

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم تربية الحركية

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الموضوع :

دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق

لدى تلاميذ الطور الثانوي (أقسام النهائية).

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات مدينة بسكرة.

إشراف البروفيسور :

عبد المالك شتيوي

إعداد الطالبة :

❖ صفاء بوشملة

الموسم الجامعي : 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الإهداء

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله، والسلام على إمام الدعاة

الرحمة المهداة، سيدنا وإمامنا محمد و على آله و صحبه أجمعين .

جميل أن تحس أنك على مشارف الوصول ...

لكنّ الأجل من ذلك أن تقطف ثمار أينعت بعد جهد...

و تهديها إلى من ساعدك على الوصول ...

\*\*\*إلى الذين قال فيهما الرحمان : " و قل لهما قولاً كريماً"

إلى من كان الدليل المنير، الذي أعطى و لم يطلب،

إلى من تمنى وصولي إلى هنا،

\*\*\*إلى العظيمة في عطائها، إلى نور الحياة و بهجتها إلى المعلّمة الأولى

سيدة النساء التي رفع الله مقامها و جعل الجنة تحت أقدامها،

أولى الناس بصحبي مهما قلت و فعلت و كتبت لن أوفيتها حقها

""أمي الغالية""

إلى أفراد عائلتي الصغيرة

إلى كل عائلة بوشملة و فطناسي

إلى إخوتي

إلى كل طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إلى كل من يعرفني و لم يجد اسمه فغضب..؟؟!!





# شكر و عرفان

اللهم لك الحمد حتى الرضا ولك الحمد بعد الرضا ولك الحمد كما تحب وترضى

إلى القائل في محكم تنزيله: "إذ تأذن ربكم لئن شكرتم لأزيدنكم"  
وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"  
بالحمد نبدا الكلام، وبالشكر نتوسط المقام، وبالعمل نحقق الأحلام  
\*\*\*اللهم اجعل أول عملي هذا صلاحا، وأوسطه فلاحا، وآخره نجاحا...

أولا وقبل كل شيء نشكر الله ونحمده على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل  
ولا يسعني في هذا المقام أن أتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

**\*\*\*ب/شتيوي عبد المالك\*\*\***

على معاونته الصادقة وملاحظته العلمية القيّمة وتشجيعه الكبير لنا دون أن  
ننسى عظيم الشكر للأساتذة الذين ساهموا معنا بإرشاداتهم وتوجيهاتهم وإلى  
أساتذة وأستاذات معهد تربية بدنية ورياضية وكل من ساعدنا في إنجاز هذا  
العمل.



## قائمة المحتويات

شكر و عرفان.

الإهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

مقدمة

الجانب التمهيدي: الفصل الأول: الإطار العام للدراسة:

- 1 - الإشكالية.....5.
- 2 - الفرضيات.....6.
- 3 - أهمية الدراسة.....6.
- 4 - أهداف الدراسة.....6.
- 5 - أسباب اختيار الموضوع.....7.
- 6 - تحديد المصطلحات.....7-8.
- 7 - الدراسات السابقة.....9-10.

الجانب النظري: الفصل الثاني: التربية البدنية والرياضية والنشاط الصفي.

- تمهيد.....13.
- 1- التربية العامة.....14.
- 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية.....15-16.
- 3- أهداف التربية البدنية الرياضية و ابعادها.....16-17.

- 4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة ..... 18
- 5- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق ..... 18
- 6- الأنشطة الصفية ..... 18
- 7- أهمية الأنشطة الصفية ..... 18
- 8- انواع الأنشطة الصفية ..... 18-20
- 9- الهدف العام من الأنشطة الصفية ..... 20-26
- 10- خلاصة حول جمع الأنشطة الصفية واستخدامها ..... 26
- خلاصة ..... 27

### الجانب النظري: الفصل الثالث: القلق النفسي.

- تمهيد ..... 29
- 1- تعريف القلق ..... 30
- 2- مفهوم القلق ..... 30
- 3- مفهوم القلق كسمة ..... 30
- 4- أعراض القلق ..... 31
- 5- مستويات القلق ..... 32-33
- 6- أنواع القلق ..... 33-34
- 7- مصادر القلق النفسي ..... 34



8- أسباب القلق.....35

9- قلق المستقبل وأسبابه.....36

خلاصة.....37

### الجانب النظري: الفصل الرابع: المراهقة.

تمهيد.....39

1- تعريف المراهقة.....40

2- تحديد مرحلة المراهقة.....41

3- أنواع المراهقة.....41-42

4- خصائص المراهقة (مظاهرة النمو والتغير).....42-47

5- الاحتياجات السامية للمراهق.....47-49

6- تشكل الهوية.....49-50

7- مشاكل المراهقة.....50-52

8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق.....53-55

خلاصة.....56

## الجانب التطبيقي: الفصل الخامس: الأسس المنهجية للدراسة الميدانية

- تمهيد.....59
- 1- الدراسة الاستطلاعية.....60
- 2- المنهج المستخدم في الدراسة.....60
- 3- مجتمع الدراسة.....61
- 4- عينة الدراسة.....61
- 5- ضبط متغيرات الدراسة.....61-62
- 6- أدوات جمع البيانات.....63
- 7- الشروط العلمية للأداة.....64
- 8- المعالجة الإحصائية.....65
- خلاصة.....66

## الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج

- 1- تصور لتطبيق إجراء الجانب الميداني.....68
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.....68
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.....69
- خلاصة.....70



## الفصل السابع: مناقشة النتائج

72..... مناقشة الفرضيات 1-

73..... خلاصة عامة 2-

المراجع.

الملاحق.

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
	يبين توزيع عينة البحث	01



مفصلة

## مقدمة:

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سخرت لها إطارات مؤهلة علميا وتربويا، وكذا المرافق و المنشآت والإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم. وتعد التربية البدنية والرياضية احدى أهم فروع التربية العامة، التي تستهدف بشكل رئيس الجانب البدني من الكائن الحي أو الانسان على وجه التحديد، ونظرا لأهمية هذا الميدان التربوي الذي أولته كافة الدول الحديثة والمتقدمة اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة، لما له من فؤاد على صحة الفرد واستقرار المجتمعات وتطورها، وتعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية، وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه، ويحسن من قدراته النفسية والفكرية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الرياضية.

ويعتبر القلق النفسي للتلاميذ من أكبر العوائق التي تواجههم ويعد النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة والتي تحدث عنها العديد من العلماء وبينتها الكثير من الدراسات إذ تبين دراسة "سيندر" أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد، وكذلك أوضح "فروبل" أن العملية التربوية يجب أن تقوم أساسا على النشاط والعمل والتفكير.

وكون التربية البدنية والرياضية تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية وعنصرا هاما في تكوين الشخصية الناضجة سوية، وبالعودة الى بعض الدراسات السابقة التي أكدت على أن للتربية البدنية والرياضية لها دور في الحد من القلق النفسي ولما أصبحت عليه ماكانت التربية البدنية من منظور التلميذ في جميع الأطوار، وجب على الأساتذة والمربين العاملين في مجال النشاط البدني الرياضي الإقدام على بناء مخططات، بغية تنمية المهارات النفسية للتلاميذ من أجل الوصول بهم إلى أرقى المستويات، وتحقيق أفضل النتائج الرياضية .

وبهذا الصدد نحاول من خلال دراستنا التطرق الى " دور النشاط الصفي لحصة التربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (الطور النهائي). والذي شمل على بابين الباب الأول اشتمل على ثلاث فصول نظرية لها علاقة مباشرة بموضوع الدراسة والباب الثاني فشمّل فصلين يتعلّقان بالجانب التطبيقي.

وتطرقنا في الإطار العام للدراسة: إلى التعريف بالبحث بمختلف جوانبه من حيث الإشكالية والفروض والأهداف والأهمية والدراسات السابقة.

أما في الفصل الأول النظري: حيث شمل على التربية البدنية والرياضية والنشاط الصفي وكل متطلباته. أما في الفصل الثاني فتضمن القلق النفسي. والفصل الثالث: فاحتوى على المراهقة ومتطلباتها. أما الجانب التطبيقي:

فقد قسم إلى ثلاث أقسام: الفصل الأول الأسس المنهجية للدراسة الميدانية أما الفصل الثاني عرض وتحليل نتائج الدراسة والفصل الثالث مناقشة نتائج الدراسة.





جانب الناصب  
الناصر

الفصل الأول  
الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني بنظمه وقواعده وأشكاله المتعددة ميدانيا مهما وعاملا أساسيا إعداد الفرد لنفسه ووطنه وذلك من خلال مايزده بالمعارف والخبرات والمهارات الواسعة والاتجاهات والدوافع التي تجعله قادرا على التكيف مع بيئته ولا يكمن دور التربية البدنية والرياضية في الجانب البدني وإنما يتعداه إلى الجانب النفسي التربوي ، فهي تلعب دورا هام اسما لدى المتدربين والتي يترتب عليها صقل مجموعة من المواهب لد المتدربين في الجانب النفسي البدني والتربوي، ومع الحتمية اليهم إلى الاهتمام بالنواحي النفسية والوجدانية التي تعمل على توجيه السلوك الانساني والرفع من كفاءات الذات الانسانية لديه في مختلف أوجه الحياة الاجتماعية للتكيف مع الطابع الاجتماعي المعاصر وجب علينا الخوض في أحد أهم الأسس التي ترتبط إرتباط مباشر بالممارسة الرياضية وإنعكاسها على النواحي النفسية للمارس بما أن اكتمال نمو الفرد لا يأتي إلا بإكتمال نمو النفسي الوجداني . هذا ما أكده محمد حسن أبو عبية (1986م) أن الفرد الرياضي الذي يفتقر إلى السمات النفسية لن يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر مباشرة في مستوى الشخصية كما يعتبر النشاط البدني الرياض عاملا أساسيا في تحقيق النفسي الانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك، سواء فردية أو جماعية وهذا ماتوصلت إليه عديد من الدراسات ، حيث بنيت نتائجها على أن للنشاط البدني الرياضي دور كبير في تخفيض الاضطرابات النفسية منها القلق أثناء حصة التربية البدنية.

وعلى ضوء ماسبق لايمكننا تجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على التلاميذ جراء ممارستهم لمختلف الأنشطة الرياضية فهي تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك وتتيح حصة التربية البدنية والرياضية الفرصة للتلميذ لتخفيف من القلق والضغط لديه ومهما تقدم لدراسة مدى تأثيرالنشاط الصفي للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق لدى التلاميذ الممارسين والغير ممارسين ومنه نطرح التساؤل التالي :

### التساؤل العام التالي:

هل تساهم الأنشطة الصفية لدروس التربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق لدى التلاميذ المتدربين؟

### 1-2- التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير ممارسين للنشاط الصفي؟
- هل يوجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي الممارسين للنشاط الصفي؟

## 2- الفرضية العامة:

تساهم الأنشطة الصفية لدروس التربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق لدى التلاميذ المتدربين.

## 2-1- الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير ممارسين للنشاط الصفّي.

- يوجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين للنشاط الصفّي.

## 3- أهمية الدراسة :

يمكن حصر أهمية بحثنا هذا والمتمثل في موضوع ممارسة الأنشطة الصفية لأنه يمثل إحدى التوجيهات الجديدة في

التعليم، حيث تنحصر أهميته في الحد من مستويات القلق النفسي لدى التلاميذ.

هناك عاملين يحددان الأهمية من البحث هما: الدافع العلمي والدافع العملي.

## 3-1- الدافع العلمي:

محاولة رفع مستوى كفاءتنا منهجيا وموضوعيا على أساس أن الممارسة العلمية للبحث من شأنها أن تثري معارفنا،

و تمرنا على التحكم في أدوات و أساليب المنهجية العلمية.

إثراء المكتبة بمرجع جديد قد يكون في يوم ما في متناول باحثين آخرين لإنجاز دراسات أخرى مكتملة.

## 3-2- الدافع العملي:

- أهمية الأنشطة الصفية على الجانب النفسي لتلاميذ.

- إضافة الجديد للدراسات التي تساهم في خفض مستويات القلق النفسي في المرحلة الثانوية.

- تحقيق التوازن النفسي الوجداني.

- إندماج التلميذ في مجتمعه وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة في النفس

- تحقيق التوازن النفسي.

- إرشاد التلاميذ ورعايتهم النفسية والوجدانية.

## 4- أهداف الدراسة:

- إبراز أهمية الأنشطة الصفية في التقليل و الحد من مستويات القلق.

- إبراز أثر الأنشطة الصفية في معالجة القلق وخفض مستويات القلق.

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

من الأسباب التي نختار موضوع دراستنا والمتمثل في دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات التوتر النفسي لدى التلاميذ الطور الثانوي:

### 5-1- أسباب ذاتية:

✚ ميل مجال التدريس

✚ الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ.

✚ ملاحظة وجود مشكل القلق عند بعض التلاميذ.

### 5-2- أسباب موضوعية :

✚ تبيين الأثر الإيجابي للأنشطة الصفية.

✚ إبراز أثر الأنشطة الصفية في معالجة القلق لدى التلاميذ.

✚ إبراز أهمية الأنشطة في التقليل من مستويات القلق.

## 6- تحديد مصطلحات الدراسة:

### 6-1 التربية البدنية والرياضية:

ان فهم التربية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية، أو ماشابه ذلك هو اتجاه خاطئ، في فن من فنون التربية العامة، تهدف الى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا، وجعله قادرا على الانتاج والقيام نحو مجتمعه ووطنه ( مهنا، 1987، الصفحة 15).

إن التربية البدنية والرياضية اصطلاحا أوسع وهو في مفهوم أقرب في حقل التربية العامة وجزء متمم له، لأن التربية البدنية تهدف الى بناء الفرد بصورة شاملة وليس بناء البدن فقط، وتهدف أيضا للوصول الى التربية العامة عن طريق استعمال البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة ومعنى هذا تربية الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا عن طريق نشاط رياضي منظم.

