

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

### العنوان

الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم  
الثانوي  
(دراسة سمة القلق)

دراسة ميدانية على مستوى ثانوية العربي بعيرير وثانوية شكري محمد "طولقة"

تحت إشراف:

من إعداد:

- د.مراد خليل

- معاليم صلاح الدين

- غربية فتحي

السنة الجامعية : 2022 /2021



# شكر و عرفان

الشكر والحمد لله الواحد الأحد وله الحمد على ما أنعم علينا من قوة وصبر لإنهاء هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ المشرف "الدكتور مراد خليل" الذي أشرف على عملنا هذا وسهل لنا الطريق في إنجاز هذا البحث، الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوصياته القيمة التي اهتدينا بها لإتمام هذا البحث فكان نعم المشرف والأستاذ.

كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة.





# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على رسوله الكريم خير الأنام محمد عليه أزكى الصلاة  
والتسليم

أتقدم بالإهداء إلى الذي أدبني وعلمني وشق لي طريق نجاحي إلى رمز  
العطاء إلى من تعب وضحي من أجل وصولي إلى هذه المرحلة إليك أبي  
العزيز

حفظك الله وأطال في عمرك.

إلى رمز الدفاء والحنان إلى التي يورقها الخوف من فشلي إلى التي  
ضحت وفتحت لي أبواب النجاح وكانت بدعائها في الليل والنهار سر  
نجاحنا إليك يا أمي الحبيبة حفظك الله وأطال في عمرك.

إلى جميع إخوتي وأخواتي

إلى كل من ذكرهم قلبي ونساهم قلبي إليكم جميعا اهدي بذرة علمي وثمره جهدي  
راجية من المولى عز وجل أن يوفقنا ويهدينا لما فيه الخير والصلاح ليحقق  
كل أمنياتنا أماننا وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

# فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
أ- ب	مقدمة
<b>الجانب التمهيدي</b>	
17	1- الإشكالية
18	2- فرضيات الدراسة
18	3- أهداف الدراسة
19	4- أسباب اختيار الموضوع
20	5- تحديد المفاهيم والمصطلحات
23-21	6- الدراسات السابقة والمثابهة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التعليم الثانوي في الجزائر</b>	
25	تمهيد
26	1- تطور التعليم الثانوي في الجزائر
27	2- تعريف مؤسسة التعليم الثانوي
27	3- مفهوم التعليم الثانوي
28	4- أهداف التعليم الثانوي
30-29	5- مبادئ التعليم الثانوي
31	خلاصة
<b>الفصل الثاني: مرحلة المراهقة</b>	
33	تمهيد
34	1- التربية البدنية والرياضية

36-35	2- المراهقة
38-37	3-القلق
39	خاصة
<b>الفصل الثالث: الضغط النفسي</b>	
41	تمهيد
42	1-تعريف الضغط النفسي
42	2-الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق
43-42	2-1-التربية البدنية وأثرها على الحالة المزاجية
43	2-2-التربية البدنية وأثرها على خفض القلق والاكنتاب
44	3-التربية البدنية والرياضية وأثرها على السمات الشخصية
45-44	4- مستويات الضغط النفسي
46-45	5- الضغط النفسي والمراهقة
47	خاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
50	تمهيد
51	1- منهج الدراسة
51	2- أداة الدراسة
53-52	3- مجتمع وعينة الدراسة
53	4- متغيرات الدراسة
54	5- الأسس العلمية لأداة البحث
54	5-1- الصدق

54	2-5- الثبات
55-54	6- المعالجة الإحصائية
<b>الفصل الثاني: عرض ومناقشة وتحليل النتائج</b>	
58-57	أولاً: عرض وتحليل خصائص عينة البحث
83-58	ثانياً: عرض ومناقشة وتحليل النتائج
84	استخلاص النتائج
85	الخاتمة
90-87	قائمة المراجع
95-92	الملاحق

# قائمة الجداول والأشكال

1- قائمة الجداول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل أسماء الثانويات وتوزيع العينات	53
02	يوضح أفراد العينة حسب متغير السن	57
03	يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس	57
04	يمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوطات النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي	58
05	يمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي	59
06	يمثل الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة	60
07	يمثل مدى مساهمة الأنشطة اللاصافية في اندماج التلاميذ مع زملائهم	62
08	يمثل معاناة التلاميذ من المشاكل أثناء ممارسة الأنشطة اللاصافية	63
09	يمثل مدى مساعدة الأنشطة اللاصافية في تقليل نسبة القلق	64
10	يمثل معرفة سبب ممارسة الأنشطة اللاصافية	65
11	يمثل معرفة ما إذا كانت الأنشطة اللاصافية عامل أساسي لتقليل الضغوطات النفسية	67
12	يمثل نسبة شعور التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة اللاصافية مع الزملاء	68
13	يمثل نوعية شعور التلاميذ عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصافية خارج المؤسسة	70
14	يمثل مدى زيادة القوة والعزيمة عند المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية	71
15	يمثل معرفة ما إذا كانت الأنشطة اللاصافية تبعد التلاميذ عن التفكير	73

	في شهادة البكالوريا	
74	يمثل مدى تأثير مستوى الأداء في الفريق بالحالة النفسية لدى التلميذ	16
76	يمثل شعور التلميذ عند اختياره لتمثيل مؤسسته في أحد الفرق الرياضية	17
78	يمثل معرفة الهدف الأساسي من مزاولة الأنشطة اللاصفية	18
80	يمثل معرفة شعور التلميذ قبل البدء في ممارسة الأنشطة اللاصفية	19
82	يمثل معرفة دوافع التلاميذ وراء رغبتهم في تحقيق نتائج أفضل	20

2- قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.	57
02	يوضح مدى تعرض التلاميذ للضغوطات النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي	58
03	يوضح شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي	59
04	يوضح الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة.	61
05	يوضح مدى مساهمة الأنشطة اللاصفية في اندماج التلاميذ مع زملائهم.	62
06	يوضح معاناة التلاميذ من المشاكل أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية	63
07	يوضح مدى مساعدة الأنشطة اللاصفية في تقليل نسبة القلق	64
08	يوضح سبب ممارسة الأنشطة اللاصفية	66
09	يوضح معرفة ما إذا كانت الأنشطة اللاصفية عامل أساسي لتقليل الضغوطات النفسية	67



69	يوضح يمثل نسبة شعور التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية مع الزملاء	10
70	يوضح نوعية شعور التلاميذ عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة	11
71	يوضح مدى زيادة القوة والعزيمة عند المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية	12
73	يوضح نسبة الابتعاد عن التفكير في شهادة البكالوريا عند ممارسة الأنشطة اللاصفية	13
75	يوضح مدى تأثير مستوى الأداء في الفريق بالحالة النفسية لدى التلميذ	14
76	يوضح شعور التلميذ عند اختياره لتمثيل مؤسسته في أحد الفرق الرياضية	15
79	يوضح الهدف الأساسي من مزاولة الأنشطة اللاصفية	16
80	يوضح شعور التلميذ قبل البدء في ممارسة الأنشطة اللاصفية	17
82	يوضح دوافع التلاميذ وراء رغبتهم في تحقيق نتائج أفضل	18

مقدمة

يحمل الإنسان معه عددا من الحاجات النفسية والاجتماعية التي يسعى لإشباعها، فالفرد مرتبط بالإشباع المتوازن لحاجاته المختلفة والمتعددة، ما يؤدي إلى تحقيق الفوارق النفسية التي تعد من المفاهيم الأساسية والمركزية في علم النفس بصفة عامة، وفي مجال الصحة النفسية بصفة خاصة، فمعظم سلوك الفرد هو محاولات من جانبه لتحقيق توافقه إما على المستوى الشخصي أو على المستوى النفسي.

ولعل ما نفعله أو نمارسه في حياتنا اليومية ما هو إلا رغبة ملحقة تنطلق من دواخلنا باتجاه الآخرين بغية إحداث أعلى درجة من التقارب وأقل ما يمكن من التباعد إنها رغبة في التواصل أو التفاعل الوجداني، لذا ما نقوم به من أنشطة مباشرة مع الناس وما نبديه من أنماط من السلوك تجاه الآخرين هي إشباع لحاجاتنا النفسية وحتى العضوية، إننا في ذلك نتعامل مع المواقف والأمر والحاجات والأشياء بما يكفل لنا حق استمرارنا في البقاء أسوياء على التواصل مع الآخرين. إننا نتعامل بهذه الأساليب للتعارف والتحدث وصد المخاطر ومواجهة المشكلات التي تعترى البعض منا بغية حلها.

ولهذا إدماج حصة التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية من بينها الثانوي تعتبر خطوة جد حساسة ومهمة خاصة للمشرفين على امتحان هذه الشهادة، فهي ترمي لبلورة شخصية التلميذ وجعلها أكثر تماسكا ورزانة من الناحيتين البدنية والحركية، أما من الجانب النفسي فتعمل على جعلها أكثر راحة وتناغما مع الآخرين ولكن ما يجذب انتباه العلماء أكثر نحو هذه الفئة مدى إسهام الأنشطة اللاصفية في بناء شخصية التلاميذ وتمييزها؛ فالنشاط الرياضي اللاصفي هو عبارة عن نشاط رياضي خارج ساعات الدوام الرسمي للبرنامج المدرسي وتكون هناك منافسات بين المؤسسات وفي النوادي الرياضية وساحات اللعب، ومن أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ البارزين في تحسين مستواهم وكذلك ذوي الميول والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية.

ومنه جاءت دراستنا هذه بعنوان "الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (دراسة الأنشطة اللاصفية)" فركزنا فيها على المراهقة كونها تعد من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد خلال حياته ويتعرض فيها إلى مشاكل نفسية، نتيجة لعدة تغيرات تطرأ عليه في هذه المرحلة فتختلف هذه الأزمة العابرة في درجتها باختلاف ظروف الفرد.

ولهذا قمنا بتقسيم بحثنا إلى:

مقدمة عامة وجانب تمهيدي تطرقنا فيه إلى طرح الإشكالية وفرضيات البحث بالإضافة إلى أهداف الدراسة وأهميتها وأسباب اختيار البحث وتحديد المصطلحات والدراسات السابقة.

بالإضافة إلى جانبين هما الجانب النظري والجانب التطبيقي، حيث تطرقنا في الجانب النظري إلى ثلاثة فصول، فجاء الفصل الأول بعنوان: التعليم الثانوي في الجزائر. أما الفصل الثاني فكان تحت عنوان: مرحلة المراهقة وأخيرا الفصل الثالث الذي تناولنا فيه الفوارق النفسية وأثرها على النشاط البدني والرياضي.

ثم تناولنا في الجانب التطبيقي فصلين، وفي الأخير ختمنا دراستنا بخاتمة وبعض التوصيات والاقترحات.

# الجانب النظري

الجانب التمهيدي

## 1- الإشكالية:

إن المرحلة الثانوية من التعليم تصادف فترة هامة ألى وهي المراهقة، التي تسبب كثير من القلق والاضطراب النفسي، ففيها تحدد معالم الجسم وتتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية علاقته، اتجاهاته، قيمه، ومثوله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به، ولهذا تحتاج هذه المرحلة إلى عناية خاصة من الآباء والمربين، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراقبين للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانيته وقدراته وإعطائه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعته الجماعة من قيم ومثل عليا.

لكن تلميذ المرحلة الثانوية قد يفقد سيطرته واتزانه فيظهر عليه الكثير الاضطرابات السلوكية الشاذة بمجرد الإفصاح والتعبير عن انفعالاته وميولاته التي تنعكس على الأسرة والمدرسة والمجتمع الذي يعيش فيه.

إلى جانب الدور التعليمي الذي تقوم به المدرسة يبرز جانب آخر مهم وفعال تلعب الرياضة اللاصفية فيه دورا كبيرا ألى وهو تقوية الأجسام والمحافظة على صحة الإنسان التي هي أعلى ما يملك، فالرياضة هي أساس بناء العقول والأجسام، وانطلاقا من إيجابيات الأنشطة الرياضية اللاصفية ذات الطابع التنافسي التي ما هي إلا امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية الذي يقام في الصف، وتكون هذه الأنشطة داخل المدرسة، ولها تأثير على التلميذ الممارس لها من الناحية النفسية التي قد تساهم في إحداث توازنات نفسية تجعل منه فردا صالحا يتأثر ويؤثر.

ومن خلال كل ما سبق يمكن صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

ما طبيعة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وعلى ضوء الإشكالية تنبثق التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تختلف سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب السن؟
- هل تختلف سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

تعتبر الفرضية بمثابة الحل المسبق للإشكالية.

### الفرضية العامة:

من خلال التساؤل الرئيسي تم صياغة الفرضية العامة بالشكل التالي:

تتصاعد شدة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.

### الفرضيات الجزئية:

- تختلف سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب السن.
- تختلف سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس.

## 3- أهداف الدراسة:

لا يخلو أي عمل من هدف يوجه القائم له، وأي سلوك غير هادف يعد بمثابة ضرب من الضياع، كذلك فالطالب الباحث الذي يقدم على إنجاز بحث في هذا المستوى يكون قد حدد جملة من الأهداف التي تعتبر بمثابة ضوابط توجه عمله، ويهدف البحث إلى التعرف على:

- الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.



