

رقم :

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص : نشاط بدني رياضي نخبوي

العنوان :



دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الاضطرابات
النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي

(دراسة ميدانية على مستوى ثانوية زاغز جلول ،بلدية أورلال)

تحت اشراف :

د/حميدي سامية

من إعداد :

بوغرارة جموعي

السنة الجامعية : 2019/2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

**** إهداء ****

قال عز وجل:

﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني﴾

صغيرا

إلى أغلى امرأة في الوجود

إلى من غمرتني بعطفها وحنانها

إلى قرة العين أُمي

إلى من كان سببا في وجودي

إلى من وهبني أعز ما أملك

إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأعلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه أبي الغالي

إلى إخوتي وأخواتي.

إلى أعمامي وعماتي وأبنائهم وأخوالي وخالاتي وأبنائهم وكل من له صلة بعائلة بوغرارة

إلى جميع الأصدقاء والذين عشت معهم الأيام الحلوة والمرة داخل الجامعة وخارجها:

دون أن أنسى رفقاء الدرب: دلهوم عبد القادر، نجيب تواتي، مسعود زرواق

دون أن أنسى الأستاذة القديرة والمشرفة: حميدي سامية

إلى كل الأصدقاء الذين لم أذكر أسماءهم سهوا وإلى كل أنصار وفاق سطيف

إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع

بوغرارة جموعي

**** شكر و عرفان ****

أعوذ بالله من الشيطان الرجيم

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿... **وقل ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي**

وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين﴾ (سورة

النمل الآية 19

الحمد لله أولا وقبل كل شيء وآخرا وبعد كل شيء ودائما دوام الحي القيوم

نتقدم بالشكر الجزيل وأسمى عبارات التقدير إلى الأستاذة المؤطرة والمشرفة

"حميدي سامية"

كما نتقدم بالشكر إلى الذين أفادونا بمعلومات قيمة أثناء إنجاز هذه المذكرة

كما لا ننسى أن نشكر أساتذتنا الكرام وعمال قسم التربية الحركية

كما نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

إلى كل هؤلاء نتقدم بأخلص التحيات وأطيب الأمنيات

محتوى البحث:

شكر و عرفان

اهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

أ مقدمة :

الجانب التمهيدي : الإطار العام للبحث

4-1-الإشكالية : 4

5-2-فرضيات البحث: 5

5-3-أهداف البحث : 5

5-4-أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع: 5

6-5-تحديد المفاهيم الأساسية للبحث : 6

8-6-الدراسات السابقة والمشاهدة : 8

10-7-التعليق على الدراسات السابقة: 10

الجانب النظري

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية و القلق

13 تمهيد:

14-1- تعريف الاضطراب: 14

14-2- أسباب الاضطرابات النفسية: 14

15-3- نظريات تفسير الاضطرابات النفسية: 15

16-4-القلق: 16

17	5- تعريف القلق :
18	6 - أنواع القلق :
22	7- مستويات القلق :
23	8- أسباب القلق :
24	9- أعراض القلق:
24	10- نظريات القلق:
27	11- نتائج القلق :
28	12- علاج القلق :
31	خلاصة :

الفصل الثاني: التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية

33	تمهيد:
34	I. ماهية التربية البدنية و الرياضية :
34	1-التربية العامة:
34	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:
35	3- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:
37	4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:
37	5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:
38	6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:
38	7- برنامج التربية البدنية والرياضية:
39	8- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:
39	9- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:
40	10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:
41	11- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:
42	12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

43	13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:
44	14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:
46	15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:
47	II. المرحلة الثانوية:
47	1 - خصائص و مميزات المرحلة العمرية (18 سنة) :
48	2 - أقسام المراهقة :
49	3 - مشاكل المراهقة :
51	4 - النشاط البدني ودوره على حياة المراهق :
52	خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للبحث

55	تمهيد:
56	1-الدراسة الاستطلاعية:
56	2-مجالات البحث:
57	3-مجتمع وعينة البحث:
59	4-المنهج المستخدم:
60	5-أدوات جمع البيانات:
61	6- متغيرات الدراسة:
61	7- الأساليب الإحصائية المستعملة:

الفصل الرابع: عرض وتحليل نتائج البحث

64	1-عرض وتحليل نتائج المحور:
75	عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

الفصل الخامس: مناقشة و تفسير نتائج البحث

85	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات:
----	---------------------------------------

86 : خلاصة عامة

87 : الاقتراحات

88 : قائمة المراجع

..... الملاحق

قائمة الجداول :

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	جدول رقم (01) يمثل عمر العينة :	1
58	جدول رقم (02) يوضح جنس العينة المأخوذة في الدراسة	2
64	الجدول رقم (03) : قياس خوف التلميذ قبل ممارسة التربية البدنية	3
66	الجدول رقم (04) : قياس قلق المراهق من نقد الآخرين .	4
67	الجدول رقم (05) : قياس القلق عن طريق أعراضه .	5
68	الجدول رقم (6) : معرفة شعور التلاميذ قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.	6
69	الجدول رقم (07) : معرفة درجة قلق التلميذ قبل الحصة	7
70	الجدول رقم (08) : معرفة حالة التلميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	8
71	الجدول رقم (09) : معرفة مدى تأثير التلميذ بالأحداث قبل ممارسة التربية البدنية	9
72	الجدول رقم (10) : معرفة درجة ارتباك التلميذ	10
73	الجدول رقم (11) : معرفة مدى عصبية التلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية	11
74	الجدول رقم (12) : معرفة درجة التوتر لدى التلميذ قبل ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية	12
75	الجدول رقم (13) : معرفة شدة التركيز لدى التلميذ قبل ممارسته للتربية البدنية والرياضية	13
76	الجدول رقم (14) : معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	14
77	الجدول رقم (15) : معرفة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	15
78	الجدول رقم (16) : معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث تغييرات إيجابية	16
79	الجدول رقم (17) : معرفة مدى ثقة التلميذ في نفسه أثناء المنافسات الرياضية	17
80	الجدول رقم (18) : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من اضطراب القلق	18
81	الجدول رقم (19) : معرفة مدى تقبل ورضا التلميذ على ادائه في حصة التربية البدنية والرياضية	19
82	الجدول رقم (20) : معرفة درجة تحكم التلميذ في اعصابه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية	20
83	الجدول رقم (21) : معرفة درجة التحلي بالروح الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	21
84	الجدول رقم (22) : معرفة مدى شعور التلميذ بالثقة والارتياح أثناء ممارسة التربية البدنية	22

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
58	شكل رقم (01) يمثل عمر العينة :	1
59	شكل رقم (02) يوضح جنس العينة المأخوذة في الدراسة	2
64	شكل رقم (03) : قياس خوف التلميذ قبل ممارسة التربية البدنية	3
66	شكل رقم (04) : قياس قلق المراهق من نقد الآخرين .	4
67	شكل رقم (05) : قياس القلق عن طريق أعراضه .	5
68	شكل رقم (6) : معرفة شعور التلاميذ قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.	6
69	شكل رقم (07) : معرفة درجة قلق التلميذ قبل الحصة	7
70	شكل رقم (08) : معرفة حالة التلميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	8
71	شكل رقم (09) : معرفة مدى تأثير التلميذ بالأحداث قبل ممارسة التربية البدنية	9
72	شكل رقم (10) : معرفة درجة ارتباك التلميذ	10
73	شكل رقم (11) : معرفة مدى عصبية التلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية	11
74	شكل رقم (12) : معرفة درجة التوتر لدى التلميذ قبل ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية	12
75	شكل رقم (13) : معرفة شدة التركيز لدى التلميذ قبل ممارسته للتربية البدنية والرياضية	13
76	شكل رقم (14) : معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	14
77	شكل رقم (15) : معرفة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	15
78	شكل رقم (16) : معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث تغيرات إيجابية	16
79	شكل رقم (17) : معرفة مدى ثقة التلميذ في نفسه أثناء المنافسات الرياضية	17
80	شكل رقم (18) : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من اضطراب القلق	18
81	شكل رقم (19) : معرفة مدى تقبل ورضا التلميذ على ادائه في حصة التربية البدنية شكل	19
82	شكل رقم (20) : معرفة درجة تحكم التلميذ في اعصابه أثناء ممارسة حصة التربية البدنية	20
83	شكل رقم (21) : معرفة درجة التحلي بالروح الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية	21
84	شكل رقم (22) : معرفة مدى شعور التلميذ بالثقة والارتياح أثناء ممارسة التربية البدنية	22

مقدمة :

تعتبر التربية البدنية والرياضية إحدى الميادين الهامة للتربية الشاملة نظرا للدور الذي تلعبه في الحفاظ على اللياقة والصحة البدنية والروحية وهذا عن طريق ألوان النشاط البدني ، مستعملة دوافع هذا النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والانفعالية.

وعلى هذا الأساس فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الإجتماعية كالصداقة ، وحب الانتماء، والجماعة والاحترام والمكانة، وبذلك فهي تثري حياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها لاضطراباتهم النفسية.

هذه الأخيرة التي هي عبارة عن قلق، اضطراب، توتر....مصطلحات شاع استخدامها في علمنا المعاصر فكل فرد يعاني هذه المشكلات، فالنفس المطمئنة أصبحت عملة نادرة في حياتنا اليوم خاصة في فترة المراهقة التي تعتبر الأكثر عرضة لهذه المشكلات خاصة القلق الذي يعتبر قاعدة كل الأمراض النفسية.

المراهقة هاته الفترة التي أعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من اضطرابات نفسية وفيزيولوجية .

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم غير المنتظم، وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من مثل هذه الاضطرابات النفسية عند مراهقي المرحلة الثانوية وللإجابة على هذا التساؤل كان لزاما علينا الإلمام بجميع جوانب الموضوع ، مما دفعنا إلى تقسيمه إلى ثلاث أبواب ،الباب الأول تناولنا فيه الجانب التمهيدي وفيه عرضنا الاطار العام للبحث و الباب الثاني خاص بالدراسة النظرية ، بينما الباب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية، حيث تناولنا في الجانب النظري فصلين اثنين:

خصصنا الفصل الأول الى ماهية الاضطرابات النفسية وسنركز على القلق .

بينما خصصنا الفصل الثاني في التربية البدنية والرياضية بتعريفها وأهميتها وأهدافها في المرحلة الثانوية

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه أيضا إلى ثلاث فصول:

الفصل الأول خصص إلى منهجية البحث ويضم: منهج البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، المعالجة الإحصائية، مجالات البحث، أدوات وتقنيات البحث، خصائص هذه العينة، صعوبة البحث، الدراسة الاستطلاعية.

الفصل الثاني: خصص لتحليل النتائج، تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ.

الفصل الثالث: خصص إلى مناقشة و تفسير نتائج البحث ثم الاستنتاجات والاقتراحات والخاتمة ، ثم المراجع المعتمدة والملاحق.

الجانب التمهيدى : الإطار العام للبحث

1-الإشكالية :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية ، إحدى الميادين الهامة لتربية الشاملة كون الإنسان بحاجة دائمة إلى ممارسة الرياضة منذ العصور القديمة و التي تستغل الغريزة الفطرية للعب من أجل الوصول إلى تحقيق أهداف تربوية ، كما أكد أغلب العلماء والباحثين على أن التربية البدنية والرياضية جزء متكامل لا يتجزأ من التربية العامة ، فهي وإذ كانت تهتم بالجانب الحركي والجانب المعرفي فإنها تضع في اعتبارها الإرتقاء بوجود الإنسان وتفاعله ككائن له ذات يعتز بها ويحرص على تأكيدها ، لهذا فهي مادة فعالة تعمل على تكوين الفرد السليم وبناء شخصيته ليكون عضو نافع في المجتمع الذي يعيش فيه ، كما يلتمس منها الفرد الراحة الجسمية والنفسية ، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل ، ويعجز عن تفسير ما يلاحظه من ظواهر، والتي تؤثر سلبيا على شخصيته فينجم عنها اضطرابات في نفس الفرد التي تؤدي إلى إخلال في التوازن الاجتماعي والانفعالي للفرد .

ويعتبر القلق إحدى هذه الظواهر والمشاكل التي عمت المجتمع في هذه الآونة وكان لها آثار سلبية على هذه الأوساط.

وإذا كان الكبار أكثر قدرة على التكيف وتجاوز مثل هذه المشكلات ، فإن المراهقين لهم النصيب الأضعف والصيد الأيسر لها ذلك أنهم كثيرا ما يعجزون عن وصف ما يعانون ، فضلا عن أنهم لا يستطيعون التخلص من هذه المعاناة .

المراهقة هذه الفترة التي تعد من أهم فترات النمو للإنسان ذلك لأنها تعتبر فترة ميلاد حقيقية نظرا لتغيرات الطارئة على جميع نواحيه الجسمية والعقلية والنفسية والانفعالية ، هذه التغيرات من شأنها أن تغير من سلوك المراهق ، إذا ما حدث خلل فيها فيحدث للفرد اضطراب نفسي يقوده للقلق الذي يغلب خاصة على فئة المراهقين.، ونجد ذلك واضحا في الدراسة التي قام بها (رتشارد سن) على الطلاب ممن يحتاجون إلى استشارات نفسية لا توجد لديهم صلة بالأنشطة الرياضية والترويحية .

ولهذا استنتج أن الاشتراك في هذه الأنشطة يحافظ على الاستقرار الانفعالي والإلتزان في اتخاذ القرارات (أمينة أنور الخولي 1996 ص 265) ومحاولة لمعرفة الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في التخفيف من الإضطرابات النفسية لدى المراهقين تم طرح التساؤل الرئيسي التالي:

هل تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

1- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2- هل لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير في تحقيق الراحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2-فرضيات البحث:

✳ الفرضية العامة: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الإضرابات النفسية ، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

✳ الفرضيات الجزئية:

1- يغلب على التلاميذ ارتفاع مستوى القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية .

2- ينخفض مستوى القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

3-أهداف البحث :

إن لكل بحث أهداف ودوافع يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواعث التي تعتبر المنطلقات الأساسية بالنسبة له وأهداف ودوافع بحثنا هي الملخصة في فيما يلي:

1- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الاضطرابات النفسية (القلق) لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة

2- إبراز العلاقة التي تربط التربية البدنية ببناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي إكتساب

القيم الروحية والاجتماعية والنفسية .

3- معرفة التغيرات الانفعالية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

4-أهمية البحث وأسباب اختيار الموضوع:

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع القلق العام في مرحلة مهمة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية وفيزيولوجية من شأنها أن تزيد من حدة القلق العام عند المراهق، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لديه، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق

وبات من اللازم أن يتعرف التلاميذ على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها التربية البدنية والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملاً، والملاحظ في هذه النقطة أن إهتمام الباحثين لم يركز إلا على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية التربية البدنية والرياضية من الجوانب النفسية، ورغم تنوع العديد من المقاربات النظرية وكذا التطبيقية التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد. فلا يمكن توعية أي فرد كما ذكرنا إلا إذا كانت الأبحاث والدراسات في متناوله يده، وبالتالي ومن حيث أن أهم الدراسات السابقة تناولت الكشف عن القلق بصفة عامة، وكذا الرياضة وفوائدها النفسية، فإننا سنضع بعون الله وبشيء من التفصيل دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند فئة المراهقين.

5-تحديد المفاهيم الأساسية للبحث :

5-1- مفهوم التربية البدنية والرياضة

أ-اصطلاحاً :

هو مجموعة مختلفة وأشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية و التعليم، و هو جزء من التربية و هو على ثلاثة أشكال ،درس التربية البدنية والرياضية و النشاط الداخلي و النشاط الخارجي ، تمد الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيّنه على مسيرة العصر في تطوره ونموه(محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطر

1992.ص06)

ب- اجرائياً :

عتبر التربية البدنية والرياضية من أهم فروع التربية الأساسية التي يتم تحقيقها من خلال النشاط الجسمي والبدني المنظم لبناء وتهيئة أفراد المجتمع بصورة متكاملة ومتناغمة مع ما يتناسب مع حاجاتهم وطموحاتهم

5-2-. الاضطرابات النفسية :

أ-اصطلاحاً:

يواجه الدارس لموضوع الاضطرابات النفسية عدد من الصعوبات في تعريفها وقد يعود السبب في ذلك إلى صعوبة تحديد معايير السلوك السوي وغير السوي إذ نقد تختلف معايير السلوك الانفعالي السوي أو غير السوي من بيئة ثقافية إلى أخرى أو نمط من أنماط السلوك الانفعالي إلى نمط آخر وفي صعوبة قياس

الاضطراب الانفعالي وارتباطه من الإعاقات الأخرى كالعقلية والسمعية والبصرية وصعوبات التعلم (فاروق الروسان 1998 - ص 214)

ب-إجرائيا: هي مجموعة من الاضطرابات الشخصية من ناحية التفكير, الانفعال أو السلوك تصاحب الانسان وأسبابها كثيرة .

3-5 - القلق:

أ-اصطلاحا:

عرف القلق بأنه نوع من عدم الراحة الذهنية أو نوع من الخوف إذا كان هناك مرتقب أو أنه ظاهرة توحى بعدم الاستقرار ، كما يكون نوع من اللهو الحسي الذي يتعرض له الإنسان من حيث لآخر أو يكون نوع من الكرب ينبع عن الإضطرابات داخل حياة الإنسان(شوري الحافظ : المراهق 1990 ، ص 134)

ب-إجرائيا :

القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر

4-5. المراهقة :

لغة : هي مصدر من رفق رهقا ، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنوا من الحلم وكلمة مراهق تعني رنى من الشيء فإذا هو الفرد يدنو من الحلم واكتمال النضج(شوري الحافظ : المراهق 1990 - ص 134)

اصطلاحا : وهي مشتقة من الفعل اللاتيني alolexence ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي ، هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله : " المراهقة بمعناها الدقيق هي المحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الإكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة ، وتمتد من البلوغ إلى الرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي السيد 1985 - ص 275)

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

أولا. الدراسات العربية:

1- دراسة فرغلي (1976)، النسرسي (1976) ، عوض(1977) ، عبد الله(1986) أن الرياضيين مقارنة بالأشخاص العاديين يتميزون بالسماة التالية : الإنساطية ، الإتران الإنفعالي، المسؤولة.

2- دراسة احمد عبد الخالق وعمر (1988): حيث هدفت إلى معرفة الفروق بين الإناث والذكور فيما يتعلق بالقلق العام وقلق الموت وقلق الحالة، واستخدم في هذه الدراسة مقياس القلق العام ومقياس قلق الحالة، طبقت هذه المقاييس على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 488 تلميذا وتلميذة أظهرت النتائج أن الإناث حصلن على درجة أعلى من الذكور فيما يخص القلق العام وقلق الموت وكانا متشابهين في قلق الحالة (فاروق عثمان. 2001 ص188).

3. دراسة غريب عبد الفتاح (1990) وهدفها هو دراسة انتشار سمة القلق بين طلاب دولة الإمارات العربية وكانت عينة الدراسة، وكانت عينة الدراسة مكونة من (200 ذكور، 250 إناث) وفي جامعة الإمارات العربية، حيث وجد أن الإناث قد حصلن على درجة أعلى في قياس حالة- سمة القلق من الذكور.

و دراسة فاروق عثمان (1993) وجد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الذكور وعددهم (75)، والطالبات الإناث(65) في متغيرات القلق العام وحالة القلق وقلق الحرب وقلق الموت، كما قادم بدراسة أخرى تهدف إلى إيجاد الفروق بين الطلاب الذكور والإناث في الجامعة. ومن جهة أخرى التعرف على مدى انتشار القلق بين طلاب الجامعة وتوصلت النتائج أن الطلاب الإناث أكثر قلقا في المراحل العمرية المختلفة من الطلاب الذكور. كما توصلت النتائج كذلك إلى أن القلق ينتشر بين طلاب الجامعة الذكور والإناث (فاروق عثمان. 2001، ص33).

4. وأظهرت كذلك دراسة محمود عبد القادر 2003: مشكلات خاصة بالتوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ المرحلة الثانوية حيث طبق فيها قائمة موني للمشكلات على عينة قوامها 245 تلميذ منهم 132 تلميذ و 113 تلميذة وهكذا أفرزت النتائج على مشكلات تتمثل في: عدم تقبل الذات، اضطرابات النضج الجنسي، سوء التوافق الاجتماعي، مشكلة القلق، سوء التوافق الأسري(محمد خليل. 2003 ص19).

ثانيا الدراسات الأجنبية:

1- دراسة كين (1970): حاولت التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى الرياضيين والاتزان الانفعالي لديهم يمكن أن يظهر فيما يلي: النضج الانفعالي، ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية، المستويات المنخفضة للقلق والتوتر العصبي، التحكم في الانفعالات في أوقات الشدة، استجابات انفعالية مناسبة للمواقف المختلفة، النضرة التفاؤلية، الرصيد المرتفع للإحباط.

