

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
المركز الجامعي احمد بن يحيى الونشريسي تسمسيلت  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

دراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من  
درجة القلق عند التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط

دراسة مسحية اجريت على بعض متوسطات عاصمة ولاية تيسمسيلت

إشراف الأستاذ المحترم:

لخضاري عبد القادر

إعداد الطالبة:

صمار حياة

السنة الجامعية:

2015\ 2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# الشكر والعرفان

في بادئ الأمر اشكر الله عز وجل على نعمه التي أخذتها علي،

كما اشكره على فضله وتسميله الطريق لي لإتمام هذه الرسالة

وأقدم بالشكر والتقدير والاعتراف إلى أستاذي الفاضل "لخضاري عبد القادر"

الذي ساعدني على إنجاز هذه المذكرة، \* لك ألفه تحية شكر وتقدير وعرفان\*

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

واشكر كذلك لجنة المناقشة وكل من بذل جهداً معييراً

## وشكراً

# الإهداء

أهدي ثمرة جسدي هذا :

إلى رمز المحبة و الحنان، التي تمررتني بعطفها و أمانتني بدعائها  
و كانت لي دوما عوناً و سندا في السراء والضراء.

إلى التي صنعت كل أفراحي، و شجعنتني دوما على طلب العلا  
ليحفظها لي و لإخوتي ..... أمي الحبيبة .

إلى الذي علمني الصبر و كيفه أواجه الصعاب  
و أمدني بالنصح و التوجيه و شجعني في حياتي كلها  
و أنار لي درب حياتي و أحاطني بدعواته ..... إليك أنت أبي الغالي .

إلى إخوتي العزيزات وخاصة أختي أبارك لها بمناسبة تخرجها ولا أنسى كذلك أخواتي  
الأعمام الذين ساندوني جميعا .

ولا أنسى كل أساتذتي الكرام طوال مشواري الدراسي وبالأخص أستاذي المشرف .

وإلى كل الأصدقاء والأحباء والمقربون والعائلة ككل وكل من ساعدني من قريب أو  
بعيد .

بالتوفيق

## قائمة المحتويات

البسملة.

شكر وعرفان .

إهداء.

قائمة الجداول.

قائمة الأشكال.

مقدمة..... (أ) .....

### التعريف بالبحث

1-الإشكالية.....03.....

2-فرضيات البحث ..... 04 .....

3-أهداف البحث.....04.....

4-أهمية البحث.....04.....

5-تحديد المفاهيم و المصطلحات ..... 05.....

6-الدراسات السابقة والمشاهدة ..... 07 .....

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي

تمهيد ..... 10 .....

1/ مفهوم النشاط الرياضي التربوي. .... 11.....

1.1 / مفهوم النشاط..... 11.....

2.1 / النشاط البدني..... 11.....

3.1 / الرياضة..... 11.....

4.1 / المفهوم التربوي..... 12.....

2 / تقسيم النشاط البدني التربوي..... 12.....

1.2 / التربية البدنية والرياضية ..... 12.....

2.1.1 / المفهوم التربوي للتربية البدنية والرياضية ..... 13.....

2.1.2 / أهمية التربية البدنية والرياضية..... 13.....

3.1.2 / مميزات وخصائص التربية البدنية والرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج..... 14.....

4.1.2 / أهداف التربية البدنية والرياضية..... 14.....

4.1.2 / أهداف عامة..... 14.....

4.1.2 / أهداف خاصة..... 15.....

15	1.2 /5 أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المتوسط.....
15	1.5.1.2 / الأهداف الجسمية.....
15	2.5.1.2 / الأهداف العقلية.....
15	3.5.1.2 / الأهداف لخلقية.....
15	4.5.1.2 / الأهداف الاجتماعية.....
16	2.2 /النشاط الرياضي التربوي اللاصفي.....
16	2.2 /1تعريف النشاط الرياضي التربوي اللاصفي.....
16	2.2 /2أنواع النشاط الرياضي التربوي اللاصفي.....
16	2.2.2 /1. النشاط الرياضي التربوي اللاصفي الداخلي.....
16	2.2.2 / 2. النشاط الرياضي التربوي اللاصفي الخارجي.....
17	3/أنواع النشاط البدني الرياضي.....
17	1.3 /العاب هادئة.....
17	2.3 /العاب بسيطة.....
17	3.3 /العاب المنافسة.....
17	4.3 /النشاط الداخلي.....
17	5.3 / النشاط الخارجي.....
18	4/اثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق.....
19	5/خصائص النشاط البدني الرياضي.....
21	خلاصة.....

## الفصل الثاني :القلق

23	تمهيد.....
24	1/القلق.....
24	1.1 / تعريف القلق.....
25	2.1/أنواع القلق.....
25	1.2.1/القلق العادي الموضوعي.....
25	2.2.1/القلق الموضوعي العصبي.....
25	3.2.1/القلق الخلقى والإحساس بالذنب.....
25	4.2.1/القلق المحزن.....
26	3.1 / مفهوم القلق كحالة وكسمة.....
26	1.3.1 / قلق السمة.....

26	2.3.1 / قلق الحالة.
26	3.3.1/العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة
27	4.3.1 / قياس قلق السمة الخاص بالمواقف الرياضية.
27	2/ مستويات القلق.
27	2. 1/ المستوى المنخفض للقلق.
28	2.2/ المستوى المتوسط للقلق.
28	3.2/ المستوى العالي للقلق.
28	3/ أسباب القلق.
28	1.3/ الأسباب الوراثية.
28	2.3/ الأسباب الفيزيولوجية.
29	4/ الأعراض النفسية للقلق.
29	1.4/ الخوف.
29	2.4/ التوتر العصبي.
29	3.4/ عدم القدرة على التركيز.
29	4.4/ فقدان الشهية للطعام.
29	5.4/ الأعراض السيكوسوماتيكية.
30	5/ آراء بعض علماء النفس في القلق.
30	1.5 / نظرية أدلر.
30	2.5 / نظرية كرن هورني.
31	3.5 / نظرية هندرسون وجبليرني.
31	4.5 / نظرية حصاري ستاك سوليفيان.
31	5.5 / نظرية التحليل النفسي.
32	6/ علاج القلق.
32	1.6 / العلاج النفسي.
32	2.6 / العلاج الاجتماعي.
32	3.6 / العلاج الكيميائي.
32	4.6 / العلاج السلوكي.
33	5.6 / العلاج الكهربائي.
33	6.6 / العلاج الجراحي.
33	7 / النماذج الحديثة للقلق.

33	1.7 / قلق المنافسة الرياضية
34	2.7 / القلق متعدد الأبعاد
34	1.2.7 / القلق المعرفي
34	2.2.7 / القلق البدني
35	8 / ممارسة الرياضة
36	خلاصة

### الفصل الثالث : خصائص المراهقة ( 12-15 ) سنة

38	تمهيد
39	1 / المراهقة
39	1.1 / لغة
39	2.1 / اصطلاحا
39	2 / أطوار المراهقة
39	1.2 / مرحلة المراهقة المبكرة
40	2.2 / مرحلة المراهقة الوسطى
40	3.2 / مرحلة المراهقة المتأخرة
40	3 / خصائص الفئة العمرية ( 12 - 15 ) سنة
40	1.3 / النمو الجسمي
41	2.3 / النمو العقلي
41	3.3 / النمو الانفعالي
42	4.3 / النمو الاجتماعي
43	5.3 / النمو الجنسي
43	6.3 / النمو الحركي
43	4 / مشاكل المراهقة المبكرة
44	1.4 / المشكلات النفسية
44	2.4 / المشكلات الصحية
44	3.4 / المشكلات الانفعالية
44	4.4 / المشكلات الاجتماعية
45	5.4 / مشاكل الرغبات الجنسية

45	5/دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين .....
45	1.5/دوافع مباشرة .....
45	2.5/ دوافع غير مباشرة .....
45	6/دور الرياضة في مرحلة المراهقة.....
46	1.6/تنمية الكفاءة البدنية.....
46	2.6/ تنمية الكفاءة الحركية.....
46	3.6/ تنمية الكفاءة العقلية.....
46	4.6/ تنمية العلاقات الاجتماعية.....
46	7/ التطور البدني لدى فئة المراهقين.....
48	.....خلاصة

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الأول: منهج البحث والإجراءات الميدانية

51	.....تمهيد
52	1/ المنهج المتبع في البحث .....
53	2/ مجتمع البحث.....
53	2.2/عينة البحث .....
54	3/ مجالات البحث .....
54	4/الدراسة الاستطلاعية.....
55	5/ أدوات البحث .....
56	6/متغيرات البحث .....
56	7/المعالجة الإحصائية.....
57	.....خلاصة

### الفصل الثاني : عرض , تحليل ومناقشة نتائج المحاور

59	.....تمهيد
60	1.1/ الخصائص الإحصائية للمحور الأول.....
62	2.1 / الاستنتاج الجزئي للمحور الأول.....
63	3.1/ الخصائص الإحصائية للمحور الثاني.....
65	4.1 / الاستنتاج الجزئي للمحور الثاني.....
66	2/الاستنتاج العام للمحاور.....

الخاتمة.

الاقتراحات.

قائمة المراجع.

قائمة الملاحق.

### قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
54	جدول رقم 01 : يمثل توزيع العينة حسب عدد التلاميذ الممارسين وغير الممارسين .	01
55	جدول رقم 02 : يمثل طريقة تنقيط مقياس قلق الامتحان .	02
60	جدول رقم 03 : يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي و البدني من المحور الأول.	03

04	جدول رقم 04 : يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة متوسط الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في البعدين المعرفي والبدني من المحور الثاني.	63
----	--	----

### تسلسل الأشكال البيانية

رقم الأشكال	عنوان الأشكال	الصفحة
01	الشكل رقم (01) : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين	60
02	الشكل رقم (01) : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لتلاميذ السنة الرابعة والثالثة متوسط الممارسين	63

إن المتصفح لأي معجم من معاجم علم النفس و الطب النفسي سيجد أن موضوع القلق يستحوذ على اهتمام شديد, حيث أصبحت ضغوط الحياة طاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة, يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات و درجة تحضرها ,وما يفرض ذلك من شدة التفاعل و الاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد و شدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد و المزايا وكذلك تعاضم سرعة معدل التغير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة أنها دعت الكثيرين لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط.

وفي الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق, ولكل من هذه الأنواع و النماذج مفهومها و نظيرها وطرق قياسها ومن هذه النماذج , قلق السمة والحالة , قلق المنافسة الرياضية , وقلق متعدد الأبعاد وقلق الامتحان , ويعد هذا الأخير من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب حيث أن هذا النوع من القلق يطلق عليه قلق الحالة وهو قلق خارجي المنشأ , وهذا القلق مفيد في التحصيل والانجاز , على عكس قلق السمة .

وبما أن التربية البدنية الرياضية لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمتد ليشمل الصفات الخلقية والإرادية فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي , لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق ومن بينها الاسترخاء المساعدة الاجتماعية وكذا ممارسة الرياضة , لان هذه الأخيرة بصفة خاصة تؤدي إلى آثار ايجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين السمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعال و تصور الذات والثقة بالنفس ومعالجة حالات القلق النفسي والاكتئاب وان الرياضة بصفة عامة تشمل جميع الأطوار والمراحل واختص بالذكر مرحلة المراهقة التي هي مرحلة

حساسة جدا وتتأثر بكل من حولها وبكل المتغيرات .

إن مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر عليها الإنسان ومن أكثرهم غموضاً وتقلباً, إذ هي مرحلة حساسة جدا تتسم بتغيرات نفسية وفيزيولوجية وصراعات واضطرابات في وجدان التلميذ ومع تزامن هذه الأخيرة وامتحان النهائي بصفة عامة وامتحان شهادة التعليم المتوسط بصفة خاصة, تعتبر نقطة تحول لدى التلميذ لان هذا الأخير يعتبره الفاصل بين الماضي والمستقبل ويسعى جاهدا للوصول إلى البكالوريا ومنه إلى الجامعة خاتماً بذلك الحصول على شهادة الالتحاق بالحياة العملية, كل هذا يولد في نفس التلميذ الرغبة الشديدة في النجاح والتألق وفي نفس الوقت ينجم عنه التوتر والقلق, وان ممارسة الرياضة الرياضية التربوية تساعد في تجاوز هذه العقبة لان أهدافها وغاياتها التربوية قادرة على علاج المشاكل النفسية للتلميذ , وتأثيرها في تحقيق التكامل النفسي والعقلي والجسمي

في ضوء هذه الدراسة أتناول بحث حول دور النشاطات الرياضية البدنية التربوية في خفض القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط بصفة عامة والسنة الرابعة متوسط بصفة خاصة وهذا من اجل رفع مستوى التحصيل ومعالجة السلوكات السلبية والعدوانية , الناتجة عن مختلف أبعاد القلق في المؤسسات التربوية \* القلق البدني , القلق المعرفي .\*

وهناك جانبين جانب نظري وجانب تطبيقي , فالجانب النظري يشمل التعريف بالبحث الذي تطرقت فيه إلى طرح إشكالية الدراسة وضبط فرضيات البحث \* فرضية عامة , فرضيات جزئية \* ثم عرض أهداف وأهمية البحث وتحديد المصطلحات والمفاهيم المتعلقة بالبحث ثم سرد الدراسات المشابهة المتعلقة بالبحث.

أما في الفصل الأول تناولت فيه النشاط البدني الرياضي التربوي وكل شيء عنه , وفي الفصل الثاني تطرقت فيه إلى القلق وكل أنواعه وما إلى ذلك , بينما الفصل الثالث فشمّل مرحلة المراهقة وخصائصها .

أما الجانب التطبيقي يشمل فصلين \* فصل منهجية البحث والإجراءات الميدانية تطرقت فيه إلى الدراسة الاستطلاعية وأدوات البحث والمنهج المناسب للدراسة ومجالها الزمني والمكاني وتحديد مجتمع البحث والعينة المدروسة وأدوات البحث وإجراءات التطبيق وكذا الطرق الإحصائية المستعملة في الدراسة وحساب النتائج , وفي فصل عرض و تحليل و مناقشة النتائج تناولت فيه نتائج الدراسة و تحليلها و تفسيرها حسب المعارف النظرية ثم العرض الشامل للنتائج الدراسة.\*

## 1-الإشكالية :

-يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي , وهو وحدة المنهاج التي يتحمل جميع صفاته وخصائصه وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ,فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقه,بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ و اختيارهم, أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من النشطة الرياضية.