- إبراز أهمية النشاط البدني والرياضي في تحسين الحالة المزاجية للتلاميذ المراهقين.
- إظهار مدى تأثير سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- الفوارق النفسية التي تختلف من تلميذ لآخر حسب الحالة المزاجية وحسب المعطيات الموجودة في المحيط.
- الضغوطات المختلفة التي تقع على عاتق التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا والتي تزيد من حدة القلق وعدم الارتياح النفسي.

#### 4-أسباب اختيار الموضوع:

لقد قمنا باختيار هذا الموضوع للأسباب التالية:

- اتساع وانتشار ظاهرة القلق لدى التلاميذ خاصة مع اقتراب موعد امتحانات شهادة البكالوريا.
- إظهار العلاقة التي تربط سمة القلق بممارسة النشاط البدني والرياضي.
- إبراز حالة القلق التي يواجهها تلاميذ الطور الثانوي ومحاولة فهم الظاهرة والسيطرة عليها.

## 5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## 5-1- التربية البدنية والرياضية:

هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان التجربة، هدفها تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والنافعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان النشاط البدني، بغرض تحقيق المهام المطلوبة.<sup>1</sup>

## 5-2- الثانوية:

هي مرحلة من التعليم تلي مرحلتى التعليم الابتدائي والمتوسط، وتقابل هذه المرحلة من التعليم مرحلة هامة من حياة التلميذ وهي مرحلة المراهقة.

## 5-3- المراهقة:

هي فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد، الحسي، العقلي، النفسي والاجتماعي، وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية، ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.<sup>2</sup>

## 5-4- القلق:

هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الضيق والكدر والألم والقلق يعني الانزعاج؛ حيث أن الشخص القلق دائماً ما يتوقع الشر ويبدو

<sup>1</sup> محمد الحمامي، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، 1990، ص 18.

<sup>2</sup> عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، دار الوثائق، الكويت، 1987، ص 22.

متشائما ومتوترا ومضطربا كما أنه يفقد الثقة بالنفس ويبدوا مترددا ويفقد القدرة على التركيز.<sup>1</sup>

## 6- الدراسات السابقة أو المشابهة:

6-1- الدراسة عبارة عن مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان: "أثر التربية البدنية والرياضية على الصحة النفسية للمراهق" للطلبة: محمد سمير وأبي إسماعيل محمد، وقد توصلوا إلى النتائج التالية:

- الممارسة السليمة للتربية البدنية والرياضية تقوي البدن وتحصنه من الأعراض النفسية مثل القلق والخوف والارتباك.

- للممارسة السليمة للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي على الصحة النفسية للمراهق.

واختاروا عينة عشوائية للدراسة واعتمدوا على المنهج الوصفي.

6-2- دراسة حمادي براهيم وحادي المبروك (2014-2015) بعنوان: "أهمية النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوازن النفسي لأبعاد الشخصية لتلاميذ سنة الرابعة متوسط. (دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران -الوادي- رسالة ماجستير أكاديمي بمعهد التربية البدنية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة".

اعتمد الباحث في الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي لأنه يلئم ويناسب طبيعة الموضوع وأجريت هذه الدراسة على عينة قدرت ب 80 تلميذ من ولاية الوادي وبالضبط دائرة جامعة بلدية سيدي عمران، ومن الأدوات المستخدمة استمارة الاستبيان.

<sup>1</sup> فاروق سيد عثمان، القلق وإدارة الضغوطات النفسية، دار الفكر، مصر، 2001، ص 12.

6-3- دراسة أحمد رميلات (2012): بعنوان "دور الأنشطة اللاصفية للتربية الحركية في تطوير بعض العناصر البدنية (قوة، رشاقة، مرونة)؛" سعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى إبراز الأهداف التالية:

- انجاز حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال برنامج التربية الحركية بمعدل حصتين في الأسبوع على الأقل.

- دراسة خصوصيات الطفل المتعددة.

- إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة ودورها في تطوير العناصر البدنية.

وقد استخدم الباحث عينة بحثية مكونة من 62 تلميذا تتوفر فيهم شروط الدراسة، ولقد تم تقسيم التلاميذ عشوائيا إلى مجموعتين متساويتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة).

6-4- دراسة لورنيق يوسف: تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية" واستخدم في دراسته المنهج الوصفي المسحي، أما عينة البحث كانت مشكلة من 220 تلميذ موزعين على عدة ثانويات لولاية مسيلة واستخدم النسب المئوية، وبينت نتيجة الدراسة أن هناك دور كبير للتربية البدنية والرياضية في تفعيل عمليتي التعاون والتنافس من خلال الأنشطة اللاصفية.

6-5- دراسة حسن حموان (2011) السعودية بعنوان: "تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي لطلاب الصف الثاني ثانوي بمكة المكرمة" رسالة ماجستير غير منشورة، قسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية بجامعة أم القرى.

وهدف الرسالة هو التعرف على مستوى التحصيل الدراسي للطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية، واستخدام أسلوب التحميل الوثائقي لجمع البيانات على عينة عشوائية شملت جميع المدارس الحكومية التابعة للعاصمة والمقدسة والتي بلغ عددها 17 مدرسة ثانوية، وقام بتصميم استمارة خاصة لجمع البيانات والمعلومات للممارسين للأنشطة الرياضية وغير الممارسين للأنشطة الرياضية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي بشقيه الداخلي والخارجي.

# الفصل الأول: التعليم الثانوي في الجزائر

تمهيد

1- تطور التعليم الثانوي في الجزائر

2- تعريف مؤسسة التعليم الثانوي

3- مفهوم التعليم الثانوي

4- أهداف التعليم الثانوي

5- مبادئ التعليم الثانوي

6- أوجه النشاط البدني والرياضي في برنامج المرحلة الثانوية

خلاصة

## تمهيد:

تعد مرحلة التعليم الثانوي أهم مرحلة في حياة المتعلمين لأنها المرحلة التي تفصل منظومة التربية من جهة والتعليم العالي وعالم الشغل من جهة أخرى، دون أن ننسى أن هذه المرحلة التي مدتها ثلاث سنوات تقابلها مرحلة المراهقة التي تمتد من انتهاء المرحلة المتوسطة وتنتهي عند الدخول للتعليم العالي، وهي مرحلة تغطي فترة حرجة من حياة الشباب وما يصاحب ذلك من تغيرات في البناء النفسي والاجتماعي؛ لذا تحتاج مرحلة التعليم الثانوي إلى نظرة متأنية.

## 1- تطور التعليم الثانوي في الجزائر:

عرف التعليم الثانوي بالجزائر تطورا هاما منذ الاستقلال، وقد حقق أهداف كبرى تتعلق خاصة بالجانب الكمي والنوعي، ويمكن ذكر المحطات التي مر بها التعليم الثانوي بالجزائر كالتالي:<sup>1</sup>

- سنة 1976: حيث أعطت الدولة عناية فائقة للتعليم الثانوي واعتبرته إحدى المراحل التعليمية الهامة التي تحضر التلميذ مستقبلا حتى يكون عنصرا فعالا في المجتمع، حيث أصدر القرار الوزاري 72/76 المؤرخ في 16 أفريل 1976 المتضمن تنظيم وتسيير مؤسسات التعليم الثانوي.

- سنة 1991/1992: حاولت الدولة استدراك بعض النقائص والسلبيات الداخلية والخارجية التي أدت إلى انخفاض نوعية التعليم، وضعف مردوده، ويمكن حصر أهم أسباب تلك الوضعية إلى العوامل الاجتماعية والتنظيمية والعوامل التربوية.

- سنة 1996: وفي إطار التحسين المستمر للمردود التربوي أصدرت وزارة التربية الوطنية مجموعة من المناهج التعليمية الجديدة وذلك قصد تغطية بعض التفاوتات الموجودة ما بين النوايا والحقيقة الميدانية، وهذه المناهج تتماشى مع المبادئ التوجيهية المتمثلة في صياغة أهداف مرتكزة على الاحتياجات التكوينية للتلميذ، وتوجيهات تنظيمية ومنهجية مساعدة للأستاذ على اختيار استراتيجيات ناجحة.

لذلك الإصلاحات التي أجريت سنة 2002 المتعلقة بإصلاح المنظومة التربوية، قصد مساندة التطور العلمي والتكنولوجي الراهن الذي يسود العالم، وسنة 2005 الإصلاحات المتعلقة بإعادة هيكلة التعليم الثانوي والتكنولوجي.

<sup>1</sup> علي راشد، مفاهيم ومبادئ تربوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص 75.



## 2- تعريف مؤسسة التعليم الثانوي:

إنها عبارة عن مؤسسة عمومية ذات طابع إداري متخصص، تتمتع بالشخصية المعنوية والاستقلال المالي، وتستغرق الدراسة فيها ثلاث سنوات تنتهي بحصول التلميذ الناجح على شهادة البكالوريا التي تؤهل صاحبها للدخول إلى الجامعة لمواصلة التعليم العالي المتخصص بعد توجيهه مسبقاً.<sup>1</sup>

## 3- مفهوم التعليم الثانوي:

التعليم الثانوي جزء لا يتجزأ من مجموع المنظومة التربوية، وهو بمثابة الحلقة الرئيسية في تمفصل منظومة التربية والتكوين والشغل، حيث يحتل موقعه بين التعليم المتوسط الذي يستقبل عددا هائلا من التلاميذ إلى جانب التكوين المهني من جهة، ومن جهة أخرى، بين التعليم العالي الذي يشكل المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل من بعد. ويدوم التعليم الثانوي ثلاث سنوات وهو يتزامن مع فترة حرجة، وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات في البناء النفسي والجسمي.<sup>2</sup>

تحدد هيئة اليونسكو التعليم الثانوي: بأنه المرحلة الوسطى من سلم التعليم بحيث يسبقه التعليم الابتدائي ويتلوه التعليم العالي، ويشغل فترة زمنية تمتد من 12 حتى 18<sup>3</sup>

<sup>1</sup> محمد بن حمودة، علم الإدارة المدرسية، دار العلوم للنشر، عنابة، الجزائر، 2006، ص 196.

<sup>2</sup> بلحاج فروجة، 2011 "التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة مولود معمري تيزي-وزو، ص 105.

<sup>3</sup> فاروق عبده وأحمد عبد الفتاح، معجم مصطلحات التربية، دار الوفاء، مصر، 2004، ص 110.

#### 4- أهداف التعليم الثانوي:

إن مرحلة التعليم الثانوي بما تحتله من منزلة تحتاج إلى نظرة متأنية انطلاقاً من الأهداف العليا للمجتمع، إذ يجب أن يعاد النظر في توزيع الأدوار بحيث تكون المسؤولية ملقاة على الجميع وليس على التربويين وحدهم، ولن يتم ذلك إلا بإحداث تغييرات جذرية في المناهج وابتعاد الأهداف التالية:<sup>1</sup>

- مواصلة تحقيق الأهداف التربوية العامة والتكفل بإعداد التلاميذ وذلك إما لمواصلة الدراسة العليا أو للاندماج في الحياة العملية مباشرة بعد تلقي تكوين مهني ملائم.
- تنمية التفكير العلمي لدى التلاميذ، وتعميق روح البحث والتجريب وتزويده بالمهارات الفكرية والعقلية اللازمة لعملية التعلم الذاتي بدل التركيز على حشو الأدمغة.
- إعداد الناشئ للحياة وذلك ببناء الشخصية القادرة على مواجهة المستقبل مع التأكيد على الهوية الثقافية الوطنية والإسلامية دون تعصب وترسيخ القيم الدينية والسلوكية في نفوسهم.
- تنمية قدرات المتعلم واستعداداته التي تظهر في مرحلة التعليم الثانوي وتوجيهها مع تهيئته للعمل في ميادين الحياة وسدّ حاجات البلاد من القوى العاملة المدربة التي تتطلبها خطط التنمية.
- تكوين الاتجاهات الصحيحة والخبرات اللازمة والمهارات المناسبة مع تنمية الصفات الاجتماعية وتنظيم العمل والتخطيط الهادف الحكيم.

<sup>1</sup> نسام بنت محمد بن حسين دوم، تفعيل التعليم الإلكتروني بالتعليم الثانوي العام بالمملكة العربية السعودية في ضوء أهداف التربية الإسلامية، السعودية، جامعة أم القرى، 2009، ص 69.

## 5- مبادئ التعليم الثانوي:

يرتكز التعليم الثانوي على المبادئ التالية<sup>1</sup>:

## ✓ مبدأ وحدة النظام:

وتتمثل هذه الوحدة في استمرارية العناصر المشتركة بين أنواع التعليم كله (الأساسي، الثانوي، العالي) أي الربط بين مدخلات الطور الثانوي ومخرجاته، ومبدأ الوحدة بين خروج التعليم الثانوي لم يكن مأخوذاً بعين الاعتبار، ولهذا السبب ظل التعليم الثانوي يعيش متناقضات بين التعليم العام والتقني، رغم أن التفوق دائماً كان لحساب التعليم العالي.

أما بالنسبة للتعليم الثانوي فهناك ترابط بينه وبين التعليم العالي من حيث الانسجام والتوصل والامتداد، وهذا ما يؤكد على أن مبدأ الوحدة لم يتحقق بعد في كافة النظام التربوي سواء من حيث الطريقة أو من حيث الأساليب والتنظيم.

## ✓ مبدأ التوافق:

أي التوافق بين نظام التعليم الثانوي والحاجة الاقتصادية الناجمة عن التطور والتنمية ما يلاحظ أنه لا توجد مكاتب بين وزارة التربية والمؤسسات الاقتصادية تكون مختصة في توجيه الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان أو سوق العمل.