2- دراسة بنزير و زدنر (1988) : الهدف منها معرفة الفروق بين الإناث والذكور في سمة- حالة القلق وطبق في هذه الدراسة مقياس حالة- سمة القلق على عينة مكونة من 151 ذكور و 223 إناث، أظهرت النتائج أن الإناث أعلى من الذكور في نسبة القلق العام(عصام عبد اللطيف العقاد. 2000 ص 140).

3- دراسة سكارتن مايير و سيبيرجر سولفان توصلا إلى أن الطلاب الجامعيين الذين يقعون في أعلى فرقهم في الجامعة من حيث الاستعدادات ويحصلون في نفس الوقت على درجات عالية في القلق. الواضح يكون تحصيلهم في الجامعة منخفض، كما يكثر تركهم الجامعة بسبب الفشل أكثر من الطلبة الغير قلقين، الذين لهم نفس المستوى من القدرة وتظهر هذه النتيجة بكل جلاء ووضوح أن الاستجابة تنخفض عندما تكون درجة القلق عالية وهذا ما يترك بدون شك آثار سلبية على القدرات الذهنية عنده ويؤدي إلى انخفاض مستواه التحصيلي، نفس الشيء ما يراه سولفان الذي أعطى تحديد دقيق للعلاقة بين الأداء على أساس التمييز بين المستويات المختلفة للقلق.

4- دراسة أوجليفي، تتكو والتي تشكلت عينتها من خمسة عشرة ألفا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للنشاط الرياض التأثيرات النفسية والمتمثلة في:

- إكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

- الإتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة وإحترام السلطة.

- إكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والإتزان الانفعالي،

والتحكم في النفس، وإنخفاض القلق والتوتر، وإنخفاض في التعبيرات العدوانية

5- دراسة كوبر (1976)، و كان (1976)، ومورجان (1976)، و شور (1977)، التي أظهرت

نتائجها بأن الرياضيين مقارنة بالأشخاص العاديين يتميزون بالسماة التالية :

. الثقة بالنفس . إنخفاض القلق . الإستقرار الإنفعالي . الإنبساطية . المنافسة . (محمد حسن علاوي ، 1975 ص 113).

6- دراسة واتسن ، جونسن، زيون أوضحت أن الأفراد الذين لديهم إتجاهات إيجابية نحو أجسامهم يتصفون بإرتفاع لتقدير الذات، وأن شعور الفرد بالرضا عن جسمه يرتبط إرتباطا وثيقا بثقته بنفسه.

7- دراسة جورج أوضحت أن الأطفال (ذكور، إناث) الممارسين للنشاط البدني لديهم مفهوم ذات إيجابي عن أقرانهم غير الممارسين للنشاط البدني، وأن لهذه الممارسة أثرا في زيادة الثقة بالنفس، وهو ما أكده ماثيوز بإستخدام أشطة بدنية تتسم بالمغامرة(امين الخولي. مرجع سابق ص169).

8- دراسة فرويد، ميلاني كلين، سيموندس، آمن ورينسيون، هيرمين هيوج هلموث أستخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الإضطرابات النفسية للأطفال ومن بينها حالات القلق والتوتر.

7-التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الدراسات السابقة لاحظنا أنه تنوعت من حيث الأهداف العامة التي سعت لتحقيقها، فقد بحثت بعض الدراسات من أجل الكشف عن الاضطرابات النفسية عامة و القلق بصفة خاصة مثل دراسة سكارتز ماير، وسولفان، وسبيل بارجي، كما سعت بعض الدراسات إلى البحث في عن الفروق بين الذكور والإناث في متغير القلق مثل دراسة بنزير وزندر (1988)، ودراسة أحمد عبد الخالق وعمر(1988)، دراسة عبد الغريب عبد الفتاح (1990).

وسعت دراسات أخرى إلى البحث في التأثيرات النفسية لإيجابية للرياضة كدراسة أوجليفي، تتكو، دراسة جوردن، دراسة واستون، جونسن، دراسة جورج. كما بحثت دراسات في دور اللعب في تخفيف الإضطرابا ت النفسية كدراسة فرويد، دراسة ميلاني كلين، دراسة سيموندس، دراسة هيلمين هيوج هلموث.

هذا وقد إتفقت الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في تأكيدها على أهمية البحث في سبل إيجا د إستراتيجيات للتخفيف من القلق كدراسة سيموندس وأوجليفي تتكو .

ولقد وجدنا أن هذه الدراسات لم تذكر لنا أداة الدراسة عدا بعض الدراسات كدراسة بنزير وزندر اللذان إعتدما على مقياس حالة وسمة القلق، ودراسة فاروق عثمان حيث إستعمل مقياس القلق العام لكاتل.

أما الدراسة الحالية فقد ركزنا على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق) وقد ركزنا على التربية البدنية خلافا للدراسات السابقة التي بحث في الرياضة وكذا اللعب وتأثيراتهما النفسية على حد علمنا، ولقد إنطلقت دراستنا من حيث إنتهت بعض الدراسات التي كشفت عن إرتفاع القلق عند المراهق.

كما إستفدنا من الدراسات السابقة في صياغة إشكالية البحث وسوف نستعين بها في طريقة المعالجة الإحصائية، وكيفية تحليل المعطيات، وندعم بها النتائج التي سنتوصل إليها من خلال دراستنا الحالية.

الجانب النظري

الفصل الأول :

الاضطرابات النفسية و القلق

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد, لكونها تشمل على عدة تغيرات, في كل المستويات, إذ تتميز بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية حيث تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العقلي والعصبي بالإضافة إلى بعض الاضطرابات النفسية .

ونتطرق في فصلنا هذا إلى ظاهرة: "القلق" كنوع من أنواع الاضطراب النفسي الذي يعد بدوره ظاهرة قد تلازم الإنسان في جميع مراحل حياته, وأثاره على نفسه وعقله وبدنه جد خطيرة فهو يتولد عن كثير من المشكلات المتداخلة في بعضها البعض, وقد يتسبب الاضطراب في تحطيم آماله وطموحاته فيجعل منه إنسانا سلبيا في المجتمع يائسا محبطا لا يرى للحياة معنى أو فائدة لذلك عنى العلماء منذ القديم بدراسة هذه الظاهرة والإحاطة بها من جميع الجوانب وقد ازدادت العناية بها في عصرنا الحاضر وخاصة لما تطورت العلوم المختلفة وكثرت البحوث والدراسات في مجالات على النفس الإنسانية.

1 - تعريف الاضطراب:

- لغة:

ويعني لغويا الفساد، الضغط أو الخلل، وهو لفظ يستخدم في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الإكلينيكي خاصة، وهو يطلق على الاضطرابات الشخصية من ناحية التفكير، الانفعال أو السلوك، ويعني سوء توافق الفرد مع ذاته ومع الموقع الاجتماعي الذي يعيش فيه، ونشير هنا إلى أنه قد يعاني التلميذ أثناء ممارسته التربية البدنية والرياضية من بعض الاضطرابات النفسية ولكن هذه الاضطرابات النفسية ولكن هذه الاضطرابات لا تصل بالضرورة على حد الأعراض المرضية في كل الحالات.

- اصطلاحاً:

هو العرض النفسي المعقد المعبر عن خلل وظيفي معين (Symptome Dysfonctionnement) تبعاً للمعايير الثلاثة التالية:

- النظر في النضج الذي يؤدي إلى عدم القدرة على الحركة.
- عدم التكيف أو التوافق مع النظام الاجتماعي مثل: الاضطرابات السلوكية كعدم الاستقرار النفسي الحركي.
- عدم التوافق مع النظام العادي أو السوي للوضعية أو الهيئة المورفولوجية لجسم الفرد أو التعبير الحركي (عطوف محمود ياسين ص 213)

2- أسباب الاضطرابات النفسية:

تعدد أسباب الاضطراب النفسي، حيث يمكن حصر أهمها في النقاط التالية:

1-2 الأسباب الوراثية: حيث نجد أن هناك استعداد وراثي في بعض الحالات، وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية.

2-2 العوامل العصبية: حيث تلعب دوراً مهماً في الاضطرابات الذهنية بينما ليس لها دور في الاضطرابات العصبية.

3-2 العوامل النفسية: الاستعداد النفسي (الضغط النفسي العام) والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه، التوتر النفسي الشديد، الأزمات أو الخسائر المفاجئة، الصدمات النفسية، الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه، المخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص.

- مشكلات الطفولة والمراهقة والعصر الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال كالقسوة والتسليط والحماية الزائدة والحرمان... الخ.
- الاضطراب ينشأ كذلك من الخوف من الفشل في مباراة أو منافسة معينة.
- التعرض للحوادث والخبرات الحادة اقتصاديا، وعاطفيا أو تربويا، الإرهاق الجسمي والتعب أو المرض.

- مواقف الحياة الضاغطة، الضغط الحضاري والثقافي، البيئة الحديثة، المطالب والمطامح المدنية المتغيرة، وعدم تقبل مد الحياة وجزرها والبيئة القلقة المتبعة بعوامل الخوف مواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمن واضطراب الجو الأسري وتفككه (أسامه كامل راتب 1997 ص 189)

- فقدان السيطرة : عندما يفقد الرياضي السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة ويدرك بأن الأمور تسير وفقا للسيطرة الخارجية يتوقع زيادة الاضطراب لديه، والواقع أن هناك عاملين يؤثران في حالته الانفعالية ومن ثمة حالة الاضطراب لدي الرياضي قبل المنافسة.

يتضمن العامل الأول البيئة الخارجية المحيطة بظروف المنافسة والعامل الثاني يرتبط بمجموعة من الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه، ويتوقع زيادة الاضطراب عندما تقل مقدرة الرياضي على السيطرة على أحد العاملين (حامد عبد السلام زهران - ص 442)

3- نظريات تفسير الاضطرابات النفسية:

3-1 نظريات تفسير الأعصاب:

هناك كثير من النظريات التي وضعت لتفسير العصاب، ومن أشهر هذه النظريات وأكثرها شيوعا، النظرية الفرويدية والفرويدية الجديدة.

فلقد كان فرويد يرى أن العصاب ينتج من الصراع بين الدوافع البدائية للذات الدنيا وكف المجتمع الذي يتمثل في وظيفة الذات العليا وتتولى الذات الوسطى مسؤولية حل هذا الصراع بين هاتين القوتين المتعارضتين وتظهر الأعراض العصبية وفقا للمفهوم الفرويدية، عندما تقمع بعض القوى في الذات الدنيا، ولقد اجري فرويد نفسه قبل مماته كثيرا من التعديلات على نظرياته، وبعده ظهر بعض علماء النفس الذين يطلق عليهم أصحاب الفرويدية الجديدة التي تختلف مبادئها عن الفرويدية الأولى في كثيرا من النواحي (عبد الرحمان العيسوي ص 173)

2-3 نظرية مفهوم الذات في تسيير العصاب :

ترجع هذه النظرية إلى عالم النفس الأمريكي "كارل روجرز Roger" حيث يعتقد أن الاضطرابات النفسية تحدث في الفرد عندما يعجز عن التوافق بين خبراته الراهنة مع مفهومه عن ذاته أو فكرته عن ذاته أو صورة عن نفسه.

3-3 نظرية الخطيئة في تفسير العصاب:

ترجع هذه النظرية إلى عالم النفس "هابرت مورر Herbert Mourer" وتختلف هذه النظرية اختلافا جوهريا مع الفرويدية والجديدة إذ يرى صاحبها إن العصاب ينتج في الفرد من الذنب والخطيئة التي تتعارض مع ضميره

3-4 نظرية "دولار-ميلر" في العصاب (The Doullar-Miller Theory):

لقد رأينا نظريات "فرويد" و"هورني" و"سوليفان" صدرت عن النظرة الإكلينيكية للمشاكل الإنسانية ومن فحص العديد من الحالات الحقيقية ولكن هناك نظريات أخرى لتفسير العصاب نتجت عن الفحص والتنقيب في التقاليد الخاصة بالعلم التجريبي وتناولت حالات حقيقية، وهذه النظرية جذور عميقة في علم النفس التجريبي.

4-القلق:

شهدت السنوات العشرين الأخيرة تزييدا ملحوظا في دراسات القلق نتيجة ازدياد شيوع هذه الظاهرة وتتضمن السمة الأساسية للقلق والخوف المزمن من مواقف مختلفة يشعر فيها الشخص بأنه محط الأنظار والخوف من القيام بشيء ما مخجل أو فاضح، ومن أعراض القلق الخوف من الحديث أمام الجمهور ومن مراقبة الناس للشخص أثناء ممارسة بعض النشاطات

ويعتبر القلق أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية وهو يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان ويرافق هذا الإحساس الداخلية أعراض وعلامات جسمية متعددة ترتبط بتكوين الجسم من الناحية الكيميائية العضوية، وتعكس ارتباط الجهاز العصبي بأجهزة الجسم جميعا فالدافع هو القائد لأجهزة الجسم ويتأثر بها ويؤثر فيها، وفي لغتنا العربية نجد أن كلمة القلق حديثة نسبيا، ونجد عدد من التعبيرات التي تصف هذا الشعور بشكل تقريبي... مثل الخوف والوجل وعدم الاطمئنان والتقرب والحدرد، وغير ذلك من التعبيرات الشائعة مثل: العصبية (والنرفزة) وقلة الصبر والتوتر وانشغال البال...

ويمكننا أن نقول أن درجة من القلق هي صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرد الأخطار الممكنة أو المحتملة والتي يتعرض لها الإنسان في صراعه مع الحياة : فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ

على الذات والنجاح في مسيرة الحياة... والمشكلة تكمن في ازدياد شدة درجة القلق وفي استمراره دون سبب واضح أو معقول. وصراع الإنسان مع الواقع صراع تاريخي طويل لتخويف وطأته وهناك تراث كبير من الأسباب الشخصية والاجتماعية و الكيميائية عند مختلف الشعوب والتي تهدف إلى تحصيل الشعور بالأمان والطمأنينة والسعي نحوها.

والقلق يرتبط بجميع الاضطرابات النفسية وأنواعها المختلفة وأيضاً بعدد من الأمراض والاضطرابات العضوية.

5- تعريف القلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق, وتنوعت تفسيراتهم له, كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها لتخلص منه, وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط, إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية (محمد عبد الظاهر الطيب 1994 ص 281)

يعتبر فرويد (1894) أول من استخدم مفهوم القلق (Anesciety) على نحو منهجي حيث ميز بين نوعين من القلق الموضوعي والعصابي .

ويرى فرويد أن: "القلق هو القاعدة الأساسية والمشكلة المحورية لكافة الأعصاب النفسية (سيجمون فرويد

1986 - ص : 14).

ويؤكد ماي في (1950) : " القلق هو القاسم المشترك في جميع الاضطرابات النفسو جسمية والاضطرابات النفسية والاختلالات العقلية والانحرافات السلوكية"

ويرى الأزرق بن علو (1968) : " القلق هو المحرك الأساسي لكل سلوك سوى وغير سوى لدى الإنسان" (الأزرق بن علو 2003 - ص : 81)

ويقول الدكتور محمد حسن العلوي أن القلق انفعال مركب من التوتر والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر (محمد حسن العلوي 1992- ص 277)

ويرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور بانعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة, ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد دعر (محمد عبد الظاهر الطيب 1994 ص 398)

كما يراه أسامه كامل راتب : بأن أحد الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطا بالأداء الرياضي وكثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والمهوم. التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات, وما يتصل بها من دوافع وحوافز وإذا لم يتحسن الحال فإن القلق سيتحكم, ويأخذ ذلك أنه حالة نفسية تتصف بالتوتر والحزن إليهم وذلك بصورة معقدة وغامضة, وعندما نقول أن القلق ينجم عن الإحباط المعين أو الفشل المحدد لا يعني أن سببه معلوم دوما, وهكذا يبدو القلق أحيانا من غير سبب والواقع إن سببه بعيدا ومعقدا (أسامه كامل راتب 1997 ص : 160).

ومن خلال كل هذه التعارف للقلق نستنتج نحن الباحثين أن القلق يرتفع أو ينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط والقلق ناتج عن عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

6 - أنواع القلق :

لقد اختلف الباحثون في تصنيف القلق فهناك من صنف القلق على أساس حالة وجدانية مؤلمة والبعض الآخر اعتبرها نظرة اجتماعية التي تأسس على وجود العلاقة بين الفرد والمجتمع فالأولى تستدعي إلى ظهور استجابات القلق أما الثانية فتؤدي إلى حدوث استجابات القلق أما البعض الآخر فقد جمع بين الاثنين.

أما البعض الآخر من العلماء في تصنيف أنواع القلق على استمراره فأحداها مؤقتة تمثل حالة القلق والثانية ثابتة تدعى سمة القلق (أسامه كامل راتب 1997 ص 161)

6-1- الأنواع القائمة على أساس وجداني:

حسب "حسن علاوي" أن "فرويد" يميز بين نوعين من القلق الموضوعي, والقلق العصبي ويرى أن الموضوعي هو رد فعل لخطر خارجي معروف, أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي, وهو خطر محدد مثل قلق الطلب عند الاختبار لأخر السنة أو قلق الرياضي قبيل المنافسات الرياضية, وقد استخدم "فرويد" في كتاباته بعض المصطلحات الأخرى التي تشير إلى القلق الموضوعي مثل "القلق العادي" أو "القلق الحقيقي".

أما القلق العصبي حسب "فرويد" فيعرفه بأنه خوف غامض غير مفهوم, لا يستطيع الفرد أن يعرف أسبابه, إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية, وحسب "حسن علاوي" فإن "فرويد" يفرق بين ثلاثة أنواع من القلق العصبي (محمد حن علاوي 1979 ص 277).

أ- قلق الهائم (الطلق):

وهو الذي يرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية والشخص هنا يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السلبية.

ب- قلق المخاوف الشاذة (المريضة):

ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة، التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً وهذا النوع من القلق يرتبط بشئ خارجي معين، وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق .

ج- قلق الهستيريا:

وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعدة.

يرى "ماي" إن القلق هو ترجس بصحته تنفيذ لبعض القيم التي يتمسك بها الفرد ويعتقد أنها أساسية لوجوده، كما يرى أن استجابة القلق تكون سوية أو مقبولة إذ تناسب مع موجه الخطر، أما إذ لم تكن مع الخطر الموضوعي فتعتبر في عداد امتحانات القلق العصبي.

أما "حسن علاوي" (1979) فيذكر أن "يونج" عرف القلق بأنه رد فعل يقوم به الشخص، حينما تغزو عقله قوى وخيالات غير معقولة صادرة من اللاشعور الجمعي بالرغم من أن "يونج" يعتقد أن الإنسان يهتم بتنظيم حياته على أسس معقدة منظمة، إلى أن الخوف من السيطرة اللاشعور الجمعي، من الأسباب الهامة التي يعتبرها مهمة لحياته وبالتالي تؤدي إلى استجابات القلق .

وعليه يستنتج الباحثان أن أنواع القلق القائمة على أساس وجداني اثنان القلق الموضوعي والقلق العصبي الذي ينقسم إلى القلق الهائل المرتبط بالأفكار والأشياء الخارجية، قلق المخاوف الشاذة المرتبطة بالشئ الخارجي معين والقلق الهستيريا المرتبطة ببعض الأعراض الهستيرية.

6-2- الأنواع القائمة على أساس تفسير اجتماعي:

حسب "حسن علاوي" وعلى أعمال "سوليفان" أن القلق حالة نوعية للغاية تنشأ كنتيجة لعدم قبول أو الامتحانات في العلاقات الاجتماعية، وهذا المفهوم يشير إلى أن نشأة القلق هي النتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع ويتفق مع وجهة "أدler".

ويضيف نفس المؤلف أن "أدler" يرى أن الإنسان السري يتغلب على الشعور بالقلق عن طريق تدعيم أو تغذية الروابط الاجتماعية التي تربط الفرد بالأفراد الآخرين الذين يرتبط معهم بعلاقات مختلفة، وأن الفرد

يستطيع أن يتجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية منه الروابط الاجتماعية وعند نجاحه في تحقيق درجة معينة من الانتماء الذي يعيش فيه.

وعليه يستنتج الباحثان أن القلق ينشأ نتيجة للتفاعل الديناميكي بين الفرد والمجتمع حيث يستطيع الفرد تجنب الشعور بالقلق عند نجاحه في تقوية الروابط الاجتماعية.

6-3- الأنواع القائمة على أساس وجداني اجتماعي:

يذكر "حسن علاوي" (1979) أن "كارين هورني" تشير إلى أن القلق استجابة موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، ويرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة التي لا يستطيع حسمها، ومن أهمها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة أو النقص أو العجز في فهم النفس والناس وعدم القدرة على التوقف بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين والأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة (أسامة كامل راتب 1979 , ص 15)

ومنه يستنتج الباحثان أن القلق يرجع إلى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة كعدم التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية.