-إذ أن للتربية البدنية غايات تسعى لتحقيقها أهمها تحقيق النمو الشامل الشخصية الفرد من خلال الاهتمام بالجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و النفسية ,وقد أدرجت التربية البدنية و الرياضية في المدارس لمعالجة اضطرابات مرحلة المراهقة بصفة عامة,وقلق الامتحانات بصفة خاصة, لاسيما امتحان شهادة التعليم المتوسط الذي يؤرق جميع عناصر جماعة التربية من تلاميذ وأولياء وأساتذة و إداريين فارتأت بذلك الدولة إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية كمادة من المواد الأكاديمية, لما لها من أهمية كبيرة ,ودورها الفعال خاصة للمراهق إذ تساعده على إشباع رغباته وحاجياته والتقليل من أثار الإحباط والقلق.

ونظرا لفشل العديد من التلاميذ في شهادة التعليم المتوسط رغم تفوقهم على زملائهم, خلال السنة العادية نتيجة الخوف والقلق, ارتأينا اللجوء إلى محاولة معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية كوسيلة تربوية في معالجة القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط,ومحاولة الرفع من معنوياتهم النفسية وتنظيم طاقاتهم الداخلية ومواجهة التوتر وزيادة تركيز الانتباه والتصور الذهني وهذا عن طريق الأنشطة الرياضية الإيجابية .

من خلال هذه الدراسة نسعى لمعرفة تأثير ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق لتلاميذ شهادة التعليم المتوسط, وكسؤال عام لهذه الدراسة :

**ما هو دور النشاطات البدنية الرياضية التربوية في تخفيف درجة القلق لتلاميذ التعليم المتوسط ?**

من خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية :

- 1- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين المقبلين على شهادة التعليم المتوسط في القلق (المعرفي,البدني)
- 2- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة وتلاميذ السنة الثالثة متوسط في القلق (المعرفي,البدني)

## 2-الفرضيات :

## 2-1الفرضية العامة :

-تؤثر النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض درجة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط.

## 2-2 الفرضيات الجزئية :

## 2-2-1 الفرضية الجزئية الأولى :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين المقبلين على شهادة التعليم المتوسط في القلق (المعرفي,البدني).

## 2-2-2 الفرضية الجزئية الثانية :

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الرابعة و السنة الثالثة متوسط في القلق(المعرفي,البدني).

## 3-أهداف البحث :

1-تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية للتلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط للمساهمة في رفع مستوى التحصيل الدراسي وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة التعليم المتوسط.

2-معرفة اثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق البدني و المعرفي بين التلاميذ الممارسين لنشاطات الرياضية للمقبلين على شهادة التعليم المتوسط وغير المقبلين عليها .

## 4- أهمية البحث :

نظرا لأهمية امتحان شهادة التعليم المتوسط خاصة لدى لمقبلين عليه فانه يكون السبب الفعلي و الرئيسي لتوليد الخوف و القلق النفسي لدى التلاميذ, إذ يعتبرونه جسر عبور و حلقة الوصل بين التعليم المتوسط و التعليم الثانوي , ومن أهمية بحثنا هذا نذكرها فيما يلي :

1-محاولة معرفة العلاقة بين النشاطات الرياضية المدرسية ودرجة القلق التي تصاحب التلاميذ المقبلين على النهائي وانعكاساته على مستوى التحصيل الدراسي من خلال ممارسة هذه الأنشطة الرياضية التربوية.

2-النشاطات الرياضية التربوية تؤدي إلى الصحة النفسية كالتخفيف من حدة القلق و رفع معنويات التلاميذ تعزيز الثقة، وتحمل المسؤولية والتقليل من التوتر وزيادة في التركيز وتطوير التصور الذهني .

5-تحديد المفاهيم و المصطلحات :

5-1-تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

5-1-1- مفهوم النشاط : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية تكون متوقفة على طاقة الكائن الحي و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة .

5-1-2-تعريف النشاط البدني : يقول أمين أنور حولي في تعريفه للنشاط البدني انه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية , لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها , بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات والترويح وأوقات الفراغ والتقليد والمظاهر الاحتفالية .

5-1-2-النشاط البدني الرياضي : هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكليفه مع مختلف الميادين الثقافية البدنية, فهو يخدم الأهداف الصحيحة إذا تمت الممارسة من اجل ذلك ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا ويمارس للترويح عن النفس ولدى العامة من الناس ,ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي<sup>1</sup>.

5-1-3-النشاط البدني الرياضي التربوي :

5-1-3-1-التعريف اللغوي : هي مجموعة العمليات والطرق البيداغوجية العلمية , الطبية ,الصحة الرياضية التي ياتباعها يكتسب الجسم الصحة , القوة , الرشاقة , واعتدال القوام.

5-1-3-2-التعريف الإجرائي : هي مجموعة الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية المقررة في منهاج التربية البدنية الرياضية وكذا المنافسات والدورات التي تجري ما بين الأقسام أو الجماعة التربوية داخل المؤسسة والأنشطة الرياضية اللاصفية الخارجية

1-أمين أنور حولي , أصول التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , ط 1, مصر , 1996, ص07

2- إبراهيم محمد سلامة , اللياقة البدنية والتدريب , دار المعارف , القاهرة , 1989 , ص129

## 5-2-تعريف القلق :

5-2-1-تعريفه لغة : القاف واللام تدل على الانزعاج, يقال قلنا<sup>1</sup>.

5-2-2- تعريفه الاصطلاحي : حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم, والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطرب فاقد الثقة بالنفس مترددا وعاجزا وعدم القدرة على التركيز<sup>2</sup>.

- و عرفه احمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد .

القلق: هو إحساس يتربخ خوف غير مريح يصاحبه زيادة في نشاط الجهاز العبي اللاإرادي و المغذي لكل الجسم مثل الدورة الدموية, أوعية القلب والقولون وحتى الجلد و الرئة و العيون , فالقلق هو ترجمة لأعراض جسدية و البيئة المحيطة تشجع ظهور القلق , فالعوامل النفسية و الاجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض.<sup>3</sup>

## 5-3-المراهقة :

5-3-1-تعريفها لغة : تفيد هذه الكلمة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة

هذا المعنى في قولهم \* راهق \* بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه .

5-3-2- تعريفها الاصطلاحي : وحسب دوري روجرز المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية تختلف هذه

الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والأكثر تمدنا والأكثر برودة<sup>4</sup>.

1- احمد عبد بن فليس (ب.ت) معجم مقاييس اللغة , دار الفكر العربي , لبنان, ص23

2- فاروق السيد عثمان , القلق وإدارة الضغوط النفسية , دار الفكر العربي , القاهرة , ط1 , 2001 , ص 18

3- عكاشة عبد المنان , دع القلق وعشش سعيدا , دار الفكر العربي , القاهرة , 2000 , ص06

4- محمد الزعلاوي , خصائص النمو في المراهقة , ط1, مكتبة التوبة , مصر, 1998, ص14

-ويرى التركي رايح المراهقة بأنها الاقتراب و الدنو من الحلم,و المراهق هو الطفل الذي يدنو من الحلم, و اكتمال الرشد و التدرج نحو النضج الجنسي و العقلي و الانفعالي و كلمة مراهقة, من الفعل اللاتيني adolexence وتعني كبر و نمو بمعني التدرج في النضج في جميع الخصائص البدنية,الجنسية,الانفعالية,و العقلية للمرأة. ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو, تبدأ من الطفولة وتنتهي في

سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات".<sup>1</sup>

## 6- الدراسات السابقة والمشابهة :

دراسة رسالة ماستر للطالبات \فلاح عائشة و أزيان سارة تحت عنوان : تأثير الوسط المختلط على درجة الاضطرابات النفسية ( القلق -الضغط) لدى المراهقة المحجبة خلال ممارستها للنشاط البدني الرياضي . دراسة ميدانية على بعض التلميذات المحجبات الطور الثالث ثانوي للموسم 2013-2014 مشكلة الدراسة :

تتمثل في درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاطات البدنية الرياضية في الوسط المختلط وعلى هذا الأساس كان الهدف من البحث هو الكشف عن العلاقات المختلفة بين الاضطرابات النفسية للتلميذات المتحجبات في الوسط المختلط .  
النتائج المتخصصة لعل عليه :

يزداد حدة الضغط عند الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط مقارنة بالممارسات في الوسط الغير المختلط

<sup>-1</sup> محمد الزعبلوي ,مرجع سابق, ص14

الوسط المختلط هو مصدر الضغط بالنسبة للمراهقة المحجبة .  
إن المراهقات المحجبات يتميزن بمعاناة قلق عالية وهن في وسط مختلط مقارنة بالفئة الأخرى .

هناك علاقة دالة وموجبة بين القلق و ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .  
أن المراهقة المحجبة وهي في السنة الثانية ثانوي ومقبلة على شهادة البكالوريا تتميز بقلق دائم لا يفارقها طوال الوقت وهذا راجع إلى أن المراهقة المحجبة تتميز بالحشمة من إظهار بدنها وملامح جسدها أمام الجنس الآخر.

تمهيد :

لقد أجمعت الفلاسفات التربوية على أن النشاط البدني و الرياضي يلعب دورا متميزا في الارتقاء بجزرة الفرد الشخصية, وتميزها من حيث إسهامها في تحسين المستوى الصحي و البدني و النفسي و تنمية الروح الاجتماعية و الاتصال بالآخرين و زيادة إنتاجية الفرد ,فهو يسعى إلى التربية الشاملة و هو لا يحتاج إلى مدرين يعملون على تلقين و تعليم التقنيات و المهارات الرياضية فحسب ,بقدر ما هو بحاجة إلى مدرين يعملون على قيادة نمو الشباب من الناحية النفسية و الاجتماعية لما في ذلك من اثر بالغ على تحديد قيم الممارس و اتجاهاته ,فهدف النشاطات البدنية و الرياضية تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها وليس أفراد رياضيين ليصبحوا أبطال في المستقبل .

## 1- مفهوم النشاط البدني الرياضي التربوي :

1-1- مفهوم النشاط : هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية تكون متوقفة على طاقة الكائن الحي

و تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة .

1-2 النشاط البدني : يرى « لارسون » الذي اعتبر أن النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة

الفرعية الأخرى , و إلى في ذلك لدرجة انه لم يرد ذكر التربية البدنية على الإطلاق في مؤلفاته , و اعتبر النشاط

البدني الرياضي ,التعبير المتطور تاريخيا من التعبيرات الأخرى , كالتدريب البدني و الثقافة البدنية, و هي تعبيرات

تستخدم حتى الآن و لكن بمضامين مختلفة.

وفي تعريف آخر بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض, يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها

الإنسان و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام, و هو مفهوم انتربولوجي أكثر منه اجتماعي لان النشاط البدني جزء

مكمل , و مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر و الأنشطة الحياتية

اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها , بدءا بالواجبات ذات طبيعة البيولوجية مرور بالمجالات

التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترفيه و أوقات الفراغ أو تقليد ومظاهر الاحتفالية .<sup>1</sup>

وعرفه قاسم حسن حسين بأنه : ميدان من ميادين التربية عموما و التربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في

إعداد فرد من خلال تزويده بخبرات و مهارات حركية تؤدي إلى توجه نموه البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلفي

للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه و من خلاله خدمة المجتمع .<sup>2</sup>

1-3- الرياضة : هي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هي طور متقدم من الألعاب و بالتالي

من اللعب وهي الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة , و معناها في اللغتين الفرنسية و الإنجليزية هي التحويل و التغيير

ولقد حملت معناها و مضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم و اهتماماتهم بالعمل على التسلية و الترويح من

خلال الرياضة . و يشير « لوشن » و « وسيج » إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها : نشاط مفعم باللعب

تنافسي داخلي و خارجي المردود والعائد, يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة , و تقرر النتائج في ضوء التفوق

في المهارة البدنية و الخطط .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - أمين أنور حويي , أصول التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , ط 1, مصر , 1996, ص 07 و ص 30

<sup>2</sup> - قاسم حسن حسين , علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب, مطابع التعليم العالي, بغداد, 1990 , ص 65

**1-4-المفهوم التربوي:** إن مفهوم التربية الذي أبرزه المفكر « جون ديوي » والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما الحياة نفسها وهنا تبرز معاني الخبرة المرية التي لا يتوقف إكسابها على سن معينة , كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة , و في هذا السياق ينظر إلى التربية البدنية و الرياضية على إنها أسلوب للحياة و طريقة مناسبة لمعيشة الحياة و تعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني و اللياقة البدنية و المحافظة على الصحة و ضبط الوزن و تنظيم الغذاء و النشاط و هو مفهوم يتفق مع التربية مدى الحياة . و عند إضافة كلمة تربوي تصبح التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة من خلال العملية التربوية التي تعني في نظر علماء العصر الحديث تكيف الفرد مع بيئته الطبيعية والاجتماعية و الهدف منها تكوين الفرد من الناحية الجسمية و العقلية و الاجتماعية و الانفعالية عن طريق النشاط و الحركة .

ومما سبق يمكن تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي على انه ميدان من ميادين التربية وخاصة التربية البدنية فهو عملية تربوية ويعتبر نظام رئيسي تندرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى , إذ يسعى لتنمية المهارات الحركية للرياضي أو الفرد من جميع النواحي عن طريق النشاط و الحركة .

## 2-تقسيم النشاط البدني التربوي :

لقد صنف علماء التربية الرياضة و أنشطتها وفقا لاتجاهات متباينة و وفقا لهدفها و للمشاركين فيها و لنوعيتها و أدوارها أيضا وفي هذا الصدد سنحاول أن نتناول أهم أوجه التقسيمات و الذي يعني بالتنوع التي من أجلها أدرجت التربية الرياضية , و التي تتمثل أساسا في النشاط البدني الرياضي التربوي التعليمي و هو عبارة عن درس التربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي التنافسي , و هو عبارة عن الأنشطة الداخلية و الخارجية وهي جميعها تكملة لبعضها البعض .