## 6- أوجه النشاط البدني والرياضي في برنامج المرحلة الثانوية:

## 6-1- تصميم الوحدات واختبار الأنشطة: إن إدراك القدرات الشخصية على مختلف

أشكالها السلوكية يتطلب تقديم مقررات وأنشطة التربية البدنية والرياضية مصممة

<sup>1</sup> جغوب دلال، إدارة الوقت وعلاقتها بالقيادة الإبداعية لدى مديري الثانويات، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر، 2009، ص 120.

بحيث تتحدى قدرات المتعلمين في المستويات المختلفة للمهارات، ومن خلال خبرات  
تتيح فرص التعبير عن الذات وتأكيدهما وترضي الجوانب.<sup>1</sup>

6-2-الرياضة الجماعية والفردية في المدرسة: تلعب كل من الرياضة الجماعية  
والفردية حيزا هاما من برنامج النشاط البدني والرياضي في الوسط المدرسي  
باعتبارهما حجر الزاوية في النشاط الصفي.

6-3-اللياقة البدنية في المدرسة: في المدرسة يتم تأسيس عادات ممارسة الرياضة عند  
الإنسان مدى الحياة والسعي وراء امتلاك اللياقة البدنية يكمن هدفا لهذه العادات ويمكن  
للدراسة أن تبذل عند الطلاب حبا للرياضة واللياقة البدنية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> تركي رابح، أصول التربية والتعليم، المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 190.

<sup>2</sup> بيتر مورغان، الموسوعة الرياضية، تر: عيد أبو السعد، الدار العربية للعلوم، بيروت، 1997، ص 24.

### خلاصة:

ينبغي الإشارة إلى أهمية التعليم الثانوي كمرحلة من مراحل التعليم في الجزائر، فهو بمثابة الحلقة الرئيسية في مفصل المنظومة التربوية، حيث يحتل موقعه من جهته بين التعليم الأساسي الذي يستقبل عددا هائلا من تلاميذه إلى جانب التكوين المهني، ومن جهة أخرى التعليم العالي الذي يشكل إزاءه المصدر الوحيد للطلبة المقبلين على الدراسة الجامعية وعالم الشغل.

# الفصل الثاني: مرحلة المراهقة

تمهيد

1- التربية البدنية والرياضية

2- المراهقة

3- القلق

خلاصة

## تمهيد:

يعتبر موضوع المراهقة من أكثر المواضيع التي شغلت بال الفلاسفة وعلماء علم النفس الحديث والقديم فقد اعتبر الكثير من العلماء أن فترة المراهقة مرحلة مستقلة بذاتها تمتاز بالتمرد والثورة والتشرد، وهناك آخرون يعتبرونها مرحلة مكملة من مراحل النمو الأخرى ومرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج والتي تتضمن تدرجا في نمو النضج البدني والعقلي والجسمي والنافعالي، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح سهل عليه مشوار حياته.

## 1- التربية البدنية والرياضية:

## 1-1- تعريف التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة، التي تهتم بمعظم الأنشطة الفعالة والقادرة على منح توازن طبيعي للتلميذ، كما تحرص على تنشئتهم على أحسن وأفضل ما نشئوا عليه من قوة الجسم وسلامة البدن، ومظاهر الصحة والحيوية والنشاط لكي يصلوا في النهاية إلى تحقيق الانسجام والجمال.

يعرفها شيرمان نيكسون بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط البدني الرياضي إذ يمكن اعتبارها جزء لا يتجزأ من التربية العامة التي تستمد نظرياتها من العلوم الأخرى فهي تعمل على تحقيق أغراضها البدنية العقلية النفسية والاجتماعية وكذا الجمالية بواسطة النشاط الحركي المختار بهدف التنمية الشاملة المتزنة وتعديل السلوك تحت قيادة صالحة.<sup>1</sup>

## 1-2- أهداف التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي:

- ✓ العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية البدنية والرياضية والعمل على تنمية القوام السليم مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.
- ✓ تنمية الصحة البدنية لدى التلاميذ وذلك في ضوء طبيعة الخصائص النفسية والأولويات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة.
- ✓ تعليم المهارات الحركية والأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوى النسبي للمرحلة.

<sup>1</sup> محمد سعيد عزمي، درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، 1996، ص 17.



✓ التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخططية وصولاً إلى تنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدرس و خارجه.

✓ رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية بالتوجيه السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعارف والاحترام<sup>1</sup>.

## 2- المراهقة:

### 2-1- تعريف المراهقة:

إن المراهقة مصطلح، وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد. وبذلك المراهق لا طفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد العالي الجسماني): بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات.<sup>2</sup>

### 2-2- مشاكل المراهقة في المرحلة الثانوية:

2-2-1- مشاكل نفسية: إن المراهق يمتلك شخصية مضطربة وقلقة غير مستقرة فهو يتأرجح بين الغضب والاستسلام في نفس الوقت وهذا نتيجة صراع نفسي بين مجموعة دوافع قوية تركز حول البحث عن دوره ومركزه في المجتمع.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>جيل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1993، ص 7.

<sup>2</sup> عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحققاتها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.

<sup>3</sup> أحمد زكي، علم النفس التربوي، دن، القاهرة، مصر، 1982، ص 264.

2-2-2- مشاكل مرتبطة بالصحة والنمو: تعد التغيرات التي تطرأ على الجسم خلال هذه الفترة مؤشرا لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تركتها فيه، ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي والعقلي فهي تحتاج لتغذية مميزة لتعويض الجسم.<sup>1</sup>

2-2-3- مشاكل انفعالية: العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحا في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعيا، وهذا الاندفاع ليست له أسباب خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن صوته أصبح خشن فيشعر بالفخر.

### 2-3- نصائح عامة لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها يجب أن يراعي ما يلي:<sup>2</sup>

- يجب دراسة ميول ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته.
- يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه.
- إعطائه الحرية لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لتجنب الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو.

<sup>1</sup> عبد الرحمن العيسوي، علم نفس النمو، دار التعارف الجامعية، د.ب، 1993، ص 42.

<sup>2</sup> بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996، ص 184.

## 2-4- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس للعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق منها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ويؤدي للعب إلى 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 وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه<sup>1</sup>.

## 3- القلق:

لا تخلوا حياة أي فرد من القلق، طالما كان هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق، ومما لا شك فيه أن هذا الأخير يلعب دوراً فعالاً في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الإنسانية المبدعة.

## 3-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذا تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999، ص 127.

<sup>2</sup> محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، الإسكندرية، ط8، 1994، ص 281.

## 3-2- أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد<sup>1</sup>:

3-2-1- القلق الموضوعي: وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، يمكن معرفة مصدره وحصر مسبباته، لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان.

3-2-2- القلق المرضي العصبي: وهو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض مصحوب عادة ببعض الأحاسيس الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد.

3-2-3- القلق الخفي والإحساس بالذنب: ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط ودوافع الذات العليا، فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صور مختلفة، في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، أو في صورة مخاوف مرضية، أو في صورة قلق متعمق بأعراض الأعصاب النفسية.

3-2-4- القلق المزمن: وهو الذي يتمحور في سمي من سمات الشخصية الملائمة لو و يصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفاً مغلقاً فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق.

<sup>1</sup> محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1988، ص 442.

## خلاصة:

من خلال ما سبق نستنتج أن فترة المراهقة أزمة نفسية ومرحلة انفرادية حرة ولا يمكن حصرها في طبقة اجتماعية معينة أو مجتمع خاص فهي مرحلة تتشط من مرحلة البلوغ إلى مرحلة الرشد.

ولهذا من الضروري متابعة ومراقبة المراهق حتى يتم نموه ويكتمل نضجه اكتمالا سليما وصحيحا ومن هنا يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده ليتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة باعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية الأنشطة الرياضية وما يحتويه من أهداف اجتماعية ونفسية وصحية، كمتنفس للمراهقين .

# القصل الثالث = الضغظ النفسى

تمهيد

1- تعريف الضغظ النفسى

2- الأثار النفسى للتربىة البدنىة والرياضىة على المراهق

2-1- التربىة البدنىة وأثرها على الحالة المزاجىة

2-2- التربىة البدنىة وأثرها على خفض القلق والاكنتاب

3- مستوىات الضغظ النفسى

4- الضغظ النفسى والمراهقة

خلاصة

## تمهيد:

تعتبر ضغوط الحياة التي تعترض الأفراد في حياتهم اليومية سمة من سمات الحياة المعاصرة، عصر انفرد بأوضاع وأحداث مثيرة للقلق والتوتر النفسي، فالتطور التكنولوجي كان له صدى واسع لإحداث تغييرات اجتماعية واقتصادية، التي أدت بدورها إلى تغييرات في القيم والمبادئ، عصر انتشرت فيه الأمراض والعاهات النفسية والاجتماعية، كلها تصب تحت وطأة الفوارق النفسية.

## 1- تعريف الضغط النفسي:

في الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب النفسي يعرف الضغط النفسي بأنه: حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بدنية مستمرة، أحادية ومعنوية وجسمية ونفسية، وتشكل هذه الصعوبات إجهاد لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوازن.<sup>1</sup>

أما التعريفات التي قدمت في إطار الدراسات النفسية فقد قدم (محمد مسن غانم) تعريفاً حاول من خلاله أن يحيط بكل جوانب الضغوط النفسية: هي المعوقات التي تعترض الفرد وتولد لديه حالة من القلق والتوتر ويختلف إدراك الأفراد لهذه المعوقات، كما يختلفون أيضاً في طرق مواجهتها، وقليل من الضغوط مفيد ومنشط أما الكثير منها والمستمر فقد تعجل بانهيار الفرد.<sup>2</sup>

## 2- الآثار النفسية للتربية البدنية والرياضية على المراهق:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية، وتذوقه للنشاط و الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه، ونتيجة هذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها و رائدها التطور الطبيعي لسلوك المراهق، ولابد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره النفسي و الإسراع فيه.

## 2-1- التربية البدنية والرياضية وأثرها على الحالة المزاجية:

يعني المزاج حالة الفرد، انفعالية أو قابلة للانفعال وأسلوب فيه، ولذلك فهو دائم ومستمر عكس الحالة المزاجية التي تستمر عادة إلى لفترة قصيرة، وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتتعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي على الحالة المزاجية،

واستخدمت غالبيتها مقياس الحالة المزاجية **PROFIL OF MOODSTATE**

ويتكون هذا المقياس من 56 تقيس 06 أبعاد.

<sup>1</sup> وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، القاهرة، 1976، ص 436.

<sup>2</sup> محمد حسن غانم، مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، ط1،

2008، ص 43.



التوتر والقلق والاكئاب والحزن، الغضب والعدوان، الحيوية والنشاط، التعب والكسل، الاضطراب والارتكاب، وأهم المشاكل التي قد يعاني منها الفرد الغير الممارس للنشاط البدني الرياضي.

وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري، المشي، والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى السلبية وبالرغم من أن أغلبية البحوث والدراسات التي تم عرضها تعد وجهة نظر من حيث أنها تؤدي إلى تغيرات ايجابية في الحالة المزاجية.<sup>1</sup>

## 2-2- التربية البدنية والرياضية وأثرها على خفض القلق والاكئاب:

يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطابق عليه ببساطة (عصر القلق).

ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكئاب، وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكئاب بين الناس حوالي % 60، وهو أكثر انتشارا بين النساء والرجال بنسبة % 12، وغالبا ما يبدأ عمر الشاب.

وهناك من يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج الاكئاب ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة ممارسة النشاط الرياضي كنوع من الوقاية من العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات التالية:

- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.
- تطور مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل: مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي.

<sup>1</sup> أسامة راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977، ص

- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية والحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة مثل التمارين الرياضية.

### 3- التربية البدنية والرياضية وأثرها على السمات الشخصية:

يبين تأثير النشاط الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه الأخيرة في ترقية السلوك الإنساني، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة، وإنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل: الاكتئاب، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير أو يؤثر على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.

وقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في البيئة الأجنبية مثل: كوبر (1987) وكان (1967) أن الممارسين وغير الممارسين توجد بينهم فروق تتمثل في:

- الثقة في النفس، المنافسة، انخفاض المنافسة، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.

- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول.<sup>1</sup>

### 4- مستويات الضغط النفسي:

نستطيع دراسة الضغط على ثلاث مستويات مختلفة هي:

#### 4-1- المستوى الفسيولوجي:

يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها: ارتفاع معدل

التنفس، زيادة في ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطاً.... الخ.<sup>2</sup>

وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني

أن هذا الأمر يضطرب عند تعرض الجسم للضغط وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي والتوتر النفسي.

#### 4-2- المستوى النفسي :

<sup>1</sup> أسامة كامل رواتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997، ص 43.

<sup>2</sup> محمد احمد النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1991، ص 285.

يظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصيب أداء أي عمل من الأعمال، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات فهي تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوج بالفشل في تحقيق هدف معين أو اجتناب وضعية أو موقف ضاغط، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضعفا.<sup>1</sup>

#### 3-4- المستوى الاجتماعي :

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولاً الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش بمعزل عن الآخرين، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي نشأ فيه وهناك من يرى بأن الفرد حيلة هذه الضغوط الاجتماعية كما أن العادات والتقاليد، القيم، المعايير، تمثل قوة اجتماعية هائلة تسبب ضغطاً على الفرد والمجتمع.<sup>2</sup>

#### 5- الضغط النفسي والمراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد ضمن أطواره المختلفة، إذ أن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على هذه المرحلة تحدث تقلبات مزاجية في شخصية المراهق، ولعل أهم ما يميز هذه المرحلة هي الضغوط النفسية التي تعترضهم نتيجة لتغير الأدوار، فقد أشار أريكسون إلى البعد النفسي والاجتماعي الذي يظهر في هذه المرحلة، واعتبر أزمة الهوية من أهم العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية عند المراهق.<sup>3</sup>

كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي تتخللها جملة من التغيرات الفسيولوجية، النفسية والمعرفية فقد أشار Jeffrey أنها مرحلة تتسم بالنضج

<sup>1</sup> سامي عبد القوي علي، مقدمة في علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994، ص 126.

<sup>2</sup> ساهر محمود عمر، سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1992، ص 141.

<sup>3</sup> العريبات أحمد عبد المنعم، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجيات حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مج 17، ع 2، 2005، ص 248.

الفسولوجي للدماغ والجسم، مما يؤدي إلى تغييرات نفسية وبدنية سريعة، وأكد على أن اشتداد الخبرات الانفعالية هي أساس الإصابة بالاضطرابات الانفعالية والسلوك الانتحاري، إذ تعتبر المرحلة الشائعة لبروز الأمراض النفسية.

فقد اثبت علميا أن التغييرات الهرمونية تؤدي إلى شدة التفاعلات المزاجية التي تظهر على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> بكار عبد الكريم، المراهق: كيف نفهمه وكيف نواجهه، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2010، ص

## خلاصة:

من خلال ما سبق يتبين لنا تعدد أشكال الضغط النفسي لدى الأفراد عامة، ولدى المراهق على وجه الخصوص باعتبار أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة التي يمكن أن يتعرض فيها الفرد إلى ضغوطات داخلية وخارجية تنعكس على الفرد والأسرة، ولعل من أبرز التأثيرات التي تخلفها الضغوط النفسية على فئة المراهقين عدم القدرة على تحقيق التوازن والتوفيق بين المتطلبات الجديدة التي تفرضها المرحلة مما يؤدي إلى اختلال الصحة النفسية.

الجانب التطبيقي

# الفصل الأول:

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

- 1- منهج الدراسة
- 2- أداة الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة
- 4- متغيرات الدراسة
- 5- الأسس العلمية لأداة البحث:
  - 1-5- الصدق
  - 2-5- الثبات
- 6- المعالجة الإحصائية.

## تمهيد:

إن هدف البحوث العلمية هو كشف الحقائق بحيث تكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا والمتمثلة في الفصول الثلاثة في الجانب النظري وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحل أولية لإشكالية البحث المطروحة، قمنا بتسليط الضوء على الفوارق النفسية وأثرها على النشاط الرياضي اللاصفي.

وموضوع البحث الذي نحن بصدد دراسته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم الخطوات الميدانية اللازمة وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة.



## 1- منهج الدراسة:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبداً بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو أحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقويمية"<sup>1</sup>.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما، ويغير المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.<sup>2</sup>

وفي بحثنا هذا قمنا بالكشف عن دور الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي، وكان البحث يحمل تضمينات وصفية تدور حول نسبة القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا في مجال النشاط الرياضي اللاصفي.

## 2- أداة الدراسة:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى التلاميذ.

<sup>1</sup> تركي رابح، المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984، ص 19.

<sup>2</sup> ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأساليبه، الجامعة الأردنية، ط1، 1998، ص 55.

والاستبيان أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول

على معلومات وآراء المبحوثين حول ظاهرة معينة.<sup>1</sup>

واعتمدنا في هذا الاستبيان على نوعين من الأسئلة:

- **الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون بنعم أو لا.

- **الأسئلة المفتوحة:** وهي عكس المغلقة إذ يعطي المستجوب الحرية التامة للإجابة عليها والإدلاء برأيه الخاص.<sup>2</sup>

3- مجتمع وعينة الدراسة:

3-1- مجتمع الدراسة:

إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: مجموع محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات ويعرفه الآخرون على أنه: جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث.<sup>3</sup>

المجتمع الأصلي لبحثنا مكون من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا "الثالثة ثانوي" لولاية بسكرة موزعين على ثانويتين هما: "ثانوية العربي بعريير" و"ثانوية شكري محمد" بطولقة ولاية بسكرة، والذي يقدر عددهم 700 تلميذ مقبل على شهادة البكالوريا.

<sup>1</sup> عودة سليمان، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة الكتاني، بيروت، 1992، ص 184.

<sup>2</sup> إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000، ص 83.

<sup>3</sup> أحمد بن مرسل، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 2005، ص 166.

### 3-2- عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.

ولقد تم اختيارنا لعينة البحث عشوائيا لأنها تعد من أبسط الطرق في اختيار العينات وإعطائها فرصة الظهور وتتكون العينة من 10 % من المجتمع الأصلي أي أخذنا 80 تلميذ من أصل 700 بطريقة عشوائية من مختلف الجنسين (ذكور وإناث) المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا.

جدول رقم (01): يمثل أسماء الثانويات وتوزيع العينات:

اسم الثانوية	الذكور	الإناث
ثانوية العربي بعريير طولقة	20	20
ثانوية شكري محمد طولقة	20	20
المجموع	40	40

### 4- متغيرات الدراسة:

#### 4-1- المتغير المستقل:

هي تلك الموضوعات التي تدور حولها التجارب البحثية ويريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة، وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به، المتغير المستقل هو الفوارق النفسية.

#### 4-2- المتغير التابع: هي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث ونعبر عنها

بالبيانات أو النتائج المتحصل عليها من التجربة، وفي هذا البحث لدينا المتغير التابع هو الأنشطة اللاصفية.

## 5- الأسس العلمية لأداة البحث:

### 5-1- الصدق:

يعتبر الصدق من أهم المعاملات لأي مقياس أو اختبار، وللتأكد من صدق الاستبيان تم عرض استمارة الاستبيان على بعض الأساتذة ذوي الخبرة والتجربة الميدانية في المجالات الدراسية بغرض تحكيمه وذلك لمراعاة توافق العبارات أو إضافة أو تعديل عبارة من العبارات فخرجنا باستبيان موحد.

### 5-2- الثبات:

لتبيين ثبات الاستبيان (درجة ثبات الاستبيان) اعتمدنا على طريقة الاختبار حيث قمنا بإعادة توزيع الاستمارات على نفس التلاميذ بطريقة عشوائية بطريقة مختلفة وكان ذلك بعد مرور أسبوعين من توزيعها في المرة الأولى، فلاحظنا أيضا وجود نتائج متقاربة.

### 6- المعالجة الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة<sup>1</sup>، وقد استخدمنا في بحثنا هذا الأساليب الإحصائية التالية:

#### - النسبة المئوية:

النسبة المئوية = عدد التكرارات / العدد الكلي للعينة × 100.

- اختبار كا<sup>2</sup>: اختبار بيرسون يسمح بإجراء مقارنة بين النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان ويتكون هذا القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

<sup>1</sup> محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر، ط2، 1970، ص

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختبارات).

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}^2 / \text{التكرارات المتوقعة}$$

# الفصل الثاني:

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

أولاً: عرض وتحليل خصائص عينة البحث:

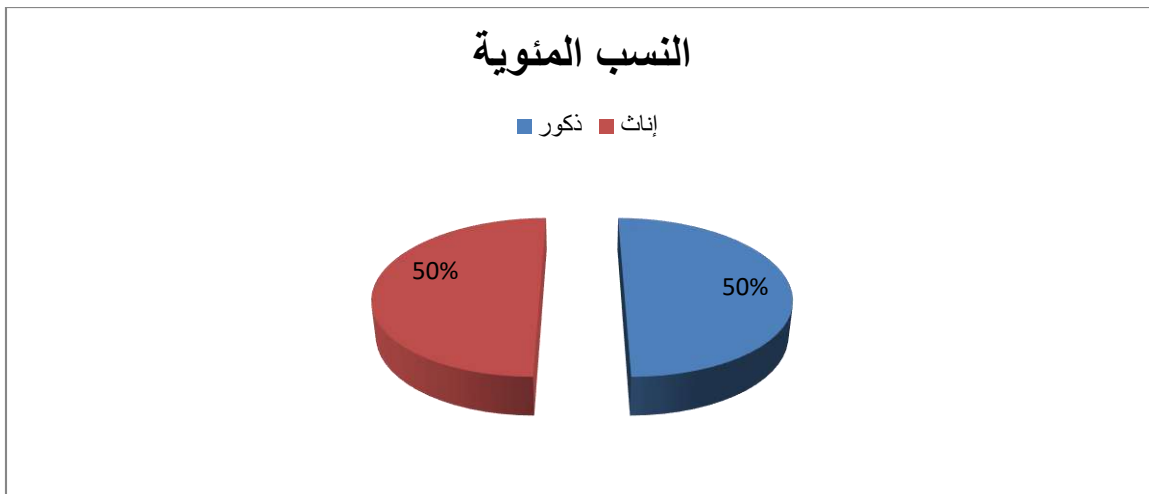
جدول رقم (02): يوضح أفراد العينة حسب متغير السن:

المدى	متوسط العمر	عدد أفراد العينة
21-18	18	80

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن متوسط أعمار أفراد العينة هو 18 سنة أما المدى يتراوح بين (18-21) سنة، مما يدل أن أغلبهم في مرحلة المراهقة مرحلة التنافس وإرساء قواعد الحياة على أسس ثابتة، وتعتبر هذه العينة ملائمة لإجراء خطوات منهجية الدراسة التطبيقية.

الجدول رقم (03): يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العينة
ذكور	40
إناث	40
المجموع	80



الشكل رقم (01): يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.

يتضح لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة الذكور والإناث متساوية وتبلغ 50 % في الثانويتين قيد الدراسة الميدانية في مستوى التعليم الثانوي، مما يجعل هناك توازن تام بين الذكور والإناث.

ثانياً: عرض ومناقشة وتحليل النتائج:

السؤال الأول: هل تتعرض للضغوط النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

الجدول رقم (04): يمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوط النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	74	92.50%	57.8	3.84	0.05	01	دال
لا	06	7.50%					
المجموع	80	100%					



الشكل رقم (02): يمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوط النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

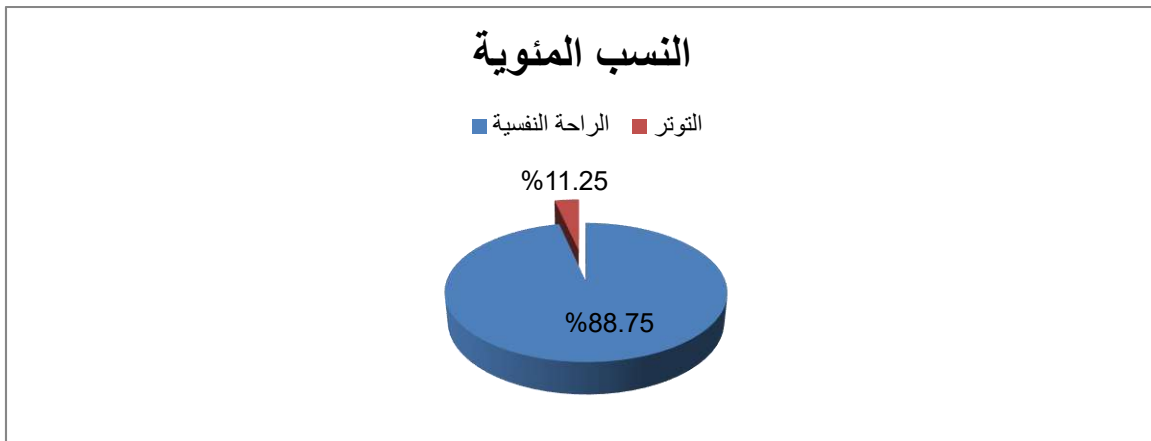


نلاحظ من خلال الجدول المبين أعلاه أن نسبة 92.50% من التلاميذ يتعرضون للضغوطات أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي، بينما هناك نسبة 7.50% لا يتعرضون لذلك، وعند حساب (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (57.8) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84) وبالتالي تبين أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، ومنه نستنتج أن التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات النفسية.