6-4- تصنيف القلق على أساس الاضطرابات جسمية ومعرفية:

حيث يرى "كامل راتب" أن هناك نوعان من القلق:

6-4-1- القلق الجسمي:

من مظاهره المميزة التشنج العضلي، برودة اليدين، زيادة التنفس، وقد تزداد هذه الأعراض حدة وتنعكس في الصداع، التوتر الزائد، اضطرابات في الدورة الدموية ووظيفية الهضم وإفرازات الغدد مشيراً إلى أن زيادة وكبت الأسباب المثيرة للقلق تؤدي إلى تراكم الاضطرابات والتوترات مما يؤدي إلى اضطرابات عويصة أكثر خطورة.

6-4-2- القلق المعرفي:

يحدث داخل العملية العقلية للفرد وقد يكون له أعراض خارجية أو ليس له أعراض خارجية، كذلك ضعف القدرة على التركيز والانتباه وكذلك عدم قدرة الفرد على إيقاف الأفكار السلبية التي تدور في ذهنه عن مواقف سبق حدوثها أو سوف تحدث.

ومن الممكن حدوثها معاً كل من "القلق الجسمي والمعرفي" أو شيع أحدهما على الآخر، ومع ذلك فمن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء بينما القلق المعرفي يكون تأثيره واضحاً من تشتت

الانتباه والأنشطة العقلية الأخرى. والأسلوب الناجح للتعامل مع كل من القلق الجسمي يفضل المشاركة الإيجابية لأعضاء الجسم في عمل معين, وخاصة أعضاء الجسم الأكثر توترا ومن أمثلة ذلك مزاوله بعض الأنشطة البدنية الخفيفة, واستعمال التدليك... الخ.

أما فيما يخص القلق المعرفي أفضل طريقة للتعامل معه إتاحتها الفرصة للاعب لممارسة بعض الأنشطة العقلية, ومحاولة شغل تفكيره بأشياء غير مصدره القلق, مثال ذلك مشاهدة التلفاز, سماع الموسيقى... الخ (أسامه كامل راتب 1979, ص 159)

وعليه يستنتج الباحثان أن القلق القائم على أساس اضطرابات جسمية ومعرفية ينقسم إلى نوعين, القلق الجسمي الذي يؤثر على أعضاء الجسم مما يؤدي إلى اضطرابات عويصة, أما القلق المعرفي يكون تأثيره على الأنشطة العقلية للفرد.

6-5- تصنيف القلق كحالة والقلق كسمة:

يعتبر هذا التصنيف الأكثر تداولاً حالياً فهو الذي يصنف القلق إلى نوعين هما:

6-5-1- القلق كسمة:

يعتبر "كاظم النقيب" (1990) أن سمة القلق ثابتة وتشارك في تشكيل الفرد حيث أن الأفراد الذين يتسمون بسمة القلق يدركون عدد أكبر من المواقف على أن فيها تهديدا لهم ويميلون إلى الاستجابة لمثل تلك المواقف بدرجات عالية من الشدة الفيزيولوجية

ويضيف "كامل راتب" (1997) أن سمة القلق هي استعداد للفرد لإدراك مواقف معينة له كمهدد والاستجابة لهذه المواقف لمستويات مختلفة من حالة القلق, كما يضيف بأنه الميل إدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف لحالة القلق (أسامه كامل راتب 1979, ص 160)

هذا فمن المتوقع أن يدركوا الأفراد المتصفون بالمستوى العالي في سمة القلق أعلى المواقف على أنها مهددة لها, ومن المتوقع أن يستجيبوا بمستويات عالية الشدة من قلق الحالة أكثر من الأفراد الذين يميزون بمستويات منخفضة من سمة القلق.

وعليه يستنتج الباحثان أن القلق كسمة هو استعداد الفرد لإدراك مواقف معينة كمهدد له.

6-5-2- القلق كحالة:

يؤكد "كاظم النقيب" أن حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت إلى آخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين و يضيف نفس المؤلف أنها استجابة القلق التي تظهر نتيجة لموقف تنافسي معين, وتشابه أعراضها حالة القلق العامة إلى أنها تنشأ كاستجابة لمثيرات موقف رياضي محدد (يحي كاظم النقيب , 1990, ص185).

ويرى "كامل راتب" بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر ويمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر (أسامه كامل راتب , ص160)

ويؤكد هذا الأخير أنها " صفة مؤقتة تعبر عن درجة القلق الذي يعر به الفرد في وقت معين وفي ظرف خاص " ويتكون هذا النوع من القلق من ثلاثة عناصر أساسية هي القلق الجسدي والقلق في النفس حيث أشار إليه عمل كل من "موريس ودلبيرت" (1987) و "كامل راتب" (1977) أنه بناء متعدد الأبعاد. وعليه يستنتج الباحثان أن قلق الحالة بأنه حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف والتوتر, ويمكن أن تتغير هذه الحالة من شدتها من وقت لآخر.

7- مستويات القلق :

حسب "حسن علاوي" (1979) إن أداء سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبلها يتأثر لحد كبير بمستوى بالقلق الذي يتميز به الفرد, وهناك ثلاثة مستويات للقلق الذي يتميز به الفرد هي

7-1- المستوى المنخفض للقلق:

في هذا المستوى من القلق يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية, كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها, ويشار على هذا المستوى من القلق بأنه علاقة الإنذار لخطر وشيك الوقوع.

7-2- المستوى المتوسط للقلق :

في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجهود لا بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد, في بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

7-3- المستوى العالي للقلق:

يؤثر المستوى العالي على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية, أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة والتركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي (محمد حسن علاوي , ص 279)

8- أسباب القلق :

مما لا شك فيه أن أحد مصادر القلق الهامة هو كون الإنسان كائناً مفكراً واعياً لوجوده وفنائه, فوجود الإنسان في الحياة يعتبر مصدر القلق فلا أحد يسلم منه, وإنما الفرق بين الناس في درجة المعاناة منه, والأسباب التي جعلتهم يصابون به ولعل هذا هو السر في تعدد النظريات التي تفسر كل حالة من حالات المرض النفسي, ونذكر بعض هذه الأسباب فيما يلي :

8-1- الأسباب الوراثية :

تؤكد بعض الأبحاث العلمية على دور الوراثة في تكوين الفرد للقلق وانتقال هذا الأخير عبر الأجيال مثل الأبحاث التي أجريت على التوائم (Tuins) حيث تبين التشابه في الجهاز العصبي الإرادي والاستجابة للمنبهات الخارجية والداخلية بصورة متشابهة يؤدي على ظهور أعراض لدى التوأمين وأن نسبة 15% أو 17% من أقارب مرضى القلق المصابون بالقلق أيضاً.

كما أثبتت سبتار Spater (1962) وشلدار Shilder (1996) أن نسبة القلق في التوأم المتطابقة تصل إلى 65% ونسبة القلق لديهم ظهرت بـ 14% من الحالات وهذا قد يبين الدور الهام الذي تلعبه الوراثة في ظهور القلق (فيصل محمد خير الزاد , 1984, ص 73).

8-2- الأسباب النفسية :

يذكر فرويد أن أسباب حدوث القلق تعود إلى مرحلة الطفولة المبكرة نتيجة عقد ومخاوف يتعرض لها الطفل كما يذكر بعض علماء التحليل النفسي إثر صدمة الميلاد عند خروج الطفل إلى الحياة وطبيعة العلاقة بين الأم و الطفل في زرع بذور القلق .

وتصرفات الأب وسلوكه في التنشئة قد يساهم في خلق الاستعداد لدى الأبناء للإصابة به وذلك سكون الأب يتصف في حد ذاته بسلوك متأثر أو الضبط الشديد وتخويف الطفل وذلك في بعض المواقف الاجتماعية (عبد العزيز الشريفي , 1985, ص 25). , هذا من جهة ومن جهة أخرى الإحباط الفعلي

أو المتوقع في الجهود المبذولة من أجل تحقيق الحاجات بمعنى أن دفاعية الطفل تصنعها توقعات الوالدين هذا ما يجعله يعيش في الصراعات ومخاوف وهموم وبذلك يتحكم في القلق (فاخم عاقل , ص 506)

9- أعراض القلق:

يمكن التعرف على أعراض القلق, وذلك لكونها واضحة ومتميزة عن بقية أعراض الاضطرابات الأخرى الأمر الذي يمكننا من فهم القلق عند الأطفال كظاهرة تتضمن مظاهر وأبعاد سياسية.

9-1- المظاهر الفيزيولوجية :

وتظهر في عدد من العمليات الفيزيولوجية كالألم المعدة واحمرار الوجه, والإحساس بالصداع وسرعة ضربات القلب, وصعوبة التنفس والإحساس بالتعب والانتهاك وصعوبات ابتلاع الطعام والشراب بحيث عند الشخص المصاب صعوبة في البلع أو الشعور بغصة في الحلق (**Boule Oeusop** **Hagienne**) وتشنج معدي أو معوي, وكذلك الشعور بالضييق في الصدر, وتؤدي في بعض الأحيان سرعة التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وتغيير درجة حموضة الدم وبرودة في الأطراف, وتقلص العضلات وأحيانا الإغماء. (عبد العزيز الشريني, 1985, ص 26).

هذه المظاهر الفيزيولوجية قد تندرج تحت ما يعرف بالأعراض (السيكوسوماتية) وهي أعراض جسمية المظهر نفسية المنشأ.

9-2- المظاهر الانفعالية:

هذه المظاهر ذات مضمون انفعالي كالأحلام المزعجة وسرعة الغضب, والعصبية والإحساس بالضييق والتبرم والحساسية الانفعالية, كما تظهر المخاوف المرضية في هذا المظهر كمشاكل أساسي من مكونات القلق عند الأطفال.

10- نظريات القلق:

10-1 نظرية فرويد:

لقد طرأ على تصور فرويد من مصادر القلق التغيرات المتتالية خلال الذي كان يعمل بها في التحليل النفسي وتختلف فروضه في المراحل المبكرة من حياته العملية عنها في المراحل المتأخرة.

فروض فرويد الأولى:

ناقش فرويد هذا الموضوع من الزاويتين :

. طبيعة الموقف الأول الذي يسبب القلق عند الطفل.

. لعلاقة بين القلق والديناميكيات الشخصية الأخرى.

تعتبر صدمة الميلاد بكوره المصادر التي تبعث القلق في نفس الفرد فصدمة الميلاد تشتمل على سلسلة من المشاعر المؤلمة التي تنتج عن تغيير بيئة الطفل بسبب ميلاده وقد نتجت عن انفصال الطفل عن أمه واستقلاله عنها ويعتبر فرويد هذه الصدمة الأولى وما يتولد عنها من مشاعر, الأساس الأول الذي يمهد لظهور القلق فيما بعد.

ربط فرويد بين القلق وبين الليبي دو والرغبة الجنسية باعتبارها مكونا من مكونات الشخصية, فالقلق حسب ذلك الرأي نشأ عندما يعاق الليبي دو الإشباع الطبيعي وقد فسر فرويد ذلك قوله: "انه عندما يكون الفرد في حالة استثارة جنسية قوية ولا يجد إشباع لها ينتج عن ذلك بعد فترة أن تحتفي الاستثارة ويحل محلها القلق في صورة فرع وكلما كانت هذه الاستثارة الجنسية قوية كلما صدمت ولم يتمكن صاحبه من إشباعها أدى ذلك إلى ظهور أعراض القلق بصورة عنيفة" (مصطفى فهمي 1976 ، ص 20)

فروض فرويد الأخيرة:

وقد عدل فرويد في كتابه الأخير "القلق" الذي نشر في فينا عام 1926 نظريته في مفهوم القلق فهو لم يعد يؤكد الخبرات التي تنتج عن صدمة الميلاد باعتبارها (أي الخبرات) العوامل الوحيدة والأساسية للقلق, وإنما قرر بجانب ذلك مواقف خطيرة تحدد الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وقد ذكر أن في كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف الخطيرة, فهناك مثلا: خوف الطفل من فقدان حب أمه "عقدة أوديب" خاصة في السنوات المبكرة من حياته, وهناك أيضا الخوف من تهديد الذات العليا, تهديد الضمير كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبع الاجتماعي, وكذلك من يتعرض إليه الطفل من عوامل إحباطية تتصل بإشباع هذه الدوافع, عقاب الوالدين الذي يؤدي إلى الألم وإلى الشعور بالخوف, وهذا ما يؤدي إلى القلق إذ ما استثيرت هذه الدوافع.

10-2. نظرية أوتورانك :

يذهب رانك إلى أن الإنسان يمر في جميع مراحل شخصيته بخبرات متتالية من الانفصال ويعتبر رانك الميلاد أول وأهم خبرة للانفصال تمر بالإنسان, وتسبب له صدمة مؤلمة وتثير فيه قلقا شديدا, وقد سمى رانك هذا النوع من القلق "بالقلق الأولي" ويستمر هذا القلق مع الإنسان فيما بعد, وتأخذ أجزاء منه في الانسحاب طوال حياته ويفر رانك جميع حالات القلق المتتالية على أساس قلق الميلاد, فهي عبارة عن تفرغ أو تنفس لانفصال القلق الأولي, والانفصال عن الأم هو الصدمة الأولى التي تثير القلق الأولي,

ويصبح كل انفصال فيما بعد من أي نوع كان سبب لظهور القلق، فالقطام يثير القلق لأنه يتضمن انفصالا عن ثدي الم والزواج يثير القلق لأنه يتضمن الانفصال عن حياة الوحدة فالقلق إذا في رأي رانك هو الخوف الذي تتضمنه الانفصاليات المختلفة (سيجموند فرويد 1957 ص34).

ويذهب رانك إلى أن القلق الأولي يتخذ صورتين تستمران مع الفرد في جميع حياته وهما :
 . خوف الحياة : وهو القلق من التقدم والاستقلال الفردي.

. خوف الموت : قلق من التأخر وفقدان الفردية أي يفقد استقلاله ويعود للاعتماد على الغير

3-10. نظرية ادلر: (A.Adler)

يرى ادلر أن القلق النفسي يرجع نشأته إلى طفولة الإنسان الأول، كلن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عن عدم الشعور بالأمان. ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي والمقصود بالقصور العضوي في نظرية ادلر: " هو قصور في أحد أعضاء الفرد، أما نتيجة لعدم أشكال نموه وتوافقه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية أو بسبب عجز عن العمل عن الميلاد" وقد لاحظ ادلر وكان طبيبا، أن أعضاء البدن الأساسية للحياة تزيد في النمو وتجيد أداء وظائفها إذا أصيب جزء منها أو جانب من الأعضاء الأخرى التي تتصل بها بما يعوق عمله" (مصطفى فهمي 1967 - ص 203).

ويرى ادلر أن هذا القصور يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمان ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف ادلر أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها أثر كبير في نشأة القلق النفسي عنده ومحاولة التعويض عنه.

4-10. نظرية كارن هورني (Karen Horney):

ترى هورني أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي : الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة.

وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

أولا: انعدام الدفء العاطفي في الأسرة، وشعور الطفل بأنه خص منبوذ ومعدوم من الحب والعطف والحنان، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني هو أهم مصادر القلق.

ثانيا: كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل يؤدي إلى نشوء القلق لديه. فالسيطرة المباشرة أو غير المباشرة، وعدم العدالة بين الإخوة والخلاف بالوعد، وعدم احترام الطفل، والجو الأسري العدواني وغيرها، كلها عوامل توظف مشاعر القلق في النفس.

ثالثا : البيئة وما تحويه من تعقيدات ومتناقضات, وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط, فكل هذا يجعل الطفل يشعر انه يعيش في عالم متناقض ملئ بالغش والخداع والحسد والخيانة, وانه مخلوق لا حول له اتجاه هذا العال القوي العنيف.

10-5. نظرية هندرسون وجيليرفي :

يعتقد هذان العلمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة كثيرة تؤدي إلى الصراع النفسي, ومن هذه المواقف : الحالة الاقتصادية, الفشل في الحياة الزوجية, الفشل في العمل, أسلوب التربية الخاطيء, عاهات البدن... كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الفعال المقلقة, وعندما تتكرر هذه الخيرة تتراكم هذه المشاعر ثم تظهر أثارها في سلوك الفرد الخارجي (مصطفى فهمي ص 204)

10-6. نظرية ماري ستاك سوليفان :

يرى سوليفان أن نفسية الطفل تتكون من نظام خاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل أو عدم استحسانهم لها, والذي يدفع الطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي تنال الاستحسان والتي لا تناله حتى يستطيع دائما التمتع بحالة الانشراح تجنب القلق والعقاب .

يكتسب الطفل نتيجة لذلك نظام واتجاهها سلوكيا معيناً يحتفظ به طوال حياته وأن أي خبرة تهدد هذا النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق, وان ظهور القلق فإن الفرد لا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح, فهو يقوم من غير وعي ببعض العمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة, وعلى ذلك فالقلق هو الوسيلة التي تلجأ عليها النفس لإضعاف الإدراك (سيجيموند فرويد 1957 ص 43).

11- نتائج القلق :

تهدب بعض الدراسات منها دراسة "أنتوني" (1957) إلى أن القلق المرتفع يؤثر تأثيرا سلبيا على فعالية الأداء, فالقلق المرتفع معوقا لفاعلية الأداء .

ويتضح أثر هذا التعريف الانفعالي على السلوك (كووين 1974) فيما يتصف به الأشخاص دور القلق المرتفع من سمة الجمود التي يرتبط بها أيضا تلب أو جمود العمليات العقلية والمعرفية.

ومن نتائج القلق السلبية نذكر أيضا :

. زيادة شعور المرء بالإذهاال والضعف, وتظهر عليه حالات التوتر النفسي ويكون عصبيا وقليل الصبر والتحمل ويعود ذلك إلى زيادة في أنشطة الجهاز العصبي, فتأب بذلك أقل الأعضاء مقاومة وأضعف الحلقات في الإنسان.

. يضيف مجال وعي الإنسان, وذلك عندما يتدخل الذات في حالة القلق الشديد فتخرق مجال التعبير والنشاط الذي يتضمن شحنات انفعالية تحمل ذكريات سيئة بالنسبة للشخص وهذا ما يجعل الشخص يوجه جزءا كبيرا من إتمامه نحو الداخل ويح العال الخارجي وما يجري فيه ثانويا.

. يجعل صاحبه مفرطا في الامتثال لذوي السلطة ومفرطا في التواضع وكثير ما يعترف أنه ضعيف وحساس لأنه يرغب في الابتعاد من المشاكل ولنيل شكر الناس واعترافهم ويميل كثيرا ليأس والانقباض والتبرم للأوضاع لأنه يسعى دوما للكمال, عواطف تكون سريعة التقلب بين الحب والكراهية, وبين الرفض والإقبال والسخط يجعله يخشى اتخاذ القرارات وبحجم عن مجاهدة المسؤوليات المسندة إليه أن ذلك قد يكشف نقاط ضعفه.

. وينتج عن القلق إحساس المصاب بالمخاوف الغير معقولة أو الغير واقعة ومصاحبة بالشعور بالذنب والنقص والإهانة لهم, ولعل ذلك ناتج عن ارتكابهم لأعمال كانت ضمائرهم تؤمن بأنها محرمة اجتماعيا ودينيا, فيكره الشخص القلق نفسه وفي غالب الأحيان يكره ما يحيط به, ويلوم بذلك نفسه بشدة على الصغيرة والكبيرة, فتكسر حياته مسحة من الشفاء.

. ويؤثر سلبيا على فعالية القلق وكفاءته ويقيد وعيه ويبعده عن ملاحظة دقائق ما يجري من حوله في الظروف الحالية, فالقلق يجل بالتوازن المنطقي ويعتدل ويعرقل سهولة الحديث وسيوله الكلام,

ويقتل في النفس الحماس ويضيق مجال الإدراك, يؤثر على معنويات فيجعله أكثر تجاوبا مع المناظر المحزنة وأشد تشاؤما, وهذا ما يجعل الشخص القلق يقع في نوبات بكاء أو يكون في تأمل عميق يشبه أحلام النهار كما يتسبب في أعراض مرضية كثيرة مثل : أضعاف شهية المرء وطاقته الجنسية وأحداث بعض الاضطرابات كالهستيريا, والإنهاك العصبي

12- علاج القلق :

يعتبر القلق العصابي من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج ومن أهم طرق العلاج المستخدم :
(محمد الطاهر الطيب 1994, ص372)

12-1. العلاج النفسي :

ويهدف العلاج النفسي إلى تطور شخصية المريض وإزالة مخاوف وخفض توتره وهناك عدة طرق للعلاج النفسي منها :

- التحليل النفسي : وينظر التحليل النفسي إلى المريض على أنه إنسان يعيش صراعا بين ثلاثة قوى : السهو, الأنا, والأنا الأعلى ويهدف العلاج بالتحليل النفسي إلى تقوية أنا المريض باعتبارها الجزء المسيطر

على هزات السهو والمنسق بينهما وبين ضوابط الأنا الأعلى كما يهدف إلى إظهار الذكريات والأحداث المكتوبة بمعنى تحديد أسباب القلق الدقيقة في اللاشعورية ويتم ذلك عن طريق التداعي الحر وتفسير الأحلام وزلات اللسان حتى يصل المريض إلى الاستبصار من خلال علاقة المريض بالمعالج التي يطلق عليها الطرح أو التحويل ومن ثم يمسك المريض بدلالة مشكلة أو حسب تعبير فرويد يعاون المدلل النفسي المريض في استبدال الحكم العقلي محل الكبت اللاشعوري.

