

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبيلي بونعامنة

خميس مليانة

معهد علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الموضوع

النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التقليل
من حدة
القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (15-18 سنة)

دراسة ميدانية في مدينة بومدفع
مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر
تخصص التربية وعلم الحركة

تحت إشراف الأستاذ

● ملوك كمال

من إعداد الطالب

● رواج يوسف
● مجدوب حسام الدين

السنة الجامعية 2020/2019

كلمة شكر

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ
عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ].

{سورة النمل} الآية (19)

أولاً وقبل كل شيء اشكر الله تعالى و احمده عز و جل
على توفيقه لي في إنهاء هذا العمل
المتواضع الذي اتمنى فيه أنني استفتت و افدت غيري
كما

اتقدم بالشكر الجزيل

إلى الأستاذ المشرف "ملوك كمال" على معاونته الصادقة
وملاحظاته العلمية القيمة
و مناقشته الجادة و تشجيعه الكبير دون أن انسى جميع
الاصدقاء



الفهرس

المحتويات

الصفحة	العنوان
	البسمة
	كلمة شكر و تقدير
	الاهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول و الأشكال
أب	مقدمة
الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة	
19	1- الاشكالية
20	2- الفرضية العامة
20	3- أهمية البحث
20	4- أهداف البحث
21	5- تحديد المفاهيم و المصطلحات
22	6- الدراسات السابقة
الجانب النظري	

الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي	
	تمهيد
29	1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي
29	1-1-1- تعريف النشاط
30	1-1-2- تعريف النشاط البدني
30	1-1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي
31	1-2- أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي
31	1-2-1- ألعاب هادئة
31	1-2-2- ألعاب بسيطة
31	1-2-3- ألعاب المنافسة
32	1-3- خصائص النشاط البدني و الرياضي التربوي
32	1-4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي
32	1-4-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي
32	1-4-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي
34	1-5- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي
34	1-5-1- الأسس البيولوجية
34	1-5-2- الأسس النفسية
34	1-5-3- الأسس الاجتماعية

34	1-6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي
34	1-6-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ
35	1-6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن
35	1-6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير
35	1-6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة
36	1-6-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية
36	1-6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها
36	1-7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي
37	1-8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق
37	1-9- الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي
38	1-10- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية
38	1-11- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية
38	1-12- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية
39	1-13- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي
39	1-14- درس التربية البدنية و الرياضية
39	1-14-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية
40	1-14-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
40	1-14-3- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية

.....الفهرس المحتويات

40	1-14-3-1- القسم التمهيدي
40	1-14-3-2- القسم الرئيسي
40	1-14-3-3- القسم الختامي
40	1-15- مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية
41	1-16- النشاط الرياضي الداخلي
41	1-16-1- تعريفه
41	1-16-2- أهمية النشاط الرياضي الداخلي
42	1-16-3- أهداف النشاط الرياضي الداخلي
42	1-16-4- أنواع النشاطات الداخلية
43	1-17- النشاط الرياضي الخارجي
43	1-17-1- تعريفه
44	1-17-2- أهمية النشاط الخارجي
44	1-17-3- أهداف النشاط الرياضي الخارجي
44	1-17-4- أسس إعداد و تنظيم النشاط الخارجي
45	1-18- أهمية النشاط البدني للمراهق
46	خلاصة
الفصل الثاني: القلق	
48	تمهيد

.....الفهرس المحتويات

49	1-2- تعريف القلق
49	2-1-1- لغة
49	2-1-2- اصطلاحا
49	2-3-1- القلق
49	2-4-1- تعريف تايلور
49	2-5-1- تعريف بوفيت
49	2-6-1- تعريف مسرمان
49	2-7-1- تعريف كارول
50	2-8-1- تعريف سعد جلال
50	2-9-1- تعريف احمد عزت راجح
50	2-10-1- تعريف نور بيير سلامي
50	2-2- النظريات المفسرة للقلق
51	2-3- أنواع القلق
51	2-1-3- القلق الموضوعي
51	2-2-3- القلق العصابي
52	2-3-3- القلق الخلقي
52	2-4- قلق سمة و حالة
52	2-1-4- قلق السمة