السؤال الثاني: ما هو شعورك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي اللاصفي؟

الجدول رقم (05): يمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الراحة النفسية	71	88.75%	48.05	3.84	0.05	01	دال
التوتر	09	11.25%					
المجموع	80	100%					



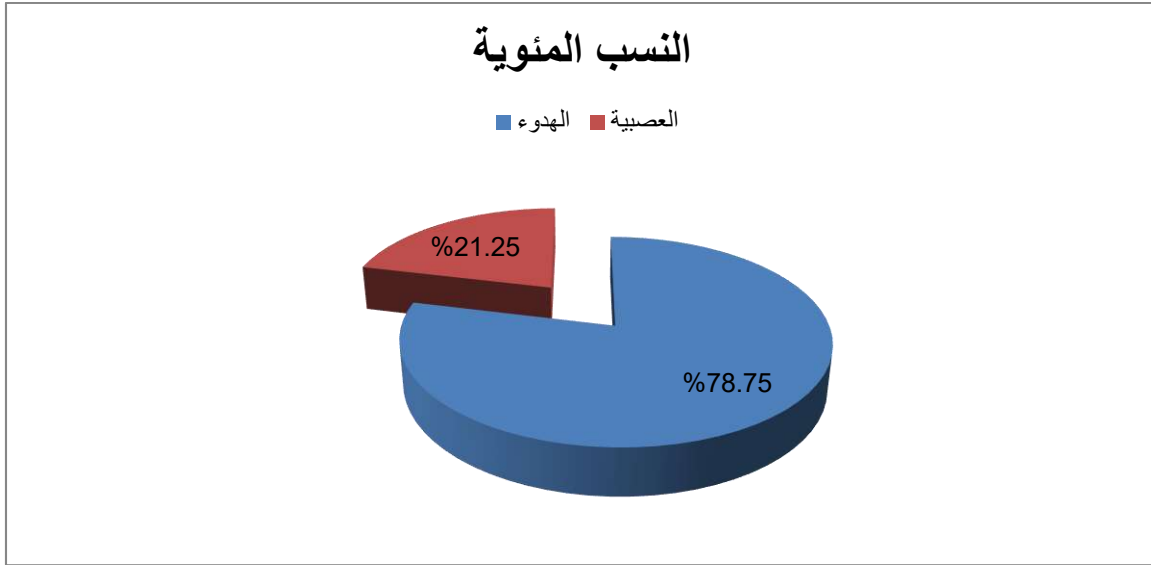
الشكل رقم (03): يوضح شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 88.75% يشعرون بالراحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي بينما نسبة 11.25% يشعرون بالتوتر، وعند حساب (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (48.05) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84) وبالتالي تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي، ومنه نستنتج أن شعور التلاميذ هو الراحة النفسية بالأغلبية الساحقة أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي.

السؤال الثالث: هل ممارسة الأنشطة الرياضية في النوادي الرياضية خارج المؤسسة تؤثر على حالتك النفسية؟

الجدول رقم (06): يمثل الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الهدوء	63	78.75%	26.45	3.84	0.05	01	دال
العصبية	17	21.25%					
المجموع	80	100%					



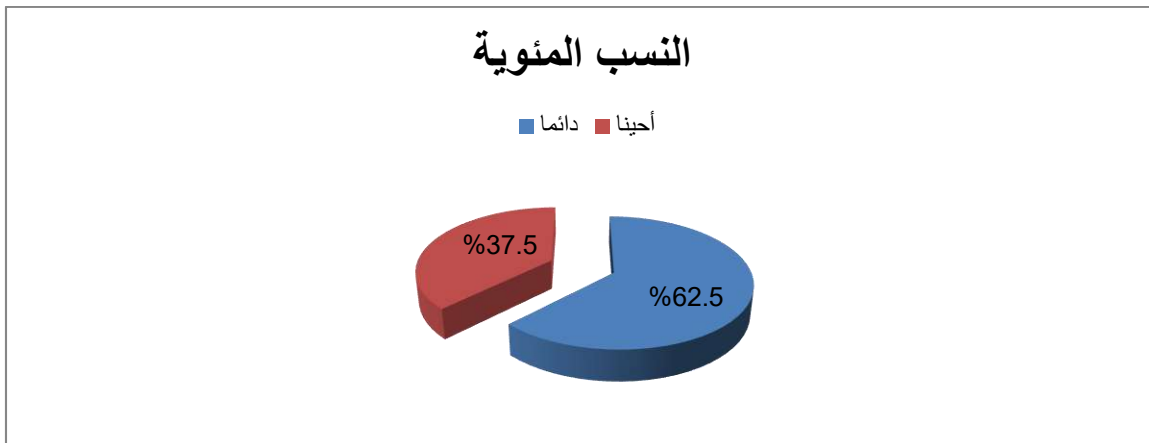
الشكل رقم (04): يوضح الحالة النفسية للتلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة.

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة التلاميذ الذين يشعرون بالهدوء أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة بلغ 78.75% وهي أعلى نسبة من التلاميذ الذين يشعرون بالعصبية والتي بلغت 21.25%، وعند حساب (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (26.45) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يشعرون بالهدوء عند ممارسة الأنشطة الرياضية خارج المؤسسة، ومنه نستنتج أن الأنشطة الرياضية التي تمارس خارج المؤسسة تزيد من عزيمة التلاميذ.

السؤال الرابع: هل تساعدك الأنشطة اللاصفية في الاندماج مع زملائك؟

الجدول رقم (07): يمثل مدى مساهمة الأنشطة اللاصفية في اندماج التلاميذ مع زملائهم.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	50	%62.5	5	3.84	0.05	01	دال
أحيانا	30	%37.5					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (05): يوضح مدى مساهمة الأنشطة اللاصفية في اندماج التلاميذ مع زملائهم.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة %62.5 يرون أن الأنشطة اللاصفية تساعد على الاندماج مع الزملاء، في حين %37.5 يرون أنها لا تساعد على الاندماج مع الزملاء، وعند حساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 (5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأن الأنشطة اللاصفية تساعد على الاندماج مع الزملاء، وبالتالي نستنتج أن

أغلبية التلاميذ يرون أن الأنشطة اللاصفية لها دور كبير في مساعدتهم على الاندماج مع زملائهم.

**السؤال الخامس:** هل تعاني من مشاكل يمكنها إبعادك عن دراستك أثناء ممارستك للأنشطة اللاصفية؟

الجدول رقم (08): يمثل معاناة التلاميذ من المشاكل أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	52	65%	7.2	3.84	0.05	01	دال
لا	28	35%					
المجموع	80	100%					



الشكل رقم (06): يوضح معاناة التلاميذ من المشاكل أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية

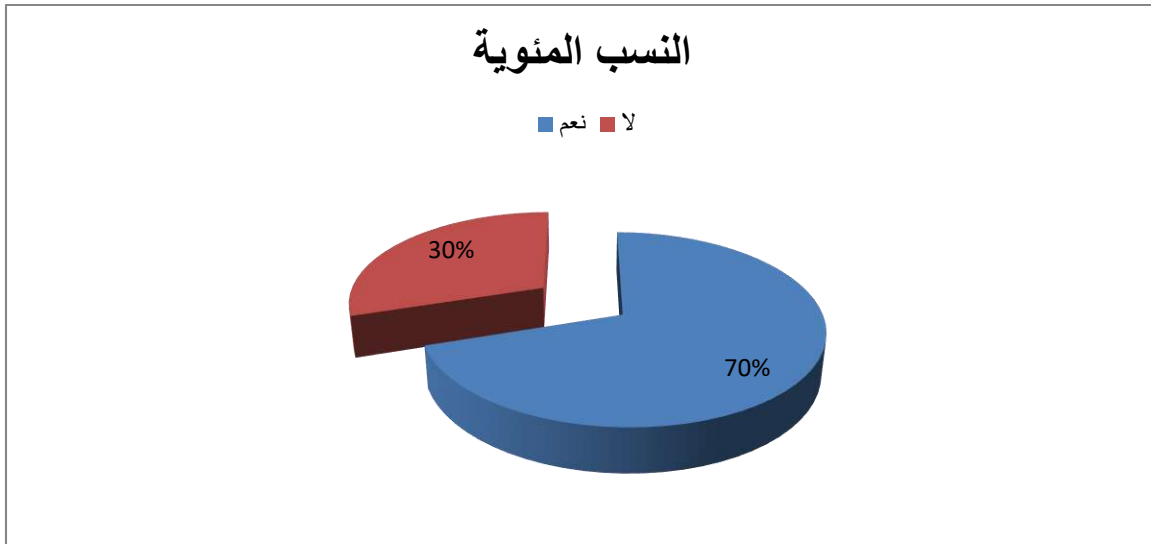
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 65% من التلاميذ يتعرضون لمشاكل تبعدهم عن دراستهم أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية، أما نسبة 35% من التلاميذ لا يتعرضون لذلك، وجدنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) أكبر من القيمة الجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 بلغت (7.2) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84) وبالتالي

يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأن الأنشطة اللاصفية تبعدهم عن دراستهم، ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يعانون من مشاكل أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية.

السؤال السادس: هل ممارستك للأنشطة اللاصفية تقلل نسبة القلق لديك؟

الجدول رقم (09): يمثل مدى مساعدة الأنشطة اللاصفية في تقليل نسبة القلق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	56	%70	12.8	3.84	0.05	01	دال
لا	24	%30					
المجموع	80	%100					



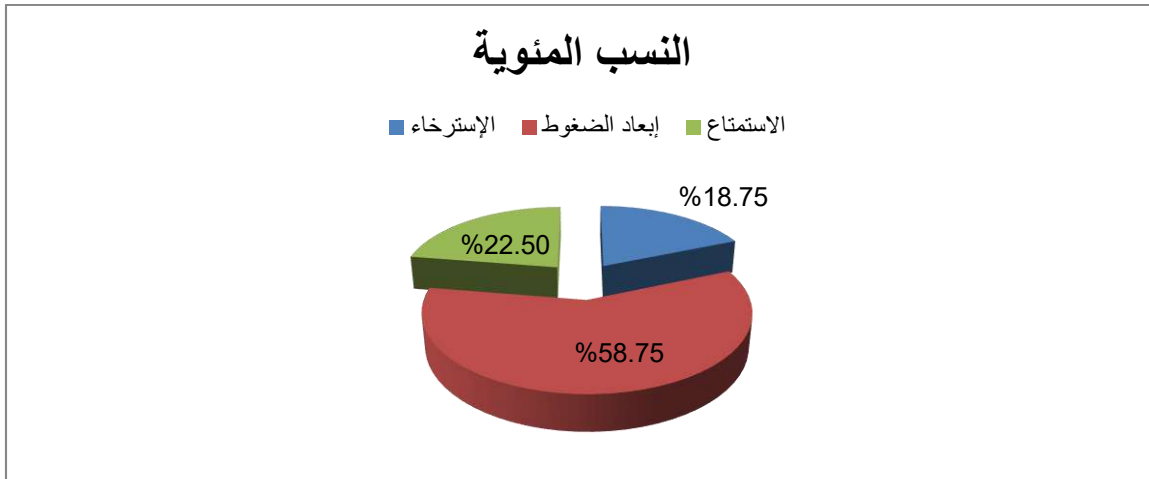
الشكل رقم (07): يوضح مدى مساعدة الأنشطة اللاصفية في تقليل نسبة القلق.

يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 70% من التلاميذ يرون أن ممارسة الأنشطة اللاصفية تساعد من تقليل نسبة القلق لديهم، بينما هناك نسبة 30% لا يرون ذلك، وعند حساب قيمة  $(\chi^2)$  عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة  $(\chi^2)$  أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن  $(\chi^2)$  المحسوبة بلغت (12.8) في حين كانت  $(\chi^2)$  المجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأن الأنشطة اللاصفية تساعد في تقليل من نسبة القلق، وبالتالي نستنتج أن ممارسة الأنشطة اللاصفية تساهم في تقليل القلق لدى التلاميذ وتحمسهم.

السؤال السابع: من أجل ماذا تمارس الأنشطة اللاصفية مع أصدقائك في ساحات اللعب؟

الجدول رقم (10): يمثل معرفة سبب ممارسة الأنشطة اللاصفية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الاسترخاء	15	18.75%	23.458	5.991	0.05	02	دال
إبعاد الضغوط	47	58.75%					
الاستمتاع	18	22.50%					
المجموع	80	100%					



الشكل رقم (08): يوضح سبب ممارسة الأنشطة اللاصفية

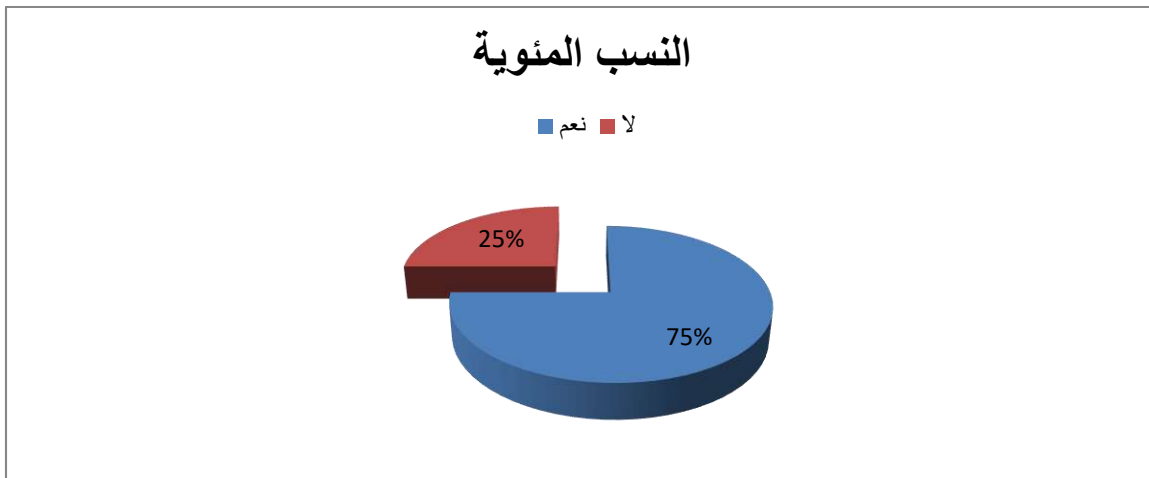
يتبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 58.75% من التلاميذ يمارسون الأنشطة اللاصفية في ساحات اللعب لإبعاد الضغوط النفسية، في حين نسبة 22.50% منهم يمارسون الأنشطة اللاصفية في ساحات اللعب للاستمتاع، ونسبة 18.75% يمارسونها من أجل الاسترخاء، وعند حساب قيمة ( $\chi^2$ ) عند مستوى الدلالة 0.05 وجدنا أن قيمة ( $\chi^2$ ) أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن ( $\chi^2$ ) المحسوبة بلغت (23.458) في حين كانت ( $\chi^2$ ) المجدولة (5.991) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأن سبب ممارسة الأنشطة اللاصفية هو الابتعاد عن الضغوط النفسية. ومنه نستنتج أن أغلب التلاميذ يمارسون الأنشطة اللاصفية بهدف إبعاد الضغوط النفسية.