**2-1-التربية البدنية و الرياضية :** يمكن وصف التربية البدنية و الرياضية بطرق عديدة و مختلفة فالبعض يراها مرادفا للمفاهيم مثل التمرينات , لعب الألعاب , وقت فراغ , الترويح الرياضي , المسابقات الرياضية , الرقص , لكن هذه المفاهيم جميعا في الواقع تعبر عن أشكال الحركة المنتظمة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية و الرياضية <sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - أمين أنور خولي , مرجع سابق , ص 29-30

**2-1-1-المفهوم التربوي للتربية البدنية و الرياضية :** إن مفهوم التربية الرياضية كتعبير أوسع مما يمكن أن يعبر عنه للدلالة عن الحياة اليومية إذا قورن بأي تعبير ,الإعداد البدني أو الرياضية , إن هذا التعبير الواسع هو اقرب إلى مجال التربية فالتربية الرياضية تعد جزءا أو أساسا من التربية الشاملة ,إذا توفر القائد المشرف المؤهل في جعل حياة الفرد غنية و سعيدة . أما الاجتماعيون يرون أن التربية البدنية و الرياضية كعمليات تطبيع و نشأة اجتماعية للأطفال و الشباب على تقاليد المجتمع وثقافته ونظامه الاجتماعي و في هذا السياق تحتل التربية البدنية و الرياضية مكانة تربوية مهمة بعد أن وضع دورها التطبيقي للأطفال و الشباب و الألعاب الرياضية التي تحكمها معايير وقواعد و نظم أشبه بذلك التي توجد في المجتمعات المعيارية الإنسانية فهي صورة مصغرة لها ومن هذه الأشكال الحركية يتم تدريب الأطفال و الشباب على قيم المجتمع و معاييرها في إطار يتسم بالحرية و الرضي و البهجة ,فرضا عن التلقائيات و بعيدا عن التلقين . و هناك مفهوم أحر التربية البدنية و الرياضية إذ ينظر إليها على أنها مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص نحو الشباب العليم بهدف الإعداد للحياة ,كما أن هناك مفهوم للتربية البدنية الذي أبرزه المفكر التربوي « دويي » : \* والذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة ,و إنما هي الحياة نفسها و معاشتها \*.

وهنا تبرز معنى خبرة التربية التي لا يتوقف اكتسابها على سن معين, كما يبرز مفهوم التربية المستمرة من خلال تثقيف الفرد مدى الحياة.<sup>1</sup>

**2-1-2 أهمية التربية البدنية و الرياضية :** التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في مرحلة المراهقة , ويتجلى ذلك من خلال درس التربية البدنية و الرياضية والذي يضمن النمو الشامل والمتزن للطفل ,إذ أن النمو يكون سريعا من حيث الوزن, مما يؤدي إلى نقص التوافق العضلي والعصبي فالتربية البدنية و الرياضية عامل أساسي في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام , كما أنها تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ واكتسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية, إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع آخرين أو منفردا . أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام أجهزة كبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - أمين أنور حولي , مرجع سابق, ص30

<sup>2</sup> - ناهد محمد سعد , نبلي رمزي فهميم , طرق التدريس في التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر , ط2 , القاهرة , 2004, ص 22

2-1-3- مميزات و خصائص التربية البدنية و الرياضية من خلال المفهوم الحديث للمنهاج :

- أن يتم فيها تحديد الأهداف التعليمية على شكل نتائج سلوكية .
- تتيح فرص اختيار الخبرات والأنشطة التعليمية أمام المتعلمين .
- يشارك في تخطيطها جميع الأطراف المؤثرة فيها والمتأثرة بها .
- تهتم وتركز على تنمية شخصية المتعلم بجميع أبعادها .
- تولي اهتماما كبيرا بعلاقة المدرسة بالأسرة والبيئة .
- تهتم بالفروق الفردية وتراعيها عند وضع البرامج .

2-1-4- أهداف التربية البدنية والرياضية :

2-1-4-1- أهداف عامة : تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا وعقليا ونفسيا عن

طريق :

- الاهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.
- تحقيق مستويات اللياقة البدنية والحركية المناسبة للمتعلمين عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية .
- تناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية .
- تعليمهم معرفة المهارات الاجتماعية.
- تنمية القدرة على التقييم الشخصي والرغبة الشخصية في التقدم .
- تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة .
- اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - ناهد محمد سعد , نيلي رمزي فهم , مرجع سابق , ص 23

**2-1-4-2- الأهداف الخاصة :** ولها أهداف نفسية واجتماعية إذ تهدف للتكيف النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه وهناك أهداف صحية ,وتتمثل في التنمية المعرفية من خلال معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير الجهود عليه وكذلك معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية ,وقواعد الوقاية الصحية أما من ناحية التنمية البدنية فتسعى لتطوير وتحسين الصفات البدنية ,وتحسين المردود الفيزيولوجي وقدرة التكيف مع الحالات والوضعية ,والرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية .<sup>1</sup>

**2-1-5- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المتوسط :**

**2-1-5-1 - الأهداف الجسمية :** تنمية الكفاءة البدنية والحفاظة عليها .

-تنمية المهارات البدنية في الحياة.

-ممارسة العادات الصحية والسليمة.

**2-1-5-2-الأهداف العقلية** -تنمية الحواس.

-تنمية القدرة على دقة التفكير.

**2-1-5-3-الأهداف الخلقية :** -تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية.

-تنمية الصفات الرشيدة والتبعية الصالحة.

**2-1-5-4-الأهداف الاجتماعية :** -إعداد التلميذ للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح وإتاحة الفرصة للتعبير

عن النفس والابتكار وإشباع الرغبة.

-تهيئة الجو الملائم الذي يمكن التلميذ من إظهار التعاون والأخوة وإنكار الذات.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - ناهد محمد سعد , نبلي رمزي فهم , مرجع سابق, ص23

<sup>2</sup> - عنايات محمد احمد فوج , مناهج وطرق تدريس التربية البدنية, دار الفكر العربي , القاهرة , 1998 , ص 09

## 2-2-2- النشاط الرياضي لتربوي اللاصفي :

## 2-2-2-1- تعريف النشاط الرياضي التربوي اللاصفي :

يرى عباس احمد صالح انه عبارة عن نشاط رياضي خارج عن ساعات الدوام الرسمي للبرنامج الدراسي, ومن أهدافه إعطاء الفرصة للتلاميذ المبرزين في تحسين مستواهم وكذلك ذوي الميل والرغبات إلى المزيد من المزاولة الرياضية.

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

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

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التعليمية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المحبب إليه ويتم في أوقات الراحة القصيرة والطويلة في اليوم المدرسي, وينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية .

## 2-2-2-2-2- النشاطات الرياضية التربوي اللاصفي الخارجية :

هو نشاطات الفرق المدرسية الرسمية كما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الألعاب الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية الرياضية للمدرسة وفي هذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تفرزها دروس التربية البدنية و النشاط الداخلي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> -محمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطن , نظريات وطرق التربية البدنية, ط1 , ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر, 1989, ص133

## 3- أنواع النشاط البدني الرياضي :

إذا أردن أن نتكلم عن نواحي النشاط في التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي القرص ، رمي الرمح ، و تمارين الجمباز . أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته : كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، فرق التتابعات في السباحة و الجري ، و كذا رياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية ، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط ، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك و منها :-

**3-1-العاب هادئة :** لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود ، كقاعة الألعاب الداخلية ، أو إحدى الغرف و اغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم ،

**3-2-العاب بسيطة :-** ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال .

**3-3-العاب المنافسة** تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً . إذا بما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز .

و فيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية ، فانه يعتبر احد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي :

**3-4-النشاط الداخلي :** وقد تم ذكره سابقاً في أنواع النشاط البدني الرياضي .

**3-5-النشاط الخارجي :** وقد تم ذكره سابقاً في أنواع النشاط البدني الرياضي <sup>1</sup>.

<sup>1</sup>-محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965 ، ص 70 .

4- أثر النشاط البدني و الرياضي في حياة المراهق :- الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة ، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى و اشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه و خصوصا ما يتعلق بحركته .

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق ، منها التغذية و الراحة . و لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها و خصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد و حركته بعد سيطرته على الآلة و تطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة ، و المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته ، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ، و لا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق ، و من الأمراض ، الروماتيزمية و العصبية و القلبية ، و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب ، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات ، فمعظم المراهقين قليلو الحركة ، و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود ، و على مدى جد قصير ، مما ينتج و بالتالي حدوث الضرر على أجسادهم .

و هذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي عند المراهق ، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض و الملل التي غالبا ما تصيب جسده .

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة ، يتعلم فيها التعاون و النظام و الطاعة و إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل ، و في اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه ، يتعلم الشجاعة و الصبر و حسن التصرف و الاعتماد على النفس ، و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه ، فتزداد مداركه و تقوى شخصيته و تبلور .

لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا و عقليا و روحيا ، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة لتغذية ، و الملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن و المبادئ القومية.

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها :-

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص ، حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>- وليام ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بدون طبعه ، بدون تاريخ ، ص 129

- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق ، و أول الخطوات هي الحركة :

- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننضم أوقات التدريب و أن نساعد على أسس لعبته المختارة ، و أن نبين له نقاط الخطأ في أعبائه حتى يتركها و يصوبها ، و الأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب في أخصائي .

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف ، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها ، و المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة ، و النشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء ، بعيدا عن جو الأهل و المنزل .

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من لناحية الجسمية فله دور آخر و هو وسيلة القضاء أو ملأ وقت الفراغ ، و وسيلة ناجحة كذلك لكثير من الأخطاء في سن المراهقة ، و كثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة ، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي و العصبي و علاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية .<sup>1</sup>

##### 5- خصائص النشاط البدني الرياضي :- يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي :-

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، و هو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي .

- أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس .

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية-أهم أركان النشاط الرياضي- إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز .

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز و الهزيمة أو للنجاح و الفشل و ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة ، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي .<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- وليام ماسترز ، رالف بيتز ، مرجع سابق ، ص 130

<sup>2</sup>- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية، الطبعة الثانية، مصر، 1972 ص 14 و 15.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين ، الأمر لا يحدث في كثير من فروع الحياة .

فكما نلاحظ فان النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمعه ، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> - عصام عبد الخالق، مرجع سابق , ص 15.

## خلاصة :-

إن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية والنشاط البدني الرياضي هي علاقة ارتباطيه كون الإنسان كائن شمولي و هو يواجه حياته على هذا الأساس ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لان العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن ، لان التربية البدنية لا تقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الاستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية. كما أن النشاط البدني الرياضي هو شامل لكل منهم وواسع .































---

<sup>2</sup> - ناهد محمد سعد , نيلي رمزي فهم , طرق التدريس في التربية الرياضية , مركز الكتاب للنشر , ط2 , القاهرة , 2004 , ص 22

تمهيد :

ليس من شك أن التلاميذ في المرحلة المتوسطة ينتابهم شعور بالقلق إزاء الامتحانات بدرجات متفاوتة وقد اجمع علماء النفس أن قدرا معيناً من القلق يصبح دافعاً للأداء والتحصيل أما إذا زاد عن الحد المطلوب أو النقص يصبح مشكلة تعيق التلاميذ عن الأداء والتحصيل ولذلك تبرز أهمية التعرف على المستوى الأمثل لقلق الامتحان الذي يؤدي إلى أفضل تحصيل دراسي لدى التلاميذ المقبلين على الامتحانات و خاصة النهائيات مثل نهائي التعليم المتوسط .

## 1- القلق :

لا تخلو حياة أي فرد من القلق طالما كان هناك طموح و آمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق ، و بما لا شك فيه أن هذا الأخير يلعب دورا فعالا في خلق استجابات و اضطرابات في وظائف الحسم و ربما تعطل بعض الأعضاء و الأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الطاقة الإنسانية المبدعة .

القلق يعني إصابة الشخص بالتوتر و الضيق و التأزم الذي يسبب معاناة ظاهرة أحيانا <sup>(1)</sup> .

كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف و لكنه يعكس ضعفا عاما و شعورا بعدم الكفاءة أو العجز و فقدان القيمة و الذات و التقليل من شأنه و قدراته على مواجهة اغلب المواقف <sup>(2)</sup> .

## 1 - 1 - تعريف القلق:

أهم التعريفات هي ما يلي:

- القلق هو رد فعل لحالة الخطر إلى فرويد .
- و عرفه عثمان النجاتي بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك إنسان و يسبب له من الكدر و الضيق .
- و عرفه احمد عكاشة بأنه شعور عام غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر مصحوب ببعض الإحساسات الجسمية يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد <sup>3</sup> .

وبالتالي فان القلق هو ظاهرة عامة لاتقتصر على المرضى النفسيين فقط وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروفًا معينة إذ هو انفعال داخلي ناتج عن إحساس الفرد بالخوف الشديد يسبب له التوتر و الضيق و عدم التركيز وكل ذلك نتيجة توقع الشر والخطر إذ هو عامل من عوامل حدوث أو استثارة الانزعاج .

<sup>1</sup> - مصطفى غالب:- علم النفس التربوي، مكتبة الهلال، بيروت، 1981، ص 2 .

<sup>2</sup> - احمد عزت: مراجع أصول علم النفس، ط2 ، الإسكندرية، دار المعارف، 1956، ص 23 .

<sup>3</sup> - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصفحة النفسية فعالية الذات الاضطرابات النفسية، دار قباء للنشر و التوزيع، ص 442

## 1-2 - أنواع القلق: هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد:

**1-2-1 القلق العادي الموضوعي:**

هو القلق الذي ينتج من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية يمكن معرفة مصدره ومسبباته لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان وسينتج عن أسباب واقعية معقولة ويعتبر هذا النوع مفيداً لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه .

**1-2-2 القلق الموضوعي العصبي:**

هو قلق غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر و الخوف الغامض مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد .

**1-2-3 القلق الخلقي والإحساس بالذنب :**

ينشأ هذا النوع من القلق خشية الإحباط والدوافع العليا , فالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صورة مختلفة . في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه أو في صورة مرضية أو صورة قلق متعلق بأعراض الأعصاب نفسها .