.....الفهرس المحتويات

53	2-4-2- قلق حالة
53	2-5- أسباب القلق
53	2-5-1- الأسباب البيولوجية
53	2-5-2- الأسباب الاجتماعية
54	2-5-3- الأسباب النفسية
54	2-6- أعراض القلق
54	2-6-1- الأعراض النفسية
55	2-6-2- الأعراض الجسمية
56	2-7- مستويات القلق
56	2-7-1- المستوى المنخفض للقلق
56	2-7-2- المستوى المتوسط للقلق
56	2-7-3- المستوى العالي للقلق
56	2-8- نظريات القلق
57	2-8-1- التحليل النفسي
57	2-8-2- النظرية السلوكية
58	2-8-3- النظرية المعرفية
60	2-9- القلق في فترة المراهقة
61	2-10- علاج القلق

.....الفهرس المحتويات

61	2-10-1- العلاج النفسي
61	2-10-2- العلاج السلوكي
61	2-10-3- العلاج الكيميائي
61	2-10-4- العلاج الجراحي
62	2-10-5- العلاج الاجتماعي
62	2-11- دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق عند المراهق
63	2-12- دور اللعب كوسيلة للتقليل من حدة القلق عند المراهق
65	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
67	تمهيد
68	3-1- مفهوم المراهقة
68	3-2- مراحل المراهقة
68	3-2-1- المراقبة المبكرة
69	3-2-2- المراهقة الوسطى
69	3-2-3- المراهقة المتأخرة
69	3-3- خصائص ومميزات المراهقة في الطور الثانوي 16- 18 سنة
69	3-3-1- النمو الجسمي
70	3-3-2- النمو الفزيولوجي

.....الفهرس المحتويات

70	3-3-3-النمو الحركي
71	3-3-4-النمو العقلي
72	3-3-5-النمو الاجتماعي
73	3-3-6-النمو الانفعالي
73	3-3-7-النمو الجنسي
73	3-4-مشاكل المراهقة
73	3-4-1-مشكلات خاصة بالشخصي
73	3-4-2-مشكلات تتصل بالصحة والنمو
74	3-4-3-مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية
74	3-4-4-المشكلات الجنسية
74	3-4-5-مشكلات المراهق داخل أسرته
74	3-4-6-مشكلات ترجع إلى المدرسة
74	3-4-7-مشكلات تمس المعايير الأخلاقية
75	3-5-أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة (16-18) سنة
75	3-5-1-الأغراض الجسمية
75	3-5-2-الأغراض العقلية
75	3-5-3-الأغراض الخلقية
75	3-5-4-الأغراض الاجتماعية

.....الفهرس المحتويات

76	3-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
77	خلاصة
الخلفية الميدانية التطبيقية	
الفصل الاول: الإجراءات المنهجية للبحث	
81	تمهيد
82	4-7- مجالات البحث
82	4-7-1- المجال الزمني للبحث
82	4-7-2- المجال المكاني
82	4-8- الاستبيان
83	4-9- أنواع الأسئلة
83	4-9-1- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة
توصيات واقتراحات	
84	استنتاج عام للدراسة
84	الاقتراحات والتوصيات
86	الخاتمة
	المراجع

الفصل المنهجي

المقدمة

مقدمة:

لقد اهتم الإنسان منذ القدم بجسمه وصحته وشكله، إذ تمكن بالتعرف من خلال خبراته الحياتية على الفوائد والمنافع التي يكتسبها من خلال ممارسته لمختلف الحركات الرياضية، سواء كانت عن طريق اللعب الذي يدخل في إطار الأنشطة الترفيهية أو التدريب، وبمرور الوقت ازداد إدراكه على أن هذه