### 6-1-2 التعريف الإجرائي للتربية البدنية:

التربية البدنية هي نشاط رياضي تربوي فردي أو جماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية يقام داخل المدرسة أثناء ساعات البرنامج التعليمي للصف في شكل حصتين مقسمتين الى ساعة نشاط فردي وساعة نشاط جماعي.



## 6-2 القلق :

يعرف القلق على أنه إحساس عنيف من الضيق والانزعاج، ووجود غير شديدة و إحساس مستمر يوقع خطر غامض مداهم يصاحبه تغيرات عصبية بنامية مثل التعرق والارتجاف " القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الخطر والضييق والألم و الشخص القلق يتوقع دائما الشر ويبدو متشائما يشك في كل أمر يحيط به، ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق بترص الفرص ليعلق بأي فكرة أو أمر من الأمور في الحياة اليومية، ويصاحب حالات القلق أعراض بدنية كثيرة. (أحمد، 1988، صفحة 10)

## 6-2-1 التعريف الاجرائي للقلق:

هو حالة نفسية وفسولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وسلوكية لخلق شعور غيرسار يرتبط عادة بعدم الارتياح والخوف أو التردد.

## 6-3 المراهقة:

## 6-3-1 لغة :

تعني النمو وقولنا راقق الفتى أو راهقت الفتاة أي أنها نمت نموا مستطردا، وكلمة المراهق تعيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء قه اللغة أن الفرد الذي يدنو من الحلم هو اكتمال النمو.

## 6-3-2 اصطلاحا :

والمراهقة اصطلاحا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعنت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، ويفصل علماء النفس التكويني باستعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان معزاه ينسجم كثيرا والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان . (جاد، 1983، صفحة 11)

## 6-3-3: التعريف الإجرائي للمراهقة:

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية و السيكولوجية التي تحدث بين الطفولة و الرشد، ولما نتحدث عن مرحلة البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهقين، وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح الشباب تعني به الجانب الاجتماعي للمراهقين.

## 7-الدراسات السابقة والمشابهة:

### الدراسة الأولى:

دراسة قام بها كل من الطلبة كباري كمال الدين، بوقلي يوسف، بن يوسف وليد 2016 بجامعة أم البواقي مذكرة تخرج ضمن متطلبات ماستر التربية البدنية والرياضية.

### عنوان البحث :

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي.  
دراسة ميدانية لبعض ثانويات عين مليلة.

### ملخص الدراسة:

تحمل هذه الدراسة عنوان "دور النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي" وابرز أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي على التخفيض من الضغوطات النفسية، أما إشكالية الدراسة فكانت على النحو الآتي: هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوي؟

أما في ما يخص الفرضية العامة فكانت كما يلي: للنشاط الرياضي التربوي دور في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ، وكان اختيار العينة عشوائيا 40 تلميذ من ثانوية عين مليلة-أم البواقي - واستخدمنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لموضوع دراستنا وكانت النتائج المتوصل إليها كما يلي:

- أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
  - أن النشاط البدني الرياضي التربوي له دور في التقليل من صفة التوتر لدى تلاميذ التعليم الثانوي.
- ومن بين الإقتراحات التي نراها ضرورية لهذه الدراسة أن توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسة التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي والخارجي وأيضا توعية الأولياء على تخفيض الضغط النفسي.

## الدراسة الثانية:

**عنوان الدراسة:** مصادر الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى ثانويات الجزائر العاصمة.

مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة دكتوراه في التربية البدنية والرياضية بجامعة الجزائر من إعداد الدكتور حبارة محمد.

## ملخص الدراسة:

حاولت الدراسة الحالية الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمؤسسات التربوية للطور الثانوي، وأثر الخصائص الفردية والشخصية لأفراد العينة (الجنس، السن، الخبرة المهنية، الصفة، الحالة المدنية) على مستويات الضغط النفسي لديهم، وكذلك حاولت الدراسة الإجابة عن التسؤلات المتعلقة بأهم العوامل والمصادر الأكثر تسببا في إحداث الضغط النفسي لدى هاته الفئة. وبعد تحليل وإثراء متغيرات البحث نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 135 أستاذ يعملون بمختلف المؤسسات التربوية بالجزائر العاصمة، وبعد جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها بالاعتماد على التناول النظري وعلى ما توفر من دراسات سابقة ومشابهة، توصلت نتائج الدراسة الى مايلي: أكدت نتائج الدراسة الحالية تعرض أساتذة التربية البدنية والرياضية لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية للمقياس.

كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الأساتذة تعزى لمتغير الجنس وهذه الفروق تميل لصالح الذكور، كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن معاناة أساتذة التربية البدنية والرياضية باختلاف سنهم من نفس مستويات الضغط النفسي حيث أنه لا توجد فروق دالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس تعزى لمتغير سن الاساتذة، وأظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لصالح الأساتذة الذين لديهم خبرة مهنية تتراوح ما بين (10-14 سنة)، كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية أنه لا توجد فروق دالة إحصائية تعزى لمتغير صفة الأستاذ (مرسم، متربص، مستخلف، متعاقد) على الدرجة الكلية للمقياس، وتوصلت نتائج الدراسة الحالية الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب متغير الحالة المدنية وذلك على كل المحاور وكذا على الدرجة الكلية للمقياس، وأخيرا أسفرت نتائج الدراسة الحالية على وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية هي على الترتيب: 1 المكانة الاجتماعية، 2 الراتب الشهري، 3 العمل مع التلاميذ، 4 جماعة العمل، 5 لعب البدني، 6 صراع الدور، 7 التوجيه التربوي، 8 ظروف العمل.



جانب الناطق

الفصل الثاني  
القرينة اللغوية  
والرياضية  
والانحطاط الصفي



تمهيد:

إنّ للأنشطة المدرسية أثرا كبيرا ودورا فعّالا في بثّ الإيجابية والحماس في المتعلم ، وبروز مشاركته الفعلية في اقتراح وتخطيط وتنفيذ وتقويم ما يحتاجه من خبرات ، وهذا من شأنه أن يحقق له تعلما أكثر استمرارا وفائدة ، بجانب ما قد يهيئه من فرص لتعلم المبادرة ، وتوجيه الذات ، وتكوين الرغبات ، وتنمية المهارات ، واشباع الكثير من متطلبات الجانب الوجداني من شعور بالرضا والتقبل والتوافق مع الحياة المدرسية ومتطلباتها ، مما يساعد على التنمية العقلية وزيادة مستوى التحصيل الدراسي لدى الطلاب .

تعدّ الأنشطة الصفية الرافد المهم للرسالة التربوية وتستهدف تزويد الطالب بالجوانب المعرفية والتعليمية لتحقيق نمو شخصيته واعداده لحياة أفضل وتوجيهه نحو السلوك الإيجابي، فالأنشطة الناجحة تدرّب الطالب على التفكير الواقعي واحترام النظم وأداء الواجبات وتحمل المسؤولية، وهي التي تخدم النشاط الحر ليكون فاعلا ومؤثرا في الميدان التعليمي والمجتمع.

والأنشطة داخل المدرسة أو خارجها، أنشطة تعليم وتعلم طالما أنّها تتم تحت توجيه وإشراف المدرسة لتحقيق أهدافها، أو أهداف المجتمع من خلالها، وهي تطبيق المفهوم النشاط الذي يعني أنّ النشاطات سواء بدنية أو عقلية ضرورية للتعلم.

## 1- التربية العامة:

### المقصود بها:

التربية هي تبليغ الشيء الى كماله، وهي مشتقة من الفعل ربى يربوا و في العربية معناها: التغذية و التهذيب للزيادة او النمو و تستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة او الادراك او التوحيد او القيادة ، أي قيادة الفرد من حالة الي أخرى .

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين و المفكرين و المطبقين وهي أن الانسان قابل للتغيير ، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية ، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى ارسطو : انها اعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات او الزرع. ( رابع، 1990، صفحة 43).

ويقول دوركايم: التربية هي العمل التي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج او تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن تنمي لدى الفرد الحالات العقلية و الجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومه و يتطلبها منه مجتمع المحلي الذي يعده للحياة. فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها او انما هي عملية بناء الجسم و العقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل انتاجيا في المقام الأول و يقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محضة، ولذا فان التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية و إنما هي فوق كل ضرورة من ضروريات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المرابي الأمريكي جون ديوي " حيث قال " :المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا. (المجيد، 1968، صفحة 54)

## 2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية بين الباحثين حيث عرف ( wuest 1990 ) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الانساني من خلال وسيط ، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك ، وذكرت لو مبكين أن البعض يرى أن التربية البدنية و الرياضية مرادف للتعبيرات : التمرينات ، الالعاب ، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية و الرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة او عقوبة تنافسية او غير تنافسية ، اجبارية أو اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي او خارجة و غير ذلك من المتغيرات ، ولكنها أبت الى ان تبدي براياها في صياغة التعريف على النحو التالي:

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

ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كويسكي كوزليك بان التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة الوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (البصري، 1979، صفحة 43)

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان التربية البدنية هي: "تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد" (الجماعي، 1996، صفحة 87).

## 2-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية :

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، في الخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس ان يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة .(شلتوت، بدون تاريخ، صفحة 54)

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه واكتساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون الى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية ، وهي الاخرى جزئت الى اقسام صغرى اي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة دورة في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة الشهرية الى اجزاء صغرى حتى وصلنا وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر ، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية و الرياضية ، والدرس بهذا المعنى هو حجر في كل منهاج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى و الهامة و لو أردنا أن نجح في المناهج كلها. لذا وجب أن ندرس التربية البدنية و الرياضية أجمالا و تفصيلا و أن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا العنصر الأساسي في بناء منهاج التربية البدنية و الرياضية .

### 3- أهداف التربية البدنية و الرياضية و ابعادها:

#### 3-1-1 الأهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية من نطاق المقارنة بالكفاءات المعتمدة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في اطار تكميلي من المواد التعليمية الاخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب :

#### 3-1-1-1 الجانب النفسي الحركي :

- تنمية القدرة الحسية و الفكرية .
- تنمية قوة الادراك ، التوازن ، التنسيق ، انجاز حركات مختلفة الأشكال و الأحجام .
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه
- تهدف الى تنمية الحركات المختلفة.
- تسمح باكتساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكا الحالات و الوضعيات المتاحة و التعبير عن امكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية و تطوير كفاءاته

#### 3-1-2 الجانب الوجداني :

نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في امكانياته . اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه - تهدف الى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية (شلتوت، بدون تاريخ، صفحة 54)

- تسمح بإكساب خبرات و علاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة و ممارسة حق العضوية ، الرغبة في التكيف مع الوضعيات التي تقضي على العلاقات الاجتماعية الايجابية في الجماعة و المجتمع ع.

### 3-1-3 الجانب المعرفي :

- القدرة في التعرف على النشاطات البدنية و الرياضية المقترحة ، القدرة على توظيف المعارف العملية و المعلومات القبلية و الانية المرتبطة بهذه النشاطات .

- القدرة على معرفة طرق تنظيم و تسيير العمل و حسن التبليغ

- تهدف إلى ضمان الصحة و الوقاية و الامن .

- تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، أمكانية تحرر عدة حلول و الاجابات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكييف تصرفاته الحركية و المعرفية داخل و خارج الحيز المدرسي ، و يأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية و الرياضية .

### 3-2- الأبعاد:

كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة الأبعاد التربوية في اطار التكوين الشامل .

### 3-2-1 بعد المواطنة:

عناصره التنموية هي البعد الوطني ، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، و الهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه و المحب لوطنه و المتفتح على العالم و الاحساس بالانتماء الاجتماعي .

### 3-2-2 البعد الاجتماعي :

تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية و البيئية، التربية العملية، التربية السكانية و التنموية و الاستهلاكية، التربية الصحية و الوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ .

### 3-2-3 البعد الخلفي :

تكمن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط و الافراد ، و التحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الادوار الايجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات و الاندماج و الانتماء الاجتماعي . (شلتوت، بدون تاريخ، صفحة 54)

#### 4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة :

تعد التربية البدنية جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي و تصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية و الرياضية الموجه توجيهها صحيحاً و سليماً يكسب الأطفال و المراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، و للحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة مرتبطين ببعضهما ارتباطاً واضحاً و متفتحتين الغرض و المعنى الذي يحدد تنمية و تطوير و تكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق أسما القيم الإنسانية و ذلك تحت اشراف مؤهلات تربوية . (رابح، 1990، صفحة 112)

#### 5- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق :

أن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من التربية العامة و ميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل و المترن للتلاميذ و تحقق اختياراتهم البدنية و الرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات و الاعصاب و زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، اذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم و سلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ .

#### 6- الأنشطة الصفية :

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق الأهداف المرجوة منها . و كل ما يقوم به المعلم خلال الحصة الدراسية من خطوات تطبيقية للدرس مبتدئاً بالتمهيد ومروراً بالإجراءات التعليمية التعليمية مستخدماً الوسائل التعليمية وأساليب التقويم المناسبة والتعزيز ومنتهايا يغلق الدرس من أجل تحقيق الأهداف التعليمية المنشودة.

