم وجود فروق في القلق بين الجنسين، وكذا نتائج دراسة احمد مُجَّد الزعبي ( 1997 )، وهدفت إلى معرفة مستوى القلق لدى طلبة الجامعة، والفروق بين الجنسين وبين التخصصات، وبينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في درجات مقياس القلق كحالة، في حين لم تكشف النتائج عن وجود فروق بين الجنسين في درجات مقياس القلق كسمة.

واختلفت هذه النتائج مع دراسة هشام احمد محمود غراب ( 2000 )، توصل في دراسته حول القلق وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة الثانوية، إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في قلق الحالة إلا أن

الفروق كانت دالة في قلق السمة لصالح الطالبات، كما بينت الدراسة وجود فروق دالة احصائيا بين التخصص العلمي والأدبي لصالح الأدبي في قلق الحالة والسمة.

### 1 2 مناقشة النتائج وتفسيرها في ظل الفرضية الثانية:

تشير الفرضية الثانية إلى " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى إلى المراحل الدراسية " من خلال نتائج الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث جدول (POST HOC) التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعزى إلى عامل المستوى المدرسي يحد لاحظنا وجود فروق ذات دلالة احصائية بين **المستوى الرابع والمستوى الثالث**، وكذا **المستوى الرابع والمستوى الثاني** ، **المستوى الرابع والمستوى الأول** ، **والمستوى الأول والمستوى الثالث**.

تفسر هذه النتائج بأن الفروق في سمة القلق للتلاميذ الممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية بين تلاميذ المرحلة الرابعة وتلاميذ باقي المستويات هذا يدل على دور النشاطات الرياضية الممارسة على تخفيف القلق بدرجة كبيرة على تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، وذلك بمختلف أعراضه كالتنشيط الفيزيولوجي والأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كآلام المعدة وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب، وبدرجة اقل تلاميذ المرحلة الثالثة والثانية والأولى، وهي نتائج تتطابق مع الفرضية وكذا الواقع المعاش، لان من الطبيعي ان يكون التلميذ المقبل على امتحان شهادة التعليم المتوسط متأثر بأعراض القلق.

وتظهر أهمية ممارسة المراهق للأنشطة الرياضية اللاصفية كنشاط مكيف لشخصيته ولنفسيته وتحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبته في الحياة، فتجعله يحصل على القيم التي تعجز

الأسرة عن توفيرها له، وهذا ما يؤيد قول "ريتشارد أدلمان" في اعتباره النشاط البدني والرياضي منخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط. (مُجد الأفندي، 1995، ص445).

ويؤكد "مُجد خليفة بركات" بأن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه. (مُجد خليفة بركات، 1979، ص239).

## خلاصة:

أسفرت نتائج حسب استمارة تقييم الذات (مقياس سمة القلق)، على عدم وجود فروق دالة احصائيا في المستوى الاستدلالي (0.05) للممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية فيما يخص سمة القلق يعزى لعامل الجنس (ذكور/اناث)، وهذا ما يؤكد أن الفرضية الأولى والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى إلى عامل الجنس غير محققة.

كما أسفرت النتائج أيضا حسب استمارة تقييم الذات (مقياس سمة القلق)، على وجود فروق دالة احصائيا في المستوى الاستدلالي (0.05) للتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية فيما يخص سمة القلق يعزى لعامل المرحلة الدراسية، وهذا ما يثبت صحة الفرضية الثانية و التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط تعزى إلى عامل المرحلة الدراسية .

من خلال كل ما سبق يمكن القول أن الفرضية العامة تحققت جزئيا.



## الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي اجريناها، سعى الطالب من خلالها الكشف عن دور النشاط اللاصفي الداخلي في تخفيف من سمة القلق ، والفروق في سمة القلق بين الجنسين وكذا المراحل الدراسية. اعتقد الطالب من الوهلة الأولى أن الدراسة لكن بعد مرور الوقت في اجراءات الدراسة تبين عكس ذلك.

استخدم الطالب المنهج الوصفي في دراسته، بعد تحديد المشكلة من خلال الخلفية النظرية والإطار العام لها.

قام الطالب بصياغة فرضيات الدراسة ، وقام بدراسة استطلاعية على عينة متكونة من 30 تلميذ ممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي، وذلك من أجل ضبط متغيرات الدراسة ومصطلحاتها والإطار العام لها.