المنافع لا تقتصر على الجانب البدني والجسمي فقط، بل تتعدى حتى الجوانب النفسية فإن ما يعيشه النشاط البدني والرياضي من مشاكل، وما تواجهه من عراقيل تمنعها من الاندماج بصورة منسجمة في المؤسسات التعليمية، رغم دورها الفعال المعترف به في حياة الفرد حيث تساهم في تنمية و بلورة شخصية المراهق والفرد بصفة عامة من جميع النواحي الحركية منها والنفسية والاجتماعية ومن خلال هذه المعطيات فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وإقامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ النفس وتخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس ولقد أصبح من المسلم به أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

حيث يشير كثير من العلماء إلى أننا نعيش في عصر سماته الصراع المحموم ومواقف الضغوط، عصر محفوف بالتغيرات في كافة مظاهر الحياة الاجتماعية، الاقتصادية، والتي من شأنها أن تزيد من معدلات الضغوط، كذلك هناك بعض العوائق البيئية والشخصية المتداخلة التي تتحول دون إشباع الحاجات المختلفة للفرد، كل هذا من شأنه أن يزيد من معدلات القلق ويجعلها تتفاقم. (هشام مخيمر و عمرو عمر، 1995: ص67).

ومن خلال هذه المعطيات فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وإقامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدئ النفس وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، حيث أن متصفح لأي معاجم علم النفس والطب النفسي سيجد أن موضوع القلق يستحوذ على اهتمام شديد، حيث أصبح ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة.

ويعتبر النشاط البدني عاملاً أساسياً لتسير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته كما أننا نجد الجانب الأخلاقي في النشاط البدني عنصراً هاماً للغاية ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة جعلت كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية كل حسب رغبته.

وعلى هذا النحو فقد احتل النشاط البدني والرياضي مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة، وحب الانتماء، والجماعة والاحترام والمكانة، وبذلك فهي تثري بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم من خلال تخفيفها للقلق.

ومن هنا نقول أن فترة المراهقة اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظراً لما يظهر فيها من قلق.

كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تتفرد بخاصية النمو السريع للجسم الغير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

ومن هذا المنطلق تكمن دراستنا حول النشاط البدني الرياضي التربوي ودوره في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، و تم تقسيم بحثنا على النحو التالي:

-الجانب التمهيدي: خصصناه للإطار العام للدراسة بتحديد إشكالية البحث و وضع الفرضيات التي عملنا على التحقق منها، إضافة إلى أهمية وأهداف البحث، والإشارة إلى أهم المفاهيم وذكر بعض الدراسات السابقة.

-الإطار النظري: يشمل ثلاثة فصول حيث أن الفصل الأول يدرس النشاط البدني الرياضي التربوي، أما

الفصل الثاني فيندرج موضوعه حول القلق في حين أن الفصل الثالث فيتناول المراهقة.

-الإطار التطبيقي: نظرا للوضعية الوبائية (COVID-19) التي تمر عليها البلاد تعذر علينا إجراء هذا الجانب، مع الإبقاء على الإجراءات المنهجية للبحث من خلال الدراسة الاستطلاعية والأساسية لمنهج البحث وطرق المعاينة الإحصائية وكذا عينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة في البحث، ومناقشة الفرضيات بالإضافة إلى خاتمة البحث والاقتراحات المقترحة مستقبليا من خلال نتائج الدراسات السابقة و المشابهة التي تطرأت إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

و من هذا المنطلق يمكن طرح تساؤل الرئيسي التالي :

ما دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

و يندرج تحت هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

أ- ما دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين التوافق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

ب- ما دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين التوافق الاجتماعي لدى المراهقين (15-

18سنة) ؟

3/أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية هذه الدراسة في ما يلي :

- تسليط الضوء على دور النشاط البدني الرياضي التربوي بمحيط ثانوية الاخوة فروجي بومدفع
- القاء صورة واضحة على تأثير نشاط البدني الرياضي التربوي للطلبة من الناحية النفسية و البدنية
- معرفة الاسس الواجب توفرها لكي تلعب الأنشطة الرياضية دورها في عملية التوافق النفسي و الاجتماعي
- توضيح الفرق بين الممارسة و الفئة الغير ممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي على المستويات النفسية و الاجتماعية