وهي الممارسات التي يؤديها الطلاب بتوجيه من المعلم ضمن الوقت المخصص للحصة الدراسية ، مما يعد جزءاً من عملية التعليم والتعلم المقصود ، بهدف اكتساب الطلاب الخبرات اللازمة في المجالات المعرفية والمهارية والوجدانية . (مخول، 1982، صفحة 123)

و تمثل ما يقوم به الطالب داخل غرفة الصف وتحت إشراف مباشر من المعلم وتكون مدتها قصيرة ومتابعتها سريعة وقد ينفذها الطلبة فرادي أو جماعات، مثل: حل بعض التدريبات والبحث في المعجم وتكوين الجمل ورسم الخرائط (مخول، 1982، صفحة 123)

#### 7- أهمية الأنشطة الصفية:

تكسب المتعلمين نشاطا وفاعلية، وتضفي الحيوية على عمل المعلم داخل الصف و تساعد على ربط خبرات المتعلمين السابقة مما يعني استمرارية التعلم و تحقق التطبيق الوظيفي للحقائق والمعلومات والمهارات التي يكتسبها المتعلمون، ولكي تحقق هذه الأنشطة الهدف منها ينبغي مراعاة ما يلي عند بنائها :

- 1- ارتباطها بالأهداف السلوكية لموضوع الدرس، فكل نشاط صفي يحقق هدفا سلوكيا
- 2- ارتباطها بطرق التدريس، حيث يؤدي تنوع الأنشطة الصفية إلى إثراء أساليب التعلم ومراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين إعداد ما يلزم من أدوات ومعينات تربوية تسهل طرق .

#### 8- انواع الأنشطة الصفية :

#### 8-1 الأنشطة الاستهلاكية :

الهدف منها إعداد المتعلمين نفسيا وذهنيا للتعامل مع الدرس الجديد، وكلما كانت الأنشطة مبتكرة وجاذبة ازداد إقبال المتعلمين على التعلم، ومنها :

- قراءة فقرة من مصدر خارجي له علاقة بموضوع الدرس (جريدة يومية، مجلة مطبوعات مختلفة... إلخ)
- عرض خريطة أو مصور وطرح أسئلة تحليلية تركز على ما تتضمنه الخريطة أو المصور من معلومات تمهد لموضوع الدرس .
- عرض آية قرآنية أو حديث شريف ونص مهم له علاقة بموضوع الدرس .
- استغلال الأحداث الجارية لتحقيق الترابط بين خبرات المتعلم داخل وخارج الصف .
- عرض بعض النماذج والعينات الصناعة أو الزراعة أو المعادن مثلا .
- عرض فيلم تعليمي قصير أو جزء محدد منه، أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع الدرس
- طرح مجموعة من الأسئلة لربط موضوع الدرس الجديد بالدرس السابق إذا كانت هناك علاقة بينهما (مخول، 1982، صفحة 123؛ مخول، 1982) .

## 8-2 الأنشطة التنموية :

هي المحور الرئيسي للأنشطة الصفية، ويتم خلالها ترجمة الأهداف السلوكية إلى مواقف تعليمية تحقق للمتعلم نموا في معارفه ووجدانيات ومختلف المهارات الأساسية وذلك من خلال ممارسته لتلك المواقف، وقد تكون هذه الأنشطة فردية أو جماعية وهنا تتعدد المعينات التربوية وتستخدم ورقة العمل، وهذه نماذج لأنشطة تنموية :

1- تحليل فقرة، نص، خريطة، مصور، رسم بياني، مفهوم أو جدول إحصائي .

2- تلخيص الحقائق .

3- التوزيع على الخرائط الصماء

4- التصنيف

5- الترتيب .

6- المقارنة والموازنة .

7- مناقشة مشكلة أو ظاهرة معينة من خلال ندوة أو مجموعات إذ تمكن المجموعات المتعلم من الاستفادة من خبرات بقية المتعلمين في مجموعته .

## 8-3 الأنشطة الختامية:

وتهدف إلى التأكد من تحقيق الأهداف السلوكية المخططة للدرس، ومدى استيعاب المتعلمين للحقائق والمفاهيم، وبالتالي ملاحظة من يحتاج منهم متابعة خاصة سياسات انظمة النشاط .

## 9- الهدف العام من الأنشطة الصفية :

إكساب الطلاب الحد اللازم من الخبرات التطبيقية الضرورية ؛ لتحقيق أهداف المنهج .

## 9-1 الأهداف الخاصة للأنشطة الصفية :

يتوقع بعد مشاركة الطالب في الأنشطة الصفية أن :

1- يبتعد عن العادات والاتجاهات السلبية

2- تتحول المعلومات إلى سلوك واقعي .

3- يكتشف قدراته وميوله ومواهبه . (مخول، 1982، صفحة 124)



4- يطور قدراته وميوله ومواهبه من خلال مفهوم التعلم الذاتي

5- يتصل بالبيئة ويتعامل معها بإيجابية .

6- يستخدم الأسلوب العلمي .

7- يستثمر الوقت الحر .

8- ينمي دافعيته للتعلم .

9- يشبع حاجاته ورغباته.

### 9-2 أنواع الأنشطة الصفية :

أ- أنواع الأنشطة الصفية حسب تتابعها

### 9-2-1 الأنشطة الاستهلاكية :

مفهوم الأنشطة الاستهلاكية:

هي أن يستهل المعلم الدرس بنشاط ذي جاذبية لإعداد المتعلم نفسيا وذهنيا لاستقبال الدرس الجديد برغبة .

### 9-2-2 الهدف من الأنشطة الاستهلاكية :

تهيئة الطلاب نفسيا وذهنيا للتعامل مع الدرس الجديد ، وربط خبراته السابقة باللاحقة

### 9-2-3 آلية تنفيذ الأنشطة الاستهلاكية :

أمام المعلم صنفان لتنفيذ الأنشطة الاستهلاكية هما : نظري وعملي . فالنظري مثل:

1- استخدام المناقشات الفردية أو الجماعية ، كطرح مجموعة من الأسئلة لربط موضوع الدرس الجديد بالدرس

السابق إذا كانت هناك علاقة بينهما .

2- قراءة فقرة من مصدر خارجي له علاقة بموضوع الدرس؛ كالجريدة اليومية، أو المجلة ، أو المطبوعات المختلفة .

3- تسميع النصوص القرآنية أو الحديثية أو الأدبية أو العلمية

4- قصة.

5- الإشارة إلى الحوادث أو الأحداث. (البصري، 1979، صفحة 98)

أما العملي فمثل:

- 1- استخدام مهارات الطالب وقدراته على التعامل مع التقنية ، والأدوات والأجهزة اللازمة لهذا النشاط ؛ كعرض فيلم تعليمي أو جزء منه ، أو تسجيل صوتي يرتبط بموضوع الدرس السابق .
  - 2- استخدام الكتابة اليدوية أو الفن التشكيلي كالرسم و النحت و الصلصال و الطين أو التمثيل .
  - 3- استخدام المجموعات لحل المشكلات .
  - 4- استخدام الحاسب للكتابة أو البحث والاختراع .
- ويمكن المزج بين العملي والنظري في تنفيذ بعض الأنشطة ؛ كالبحث في الحاسب عن معلومة للمناقشة حولها ، أو قراءتها ، ونحو ذلك ، وينطبق ذلك على باقي الأنشطة (البصري، 1979، الصفحات 98-99).

### 9-3 الأنشطة التدموية :

**مفهومها :** هي أنشطة تنمي خبرات الطالب ويتم تطبيقها من خلال المواقف التعليمية المخطط لها ، وربطها بالخبرات السابقة.الهدف منها :

تنمية قدرات الطالب ومعارفه وتحويلها إلى سلوك عملي . (حماد، 2001، صفحة 76)

### 9-4 الأنشطة الختامية :

**مفهومها:**

هي أنشطة متنوعة تنفذ نهاية الدرس ، تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ، وتتضمن أنشطة إثرائية ، وتعزيزية ، وعلاجية .

الهدف منها :

- 1- انثله الطلاب الذين أتقنوا المادة ، ويستطيعون الوصول إلى مستوى الابتكار والإبداع
- 2- دعم وتعزيز تعلم الطلاب الذين أنجزوا المادة بصورة عادية ، وايصلهم إلى إتقانها .
- 3- معالجة صعوبات التعلم لدى فئة من الطلاب يحتاجون إلى إعادة تدريس بصورة ملائمة لهم بإشراف المعلم وتوجيهه (فاضلة، بدون تاريخ، صفحة 54)

### 5-9 مراحل الأنشطة الصفية:

للأنشطة الصفية أهداف تربوية (مهارة ومعرفية ووجدانية)، وقبل إعدادها لابد من مراعاة هذه الأهداف ؛ ولهذا نحتاج إلى التخطيط لها كمرحلة أولى ، وتأتي بعدها مرحلة التنفيذ ، ثم مرحلة التقويم .

### 6-9 التخطيط لها :

#### مفهوم التخطيط للأنشطة الصفية:

هو عملية منهجية يجري بموجبها وضع الأهداف العامة والخاصة للنشاط الصفي ، وتضمن طرق التنفيذ واليات وأساليب تقويمه ؛ سعياً لتحقيق الأهداف ضمن التخطيط للمادة .

### 1-6-9 معايير تخطيط الأنشطة :

- 1- تحديد الهدف من النشاط
- 2- مراعاة المبادئ العامة في التخطيط من حيث ( الواقعية ، المرونة ، التكامل ، الشمول)
- 3- مدى توفر المواد اللازمة للضرورة للنشاط .
- 4- مناسبة النشاط مستوى الطلاب .
- 5- توافق النشاط مع إمكانيات المدرسة في القدرة على تأمين التقنية اللازمة .
- 6- تحديد الأساليب والطرق المناسبة ل لتنفيذ .
- 7- إعانة الأنشطة المختارة على اكتساب خبرات جديدة .
- 8- تحديد الزمن المطلوب ل لتنفيذ .
- 9- بناء أنشطة متنوعة في الخطة
- 10- تحديد الأدوات المناسبة لتقويم الأنشطة
- 11- قبول الأنشطة التطور الذي يلي حاجات الطلاب وميولهم وقدراتهم عند الظروف والمتغيرات .
- 12- إسهام الأنشطة في غرس القيم .
- 13- ارتباط الأنشطة بعناصر المنهج الأخرى بحيث لا يطغى جانب على آخر .
- 14- اشتغال الأنشطة على ما ينمي مهارات التفكير .
- 15- إشراك الطالب في تصميم الأنشطة
- 16- مراعاة رغبات الطلاب عند تحديد أدوارهم .
- 17- ارتباط النشاط بالواقع الحياتي (حماد، 2001، صفحة 59)

### 7-9 تنفيذها:

#### مفهوم التنفيذ للأنشطة الصفية:

هو عملية إجرائية منظمة ومرتبة وذات خطوات محددة ومتسلسلة لتنفيذ الأنشطة الصفية ، وفق آليات وأساليب؛ لتحقيق الأهداف المرسومة معايير تنفيذها:

- 1- التنوع المخطط له
- 2- التدرج في التنفيذ بداية من السهلة والمشوقة وصولاً إلى الصعبة .
- 3- التأكد من مشاركة الطلاب .
- 4- توضيح الهدف اللازم من النشاط للطلاب .
- 5- وضوح إجراءات تنفيذ النشاط والتأكد من فهمها.
- 6 - مشاركة المعلم الطلاب في النشاط من أجل التحفيز
- 7- بناء مشاركة الطلاب على الواقعية الذاتية .
- 8- تنفيذ النشاط وفقاً للزمن المحدد .
- 9- تقبل أخطاء الطلاب، وتوجيههم لتصحيحها بأنفسهم .
- 10- الإفادة من طرائق التدريس المناسبة ( حل المشكلات ، طريقة المشروع ... وغير ذلك).
- 11- المرونة في التنفيذ .
- 12- الإسهام في ربط الحياة الاجتماعية بالحياة المدرسية.

### 8-9 تقويمها:

#### مفهوم تقويم الأنشطة الصفية:

هو عملية منظمة وفق أدوات التقويم المناسبة ؛ من خلالها يتم التأكد من تحقيق أهداف النشاط الصفي ؛ بهدف التعديل والتطوير، ومن أدوات التقويم المناسبة ، الاستبانات ، الحوار، والدلالات الإحصائية ، والواجبات ، والاختبارات ، وغير ذلك التي تعطينا المؤشرات التالية: 1- رضا الطلاب عن الأنشطة

2- تفاعل الطلاب معها .

3- ظهور نتائج مرضية . (حماد، 2001، الصفحات 59-60)

9-8-1 معايير التقويم :

- 1- قبول القياس .
  - 2- تحقق الحد اللازم من القيم .
  - 3- الصدق .
  - 4- الثبات .
  - 5- الشمول .
- دور المعلم والمشرف التربوي في الأنشطة الصفية خلال الحصص الدراسية (انورالحوالي، 1998، صفحة 76)

9-9 دور المعلم:

الأنشطة الصفية هي المجال الطبيعي في اكتساب الطلاب الخبرة من خلال ممارستها ؛ ولهذا يقع الدور الأكبر في التخطيط لها وتنفيذها وتقييمها على المعلم ، فهي تدخل ضمن خطته التدريسية ، يجب عليه مراعاة ذلك فيما يأتي:

9-9-1 في مرحلة التخطيط:

- 1- تحديد الأنشطة النظرية والتطبيقية المناسبة ؛ لتحقيق أهدافها .
- 2- تحديد طرائق التدريس المناسبة لتنفيذ كل نشاط
- 3- تحديد أنواع الأنشطة وعددها المراد تنفيذها .
- 4- تحديد زمن تنفيذ كل نشاط من الزمن الكلي للأنشطة في الحصص
- 5- تحديد نوع الوسائل التعليمية، والتقنيات المستخدمة في كل نشاط في الحصص
- 6- وضع أنشطة بديلة
- 7- إشراك الطلاب في التخطيط للأنشطة قدر الإمكان ووفق ما يسمح به النشاط .

9-9-2 في مرحلة التنفيذ :

- 1- توفير أدوات الأنشطة الصفية ووسائلها .
- 2- تهيئة الصف بما يناسب تنفيذ الأنشطة
- 3- تهيئة الطلاب نفسيا واجتماعيا داخل الصف .
- 4- العمل على تكافؤ الفرص بين الطلاب .
- 5- توجيه أداء الطلاب بما يحقق الهدف من النشاط . (المجيد، 1968، صفحة 80)

- 6- مساعدة الطلاب على تجاوز الصعوبات لتحقيق هدف النشاط .
- 7- زيادة الدافعية عند الطلاب بتعزيز الجوانب الإيجابية، وتشجيعهم على المشاركة الفاعلة
- 8- تنسيق الأنشطة في غرفة الصف لتحقيق الانسجام والتناغم بينها.