قام الطالب بالدراسة الأساسية على عينة متكونة من 120 تلميذ من كلا الجنسين 70 ذكر و 50 انثى، أين قام الطالب باختيار الفرضيات اعتمادا على أساليب احصائية مناسبة.

وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها وبعد عرضها وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها، واستنادا إلى

التراث النظري والدراسات السابقة والنظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة توصل الطالب الى مايلي:

- لا توجد هنالك فروق ذات دلالة احصائية في سمة القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط الممارسين

للسنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي يعزى إلى عامل الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي

اللاصفي الداخلي لمرحلة المتوسط يعزى لعامل المرحلة الدراسية.

## الاقتراحات والتوصيات:

بعد تحليل ومناقشة النتائج المتوصل إليها خلال هذه الدراسة تبين وجود اختلاف بين المستويات

التعليمية البحث في مستوى سمة القلق، واتضح كذلك دور الأنشطة الرياضية اللاصفية في المساهمة  
للخفض سمة القلق لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة.

وفي ضوء نتائج الدراسة يوصي الطالب بما يلي:

- إعداد برامج تخص الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية من طرف مختصين في الميدان الرياضي

التربوي تعتمد على مبادئ علمية مع مراعاة سيكولوجية النمو لدى التلاميذ.

- جعل فضاء واسع لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية من خلال الاهتمام والتشجيع من طرف

الجميع من داخل المؤسسات التربوية ومن خارجها، وذلك برصد جوائز تشجيعية من أجل جعل المراهق  
يدرك أهمية المنافسة الشريفة والتحلي بالخصال السامية.

- الدعم والتشجيع من طرف الوالدين و المسؤولين للتلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية

اللاصفية بمختلف أنواعها لأثرها على خفض سمة القلق.

- توعية الأساتذة بضرورة تنظيم برامج للأنشطة الرياضية اللاصفية داخل المؤسسة التربوية

وخارجها، وليس الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية.

# قائمة المراجع

---

## قائمة المراجع والمصادر:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- | الرقم | المصدر  |
|-------|---|
| 1.    | أحمد، كمال (1976): المدرسة والمجتمع، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.  |
| 2.    | الأزهري، منى أحمد (2000): أصول البحث العلمي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.  |
| 3.    | إسماعيل، مُجَّد عماد الدين (1982): النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم، الكويت.  |
| 4.    | بسطويسى، أحمد (1996): أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة.  |
| 5.    | بركات، مُجَّد خليفة (1979): عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار العلم، الكويت.   |
| 6.    | بلوم، بنجامين (1983): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة مُجَّد الأمين المفتي وآخرون، دار مكدوهيل للنشر، القاهرة.  |
| 7.    | بوحوش، عمار (1995): دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر.                        |
| 8.    | بيسوني، مُجَّد عوض (1992): نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.                       |
| 9.    | بيسوني، محمود عوض (1989): نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.                                   |
| 10.   | تركي، رابح (1990): أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.  |
| 11.   | الحشوش، خالد مُجَّد (2013): القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.                                 |
| 12.   | حلمي، مكارم (1999): مناهج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.  |
| 13.   | حمص، محسن مُجَّد (1997): المرشد في تدريس التربية البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.  |
| 14.   | الخولي، أمين أنور (2011): مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة.  |
| 15.   | دويدار، عبد الفتاح مُجَّد (1993): سيكولوجية النمو والارتقاء، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، القاهرة.                    |
| 16.   | راتب، أسامة كامل (2008): النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية دار الفكر العربي، القاهرة. |
| 17.   | راتب، أسامة كامل (1994): النمو الحركي والمراهقة، دار الفكر العربي، القاهرة.   |
| 18.   | الزغبي، أحمد مُجَّد (2001): علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، دار زهران للنشر والطباعة، عمان.                                |
| 19.   | زهران، حامد عبد السلام (2005): علم النفس والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، القاهرة.  |