- العلاج السلوكي : ينطلق العلاج السلوكي من مسلمة ترى أن القلق يحدث نتيجة اشتراط خبرة حدثت في الماضي, تثير القلق كما حدثت خبرات مماثلة لها, ولذلك فإن السلوك ينب على فك هذا الاشتراط أو بحسب تعبير وولب " **Wolpe** " إذا كان من الممكن أن نجعل استجابة مناقضة للقلق (مثل استجابة الاسترخاء) المحدث في حضور مثيرات باعثة للقلق (مثل موقف الامتحان) فإن الوصلة بين هذه المثيرات واستجابات القلق سوف يتناهما الضعف, ولذلك يتم تدريب مريض القلق العبي على استجابات الاسترخاء العصبي في حضور مميزات القلق حضورا واقعيا أو مستحيل.

- العلاج الجشططي : يركز هذا العلاج على خبرة الفرد الواعية بذاته وبيئته باعتبارها محور حياته, ويتم ذلك باستخدام بعض التقنيات مثل تقنية الكرسي الحالي حيث يجلس المريض على مقعد, أمامه مقعد آخر خال يتخيل جلوس شخص آخر عليه, ويبدأ في حوار تخيلي مع الشخص وهناك بعض التقنيات الأخرى مثل الاسترخاء والتنفس العميق ومن خلال هذا يتمكن الفرد من تأمل الإجراء المنشقة من ذاته ويحاول مع الفاحص إعادة تنسيقها.

-العلاج العقلاني الانفعالي : يقوم ها العلاج على مناقشة الأفكار غير المنطقية لدى المريض ونقدها ومحاولة الفاحص إقناع المفحوص بأنها أفكار خاطئة غير منطقية تعمل هذه الخبرة على إحداث الاضطرابات في الشخصية ثم إعطاء البديل من أفكار عقلانية منطقية.

12-2. - العلاج الطبي :

يعتمد العلاج الطبي استخدام العقاقير أو بالجراحة في المخ والمناطق المسؤولة على ذلك كما تعتمد أيضا على العلاج الكهربائي خاصة في الاضطرابات البسيكولوجية. (محمد الطاهر الطيب 1994, ص375)

- العلاج الكيميائي : هذا العلاج يختلف عن العلاجات السابقة إلا أنه بالإمكان إضافته إليها, وذلك عن طريق إعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر, وهذا يساعد على تقليل التوتر العبي فمن بين هذه الأدوية نجد (السود يوم , السيلازين) وبعدها يأتي العلاج النفسي.

- **العلاج الكهربائي**: تثير التجارب إلى أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان مصحوباً بأمراض اكتئابية تسديدة وهنا سيختفي الاكتئاب.

- **العلاج الجراحي**: توجد بعض الحالات النادرة من القلق المصحوب بتوتر شديد قد تنتهي بالانتحار لا يمكن التخفيف منها بالطرق العلاجية السابقة ومثل هذه الحالات نلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق ذلك بقطع الألباب العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في المخ الحشوي, وبقطع هذه الألباب تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات, إن العلاج الجراحي يعد أخلاقياً, لذا نجده محدود التطبيق في أغلب الأحيان (محمد الطاهر الطيب 1994, ص 377)

خلاصة :

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه التلاميذ في المرحلة الثانوية، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود التلميذ، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على التلميذ، فعلى أستاذ التربية البدنية و الرياضية أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات التلاميذ وتنمية الجانب النفسي لديهم.

الفصل الثاني:

التربية البدنية و الرياضية في

المرحلة الثانوية

تمهيد:

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال ومهما في حياة الفرد نظرا للفوائد التي تجنيها منها عند ممارستها، سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية والتي تساعد على تكوين شخصية قوية والتكيف والاندماج مع المجتمع، كما تعمل التربية البدنية والرياضية على تطوير القيم الأساسية التي تفيد الأمة كالحرية وروح المسؤولية والمعرفة والأخوة وبذل الجهد.

وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات يتضمن الحالة الصحية للمراهقين والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية، والبعض يرى أن التربية البدنية والرياضية حشو داخل البرنامج الدراسي أو كوقت للراحة بعد دروس مرهقة وذلك نتيجة للجهل الثقافي حول أهمية هذه المادة التي تعتبر بمثابة النظام التربوي الذي يندمج في النظام العام للتربية والذي يهدف بطريقة مباشرة إلى تكوين المراهق في المرحلة الثانوية من جميع النواحي لمواجهة صعوبات وعراقيل الحياة اليومية.

I. ماهية التربية البدنية و الرياضية :

1- التربية العامة:

المقصود بها:

- التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، وهي كلمة مشتقة من الفعل ربي يربوا والذي يعني، وفي العربية معناها: التغذية والتهديب للزيادة أو النمو وتستخدم عند المفكرين المسلمين بمعنى السياسة أو الإدراك أو التوحيد أو القيادة، أي قيادة الفرد من حالة إلى أخرى.

التربية تقوم على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أنها إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع". (رابح تركي ، 1990.ص10)

ويقول دوركايم: " التربية هي العمل الذي تقوم به الأجيال الناضجة نحو الأجيال التي لم تنضج أو تهيأ بعد الانخراط في سلك الحياة الاجتماعية أو هي تهدف إلى أن يثير أو تنمي لدى الفرد الحالات العقلية والجسمية التي يتطلبها منه مجتمعه السياسي في عمومها ويتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة" . (صالح عبد العزيز عبد المجيد1968، ص 11)

فالتربية ليست خدمة زائدة تقدمها الدولة لأبنائها أو إنما هي عملية بناء الجسم والعقل وجزء لا يتجزأ من بناء المجتمع ككل، بل هي الأساس لأي بناء آخر، ومن ثم كان العمل التربوي عمل إنتاجيا في المقام الأول ويقاس مردوده بمقاييس اقتصادية محفة، ولذا فإن التربية ليست ضرورة اجتماعية أو ثقافية وإنما هي فوق كل ضرورة من ضرورات التنمية الاقتصادية الشاملة للمجتمع مثلما أكده المرابي الأمريكي " جون ديوي" حيث قال: " المجتمع المتخلف اقتصاديا متخلف تربويا". (صالح عبد العزيز عبد المجيد1968، ص 12)

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث عرف Wuest et Bucher(1990) التربية البدنية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، وذكرت " لو مبكين" أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتعبيرات مثل: التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمنين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون

هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجة وغير ذلك من المتغيرات، ولكنها أبت إلى أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي:

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

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريفا كوبسكي كوزليك بأن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفا تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (قاسم حسن البصري 1979، ص 19)

ومن فرنسا وضع روبرت بويان بأن التربية البدنية هي: " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد". (محمد محمد الجماعي 1996 ص 45)

ومن بريطانيا ذكر بيتر أرنولد تعريفا للتربية البدنية حيث يرى بأنها: " ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر". (أمين أنور الحولي 2001، ص 36)

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

3- أهداف التربية البدنية والرياضية وأبعادها:

3-1- الأهداف:

السعي من وراء تدريس مادة التربية والبدنية والرياضية في نطاق المقارنة بالكفاءات المتبعة هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب: (أمين أنور الحولي 2001، ص 39)

3-1-1- الجانب النفسي الحركي:

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.

- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.

- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.

- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.

- تسمح بإكساب خبرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنمية وتطوير كفاءاته.

3-1-2- الجانب الوجداني:

نفس عاطفي، للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير التنظيم، التحكم في إمكانياته.

اجتماعي عاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.

- تهدف إلى المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

- تسمح بإكساب خبرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع. (مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط 2003، ص 78)

3-1-3- الجانب المعرفي:

القدرة في التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، القدرة على توظيف المعارف العلمية والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات، القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ.

تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن.

تسمح بإكساب توظيف المعارف عند مواجهة المواقف، إمكانية تحرر عدة حلول والواجبات باستثمار المعلومات المكتسبة، القدرة على تكيف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي، ويأتي ذلك عن طريق ممارسة سلوكيات اجتماعية بواسطة النشاطات البدنية والرياضية.

3-2- الأبعاد: كما تساهم المادة في تنمية الكفاءات المناسبة للأبعاد التربوية في إطار التكوين الشامل.

3-2-1- بعد المواطنة:

عناصره التنموية هي البعد الوطني، البعد العالمي، البعد الديمقراطي، والهدف منها تكوين المواطن الصالح النزيه والمحبه لوطنه والمتفتح على العالم والإحساس بالانتماء الاجتماعي.

3-2-2- البعد الاجتماعي:

تكمن عناصره التنموية في التربية البدنية والبيئية، التربية العلمية، التربية السكانية والتنموية والاستهلاكية، التربية الصحية والوقائية، الهدف منها توظيف المعارف من خلال المواد التعليمية المقترحة على التلميذ.

3-2-3 البعد الخلفي:

تكمن عناصره التنموية في حسن تعامله مع المحيط والأفراد، والتحكم في الانفعالات أثناء المواجهة، حسن التعرف في المواقف الصعبة، دعم الأدوار الإيجابية لفائدة الجماعة، والهدف منها تنمية القدرات والاندماج والانتماء الاجتماعي.

4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا لا يتجزأ من التربية العامة، حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصون جسم الإنسان، فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيهها صحيحا وسليما بكسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء أوقات فراغهم بطرق مفيدة، كما أنهم يشتركون في نشاطات التحسين من سلوكياتهم المعيشية، وللحصول على أقصى فائدة تربوية من التربية البدنية والرياضية والتربية العامة مرتبطين ببعضهما ارتباطا واضحا ومتفقتين الغرض والمعنى الذي يحدد تنمية وتطوير وتكيف الفرد من كل النواحي، سواء الجسمانية أو الاجتماعية أو الانفعالية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بعرض تحقيق اسما القيم الإنسانية وذلك تحت إشراف مؤهلات تربوية (رابع تركي ص 112)

5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

6- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية:

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وأن يكتسبوا المهارات التي تنظمها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من مصاعب مباشرة وغير مباشرة.

وبما أن المنهاج المباشر العام لا يمكن القيام بتدريسه وإكساب التلاميذ كل المهارات المتعددة التي يتضمنها دفعة واحدة لذلك لجأ المختصون إلى تقسيم هذا المنهاج العام إلى مناهج متعددة في كل سنة دراسية، وهي الأخرى جزئت إلى أقسام صغيرة أي إلى مراحل يمكن تنفيذ كل مرحلة (دورة) في الشهر مثلا، ثم قسمت هذه الخطة (الدورة) الشهرية إلى أجزاء صغيرة حتى وصلنا إلى وحدة التدريس أو وحدة اكتساب المهارات الحركية وما يصاحبها من تعليم مباشر وغير مباشر، وهذه الوحدة هي درس التربية البدنية والرياضية، والدرس بهذا المعنى هو حجر واوية في كل مناهج التربية البدنية والرياضية به الخطة الأولى والهامة ولو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة في المناهج كلها. لذا وجب أن ندرس التربية البدنية والرياضية إجمالا وتفصيلا وأن نلم بكل ما يمكن من معلومات عن هذا الحجز الأساسي في بناء مناهج التربية البدنية والرياضية. (أحسن شلتوت، حسن عوض 1981، ص 106)

7- برنامج التربية البدنية والرياضية:

إن دروس التربية البدنية والرياضية وما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر طوقا إلى كل الأنشطة التي تضيف عليه السعادة والبهجة وتكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذلك كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم تقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها، وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل:

1-1- النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية، أو النفسية الاجتماعية وغيرها وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظفها ويشرف على تلاميذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مفيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة ويجب أن لا يتعرض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسة قبل بدأ الدرس الأول وأثناء الحصة أو عقي

الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبة من بينهم أو أيام الجمعة.

7-2- النشاط الخارجي:

وتعتبر استقرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيام التربوية التي تسعى التربية البدنية والرياضية لتحقيقها. ومن هنا يمكن أن نستنتج أن درس التربية البدنية والرياضية والنشاط الداخلي والخارجي يعتبرون وحدة واحدة يساهم في مجملها في تنمية جميع نواحي التلاميذ، البدنية والمهارية والخططية وكذلك العملية والنفسية والاجتماعية. (تكرو زكي خطايبية 1997 ، ص 151).

8- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعة والحياة والكيمياء واللغة، ولكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تدمد أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة للمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لأساتذة أعدوا لهذا الغرض. (محمد عرفي بسيوني وآخرون 1990 ، ص 94).

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الأولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب وطرق تعليمية من تمرينات وألعاب بسيطة.

9- ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية:

للحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى تتضح من خلال تعاريف بعض العلماء نجد من بينهم "محمود عوض البسيوني" والذي يقول: تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ مهارات وخبرات حركية ولكنها تدمد أيضا الكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة، التي تتم تحت الإشراف التربوي من مربين أعدوا لهذا الغرض. (محمود بسيوني وآخرون ص 09)

ويحدد " أحمد خاطر " أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قوائم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر حظا من غيرهم. (أحمد خاطر 1988، ص 18)

أما أهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند " كما عبد الحميد " إن حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي هو توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطور المعلومات. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي 1968، ص 64)

ويستخلص الباحث بأن حصة التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها أن تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد خلال مراحلها الثلاثة.

10- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية:

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء على الكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا إكسابه المهارات الحركية وأساليب السلوكية السوية، وتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

10-1- أهداف تعليمية: إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق، المشي.
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية، صحية وجمالية. (ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي 1968، ص 65)

والتي يتطلب إنجازها سلوكا معينا وأداء خاصا، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتعرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم أو الدفاع في لعبة من الألعاب تعتبر موقفا يحتاج إلى تعرف سليم والذي يعبر عن نشاط عقلي إزاء الموقف. (عباس أحمد السمرائي، بسطويس أحمد بسطويس 1984، ص 80)

10-2- أهداف تربوية: إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تغطي مساحة زمنية فقط، ولكنها تحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالآتي: (محمود بسيوني وآخرون ص 94)

10-3- التربية الاجتماعية والأخلاقية:

إن الهدف الذي تكتسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية، والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من أهداف في العملية التربوية، وبما أن حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم أن تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة، ففي الألعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، إنكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق إنجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق أن يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز، وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يحقق أهداف الحصة. (عدنان درويش وآخرون 1994، ص 30)

10-4- التربية لحب العمل:

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تحطيم المصاعب وتحمل المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم الرقم القياسي، الذي يمثل تغلبا على الذات، وعلى المعوقات والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيب التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الأدوات وترتيبها عملا جسمانيا يربي عنده احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

10-5- التربية الجمالية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشمل على العناصر الجمالية بصورة واضحة، من انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن تعليقات الأستاذ القصيرة، كان يقول هذه الحركة جميلة. وتشمل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي. (ناهد محمود سعد، نبلي رمزي فهمي 1968، ص 67)

11- الطبعة التربوية للتربية البدنية والرياضية:

إن حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فإن عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمانة والمثابرة والمواطنة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ. (محمود بسيوني وآخرون ص 95)

12- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية:

إن لحصة التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الأغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس أحمد صالح السمراي" و " بسطوسي أحمد بسطوسي".

أهم هذه الأغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الإعداد والدفاع عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي. (عباس أحمد السمراي ص 73)

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالاتي:

12-1- تنمية الصفات البدنية: ويرى "عباس أحمد السمراي" و "بسطوسي أحمد بسطوسي" أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية: تنمية الصفات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة وتقع أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في مجال الرياضة المدرسية.

ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل يتعدى هذه الأهمية لحالة التلميذ إليها في المجتمع. (عباس أحمد السمراي ص 74)

وتقول "عنايات محمد أحمد فرج" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية، الصفات الوظيفية لأجهزة جسم الإنسان وترتبط ارتباطاً وثيقاً بالسمات النفسية والإرادية للفرد. (قاسم المندلاوي وآخرون 1989، ص 21)

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية (15-18) سنة يقول "محمد حسن العلاوي" مايلي: تتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية والرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية. (محمد حسن علاوي 1992، ص 21)

12-2- تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية عند المتعلم، والمهارات الحركية تنقسم إلى مهارات حركية طبيعية والفطرية والتي يزاؤها الفرد تحت الظروف العادية، مثل العدو، المشي، القفز...

أما المهارات الرياضية فهي الألعاب أو الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت إشراف الأستاذ، ولها تقنيات خاصة بها، ويمكن للمهارات الحركية الأساسية أن ترتقي إلى مهارات حركية رياضية. (عباس أحمد المراني، بسطوسي أحمد بسطوسي، ص 27)

وترى "عنايات محمد أحمد فرج" في هذا الموضوع ما يلي: ويتأسس تعليم المهارات الحركية على التنمية الشاملة للصفات البدنية. (عنايات محمد أحمد فرج ، ص 12)

12-3- النمو العقلي:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.

13- فوائد حصة التربية البدنية والرياضية:

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوائم التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة،... الخ.
- التحكم في القوائم في حالتها السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الأسس الحركية، والبدنية وأحوالها الفزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية والتعاون مع الآخرين.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية. (محمود عوض البسيوني وآخرون ، ص 96)

ومما سبق ذكره يتبين لنا أن التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على أسس علمية قادرة على إعطاء تفسيرات واضحة وأهميتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.

14- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

حصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

14-1- الجزء التحضيري:

في هذا القسم يتبع الأستاذ ثلاثة مراحل قبل الدخول بالتلاميذ إلى القسم الرئيسي، فالمرحلة الأولى مرحلة إعداد التلاميذ تربوياً، إذ يتخللها تطبيق النظام كتبديل الملابس، الدخول في الصف حسب تسلسله، الدخول إلى الملعب والمرحلة الثانية هي مرحلة الإحماء، وتشمل أجهزة الجسم المختلفة استعداداً للنشاط المبرمج للوقاية من الإصابات المفاجئة، وعليه وجب التدرج في العمل أما المرحلة الثالثة فهي الدخول في بداية الجزء الرئيسي.

في حالة استخدام تدريبات الإعداد البدني في الجزء التحضيري بالحصة يراعى ما يلي:

- أن تعمل على تحسين الصفات البدنية لدى التلاميذ.
- أن تكون على هيئة منافسات بين التلاميذ.
- أن يكون روح التعاون في الجماعة بين التلاميذ.
- أن يكون تقويم ذاتي بين التلاميذ في بعض التدريبات.
- أن تتضمن المكونات البدنية التالية: القوة العضلية، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري التنفسي، الرشاقة، المرونة، القدرة، السرعة، التوافق، الدقة، التوازن. (محمود عوض البسيوني وآخرون ، ص 110)
- أن تؤدي باستعمال بعض الأدوات، وأن تؤدي والتلاميذ في حالة انتشار حربي الملعب وليس على هيئة تشكيلات.

14-2- الجزء الرئيسي:

في هذا الجزء يحاول الأستاذ تحقيق جميع الأهداف التي تم تحديدها مسبقاً، ولا توجد قاعدة عامة لبناء هذا الجزء من الحصة حتى تطبق على جميع الحصص، ولا يوجد ترتيب معين للأغراض والأهداف، فمثلاً تنمية القدرات الحركية وتعليم تكنيك رياضي، أو توصيل وتحصيل المعلومات والمساهمة في تكوين الشخصية وكما يشمل هذا الجزء على قسمين (عفاف عبد الكريم 1989، ص 506)

14-2-1- النشاط التعليمي:

يقوم هذا النشاط على المهارات والخبرات التي يجب تعليمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب الأستاذ لتوصيل المادة المتعلمة، "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الحركات والأنشطة سواء كانوا في مجموعات أو على مجموعة واحدة، ويجب على الأساتذة الالتزام بالنقاط التالية:

- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- يقوم الأستاذ بتصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ. (محمود عوض البسيوني وآخرون ص 114)
- يوضح الأستاذ الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ، أو تكون المساعدة دورية إذا كانت الحركة بسيطة وليست خطيرة.
- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للأستاذ أن يستعين بها، وتستعملها لصالح التلاميذ وذلك من خلال.
- السماح للأستاذ بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.
- السماح للتلاميذ بالأداء الصحيح للمهارات، وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

14-2-2- النشاط التطبيقي:

ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي للواقع العلمي ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعة التلاميذ والفرق حسب الظروف.

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثا ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ يصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.