السؤال الثامن: هل تعتبر الأنشطة اللاصفية عاملاً أساسياً في تقليل الضغوط النفسية؟

الجدول رقم (11): يمثل معرفة ما إذا كانت الأنشطة اللاصفية عاملاً أساسياً لتقليل الضغوط النفسية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	75%	24.2	3.84	0.05	01	دال
لا	20	25%					
المجموع	80	100%					



الشكل رقم (09): يوضح معرفة ما إذا كانت الأنشطة اللاصفية عاملاً أساسياً لتقليل الضغوط النفسية.

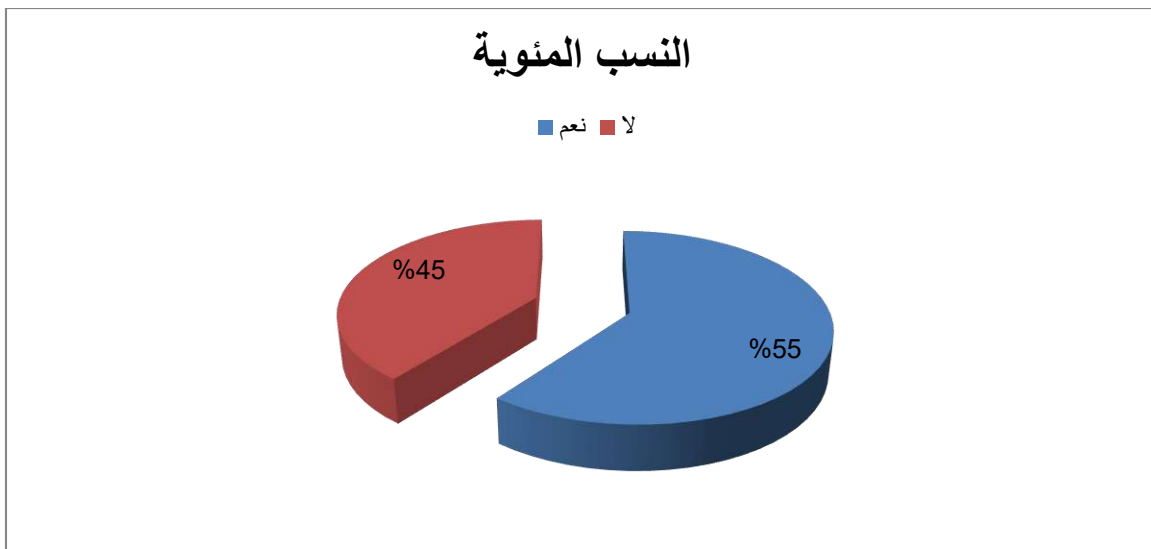
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 75% من التلاميذ يعتبرون الأنشطة اللاصفية عاملاً أساسياً في التقليل من الضغوط النفسية، في حين هناك نسبة 25% من التلاميذ لا يرون ذلك، وعند حساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) أكبر من القيمة الجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت (24.2) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)

وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأن الأنشطة اللاصفية عامل أساسي لتقليل الضغوطات النفسية لديهم. ومنه نستنتج أن الأنشطة اللاصفية لها دور واضح وكبير في التقليل من الضغوطات النفسية المحيطة بالتلاميذ.

السؤال التاسع: هل تشعر بالإثارة والراحة النفسية عند ممارسة الأنشطة اللاصفية مع زملائك؟

الجدول رقم (12): يمثل نسبة شعور التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية مع الزملاء

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	44	55%	0.8	3.84	0.05	01	غير دال
لا	36	45%					
المجموع	80	100%					



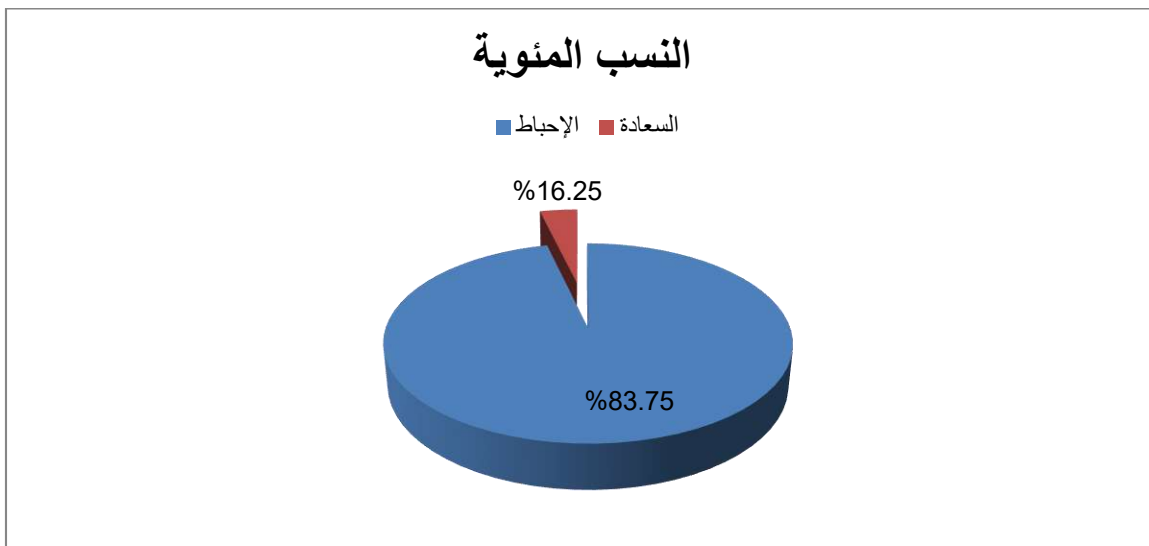
الشكل رقم (10): يوضح نسبة شعور التلاميذ أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية مع الزملاء.

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 55% من التلاميذ يرون أن ممارسة الأنشطة اللاصفية مع الزملاء تشعرهم بالإثارة والراحة النفسية، في هناك فئة أخرى ترى عكس ذلك بلغت نسبتها 45%، وعند حساب قيمة ( $\chi^2$ ) وجدنا أن قيمة ( $\chi^2$ ) أصغر من القيمة المجدولة، حيث أن ( $\chi^2$ ) المحسوبة بلغت (0.8) في حين كانت ( $\chi^2$ ) المجدولة (3.84) وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ لأن نسبة الإجابات كانت متقاربة بين الذين يشعرون بالإثارة والراحة النفسية والذين يرون عكس ذلك. ومنه نستنتج أن عدد كبير من التلاميذ لا يشعرون بالإثارة والراحة النفسية عند ممارسة الأنشطة اللاصفية مع زملائهم.

السؤال العاشر: كيف يكون شعورك عندما لا تمارس الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة؟

الجدول رقم (13): يمثل نوعية شعور التلاميذ عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الإحباط	67	%83.75	36.45	3.84	0.05	01	دال
السعادة	13	%16.25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (11): يوضح نوعية شعور التلاميذ عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة.

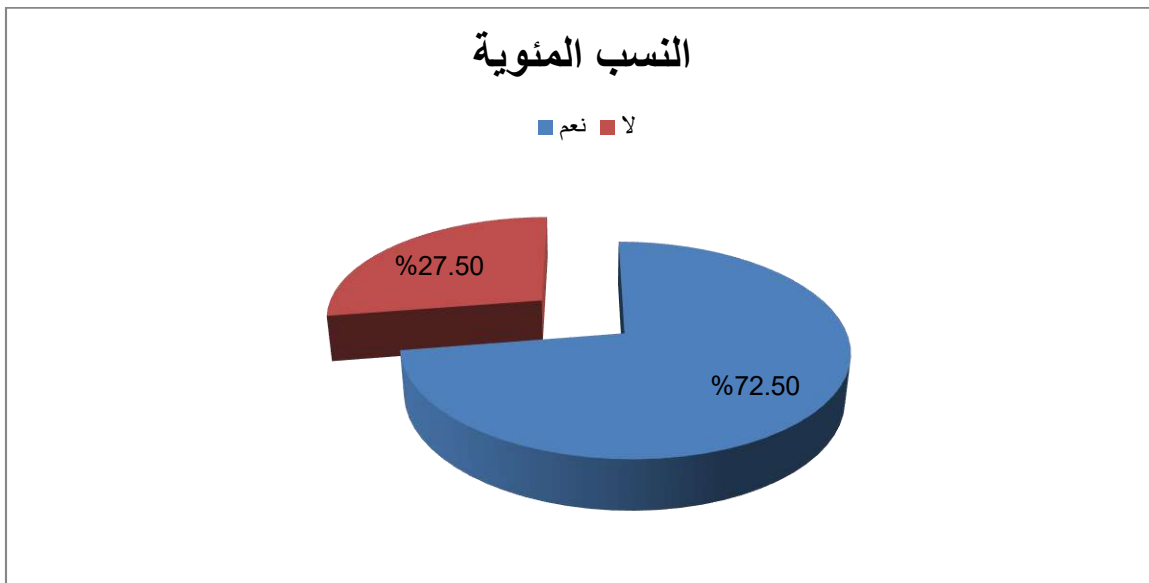
نلاحظ من خلال نتائج الجدول أعلاه أن نسبة %83.75 من التلاميذ يشعرون بالإحباط عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة في حين أن نسبة %16.25 من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصفية ومن الواضح أنها نسبة قليلة جداً، وعند القيام بحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أن قيمة (كا<sup>2</sup>) أكبر من القيمة الجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت (36.45) في حين بلغت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات

التلاميذ بأنهم يشعرون بالإحباط عند عدم ممارسة الأنشطة اللاصفية. ومن يمكننا القول أن شعور التلاميذ يكون الإحباط عندما لا يمارسون الأنشطة اللاصفية خارج مؤسساتهم.

السؤال الحادي عشر: هل ترى أن مشاركتك في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية يزيدك قوة وعزيمة؟

الجدول رقم (14): يمثل مدى زيادة القوة والعزيمة عند المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	%72.50	16.2	3.84	0.05	01	دال
لا	22	%27.50					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (12): يوضح مدى زيادة القوة والعزيمة عند المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 72.50% من التلاميذ صرحوا بأن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية يزيد من القوة والعزيمة، في حين صرح 27.50% من التلاميذ بأن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية لا يزيد من القوة والعزيمة، عند حساب ( $K^2$ ) وجدنا أن قيمة ( $K^2$ ) أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن ( $K^2$ ) المحسوبة بلغت (16.2) في حين بلغت ( $K^2$ ) المجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية يزيد من القوة والعزيمة لديهم. ومنه نستنتج بأن المشاركة في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية يحفز التلاميذ.

السؤال الثاني عشر: هل ممارسة الأنشطة اللاصفية يبعدك عن التفكير في شهادة البكالوريا؟

الجدول رقم (15): يمثل معرفة ما إذا كانت الأنشطة اللاصفية تبعد التلاميذ عن التفكير في شهادة البكالوريا

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$K^2$ المحسوبة	$K^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	07	8.75%					

دال	01	0.05	3.84	54.45	%91.25	73	لا
					%100	80	المجموع



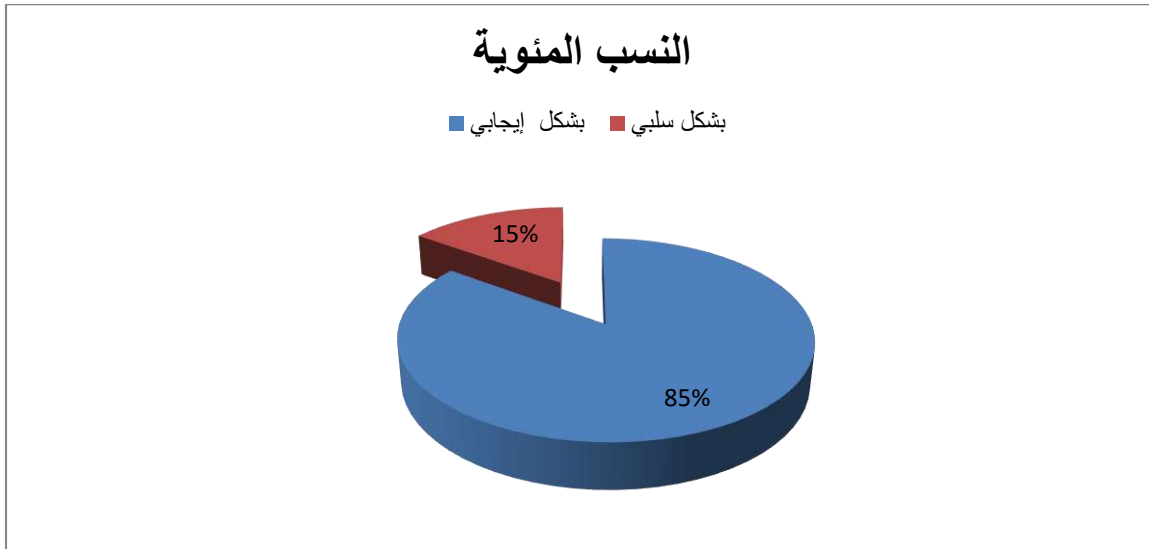
الشكل رقم (13): يوضح نسبة الابتعاد عن التفكير في شهادة البكالوريا عند ممارسة الأنشطة اللاصفية.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 91.25% من التلاميذ يصرحون بأن ممارسة الأنشطة اللاصفية لا يبعدهم عن التفكير في شهادة البكالوريا، في حين صرح 8.75% من التلاميذ أن ممارسة الأنشطة اللاصفية يبعدهم عن التفكير في شهادة البكالوريا، وعند حساب (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت (54.45) في حين بلغت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن ممارسة الأنشطة اللاصفية لا يبعدهم عن التفكير في شهادة البكالوريا. ومنه نستنتج بأن ممارسة الأنشطة اللاصفية ليس عائقاً في عدم تفكير التلاميذ في شهادة البكالوريا.