**1-2-4 القلق المحزن:**

هو القلق الذي يتمحور إلى سمة من سمات الشخصية لها ويصبح هذا النوع استعداداً سلوكياً يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة وينصرف مع الموقف العادية تصرفاً مغلقاً فهو أكثر استعداداً من غيره للشعور بالقلق<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - محمد السيد عبد الرحمان: مرجع سابق , ص 442-243

**1-3-3 مفهوم القلق كسمة و كحالة:** أوضح كاتل وشير وجود عاملين هما : قلق السمة وقلق الحالة ، ثم جاء سيلبرجر

استطاع التمييز بين جانبيين هامين للقلق هما جانب الاستعداد للقلق في مواقف التهديد المختلفة و هو ما يعرف بسمة القلق و جانب القلق الذي يشعر به الفرد في مواقف التهديد المختلفة و هو ما يعرف بحالة القلق .

**1-3-3-1- قلق السمة:** يعرف تشارلز سيلبرجر بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف

أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له و الاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي .

**1-3-3-2 - قلق الحالة :** يعرف تشارلز سيلبرجر القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية بتوقع الخطر و

التوتر و هذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الوقت الحالي الذي يكون فيه , و مفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف و

الأحداث على أنها مهددة لهم و يستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق, وذلك على العكس مع الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض .

**1-3-3-3 العلاقة بين قلق السمة وقلق الحالة :** توجد هناك علاقة مباشرة بين مستويات قلق السمة و قلق الحالة و

قد أثبتت التجارب بصفة ثابتة، أن الأشخاص المحصلين على نتائج عالية المستويات قلق السمة يشعرون بقلق الحالة

بصفة أسد في حالات المنافسات و الحصص التقييمية ، رغم هذا فإن هذه الحالة ليست قطعية فالرياضي يتميز بقلق سمة

عالي جدا باستطاعته عدم الوقوع في خطر قلق الحالة وذلك يرجع بالتأكيد إلى تجربته الواسعة بصفة عامة يظل التعرف

على قلق السمة عاملا أساسيا للتنبؤ بردود الفعل عند المنافسات و الحصص التقييمية و في كل الحالات التي تشكل

خطرا ما (1) .

1- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , مركز الكتاب للنشر, ط6, القاهرة, 2007 ص384

## 1-3-4 قياس قلق السمة الخاص بالمواقف الرياضية: قام سبيلرجر التمييز بين مفهوم القلق كحالة و كسمة و

عرف كلاهما على حدا ، و في ضوء هذا التمييز بين المفهومين تقوم هذه النظرية على الافتراضات التالية :

- 1- أن المثبرات الداخلية أو الخارجية التي تدرك كمثيرات مهددة ستثير كرد فعل قلق الحالة والمستويات العالية لقلق الحالة تكون خبرة غير سارة ثم إدراكها عن طريق الإحساس و التغذية الرجعية المعرفية.
- 2- الكمية الأكبر لإدراك التهديد تؤدي إلى رد فعل مرتفع لقلق الحالة .
- 3 - إدراك الفرد للتهديد مدة أطول يؤدي إلى رد فعل لمزيد من معانات قلق الحالة .
- 4 - بالمقارنة بين الفرد المنخفض في قلق السمة و المرتفع في قلق السمة وجد أن العالي في قلق السمة سوف يدرك مواقف أكثر على أنها مهددة له ، و سيستجيب لها بمستويات أعلى لقلق الحالة أو كلاهما .
- 5 - إن المستويات العالية من قلق الحالة ترتبط بخصائص المثير و الحافز و قد تظهر هذه المستويات العالية مباشرة في سلوك الفرد أو قد تقوم العمليات الدفاعية النفسية بدور فعال في اختزانها في الحيزات السابقة للفرد .
- 6 - إن تكرار تشابك المواقف الضاغطة المهددة التي يتعرض لها الفرد تسبب تطورا ذاتيا للميكانيزمات الدفاعية النفسية الخاصة التي تقوم باختزال قلق الحالة أو خفضه <sup>(1)</sup> .

## 2- مستويات القلق : يرى بعض علماء النفس إن أداء سلوك الإنسان و خاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله

يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد و هناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق هي :

## 2-1 - المستوى المنخفض للقلق : و في هذا المستوى من القلق يحدث التنبه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية

نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده و تأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، و يشار إلى

هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي :مرجع سابق ،ص 385

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي مفهومه تطبيقاته ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1991 ، ص 160 .

**2-2 - المستوى المتوسط للقلق :** في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد

سلوك مرونته و سيتولى الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة و يحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة .

**2-3 - المستوى العالي للقلق :** فهذا النوع من المستوى يؤثر على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم

بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة فالفرد لا يستطيع التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة أو غير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي (1) .

**3-أسباب القلق :**

**3-1- الأسباب الوراثية :**

أكدت الأبحاث و الدراسات التي قام بها علماء النفس على التوأم المتشابهان وعلى العائلات أن 10% من آباء وإخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض وقد وجد " تسليتر" و " ستليدز " أن النسبة في التوأم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات. وهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في الاستعداد للمرضى وقد تزايد أعراض القلق عند النساء أكثر منها لدى الرجال .

**3-2- الأسباب الفيزيولوجية :**

قد ينشأ القلق من نشاط الجهازين السمبتاوى و الباراسمبتاوى وخاصة السمبتاوى و مركزه في الدماغ بالهيتولاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال بهذه الأخيرة يسبب نشاطها هرمونات عصبية بالأدرينالين والتي يزيد تنبيهها في الدم فينتج مضاعفات (2) .

<sup>1</sup>-أسامة كامل راتب , مرجع سابق ,ص160-161

<sup>2</sup>- محمد عبد الخالق : أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، مصر ، ط3 ، 1993 ، ص 438.

## 4-الأعراض النفسية للقلق :

## 4-1-الخوف:

يتمثل الخوف في الأماكن المغلقة أو المتسعة ، الخوف من الأمراض ، الخوف من الموت وأحيانا يتخذ الخوف أعراض ومظاهر غريبة كخوف المرء من اتلاء لسانه .

## 4-2-التوتر العصبي :

حيث يصبح الشخص حساسا لأي ضوضاء الجمهور مثلا ويفقد السيطرة الفعلية على أعصابه لآتفه الأسباب ويكون هذا التوتر عند الرياضي خاصة قبل المنافسة .

## 4-3 - عدم القدرة على التركيز :

سرعة النسيان و الشعور بالاختناق و الصداع ويكون ذلك مصحوب بالاختلاف الآلية ، أي يشعر الشخص أنه تغير عن ألباق وأن العالم ربما تحول ويبدأ في القلق لأبسط الأمور .

## 4-4 - فقدان الشهية للطعام :

مع هبوط الوزن و الأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم وهذا الأخيرة يكون مصحوبا بأحلام وكوابيس مزعجة ، أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي للسمنة الفاحشة .

## 4-5-الأعراض السيكوسوماتيكية :

يقصد بها الأعراض العضوية و الجسمية التي تنشأ بسبب المعاناة النفسية و الانفعالات الشديدة ، كما يقصد بها الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي ، ومن أهم هذه الأمراض : ارتفاع ضغط الدم ، السمنة الربو، القرحة المعدية ، إمساك المزمن ، فقدان الشهية للطعام و الأمراض الجلدية .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد عبد الخالق: مرجع سابق، ص439

5- آراء بعض علماء النفس في القلق : إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون المهتمون

بسلوك الإنسان أعطت أهمية كبيرة للقلق ، كما يمتاز به هذا العصر من منازعات وتنافس وتحدي ، حيث أصبح المظهر

الأساسي و الغالب على سلوك الإنسان ونظرا لأهمية هذه الظاهرة فقد مرت الدراسات بأطوار متعددة حاول المستغلون

من خلالها إعطاء تصورا واضحا وشاملا ، ومن أهم المهتمين بدراسة القلق نجد :

### 5-1- نظرية أدلر :

يرى أن القلق النفسي يرجع إلى طفولة الإنسان الأولى كأن يشعر الفرد بالقصور الذي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن ثم

ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور بمعناه المعنوي و الاجتماعي و المقصود بنظرية القصور العضوي في نظر "أدلر" أنه

يحدث للفرد في أعضاء جسمه ، أما لعدم توافق نموه أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية فيري "أدلر" أن هذا القصور

يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن ، ومن ثم ينشأ القلق النفسي لديه ومحاوله

التعويض عنه .

### 5-2- نظرية كرن هورني :

يرى أن القلق يرجع إلى ثلاث عناصر وهي الشعور بالعجز ، الشعور بالعداوة ، الشعور بالعزلة ، وهذه العوامل تنشأ عن

الأسباب التالية :

انعدام العاطفة في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وأنه مخلوق ضعيف وسط

عالم عدواني متوحش هو أهم مصادر القلق . كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوة القلق لديه ،

فالسيطرة المباشرة وعدم العدل بين الإخوة والإخلاف بالوعد وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي كلها عوامل

توقض مشاعر القلق في النفس .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي : علم النفس الإكلينيكي ، دار النهضة العربية للطباعة، القاهرة ، ط 1-1967 ، ص 203.

البيئة وما تحتويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان و الإحباط فكل هذا يجعل الطفل يشعر وكأنه يعيش في عالم متناقض ، مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وأنه مخلوق لا حول له في هذا العالم القوي العنيف.

### 5-3- نظرية هندرسون وجلبيرني :

يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إيجابية معرقة تؤدي إلى الصراع النفسي ومن هذه المواقف نجد الحالة الاقتصادية الفشل في الحياة الزوجية ن الفشل في العمل ، أسلوب التربية الخاطيء ، كل هذه المواقف الإيجابية ينتج عنها سلسلة من ردود الفعل المقلقة وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر آثارها في سلوك الفرد الخارجي.

### 5-4- نظرية حصاري ستاك سوليفيان :

يرى سوليفيان أن نفسية الطفل تتكون من النظام الخاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل وعدم استحسانهم لها و الذي يدفع الطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك الذي ينال الاستحسان والذي يناله حتى يستطيع دائما التمتع بالانشراح وتجنب القلق والعقاب ويكسب الطفل نتيجة لذلك نظام واتجاه سلوكي معين ويحتفظ به طول حياته ، وأن أي خيرة تهدد النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق وان ظهر القلق فإن الفرد لا يدري ولا يستطيع أن يدرك ما سيحدث له بوضوح فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخيرة وعلى ذلك فإن القلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس الإضعاف الإدراك.

### 5-5- نظرية التحليل النفسي :

إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها " فرويد " تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة عقدة الحصى وعقدة الخوف من فقدان العضو التناسلي أو الشعور بالذنب الذي يحيط بالرغبة الجنسية ويشاطره ذلك "رانك " إلى عقدة الميلاد إذا في رأيه أن عملية قاسية بالنسبة للطفل ، وقد انفصل الطفل عن أمه ويترك عالما كله امن وطمأنينة و يدخل في عالم مليء بالضجة و الضوضاء فتوضع بذور القلق أثناء الولادة ، أما اتجاه التحليل الجديد فيرجع أسباب القلق إلى<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي ، مرجع سابق ، ص 204

خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعي لوالديه ، حيث كان معتمداً كل الاعتماد على لكبار في سد حاجياته ، وان تعرض الطفل للإهمال و الحرمان وفقدان الحب وغيرها من العوامل التي ستثير الشعور بفقدان الأمن الذي يخافه ، و بالتالي القلق.<sup>1</sup>

**6- علاج القلق :** يختلف علاج القلق حسب الفرد وحسب شدة القلق وحسب وسائل العلاج المتاحة إذ يمكن علاج

القلق بالطرق التالية :

### 6-1 العلاج النفسي :

ويعتمد على التشجيع و التوجيه ويتم بالعمل على إعادة المريض إلى حالته الأصلية في الشعور بالاطمئنان النفسي أو أن نبث في نفسه بعض الآراء و التوجيهات و الأفكار التي يتخيلها دون نقد أو مقاومة و بالتالي تساعد على تحقيق ما يعانيه من التوتر النفسي ، كما يمكن لنا أن نضع له اعتقاده في المقابلة للشفاء وأن تقدم له النصائح .

### 6-2- العلاج الاجتماعي:

يعتمد على إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي ومن المثيرات المسبب الآلام وانفعالات الرياضي، وينصح عادة الوضع و الوسط الاجتماعي العائلي أو مكان للعمل .

### 6-3- العلاج الكيميائي :

تولي أهمية معتبرة في هذا النوع من العلاج وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر ، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وفي حالة القلق الشديد فلا مانع إعطاء المريض بعض العقاقير تحت إشراف طبيب مختص وذلك لمساعدته على التوتر العصبي .

### 6-4- العلاج السلوكي :

ويتم ذلك بتدريب المريض على عملية "الاسترخاء" ثم يقدم له المنبه المثير للقلق بدرجات متفاوتة الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق و الانفعال.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي ، مرجع سابق ، ص 204

<sup>2</sup> - سعد جلال ، الصحة العقلية ، الأمراض النفسية و العقلية الانحرافات السلوكية ، 1985، ص 136

## 6-5 العلاج الكهربائي :

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية لا تفيد في علاج القلق النفسي إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض إكتئابية شديدة ، وهنا سيختفي الاكتئاب و المنبه الكهربائي يفيد أحيانا في بعض حالات القلق المصحوبة بأعراض جسدية .

## 6-6 العلاج الجراحي :

هناك بعض الحالات من القلق النفسي التي لا تتحسن بالطرق العلاجية السابقة ، لذلك يلجأ عادة إلى العملية الجراحية و التي تتكون على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق وذلك عن طريق قطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال ، أن يصبح الفرد غير قابل للانفعالات المؤلمة و التأثير بها .<sup>1</sup>

## 7- النماذج الحديثة للقلق : في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع و نماذج متعددة لظاهرة القلق, ولكل من

هذه الأنواع والنماذج مفهوما و تنظيرها وطرق قياسها, ومن بين هذه النماذج ما يلي :

-قلق السمة والحالة وقد تم التطرق لهم مسبقا .

-قلق المنافسة الرياضية.

-قلق متعدد الأبعاد.