14-2-3- الجزء الختامي:

يهدف هذا القسم إلى تهيئة أجهزة الجسم الداخلية، وإعادتها بقدر الأماكن إلى ما كانت عليه سابقا، ويتضمن هذا الجزء تمارين التهيئة بأنواعها المختلفة كتمارين التنفس والاسترخاء وبعض الألعاب

الترويجية ذات الطابع الهادئ، وقبل انصراف التلاميذ يقوم الأستاذ بإجراء تقويم النتائج التربوية، ويشير إلى الجوانب الإيجابية والسلبية والأخطاء التي حدثت أثناء الحصة وختام الحصة يكون شعار للفعل أو نصيحة ختامية. (محمود عوض البسيوني وآخرونص 115)

كما أخذت الدراسات الحديثة بعين الاعتبار الساعة التي تلي حصة التربية البدنية والرياضية إذا كانت تتطلب من التلميذ التركيز والانتباه، فيجب التهذئة والاسترخاء.

أما إذا كانت في نهاية الدوام المدرسي، فيمكن تصعيد الجهد عن طري ألعاب سريعة تثير وتشد انتباه التلميذ (أسامة كامل راتب، 1990 ص161)

15- تحضير حصة التربية البدنية والرياضية:

يتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ديمقراطية في تعليمه ومعاملاته، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية يجب مراعاة ما يلي:

- اشتراك التلاميذ في وضع البرنامج فهذه العملية الديمقراطية فيها تدريب لشخصية التلميذ، فهي تشعره بأن هذا البرنامج برنامجه، وأنه لم يفرض عليه، بل اشترك في وضعه فيكون تفاعله معه قويا، فيقل بذلك انصرافه عن النشاط الموضوع إلى نشاط آخر أو بمعنى آخر الخروج عن النظام والموضوع.

- أن تكون أوجه النشاط ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج فيراعي ميولهم ورغباتهم وقدراتهم وهذا يجعل التلاميذ يرون هدفا يتماشى مع ما يحبونه فيقبلون على النشاط بروح عالية.

- إدخال أوجه النشاط التي تحتوي على المنافسة، حيث يؤدي ذلك إلى جعل الموقف التربوي مشحونا بالانفعال مما يضمن عدم انصراف التلاميذ من الحصة.

- أن يكون في الحصة أوجه نشاط كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2006، ص 203)

II. المرحلة الثانوية :

1 - خصائص و مميزات المرحلة العمرية (18 سنة) :

تعتبر هذه المرحلة مرحلة ثبات و ظهور الصفات الجنسية الخاصة ، إن أول أمور الثبات لهذه المرحلة اجتياز التناقص في التصرف الحركي، كما يستحسن لدى المراهقين الشعور بتقدير الوضعية بشكل موضوعي، و التصرف طبقاً لذلك مع التقيد بمتطلبات المستوى سواء كان ذلك في درس التربية البدنية أو التدريب ، و يظهر هذا بتطوير الاستعداد للتعلم ، و التفاني للحصول على المستوى العالي . (ناصر عبد القادر 1995 - ص 30)

1-1) النمو الجسمي :

تتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو الجسمي و يلاحظ استعادة الفتى لتناسق شكل الجسم، كما تظهر الفروق المميزة في تركيب الجسم بين الفتى و الفتاة بصورة واضحة ، ويزداد نمو عضلات الجذع و الصدر و الرجلين بدرجة كبيرة من نمو العظام ، حتى يستعيد الفرد اتزانه الجسمي . (محمد حسن علاوي 1992 ، ص 146)

مظاهره : - تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة السابقة .

- يزداد الطول و الوزن عند كل من الجنسين .

- تزداد الحواس دقة و إرهافاً كالمس ، و الذوق ، و السمع .

- تتحسن الحالة الصحية للمراهقين .

2-1) النمو الحركي :

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك ، و الاضطراب الحركي ، و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي لتصل إلى درجة عالية من الجودة ، كما يرتقي مستوى التوافق العضلي العصبي إلى درجة كبيرة . (كورت ماينل 1987 ، ص 181)

مظاهره :

تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً و انسجاماً ، و يزداد نشاطه وقوته ويزداد إتقان المهارات الحركية كما تزداد سرعة زمن الرجوع ، وهو الزمن الذي يمضي بين المثير و بين الاستجابة لهذا المثير .

1-3) النمو الفسيولوجي :

يتابع النمو في هذه المرحلة تقدما نحو النضج.

مظاهره :

- تزداد الشهية و الإقبال على الأكل ، و يرتفع ضغط الدم تدريجيا .
- ينخفض معدل النبض قليلا عن ذي قبل .
- يقل عدد ساعات النمو عن ذي قبل ، و يثبت عند حوالي (8 ساعات) . (حامد عبد السلام زهران و عبد الخالق ثروث 1995، ص 374)

1-4) النمو النفسي و الاجتماعي :

نلاحظ في هذه المرحلة التوازن من الناحية النفسية ، كما نلاحظ القدرة على الانضمام والتأقلم في الجماعات و التعامل معها بطريقة ايجابية . (محمد عوضي بسيوني و فيصل ياسين الشاطي 1992.ص 54)

و على العموم فان هذه المرحلة من العمر تتميز بأخذ الجسم النامي لكل الصفات الخاصة بسن الرجولة حيث يستوي الهيكل العظمي و يأخذ شكله النهائي و ذلك اثر الزيادة في الحجم العظمي و العضلي، مما يسمح بالعمل المكثف على تطوير القوة العضلية بكامل أنواعها (القوة الانفجارية ، قوة السرعة ، قوة التحمل)، و صفتا السرعة و التحمل يتواصل العمل بهما و ذلك للمحافظة على المستوى الذي وصل إليه الرياضي، كما أن مجال استعمال القوة و السرعة يتناسب مع هدف الحركة ، أسلوب العمل الشخصي، كما تظهر بوضوح أيضا الزيادة في الدقة الحركية . (- EDGAR THIL & ANT – P 283 (296)

2 - أقسام المراهقة :

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة من حيث بدايتها و مدة دوامها وسنة نهايتها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات ، وإنما أخضعوها لمجال دراساتهم و تسهيلات لها، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار ، ومنهم من اتخذ النمو العقلي كمعيار آخر، و لكن اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي و تنتهي بالنمو الجسمي للراشد . و فيما يلي نتطرق إلى مختلف أقسام المراهقة و هي :

1-2) المراهقة المبكرة :

تمتد منذ النمو السريع أي مع بداية السنة 13 و الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة أو سنتين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد أي مع سن 15، وفي هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال و الخروج من التبعية و الاعتماد على الغير و التخلص من السلطات التي تحيط به، و يظهر لديه إحساس بذاته و كيانه و بصحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية . (مصطفى زيدان 1990 ، ص 154)

2-2) المراهقة الوسطى :

يطلق عليها كذلك المرحلة الثانوية حيث تبدأ من سن 15 إلى 17، و يميزها ببطء سرعة النمو الجنسي نسبيا في المرحلة السابقة ، و تزداد التغيرات الجسمية من الزيادة في الطول و الوزن و اهتمام المراهق بمظهره و صحة جسمه .

3-2) المرحلة المتأخرة :

و تمتد من سن 18 إلى 21 ، و يطلق عليها مرحلة الشباب و تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل و فيها يصل النمو إلى مرحلة النمو الجسمي و يتجه نمو الشباب الانفعالي و تتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتناء بالمظهر الخارجي ، طريقة الكلام ، الاعتماد على النفس و الميل للعواطف نحو الجماعات الطبيعية و الجنس الآخر (مصطفى زيدان 1990 ، ص 156)

3 - مشاكل المراهقة :

تمتد مرحلة المراهقة بالفوضى و التناقض، فيبحث الفرد عن هوية جديدة كما أن المراهق يحاول تجاوز الأزمات و التوترات بالرياضة و الأعمال الفنية، وفي أول الأزمة التي تبدأ ببطء ثم تنفجر، و يعود سببها إلى الإحساس بالخوف و الخجل فهي مرتبطة بمستوى الذكاء، كما يمكن إرجاع هذه المشاكل إلى عدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة و عوامل اجتماعية كعدم الإمثالية للمجتمع "العدوانية"، و قد يكون أيضا يبحث عن العادات و الذات فيتكون له القلق، و سنلخص أهم العوامل و المشاكل في النقاط التالية :

(ميخائيل خليل معوض 1981 ، ص 72)

1-3) المشاكل النفسية :

انطلاقا من العوامل النفسية التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجدد و الاستقلال و تأكيد الذات بشتى الطرق و الوسائل، فالمراهق لا يخضع لأمر البيئة و قوانينها و أحكام المجتمع بل أصبح يقصد الأمور و يناقشها على حسب تفكيره و قدرته، و إذا أحس بان المجتمع يعارضه و لا يقدر مواقفه و أحاسيسه

يسعى لان يؤكد بنفسه تمرده و عصيانه، فإذا كانت الأسرة و المدرسة و الأصدقاء لا يهتمون بقدراته و مواهبه و لا يعاملونه كفرد مستقل فهو يجب أن يحس بذاته و أن يتعرف كل الناس على قيمته.

2-3) المشاكل الانفعالية :

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته و حدتها و اندفاعها، هذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة، بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية و يتجلى بوضوح في خوف المراهق نتيجة انفعالاته و هي مرحلة مطلوب فيها التفكير في كونه طفل غير مسؤول عن تصرفاته إلى رجل مسؤول عنها، و لاشك أن توتر الآباء و الأمهات قد يترك أثراً في نفس المراهق يترتب على هذا أن نظرهم إلى الحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد غامرة بالقلق بدلاً من أن تكون نظرة تفاؤل و حب و سعادة .

3-3) المشاكل الاجتماعية :

في الأسرة نجد المراهق يميل إلى الاستقلال و الحرية و التمرد، و عندما تتدخل الأسرة فانه يعتبر هذا الموقف تصغيراً و انتقاداً لقدرة، لذلك نجده يميل إلى النقد و مناقشة كل ما يعرض عليه، أما في المجتمع فنجد المراهق يواجه النقد من المجتمع و العادات و التقاليد و القيم الخلقية و الدينية السائدة لكونه كفرد بانتمائه إلى المجتمع و يؤكد رغبته في التعبير عن ذاته و شخصيته . (ميخائيل خليل معوض 1981 ، ص 73)

4-3) المشاكل الصحية :

المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق هي البدانة، إذ يصاب بالسمنة البسيطة و المؤقتة، لكن إذا كانت السمنة كبيرة يجب العمل أكثر و ممارسة الرياضة و زيارة الطبيب المختص لمعرفة متاعبه، لان لدى المراهق إحساس خانق بان أهله لا يهتمون به . (ميخائيل خليل معوض 1981 ، ص 76)

5-3) المشاكل الحركية :

في هذه المرحلة تظهر على المراهق تغيرات و خصوصاً المورفولوجية منها بنمو العضلات و زيادة في الطول و الوزن، و تكون القدرة على العمل المتزن ضعيفة لان نمو العظام في الطول و العمق و الكفاءة يغير النظام الميكانيكي فيما يلي :

أ - الافتقار إلى الرشاقة : ويتضح ذلك بالنسبة إلى الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم .

ب - الزيادة المفرطة في التوركات : عادة ما ترتبط الحركات العادية للمراهق بحركات زائدة جانبية و تعني تلك الزيادة الواضحة في الحركات و عدم القدرة على الاقتصاد الحركي .

ج - نقص في القدرة على التحكم : المراهق يبدي صعوبة في اكتساب المهارات الحركية العديدة، و نادرا ما نجد التعلم من أول وهلة كما يظهر ذلك في الخوف الذي يساهم في كسب الحركات الجديدة. (سعيد جلال محمد علاوي، 1978 ص 160)

4 - النشاط البدني ودوره على حياة المراهق :

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأشد أنواع المعرفة على المراهق هو ما يحصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركاته ، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية و الراحة ، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها و خصوصا بعد التطور العظيم في نمو الفرد و سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجته ، و المراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة تكاد تنعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة ولا نعجب إذا رأينا ما يعانونه من الأرق و القلق و من الأمراض العصبية والقلبية ، و السبب في هذا واضح و هو قلة الحركة ، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم اللازمة لحياتهم فان حركتهم تكون محدودة ، و هذا ما يحدث الضرر على أجسادهم . (ويليام ماسترز ، رالف بيترز 1977 / ص 130)

خلاصة:

لقد تطرقنا إلى مفهوم التربية البدنية وعرفنا أهميتها وأسسها العلمية وأهدافها التربوية، وعلاقتها بالتربية العامة والدور الفعال الذي تلعبه في تكوين الشخصية القوية والمواطن الصالح بدنيا وعقليا وخلقا ونفسيا واجتماعيا وعرفنا أن للتربية البدنية والرياضية نفس الأهداف والغايات التي تسعى إليها التربية العامة في إعداد شخصية الفرد المراهق، وهذا ما قدمنا إلى القول بأن التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، ولا يمكن الاستغناء عنها في تكوين شخصية المراهق وتنشئته تنشئة اجتماعية سليمة تجعل منه مواطنا صالحا لمجتمعه بصفة خاصة ولامته بصفة عامة.

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للبحث

تمهيد :

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي وهذا بعد انتهائنا من الجانب النظري الذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء على ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية عند المراهقين ، هذه المرحلة التي تتميز بالاضطرابات وتعدد المواقف وتركيزنا على الدور الذي تلعبه الأنشطة البدنية في التقليل من حدة الاضطرابات النفسية (القلق) .

أما في الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بدراسة ميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلاميذ الطور الثانوي والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة التي طرحناها في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها ، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث .

1- الدراسة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي، بإعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته، والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الاطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية.

و من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل في:

- الإطلاع على الممارسة الميدانية في الثانويات والاتصال ببعض أساتذة التربية البدنية والرياضية والتلاميذ من اجل جمع اكبر عدد ممكن من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الاشكال المطروح.
- محاولة التعرف أكثر على مجتمع الدراسة الميدانية.
- إختيار مقياس القلق المناسب للدراسة الميدانية مع تكييفه بحسب طبيعة العينة.
- اختبار مدى ملائمة مكونات المقياس وصلاحيته.
- تعديل بعض بنود المقياس.
- الصياغة النهائية للمقياس.

2-مجالات البحث:**2-1-المجال المكاني:** أجريت الدراسة بثانوية زاغز جلول بلدية اورلال ولاية بسكرة .

و تم إختيار هذه الثانوية أين وجدنا بها تسهيلات كبيرة خاصة ومن الاساتذة الذين يشتغلون بهذه المؤسسات ، مما سهل لنا الجانب التطبيقي ، خاصة التحكم في التلاميذ و إستعادة الاستمارات و استغلال الوقت الجيد أي إجراء الدراسة أثناء سير حصص التربية البدنية و الرياضية

2-2 المجال الزمني: تمت دراستنا هذه خلال الفترة الزمنية الممتدة من الشروع في جمع المادة العلمية و

ضبط أدوات البحث و تحديد الاطار المنهجي للبحث، أما الجانب التطبيقي الذي إنطلقنا فيه بتاريخ 14أفريل 2019 إلى غاية 15 ماي 2019 حيث تم توزيع الاستمارات على التلاميذ بالثانوية المذكورة آنفا ثم جمع كل الاستمارات و الشروع في تفرغها و تطبيق العملية الاحصائية لضبط النتائج و اجراء عملية العرض و التحليل .

3-مجتمع وعينة البحث:

3-1.مجتمع البحث :

إن مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو (مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تتركز عليها الملاحظات) أو هي مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي تجري عليها أو التقصي (موريس أنجرس ، 2001 ص 298)

ويواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل أي اختيار مجتمع البحث أو العينة وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من جميع تلاميذ ثانوية زاغز جلول ببلدية أورلال ولاية بسكرة ويحتوي المجتمع على 433 تلميذ .

3-2.عينة البحث :

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع، وحرصا منا على الوصول إلى نتائج موضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية من كل تلاميذ الثانوية وذلك لسببين :

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل المراهقين لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى .
- تعتبر من أبسط طرق العينات .
- حيث قمنا بأخذ عينة بإتباع الطريقة العشوائية ، وكان العدد الإجمالي لهذه العينة (90) تلميذ مايقارب نسبة 20% .

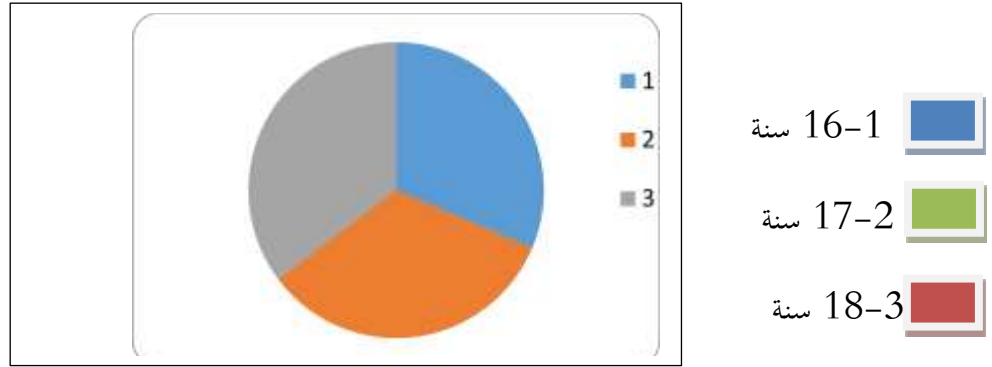
خصائص عينة البحث :

أ- السن :

جدول رقم (01) يمثل عمر العينة :

السن	16	17	18	المجموع
العينة	20	32	38	90
النسبة المئوية	22.22%	35.55%	42.22%	100%

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



التعليق :

من النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن أعمار التلاميذ مختلفة .إذن نسبة 38% هي الأكبر والخاصة بالسنة 18 سنة ، بينما السنة الثانية تقدر ب : 33.33 % والخاصة بالسنة 17 سنة ، بينما السنة الثالثة وهي نسبة 27.77% والتي تمثل 16 سنة ،

الاستنتاج :

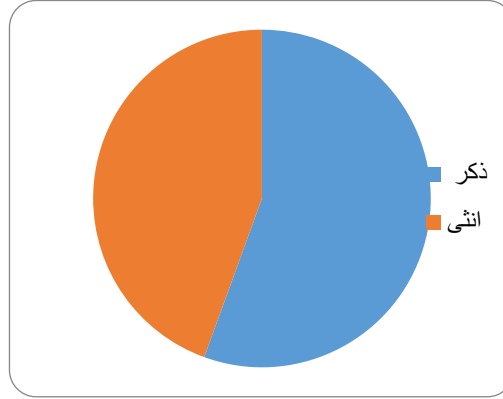
من خلال ملاحظتنا للجدول نستنتج أن عمر العينة الموجودة داخل الثانوية 18 سنة موجودة بنسبة كبيرة تقدر ب 38.88% وهي أكبر فئة في الثانوية .

ب- الجنس :

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

النسبة المئوية	العدد	الجنس
55.55%	50	ذكر
44.44%	40	أنثى
100%	90	المجموع

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



-التعليق :

من خلال قراءتنا للجدول نجد أن العينة المأخوذة لدراسة البحث متساوية بين الجنسين (50%) ذكور ، (50%) إناث أي ما يعادل 45 مراهق ومراهقة من الثانوية .

4-المنهج المستخدم :

تم اختيارنا للمنهج الوصفي لأنه يتماشى وطبيعة موضوع بحثنا هذا ، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى القلق .

ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي ، والذي يعرف على أنه : " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقات بين عناصرها ، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى " (عبد الجليل الزوعي و محمد غنام 1974 - ص 51 .)

كما يرى آخرون أنه " يعد طريقة لوصف الظاهرة المدرسة وتحويلها كميًا عن طريق جمع المعلومات المقننة عن المشكلة وتصنيفها وإخضاعها لدراسة علمية " .

5- أدوات جمع البيانات :

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان .

* الاستبيان :

في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها أنجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية ، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي .

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

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

وتحتوي استمارة الاستبيان على 20 سؤال موجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية وهذه الأسئلة مقسمة إلى محورين ، حيث كان هدف المحور الأول التعرف على درجة القلق السائدة على أغلبية التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، أما عن المحور الثاني فيتمثل هدفه في إبراز دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى هذه الفئة العمرية .

أما عن أنواع الأسئلة فيمكن استعمال :

- **الأسئلة المغلقة** : وهي أسئلة بسيطة يحدد لها الباحث إجابة مسبقة وتحدد الإجابات اعتمادا على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخاة منه ، وقد تتضمن أجوبة محددة وعلى الجيب اختيار واحدة فقط (عروس عبد الغفار و رحمان معمر خلف 2005.ص 97)

وتكون الإجابة في غالب الأحيان مقيدة "نعم" أو "لا" مع الإبداء برأي أو تعليل والغرض منها تقصي الحقائق مباشرة .