20. زهران، مُجَّد حامد (2000): الإرشاد النفسي المصغر، عالم الكتاب، القاهرة.
21. سعد، ناهد محمود (1998): طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
22. سعيد، علي إسماعيل (1982): مدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة.
23. سلامة، ممدوحة مُجَّد (1985): قراءات مختارة في علم النفس، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
24. السيد، فؤاد البهي (1998): الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة.
25. الشاطيء، فيصل ياسين (1989): نظريات وطرق التربية الرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
26. شلتوت، حسن (1998): التنظيم والإدارة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
27. صالح، عباس أحمد (1981): طرق تدريس التربية الرياضية، الجزء الأول، جامعة بغداد.
28. الضمد، عبد الستار جبار (2010): علم النفس في الرياضة، دار الخليج، الأردن.
29. الضمد، عبد الستار جبار (2014): علم النفس الرياضي، دار الخليج، الأردن.
30. الطحان، مُجَّد خالد (1980): مشكلات المراهق وطرق معالجتها، مطبعة زيد ابن ثابت، دمشق.
31. عبد الله، عقيل (1986): الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، بغداد.
32. عثمان، فاروق السيد (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
33. عدس، عبد الرحمان (1993): أساسيات البحث التربوي، دار الفرقان، الأردن.
34. عصفور، وصفي عصفور (1994): نماذج من الاختبارات والمقاييس، معهد التربية، عمان.
35. العطية، أسماء عبد الله (2011): الإرشاد السلوكي المعرفي لاضرابات القلق لدى الاطفال، مؤسسة حورس الدولية، الاسكندرية.
36. علاوي، مُجَّد حسن (1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
37. علاوي، مُجَّد حسن (2007): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
38. العيسوي، عبد الرحمان (1995): علم نفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
39. غنيم، عثمان مُجَّد (2013): أساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
40. غياث، بوفلجة (1989): أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
41. فايز، منى (2004): الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، لبنان.

42. فرج، عبد الله حسين (2009): الاضرابات النفسية الخوف- القلق- التوتر- الانفصام- الامراض النفسية للاطفال، دار الحامد للنشر والتوزيع، الاردن.
43. فرج، عنايات مُجد أحمد ( 1998): مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
44. لمعان، مصطفى الجلاي (2011): التحصيل الدراسي، دار المسيرة للنشر والطباعة، عمان.
45. مختار، محي الدين ( 1982): محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
46. مرسي، أبو بكر ( 2002): أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
47. الأفندي، مُجد ( 1995): علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتاب، القاهرة.
48. المندلاوي، قاسم حسن (1989): الاختبارات و القياس و التقويم في التربية الرياضية، الموصل، مطابع التعليم العالي.
49. المندلاوي، قاسم حسن (1990): دليل الطالب في التطبيقات الميدانية والتربية الرياضية، الموصل، العراق.

#### ثانيا: المذكرات والرسائل الجامعية:

- 1- بوسنان، فاتح ( 2012): دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 2- بولحبيب، مبروك ( 2013): دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة.
- 3- زديرة، حسام (2013): أهمية الأنشطة الرياضية اللاصفية في تفعيل عملية التنافس خلال حصة التربية البدنية والرياضية مذكرة ماستر منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة.
- 4- ناصر، مُجد (2008): أثر النشاط البدني الرياضي اللاصفي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 5- مرزوق، زكرياء ( 2014): واقع الأنشطة الرياضية المدرسية اللاصفية في المؤسسات التعليمية المتوسطة والثانوية- من منظور " أساتذة ت ب ر، مدراء المؤسسات، تلاميذ السنوات النهائية "، مذكرة ماستر منشورة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة.

### ثالثا: المعاجم والمنشورات:

- 1- بدوي، أحمد زكي (1977): معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان.
- 2- تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في: 03 فيفري 1993، المتعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي في مؤسسات التربية.
- 3- جرجس، ميشال جرجس (2005): معجم مصطلحات التربية و التعليم، دار النهضة العربية، بيروت.

### خامسا: المراجع والمجلات باللغة الأجنبية:

- 1-Francois, Richard(1998): les troubles psychique a ladolence, paris dunad .
- 2-martin,Habib dorhoff(1996): léducation physique et sportive, OPU alger.

الملاحق

---



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

## استبيان لتقييم الذات

عزيزي التلميذ، في إطار إنجازنا لمذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، نرجو منك التكرم بالإجابة على العبارات المرفقة بكل صدق و موضوعية، كما نعلمك أن هذا ليس امتحانا لمعلوماتك فالمطلوب منك أن تفهم جيدا وتجب بشكل صادق على ما تراه يدل على حقيقة نفسك وأن المعلومات التي سوف تدلي بها سرية، تستعمل فقط لغرض البحث العلمي.