السؤال الثالث عشر: هل يتأثر مستوى أدائك في فريقك بالحالة النفسية التي تكون عليها؟

الجدول رقم (16): يمثل مدى تأثير مستوى الأداء في الفريق بالحالة النفسية لدى التلميذ

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بشكل إيجابي	68	85%	39.2	3.84	0.05	01	دال
بشكل سلبي	12	15%					
المجموع	80	100%					



الشكل رقم (14): يوضح مدى تأثير مستوى الأداء في الفريق بالحالة النفسية لدى التلميذ.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 85% من التلاميذ أجابوا بأن مستوى الأداء في الفريق يؤثر على الصحة النفسية بشكل إيجابي، بينما نسبة 15% من التلاميذ أجابوا بأن مستوى الأداء في الفريق يؤثر على الصحة النفسية بشكل سلبي، وعند حساب



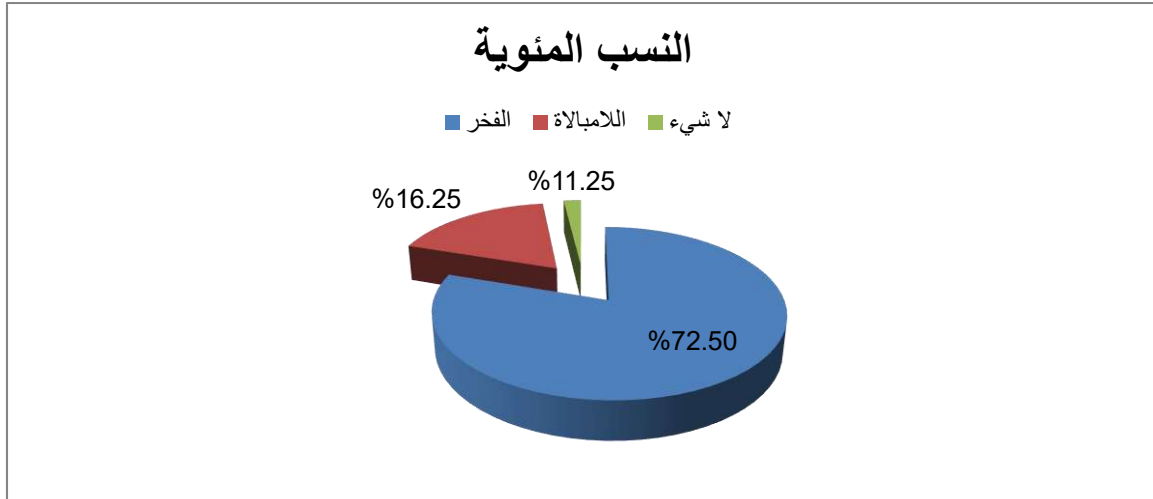
(كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت (39.2) في حين بلغت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن مستوى الأداء في الفريق يؤثر على الصحة النفسية بشكل إيجابي، ومنه نستنتج أن الأغلبية العظمى من التلاميذ يرون أن أدائهم الرياضي يزداد تطوراً تبعاً للحالة النفسية التي يكونون عليها.

السؤال الرابع عشر: ما هو شعورك عند اختيارك لتمثيل مؤسستك في أحد الفرق الرياضية؟

الجدول رقم (17): يمثل شعور التلميذ عند اختياره لتمثيل مؤسسته في أحد الفرق الرياضية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الفخر	58	72.50%	55.56	5.991	0.05	02	دال
اللامبالاة	13	16.25%					
لا شيء	9	11.25%					

					80	المجموع
--	--	--	--	--	----	---------



الشكل رقم (15): يوضح شعور التلميذ عند اختياره لتمثيل مؤسسته في أحد الفرق الرياضية.

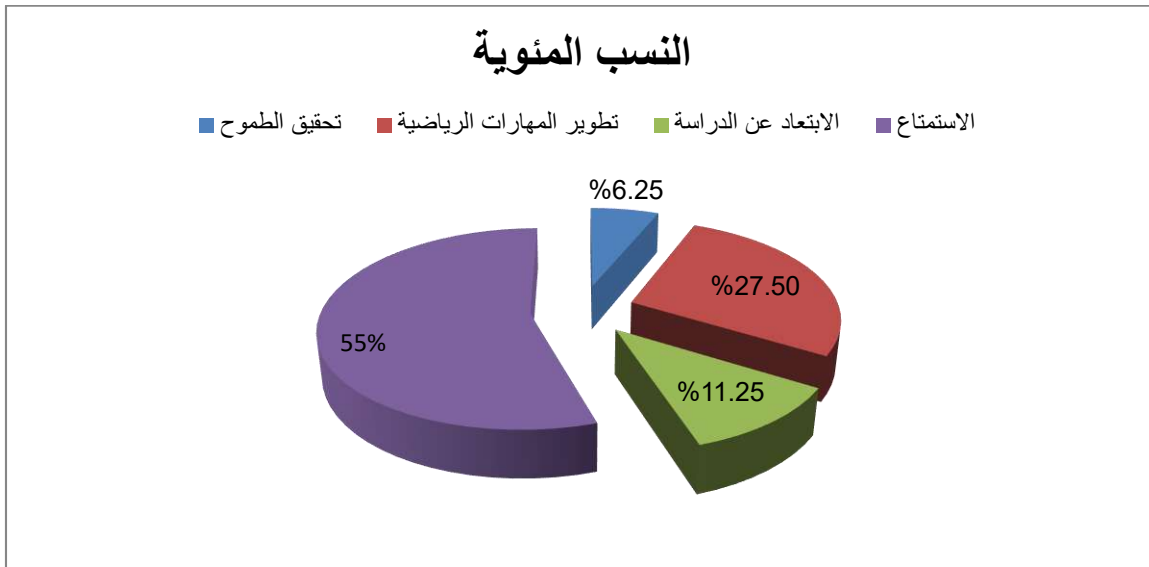
من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 72.50% من التلاميذ يشعرون بالفخر عند اختيارهم لتمثيل المؤسسة في أحد الفرق الرياضية، في حين أجاب 16.25% من التلاميذ بأنهم يشعرون باللامبالاة عند اختيارهم لتمثيل مؤسستهم في أحد الفرق الرياضية، بينما صرح 11.25% من التلاميذ أن هذا لا يعني لهم شيئاً. وعند حساب  $(\chi^2)$  وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن  $(\chi^2)$  المحسوبة بلغت (55.56) في حين كانت  $(\chi^2)$  المجدولة (5.991) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن اختيارهم لتمثيل المؤسسة في أحد الفرق الرياضية يشعروهم بالفخر. ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالفخر عند اختيارهم لتمثيل المؤسسة في أحد الفرق الرياضية وهذا دليل على حرصهم الشديد في تطوير أدائهم الرياضي.

السؤال الخامس عشر: ما هو هدفك الأساسي من مزاولتك المستمرة للأنشطة اللاصفية؟

الجدول رقم (18): يمثل معرفة الهدف الأساسي من مزاوله الأنشطة اللاصفية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تحقيق الطموح	5	6.25%	46.35	7.81	0.05	03	دال
تطوير المهارات الرياضية	22	27.50%					
الابتعاد عن الدراسة	9	11.25%					

					44	الاستمتاع
					55 %	
					80	المجموع
					100 %	



الشكل رقم (16): يوضح الهدف الأساسي من مزاوله الأنشطة اللاصفية

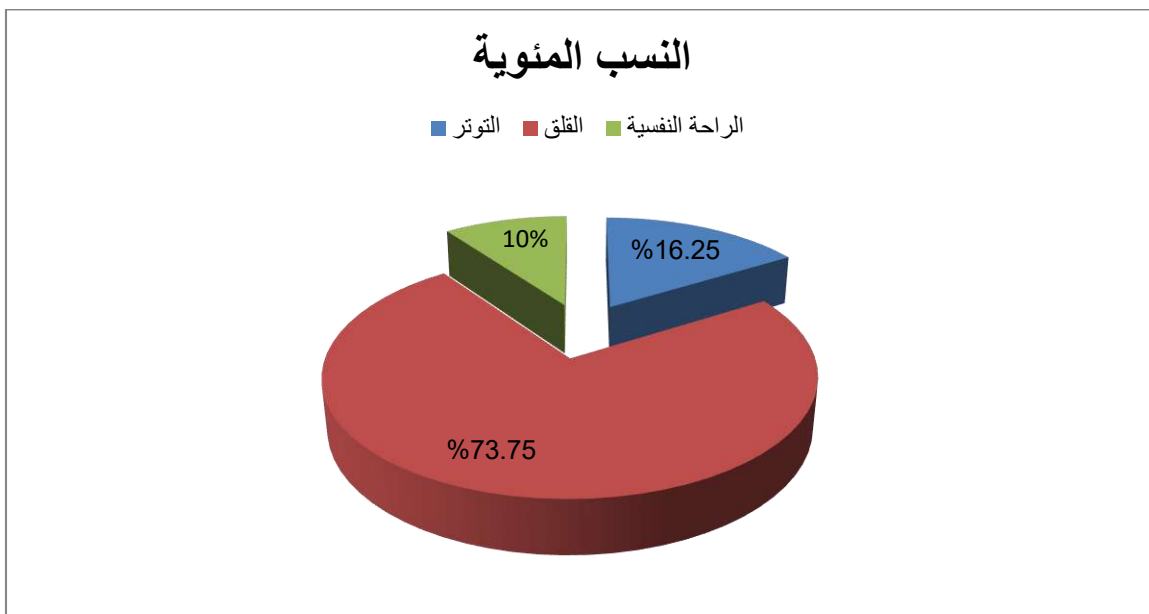
من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 55 % من التلاميذ يصرحون بأن الهدف الأساسي من المزاوله المستمرة للأنشطة اللاصفية هو الاستمتاع، في حين صرح 27.50 % من التلاميذ أن الهدف الأساسي من المزاوله المستمرة للأنشطة اللاصفية هو تطوير المهارات الرياضية، بينما أجاب 11.25 % من التلاميذ أن الهدف الأساسي من المزاوله المستمرة للأنشطة اللاصفية هو الابتعاد عن الدراسة، في حين أجاب 6.25 % من التلاميذ أن الهدف الأساسي من المزاوله المستمرة للأنشطة اللاصفية هو تحقيق الطموح وهي النسبة القليلة، وعند حساب (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت (46.35) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (7.81) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن الهدف الأساسي من المزاوله المستمرة للأنشطة اللاصفية هو الاستمتاع. ومنه نستنتج أن

الأغلبية العظمى من التلاميذ يمارسون الأنشطة اللاصفية بهدف الاستمتاع والقضاء على التوتر.

السؤال السادس عشر: ما هو الشعور الذي ينتابك قبل ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج مؤسستك؟

الجدول رقم (19): يمثل معرفة شعور التلميذ قبل البدء في ممارسة الأنشطة اللاصفية

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
التوتر	13	%16.25	59.31	5.991	0.05	02	دال
القلق	59	%73.75					
الراحة النفسية	8	%10					
المجموع	80	%100					



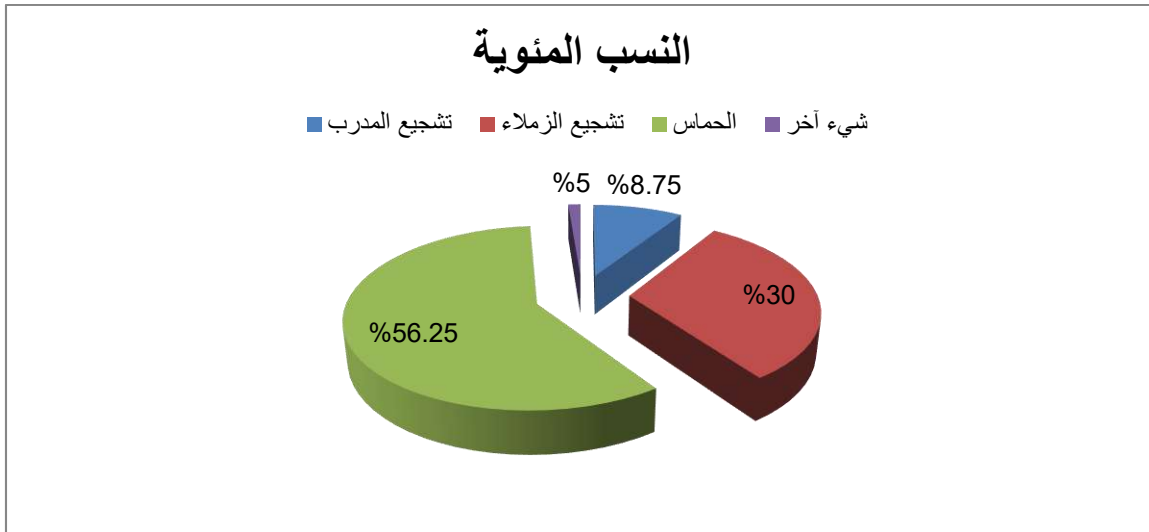
الشكل رقم (17): يوضح شعور التلميذ قبل البدء في ممارسة الأنشطة اللاصفية

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 73.75% من التلاميذ أجابوا بأنه ينتابهم الشعور بالقلق قبل البدء في ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة، بينما 16.25% من التلاميذ صرحوا أنهم يشعرون بالتوتر، في حين 10% من التلاميذ أجابوا أنهم يشعرون بالراحة النفسية قبل ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة وهي النسبة القليلة، وعند حساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن (كا<sup>2</sup>) المحسوبة بلغت (59.31) في حين بلغت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5.991) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن الشعور الذي ينتاب التلاميذ قبل البدء في ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة هو القلق. ومنه نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالقلق قبل ممارسة الأنشطة اللاصفية وذلك نظرا لكثافة البرنامج الدراسي في الأسبوع الواحد.