### 9-9-3 في مرحلة التقويم:

1- المناقشة

2- استخدام الاختبارات الكتابية القصيرة .

3- الملاحظة الموجهة (من خلال نشاط أو سلوك في موقف معين).

4- أدوات قياس أخرى (أستبانات متعددة، مقاييس اتجاهات . . . وغيرها).

5- سلم التقدير. (المجيد، 1968، صفحة 80)

### 10- خلاصة حول جمع الأنشطة الصفية واستخدامها:

العمل الذي يمكن أن يتم يكون باستقراء تام لمفردات جميع المقررات الدراسية ومحاولة حصر أكبر عدد ممكن من صور الأنشطة والتطبيقات التي يمكن أن يقوم المعلم بأدائها مع طلابه في الصف، ليتحقق إعداد أنشطة تعليمية منتظمة وملائمة لمستويات وحاجات المتعلمين تقوم على مبدأ التتابع والتكامل، ويراعى فيها ملاءمتها لأنماط التعلم المختلفة؛ بحيث يراعيها المعلم أثناء التطبيق ليعطي كل طالب النمط الذي يلائمه حيث أن نمط التعلم هو الطريقة التي يوظفها الطالب في اكتساب المعرفة، وكل طالب له طريقته الم مميزة في التعلم، وأنماط التعلم تختلف من طالب إلى آخر مثل اختلاف بصمات الأصابع تماما وان معرفة نمط تعلم الطالب تساعد المعلمين على إعداد الخبرات والأنشطة التعليمية التي تكون ملبية لميول وحاجات كل طالب، وتكون لها معني و قيمة وفاعلية. فهو اكتشاف كيف يتعلم هذا الطالب بفاعلية أكثر. (الزامل، 2011، صفحة 94)

خلاصة :

من خلال عرضنا لدرس التربية البدنية والرياضية واهميتها من جميع النواحي نستخلص أن هذه الحصص تحتل مكانة هامة بمجمل نشاطاتها الصفية والغير صفية في المنظومة التربوية، وهذا من خلال ما تقدمه من قواعد معتبرة في حياة التلاميذ والمتمثلة في الفوائد الصحية، الترفيهية النفسية والاجتماعية كما أن الأنشطة الرياضية ابعاد تربوية حيث ترسيخ العمل والتعاون والقيادة والمثابرة واحترام القوانين والتصرف السليم الصحيح مع ترسيخ الصفات والسمات الجيدة مما سيكسبهم الكثير من القيم . وهذا مما يضمن اعداد افراد صالحين في المجتمع، وبذلك من الواجب بالاهتمام بتنظيم هذه الحصص تنظيما جيدا حتى تصل الى كل هذه المهام.



الفصل الثالث  
العلاقات  
التفصيلية



تمهيد:

لا تكاد تخلو الحياة الإنسان من القلق طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب علينا حلها، أثناء محاولته تحقيق أهدافه ، ويلعب القلق دورا هاما في حياة الرياضيين فقد يكون له قوة دافعية ايجابية وقد تسمى هذه الحالة بالقلق الميسر، إذ يؤثر إيجابيا على حياة الرياضيين ويدفعه لبذل المزيد من الجهود وتعبئة كل القوى سما يؤدي إلى زيادة الثقة عند اللاعب، ومن ناحية أخرى قد يكون له قوة دافعية سلبية يدعي عندها بالقلق المعوق إذ يساهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته ومستواه وتوجد عدة تقارير ودراسات تؤكد أن للقلق دور في تعلم النجاح الحركي، وباعتبار القلق سمة في الشخصية مرتبط مع بعض الثبات المتجه حسب الحاجة فإن له تأثير في الدقة والأداء ضبط النفس عند تلاميذ التربية البدنية والرياضية، حيث استخلصنا أن القلق يغير من نوعية تحقيق المهمة بشكل كبير وذلك بتغيير جملة من أساليب الانتباه ومعالجة المعلومات.

### 1-تعريف القلق :

يعرف القلق على أنه إحساس عنيف من الضيق والانزعاج، ووجود غير شديدة و إحساس مستمر يوقع خطر غامض مداهم يصاحبه تغيرات عصبية بنامية مثل التعرق والارتجاف " القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الخطر والضييق والألم و الشخص القلق يتوقع دائما الشر ويبدو متشائما يشك في كل أمر يحيط به، ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق بترص الفرص ليعلق بأي فكرة أو أمر من الأمور في الحياة اليومية، ويصاحب حالات القلق أعراض بدنية كثيرة مثل برودة الأطراف، العرق، اضطراب التنفس ، حالات التعب وقلة النوم، وكثيرا ما يعتقد الأفراد القلقون أنهم مصابون بأمراض بدنية مختلفة وهذا لارتباط القلق بالأعراض الفسيولوجية المذكورة لاحقا . (جاد، 1983، صفحة 09)

كما اعتبره الطب العقلي على أنه مجموعة من الحساسات الظواهر الوجدانية التي تتميز بإحساس الاختناق والضييق ومن خوف حقيقي أو خيالي ومن وقوع خطر كبير وألم شديد يشعر الفرد أمامه بالعجز عن الدفاع والمقاومة. (زهير، 1986، صفحة 14)

### 2- مفهوم القلق :

يعتبر حالة انفعالية مؤقتة أو يمثل حالة انفعالية للكائن البشري من شعورات التوتر والأمن المدركة شعوريا، وتعمل على إضفاء زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي وظهور بصمات حالة القلق، وتختلف حالات القلق من حيث الشدة والتغير، كما يكون مستوى القلق مرتفعا عندما يدرك الفرد أن الموقف مهند، بينما يكون منخفضا في الوضعية والمواقف الغير ضاغطة والغير الحرجة والتي لا تكون تهديدا لدى الفرد. (زهرا، 1974، صفحة 19)

### 3- مفهوم القلق كسمة :

يشار إلى أنه توجد تمايزات فردية في القابلية بإصابة بالقلق وتعود هذه الاختلافات بين الأشخاص من حيث استعدادهم للاستجابة للوضعية المدركة كمواقف تهديدية بالارتقاء حالة القلق، وتعني سمة القلق إدراك الفرد للعالم المليء بالمواقف المشيرة التي تمثل جذرا مهددا للذات وفي ضوء ما تناولناه نلاحظ أنه يوجد ارتباط بين القلق كحالة والقلق كسمة حيث " يرى أن الأفراد ذوي سمة القلق العالية يظهرون ارتفاعا لحالة القلق مقارنة بذوي الانخفاض في سمة القلق . (السيد، 1988، صفحة 26)

#### 4-أعراض القلق :

تتضح أعراض القلق عند الإنسان كباقي الوجدانيات الأخرى حيث يظهر على المستويين النفسية والجسدية وتمثل هذه الأعراض فيما يلي:

#### 4-1 الأعراض النفسية:

يوجد الكثير من الأعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار.
- عدم الشعور بالأمن والراحة .
- توهم المرض.
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة.
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء.

#### 4-2- الأعراض الجسمية:

يرى أحمد عكاشة 19 92 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً ويتبين لنا أن الشخص يكتب انفعالاته، ولا يظهر سوى الأعراض العضوية ومن بينها:

- فقدان الشهية وعسر الهضم وصعوبة البلع.
- آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر وارتفاع ضغط الدم.
- السرعة في دقات القلب والنبض.
- ضيق الصدر وعدم القدرة على ستنشاق الهواء، سرعة التنفس والنهجان .
- الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه، الآلام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين.
- كثرة التبول واحتباس البول، البرود الجنسي عند المرأة. (جاد، 1983، صفحة 154)

#### 4-2 الأعراض نفس الجسمية:

وهي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية وهي سن الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراضها: الربو الشعبي روماتيزم المفاصل قرحة المعدة، الصداع، فقدان الشهية العصبي . يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تمثل في :

- عدم القدرة على الاتصال الجماعي
- عدم احترام الآخرين وعدم احترام آرائهم
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين.
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين (جاد، 1983، الصفحات 154-155)

#### 5- مستويات القلق :

يرى بعض علماء النفس أن سلوك وأداء الفرد وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به وتوجد هناك ثلاث مستويات لهذه الظاهرة:

#### 5-1 المستوى المنخفض:

يتمثل في حدوث التنبيه العادي للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه بمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذه الدرجة من القلق بنها إشارة إنذار بخطر وشيك الوقوع.

#### 5-2 المستوى المتوسط:

يصبح الفرد هنا أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجهود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم لمواقف الحياة المتعددة. (أحمد، 1988، صفحة 176).

### 3-5 المستوى العالي:

يؤثر هذا المستوى السلوكي ل فرد بصورة سلبية " يؤدي به إلى القيام بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، حيث لا يستطيع الشخص التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة كما يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة الهيجان والسلوك العشوائي " .

### 6- أنواع القلق:

القلق هو مشكلة من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا أنه يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لأسس مختلفة منها

مدى وعي الفرد به: يمكن تمييز في هذا الصدد إلى نوعين من القلق

### 1-6 قلق شعوري :

يدرك الفرد بأسباب ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهة والتصدي له يزول بزوال المصدر المثير له.

### 2-6 قلق لا شعوري :

لا يدرك الفرد له فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك - من حيث درجة الشدة ينقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن

● من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه، هناك قسرين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد .

● قلق حافز ومنشط للأداء

● قلق يعد كعامل مشبط أو مضعف للأداء

● من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية، يضيف إلى قلق عادي موضوعي، قلق عصبي، قلق

خلقي . (منى، 2008، صفحة 96)

- وفيما يلي سوف تعرض أنواع القلق الأكثر شيوعاً وتداولاً بين العلماء:

**قلق عادي موضوعي:** هو قلق تابع عن مثير أو مصدر محدد يعني الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلاً "خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حالة يترقب الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب"، إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتائج فعلاً يتناسب مع كم وكيف التهديد، فيبلغ الإنسان جهداً ليجد سبباً لمواجهة التهديد بضرر أقل. يتضح لنا مما سبق أن منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى أنه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثمة يمكن للفرد لمواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

### القلق العصبي:

هو بمثابة نوع من القلق العلم الذي لا يعني الفرد دواعيه وأسبابه "فهر غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوف مبهم المصدر لا يدركه المصاب، ومن ثمة يبدو لنا النوع من القلق على هيئة مخاوف لا تلائم طبيعة الموقف أو المثير، فمثلاً قد يخاف الشخص من الموت دون جدوى مبرر يدعو إلى ذلك. (منى، 2008، صفحة 96\_97)

### 7- مصادر القلق النفسي:

حدد خبير وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النمو التالي: الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف سنهنا نجد بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب

### 7-1 الرفض أو البند:

إن الإنسان اجتماعي بطبعه إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النية من طرف الآخرين هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية

### 7-2 عدم الثقة:

قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيها يتوقع ما رد الفعل.

### 7-3 التنافر المعرفي:

إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إثباتنا لرغبتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية. (حامد، 2001، صفحة 101)

## 8- أسباب القلق:

لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق كما تحدث النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق، الاستعداد الوراثي يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، مثلاً كأن نجد شخصاً يعاني اضطرابات القلق نفسه الذي يعقبه والده أو أحد أقاربه

## 8-1- الاستعداد النفسي:

الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة

- مواقف الحادة والضغط الثقافي والبيئية والحضارية
- عدم التطابق بين الذات والواقعية، والذات المثالية وعدم تحقيق الذات
- التعرض للخبرات الحادة (عاطفياً، تربوياً، اقتصادياً، الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة)

بالإضافة إلى مناسق يمكن القول أن العوامل الاجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلاً كالضغوطات الأسرية  
اول نظرة مجتمع الفرد. (السيد، 1988، صفحة 134)

## 9- قلق المستقبل وأسبابه:

## 9-1- مفهوم القلق المستقبل : يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال العنصر البشري المجموعة من

المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل. (زهير، 1986، صفحة 144)

وترى عبد الباقي أن قلق المستقبل " هو أحد أنواع القلق المرتبط يتوقع الفرد الأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية، ويعرفه خليفة " بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضيه غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع ولا الذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات "

وتشير مثقير إلى أن قلق المستقبل " هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار الذكريات والخبرات الماضية غير السارة مع تضخيم للسلبيات، وتحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث ويؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس. (زهير، 1986، صفحة 144)

9-2 أسباب قلق المستقبل:

يعثر قلق المستقبل هو قلق ناج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها والشعور بالارتباك والضيق، والحمول ولوقوع السوء أي النظرة السلبية للحياة

- يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى
- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعدا من صعوبات .
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.

(منى، 2008، صفحة 37)



الخلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريفات عديدة للقلق عند المراهقين وتوصلنا في الأخير إلى التعريف الإجرائي هو أن القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان وهو ناتج عن الألم الداخلي أو يعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر كما يمكن لأي فرد أن يكون عرضة للإصابة بهذه المشكلة النفسية خاصة المراهقين. ومن أكبر الصعوبات التي تواجه التلاميذ قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط التربوية البدني الرياضي، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود التلاميذ، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضعنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على التلميذ، فعلى الأستاذ أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات التلاميذ وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع التلميذ تحقيق نتائج ايجابية في دراسته، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الرسوب، وهذا ما يجعل أداء التلميذ لا يتأثر بقلق الدراسة بل يتعلم التعايش مع الوضع .

الفصل الرابع  
العمر الحقيقية

تمهيد :

تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو في الحياة الفرد انصبت وجهات اهتمام علماء النفس والاجتماع وعلماء التربية على هذه الفترة وما يتعرض له المراهق من تغيرات وعقبات تجعله متوترا نفسيا ومع المحيطين به، خاصة وسط أسرته، لذلك يقال على هذه المرحلة أنها منعطف خطير في حياة الفرد، وتلعب ردود فعل الأسرة والمدرسة والمجتمع دورا هاما في تخفيف وتحقيق في أدائه النفسي والاجتماعي خلال هذه الفترة الحرجة من العمر أو رفع معدلات التوتر والمعاناة ومن ثم ظهور المشكلات النفسية والاجتماعية في المراهق .