4/ أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة الى معرفة الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي من خلال :
- تعلم التصرف الحسن في مختلف المواقف من خلال تقبل الخسارة تارة و الربح تارة أخرى
- تحسين تنمية المهارات الحركية والتوافق العصبي العضلي.
- الرفع من مستوى فعاليات التلميذ المختلفة لمواجهة مطالب بيئته المادية و الاجتماعية
- المساهمة الفعلية في تقديم الرعاية التربوية لفئة المراهقين لتطوير البحث العلمي من أجل التطور و التزايد المستمر

5/أسباب اختيار الموضوع

- لا يمكن للفرد أن يعيش بمعزل عن الاحداث التي تدور حوله بل يتأثر بها ،ويترجم ذلك في سلوكيات معينة ومن هنا برزت اسباب الاختيار التي تتدرج ضمن سياقين :

أ/اسباب ذاتية :

- اهتمام الباحث بموضوع النشاط البدني الرياضي التربوي والرغبة في الاطلاع والتعمق فيه،لما له من اهمية في الصحة النفسية

-الاهتمام والرغبة في الكشف عن طبيعة النشاط البدني الرياضي التربوي وتأثيره على المراهقين

ب/اسباب موضوعية :

*تحسين واعطاء شكل عام باهمية وقيمة النشاط البدني الرياضي بالثانوية وان نجاحه وتميزه يؤدي الى صحة نفسية جيدة وبالتالي حياة افضل

*اضهار اهمية ايجاد اطارات متخصصة في هذا المجال والعمل على تكوينها مستقبلا.

*محاولة اثناء الرصيد المعرفي للمكتبة العلمية في هذا المجال نظرا لقلّة الدراسات فيه.

6/- مفاهيم ومصطلحات البحث :

أ-النشاط البدني الرياضي التربوي :

هو ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في اعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع(قاسم حسن حسين 1991,ص65)

ويعرفه اخر بانه تعبير شامل لكل الوان النشاطات البدنية والرياضية التي يقوم بها الانسان،والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام،وهو مظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الانسان (امين انور الخولي ,ص93)

التعريف الاجرائي :

هو نشاط ستضمن التمرينات والحركات والمنافسات النظامية والغير نظامية التي توجه النمو البدني والنفسي توجيها صحيحا وسليما من اجل مصلحة الفرد والمجتمع.

ب-الصحة النفسية :

تتظر منظمة الصحة العالمية الى الصحة النفسية على انها : حالة تشير الى اكتمال الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية وليست بمجرد غياب المرض والوهن.

ويشير تعريف المنظمة العالمية للصحة الى "توافق الافراد مع انفسهم ومع العالم مع حد اقصى من النجاح والرضا والانسراح والسلوك الاجتماعي السليم والقدرة على مواجهة الحقائق للحياة وقبولها"
(كفافي علاء الدين 1997، ص80)

كذلك هي شعور الفرد بانه يدرك جزئيات سلوكه ويتعامل مع المواقف باسلوب يرتضيه محققا توافقه مع ذاته والآخرين وان يكون الفرد خاليا من القلق والاكتئاب والهستيريا والامراض النفس جسمية وان يكون ذلك بصفة دائمة نسبيا (طارق علي سعيد احمد 1997 ، ص43)

التعريف الاجرائي :

التوافق بين الوضائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والآخرين ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه وقدرته على اشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين.

7-الدراسات السابقة :

يعتبر البحث العلمي سلسلة مترابطة الاجزاء ،ولابد ان يستعين الباحث فيها بكافة البحوث والدراسات التي تناولت نفس الظاهرة التي تم اختيارها من طرف الباحث ، فالدراسات السابقة هي كل الدراسات والابحاث والاطروحات والرسائل الجامعية التي تناولت نفس الظاهرة التي يتناولها الباحث.