السؤال السابع عشر: أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في تحقيق نتائج أفضل؟

الجدول رقم (20): يمثل معرفة دوافع التلاميذ وراء رغبتهم في تحقيق نتائج أفضل

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تشجيع المدرب	7	8.75%	53.35	7.81	0.05	03	دال
تشجيع الزملاء	24	30%					
الحماس	45	56.25%					
شيء آخر	4	5%					
المجموع	80	100%					



الشكل رقم (18): يوضح دوافع التلاميذ وراء رغبتهم في تحقيق نتائج أفضل.

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة 56.25% من التلاميذ صرحوا أن الحماس هو الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في تحقيق نتائج أفضل، بينما 30% من التلاميذ صرحوا أن تشجيع زملائهم هو ما يجعلهم أكثر أداء ورغبة في تحقيق نتائج أفضل، في حين 8.75% من التلاميذ كانت إجابتهم أن تشجيع المدرب هو ما يجعلهم يحققون نتائج أفضل، أما البقية التي بلغت نسبتهم 5% أجابوا أن أشياء أخرى هي التي تجعلهم يحققون ذلك. وعند حساب قيمة ( $K^2$ ) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث أن ( $K^2$ ) المحسوبة بلغت (53.35) في حين بلغت ( $K^2$ ) المجدولة (7.81) وبالتالي يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ بأن الحماس هو الذي يجعلهم أكثر أداء ورغبة في تحقيق نتائج أفضل. ومنه نستنتج أن الأنشطة اللاصفية تساهم في رفع معنويات التلاميذ وتجعل الحالة النفسية في استقرار.



## استخلاص النتائج:

بعد عرض النتائج النهائية وتحليلها نصل إلى استخلاص النتائج وذلك لمعرفة أهم الجوانب التي يطرحها الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (الأنشطة اللاصفية)، فالفوارق النفسية لها دور بارز في التأثير على ممارسة التربية البدنية والرياضية والأداء فيها يقف على نوعية الحالة النفسية التي هو عليها التلميذ، ولقد توصلنا في تحليلنا للنتائج المتعلقة بالاستبيان إلى أن الفرضية الأولى التي تقول "تختلف سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب السن" صحيحة، لأن التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق من الناحية النفسية وتعمل على تحقيق الاستقرار النفسي، فالحالة النفسية للإنسان تتباين من شخص لآخر كون المراهقة تعتبر فئة حساسة وشديدة التأثير والتغير باختلاف السن.

كما تبين لنا من خلال الفرضية الثانية التي تقول "تختلف سمة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس" أنها صحيحة؛ أي أنه توجد علاقة بين الجنس والفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية، حيث أن الحالة المزاجية ودرجة التوتر للذكور والإناث في تباين ملحوظ.

وعلى ضوء صدق الفرضيتين الأولى والثانية يتحقق صدق الفرضية العامة والمتمثلة في "تتصاعد شدة القلق نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية".

الختامة

تعتبر مشاركة المراهق في الأنشطة البدنية والرياضية ذات أهمية كبيرة إذ تعود عليهم بالكثير من الفوائد منها الصحة الجيدة وتحسين النمو وزيادة الثقة بالنفس وهي المكان المناسب أين يستطيع تفريغ طاقته الزائدة وتحقيق الاستقرار النفسي، لذا لم يعد هناك مجال للشك في مدى إسهام الأنشطة اللاصفية في بناء شخصية التلميذ.

وقد ركزنا في دراستنا على مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الجانب النفسي، حيث تسعى إلى تقوية روح الحماسة لدى التلميذ وتفتح له المجال لاكتشاف قدراته وإبراز مواهبه الرياضية وهذا ما يؤدي إلى شعوره بالارتياح والاندماج في الجماعة من خلال التعامل الجيد مع الزملاء.

وعلى ضوء ما تقدم في دراستنا التي تمحورت حول الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، خلصنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات يمكن حصرها فيما يلي:

1- ضرورة التنسيق بين الرياضة والأخصائيين النفسانيين لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.

2- إعطاء الأهمية للمرحلة الثانوية باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.

3- فسح مجال الحرية والحركة من طرف الأستاذ لتقليل الضغوطات النفسية للتلميذ.

4- يجب أن يكون الأستاذ مؤهلاً تأهيلاً كافياً للإشراف على التلاميذ من الناحية النفسية.

5- أن يكون هناك اهتمام ومحاولة التعرف أكثر على خصائص ومميزات مرحلة المراهقة من أجل التعامل الجيد مع التلميذ وفهم شخصيته.

6- إعطاء أهمية وقيمة لمواهب التلاميذ وتوجيهها نحو مستقبل زاهر.

# قائمة المراجع

أ- الكتب:

- 1- أحمد بن مرسلي، مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط2، 2005.
- 2- أحمد زكي، علم النفس التربوي، دن، القاهرة، مصر، 1982.
- 3- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر، طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
- 4- أسامة راتب، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1977.
- 5- أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- 6- أسامة كامل رواتب، علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1997.
- 7- بسطويسي أحمد، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- 8- بكار عبد الكريم، المراهق، كيف نفهمه وكيف نواجهه، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 2010.
- 9- بيتر مورغان، الموسوعة الرياضية، تر: عيد أبو السعد، الدار العربية للعلوم، بيروت، 1997.
- 10- تركي رابح، أصول التربية والتعليم، المؤسسة الوطنية للكتاب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 11- تركي رابح، المنهاج في علوم التربية وعلم النفس، المدرسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.

- 12-جيل ناصف، موسوعة الألعاب الرياضية، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، 1993.
- 13-ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه وأساليبه، الجامعة الأردنية، ط1، 1998.
- 14-سامي عبد القوي علي، مقدمة في علم النفس البيولوجي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994.
- 15-ساهر محمود عمر، سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1992.
- 16-عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، دار الوثائق، الكويت، 1987.
- 17-عبد الرحمن العيسوي، علم نفس النمو، دار التعارف الجامعية، دب، 1993.
- عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء، لبنان، 1994، ص 195.
- 18-العريبات أحمد عبد المنعم، فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية، مج 17، ع 2، 2005.
- 19-علي راشد، مفاهيم ومبادئ تربوية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 20-عودة سليمان، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، مكتبة الكتاني، بيروت، 1992.
- 21-فاروق سيد عثمان، القلق وإدارة الضغوطات النفسية، دار الفكر، مصر، 2001.
- 22-فاروق عبده وأحمد عبد الفتاح، معجم مصطلحات التربية، دار الوفاء، مصر، 2004.

- 23- محمد احمد النابلسي وآخرون، الصدمة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت، 1991.
- 24- محمد الحمامي، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، 1990.
- 25- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية، دار قباء للنشر والتوزيع، 1988.
- 26- محمد السيد، الإحصاء البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية، مصر، ط2، 1970.
- 27- محمد بن حمودة، علم الإدارة المدرسية، دار العلوم للنشر، عنابة، الجزائر، 2006.
- 28- محمد حسن غانم، مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، ط1، 2008.
- 29- محمد سعيد عزمي، درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، منشأة المعارف بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، 1996.
- 30- محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، الإسكندرية، ط8، 1994.
- 31- نسام بنت محمد بن حسين دوم، تفعيل التعليم الإلكتروني بالتعليم الثانوي العام بالمملكة العربية السعودية في ضوء أهداف التربية الإسلامية، السعودية، جامعة أم القرى، 2009.
- 32- وليم الخولي، الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، القاهرة، 1976.



ب- الرسائل والمذكرات:

- 33- بلحاج فروجة، 2011 "التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمدرس في التعليم الثانوي"، رسالة ماجستير، الجزائر، جامعة مولود معمري تيزي- وزو.
- 34- جغبوب دلال، إدارة الوقت وعلاقتها بالقيادة الإبداعية لدى مديري الثانويات، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف، الجزائر، 2009 .

الملاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

### استمارة استبيان موجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية

أعزائي التلاميذ يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة، وكلنا ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (الأنشطة اللاصفية)".

ملاحظة: اختر الإجابة التي تناسب وتطابق رأيك بوضع العلامة (×).

إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

د. مراد خليل

- معاليم صلاح الدين

- غربية فتحي

السنة الجامعية: 2022/2021

أولاً- البيانات الشخصية:

1- الجنس:  ذكر  أنثى

2- السن:

ثانياً: أسئلة الاستبيان:

1- هل تتعرض للضغوطات النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي؟

نعم  لا

2- ما هو شعورك أثناء ممارستك للنشاط الرياضي اللاصفي؟

الراحة النفسية  التوتر

3- هل ممارسة الأنشطة الرياضية في النوادي الرياضية خارج المؤسسة تؤثر على

حالتك النفسية؟

الهدوء  العصبية

4- هل تساعدك الأنشطة اللاصفية في الاندماج مع زملائك؟

دائماً  أحيانا

5- هل تعاني من مشاكل يمكنها إبعادك عن دراستك أثناء ممارستك للأنشطة اللاصفية؟

نعم  لا

6- هل ممارستك للأنشطة اللاصفية تقلل نسبة القلق لديك؟

نعم  لا

7- من أجل ماذا تمارس الأنشطة اللاصفية مع أصدقائك في ساحات اللعب؟

8- هل تعتبر الأنشطة اللاصفية عاملاً أساسياً في تقليل الضغوط النفسية؟

نعم  لا

9- هل تشعر بالإثارة والراحة النفسية عند ممارسة الأنشطة اللاصفية مع زملائك؟

نعم  لا

10- كيف يكون شعورك عندما لا تمارس الأنشطة اللاصفية خارج المؤسسة؟

الإحباط  السعادة

11- هل ترى أن مشاركتك في الأنشطة البدنية والرياضية خارج المؤسسة التربوية

يزيدك قوة وعزيمة؟

نعم  لا

12- هل ممارسة الأنشطة اللاصفية يبعدك عن التفكير في شهادة البكالوريا؟

نعم  لا

13- هل يتأثر مستوى أدائك في فريقك بالحالة النفسية التي تكون عليها؟

بشكل إيجابي  بشكل سلبي

14- ما هو شعورك عند اختيارك لتمثل مؤسستك في أحد الفرق الرياضية؟

الفخر  اللامبالاة  لا شيء

15- ما هو هدفك الأساسي من مزاولتك المستمرة للأنشطة اللاصفية؟

تحقيق الطموح  تطوير المهارات الرياضية  الابتعاد عن الدراسة   
الاستمتاع

16- ما هو الشعور الذي ينتابك قبل ممارسة الأنشطة اللاصفية خارج مؤسستك؟

التوتر  القلق  الراحة النفسية

17- أثناء ممارسة الأنشطة اللاصفية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر أداء ورغبة في تحقيق نتائج أفضل؟

تشجيع المدرب  تشجيع الزملاء  الحماس  شيء آخر

## الملخص:

عنوان الدراسة: الفوارق النفسية نحو ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (الأنشطة اللاصفية).

هدف الدراسة: التعرف على أهمية الرياضة المدرسية ودورها في المرحلة الثانوية.

العينة: تم اختيار عينة عشوائية تتضمن 300 تلميذ من ثلاث ثانويات متواجدة بولاية بسكرة لإجراء الدراسة.

الأداة المستخدمة: الاستبيان.

أهم الاستنتاجات: مدى إسهام الأنشطة اللاصفية في بناء شخصية التلميذ من الناحية النفسية.

أهم الاقتراحات: إعطاء الأهمية للمرحلة الثانوية باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.

الكلمات المفتاحية: الفوارق النفسية، التربية البدنية والرياضية، المرحلة الثانوية، الأنشطة اللاصفية.

## **Abstract :**

**Study title:** Psychological differences towards the practice of physical education and sports among secondary school students (extra-curricular activities).

**The aim of the study:** to identify the importance of school sports and its role in the secondary stage.

**Sample:** A random sample of 300 students from three secondary schools in Biskra province was selected to conduct the study.

**The tool used:** the questionnaire.

**The most important conclusions:** The extent to which extra-curricular activities contribute to building the student's personality psychologically.

**The most important suggestions:** Giving importance to the secondary stage as the basic stage for consolidating experiences and gains.

**Keywords:** psychological differences, physical education and sports, secondary stage, extracurricular activities.