وتعد المراهقة أكثر مراحل النمو إثارة لدي الدارسين والباحثين في مجال العلوم النفسية والاجتماعية لما لها من طبيعة خاصة .

1- تعريف المراهقة :

1-1- لغة :

تعني النمو و قولنا راهق الفتى أو راهقت الفتاة أي أنها نمت نموا مستطردا، وكلمة المراهق تعيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء قه اللغة أن الفرد الذي يدنو من الحلم هو اكتمال النمو. (فؤاد، بدون سنة، صفحة 272)

1-2- اصطلاحا :

والمراهقة اصطلاحا تعني الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي باكتمال الرشد وتعنت أحيانا بأنها مرحلة انتقالية تجمع بين خصائص الطفولة وسمات الرجولة، ويفصل علماء النفس التكويني باستعمال هذا الاصطلاح اللغوي لان معزاه ينسجم كثيرا والخصائص الجسمية والسلوكية لهذه الفترة من حياة الإنسان .

ومصطلح المراهقة مشتق من اللاتيني « Adolece » ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعال والعقل، أي النمو إلى النضج ويستخدم علماء النفس للإشارة إلى النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء الانتقال من الطفولة إلى الرشد، كما يتفق علماء النفس أن الطفولة تبدأ بتغيرات جسمية بسحبها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وان كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد. (العالي، 1994، صفحة 73)

ولقد عرف الدكتور حسن فيصل المراهقة على أنها فرد يمر بمرحلة من مراحل النمو تظهر فيها تغيرات جسمية واضحة تعرض عليها مطالب عفوية واجتماعية وعقلية قد لا تتناسب معها، ويساندها النمو العقلي الذي يتأخر عن النمو الجسيمي، هذا ما يعرف دائما بالتخلف النهائي ، مراهقة متأخرة تمتد ما بين 18 و 20 سنة. (نور، 1990، صفحة 17)

وتعني المراهقة من الناحية الزمنية فترة امتداد تبدأ من حوالي الحادية عشر والثانية عشر وتدوم تقريبا حتى العشرينات، من ناحية الفرد متأثرة بعوامل بسيكولوجية وفيزيولوجية والمؤشرات الاجتماعية الحضارية، وحسب

مالك محول سلميان فان المراهقة هي ثلاثة مراحل :

- مراهقة مبكرة تمتد بين 11 و 14 سنة .

- مراهقة متوسطة تمتد بين 14 و 18 سنة .

- مراهقة متأخرة تمتد بين 18 و 21 سنة. (خليل، 1994، صفحة 330)

## 2- تحديد مرحلة المراهقة :

يختلف علماء علم النفس في تحديد فترة المراهقة، فبعضه يتجه إلى التوسع في تحديدها، فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن تظم إليها التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها العاشرة والحادية والعشرون سنة بينها يحفزها بعض العلماء في الفترة ما بين الثالثة عشر والتاسعة عشر سنة ويطلعون عليها « The teen Years » .  
(الدين، 1998، صفحة 163)

وترى اليزابيت ميرك في هذا العدد أن المراهقة بمعناها العام تمتد من النضج الجنسي إلى أن يتمكن الفرد التأكيد القانوني لاستتلية عن الكبار، وترى انه من الصعب تحديد بسن المراهقة بأكثر من تحديد سن الطفولة، وذلك في ضوء المتوسط العام، لان النضج العقلي والاجتماعي والانفعالي يحدث ويتم في أعمار تختلف من فرد إلى آخر، الأمر الذي يتوقف من الناحية الأخرى على الفرص التي توفرها البيئة التي يعيش فيها، وان سن 21 سنة هو السن الذي يعني اكتمال النضج في نهاية مرحلة المراهقة. (خليل، 1970، صفحة 73)

## 3- أنواع المراهقة :

الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية والمراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن بيئة جغرافية إلى أخرى ومن سلالة أخرى، وكذلك تختلف باختلاف الانماطي الحفرية التي يتربى في وسطها الفرد، فهي من المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، كذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في مجتمع الريف كما تختلف في المجتمع الذي يفرض الكثير من القيود على نشاط المراهق عنها في المجتمع الحر، الذي ينتج للمراهق فرص النشاط والعمل، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة .

## 3-1- مراهقة سوية أو مكيفة :

خالية من المشكلات والصعوبات، وتتسم بالهدوء والميل إلى الاستقرار العاطفي، والخلو من جميع التوترات الانفعالية السلبية وتتميز فيها علاقة المراهق بالآخرين بالحسن والتفتح . (عيسوي، 1995، صفحة 42)

### 3-2- مراهقة انسحابي :

حيث ينسحب المراهق فيما من مجتمع الأسرة ومجتمع الأقران ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه، حيث يتأمل ذاته ومشكلاته، وهي معاكسة للمراهقة المكيفة والسوية .

### 3-3- مراهقة منحرفة :

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي وعدم القدرة على التكيف وأراء الآخرين .

### 3-4- مراهقة عدوانية :

حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء، ويتميز كذلك بتمرد المراهق على الأسرة والمدرسة والمجتمع، وعدم التكيف، والتخلي بالصفات اللااخلاقية. (عيسوي، 1995، صفحة42).

### 4- خصائص المراهقة (مظاهرة النمو والتغير) :

النمو سلسلة متتابعة ومتعكسة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة أو عشوائيا، بل يتطور بانتظام خطوة ويستند في تفوره، هذا على صفات هامة تحدد ميدان أبحاثه، ويعتبر فترة المراهقة مرحلة هامة لدى الفرد، وكلما قلنا تحدث تغيرات وتحولات تطرأ على الفرد من كل النواحي والجوانب، سواء كانت من الناحية الجسمية أو العقلية والانفعالية، أو النفسية والاجتماعية والحركية .

### 4-1- الخصائص الجسمية (النمو الجسمي) :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها هذه التغيرات .

ومن هنا فان مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والإطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤول هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة، ويؤدي به ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي، كذلك يلاحظ إفراز بعض الغدد وضعف بعضها الأخر، فالغدة، فالغدة النكفية يزداد إفرازها، ويؤدي ذلك إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب، ومن حيث الطول والوزن يظهر الفتيان اقل هبة من الفتيات عند بداية البلوغ، إلا أن الفتيات يسبقن قليلا في النمو، وتدلل الدلائل أن الفتيات يكن في المتوسط أطول من البنين من 11 سنة إلى 14 سنة، أما في 15 سنة فان الفتيان يكونون أطول بعض الشيء من البنات. (الدين ع.، 1986، صفحة38)

وعادة تبدأ معظم الزيادات في طول الساقين ثم الخدع ثم اكتمالها في البدين وعادة تبدأ معظم الزيادة في طول الساقين ثم الخدع ثم اكتمالها في الدين والرأس والأقدام والأكتاف كما نجد أن البنات تظل فترة طويلة متفوقات على الأولاد من حيث النمو العقلي، وقد يسبب لهن إخراجا كما نلاحظ الفرق في النمو عند الأولاد، فالبنات تصل إلى أقصى درجة من القوة في السن التي يظهر لديها فيها الحيض، بينما الولد يزيد قوة وطولا طوال فترة المراهقة.

وهناك إغراض تظهر عند المراهقين في هذه الفترة وذلك ما بين 12 و 15 سنة، وهي خشونة العيون، السمنة، النحافة ويعود ذلك إلى ازدياد نشاط العدد الجنسية ونضجها، بالإضافة إلى علاقتها بالعدة النخامية والدرقية وخير دليل على ما ذكر هو هذه النسب :

س12 سنة : متوسط الطول عند البنين 143.1سم، والوزن 37.1 كلغ، متوسط الطول عند البنات 147 سم، والوزن 41.5 كلغ .

س14 سنة : متوسط الطول عند البنين 157.1 سم، والوزن 58.5 كلغ، متوسط الطول عند البنات 157.1 سم، والوزن 50.5 كلغ .

س18 سنة : متوسط الطول عند البنين 169.3 سم والوزن 60.4 كلغ، متوسط الطول عند البنات 159.3 سم والوزن 55.8 كلغ .

ويلاحظ جليا من خلال هذه النسب:-تفوق البنات على البنين في الطول والوزن عند سن 12 سنة .

- تساوي في الطول وتقارب في الوزن عند السن 15 سنة .
- تفوق واضح عند البنين في الطول والوزن في سن 18 سنة .
- استمرار هذا التفوق عند سن 21 سنة. (الدين ع.، 1986صفحة87 )

#### 4-2- الخصائص الحركية :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه المراهقة في النمو الحركي حيث يرى "كولين" أن حركات المراهق في سن 13 سنة تتميز بالاختلال في التوازن واضطراب بالنسبة للنواحي التوافق والتناسق والانسجام، أما "نمانكرج" فيرى بأنها فترة ارتباك حركي واضطراب.

وعلى العموم فإن التغيرات التي تظهر عند المراهق تغيرات عفوية فيولوجية جسمية، دليل على نفع الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفزيولوجية بشكل واضح فيزداد (حجم القلب) كما يسرع النمو الجسمي عند البنات عنه في البنين بفقر عامين تقريبا، في الوقت الذي تعل فيه البنات أقصى طولهن وفي هذا النمو السريع الغير منتظم يضطرب التوافق العصبي العقلي فتقل الحركة، الرشاقة والخفة ويختلف الرجل عن المرأة من الناحية التسريجية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوبية، وكمية النسيج العقلي عنده أكثر من كمية الدهن أما المرأة فتكون سعتها الحيوية اقل .

#### 4-3- الخصائص العقلية (النمو العقلي المعرفي) :

يطور الطفل في مراهقته فعاليته، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات كما تتطور نحو التمايز والتباين حيث يتضح ذلك فيما يلي :

#### 4-3-1- الانتباه :

بالرغم من الأزمة التي يمر بها المراهق إلا أن قيمة الانتباه تزداد عنده حيث يزداد مستواه بشكل واضح في مداه ومدته، فهو يستطيع استيعاب مشاكل معقدة في يسر، والانتباه هو المجال الذي ييلور للإنسان شعوره بشيء في مجال إدراكه (الدين ع.، 1986، الصفحة 38).



#### 4-3-2- التذكير :

يتبين في هذه المرحلة على أساس الفهم، فتعتمد عملية التذكر على القدرة على الاستيعاب والتعرف، والقدرة على الاحتفاظ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة نحوها أو عزوفه عنها وكذا قدرة الفرد على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموقوعات المتذكرة .

#### 4-3-3- الذكاء :

هو محصلة النشاط العقلي كله أو القدرة العقلية الأمة التي تبين المستوى العام للفرد، كما عرفه "بيرت" فانه القدرة العقلية المعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية، وهذه المرحلة وجب فيها استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة واكتساب إمكانيات وقدرات من جهة أخرى، لتضمن له بدء التعمق الدراسي بالأخص والتوافق الدراسي .

#### 4-3-4- التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان وله وظائف عدة يمكن أن يحققها للمراهق، فهو أداة ترويجية، كما انه مسرح للمطامح غير المحقق، وله وظائف عدة، ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة من وسائل حل المشكلات بالنسبة للمراهق ووسيلة هامة لتحقيق الانفعالات :

#### 4-3-5- الإدراك :

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي تقوم على البرهنة والإقناع، ولهذا تبدو أهمية المواهب التي تؤكد الفروق العقلية الواسعة والعريضة بين الأفراد المختلفين من خلال إدراك القدرات على فهم الحياة.

#### 4-3-6- الاستدلال والتفكير :

التفكير وحل المشكلات القائمة، إذ استطعنا أن ننهي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح والمؤسس على النهج العلمي البعيد عن الأهواء والمعتقدات الخاطئة، يتمكن من معالجة المشاكل عن طريق استنتاج عقل سليم، حيث يرتفع من التفكير الجسمي ويرتقى إلى مرتبة التفكير المجرد، حيث يستخدم فيه الاستدلال بنوعية والاستقراء والاستنتاج، وما يهم المراهق أن تفكيره دائما مبني على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات . (الدين ع،،

1986، الصفحة 38-39)

#### 4-4- الخصائص الاجتماعية (النمو الاجتماعي) :

المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه قوانين وتقاليد يجب عليه احترامها، وبالتالي يحاول أن يتمرد إذا استطاع فينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه، وان لم يوجع المراهق التوجيه السليم فإنه يضر نفسه أو يؤثر على المجتمع الذي يعيش فيه .

وتزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه ودخوله إلى المراهقة وذلك لتشعب تلك العلاقات وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه ولذلك فقد اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، حيث أعير له اهتمام لدي الباحثين، واستطاعوا كشف الكثير من الخصائص والتي أثبتها الدكتور "مصطفى فهمي" في ثلاثة عناصر أساسية هي :

- ❖ يميل المراهق في السنوات الأولى إلى مسايرة المجموعة إلى ينتمي إليها فيحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، لتجنب كل ما يؤدي إلى إثارة النزاع بينه وبين أفراد الجماعة ويجعل في احترامه، وإخلاصه لهم وخضوعه لأفكارهم نوعاً من تحقيق الشعور بالإثم الناجم عن طاعته لوالديه، ولمدرسته .
- ❖ في السنوات الأخيرة يشعر أن عليه مسؤوليات نحو الجماعة التي ينتمي إليها فيحاول أن يقوم ببعض الخدمات وبعض الإصلاحات في تلك الجماعة بغية النهوض بها .
- ❖ اختيار الأصدقاء أي ما يتطلبه المراهق من صديق هو ذلك الذي يكون قادراً على فهمه ويظهر له الود والحنان مما يساعده على التغلب على حالات الضيق، ففي بعض الأحيان يكون الصديق أكبر منه سناً ويشترط عدم السلطة المباشرة والعلاقة تكون مبنية على الود والاحترام. (الدين ع.، 1986، الصفحة 39)

#### 4-5- الخصائص الانفعالية (النمو الانفعالي) :

يجمع علماء النفس بان انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية :

- نلاحظ أن في هذه السنوات المراهق يثور لأتفه الأسباب .
- يتميز المراهق في هذه الفترة بانفعالات حادة مختلفة ومتقلبة وعدم الثبات أي ينتقل من انفعالات إلى أخرى في مدى قصير، من الزهد إلى الكبرياء إلى القنوط ثم إلى اليأس .
- لا يستطيع التحكم في مظاهره الخارجية لحالته الانفعالية أن أثار غضبه مثلا : يصرخ وبعصى ويدفع الأشياء ونفس الشيء إذا فرح، فنجده يشد الرباط على عنقه، او يقوم ببعض الحركات العصبية .
- يتعرض في بعض الظروف إلى حالات اليأس، وينشا هذا الإحباط في فشلة في أما نية، وعواطف جامحة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .
- يبدأ تكون بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس والعناية بالهندام وطريقة الجلوس والشعور بان له الحق في إبداء الرأي ويكون عاطفيا نحو الاساير الحميلة. (الدين ع،،1986،الصفحة 39)

#### 5- الاحتياجات السامية للمراهق :

##### 5-1- الحاجة إلى المكانة :

أن حاجة المراهق إلى المكانة من أهم حاجاته، فهو يريد أن يكون شخصا هاما له مكانة في جماعته، وان يعترف به كشخص ذو قيمة، فالمكانة إلى يطلبها المراهق بين رفقائه أهم لديه من مكانته بين أبويه، ومعلميه، ومن هنا كانت أهمية حرص المعلم على أن تكون فعاليات المراهق مما يوفر لهم المكانة فالمرهق حساس وحريص على إلا تعامل بمعاملة الأطفال، وتشمل الحاجة إلى المكانة على :

- الانتماء إلى جماعة الرفقاء .
- المركز والقيمة الاجتماعية .
- الشعور بالعدالة في المعاملة .
- الحاجة للاعتراف به، من طرف الآخرين .
- المساواة مع رفقاء السن في المظهر والملابس والمال ... الخ . (حامد، 1972،الصفحة88)

### 5-2- الحاجة إلى الانتماء :

تشبه هذه الحاجة الحياة الاجتماعية الطبيعية سواء كان في المنزل أو في المدرسة أو في النادي الرياضي، فوسيلة إرضاء هذه الحاجة أن يشعر المراهق انه ليس قائما بمفرده، وإنما هو في جماعة يشعر فيها بوجود علاقات طيبة بينه وبين غيره، وكذلك كان من أقصى العقوبات التي يمكن أن تقع على الرياضي أو التلميذ المراهق هي أن يخرج من المدرس أو المعلم من وسط زملائه، ويعزله عن نشاطهم، فواجب المدرسة أن تتيح للتلميذ فرصة العمل الجماعي، وتشمل الحاجة إلى الانتماء فيما يلي:

- الأصدقاء .
- القبول والتقبل الاجتماعي .
- الشعبية .
- الانتماء إلى الجماعة وإسعاد الآخرين .

### 5-3- الحاجة إلى الحرية والأمن :

أن الحرية نزعة أو دافع من الفرد مرتبطة بفرديته، وإمكانية تصرفه وتحمله مسؤولية هذا التصرف، فالتلميذ المراهق يتضايق في كل ما يعيق حريته والحركة والكلام، وواجب المدرسة أو النادي الرياضي إزاء هذه الحاجة أن يتخذ المدرس موقفا موجها، فيجعل لتلاميذه حرية العمل لا موقف الحاكم المستبد أو الأمر المطاع، فيكون جو المدرسة مشبعا بالحرية فلا تظهر فيه السلطة إلا عند الضرورة، وهذا ليس معناه أن منح التلاميذ الحرية المطلقة لأنه في نفس الوقت يحتاج إلى أن يشعر بالضغط والتوجيه، وتتضمن هذه الحاجة في :

- البقاء حيا .
- الاسترخاء والراحة .
- تجنب الخطر والألم .
- المساعدة في حل المشكلات الشخصية .

### 5-4- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

- التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك .
- إشباع الذات عن طريق العمل . (حامد، 1972 الصفحة 88)

#### 5-5- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

يلاحظ عند المراهق بشكل ملفت للانتباه حاجاته إلى الاشباعات الجنسية والاهتمام بالجنس الآخر وحبه لهن قصد اتخاذ صداقة ملائمة بين الجنسين وتربطها استمرارية تعاطفية مستوحاة من الواقع الذي يعيش فيه .

#### 5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسن الذات .

وتتضمن هذه الحاجة ما يلي :

- النمو كان يصبح سويا وعادلا .
- العمل لبلوغ الهدف ومعرفة الذات .
- معارف الآخرين وتوجيه الذات (حامد، 1972الصفحة 38) .

#### 6- تشكل الهوية :

يشير اريكسون ( 1963-1968) ERIKSON وهذا مار أشار إليه كل من الغادي (تحت الطبع، تحت الإعداد) إلى أن تشكيل الهوية محور التعبير في مرحلة المراهقة قلب التغيير في هذه المرحلة، حيث يشير على وجه العموم إلى "حالة داخلية تفصل الإحساس بالتفرد والوحدة والتالف الداخلي، والتماثل والاستمرارية المتمثل في إحساس الفرد بارتباط وحاضره ومستقبله والإحساس بالتماسك الداخلي والاجتماعي متمثلا في إحساس الفرد بذاته كوحدة واحدة وأيضا بارتباطه بمجتمعه والدعم الاجتماعي الناتج عن هذا الارتباط، أنها باختصار الإجابة على تساؤلات مثل ( ما دوري في هذه الحياة والى أين اتجه)، وانطلاقا مما سبق فانه الهوية تتضمن ما يلي:

#### 6-1- التماسك الاجتماعي INNERAND SOCIAL SOLIDARITY :

ويقصد به إحساس الفرد بتلك القيم والمثاليات التي يؤمن بها المجتمع وتمسكه بها على نحو يرضي به نفسه والآخرين، فهي تعني عملية مستقرة تتميز بها ذاته في ارتباطها مع الآخرين لها في ضوء تلك المعايير والقيم أي أن الهوية لا تختص فقط بذات الفرد بعيدا عن ثقافته الاجتماعية بل تشمل ذلك جميعا، وبذلك فان الفرد يحيا حياة اجتماعية مستقرة تتوازن فيما ذاته الداخلية مع ذاته الخارجية في منحني يسويه على نحو السواء النفس للفرد (الزهراني، 2005،الصفحة 68).

كما يشير محمد ( 2000، 16) إلى الهوية "تنظيم ديناميكي داخلي معين للحاجات والدوافع ولقدرات ومعتقدات والمدرجات الذاتية، بالإضافة إلى الوضع الاجتماعي السياسي للفرد، وكلما كان هذا التنظيم على درجة جيدة كلما كان الفرد أكثر إدراكاً أو وعياً بتفرده وتشابهه مع الآخرين، وأكثر إدراكاً لنقاط قوته وضعفه، أما إذا لم يكن هذا التنظيم على درجة جيدة، فإن الفرد يصبح أكثر التباساً فيما يتعلق بتفرده عن الآخرين، ويعتمد بدرجة كبيرة على الآخرين وتقديره لذاته، كما ينعدم الاتصال، بين الماضي والمستقبل بالنسبة له، فيفقد في نفسه وفي قدراته السيطرة على مجريات الأمور، وبالتالي ينعزل عن حياة غالبية المجتمع الذي يحيى فيه (الزهراني، 2005، الصفحة 68).

#### 7- مشاكل المراهقة :

إن مشكلات المراهقة هي نتائج طبيعية لديناميكية المرحلة، والوضع الاجتماعي للمراهق هو المناخ النفسي للأسرة، والإطار الخلقي والديني للمجتمع، وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف، ولا بد من الإشارة إلى إن مشاكل المراهقة متفاوتة من حيث الدرجة والحدة، فبعضها يمكن أن يكون من طبيعة النمو وبالتالي تنخفض شدته وحدته ويزول بزوال المرحلة وإنهائها، والبعض الآخر يمكن أن تكون شديدة الحدة والخطورة وبالتالي تحتاج إلى تدخل نفسي من طرف أخصائي في هذا المجال، ولهذا فقد تم تصنيف مشكلات الشباب على النمو التالي :

#### 7-1-1-1-1-7- المشاكل النفسية والجسدية (الصحية) :

#### 7-1-1-1-7- المشاكل النفسية :

ويتمثل هذا النوع من المشاكل في التردد والسرخان وأحلام اليقظة وعدم القدرة على التركيز من تقلب الحالة المزاجية، وشدة الانفعالات وعدم القدرة على ضبطها والتحكم فيها، وتأنيب المراهق لنفسه باستمرار، وعدم القدرة على التعبير عن ذاته، أن هذه المشاكل النفسية أو سواها من طبيعة وخصائص المراهق حيث يكون جهاز الشاب أو نظامه النفسي ف حالة حيرة وعدم استقرار، فالتطرق هو السائد لديه فلم يستطيع الاعتدال في سلوكياته. (امل، 2001، الصفحة 90)

ومن المشكلات النفسية التي تلاحظ في سلوك المراهق هي :

- النزعة العدوانية : وهي من المشكلات الشائعة بين المراهقين، وتتمثل في العدوان على الآخرين من زملائهم، وإغراضهم تحتلف من شخص لآخر، وتتمثل في الاعتداء بالضرب والشتم، والاعتداء بالسرقة. (ميخائيل، 1991، الصفحة 145)

- العناد : وهو الإصرار على موقف التمسك بفكرة أو باتجاه معين، والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في ثني شخصية المراهق .
- الخجل والانطواء : هي تعبيرا عن نقص في التكيف مع الموقف، وإحساس من جانب الشخص انه غير جدير بمواجهة الواقع، ولكن الخجل والانطواء قد يحدثان بسبب عدم الألفة لموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء أو مثيرات مؤلمة لمواقف سابقة مشابهة للموقف الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء .
- التردد : وهي مشكلة معروفة كثيرا، حيث أن جميع المراهقين يفتقدون الثقة بالنفس، حيث لا يبدأ احد منهم عملا ما حتى يسارع في تركه، والبدء في عمل آخر جديد .

#### 7-1-2- المشاكل الصحية :

أن المتاعب التي يتعرض لها المراهق في سنه، هي السمنة أو يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب أخصائي، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة للغدد، كما يجب عرض المراهق إلى انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبه، وهو في ذاته جوهر العلاج لان المراهق إحساس خارق بان أهله لا يفهمونه.

#### 7-2- المشاكل الاجتماعية :

أجريت دراسات عديدة حول المشكلات الاجتماعية من دراسات (بيترسون 1921، زهران 1988، نجاتي 1963، ومميزة علمي 1966)، وتتعلق هذه الدراسات بتطلع المراهق إلى أن يكون مقبولا من جماعة الرفقاء والأصدقاء بالسلوك المناسب في المواقف الاجتماعية، الخوف من ارتكاب الخطأ، الخوف من مقابلة الناس ونقص القدرة في الاتصال بالآخرين، وعدم القدرة على إقامة علاقات جديدة وأيضا الوحدة ونقص الشعبية، ورفض الجماعة له اعتبار لا يزال صغيرا وعبرها من المشكلات الاجتماعية الأخرى (ميخائيل، 1991، الصفحة 145).

ومن بين المشكلات الاجتماعية المتوسطة الحدة :

### 7-2-1- مشاكل أسرية :

يرغب الأهل أو بعضهم على الأقل في تبعية المراهقين لهم بصفة مطلقة ويقابلها الشباب بالرفض ومحاولة الاستقلال مما يؤدي إلى نشوء خلافات ومشاحنات، لا بل صراعات عائلية سواء بين الأبوين أو بين الأبناء أنفسهم، وهناك مشكلات تتعلق بالواقع الاقتصادي للأسرة والتفاوت في الإمكانيات المادية، الأمر الذي يتعص حياة المراهق الاجتماعية، ويجعلها جحيما، ويطرح تساؤلات عديدة.

### 7-2-2- مشاكل مدرسية :

ان المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم أوقاته، وسلطة المدرسة ترفض ثورة المراهق، وتتمثل هذه المشكلات في انه لا يستطيع أن يعمل ما يريد، كما تلف الخبرة والتخبط والقلق حياة المراهق من الاسترجاع وعدم الاهتمام من المدرسة والأسرة بآراء التلاميذ ومشكلاتهم وبالتالي تأخذ مظهرها سلبيا للتغيير عن ثورته، كاصطناع الغرور والاستهانة بالدروس أو المدرسة، أو المدرسين إلى درجة تصل إلى العدوان .

### 7-2-3- مشاكل في المجتمع :

أن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحيلة الاجتماعية أو إلى العزلة، فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء، والبعض الآخر يميلون إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقات اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين، وان يشعر بتقبل الآخرين له (ميخائيل، 1991الصفحة 145-146).



### 8- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق :

تشير النتائج والبحوث المعنية بدراسة دوافع المشاركة أو الانسحاب من الرياضة وخاصة للأطفال والمراهقين إلا أن تلك الدوافع تتميز بالتعدد والتنوع، ومن أمثلة عن الدوافع التي عبروا عنها للمشاركة في الرياضة، الرغبة في تحقيق الاستمتاع، والمشاركة واكتساب الأصدقاء، وتحسين وتطوير مهاراتهم والارتقاء والتقدم بمستوى اللياقة البدنية، وتحقيق خبرات النجاح والتفوق، وقد استطاع كل من "ويس" و "بيتلشكوف" 1989 تصنيف أسباب مشاركة النشء في الرياضة إلى فئات أربعة هي :

- الكفاية .
- الانتماء .
- اللياقة .
- الاستمتاع.