-الدراسة الاولى :

قام الباحث محي الدين هارون بدراسة للسنة الدراسية 2013/2014 كمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة محمد خيضر -بسكرة- تحت عنوان : دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وقد شملت الدراسة عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وعددهم 100 تلميذ.

وقد استعمل في بحثه المنهج الوصفي .

وكانت اهم النتائج المتحصل عليها كالآتي :

-اعطاء اكثر اهمية واهتمام بالمراهقين ، باعتبارهم فئة بقدر ناهي بالحيوية والنشاط ، بقدر ما هي حساسة وشديدة التاثر والتغير .

-توعية التلاميذ باهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ، لما لها من فوائد نفسية وبدنية وعقلية على المراهق .

-زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضية للوصول الى الاهداف المرجوة منها .

-ابرار الصورة والدور الحقيقي للتربية البدنية والرياضية من الجانبين النفسي والاجتماعي ، وتأثيرها على المراهق من خلال توعية وارشاد الاولياء عن طريق برامج دورية ينشطها اساتذة واطباء مختصون .

-تحسن ظروف العمل وتوفير جميع الامكانيات اللازمة ، مما يساعد على اداء احسن وجه لكي نصل الى جميع الاهداف .

-الدراسة الثانية :

قام الباحث : بن عبد الرحمان سيد علي للسنة الجامعية 2009/2008 ، كذاكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ن تخصص نشاط البدني الرياضي التربوي ، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : مساهمة الالعب الشبه رياضية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط .

وقد شملت الدراسة مجموعة من تلاميذ ينتمون الى مستوى دراسي واحد للطور المتوسط وعددهم 100 تلميذ .

كما اعتمد ايضا في دراسته على المنهج الوصفي .

وقد استعمل في بحثه هذا (اختبار الشخصية للمرحلة الاعدادية والثانوية) للتحقق من الاشكالية التي طرحتها لتسهيل عملية جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة .

وبعد التحليل متغيرات البحث تم التوصل الى استنتاجات نذكر منها :

-الالمام باكثر من لعبة والتنوع في استخدامها خلال حصة التربية البدنية والرياضية

-تكيف الالعب الشبه الرياضية حسب قدرات التلاميذ .

- ضرورة استعمال الالعاب الشبه رياضية في كل من الرياضات الفردية والجماعية .
- ضرورة تحسيس الاساتذة باهمية الالعاب الشبه الرياضية في تحسين علاقة التلاميذ فيما بينهم اثناء حصة التربية البدنية والرياضية

كما نوصي المسؤولين عن التربية والتعليم بتزويد المؤسسات التربوية بالادوات الرياضية التي تتيح للتلاميذ مزاوله الانشطة الرياضية بكل حرية.

الدراسة الثالثة :

قامت الباحثة : لموشي حياة بدراسة للسنة الجامعية 2003/2004 ، كمنذرة تخرج لنيل شهادة الماجيسترس ، تخصص علم النفس ، بجامعة الجزائر ، تحت عنوان : دور مراكز اعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة ن وقد حاولت في بحثها الاحاطة بجميع الجوانب واهمها معرفة الدور الذي تلعبه مراكز اعادة التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهقة الجانحة.

وكانت عينة الدراسة تتألف من 30 حالة منها 12 حالة جانحة من مركز بن عاشور و 18 حالة جانحة من مركز بئر خادم.

وقد استعملت في بحثها هذا (اختبار السخصية للمرحلة المتوسطة والثانوية) للتحقق من الاشكالية التي طرحتها لتسهيل جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من فرضيات الدراسة.

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل الى استنتاجات كثيرة نذكر منها التالي :

- يوجد ارتباط وثيق بين التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي للمراهقة الجانحة فشعور الجائحة بعدم الانتماء وبالذونية يؤثر حتما في علاقاتها الاجتماعية مع الاخرين.