## 7-1-1- قلق المنافسة الرياضية : يقصد بها القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) الرياضية , وهو نوع خاص من

القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي لارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية ,وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة

وحالة طبقا لمفهوم (سبيلجرجر) ,والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف من مواقف الحياة العامة و الذي يعتبره الفرد

مهيدا ,و قد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي

كما انه يمكن تصنيفه على انه \*سمة أو حالة .<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup> - سعد جلال ,مرجع سابق , ص136-137

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي , مركز الكتاب للنشر,ط6,القااهرة,2007 ص 399

**7-2-2-القلق متعدد الأبعاد:** أشارت بعض المراجع إلى انه في مجال دراسات و بحوث قلق الاختبار ( قلق الامتحان

النظري ) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما : الانزعاج أو القلق المعرفي و يقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة , والقلق البدني ويقصد به إدراك الاستشارة أو التنشيط الفيزيولوجي .

ومن ناحية أخرى بور كرفك إلى أن القلق يمكن أن النظر إليه على انه ليس بعدا واحدا ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هي القلق المعرفي : ويقصد به الانزعاج أو المهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز وتشنت الانتباه .

أما القلق البدني : يقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي الاوتونومي (اللاإرادي ) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف و زيادة معدل ضربات القلب , والقلق السلوكي والنفسي مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

**7-2-1-القلق المعرفي :** و يقصد به الانزعاج أو المهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز وتشنت الانتباه وفي

إطار هذه المفاهيم قام سبيلبرجر وأعوانه سنة 1980 بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في قلق الامتحان من حيث أنها سمة شخصية في موقف نوعي ( موقف الامتحان النظري ) وهذا للتعرف على الأعراض الخاصة بالقلق قبل وأثناء وبعد الامتحان بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في نزعة القلق وتتضمن القائمة بعدين هما :

-القلق المعرفي( الانزعاج أو المهم) ويقصد به الاهتمام المعرفي بالعواقب أو نتائج الفشل في الامتحان .

- القلق البدني (الانفعالية أو سهولة الانفعال) ويقصد بها استجابات الجهاز العصبي التي تظهر كنتيجة لتقييم الضغط العصبي الذي يشعر به الفرد .

**7-2-2-القلق البدني:** هو إدراك الاستشارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة , والقلق

البدني يمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : مرجع سابق ص400

## 8-ممارسة الرياضة :

- حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين السمات الشخصية و الحالة المزاجية والانفعال وتصور الذات , ووجهة الضبط والتحكم النفسي والثقة بالنفس الميول الذاتية القدرة على التكيف والعمل والنوم , كما تعالج الرياضة بعض حالات القلق النفسي والاكتئاب, كما تؤدي أيضا إلى تحديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم من خلال :
- تجديد كريات الدم اللازمة لإنعاش وتنشيط الدم.
  - الإقلال من الشحوم والدهون خاصة الكوليسترول والدهون الثلاثية مما يقلل من خطر ضيق شرايين الدم الذي قد يؤدي إلى تصلب الشرايين وهبط القلب والصدمات .
  - فتح شعيرات دموية جديدة , مما يؤدي إلى زيادة فعالية شبكة الأوعية الدموية اللازمة لأداء الجسم لوظائفه المختلفة بكفاءة .
  - زيادة فعالية القلب بتقوية عضلاته, وزيادة كمية الدم الذي يضخه للجسم عبر 60000 ميل من الأوعية الدموية.
  - زيادة أمداد الدم للمخ بالأوكسجين اللازم لأداء وظائفه العقلية والقدرة على التفكير السليم .
  - ارتفاع مستوى الطاقة العامة لجسم الإنسان مما يساعده على الانجاز والاستمتاع بأنشطة الحياة المختلفة .
  - تنظيم الإيقاع البيولوجي خاصة وظيفة النوم التي تنتظم وتحسن وتصبح فعالة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي مفهومه تطبيقاته، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي 1991، ص 161 .

تعددت النظريات والاجتهادات التي قدمت لتفسير كيفية نشوء القلق وربما كل نظرية لها وجهة نظر في القلق, إلا

انه يمكن إجمال أسباب القلق في عوامل وراثية وأخرى بيئية واجتماعية تتمثل فيما يلي :

-ينتج القلق من الإحباط أو الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد.

-بمجرد المرور بخبرة سارة أو مؤلمة تتحول إلى استجابة مشروطة ترتبط بمواقف اهرى اقل شدة و إحباطا .

-يتم تعلم القلق من خلال تقليد الوالدين في أنماط القلق الخاصة بهما .

-يرتبط القلق بالمؤثرات الطبيعية الخارجية المخيفة مثل الخوف من الحوادث أو التعرض لها ثم ينقل من خلال مثير

آخر للفعل الشرطي فيؤدي ذلك إلى ظهور الفوبيا لذا لا عجب أن نجد القلق هو المركز والمنطلق الأساسي خلف كافة

أنواع الاضطرابات العصبية.

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة تكون لإعتبرات مدرسية فقط، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لإعتبرات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهم ذاتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغييرات عقلية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق وكذا ما يحدث في جسمه من تغييرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل سلوكه ويتم شخصيته في ظل الخبرات الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق إلى مفهوم المراهقة , وأطوار المراهقة, وخصائص الفئة العمرية (12-15) سنة ومشاكل المراهقة المبكرة، حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع .

## 1- المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفاً دقيقاً محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

### 1-1 لغة

تفيد كلمة "المراهقة" من الناحية اللغوية الاقتراب والذنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم "راهق" بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه .

والمراهقة باللغتين الفرنسية والإنجليزية "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" وتعني الإقتراب والنمو والذنو من النضج والإكتمال.

### 1-2- اصطلاحاً:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستانلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده لمرحلة الرشد .

ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات".

وحسب "دورتي روجرز"، المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدناً والأكثر برودة.<sup>(1)</sup>

### 2- أطوار المراهقة:

#### 1-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة: ويطلق عليها أيضاً أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14

سنة من العمر، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريباً، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الإبتعاد نحو رفقاءه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الإضطرابات الإنفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.<sup>(2)</sup>

(1) - محمد السيد محمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة. ط1 . مكتبة التوبة . 1998 . مصر . ص14.

(2) - رمضان محمد ألقذافي : علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية. ص353

**2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:**

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالضعف الجسمي والإستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى. و يتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.

**2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:**

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

و يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالإستقلال، وبوضوح الهوية، وبالإلتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الإختيارات المحددة.<sup>(1)</sup>

**3- خصائص الفئة العمرية (12-15) سنة :****3-1 النمو الجسمي:**

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الإنتظام و السرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، اشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدمه، وخشونة صوته و الطلائع الأولى للحية و الشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية، إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ و الارتفاع للضغط الدموي و انخفاض استهلاك الجسم للأكسجين. الشعور بالتعب و التخاذل و عدم القدرة على بذل الجهود البدني الشاق و تصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد للجسم، و الشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها<sup>(2)</sup>.

(1) - رمضان محمد ألقذافي : مرجع سابق ص 354

(2) - مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرض. دارا لمعرفة الجامعية. لتوزيع والنشر. 2003. ص 256.

## 3-2 النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينتظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ. كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء<sup>1</sup> ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في بين سن 15\_18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين سن 20\_21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلى أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهورًا في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العددية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية. كما ينمو الإدراك و الإنتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ. وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدو هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة.

## 3-3 النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة ، في بدايتها يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية، ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي تغضب والديه وتعتبر هذه المرحلة تمثيل الخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية ، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمن أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثير قويا على النمو الفسيولوجي والعقلي والاجتماعي للطفل لقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به ، تذبذب بين الانفعالي الشديد والتبليد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الواضح والحزن والانقباض والتهيج ، وتفسير ذلك انه في مرحلة المراهقة يكون الفرد قد انتقل جزئيا من حياة الطفولة ودخل جزئيا إلى مرحلة أخرى هي حياة الراشدين .<sup>(1)</sup>

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق ص257.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند المراهقين دائماً يكون غير ملائم , فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي , صارخ بنسبة تفوق الواقع والمقبول ا و هو تعبير شديد وكثيف , فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية من الضحك أو ثورة صاحبة من الغضب ولقد وصفى HURLOCK انفعالات المراهقين كالآتي:

- عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها .
- عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في انفعالاته بشكل واضح.
- الشدة والكثافة .
- نمو عواطف نبيلة مثل الوطنية والولاء والوقار , وكذلك نمو نزعات دينية صوفية

### 3-4 النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلاً مغايراً لما كان عليه في فترات العمر السابقة , فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته , ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذات , التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته , فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه , أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له .. ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران .. وهكذا . إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها , ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة . وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران , نجد إن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه , فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار .. الأب أو الأم أو غيرهما من الكبار أفراد الأسرة , وعند أي اعتداء يقع على الطفل فانه يهرع إلى البيت شاكياً , وتنتهي مشكلته بمجرد إن تربت الأم على كتفيه , أو تأخذه في أحضانها وأتمسح له دموعه .

تتكون علاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولاءه لها , وتكون هذه العلاقات والارتباطات - في العادة - وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا أمن وبراحة .

تقوي رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموماً كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير , ومن ثم يجب أن يسر على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساوات ومن انتمائه إليها .

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق , تعلقه بفرد تتمثل فيه صفات أزعامه والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة - مرحلة المراهقة - بمرحلة عبادة الأبطال.<sup>(1)</sup>

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق ص 258-259.

## 3-5 النمو الجنسي:

من أهم التطورات التي تظهر على أن المراهق يوجد في موقف خطر أو أنه يمشي بخطوات سليمة وحذرة للخروج من هذه المرحلة التي يبدأ فيها العمل الغريزي الجنسي .

وهنا يظهر على المراهق نوع من الميل إلى التحميل قصد لفت الانتباه إلى الجنس الآخر وهو بذلك في بحث دائم عن رفيق من الجنس الآخر , وهذا هو أصعب الأمور لان الغرض هو التلذذ و الظهور وليس الغرض قصد آخر وهذه الغريزة هي التي تجعله يندفع وراء الانفعال و سلوكات غير مستحبة لا عند المجتمع ولا عند الطرف الآخر . ونتيجة الحتمية أن المراهق يقع في حالة الرفض للكبت فيظهر في شكل آخر , التزمت الديني ونبذ المجتمع وبالأحرى الجنس الآخر وإما الهروب إلى بعض التعرضات الجنسية كالاستمناء أو ربما إلى البحث عن اللذة مغايرة المظهر متطابقة المضمون.

## 3-6 النمو الحركي:

في بدء مرحلة المراهقة ينمو الجسم المراهقة ينمو الجسم نموا سريعا " طفرة النمو " فينتج عن هذا النمو السريع غير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة, وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كانت يتميز فيها الطفل بالميل للحركة و العمل المتواصل وعدم القابلية للتعب. وذلك لان النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة, فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون توافقه الحركي غير دقيق. فالحركات تتميز بعدم الإتساق فنجد أن المراهق كثير الإصطدام بالأشياء التي تعترض سبيله أثناء تحركاته, وكثيرا ما تسقط من بين يديه الأشياء التي يمسك بها.

ويساعد على عدم استقراره الحركي التغيرات الجسمية الواضحة والخصائص الجنسية الثانوية التي طرأت عليه , وتعرضه لنقد الكبار وتعليقاتهم وتحمله العديد من المسؤوليات الاجتماعية , مما يسبب له الارتباك وفقد الاتزان, وعندما يصل المراهق قدرا من النضج, تصبح حركاته أكثر توافقا وانسجاما , فيزداد نشاطه ويمارس المراهقون تدريبات رياضية محاولين إتقان بعض الحركات الرياضية التي تحتاج إلى الدقة والتآزر الحركي مثل : العزف على الآلات الموسيقية , وبعض الألعاب الرياضية المتخصصة, والكتابة على الآلة الكاتبة<sup>(1)</sup>

## 4-مشاكل المراهقة المبكرة:

تتميز مرحلة المراهقة المبكرة بالفوضى والتناقض فيبحث الفرد عن هوية جديدة, يحاول تجاوز هذه الأزمات والتأثرات بالرياضة والأعمال الفنية, في الأول الأزمة تبدأ ببطء ثم تنفجر, ويعود سببها إلى الإحساس بالخوف والخجل والخطأ, فهي مرتبطة بمستوى الذكاء كما يمكن إرجاع هذه المشاكل لعدة عوامل من بينها عوامل نفسية كالعزلة وعوامل اجتماعية كعدم الامتثال للمجتمع(العدوانية) وقد يكون يبحث أيضا على الامتثالية فيتجنب العادات والذات فيكون له القلق وهذا نجده عند الشباب وستلخص أهم هذه العوامل في النقاط التالية:<sup>(2)</sup>

(1) - مجدي احمد محمد عبد الله : مرجع سابق . ص 260.

(2) - خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971, ص72.

**4-1 المشكلات النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقرار وثورته لتحقيقه بشتى الطرق، والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليم وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يمحص الأمور ويناقشها ويزينها بتفكيره وعقله، وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتسارع معه ولا تقدر موافقة ولا تحس بأحاسيسه الجديدة، لهذا فهو يسعى دون قصد في انه يؤكد بنفسه وثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من المدرسة، الأسرة، والأصدقاء لا يفهمونه ولا يقدرون قدراته ومواهبه، ولا يذكر ويعترف الكل بقدرته وقيمه.

**4-2 المشكلات الصحية:**

إن المتاعب التي يتعرض لها الفرد في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص، فقد تكون وراءها اضطرابات شديدة في الغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب النفساني للاستماع إلى متاعبهم وهو في ذاته جوهر العلاج لان عند المراهق أحاسيس خاطئة ولأن أهله لا يفهمونه.

**4-3 المشكلات الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعاله وحدتها واندفاعاتها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليس أساسية نفسية خالصة، بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية، فإحساس المراهق ينمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجل وصوته قد أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهو والافتخار وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ.