ولقد حاول العالم البحث "روديك" RUDIK تحديد أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وتقسيمها إلى نوعين هي :

### 8-1- الدوافع المباشرة :

- الشعور بالارتياح كسبب للتغلب على التدريبات الشاقة والصعبة .
- المتعة الجمالية كنتيجة الرشاقة والمهارة، وجمال الحركات .
- الإحساس بالرضا بعد نشاط بدني أو عضلي يتطلب جهداً أو وقتاً وخاصة إذا ارتبط بالنجاح .
- المشاركة في المنافسات الرياضية والمنافسات التي تعتبر ركناً لها من أركان النشاط البدني والرياضي .

### 8-2- الدوافع الغير المباشرة :

- ممارسة النشاط البدني لإسهامه في رفع قدرة الفرد .
- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عند ممارسة النشاط البدني .
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي بانتمائه إلى النوادي . (ودمان، 2004، الصفحة

### 8-3- خصائص الأنشطة الرياضية للمراهق :

لقد أكدت الدراسات والبحوث الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وان النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية من أخرى، وتحقيقا لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع على النشاط البدني لفترات طويلة، ولتحقيق هذا يكمن الاعتماد على البرنامج المدرسي في الثانوية وتحديد برنامج التربية البدنية والرياضية وذلك بان يهتم بالجوانب التالية :

- رفع مستوى الأداء الرياضي .
- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط .
- تعلم القوانين والألعاب وكيفية ممارستها .
- تعلم كيفية الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية .

### 8-4- المراهقة وممارسة النشاط البدني والرياضي :

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي المدرسي وسلة تربوية لها تأثيرا ايجابيا على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث :

- اكتساب القيم الأخلاقية .
- الروح الرياضية .
- قيمة اللعب النظيف .
- الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب .
- تحمل المسؤولية .
- التنافس في سياق نعاونها .

لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد إظهار الجوانب الايجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية . (ودمان، 2004، الصفحة 101)

#### 8-5- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على تحقيق من فضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يخص ما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب التي التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور من ناحية أخرى وكيفية تقبل مرافق التنافس لتلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، اذن واللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساليب الطبيعية التي يعبر الفرد من خلالها على نفسه، أن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح الفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف، والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته (ودمان، 2004، الصفحة 101).

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف المراهقة وتحديد زمنيها، والتعريف بأنواعها، والخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة والاحتياجات السامية للمراهق، كما تم التطرق إلى المشاكل النفسية الجسدية والاجتماعية إلى يعاني منها المراهق، والتي يمكن أن تؤدي به إلى سلك طريق الانحراف والعزلة، كما تطرقنا إلى تبيان الأهمية النفسية والجسدية والاجتماعية للنشاط البدني عند المراهق ودورها في التخفيف من المشاكل التي يعاني منها في هذه المرحلة كنتيجة لممارسة للتربية البدنية والرياضية .



جانب الظلمة

الفصل الخامس  
الاجراءات العامة للمنظمة  
والتعليمات التنفيذية  
والاصول

**تمهيد:**

يعتبر الجانب الميداني الأكثر أهمية في موضوع الدراسة فهو يدعم ما جاء في الجانب النظري، ويثبت صحة أو خطأه، فعلى كل باحث القيام بجمع البيانات المتعلقة بموضوع دراسته، ثم يقوم بتبويبها في جداول بيانية وتحليلها وتفسيرها على ضوء ما جاء في الفرضيات وسنحاول في هذا الفصل المزج بين النظري وما يطابقه ويخدمه في الجانب الميداني، بناء على ذلك، وبعد الانتهاء من تحليل الإجراءات المنهجية، الفرضيات المنهج، عينة الدراسة وأدوات جمع البيانات، ثم القيام بتفريغ البيانات التي تم الحصول عليها عن طريق استمارات الاستبيان في جداول بيانية ثم التعليق عليها وتحليلها، وتقديم اقتراحات وحلول مستقبلية لها، عرضها على أساس الفرضيات المطروحة للدراسة ونخرج في الأخير بنتائج عامة.

## 1- الدراسة الإستطلاعية:

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة أشرفية، من أجل الإلمام بجوانب الدراسة الميدانية، حيث تكمن أهداف الدراسة الاستطلاعية إلى إكتشاف ميدان البحث بكل ما يحتويه من صعوبات ومشكلات والتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب، والمتطلب لإجرائها ومن خلال هذه العناصر قمنا بعدة خطوات هي:

### أ- خطوات سير البحث الميداني:

✚ زيارة المؤسسة التربوية التي ستقام بها الدراسة.

✚ زيارة مقر مديرية التربية والتعليم لولاية بسكرة قصد معرفة مجتمع العينة ومن ثم تحديد العينة.

✚ زيارة التلاميذ في إحدى الحصص وقمنا بطرح بعض الأسئلة عليهن وهذا كله يصب في هدف واحد وهو

الوقوف على المجال الميداني للدراسة وتحديد نوع الأداة المستعملة للبحث أي الإستبيان الذي قمنا بعدها

بعرضه على لجنة التحكيم المشكلة من أساتذة ذوي الكفاءة لتصحيحه ثم لم يتم توزيعها .

✚ هذا تصورنا حول الخطوات المتبعة للدراسة التي لم يتم القيام بها و كذلك لم يتم توزيع الاستبيان على التلاميذ

وذلك بسبب جائحة الكورونا العالمية .

## 2- المنهج المستخدم:

من أجل البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية تم إتباع النهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

المنهج الوصفي هو عملية عقلية تتم بتحديد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين حادثتين اجتماعيين أو أكثر

تستطيع من خلالها الحصول على معارف أدق وأوقت تميز بها موضوع الدراسة أو الحادثة في مجال المقارنة

والتصنيف. ويقول عبد الرحمان عدس "الدراسة العلمية المقارنة يحاول الباحث في حالتها أن يتعرف على الأسباب

التي تقف وراء الفروق التي تظهر في سلوكيات المجموعات المختلفة من الأفراد أو في الأوضاع القائمة في حالتهم"

(بوعلاق، 1999، صفحة 185).



### 3- المجتمع وعينة البحث:

**3-1- المجتمع:** لكي يكون البحث مقبولا وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الرئيسي الذي نريد فحصه **فالمجتمع الكلي** لدراستنا هم مجموع تلاميذ الطور الثانوي للأقسام النهائية المسجلين خلال الموسم الدراسي 2020/2019 بالجزائر ويبلغ عددهم:

أما **المجتمع المتاح** لدراستنا فهم مجموع تلاميذ الطور الثانوي للأقسام النهائية المسجلين خلال الموسم الدراسي 2020/2019 لولاية بسكرة ويبلغ عددهم:

### 3-2- العينة وكيفية إختيارها:

تم إختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية لتلاميذ ثانوية العربي بن مهدي و ثانوية رشيد رضا العاشوري الممارسة للنشاط الصفي وهي التي نخدم دراستنا، والتي تمثلت بنسبة 30% من المجتمع المتاح أي بلغ عددهم: وكان إختيارنا لهذه العينة راجع للنقاط التالية:

- تواجد التلاميذ في منطقة قريبة من مكان الدراسة.
- القدرة على القيام بالإختبار على عينة البحث.

### جدول رقم -1- يوضح توزيع عينة البحث

عدد التلاميذ الغير ممارسين	عدد التلاميذ الممارسين	المؤسسة
		ثانوية العربي بن مهدي
		ثانوية رشيد رضا العاشوري
		المجموع
		المجموع الكلي

3-3- ضبط متغيرات لعينة الدراسة:

السن: السن إذ تتراوح أعمارهم ما بين 17 إلى 20 سنة.

الجنس: المجموعة التي خضعت للاختبار ذكور وإناث.

الممارسين :

الغير ممارسين:

3-4- ضبط متغيرات الدراسة:

3-4-1- المتغير المستقل: وهو الذي يتم بحث أثره في متغير آخر، ويمكن للباحث التحكم للكشف عن

تبيان هذا الأثر باختلاف قسم ذلك التغير، ويتمثل في بحثنا هذا في: الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية.

3-4-2- المتغير التابع: هو ذلك المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه والمتغير التابع

في بحثنا هذا هو: مستوى القلق.

3-5- مجالات الدراسة:

3-5-1- المجال الزمني:

- أجريت الدراسة النظرية: من بداية الشهر أكتوبر 2019 إلى نهاية الشهر جانفي 2020

- أجري الجانب التطبيقي: من شهر مارس إلى غاية نهاية جويلية.

-5-2- المجال المكاني: أجريت الدراسة على تلاميذ الطور النهائي لثانويتي: العربي بن مهدي و رشيد رضا

العاشوري.

#### 4- أدوات جمع البيانات:

##### 4-1- الاستبيان:

اعتمدنا في إجراء البحث على الاستمارة الاستبائية التي تحتوي على كل ما يتعلق بعناصر الموضوع فالاستبيان يعرف بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها والأسلوب المثالي أن يملأ الاستبيان في حضور الباحث لان المجيب قد يفيد الباحث أكثر مما يتوقع فيلقت نظره إلى حل الثغرات ليتداركها في الحال وهو عبارة عن وسيلة من الوسائل الشائعة في مجال البحث حيث تطرح فيه مجموعة من الأسئلة المرنة بطريقة منهجية تهدف إلى جمع معلومات لها علاقة بالموضوع المدروس وهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو تسلم مباشرة وهذا قصد الحصول على الأجوبة للأسئلة الواردة فيها لكن في نظرنا يجب أن تتم الأجوبة بحضور الباحث بحيث يقوم بتسجيل الإجابات ومراقبة المبحوث أو المجيب، وفي بعض الأحيان تفيد هذه الطريقة في إثراء الاستبيان وتدارك بعض المتغيرات في حينها. أنواع الأسئلة: يوجد ثلاث أنواع من الاستبيان.

##### أ- الأسئلة المغلقة (المقيدة):

في معظم الأحيان تكون الإجابة فيه على الأسئلة المطروحة ب: "نعم" أو "لا"، "موافق" أو "غير موافق"، "صحيح" أو "خطأ" وقد يتضمن كذلك مجموعة من الإجابات على المبحوث أن يختار الإجابة التي يراها صحيحة وملائمة. ومن مزايا هذا النوع:

- قلة التكاليف المادية والوقت.
- سهولة تفرغ البيانات وتبويبها.
- المبحوث لا يجد صعوبة في الإجابة عن الأسئلة. (عمر، 1983، صفحة 48)

ومن عيوبها:

- صعوبة إدراك بعض الألفاظ.

- صعوبة إبداء الرأي.

**ب- الأسئلة المفتوحة:**

يتميز هذا النوع بأنه يعطي فرصة للمستجيب لإبداء رأيه فهو بذلك يسمح بحرية في إعطاء الرأي أو التعبير حول قضية ما والمشكلة المطروحة، وهذا النوع حسب رأينا مهم جدا لأنه يسمح للمبحوث باستخدام كل خبراته ومعلوماته في الإجابة عن الأسئلة المقدمة لأن الأسئلة المفتوحة لها قيمة كبيرة في معرفة كل ما يحيط بالمشكلة بطريقة علمية وهذا النوع يساعد على:

- معالجة المشكلات المعقدة والمركبة.

- صعوبة عملية التحويل للمعلومات.

- يكلف ماديا ويتطلب وقتا وجهدا أكبر.

**ج- الأسئلة نصف المفتوحة:**

يحتوي على مجموعة من الأسئلة منها المغلقة تتطلب من المبحوث إعطاء الإجابة "بنعم" أو "لا" ومنها المفتوحة وللمستجيب الحرية في الإجابة عنها، يستخدم هذا النوع عندما يكون الموضوع المبحوث معقد ويتميز بما يلي:

- يساعد في الحصول على معلومات دقيقة.

- وفي نفس الوقت يعطي للمبحوث فرصة لإبداء رأيه.

**5- الشروط العلمية للأداة:**

**5-1- صدق:**

لقد قمنا بعرض أداة البحث (الاستبيان) في صورته الأولية على عدد من المصححين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر-بسكرة- وقد تم إرفاق استبيان باستمارة شاملة تحمل موضوع البحث والإشكالية والفرضيات كحلول مؤقتة وتهدف كل خطوات السابقة لابرز واستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح وصياغة كل فقرة من فقرات استبيان ومدى أهمية كل فقرة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه وبالتالي إثبات الاستبيان المطبق صالح لدراسة موضوع البحث. وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمين فقد تم تصحيح الاستبيان بما يتلاءم وفقا لعينة البحث وتم التعديل في صياغة بعض العبارات وحذف أخرى حسب رأي الاساتذة. (عمر، 1983، الصفحات 49-50)

6- المعالجة الإحصائية:

$$\frac{\text{النسبة المئوية} = \text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

❖ وهذا تصورنا لهذه الدراسة التي كانت مبرمجة والتي نقوم بها على أرض الواقع ونظرا لتأثير جائحة كورونا العالمية حيث كانت كل الثانويات والمؤسسات التربوية متوقفة مما منعنا من تطبيق هاته الدراسة.

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة، وتتماشى مع موضوع ومتطلبات الدراسة ولا بد أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له الوصول الى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع، ومنه فإن العمل بالمنهجية تعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول الى نتائج مؤكدة.



الفصل  
عروض  
السادس  
و تحليل  
النتائج

1- تصور لتطبيق إجراء الدراسة الميدانية:

أتصور أنه بعد توزيع الإستبيان على عينة الدراسة نقوم بتبويب الإجابات في جداول وتحليل برسم الأعمدة البيانية.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

توجد فروق في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للمارسين والغير ممارسين للنشاط الصفي.

2-1-1- السؤال الأول: هل تتعرض لضغوطات أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

2-1-2- الغرض من السؤال: هل يتعرض التلميذ للضغوطات أثناء ممارسته للنشاط الصفي.

2-2-1- السؤال الثاني: ما هو شعورك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الصفي؟

2-2-2- الغرض من السؤال: معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسته للنشاط الصفي.