### التعليمات:

- فيما يلي بعض العبارات التي يستخدمها الناس ليصفوا أنفسهم، اقرأ كل عبارة ثم ضع دائرة حول أي رقم على يسار أي عبارة بحيث تنطبق مع حالتك التي تشعر بها بصفة عامة.
- لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة.
- لا تضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة وحاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك بصفة عامة.

### معلومات عن التلميذ:

- أنت ممارس للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية:  نعم  لا

- الجنس:  ذكر  أنثى

- المستوى الدراسي:  الأولى متوسط  الثانية متوسط  الثالثة متوسط  الرابعة متوسط

وشكرا لتعاونكم معنا

السنة الجامعية 2018-2019

الرقم	العبارات	أبدا	أحيانا	غالبا	دائما
01	اشعر بسرور.	1	2	3	4
02	أتعب بسرعة.	1	2	3	4
03	اشعر أنني أكاد ابكي.	1	2	3	4
04	أود لو كنت سعيدا مثل الآخرين.	1	2	3	4
05	اخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ قرار بسرعة كافية.	1	2	3	4
06	اشعر بالاستقرار.	1	2	3	4
07	أنا هادئ وأعصابي باردة.	1	2	3	4
08	أشعر بان المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها.	1	2	3	4
09	أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقيقة أن اقلق منها.	1	2	3	4
10	أنا سعيد.	1	2	3	4
11	أميل إلى اخذ الأمور بجدية.	1	2	3	4
12	أشعر بعدم الثقة في نفسي.	1	2	3	4
13	اشعر باطمئنان.	1	2	3	4
14	أحاول تجنب مواجهة مشكلة أو صعوبة.	1	2	3	4
15	أشعر بالاكنتاب.	1	2	3	4
16	أنا مرتاح البال.	1	2	3	4
17	تدور في ذهني بعض أفكار غير هامة تضايقني.	1	2	3	4
18	عندما افشل في شيء لا أستطيع أن أبعد عن فكري.	1	2	3	4
19	أنا شخص ثابت.	1	2	3	4
20	أصبح في حالة توتر وارتباك عندما أفكر في حياتي الحالية.	1	2	3	4

تحليل ANOVA للفروق في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

الدلالة الإحصائية واتجاهات الفروق	ANOVA					
	الاستمارة ككل					
	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
غير دالة	0,436	0,610	0,112	1	0,112	بين المجموعات
			0,184	118	21,693	داخل المجموعات
				119	21,805	المجموع

تحليل ANOVA للفروق في متغيرات الدراسة تعزى لمتغير المستوى الدراسي

الدلالة الإحصائية واتجاهات الفروق	ANOVA					
	الاستمارة ككل					
	مستوى الدلالة	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
دالة	0,000	10,900	1,598	3	4,795	بين المجموعات
			0,147	116	17,010	داخل المجموعات
				119	21,805	المجموع

جدول اختبار post hoc

Comparaisons multiples :						
Variable dépendante:						
Différence significative de Tukey						
Intervalle de confiance à 95 %		Sig.	Erreur standard	Différence moyenne (I-J)	(I) NIVEAU	
Borne supérieure	Borne inférieure					
0,5027	-0,0127	0,069	0,09887	0,24500	ثانية متوسط	أولى متوسط
0,5461	0,0306	<b>0,022</b>	0,09887	,28833*	ثالثة متوسط	
0,8211	0,3056	<b>0,000</b>	0,09887	,56333*	الرابعة متوسط	
0,0127	-0,5027	0,069	0,09887	-0,24500	أولى متوسط	ثانية متوسط
0,3011	-0,2144	0,972	0,09887	0,04333	ثالثة متوسط	
0,5761	0,0606	<b>0,009</b>	0,09887	,31833*	الرابعة متوسط	
-0,0306	-0,5461	<b>0,022</b>	0,09887	-,28833*	أولى متوسط	ثالثة متوسط
0,2144	-0,3011	0,972	0,09887	-0,04333	ثانية متوسط	
0,5327	0,0173	<b>0,032</b>	0,09887	,27500*	الرابعة متوسط	
-0,3056	-0,8211	<b>0,000</b>	0,09887	-,56333*	أولى متوسط	الرابعة متوسط
-0,0606	-0,5761	<b>0,009</b>	0,09887	-,31833*	ثانية متوسط	
-0,0173	-0,5327	<b>0,032</b>	0,09887	-,27500*	ثالثة متوسط	

\* La différence moyenne est significative au niveau 0.05.

## ملخص الدراسة

**عنوان الدراسة:** دور النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي في التخفيف من سمة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط.