**4-4 المشكلات الاجتماعية:**

يحاول المراهق أن يمثل رجل المستقبل، امرأة المستقبل، بالرغم من وجود نضج على مستوى الجسم، وإلا أن تصرفاته تبقى غير ناضجة، وهذا التصادم بين الراغبين يؤدي إلى عدة مظاهر انفعالية وإلى عدة مشاكل نفسية ويمكن أن نبرز السلوك الاجتماعي عند المراهق مايلي:

إن الفترة الأولى من المراهقة يفضل فيها العزلة بعيداً عن الأصحاب، وهذه نتيجة لحالة القلق أو الانسحاب من العالم المحيط به، والتركيز على تمديد الذات والسلوك الانفعالي المرتبط بمجموعة محدودة غالباً ما تكون من نفس الجنس، أما في منتصف هذه الفكرة يسعى المراهق أن يكون له مركز بين الجماعة وذلك عن طريق القيام بأعمال تثبت الانتباه للحصول على الاعتراف بشخصيته.<sup>(1)</sup>

(1) - خليل ميخائيل عوض : مرجع سابق ص 72-73

#### 4-5 مشكلات الرغبة الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائلا دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض للانحرافات وغيرها من السلوك المنحرف، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقرها المجتمع كعكاسة الجنس الآخر للتشهير بهم أو الغرق في بعض العادات والأساليب المنحرفة.<sup>(1)</sup>

#### 5-5 دوافع ممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهق:

تتميز الدوافع بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، والتي تحفز المراهق بالممارسة وأهميتها ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه فلكل فرد دافع يحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد الباحث "رويدك" أهم الدوافع المرتبطة بالأنشطة الرياضية وقسمها إلى قسمين :

#### 5-1 دوافع مباشرة :

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نهاية النشاط العضلي نتيجة الحركة .
- المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد .
- الاشتراك في التجمعات والمنافسات الرياضية .

#### 5-2 دوافع غير مباشرة :

- محاولة اكتساب الصحة والياقة البدنية عن طريق ممارسة الرياضة
- الإحساس بضرورة الدفاع عن النفس ، انقباض الوزن الزائد
- الوعي بالشعور الاجتماعي إذ يرى المراهق وجوب المشاركة في الأندية والسعي للانتماء للجماعة والتمثيل الرياضي
- تحقيق النمو العقلي والنفسي .

#### 6-6 دور الرياضة في مرحلة المراهقة :

الإنسان عبارة عن وحدة متكاملة عقلا وجسما و وجدانا، فلا يستطيع القيام بتجربة حركية لوحدها بل لابد من عملية التفكير والتنسيق بين ذلك من الأفعال والتصرف إزاء هذا الموقف إذ أصبحت الرياضة تهدف لتنمية الناشئ تنمية كاملة من الناحية الصحية جسما وعقلا ومن الناحية الاجتماعية والنهوض به إلى المستوى الذي يصبح به فعالا في مجتمعه ومحيطه ووطنه و من المراحل التي يمر بها الفرد في فترة النمو لتحقيق الأهداف ضمن أغراضها العامة كما يلي :

- تنمية الكفاءة البدنية .
- تنمية القدرة الحركية<sup>(2)</sup> .

(1) - خليل ميخائيل عوض :مرجع سابق ص74

(2) مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر ، 1996، ص121

- تنمية الكفاءة العقلية

- تنمية العلاقات الاجتماعية

### 6-1 تنمية الكفاءة البدنية:

المقصود بها الجسم السليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني التنفسي وكذا الجهاز العصبي والعظام والمفاصل خالبا من التشوهات الجسمية أو الأمراض الوراثية المكتسبة بالإضافة للنظام الغذائي المتوازن والنظافة الجسمية بما يناسبه من تدريبات للمرحلة السنية لتقوية العضلات والمفاصل وتنمية القدرة الوظيفية للأجهزة .

### 6-2 تنمية الكفاءة الحركية:

تؤثر خاصة في الناحية البدنية التي تؤهل لجسم لتأدية جميع الحركات بكفاءة منقطعة النضير وأثرها ما اكتسبه الجسم من خفة ورشاقة ومرونة وقوة التحمل وسلامة آلية التنفس وغيرها من عناصر اللياقة البدنية وقدرات الدراسة كيفية التنمية للقدرة الحركية برنامج خاص أيضا "العمر - الجنس".

### 6-3 تنمية الكفاءة العقلية:

سلامة البدن لها تأثير أكبر على الخلايا الجسمية وتحديدها المتواصل مما يجعل الأعضاء بدورها بشكل سليم فالقدرة على استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق ليأتي بصورة مرضية الا ان كان الجسم سليما تماما حيث إن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة وان مجال الألعاب المختلفة الممارسة المهارات وطريقة اللعب والخطط المتبعة فيها تتطلب قدرا من التفكير وتشغيل العقل

### 6-4 تنمية العلاقات الاجتماعية:

أغراضها تربوية تتصف بأهداف يمكن للفرد اكتسابها عن طريق الألعاب المختلفة حيث يكتسب منها عادات وصفات خلقية حميدة " كالصبر, قوت التحمل, الاعتماد على النفس, الطاعة, النظام, احترام الطرف الآخر, تقبل الهزيمة, انكار الانانية, المثابرة, الشجاعة, الحذر من الغير, الثقة بالنفس, التعاون مع الفريق, وحدة العمل, المسؤولية, الترابط الأسري, اتخاذ المواقف المهمة... " وغيرها من الصفات التي تعدل من سلوك الفرد وتقوم شخصيته وتهدئها هذا الشيء البسيط فقط من ممارسة النشاط الرياضي.

### 7- التطور البدني لدى فئة المراهقين:

أن رياضة المستوى العالي تتطلب تدريب إجباري وأكثر تعقيدا "مبدأ التدرج التحملي لتدريب" فيمكن طرح السؤال التالي: إلى أي حد يمكن الوصول بالمراهق بواسطة التدريب؟

إذا علمنا إن المراهقة تتميز بنمو وتطور متواصل هذا النظام السريع والمتغيرات تظهر جليا هناك ثلاث عوامل تؤثر في النمو: (1)

(1) - مفتي إبراهيم حمادة ، نفس المرجع ، ص122

- عوامل محددة بعامل النضج التغيرات المرفولوجية تحت تأثير الإفرازات الهرمونية.

- عوامل ناجمة عن تدريب غير مخطط النمو العظمي الذي لا ينتج إلا أثناء وجود حمل متزن وكافي.

- عوامل ناجمة عن تدريب مخطط التعلم النسبي لبعض الحركات المعقدة.

بالنسبة للمدرب ليس من الضروري تبديل العاملين الأولين وإنما العكس يجب معرفة أي الطرق الطبيعية لتمام عملية

النمو الطبيعي، فبدون تدريب خاص تتجاهل مركبات هذه الطريقة التي يمكن تعديلها بواسطة تدريب ملائم وفي أي وقت

تكون انسب<sup>(1)</sup>.

(1)-مفتي إبراهيم حمادة ، نفس المرجع ص 122

## خلاصة:

من خلال ما طرح في هذا الفصل نستخلص أن الإنسان يمر بعدة مراحل في عمره وأهمها هي مرحلة المراهقة

المبكرة التي هي أصعب مرحلة في حياته , وذلك بما تتميز به من متغيرات الفزيولوجية والمرفولوجية التي لها تأثير مباشر

على نفسيته والتي تنعكس بصورة واضحة في سلوكه .

ووجب على المرابي أو المدرب أن يعرف خصائص واحتياجات ومتطلبات المراهق الضرورية ليحقق نمواً متزاناً ويكون

شخصية قوية ومنتزعة في حياته .

## تمهيد :

تعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس وان التعرف على القلق كظاهرة تعترى تلاميذ المتوسطات والثانويات وطلاب الجامعة يساعدي على فهم أسبابها والعوامل التي تؤثر فيها ثم معالجتها عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية التي أصبحت علما قائما بذاته وقابلا للقياس معتمدا في ذلك على مختلف الطرق والأساليب الإحصائية والتحليلية المعتمدة وغيرها من الأساليب الأخرى وما اكسب النشاط البدني الرياضي الصبغة العلمية هي تلك النتائج الموضوعية والدقيقة التي تصل إليها الدراسات وهنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في الدراسات الميدانية وذلك تدعيما للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى تحقق الفرضيات وعليه سأتطرق في هذا الجانب إلى المنهج المستعمل وكذا الإجراءات التطبيقية المتبعة وعرض العينة وتحديد خصائصها وكذلك أدوات القياس والوسائل المستعملة ومدى صدقها وثباتها كما سأتطرق إلى المعالجة الإحصائية .

## 1- المنهج المتبع في البحث :

**1-1-1- تعريف المنهج:** يعني مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم , أو هو

الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة.<sup>1</sup>

**1-2-2- تعريف المنهج العلمي:** هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار العديدة إما من اجل الكشف عن

الحقيقة حين نكون بها جاهلين وإما من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين .

طريقة جماعية لاكتساب المعارف القائمة على الاستدلال وعلى إجراءات معترف بها للتحقق في الواقع .<sup>2</sup>

والمنهج لغة : هو الطريق الواضح والمستقيم .<sup>3</sup>

**1-3-3- المنهج الوصفي :** طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة

لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية , يتضمن عدة عمليات كتحديد الفرض منه وتعريف مشكلة البحث وتحليلها

وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بالمشكلة وتفسير النتائج وأخيرا الوصول إلى الاستنتاجات

واستخدامها للأغراض المحلية أو القومية .<sup>4</sup>

طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها

واخضاعها للدراسة الدقيقة .<sup>5</sup>

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي اذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول

الموضوع المدروس لذا فان منهج الدراسة له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وباشكالية البحث , حيث طبيعة الموضوع هي

التي تحدد اختيار المنهج المتبع , وتبعًا لاهداف الدراسة والمشكلة المطروحة وطبيعة الموضوع والذي يميل الى علم النفس

العام وعلم النفس الرياضي وذو بعد تربوي مما جعلني استخدم المنهج الوصفي الذي هو مناسب للدراسة اذ يستند الى

اسس منهجية اهمها التجريد والتعميم , والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول الى

اغراض محددة لظاهرة اجتماعية معينة , أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة

عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة .

<sup>1</sup> - عمار بوحوش , محمد محمود الذنبيات , مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث , ط05 , ديوان المطبوعات الجامعية , الجزائر , 2009 , ص99

<sup>2</sup> - عبد الرحمان بدوي , مناهج البحث العلمي , وكالة المطبوعات , 1977 , ص04

<sup>3</sup> - موريس أنجرس , منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية , تدريبات عملية , ترجمة سعيد سبعون وآخرون , دار القصة للنشر , ط02 , الجزائر , 2006 , ص102

<sup>4</sup> - عبد الرحمان محمد العسوي , مناهج البحث العلمي , المكتب العربي , مصر , 1996 , ص76

<sup>5</sup> - محمد شفيق , البحث العلمي , الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية , المكتب الجامعي الحديث , الإسكندرية , 1985 , ص80

**2-مجتمع البحث:** إن مجتمع البحث يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة , وفي هذه الدراسة مجتمع البحث هو تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقبلين على شهادة التعليم المتوسط الممارسين للنشاطات البدنية و الرياضية التربوية وغير الممارسين وفئة من تلاميذ السنة الثالثة متوسط الممارسين للنشاطات البدنية الرياضية .

**2-1-عينة البحث:** إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث, فليس من السهل أن يقوم الباحث بتطبيق بحثه على جميع أفراد المجتمع الأصلي , فالعينة إذن هي انتقاء عدد من الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلين لمجتمع الدراسة, فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له .<sup>1</sup>

نظرا لكون البحث ذو طبيعة تربوية فسيتم اختيار عينة الدراسة من الوسط التربوي وتحديدًا من مختلف متوسطات عاصمة ولاية تيسمسيلت بالنسبة للتلاميذ فقط , فسيكون اختيار العينة مناسبة في المجال التربوي , وفق المعايير العلمية والإحصائية التي يفرضها المنهج الوصفي المطبق في هذه الدراسة, بحيث تكون العينة ممثلة للمجتمع الإحصائي بالشكل الذي يسمح لي بتعميم النتائج وبذلك الوصول إلى استنتاجات تكون كإجابة عن الإشكاليات البحثية المطروحة في الدراسة .

وقد اعتمدت اختيار أفراد الدراسة على الطريقة المقصودة وذلك لتمثيل المجتمع الأصلي الذي يسمح لي فيما بعد بتعميم النتائج, وتحصلت على عينة تمثل 25% من المجتمع الأصلي , وقد تم اختيار التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية للسنة الرابعة متوسط وفئة من السنة الثالثة متوسط الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية موزعين على أربعة متوسطات بعاصمة ولاية تيسمسيلت فتوصلت إلى النتائج التالية :

<sup>1</sup> - إخلاص محمد عبد الحفيظ , مصطفى حسين باهي, طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية , مركز الكتاب للنشر , القاهرة , 2000 , ص 129

اسم المتوسطة	التلاميذ الممارسين	التلاميذ غير الممارسين
متوسطة خديجي بلعربي تيسمسيلت .	14	13
متوسطة دلالي الشيخ تيسمسيلت .	12	12
متوسطة العقيد عثمان تيسمسيلت .	12	12
متوسطة مولود فرعون تيسمسيلت .	12	13
المجموع	50	50

جدول رقم 01 : يمثل توزيع العينة حسب عدد التلاميذ الممارسين وغير الممارسين .

### 3-مجالات البحث :

**3-1-المجال الزمني :** كانت بداية البحث في شهر فيفري حيث تم إنجاز الجانب النظري أولا, وكان الجانب

التطبيقي ثانيا إذ تم إنجازه من شهر أبريل إلى غاية شهر ماي .

**3-2-المجال المكاني :** اجري البحث في عاصمة ولاية تيسمسيلت , حيث تم توزيع مقياس قلق الامتحان على

التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط والممارسين للأنشطة البدنية والرياضية في المتوسطات التالية :

-خديجي بلعربي تيسمسيلت.

-دلالي الشيخ تيسمسيلت.

-مولود فرعون تيسمسيلت .

-العقيد عثمان تيسمسيلت.

### 4-الدراسة الاستطلاعية :

قمت بالدراسة الاستطلاعية قبل الشروع في الدراسة الأساسية, وهذا للتعرف على الظاهرة المراد دراستها ومعاينة

الأوضاع وجمع المعلومات اللازمة ووضع كل الاحتمالات قصد صياغة فروض البحث وتحديد العينة .

وقد تم توزيع مقياس قلق الامتحان على 10 تلميذ ويحتوي هذا المقياس على 20 عبارة , وبعد ذلك تم استرجاعها

وكانت نتائج هذه الدراسة مايلي :

- ممارسة النشاطات الرياضية التربوية تعمل على تخفيض القلق .

- هناك اختلاف في درجة قلق الامتحان بين التلاميذ المقبلين وغير المقبلين في شهادة المتوسط.

- تلاميذ السنة الرابعة يعانون من قلق رهيب من امتحان شهادة التعليم المتوسط باعتباره امتحان مصيري أكثر من السنة الثالثة.