* **الأسئلة النصف مفتوحة** :

يحتوي هذا النوع من الأسئلة على جزأين :

الجزء الأول يكون مغلقا أي أن الإجابة تكون مقيدة بينما الجزء الثاني تعطى الحرية للمستجوبين للإدلاء برأيهم الخاص

* الأسئلة الاختيارية :

وفيها تقوم العينة باختيار الأجوبة المناسبة من بين الأجوبة المطروحة من طرف الباحثين (عروس عبد الغفار و رحمان معمر خلف 2005.ص 98)

6- متغيرات الدراسة :

استنادا على فرضية البحث تبين لنا جليا أن هناك متغيرين إثنين أحدهما مستقلا و الآخر تابع .

• تعريف المتغير المستقل :

متغير يجب أن يكون له تأثير في المتغير التابع وهو الأداء الذي يؤدي التغير في قيمتها إلى إحداث التغير و ذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة به (عروس عبد الغفار و رحمان معمر خلف

2005.ص60)

تحديده : حصة التربية البدنية و الرياضية.

• المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى ،حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع (عروس عبد الغفار و

رحمان معمر خلف 2005.ص60)

تحديده : الاضطرابات النفسية .

7- الأساليب الإحصائية المستعملة :

تستعمل الطريقة الإحصائية في دراسة عينة من العينات وإثر حصولنا على أجوبة الأسئلة المطروحة على العينة وقصد تحليلها وترجمتها اعتمدنا طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية بالطريقة الثلاثية المعروفة وذلك عند تحليل الجدول .

* الطريقة الثلاثية :

النسبة المئوية = $\frac{\text{ثا} \times \text{ك}}{\text{ق}}$

ق

ثا : يمثل الثابت = 100

ك: يمثل عدد الإجابات.

ق : يمثل مجموع العينة = 90

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

الفصل الرابع :

عرض وتحليل نتائج البحث

1- عرض وتحليل نتائج المحور :

المحور الاول : يتكون من أسئلة تسعى إلى التعرف على مدى ارتفاع درجة القلق السائدة على أغلبية التلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية .

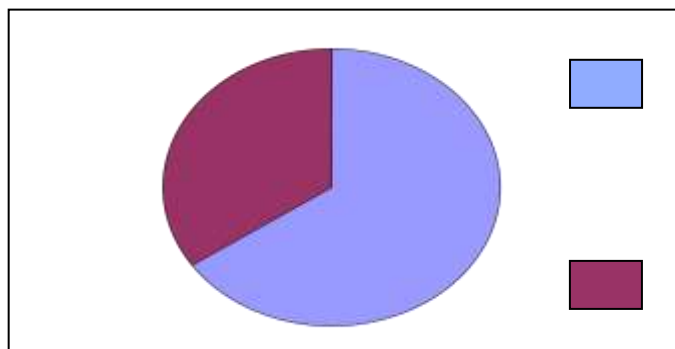
السؤال الأول : هل تحس بشي من الخوف قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال :

قياس خوف التلميذ قبل ممارسة التربية البدنية .

الجدول رقم (03) : قياس خوف التلميذ قبل ممارسة التربية البدنية

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	59	65,56
لا	31	34,44



شكل رقم 03: قياس خوف التلميذ قبل ممارسة التربية البدنية

- التعليق : نلاحظ من خلال هذا الجدول رقم (03) أن أغلبية التلاميذ أجابوا بأنهم يحسون بشيء من الخوف ، كانت هذه النسبة 65,56 % في حين نلاحظ ان نسبة 34,44 % أجابوا بـ " لا " و من خلال هذه النتائج نجد أن معظم المراهقين يتميزون بنسبة من القلق ، ويظهر ذلك من خلال خوفهم قبل ممارسة التربية البدنية .

- الاستنتاج : يعتبر الخوف و القلق من الخصائص التي يتميز بها المراهق .

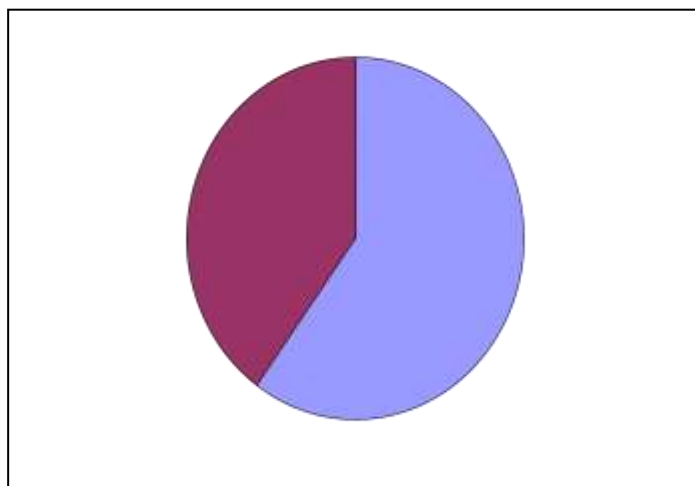
السؤال الثاني : هل تتضايق من نقد الآخرين لك قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال :

قياس قلق المراهق من نقد الآخرين .

الجدول رقم (04) : قياس قلق المراهق من نقد الآخرين .

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
60 %	54	نعم
40 %	36	لا



الشكل رقم (04) :

1-60 %

2-40 %

- التعليق : من خلال ملاحظتنا للجدول رقم (04) نجد أن النسبة 60% هي الأكبر وتمثل نسبة تضايق التلميذ من نقد الآخرين ، أما نسبة 40 % فهي تمثل بأن التلميذ لا يتضايق من نقد الآخرين له.

من خلال تحليلنا لهذه النتائج نجد أن معظم التلاميذ يؤثر عليهم نقد الآخرين لهم وذلك بتضايقهم وكان هذا بنسبة 60% وهذا راجع لارتفاع درجة القلق لدى التلميذ في المرحلة العمرية 16-18 سنة ، بينما وجدنا نسبة 40% لا يتأثرون بنقد الآخرين وهذا يمكن أن يرجع إلى شخصية التلميذ .

- الاستنتاج : تضايق المراهق من نقد الآخرين يعتبر نوع من أنواع القلق .

السؤال الثالث : هل تحس بآلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

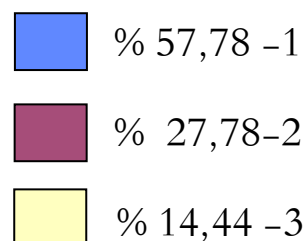
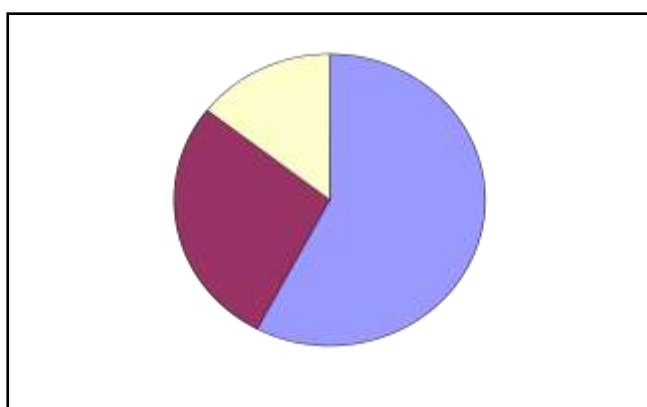
الهدف من السؤال :

قياس القلق عن طريق أعراضه .

الجدول رقم (05) : قياس القلق عن طريق أعراضه .

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
بدرجة كبيرة	52	% 57,78
بدرجة متوسطة	25	% 27,78
بدرجة منخفضة	13	% 14,44

الشكل رقم (05) :



-التعليق : وجدنا من خلال الجدول رقم (5) أنه هناك % 57,78 من التلاميذ الذين يحسون بآلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب بسرعة كبيرة ، بينما وجدنا أن % 27,78 من التلاميذ يحسون بآلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب بدرجة متوسطة ، بينما أن % 14,44 من التلاميذ لا يحسون بآلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب بدرجة منخفضة . إذا نجد من خلال تحليلنا للنتائج أن أغلبية التلاميذ المراهقين والذين تقدر نسبتهم ب %57.78 ، يتميزون بدرجة كبيرة من القلق ويتضح لنا ذلك من خلال الأعراض التي تميز هذه الظاهرة والتي تتمثل في آلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب .

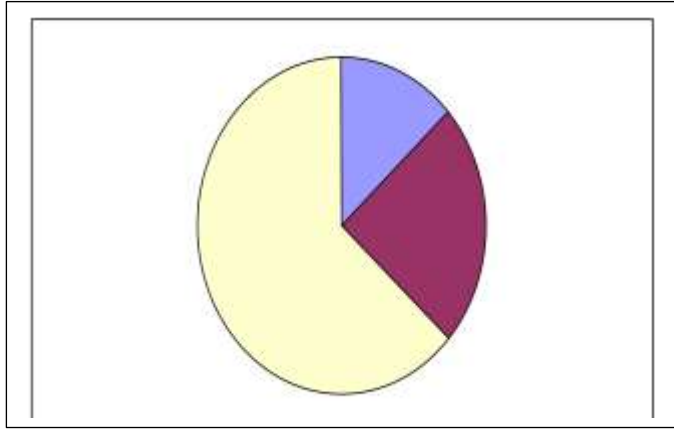
الاستنتاج : من أعراض القلق التي تميز المراهق آلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب .

السؤال الرابع : اتخشى عدم توفيقك في اللعب قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

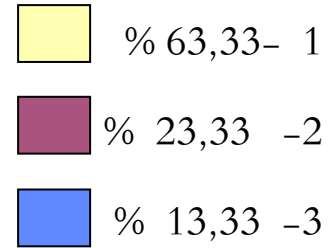
الهدف من السؤال : معرفة شعور التلاميذ قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (6) : معرفة شعور التلاميذ قبل ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	57	63.33 %
لا	21	23,33 %
احيانا	12	13.33 %



الشكل رقم (06) :



-التعليق : يتضح لنا من خلال الجدول أن الأغلبية عبرت عن قلقها خشيتهم من عدم توفيقهم قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكان هذا بنسبة 63,33 % بينما عبرت نسبة 23,33 % بعدم خشيتهم من عدم التوفيق ، وقد عبرت قلة منهم بنسبة ب 13,33 % عن انهم احيانا يخشون عدم التوفيق و احيانا لا . ومن خلال هذه النتائج يتبين لنا أن معظم التلاميذ عبروا بشعورهم بالقلق قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لعدم وجود المتعة والراحة النفسية والحركية في الحصص الدراسية الأخرى غير حصة التربية البدنية والرياضية وقد عبروا على ذلك بنسبة % 63,33 بينما السنة الثانية 23,33 % التي عبرت بعدم الثقة بالنفس فقد يرجع ذلك إلى الإحساس بالنقص أو وجود مشاكل من جهة أو وجود أمراض من جهة أخرى . في حين وجدنا أن نسبة 13,33 % يشعرون بسعادة وفرح وهذا ربما يعود إلى أسباب شخصية أو تفاؤل أو غير ذلك .

الاستنتاج : يشعر التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بالقلق .

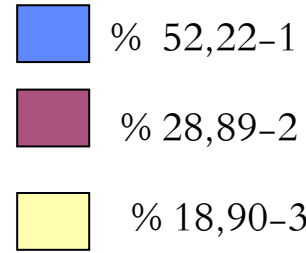
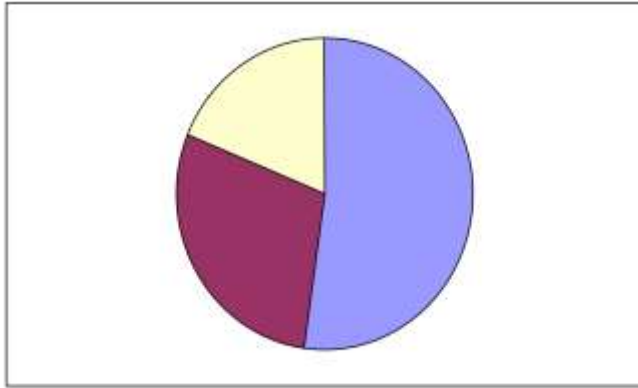
السؤال الخامس: ماهي درجة قلقك قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال : معرفة درجة قلق التلميذ قبل الحصة .

الجدول رقم (07) : معرفة درجة قلق التلميذ قبل الحصة

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
مرتفعة	47	52,22 %
متوسطة	26	28,89 %
منخفضة	17	18,90 %

الشكل رقم (07) :



-التعليق : نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 52,22 % عبرت على ارتفاع درجة قلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في حين نجد أن نسبة 28,89 % عبرت على شعورهم بدرجة متوسطة من القلق في حين نجد أن نسبة 18,90 % عبرت على انخفاض درجة قلق حصة التربية البدنية والرياضية .

ومن خلال نتائج جدول رقم 07 يتضح أن نسبة 52,22 % وارتفاع درجة قلق هي الأكبر وهذا راجع إلى عدة عوامل نفسية ومن بينها: الخوف من الفشل في الموسم الدراسي ، في حين نجد أن نسبة 28,89 % التي عبرت درجة القلق متوسط وهذا راجع إلى عدم الثقة بالنفس ، وكذلك نجد نسبة 18,90 % التي عبرت درجة القلق منخفضة وهذا راجع إلى توفر بيئة أو وجود غني بالسرور والمرح... إلخ .

- الاستنتاج : إن درجة القلق تكون مرتفعة قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا يخدم فرضيتنا .

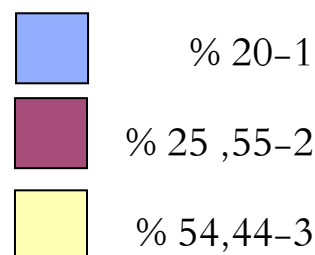
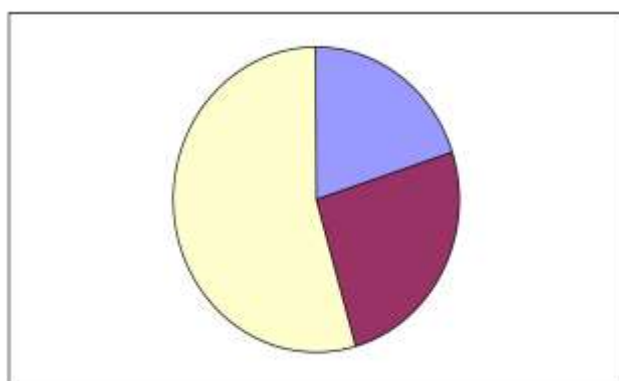
السؤال السادس : هل تحس بحالة جيدة قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال : معرفة حالة التلميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (08) : معرفة حالة التلميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	18	20 %
أحيانا	23	25,55 %
لا	49	54,44 %

الشكل رقم (08) :



التعليق : نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 54,44 % عبرت عن عدم شعور بحالة جيدة قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية في حين نجد أن نسبة 25,55 % عبرت عن شعورها أحيانا بحالة جيدة بينما نجد نسبة 20 % عبرت بشعورها بحالة جيدة قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية . ومن خلال النتائج السابقة يبين لنا معظم التلاميذ عبروا بعدم شعورهم بحالة جيدة قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ونجد هذا بنسبة 54,44 % وهذا راجع إلى عدم توفر جو المرح الذي يساعد على السعادة والفرح هذا من جهة ومن جهة أخرى وجود مشاكل عائلية أو شخصية... إلخ. بينما نجد نسبة 25,55 % التي عبرت بشعورها أحيانا بحالة جيدة وهذا راجع إلى أسباب نفسية وكذلك نجد نسبة 20 % التي عبرت شعورها بحالة نفسية جيدة قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية هذا راجع عدم المبالاة بالحصة .

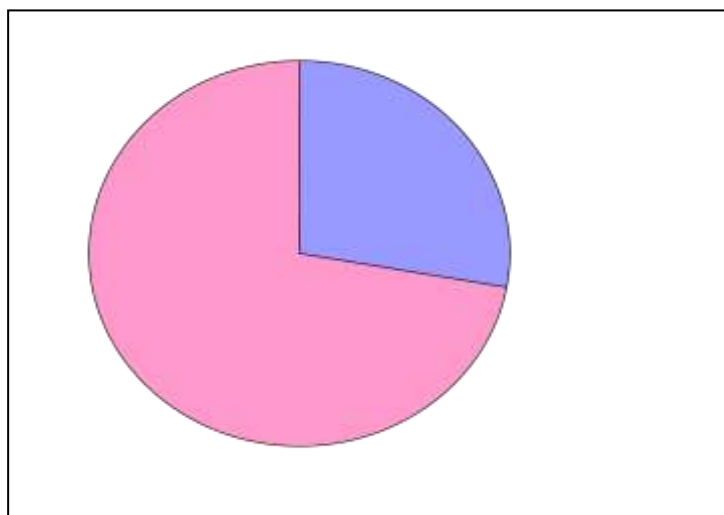
- **الاستنتاج :** للتربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الحالة النفسية للمراهق .

السؤال السابع : قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ابدى قابلية التأثر بالأحداث تأثرا شديدا ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى تأثر التلميذ بالأحداث قبل ممارسة التربية البدنية .

الجدول رقم (09) : معرفة مدى تأثر التلميذ بالأحداث قبل ممارسة التربية البدنية

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
لا	25	% 27,78
نعم	65	% 72,22



الشكل رقم (09) :

1-27,78% %

2-72,22% %

- التعليق :

نلاحظ في الجدول رقم (09) أن نسبة 72,22% عبرت عن قابلية تأثرها بالأحداث تأثرا شديدا ، بينما نجد نسبة قليلة تقدر بـ 27,78% ترى عكس ذلك أي عدم تأثرها بالأحداث .

- الاستنتاج:

للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من تأثر التلاميذ بالأحداث التي حولهم .

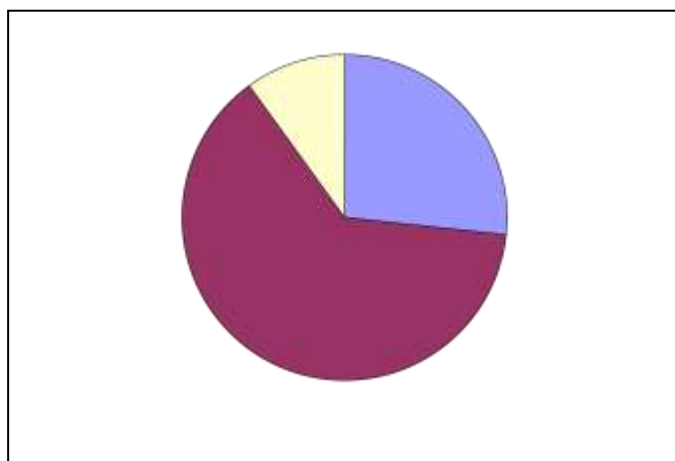
السؤال الثامن : هل ترتبك بسهولة قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال : معرفة درجة ارتباك التلميذ

الجدول رقم (10) : معرفة درجة ارتباك التلميذ

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
لا	24	26,67 %
نعم	57	63,33 %
احيانا	09	10 %

الشكل رقم (10) :



1- 26,67 %

2- 63,33 %

3- 10 %

- التعليق : من خلال الجدول رقم (10) نجد أن نسبة 63,33 % عبرت بانها ترتبك بسهولة قبل ممارسة حصة التربية البدنية ، في حين نجد ان نسبة 26,67 % يرون بأنهم لا يرتبكون قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

بينما نسبة 10% تتراوح بين الارتباك وعدمه .

الاستنتاج : للتربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من الارتباك لدى التلاميذ.

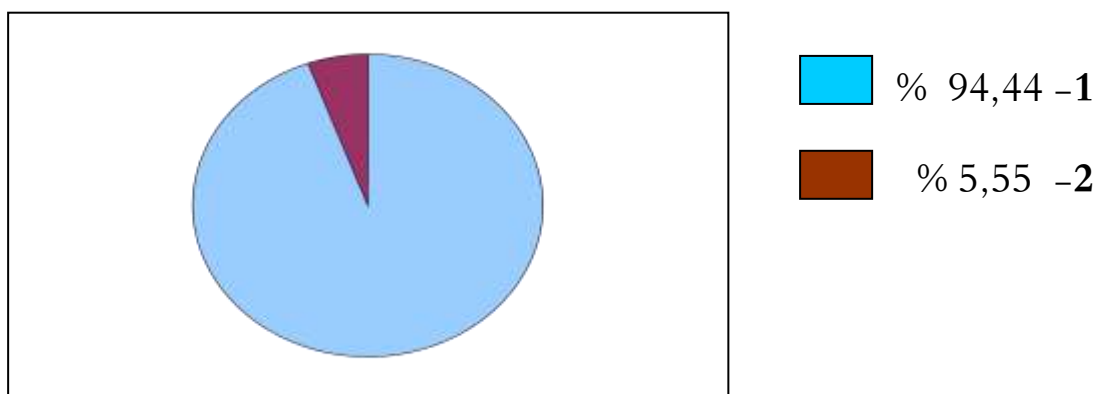
السؤال التاسع: هل تشعر بالعصبية قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال: معرفة مدى عصبية التلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (11) : معرفة مدى عصبية التلاميذ قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
نعم	85	% 94,44
لا	5	% 5,56

الشكل رقم (11) :



- التعليق : نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 94,44 % من التلاميذ عبرت على أن التربية البدنية والرياضية ذات أهمية بالنسبة لهم ، بينما نسبة قليلة جدا منهم والتي تقدر ب 5,55 %عبرت على أن التربية البدنية والرياضية ليست لها أهمية حسب رأيهم .