**أهداف الدراسة:** التعرف على مدى مساهمة الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية في خفض سمة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط.

\* التعرف على الفروق في سمة القلق بين للممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية بين الجنسين

- إشكالية الدراسة: ما هو مستوى سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي؟

- الفرضيات العامة: يتميز التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي الداخلي بمستوى سمة قلق متوسط.

الفرضيات الجزئية: 1- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يعزى لمتغير الجنس

2- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية يعزى لمتغير المرحلة الدراسية.

منهج البحث: المنهج الوصفي.

عينة البحث: تمثلت في (120) تلميذ وتلميذة من الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية على مستوى الطور المتوسط ببلدية بسكرة.

- أدوات البحث: مقياس سمة القلق

- النتائج المتوصل إليها: - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية فيما يخص سمة القلق يعزى إلى عامل الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين للأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية فيما يخص سمة القلق يعزى إلى عامل المستوى الدراسي.

الاقتراحات والتوصيات: - إعداد برامج تخص الأنشطة الرياضية اللاصفية الداخلية من طرف مختصين في الميدان الرياضي التربوي تعتمد على مبادئ علمية مع مراعاة

سيكولوجية النمو لدى التلاميذ. - جعل فضاء واسع لممارسة الأنشطة الرياضية اللاصفية من خلال الاهتمام والتشجيع من طرف الجميع من داخل المؤسسات التربوية ومن

خارجها، وذلك برصد جوائز تشجيعية من أجل جعل المراهق يدرك أهمية المنافسة الشريفة والتحلي بالخصال السامية.

الكلمات المفتاحية: النشاط الرياضي اللاصفي - سمة القلق - تلاميذ الطور المتوسط.

### ABSTRACT :

**TITLE OF THE STUDY :** THE ROLE OF INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY IN DESINCREASING ANXIETY AMONG MIDDLE RANGE PUPILS.

### OBJECTIVES :

- KNOWING THE CONTRIBUTION EXTENT OF INTERNAL OUT OF SCHOOL CLASSROOM ACTIVITY IN DISINCREASING ANXIETY AMONG MIDDLE RANGE PUPILS.

- KNOWING THE DIFERANCES OF ANGER AMONG THOSE PRACTICING INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY (TWO GENDERS INCLUDED).

**PROBLEMATIC :** WHAT IS THE LEVEL OF ANXIETY AMONG PUPILS PARCTICING INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY ?

**GENERAL HYPOTHESIS :** PUPILS PRACTICING INTRNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY HAVE A MIDDLE LEVEL OF ANGER.

### PARTIAL HYPOTHESIS :

1- THERE IS A STATISTICAL DIFERANCES OF ANXIETY BETWEEN PUPILS PRACTICING INTERNAL OUT OF CALSSROOM SPORT ACTIVITY ? IT IS AIMED TO GENDER.

2- THERE IS A STATISTICAL DIFERANCES OF ANXIETY BETWEEN PUPILS PRACTICING INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY ? IT IS AIMED TO SCHOOL RANGE.

### - RESERCH METHOD : DISCRPTION METHOD.

- **RESEARCH SAMPLE :** IT IS 120 PUPILS OF THE TWO GENDERS.

### TOOLS OF RESERCH : - ANXIETY STATE INVENTORY

### - RESULTS :

- THERE IS NO STATISTICAL DIFERANCES BETWEEN YJOSE PRACTICING INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY RELATED TO ANXIETY AIMED TO GENDER

- THERE ARE STATISTICAL DIFERANCES BETWEEN THOSE PRACTICING INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY RELATED TO ANXIETY AIMED TO SCHOOL LEVEL.

### -RECOMMENDATION :

- ELABORATING PROGRAMS RELATED TO INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITIES BY EDUCATIONAL SPORT SPECIALISTS BASED IN SCIENTIFIC PRINCIPLS REGARDING PSYCHOLOGICAL GROWTH OF PUPILS.

-SETTING UP A WIDE SPACE FOR PRACTICING INTERNAL OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITTIES THROUGH IN AND OUT OF SCHOOL ENCOURAGING , GIVING PRESENTS TO LET THE TEENAGER KNOWING THE IMPORTANCE OF FAIR GAME AND MORAL QUALITIES.

**KEY WORDS :** OUT OF CLASSROOM SPORT ACTIVITY – ANXIETY – TEENAGER.