## 5- أدوات البحث :

يمكن للباحث أن يختار وسيلة واحدة كما يمكنه أن يعدد الوسائل حسب هدف البحث, أما بخصوص الأدوات المنهجية, فاختيار الوسيلة يتوقف على موضوع البحث وطبيعة الموضوع ونوعية مجتمع الدراسة .

**5-1- مقياس قلق الامتحان :** يمكن قياسه من خلال \* قائمة قلق الامتحان \* والذي أعده سبيلبرجر وآخرون ونقله إلى العربية نبيل الزهار ويحتوي المقياس على 20 عبارة أمام كل عبارة اختيارات وعلى المفحوص أن يختار احد الاختيارات .

**5-1-1- وصف المقياس :** يرمي هذا المقياس لقياس الفروق الفردية في قلق الاختبار باعتباره موقفا محددًا لسمة الشخصية والأشخاص الذين ينزعون إلى تقييم الامتحان على انه تهديد شخصي لهم وهم في مواقف الامتحان عادة ما يكونون متوترين وخائفين وعصبيين ومثارين انفعاليا, ويحتوي هذا المقياس على عاملين هما الاضطراب(القلق المعرفي) والانفعالية (القلق البدني) باعتبارهما مكونين أساسيين لقلق الامتحان .

وقام معد الامتحان في البيئة المصرية بحساب الثبات والصدق , وقد اتضح أن المقياس له درجة عالية من الثبات حيث بلغ الثبات 0,84 و 0,88 لعامل الانفعالية .

**5-1-2- تنقيط المقياس :** ينقط المقياس حسب التدرج الثلاثي( دائما, أحيانا, أبدا) حسب الجدول التالي :

التدرج	طريقة التنقيط
دائما	01
أحيانا	02
أبدا	03

جدول رقم 02 : يمثل طريقة تنقيط مقياس قلق الامتحان .

6-متغيرات البحث :

**6-1-المتغير المستقل :** هو العلاقة بين السبب والنتيجة, أي العامل المستعمل الذي نريد من خلاله قياس النواتج .  
أو هو تلك المتغيرات التي يتناولها الباحث بالتحريب في الدراسات العلمية المختلفة وحدد المتغير المستقل في البحث  
هذا : -ممارسة النشاطات الرياضية التربوية .

**6-2-المتغير التابع :** هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها, وهي تلك  
العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل .هي متغيرات لا تخضع لتحكم الباحث  
ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو النتائج المحصل من التجربة وفي دراستي هذا المتغير التابع يتمثل في القلق للتلاميذ المقبلين  
على شهادة التعليم المتوسط وحددت فيما يلي :  
-قلق الامتحان .

7-المعالجة الإحصائية :

بعد جمع المقياس الخاص بالتلاميذ الممارسين وغير الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية للسنة الرابعة متوسط  
وللممارسين للسنة الثالثة متوسط والذي كان عددهم 100 تلميذ , قمت بتفريغ البيانات وذلك بحساب المتوسط  
الحسابي والانحراف المعياري و\*ت\* استودنت, مع استخدام البرنامج الإحصائي spss .

عينة الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق مقياس القلق عينة قوامها 10 تلاميذ، ويحتوي هذا المقياس على 20 عبارة .  
وهذه العينة استبعدت من عينة الدراسة الأساسية.

الصدق:

يعني مدى صلاحية الاختبار لقياس ما وضع لقياسه.  
لهذا قمت بعرض المقياس ومدى ملائمته للفرضيات على لجنة تحكيم مكونة من أساتذة مشهود لهم بمستواهم العلمي ، و تجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية و مناهج البحث العلمي.  
. الموضوعية:  
يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب ، وعدم إدخال العوامل الشخصية فيم يصدر الباحث من أحكام.  
واستنادا على كل الإجراءات الميدانية والاعتبارات السابقة الذكر يستخلص الباحث أن المقياس (أو الاختبارات المستعملة ) في صورته المقترحة يتمتع بموضوعية عالية ،بالإضافة إلى صدق وثبات المقياس .

خلاصة :

إن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسته للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة تطابق المعارف النظرية والميدانية , والدراسة الميدانية تتحقق بإتباع منهج معين واختيار أدوات تتلاءم مع طبيعة البحث وفي هذا الفصل تم تناول أهم العناصر التي أنجزت في الدراسة التطبيقية , بداية من المنهج المتبع إلى غاية المعالجة الإحصائية ويعتبر هذا الفصل الدليل والمرشد الذي ساعدني على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث .



تمهيد :

بعد عرضي في الفصل السابق في منهجية البحث والإجراءات الميدانية لدراسة القلق ببعديه عند تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقبلين على شهادة التعليم المتوسط, وتحديد الأساليب الإحصائية المستعملة, سأتطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج الميدانية وهذا من خلال المعالجة الإحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث بإتباع المنهج الوصفي وباستعمال أدوات البحث المتمثلة في مقياس قلق الامتحان, كما سأقوم بتحليل ومناقشة هذه النتائج بمختلف الطرق الإحصائية في ظل الإطار النظري الخاص بالدراسة .

1- عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية :

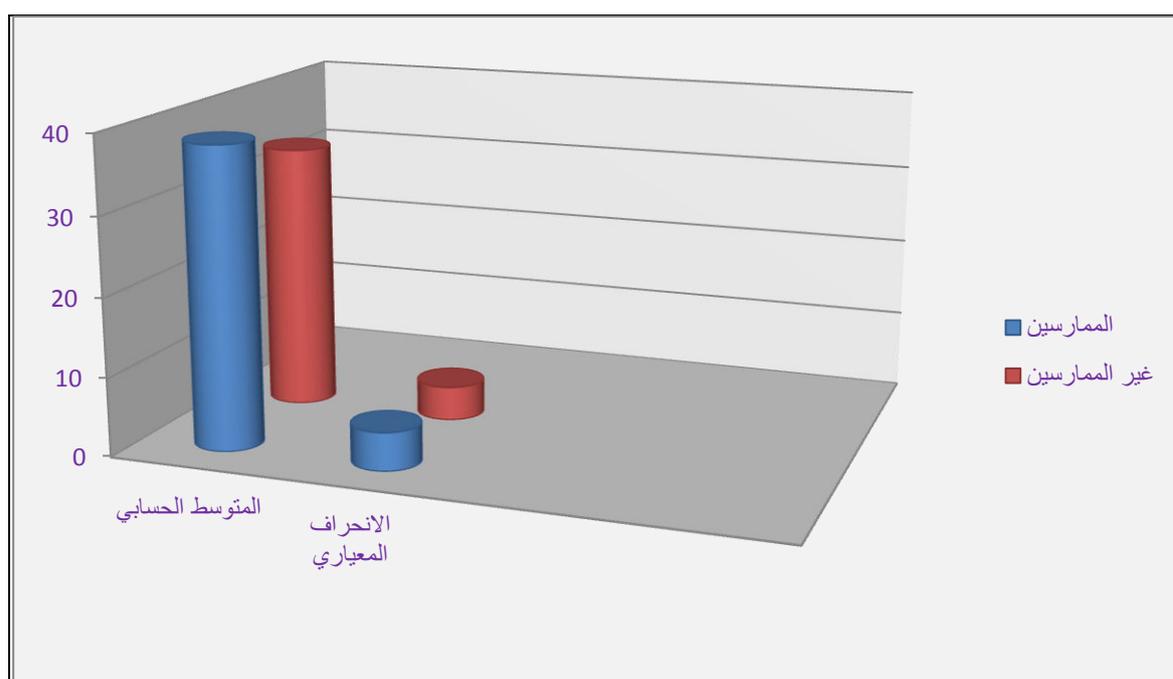
1-1- الخصائص الإحصائية للمحور الأول :

يهدف هذا المقياس إلى إبراز الفروق الإحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في البعدين المعرفي والبدني .

القلق المعرفي والبدني	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت استودنت	مستوى الدلالة	الدلالة
	الممارسين	38,26	4,916	98	3,984	0,05	دال إحصائيا
	غير الممارسين	33,90	4,381				

جدول رقم 03 : يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين وغير الممارسين

للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي و البدني .



الشكل رقم (01) : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للتلاميذ الممارسين وغير الممارسين

تحليل نتائج البعدين :

من خلال نتائج الجدول رقم 03 الذي يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الرابعة متوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية بالنسبة لبعدي القلق المعرفي و البدني تشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين.

يظهر من خلال قيمة \*ت\* المحسوبة التي تساوي : 3,984 وهي أكبر من قيمة \*ت\* الجدولة والتي تساوي : 1,98 عند درجة الحرية 98 وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على دور النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق المعرفي والبدني للتلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط. وعند مقارنة المتوسطات الحسابية للعينتين نجد المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ الممارسين المقدرة ب : 38,26 أعلى من المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة و المقدرة ب : 33,90 وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين .

نستنتج من خلال هذه النتائج أن النشاطات الرياضية التربوية سواء درس التربية البدنية أو النشاطات اللاصفية الداخلية أو الخارجية لها تأثير ايجابي على القلق المعرفي والبدني مما ينعكس إيجابا على مختلف العمليات العقلية والذهنية كالتذكر والذكاء والتركيز , والانتباه والتفكير وبالتالي تحسن مستوى التحصيل والانجاز الدراسي .

حيث أن الامتحان يعتبر خبرة أليمة تهدد الذات , فان التلاميذ الذين يمتلكون درجة عالية من سمة القلق يكونون أكثر ضررا في مواقف الامتحان, لان المستويات العليا في القلق يصبح التلميذ اقل قدرة على السيطرة حيث يفقد مرونته وتلقائيته مما يؤدي إلى اضمحلال وانحيار التنظيم السلوكي للفرد ويستولي الجمود بوجه عام على استجاباته كما ينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً مما يؤدي إلى تدهور الأداء في الامتحان والتحصيل الدراسي .

## 1-2- الاستنتاج الجزئي للمحور الأول :

من خلال هذا المحور توصلت إلى إثبات الفرضية الجزئية الأولى وهي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على شهادة التعليم المتوسط في القلق المعرفي والبدني .

من خلال نتائج الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي والبدني , حيث النتائج تشير إلى وجود قلق معرفي وبدني عند كل التلاميذ ولكن بدرجة أكبر عند التلاميذ غير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وهذا يدل على أن هذه الأخيرة تلعب دورا في تخفيض القلق المعرفي مما ينعكس إيجابا على مختلف العمليات العقلية والذهنية, كالتذكر والذكاء والتركيز , والانتباه والتفكير وبالتالي تحسن مستوى التحصيل والأبجاز الدراسي .

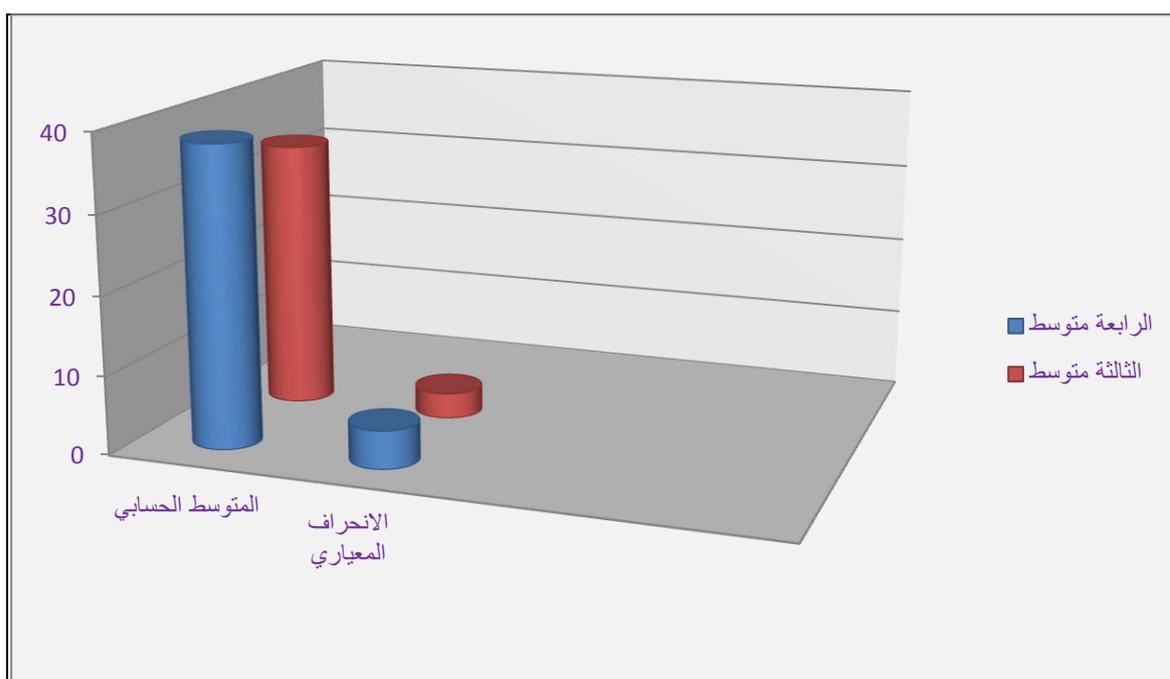
وكذلك تلعب دورا في تخفيض القلق البدني وتحسين الأداء ومعالجة جميع الأعراض البدنية الفيزيولوجية التي تحدث في الجسم نتيجة القلق ( الأمراض النفس جسدية ) وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق كمادة مكيفة لشخصيته ونفسيته , فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والتي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة, فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له, وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا كما تساعده على تعلم المسؤولية وتولد له الثقة في النفس وتساعد على إخراج الطاقة الزائدة في شيء مفيد وكذلك تفرغ المكبوتات وغيرها من الأمور التي تعكر المزاج وتولد الإحباط في النفس والانفعال النرفزة والعدوان .

1-3- الخصائص الإحصائية للمحور الثاني :

يهدف هذا المقياس إلى إبراز الفروق الإحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة متوسط الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في البعدين المعرفي والبدني .

القلق المعرفي والبدني	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت استودنت	مستوى الدلالة	الدلالة
	الرابعة متوسط	38,26	4,916	98	4,856	0,05	دال إحصائيا
	الثالثة متوسط	34,16	3,322				

جدول رقم 04 : يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة متوسط الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في البعدين المعرفي والبدني .