2-3-1- السؤال الثالث: هل لديك دافعية لممارسة الألعاب الصفية؟

2-3-2- الغرض من السؤال: هل لدى التلميذ دافعية للممارسة النشاط البدني؟

2-4-1- السؤال الرابع: هل تساعدك الألعاب الصفية في التقليل من القلق؟

2-4-2- الغرض من السؤال: معرفة ممارسة النشاط الصفي يقلل من القلق النفسي للتلميذ.

2-5-1- السؤال الخامس: هل تعاني من مشاكل أثناء ممارستك للألعاب الصفية؟

2-5-2- الغرض من السؤال: هل يعاني التلميذ من مشاكل عند ممارسته النشاط الصفي؟

2-6-1- السؤال السادس: هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

2-6-2- الغرض من السؤال: هل ممارسة النشاط الصفي يؤدي الى الراحة النفسية؟



### 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

يوجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين للنشاط الصفي.

3-1-1- السؤال الأول: هل تمارس حصة التربية البدنية والرياضية من أجل؟ الترويح، اللعب فقط، إبعاد القلق.

3-1-2- الغرض من السؤال: معرفة طبيعة ممارسة النشاط الصفي للتلاميذ.

3-2-1- السؤال الثاني: هل تجد أن كثافة البرنامج الدراسي يسبب لك الضغط؟

3-2-2- الغرض من السؤال: معرفة كثافة البرنامج الدراسي يسبب للتلميذ الضغط.

3-3-1- السؤال الثالث: هل تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية عاملا في التقليل من القلق؟

3-3-2- الغرض من السؤال: هل ممارسة النشاط الصفي للتلميذ يعتبر عاملا في التقليل من القلق.

3-4-1- السؤال الرابع: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضة تساعدك في التخلص من

القلق؟

3-4-2- الغرض من السؤال: ممارسة النشاط الصفي تساعد في التخلص من القلق.

3-5-1- السؤال الخامس: هل ممارستك للحصة التربية البدنية والرياضية من العوامل التي تساعدك

في التخلص من أعباء المواد الأخرى؟

3-5-2- الغرض من السؤال: هل ممارسة النشاط الصفي تساعد التلميذ في التخلص من أعباء

المواد الأخرى.

3-6-1- السؤال السادس: هل تؤثر ممارستك للتربية البدنية والرياضية على جانبك النفسي؟

3-6-2- الغرض من السؤال: تأثير ممارسة النشاط الصفي على الجانب النفسي للتلميذ.

#### 4- تحليل النتائج:

بعد قيامنا بعرض نتائج المتحصل عليها نقوم بتحليلها برسم أعمدة بيانية، ويبقى هذا تصورنا دائما نظرا للظروف التي يعاني منها العالم بسبب جائحة كورونا.

#### خلاصة:

إن الوصول الى نتائج دراسة عملية وعلمية صحيحة ناتج عن تطبيق الجانب الميداني للبحث خاصة تطبيق أداة البحث، وفي دراستنا هاته لم نستطيع إجراء تطبيقها بسبب جائحة كورونا العالمية، وقد كان بالإمكان أن نقوم بتوزيع الإستبيان لكن لم يتسنى لنا توزيع الإستبيان الإلكتروني لأن بعض التلاميذ يفتقرون لوسائل التكنولوجيا الحديثة، مما جعلنا نتصور عرض وتحليل النتائج وكذلك مناقشة الفرضيات في الفصل الموالي.

الفصل السابع  
مناقشة الفرص المتاحة  
على ضوء التحليل

### 1 مناقشة الفرضيات على ضوء النتائج:

**الفرض الأول:** توجد فروق في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير ممارسين للنشاط الصفي.

إنطلاقاً من إجابات التلاميذ أتصور أنها كانت الإجابات على شكلان هما:

➤ أن نجد هناك تفاوت في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير ممارسين للنشاط الصفي.

➤ أن لا نجد تفاوت تفاوت في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير ممارسين للنشاط الصفي.

**الفرض الثاني:** يوجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين للنشاط الصفي.

بعد تصورنا لعرض وتحليل النتائج نأتي الى مناقشة الفرضية الثانية كما أتصور أن الاجابات كانت على شكلان وهما:

➤ أن نجد هناك تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين للنشاط الصفي.

➤ أن لا نجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين للنشاط الصفي.

خلاصة عامة:

لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث الى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن تلاميذ الأقسام النهائية ينتابهم نوع من القلق كلما تذكروا ضغوط الامتحان، هذا القلق الذي يرافق التلميذ طوال السنة الدراسية ويعكر صفوه الدراسي لابد من الحد أو التخفيف منه بواسطة ممارسة مختلف الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية ومنها مادة أكاديمية تعتمد في حصصها على الأنشطة الحركية واللعب مما يجعل التلميذ ينفس عن ما في داخله من مكبوتات وضغوطات نفسية.

وكان موضوع بحثنا تحت عنوان " دور النشاط الصفي للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق النفسي لتلاميذ الطور الثانوي (الأقسام النهائية)."

وقد بدأنا هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت كل من الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية، القلق النفسي، المراهقة، وبعد الإلمام بالمادة النظرية استوجب علينا التوجه نحو الميدان للدراسة الظاهرة، حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب ، العينة، الدراسة الإحصائية واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات المتمثلة في الاستبيان الذي لم نستطيع القيام بتوزيعه على عينة الدراسة مما جعلنا ان لا نتوصل الى نتائج علمية صحيحة وهذا راجع الى انتشار الوباء " كورونا" العالمي.



فائزة  
المراتب

المراجع:

- 1 أحسن شلتوت. (بدون تاريخ). التنظيم والادارة في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 2 أحمد , ع . ا. (1988). حالة القلق وسمة القلق لدى عينة من المملكة . عمان.
- 3 حمل , أ. (2001). بحوث ودراسات في علم النفس . مصر :مؤسسة الرسالة، الناشر.
- 4 امين انورالخولي. (1998). التربية الرياضية المدرسية. القاهرة.
- 5 المبصري , ق . ح . (1979). نظرية التربية البدنية . بغداد :مطبعة الجامعة.
- 6 جوعلاق , م . (1999). الهدف الإجرائي تمييزه وصيغته . الجزائر :قصر الكتاب للنشر والتوزيع.
- 7 تركي رابع. (1990). أصول التربية والتعليم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8 سجاد , ا . م . (1983). يسألونك عن القلق .رياض-عمان :المجلة العربية.
- 9 حامد , ع . ز . (1972). علم النفس النمو . بيروت.
- 10 - الجماعي , م . م . (1996). فلسفة اللعب . القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- 11 - خليل , م . (1994). سيكولوجية النمو والمراهقة . القاهرة : دار الفكر الجامعي.
- 12 - الدين , م . م . (1998). محاضرات في علم النفس الاجتماعي . الجزائر :ديوان المطبوعات الجامعية.
- 13 - ديو لدفان دالين ترجمة محمد نبيل ونوفل وآخرون. (1984). مناهج البحث في التربية وعلم النفس ط2. مصر.
- 14 - زهران , ح . (1974). الصحة النفسية والعلاج النفسي . مصر :عالم الكتب.
- 15 - زهران , ح . (2001). الصحة النفسية والعلاج النفسي . الرياض :مكتبة العبيكان.
- 16 - الزهراني , ن . ب . (2005). أطروحة ماجستير في التعليم . الكويت.
- 17 - زهير , ا . (1986). القلق ظاهرة العصر المرضية . عمان , الرياض :المركز العربي للدراسات الأمنية والتدريب.
- 18 - السيد , ا . م . (1988). العلاج السلوكي الحديث أسسه وتطبيقاته . مصر :دار قباء للطباعة والنشر.
- 19 - صالح فاضلة. (بدون تاريخ). مهارات التدريب اللاصفي. الاردن: دار السلام.
- 20 - العالي , ج . ع . (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية . بيروت :مؤسسة الشرق للطباعة.
- 21 - عماد الدين. (1986). النمو في مرحلة المراهقة . الكويت: دار التعلم .

- 22 - عيسوي ,ع". (1995). علم النفس النمو . لبنان :دار المعرفة الجامعية.
- 23 - فؤاد ,ب). بدون سنة .(الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة . عمان :دار الفكر العربي، .
- 24 - قاسم حسن البصري. (1979). نظرية التربية البدنية . بغداد: مطبعة الجامعة.
- 25 - المجيد ,ص .ع .(1968). التربية وطرق التدريس . مصر :دار المعارف.
- 26 - المجيد ,ص .ع .(1968). التربية وطرق التدريس . مصر :دار المعارف.
- 27 - مخول ,س .(1982). علم النفس الطفولة والمراهقة . القاهرة: مطابع مؤسسة الوحدة.
- 28 - مفتي ابراهيم حماد. (2001). النشاط الصفي والاصفي . مصر: دار الفكر العربي.
- 29 - منى ,ر .(2008). القلق النفسي . بيروت :مكتبة النصر للنشر والتوزيع.
- 30 - ميخائيل خليل. (1970). مشكلات المراهقين في المدن والريف . القاهرة-مصر: دار المعارف.
- 31 - ميخائيل ,م .(1991). رعاية المراهقين . عمان :دار الغريب للطباعة.
- 32 - نور ,ج .(1990). المراهق . القاهرة: دار المعارف.
- 33 - ودمان ,ب .(2004). التدريب الرياضي علم وفن . مصر :دار الفكر العربي .
- 34 - يوسف محمد الزامل. (2011). الثقافة الرياضية . الأردن عمان: دار النشر عمان.





العلماء حقا



المعلق رقم 1



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم: التربية الحركية

تخصص: النشاط البدني والرياضي المدرسي

استمارة استبيان موجهة

لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي



الموضوع: دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق النفسي لدى  
تلاميذ الطور الثانوي (الأقسام النهائية)

(دراسة ميدانية لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بثانويتي العربي بن مهيدي و رشيد رضا العاشور لولاية

بسكرة)

- في إطار القيام بدراسة دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق  
النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية، وبصفتك الشخص المؤهلة لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع ، ونتعهد  
بعدم تسرب إجابتك إلى طرف آخر ماعدا استخدامها في خدمة بحثنا.

ملاحظة: توضع علامة (X) على الإجابة المختارة

إشراف البروفيسور المحترم:

- من إعداد الطالبة :

\*شتيوي عبد المالك

\* بوشملة صفا

السنة الجامعية: 2019-2020

المعلومات الشخصية :

1. السن : .....

2. الجنس: .....

3. ممارس.....معنى.....

المحور الأول : توجد فروق في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير

ممارسين للنشاط الصفي.

س1- هل تتعرض لضغوطات أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

س2- ما هو شعورك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الصفي؟

الراحة النفسية  الملل  القلق

س3- هل لديك دافعية لممارسة الألعاب الصفية؟

نعم  لا

س4- هل تساعدك الألعاب الصفية في التقليل من القلق؟

نعم  لا

س5- هل تعاني من مشاكل أثناء ممارستك للألعاب الصفية؟

نعم  لا

س6- هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

المحور الثاني : يوجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين للنشاط

الصفحي.

س1- هل تمارس حصة التربية البدنية والرياضية من أجل ؟

الترويح  اللعب فقط  إبعاد القلق

س2- هل تجد أن كثافة البرنامج الدراسي يسبب لك الضغط ؟

نعم  لا

س3- هل تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية عاملا في التقليل من القلق؟

نعم  لا

س4- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضة تساعدك في التخلص من القلق ؟

نعم  لا

س5- هل ممارستك للحصة التربية البدنية والرياضية من العوامل التي تساعدك في التخلص من أعباء

المواد الأخرى؟

نعم  لا

س6- هل تؤثر ممارستك للتربية البدنية والرياضية على جانبك النفسي؟

نعم  لا

## ملخص الدراسة

عنوان المذكرة: " دور الأنشطة الصفية للتربية البدنية والرياضية في الحد من مستوى القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي(الطور النهائي)." .

أهداف الدراسة: ابراز أهمية الأنشطة الصفية في التقليل و الحد من مستويات القلق.

الإشكالية: هل تساهم الأنشطة الصفية لدروس التربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق لدى التلاميذ المتدرسين؟

فرضيات الدراسة:

فرضية عامة: تساهم الأنشطة الصفية لدروس التربية البدنية والرياضية في الحد من مستويات القلق لدى التلاميذ المتدرسين.

فرضيات جزئية:

- توجد فروق في مستوى القلق بين تلاميذ مرحلة الثانوي للممارسين والغير ممارسين للنشاط الصفي.

- يوجد تباين في القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوي الممارسين للنشاط الصفي.

الدراسة الميدانية:

العينة : هي مجموعة من تلاميذ الثانوي(الطور النهائي) بمدينة بسكرة.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي .

الأدوات المستخدمة: استمارة استبيان.

➤ لم نستطيع تطبيق الجانب الميداني وذلك بسبب جائحة مرض كورونا العالمي.

الكلمات الإفتاحية: التربية البدنية والرياضية والنشاط الصفي، القلق النفسي، المراهقة.

## Study summary

The title of the memo: "The Role of Physical Education and Sports Classroom Activities in Reducing the Level of Anxiety among Secondary (Final Stage) Pupils".

Study objectives: To highlight the importance of classroom activities in reducing and reducing anxiety levels.

The problematic: Do classroom activities for physical education and sports lessons reduce anxiety levels among school students?

Study hypotheses:

General hypothesis: Contribute to the classroom activities of the lessons of physical education and sports in reducing the levels of anxiety among school students.

Partial hypotheses:

- There are differences in the level of anxiety between high school students who are practicing and not practicing classroom activity.
- There is a variation in psychological anxiety among secondary school students who practice classroom activity.

Field study:

The sample: is a group of secondary school students (final stage) in Biskra.

The curriculum used: the descriptive approach.

Tools used: Questionnaire form.

□ We could not apply the field side, due to the global Corona disease pandemic.

Key words: physical education, sports, classroom activity, psychological anxiety, adolescence.