من خلال هذه النتائج يتضح لنا أن أغلبية التلاميذ أكدوا على أهمية التربية والرياضة في حياتهم وهذا راجع لمدى تأثير هذه الحصص على الحالة النفسية لهؤلاء التلاميذ في حين يمكن أن نرجع تفسير أن التربية البدنية والرياضية ليست لها أهمية حسب رأي القليل وهذا راجع إلى أن هؤلاء قد يكونون أقل ممارسة للأنشطة الرياضية .

- الاستنتاج : للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة في حياة المراهقين أو خاصة من الناحية النفسية و العصبية .

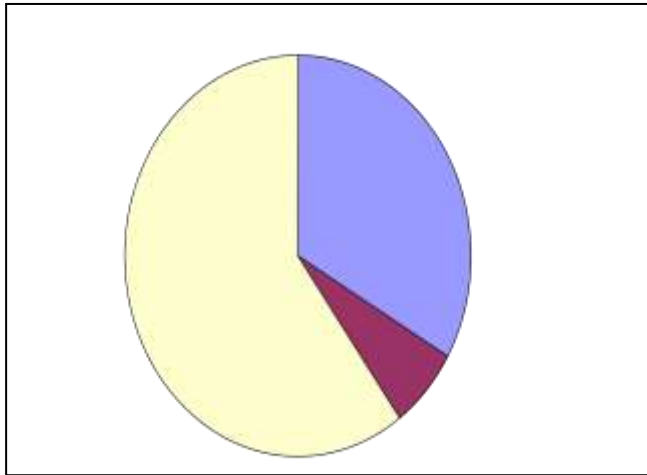
السؤال العاشر: هل تغضب من اتفه الامور قبل ممارسة التربية البدنية والرياضة ؟

الهدف من السؤال : معرفة درجة التوتر لدى التلميذ قبل ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (12) : معرفة درجة التوتر لدى التلميذ قبل ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
- لا	30	% 33,33
- احيانا	6	% 6,67
- نعم.	54	% 60

الشكل رقم (12) :



■ % 33,33

■ % 6,67

■ % 60

-التعليق : نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 60% من العينة عبرت عن على انها سريعة الغضب ،بينما نجد ان نسبة 33,33% ترى بانها لا تغضب بسرعة ، في حين نجد نسبة 6,67% بين الغضب وعدمه .

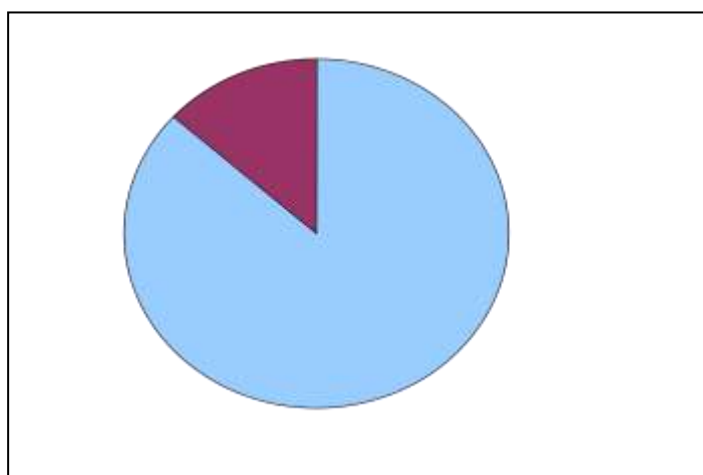
الاستنتاج : التربية البدنية والرياضية تعمل على التخفيف من شدة الغضب.

السؤال الحادي عشر: هل تستطيع ان تركز تفكيرك في شى واحد قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من السؤال : معرفة شدة التركيز لدى التلميذ قبل ممارسته للتربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (13) : معرفة شدة التركيز لدى التلميذ قبل ممارسته للتربية البدنية والرياضية

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
لا.	78	86,67 %
نعم	12	13,33



الشكل رقم (13) :

1- 86,67 %

2- 13,33 %

- التعليق : نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) نسبتين أولها هي الأكبر وتقدر بـ : 86,67 % والتي تعبر على أن التلميذ لا يستطيعون التركيز في شى واحد قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية، أما النسبة الثانية فهي تقدر بـ : 13,33 % والتي تعبر على أن التلاميذ يستطيعون تركيز تفكيرهم في مجال واحد.

الاستنتاج: التربية البدنية والرياضية لها اهمية في المساعدة على التركيز.

عرض وتحليل نتائج المحور الثاني :

يتكون من أسئلة تسعى إلى تمركز دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .

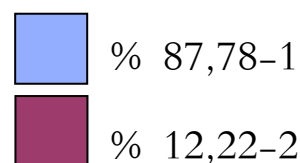
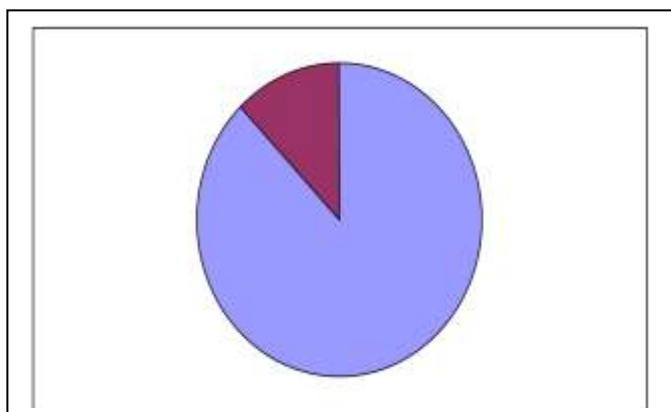
السؤال الأول : أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر ؟ .

الهدف من السؤال : معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (14) : معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
سعادة وفرح	79	87,78 %
لا شيء	11	12,22 %

الشكل رقم (14) :



- التعليق : يتضح لنا من خلال الجدول أن الأغلبية الساحقة عبرت عن سعادتها وفرحتها أثناء أداءها

وممارستها للنشاط البدني والرياضي ، وكان هذا بنسبة 87,78 % بينما عبرت نسبة 12,22 % منهم عبرت عن عدم شعورهم بشيء . و من خلال هذه النتائج يبين لنا أن معظم التلاميذ عبروا عن سعادتهم وفرحهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني والرياضي وهذا ما يبين دور النشاط البدني في تغيير الحالة النفسية للمراهق ، وذلك من خلال الجو المرح السائد في الحصة ، في حين وجدنا أن نسبة 12,22 % لا يشعرون بشيء ، وهذا قد يرجع إلى عدم المبالاة بهذه الحصة .

- الاستنتاج : إن التربية البدنية والرياضية لها دور تعبير وتحقيق الاستقرار النفسي وذلك من خلال

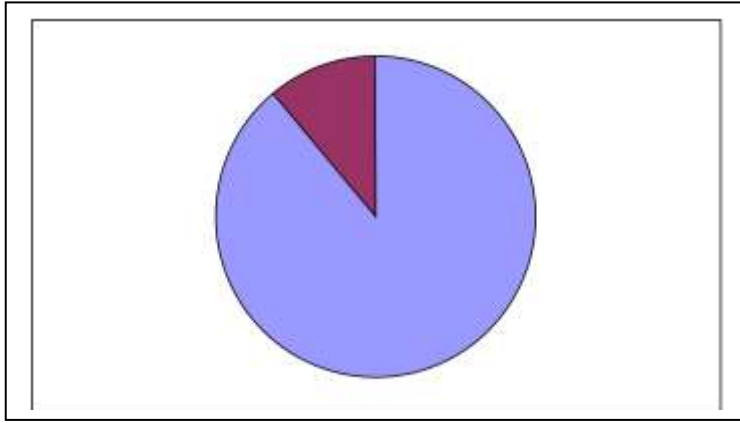
الألعاب والحصص المبرجة التي تساعد على خلق جو مرح يساعد على الإحساس بالسعادة والهدوء .

السؤال الثاني: هل تجد صعوبة في التعامل مع الآخرين أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

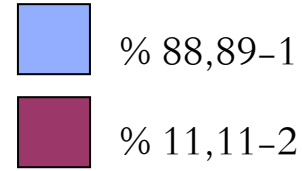
الهدف من السؤال : معرفة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (15) : معرفة أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
لا	80	% 88,89
نعم	10	% 11,11



الشكل رقم (15) :



- التعليق : من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (15) تبين لنا أن النسبة الكبيرة مقدره بـ

% 88,89 من التلاميذ والتي تؤكد على أنهم لا يجدون صعوبة في التعامل مع الآخرين أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ، بينما نجد نسبة % 11,11 لا يكونون بحالة جيدة .

من خلال هذه النتائج وجدنا أن أغلبية التلاميذ يكونون في حالة جيدة أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وقدرت هذه النسبة بـ : % 88,89 وهذا ما يخدم فرضيتنا القائلة بأن التربية البدنية والرياضية تلعب دور فعال في التحقيق من القلق لدى المراهق ، بالرغم من درجة قلقهم التي يتميزون بها والتي وجدناها في الأسئلة السابقة لقياس القلق .

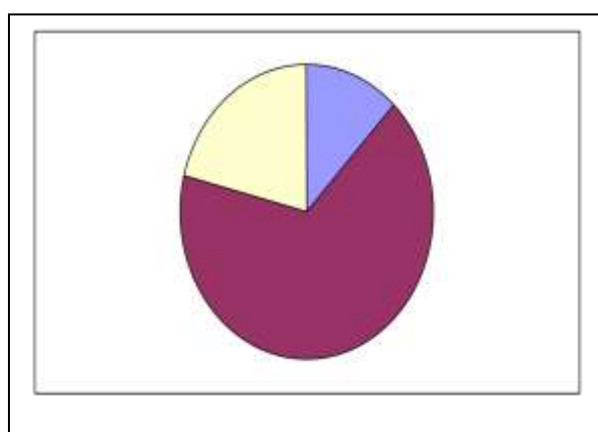
الاستنتاج : للتربية البدنية والرياضية دور فعال في تحسين الحالة النفسية لدى المراهق .

السؤال الثالث : إذا تعرضت لموقف استهزاء من أحد أصدقائك قبل الحصة فهل يؤثر ذلك على أدائك في الحصة ؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث تغيرات إيجابية في نفسية المراهق أثناء أداء حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (16) : معرفة مدى تأثير أنشطة التربية البدنية والرياضية في إحداث تغيرات إيجابية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	11	% 12,22
لا	60	% 66,67
أحيانا	19	% 21,11



الشكل رقم (16) :

- 1- % 12,22
- 2- % 66,67
- 3- % 21,11

- التعليق : نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 أن نسبة 66,67 % عبروا على عدم تأثرهم بموقف الاستهزاء من أحد الأصدقاء الذي تعرضوا له قبل الحصة ، بينما وجدنا نسبة 12,22 % يروا أن هناك تأثير على أدائهم في الحصة من جراء موقف الاستهزاء الذي تعرضوا له قبل الحصة ، في حين وجدنا نسبة 21,11 % عبروا على تأثرهم أحيانا بموقف الاستهزاء بأدائهم في الحصة .

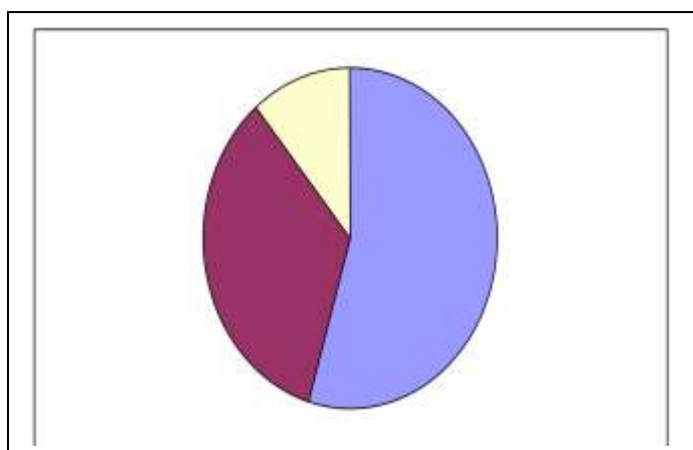
إذا من خلال النتائج يتضح لنا أن نسبة 66,67 % من التلاميذ لا يتأثرون بموقف الاستهزاء الذي تعرضوا له قبل الحصة ، وهذا أن دل على شيء فإنما يدل على الجو الذي توفره مادة التربية البدنية والرياضية وهذا من خلال تنوع نشاطاتها المسلية التي تدفعهم إلى نسيان المشاكل وخاصة مع الأصدقاء سواء داخل المدرسة أو خارجها في المحيط الاجتماعي .

السؤال الرابع: هل تثقك في نفسك عالية أثناء المنافسات الرياضية ؟

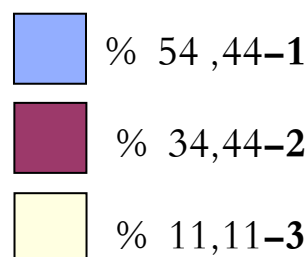
الهدف من السؤال : معرفة مدى ثقة التلميذ في نفسه اثناء المنافسات الرياضية .

الجدول رقم (17) : معرفة مدى ثقة التلميذ في نفسه اثناء المنافسات الرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	49	54,44 %
أحيانا	31	34,44 %
لا	10	11,11 %



الشكل رقم (17) :



- التعليق :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 54,44 % عبروا على أن ثقتهم بنفسهم عالية ، بينما نسبة 34,44 % يرون أن ثقتهم في أنفسهم احيانا تكون عالية و احيانا تكون متدنية ، أما نسبة 11,11 % وهي قليلة يرون انعدام ثقتهم بانفسهم .

- الاستنتاج :

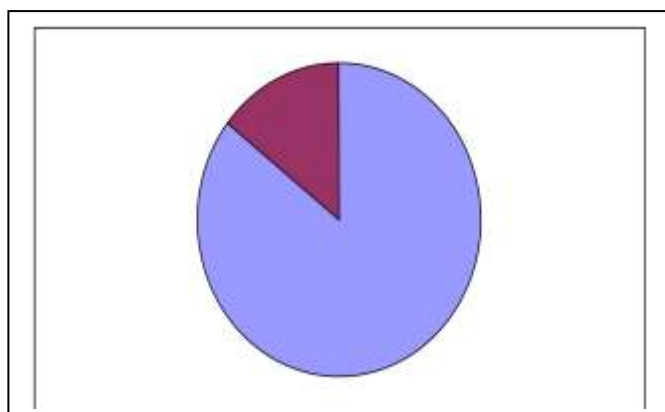
التربية البدنية والرياضية لها دور فعال وكبير في اكساب التلاميذ في ثقتهم بانفسهم .

السؤال الخامس : إذا كانت لديك إضطرابات مثل القلق ، فهل حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على :

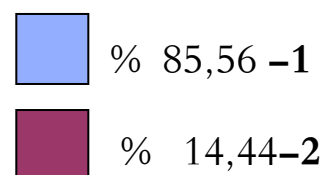
الهدف من السؤال : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من اضطراب القلق .

الجدول رقم (18) : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من اضطراب القلق

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
التخفيف من هذه الحالة	77	85,56 %
ليس لها أي تأثير	13	14,44 %



الشكل رقم (18) :



- التعليق : من خلال الجدول أعلاه لاحظنا أن نسبة 85,56 % من التلاميذ اتفقوا على أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التخفيف من الإضطرابات مثل القلق ، في حين وجدنا نسبة 14,44 % منهم أكدوا على أن الحصة ليس لها أي تأثير .

إذا من خلال النتائج الموضحة تبين لنا أن التربية البدنية تعمل على التحقيق من اضطراب القلق لدى التلاميذ وهذا ما وجدناه عند 85,56 % التلاميذ وهذا يرجع بالدرجة الأولى إلى تنوع برامجها وأنشطتها التي تساعد على نسيان بعض المشاكل النفسية ، في حين وجدنا نسبة 14,44 % من التلاميذ يروا أنها لا تؤثر وقد يرجع ذلك إلى عدم اهتمامهم وجديتهم لهذه الحصة.

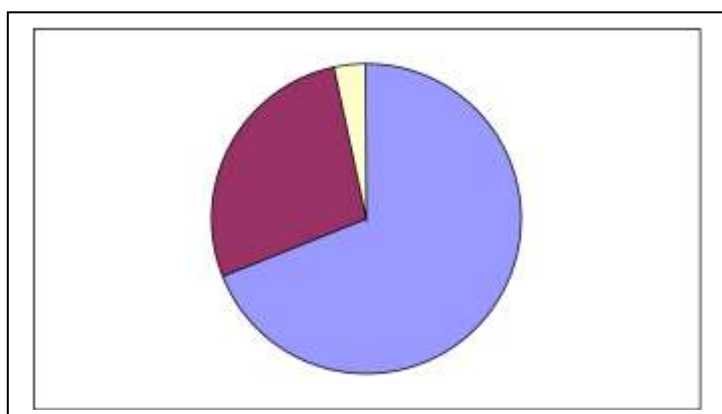
- الاستنتاج : التربية البدنية والرياضية وسيلة تساعد على التخفيف من بعض الإضطرابات لدى المراهقين

السؤال السادس: هل أنت راض على أدائك في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

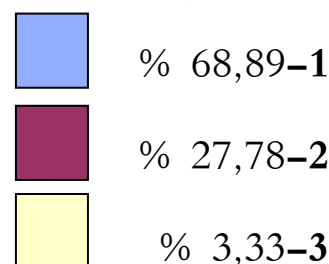
الهدف من السؤال : معرفة مدى تقبل ورضا التلميذ على ادائه في حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (19) : معرفة مدى تقبل ورضا التلميذ على ادائه في حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	62	% 68,89
أحيانا	25	% 27,78
لا	03	% 3,33



الشكل رقم (19) :



- التعليق :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 68,89 % من التلاميذ عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة بينما وجدنا أن نسبة 27,78 % عبروا عن الرضا أحيانا، وهناك نسبة 3,33 % بعدم الرضا عن أدائهم في الحصة .

من خلال النتائج الموضحة يبين لنا نسبة 68,89 % عبروا بالرضا عن أدائهم في الحصة وهذا راجع لتعلق التلاميذ أو ميلهم كل الميل إلى حصة التربية البدنية والرياضية من جهة وحبهم لأنشطتها المتنوعة وطابعها التربوي التنافسي من جهة أخرى ، وحين وجدنا نسبة 27,78 % عبرت بالرضا أحيانا وقد يرجع هذا إلى نقص أدائه في نشاط معين أو نقص القدرة البدنية ، بينما النسبة التي عبرت بعدم الرضا على الأداء في الجهة فهذا راجع إلى فقد القدرة البدنية التي تتطلبها أنشطة الحصة أو سوء العلاقة مع الأستاذ أو إلى وجود مشاكل شخصية تؤثر على الأداء .

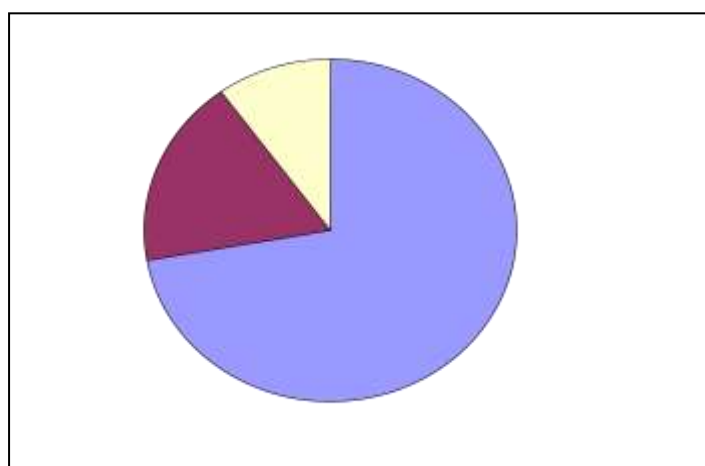
- الاستنتاج : الرضا على الأداء في حصة التربية البدنية والرياضية هو وسيلة لتخفيف القلق .

السؤال السابع: هل تستطيع ان تمتلك اعصابك في المواقف العصبية اثناء ممارسة التربية البدنية ؟

الهدف من السؤال : معرفة درجة تحكم التلميذ في اعصابه اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (20) : معرفة درجة تحكم التلميذ في اعصابه اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

النسبة المئوية	العدد	الأجوبة
72,22 %	65	نعم
17,77 %	16	أحيانا
10 %	09	لا



الشكل رقم (20) :

- 1- 72,22 %
- 2- 17,77 %
- 3- 10 %

- **التعليق :** نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 72,22 % من العينة عبروا عن استطاعتهم في تمالك اعصابهم في المواقف العصبية ممارسة التربية البدنية والرياضية ، أما نسبة 17,77 % عبروا على أنهم في بعض الاحيان يستطيعون تمالك اعصابهم في المواقف العصبية و احيانا لا يستطيعون تمالك اعصابهم ، في حين ان نسبة 10 % فقد عبروا أنهم لا يستطيعون تمالك اعصابهم في المواقف العصبية اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .

- **الاستنتاج :** إن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في التقليل من عصبية التلاميذ .

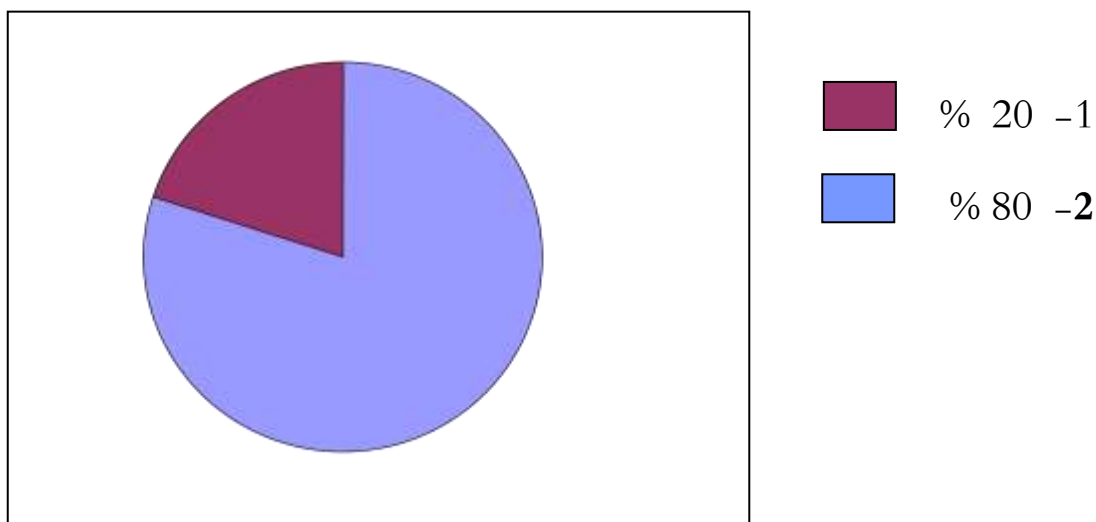
السؤال الثامن : هل تتمتع بروح رياضية عالية عند ممارسة التربية البدنية ؟

الهدف من السؤال : معرفة درجة التحلي بالروح الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (21) : معرفة درجة التحلي بالروح الرياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية
لا	18	20 %
نعم	72	80 %

الشكل رقم (21) :



-التعليق :

من خلال الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 80% عبرت على أنها تتمتع بروح رياضية عالية اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، بينما نسبة 20 % عبرت على أنها لا تتمتع بروح رياضية وهذا لما تحمله حصة التربية البدنية من قيم ومبادئ سامية .

- الاستنتاج :

تعمل حصة التربية البدنية والرياضية على تنمية الروح الرياضية لدى التلاميذ .

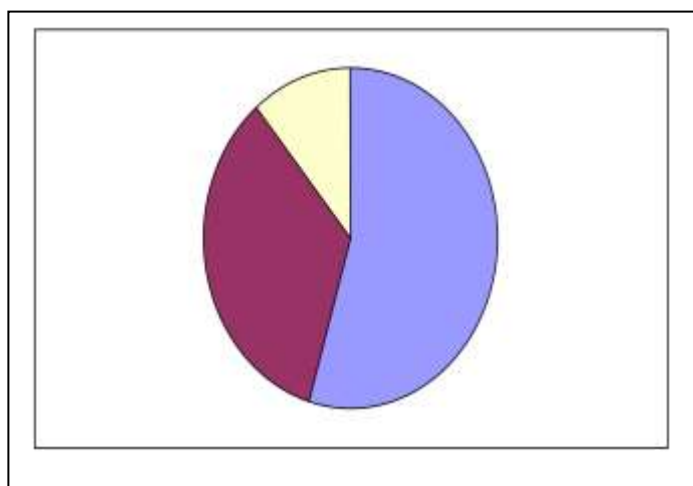
السؤال التاسع : هل تشعر بالثقة والارتياح اثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟.

الهدف من السؤال : معرفة مدى شعور التلميذ بالثقة والارتياح اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .

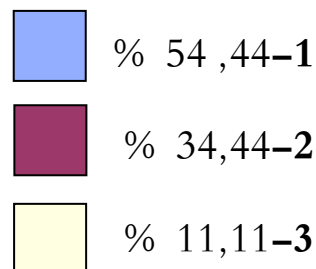
الجدول رقم (22) : معرفة مدى شعور التلميذ بالثقة والارتياح اثناء ممارسة التربية البدنية

والرياضية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	49	54,44 %
أحيانا	31	34,44 %
لا	10	11,11 %



الشكل رقم (22) :



- التعليق : من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن نسبة 54,44 % عبروا على شعورهم بالثقة والارتياح اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ، بينما نسبة 34,44 % يرون أنهم احيانا يشعرون بالثقة والارتياح وحيانا عكس ذلك ، أما نسبة 11,11 % وهي قليلة بحيث يرون عدم الشعور بالثقة والارتياح اثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية .

- الاستنتاج : للتربية البدنية والرياضية دور فعال في الشعور بالثقة والارتياح .

الفصل الخامس :

مناقشة و تفسير نتائج

البحث

مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

من خلال دراستنا هذه حاولنا تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وذلك باعتبار هذه الفئة من العمر والتي تمثل المراهقة والتي تعتبر كمرحلة جد حساسة ومحددة لشخصية وسلوك الفرد.

وبعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في الفصل السابق نتائج لإستبيان التلاميذ يمكننا أن نقوم بإستنتاج عام لهذه الدراسة التطبيقية :

أولاً: بالنسبة للمحور الاول فيعد تحليلنا النتائج هذا المحور الذي يدور حول إبراز درجة القلق السائدة على أغلبية التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ويتضح ذلك من خلال قياسنا لهذه الحالة (القلق) بطرح اسئلة من خلالها تعرفنا على قلق أغلبية التلاميذ وشعورهم بالخوف من الحياة اليومية ومن المستقبل الدراسي والمستقبل العملي أو الحياة فيما بعد الدراسة من جهة وتضايقتهم من نقد الآخرين من جهة أخرى . كما وجدنا أيضا شعورهم بالقلق وبدرجة كبيرة (مرتفعة) قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية الذي يؤدي بدوره إلى الإحساس بحالة نفسية وبدنية غير جيدة قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ويظهر ذلك في أعراض القلق التي منها الأم في المعدة وسرعة في خفقان القلب قبل ممارسة الحصة وبهذا نتحقق لنا الفرضية القائلة بأنه: يغلب على التلاميذ إرتفاع درجة القلق قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ثانياً : بالنسبة للمحور الثاني فيعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من شدة القلق فقد وجدنا أنه وبالرغم من إرتفاع درجة القلق عند التلاميذ الذين طبقت عليهم الدراسة قبل الحصة إلا أن التربية البدنية والرياضية كان لها دور كبير على الحالة النفسية للتلميذ كما أنها تساعد على التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية للتلميذ وكذا تحقيق الاستقرار النفسي وذلك من خلال الألعاب والخصص المبرمجة التي تساعد على خلق جو المرح والسعادة وبهذا نتحقق لنا الفرضية القائلة بأن :

تنخفض شدة القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

ومن خلال هذا التحليل للنتائج يمكننا القول والتأكد على صحة الفرضيات الموضوعية حول هذا البحث إلى حد كبير.

خلاصة عامة :

لقد عرفت التربية البدنية والرياضية تطوراً كبيراً على مدى العصور ، بحيث انتقلت من العشوائية إلى التنظيم والمنهجية في تسطير برامجها التربوية. ولعل الشيء الذي أضاف الكثير إلى هذه المادة هو إرتباطها بمجموعة من العلوم الدقيقة والإنسانية .

ومن بين العلوم الإنسانية التي كان لها الفضل في التأثير الإيجابي على مضمون التربية البدنية والرياضية نجد علم النفس ، حيث أوضحت الحالة النفسية بما تحمله من مصطلحات كالاضطراب والقلق جد مهمة في إنجاز البرامج الدراسية لهذه المادة .

وإنطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإمام ببعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية 16- 18 سنة.

وبناء على النتائج المتحصلة عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في التخفيف من الاضطرابات النفسية عند تلاميذ المرحلة الثانوية وقد استندنا بحثنا على فرضيتين :

- يغلب على التلاميذ ارتفاع درجة القلق قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية.
- تنخفض شدة القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

تعتبر مرحلة المراهقة فترة ميلاد حقيقية نظراً للتغيرات الطارئة على جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفزيولوجية لدى المراهق ، وبهذا وهي من أكثر الفئات حاجة إلى التربية ، خاصة وأن هذه الفئة شديدة التأثر وسريعة الانفعال وكثيرة الاضطراب .

ومن خلال بحثنا هذا لنوع من الاضطرابات وهو القلق والذي سرعان ماينجم عنه ظواهر أخرى ، وأبرزها علاقة التربية البدنية والرياضية بهذا الاضطراب ودورها الفعال في التخفيف منه ، حيث توصلنا إلى النتائج التالية:

- حصة التربية البدنية والرياضية ذات مكانة أساسية في البرنامج الدراسي .
- للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي في معالجة الاضطرابات النفسية كالقلق.

وفي الأخير نأمل أننا قد وفقنا إلى حد ما في إنجاز هذا الموضوع ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعمائه.

الاقتراحات:

انطلاقاً من دراستنا التي قمنا بها حول موضوع التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية (القلق) لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، مع علمنا وادراكنا بأن هذه الدراسة المتواضعة والبسيطة لا يمكن إعتبارها دراسة كاملة بل تعد جزءاً من البحوث العلمية العديدة وبالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها نعرض على كل من يهمله الأمر من تلاميذ وأساتذة التربية البدنية والرياضية جملة من الإقتراحات والتوصيات وذلك للعمل بها مستقبلاً من أجل تجنب بعض الاضطرابات كالقلق الذي سرعان ما يتحول إلى أشياء أخرى ولذا قصد الخروج بجيل سليم من جميع النواحي البدنية والنفسية ومن بين هذه الاقتراحات والتوصيات ما يلي:

- أولاً إحاطة أساتذة التربية البدنية والرياضية غير المؤهلين بكل المعلومات التي تخص فئة المراهقين وسلوكهم وخصائصهم النفسية والانفعالية ومدى حساسية هذه المرحلة العمرية .
- توسيع الحجم الساعي المخصص لهذه الحصّة، لإعطائها فعالية أكثر لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها.
- محاولة الكشف عن حالات الاضطراب النفسي الموجود عند التلاميذ .
- إسهام الأستاذ كعامل أساسي في معالجة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترقية والتسلية يساهم في التقليل من ضبط الاضطرابات النفسية.
- تشجيع ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من إيجابيات على الجانب النفسي للتلميذ .
- الإهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصّة التربية البدنية والرياضية.

قائمة المراجع:

- 1- أحسن شلتوت، حسن عوض " التنظيم والإدارة في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1981
- 2- أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، بغداد، 1988
- 3- الأزرق بن علو : القلق - دار قباء للطباعة والنشر- توزيع القاهرة-2003
- 4- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة - ضغوط التدريب - احتراف الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة
- 5- أسامة كامل راتب : قلق المنافسة. ضغوط التدريب - احتراق الرياضي, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة, 1979
- 6- أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- 7- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي - ط2- دار الفكر العربي - القاهرة - 1997
- 8- أسامة كامل راتب: قلق المنافسة. ضغوط التدريب - احتراق الرياضي, ط2, دار الفكر العربي, القاهرة, 1979
- 9- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي- ط2 - دار الفكر العربي- القاهرة -1997
- 10- أمين أنور الحولي، " أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة"، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2001
- 11- أمينة أنور الحولي : الرياضة والمجتمع ، عالم المعرفة - الكويت - 1996
- 12- براع تركي : أطول التربية والتعليم - ديوان المطبوعات الجامعة - الطبعة الثانية - الجزائر - 1990
- 13- تكرو زكي خطايبية، "المناهج المعاصرة في التربية الرياضية"، دار الفكر، القاهرة، 1997
- 14- حامد عبد السلام زهران و عبد الخالق ثروت ، علم النفس، النمو ، الطفولة ، المراهقة ، ط 5 ، عالم الكتب 1995
- 15- حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية - ط2 عالم الكتب - القاهرة
- 16- رايح تركي، أصول التربية والتعلم، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1990

- 17- سامر جميل رضوان: أستاذ مساعد في قسم الصحة النفسية- مذكرة القلق الاجتماعي - دراسة ميدانية لتقنين مقياس القلق الاجتماعي على عينات سورية- جامعة دمشق- كلية التربية.
- 18- سعيد جلال محمد علاوي ، علم النفس التربوي الرياضي ، ط 4 ، دار المعارف . القاهرة 1978،
- 19- سيجمون فرويد : الكف العرض والقلق -ط2- دار الشروق بيروت -1986
- 20- سيجموند فرويد: ترجمة عثمان نجاتي- الكف- المرض القلق-ط3- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر-1957
- 21- شوري الحافظ : المراهق - المؤسسة العربية للدراسات والنشر - الطبعة الثانية - 1990
- 22- صالح عبد العزيز عبد المجيد، "التربية وطرق التدريس"، دار المعارف، مصر، الجزء الأول، 1968
- 23- عباس أحمد السمراي، بسطويس أحمد بسطويس، " طرق التدريس في مجال التربية البدنية"، بغداد، 1984.
- 24- عبد الجليل الزوعي و محمد غنام : مناهج البحث في التربية - جلد 1 - مطبعة المعاني - بغداد - 1974
- 25- عبد العزيز الشريبي : كيف تتغلب عن القلق, دار النهضة والنشاط, بيروت, 1985
- 26- عدنان درويش وآخرون، " التربية الرياضية المدرسية"، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- 27- عطوف محمود ياسين: علم النفس العيادي- ط2 - دار العلم للملايين- بيروت
- 28- عفاف عبد الكريم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية" منشأ المعارف، الإسكندرية، 1989.
- 29- فاروق الروسان : سيكولوجية الأطفال العادين - دار الفكر للطباعة والنشر . الطبعة الثالثة - 1998
- 30- فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - دار الفكر العربي - الطبعة الرابعة - القاهرة - 1985

- 31- فيصل محمد خير الزاد : الأمراض العصبية والاضطرابات السلوكية, دار النهضة , بيروت, 1984
- 32- قاسم حسن البصري، " نظرية التربية البدنية"، مطبعة الجامعة، بغداد 1979
- 33- كورت ماينل ، التعلم الحركي ، ترجمة: عيد علي نصيف ، دار الكتب و الطباعة ، بغداد 1987
- 34- محمد الطاهر الطيب : الصحة النفسية- دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية - 1994
- 35- محمد حسن العلوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف - الطبعة الثامنة - القاهرة - 1992
- 36- محمد حسن العلوي: علم النفس الرياضي - ط3 - دار المعارف - القاهرة- 1992
- 37- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط 08 ، القاهرة 1992
- 38- محمد حن علاوي : علم النفس الرياضي - دار المعرفة- القاهرة- 1979
- 39- محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية- دار المعارف الجامعية الإسكندرية- 1994
- 40- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطر ، نظريات و طرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر ، ط02، 1992
- 41- محمد محمد الحماعمي: " فلسفة اللعب"، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، القاهرة، 1996
- 42- محمود عبد الحليم منسي ، علم النفس التربوي للمعلمين ، دار المعرفة الجامعية ، الطبعة الأولى، القاهرة 1998
- 43- مروان عبد المجيد إبراهيم: الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2006.
- 44- مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل المراهق ، دار الشروق للنشر والتوزيع - القاهرة - مصر ، ط 3 ، 1990
- 45- مصطفى فهمي : الصحة النفسية - دراسات في سيكولوجية التكيف - مكتبة الخانجي القاهرة بدون طبعة - 1976
- 46- مصطفى فهمي : علم نفس الاكلينيكي - مكتبة مصر - بدون طبعة - 1967

- 47- مناهج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية (مديرية التعليم الأساسي)، أبريل 2003
- 48- موسوعة علم النفس الحديث للدكتور عبد الرحمان العيسوي- كلية الآداب -جامعة الإسكندرية-مصر
- 49- ميخائيل خليل معوض ، مشكلات المراهقين في المدن ، دار المعارف . القاهرة ، 1981
- 50- ناصر محمد العديلي ، السلوك الإنساني التنظيمي، معهد الإدارة العامة ، الرياض ، 1995
- 51- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، " طرق التدريس في التربية البدنية"، 1968
- 52- ويليام ماسترز ، رالف بيترز ، المراهقة والبلوغ ، ترجمة : خليل زروق ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر ، بيروت 1977
- 53- يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضي , معهد إعداد القادة, الرياض, 1990

الملاحق

استمارة الاستبيان :

المحور الأول:

- 1- هل تحس بشي من الخوف قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟
لا نعم
- 2- هل تتضايق من نقد الآخرين لك قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟
لا نعم
- 3- هل تحس بآلام في المعدة وسرعة في خفقان القلب قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟
بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة بدرجة منخفضة
- 4- اتخشى عدم توفيقك في اللعب قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟
لا نعم أحيانا
- 5- ماهي درجة قلقك قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟
مرتفعة متوسطة منخفضة
- 6- هل تحس بحالة جيدة قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية ؟
لا نعم أحيانا
- 7- قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ابدي قابلية التأثر بالأحداث تأثرا شديدا ؟
لا نعم
- 8- هل ترتبك بسهولة قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟
لا نعم أحيانا
- 9- هل تشعر بالعصبية قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟
لا نعم

10- هل تغضب من اتفه الامور قبل ممارسة التربية البدنية والرياضة ؟

نعم أحيانا لا

11- هل تستطيع ان تركز تفكيرك في شى واحد قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

المحور الثاني :

12- أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر ؟ .

سعادة وفرح لا شىء

13- هل تجد صعوبة في التعامل مع الآخرين أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم لا

14- إذا تعرضت لموقف استهزاء من أحد أصدقائك قبل الحصة فهل يؤثر ذلك على أدائك في

الحصة ؟

نعم أحيانا لا

15- هل تثقك في نفسك عالية أثناء المنافسات الرياضية ؟

نعم أحيانا لا

16- إذا كانت لديك إضطرابات مثل القلق ، فهل حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على :

التخفيف من هذه الحالة ليس لها أي تأثير

17- هل أنت راض على أدائك في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم أحيانا لا

18- هل تستطيع ان تمتلك اعصابك في المواقف العصبية اثناء ممارسة التربية البدنية ؟

نعم أحيانا لا

19- هل تتمتع بروح رياضية عالية عند ممارسة التربية البدنية؟

لا

نعم

20- هل تشعر بالثقة والارتياح اثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟.

لا

أحيانا

نعم

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، دراسة ميدانية على مستوى ثانوية زاغز جلول بلدية اورلال .ولاية بسكرة

تهدف الدراسة الى : معرفة التغيرات الانفعالية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية

الفرض من الدراسة : تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الإضرابات النفسية ، لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

العينة : قمنا بأخذ عينة بإتباع الطريقة العشوائية ، وكان العدد الإجمالي لهذه العينة (90) تلميذ بنسبة تقارب 20 %

الأداة المستخدمة : تم استخدام أداة الاستبيان

أهم الاستنتاجات : حصة التربية البدنية والرياضية ذات مكانة أساسية في البرنامج الدراسي ،للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي في معالجة الاضطرابات النفسية كالقلق.

أهم الاقتراحات : إحاطة أساتذة التربية البدنية والرياضية غير المؤهلين بكل المعلومات التي تخص فئة المراهقين وسلوكهم وخصائصهم النفسية والانفعالية ومدى حساسية هذه المرحلة العمرية ، و - الإهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية

الكلمات المفتاحية : حصة التربية البدنية و الرياضية ، الاضطرابات النفسية ، تلاميذ الطور الثانوي

Abstract :

Title of study: The role of physical and sports education in reducing psychological disorders in secondary stage students, field study at the secondary level zaghez djaloul .ourellel .biskra

The aim of the study is to identify the emotional changes that occur during adolescence during and after the practice of physical education and sports

Hypothesis: Physical education and sports play an effective role in alleviating psychological disorders (anxiety) among high school students.

Sample: We took a sample using random method, and the total number of this sample (90) students

Tool used: The questionnaire tool was used

Main findings: Physical education and sports share of primary importance in the curriculum, physical education and sports have a positive role in the treatment of mental disorders such as anxiety.

The most important suggestions: To inform the teachers of physical education and sports that are not qualified with all the information related to the category of adolescents and their behavior and psychological and emotional characteristics and the sensitivity of this age range, and - more attention to the psychological side of the student during the share of physical education and sports

Keywords: physical and athletic education, psychological disorders, secondary stage students