الشكل رقم (01) : يبين قيم المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لتلاميذ السنة الرابعة والثالثة متوسط الممارسين

تحليل نتائج البعدين :

من خلال نتائج الجدول رقم 04 الذي يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من تلاميذ السنة الرابعة متوسط والسنة الثالثة متوسط الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية بالنسبة لبعدي القلق المعرفي و البدني تشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين.

يظهر من خلال قيمة \*ت\* المحسوبة التي تساوي :4,85 وهي أكبر من قيمة \*ت\* الجدولة والتي تساوي : 1,98 عند درجة الحرية 98 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,05 وهذا يدل على دور النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق المعرفي والانفعالي أي البدني بدرجة كبيرة على تلاميذ السنة الرابعة المقبلين على شهادة التعليم المتوسط وبدرجة أقل على تلاميذ السنة الثالثة متوسط.

وعند مقارنة المتوسطات الحسابية للعينتين نجد المتوسط الحسابي لعينة تلاميذ السنة الرابعة متوسط المقدر ب : 38,26 أعلى من المتوسط الحسابي للعينة الثالثة متوسط و المقدر ب : 34,16 وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين العينتين .

من خلال هذه النتائج نستنتج أن كلا المستويين ( السنة الرابعة والثالثة) يعانون من القلق المعرفي والبدني أي الانفعالي ولكن نلاحظ مستوى القلق عند تلاميذ السنة الرابعة أعلى من مستوى قلق تلاميذ السنة الثالثة وهذا طبيعي نظرا لإقبالهم على امتحان شهادة التعليم المتوسط وهذا يدل على أن النشاطات الرياضية التربوية لها تأثير في تخفيض القلق المعرفي والبدني على كل مستويات الدراسة وعلى المستوى النهائي خصوصا , وعندما يصبح القلق في المستوى المتوسط يصبح الأداء البدني أو الدراسي في أعلى مردوده وهذا بتنمية مختلف العمليات العقلية والفكرية كالتذكر والتفكير وزيادة الإدراك, والتخيل والتركيز .

## 1-4- الاستنتاج الجزئي للمحور الثاني :

من خلال هذا المحور توصلت إلى إثبات الفرضية الجزئية الثانية وهي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة وتلاميذ السنة الثالثة متوسط الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي والبدني .  
 من خلال النتائج التي توصلت إليها من أدوات الدراسة المستعملة انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الرابعة وتلاميذ السنة الثالثة متوسط في مستوى القلق المعرفي والبدني وهذا يدل على دور النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق المعرفي والبدني , بدرجة كبيرة على تلاميذ السنة الرابعة المقبلين على شهادة التعليم المتوسط وبدرجة اقل على تلاميذ السنة الثالثة متوسط , وهي نتائج تتطابق مع الفرضية والواقع المعاش لان من الطبيعي أن يكون التلميذ المقبل على امتحان مصيري متأثراً من أعراض القلق المعرفي والانفعالي أي البدني .

وهذا ما يؤكد قول \* سيجموند فرويد: \* القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم , والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرب فاقد الثقة بالنفس متردداً وعاجزاً وعدم القدرة على التركيز .

وتؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء بحيث يصل مستوى الأداء إلى الذروة عندما يكون مستوى القلق في مستوى متوسط مقارنة بالمستويات الأخرى العالية والمنخفضة .

وفي الأخير يمكن القول أن للقلق أبعاد ومستويات يختلف من تلميذ إلى تلميذ وهو يؤثر بالسلب أو الإيجاب فان كان قلقاً سلبياً فانه يجعل التلميذ في خوف دائم ويمنعه من التركيز والأداء الجيد ويجمده ويفقده السيطرة على نفسه والعكس صحيح إن كان إيجابياً فانه يدفع التلميذ للأمام ويجفزه على العمل والثقة في النفس وعدم الارتباك والانزعاج والتوتر ويزيد من تركيزه والسعي للنجاح وعدم الفشل ويكون هذا بالأداء الجيد .

2- الاستنتاج العام للمحاور :

النتائج المتوصل إليها من خلال مقياس قلق الامتحان المطبق على تلاميذ السنة الرابعة والثالثة متوسط الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية تتمثل فيما يلي :

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات البدنية الرياضية التربوية المقبلين على شهادة التعليم المتوسط في القلق المعرفي والبدني لصالح الفئة الأولى .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة والرابعة متوسط الممارسين للنشاطات البدنية الرياضية التربوية في القلق المعرفي والبدني لصالح الفئة الأولى.

تعتبر ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية للتلاميذ جزءا مكملا لحياتهم المتنزة و أسلوبا تربويا يساعدهم على تخطي العقبات و المشاكل التي تصادفهم . فهذا النشاط يعتبر من أهم الأنشطة التي تمارس في المؤسسات التربوية فهو يساعد على نمو المراهقين نموا نفسيا و اجتماعيا و عقليا ، كما يساعدهم على رفع مستواهم الصحي و الدراسي و يسمح لهم باكتساب عدة خصال حميدة كالتعاون و الاحترام و حسن الخلق و الاندماج في المجتمع حيث تزداد روابط الأخوة و الصداقة بينهم ، كما يتيح للمراهق فهم دوره في المجتمع و إدراك حقوقه و واجباته .

وبينت لي النتائج أن ممارسة النشاط البدني الرياضي له أهمية بالغة في حياة المراهق لأنه يكسبه الجسم السليم و المزاج المتميز و الشخصية السوية و الخصال الحميدة و الأخلاق السامية كالصبر ، الشجاعة ، التعاون ، و الاعتماد على النفس ، التنافس النبيل ، استغلال أوقات الفراغ و التنظيم ، و التخلص من العقد النفسية و العادات السيئة كالأنانية و الانطواء ، الخجل ، القلق و تبعده عن المشاكل الاجتماعية كالانحراف ، و العزلة ، وخاصة فيما يخص القلق البدني و المعرفي المهمان في حياة التلميذ عامة و المقبل على شهادة التعليم المتوسط خاصة .

بعد كل هذا يمكن بوتقة إجابة إشكالية البحث في أن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض درجة القلق ببعديه المعرفي و البدني و رفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور المتوسط بصفة عامة و تلاميذ السنة النهائية بصفة خاصة ، و قد تبين أن الأنشطة الرياضية لها دور كبير جدا في التخفيض من القلق وهذا لما لها من أهداف و غايات سامية و مفيدة لكل ممارس من جميع النواحي العقلية و البدنية و النفسية و الاجتماعية و لكل مراحل النمو و خاصة المراهقة .

## الخاتمة :

النشاط الرياضي التربوي له أهمية بالغة في تقليل وتخفيض القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط بصفة عامة وتلاميذ السنة الرابعة متوسط بصفة خاصة , فرغم أن النشاطات الرياضية التربوية تعتبر كعلاج لكثير من الحالات النفسية إلا أنها لم تأخذ حظها الوافر من الاهتمام في المؤسسات التعليمية إذ الملاحظ من واقع البرامج الرياضية المقررة والنشاطات اللاصفية الداخلية والخارجية في المؤسسات التربوية الجزائرية هو افتقار مؤسساتنا إلى تنظيم محكم ومناسب وغير منسق مع الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية مع تعارض هذه النشاطات مع التحصيل الدراسي للمواد العلمية الأخرى نظرا لكثافة البرنامج ضمن الإصلاح الأخير للمنظومة التربوية وكذا افتقار العديد من المؤسسات إلى المرافق والملاعب والقاعات الضرورية وعدم اهتمام المسيرين والمسؤولين في المؤسسة .

إن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملامسته للواقع باعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة تطابق المعارف النظرية والميدانية ومن خلال هذه الدراسة المطبقة على تلاميذ الطور المتوسط ( السنة الثالثة والرابعة) الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية .

بعد كل هذا يمكن القول أن ممارسة النشاطات البدنية الرياضية لها دور كبير في تخفيض مستوى القلق بأبعاده ورفع مستوى التحصيل , كما لا يمكن الجزم أن ممارسة النشاطات الرياضية تقضي بالضرورة القلق رغم الدور الفعال الذي تلعبه , فالقلق عامة مرتبط بالعوامل الوراثية والاجتماعية والاقتصادية الخاصة بكل فرد.

في الأخير احمد الله واشكره أن وفقني في إعداد هذا البحث , وأمل أن يكون خدمة نافعة تضاف للبحث العلمي , من اجل السعي بتقدم وازدهار هذا البلد .

## الاقتراحات :

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة اقترح :

- 1-زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجيات المادية.
- 2-توعية المحيط والأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية والتربوية وأثرها على مستوى التحصيل .
- 3-إعداد برنامج خاص ومنظم لتلاميذ السنة الرابعة متوسط يشمل كل النشاطات الترفيهية والتسلية بحيث يتمشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى وهذا من اجل امتصاص مختلف أنواع القلق التي يتعرض لها التلميذ المقبل على شهادة التعليم المتوسط.
- 4-تنظيم مختلف البرامج الخاصة بالتربية البدنية والرياضية لكسر وتيرة الدراسة داخل الأقسام مما يؤدي إلى تفرغ الطاقة الزائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- 5-توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية .
- 6-توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسة التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي والنشاط الخارجي.
- 7-العمل على توجيه التلاميذ المتسمين بالعنف إلى المرشد النفسي أو الأخصائيين والتأكيد على دوره في التقليل من هذه السلوكيات السلبية وخفض جميع أعراض القلق البدني والمعرفي وحتى النفسي.
- 8-تعامل الأساتذة مع التلاميذ بأسلوب نشط وفعال من اجل خلق علاقة اتصالية بلا حاجز خاصة في مرحلة النهائي أين يشعر التلميذ بتقدير الغير له.
- 9-توعية الأولياء على تخفيض القلق وهذا عن طريق عدم تضخيم هالة الامتحان وكذا مساهمة الإعلام في خفض القلق.
- 10-تعيين أخصائيين ومدرسين على التوجه والإرشاد النفسي يتجه إليهم التلاميذ وقت الحاجة.

## المراجع :

- 1- احمد عزت, مراجع أصول علم النفس، ط2 ، الإسكندرية، دار المعارف، 1956
- 2- أسامة كامل راتب , دوافع التفوق في النشاط الرياضي مفهومه تطبيقاته ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1991
- 3- أمين أنور حويي , أصول التربية البدنية والرياضية , دار الفكر العربي , ط 1, مصر , 1996
- 4- سعد جلال , الصحة العقلية ، الأمراض النفسية و العقلية الانحرافات السلوكية , 1985
- 5- عنايات محمد احمد فرج , مناهج وطرق تدريس التربية البدنية, دار الفكر العربي , القاهرة , 1998
- 6- عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات . دار الكتب الجامعية، الطبعة الثانية، مصر، 1972،
- 7- رمضان محمد ألقذافي , علم نفس الطفولة والمراهقة . المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية
- 8- قاسم حسن حسين , علم النفس الرياضي ومبادئ تطبيقاته في مجال التدريب , مطابع التعليم العالي, بغداد, 1990
- 9- ناهد محمد سعد , نيلي رمزي فهميم , طرق التدريس في التربية الرياضية ,مركز الكتاب للنشر , ط 2 , القاهرة , 2004
- 10- محمود عوض بسيوني فيصل ياسين الشاطئ , نظريات وطرق التربية البدنية, ط1 , ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر, 1989
- 11- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، مصر القاهرة ، 1965.
- 12- محمد السيد عبد الرحمان , دراسات في الصفحة النفسية فعالية الذات الاضطرابات النفسية، دار قباء للنشر و التوزيع،
- 13- محمد حسن علاوي , مدخل في علم النفس الرياضي , مركز الكتاب للنشر, ط6, القاهرة, 2007 ص384
- 14- محمد عبد الخالق , أسس علم النفس ، دار المعرفة الجامعية ، مصر , ط3 ، 1993 ، ص 438
- 15- مصطفى فهمي , علم النفس الإكلينيكي ، دار النهضة العربية للطباعة، القاهرة ، ط1-1967
- 16- محمد السيد محمد الزعبلوي , خصائص النمو في المراهقة. ط 1 . مكتبة التوبة . 1998. مصر.

16- مجدي احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السواء والمرضى . دارا لمعرفة الجامعية . لتوزيع والنشر. 2003.

17- مصطفى غالب:- علم النفس التربوي، مكتبة الهلال، بيروت، 1981 خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف . دار المعارف . مصر . 1971.

18- مفتي إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة ، دار الفكر العربي ، ط 1، القاهرة ، مصر 1996،

19- ماسترز ، رالف بيتز ، تعريب خليل رزوق ، المراهق و البلوغ ، دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع ، بدون طبعه ، بدون تاريخ،

الرقم	العبارات	أبدا	أحيانا	دائما
1	اشعر بالثقة و الارتياح عند أدائي للاختبارات			
2	أثناء أداء لامتحان اشعر بالقلق و الاضطراب			
3	تفكيري في علامة نقطة المادة يؤثر على ادائي في اختبار			
4	افتقد التصرف في الامتحانات الهامة			
5	أثناء الامتحانات أجد نفسي أفكر في أنني لن أنتهي من الدراسة			
6	تنتابني حالة من الحيرة الشديدة كلما بدلت جهدا زائدا في الاختبار			
7	التفكير في أداء الاختبار بطريقة رديئة يعترض تركيزه في الاختبار			
8	اشعر بعصبية شديدة عند أدائي لاختبار هام			
9	على الرغم من استعدادي الجيد للاختبار اشعر بالعصبية تجاهه			
10	يبدأ شعوري بالاضطراب الشديد قبل استلامي ورقة الأسئلة			
11	اشعر بالتوتر الشديد أثناء الامتحانات			
12	أتمنى إلا تضايقني الامتحانات كثيرا			
13	شدة توتري أثناء امتحان هام تحدث توترا في معدتي			
14	اشعر بخيبة أمل عند أدائي لامتحان هام			
15	اشعر بالذعر الشديد عند أدائي لامتحان هام			
16	قبل أدائي لامتحان هام اشعر بالقلق الشديد			
17	أثناء أدائي للاختبار أجد نفسي أفكر في احتمال رسوبي			
18	اشعر أن قلبي يدق بسرعة أثناء أدائي لاختبار هام			
19	بعد الانتهاء من الامتحان أحاول التوقف عن القلق ولكن دون جدوى			
20	أثناء أدائي للامتحان أكون عصيبا لدرجة أنني انسي حقائق كنت اعرفها			