- التخطيط السليم للبرامج والتوالي يجب ان تنطلق من قدرات واهتمامات وميول هذه الفئة

-مراكز اعادة التربية بالجزائر لم تعمل على السير وفق اساليب الرعاية الخاصة بهذه الفئة والتي اشار اليها الباحثون ، وذلك لنقص الاطارات القادرة على مواكبة التطورات الخاصة بطرق التعامل مع الاحداث الجانحين .

الدراسة الرابعة :

قامت الباحثة : بلحاج فروجة بدراسة للسنة الجامعية 2010/2011 ، كمدكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير ، علم النفس وعلوم التربية ، بجامعة مولود معمري - تيزي وزو، تحت عنوان : التوافق النفسي الاجتماعي وعلاقته بالدافعية للتعلم لدى المراهق المتمرس في التعليم الثانوي.

وقد استعملت في بحثها المنهج الوصفي التحليلي ، واعتمدت على بعض الاختبارات النفسية من خلال الاجابة على الاسئلة وايضا على مقياس الدافعية للتعلم.

وبعد تحليل متغيرات البحث تم التوصل الى نتائج نذكر منها التالي :

-عدم بحث المعلمين في الجوانب النفسية التي يمكن ان تؤثر على تحصيل المراهق ودافعيته للتعلم ويكتفون فقط بتقديم الدروس والعلامات دون الاخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق المتمدرس والذي يعتبر مهما لتفجير طاقته.

-تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة بناء الذات وتكوين الشخصية ذات الاتجاهات والقيم ومعظم مشاكله الدراسية (تدني الدافعية ، التسرب ، الرسوب) والتي ترتبط باحواله النفسية والاجتماعية والظروف التي يعيش فيها ن وكل مايحيط به من تغيرات تؤثر عليه وعلى تعليمه.

الباب الأول الجانب النظري

الفصل الأول: النشاط البدني.

الفصل الثاني: القلق.

الفصل الثالث: المراهقة.

الفصل الأول

النشاط البدني

تمهيد:

الجانب النظري.....الفصل الاول.

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرّف عبر كفاءته المختلفة على المنافع التي تعود عليه متن جراء ممارسة الأنشطة البدنية والتي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، الممارية، الجمالية، والفنية، وهذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا، وتمتثل الوعي بأهميته هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهميته النشاط البدني على المستوى الوطني، وهذا متنا سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

1-1-1- ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي:

1-1-1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحامي، أنور الخولي، 1990: ص29).

1-1-1-2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (أمين أنور الخولي، 2001: ص120).

1-1-1-3- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي.

أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب. (أمين أنور الخولي، 2001: ص39).

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، معلما اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا. (على يحي المنصور، 1971: ص209).

1-2- أنوع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط: الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، السباحة، ألعاب القوى، رمي الرمح، رمي القرص، تمرينات الجمباز. وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة السلة، كرة اليد، كرة الطائرة، فرق التتابع في السباحة والجري، ورياضة الهوكي. هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

1-2-1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

1-2-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال. (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي، 1965: ص39)

1-2-3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعي.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

الجانب النظري.....الفصل الاول.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط داخلي ونشاط خارجي. (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي، 1965: ص40).

1-3- خصائص النشاط البدني والرياضي التربوي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.

- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية وأركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، يؤثر المجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.

- لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمع، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (عصام عبد الخالق، 1982: ص19).

1-4- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي التربوي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني والرياضي بتعدد أهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق.

الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة وغير مباشرة وتتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

1-4-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا، والإشباع كنتيجة للنشاط البدني والرياضي.

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.

الجانب النظري.....الفصل الاول.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط بخبرات الفعالية المتعددة. نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

1-4-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

1-5- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها وهو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1-5-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي. (إبراهيم رحمة، 1998: ص09)

1-5-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية والإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد ودوافعه وانفعالاته، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك. كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد والمناسب والتدريب الحركي المناسب.

1-5-3- الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون، الألفة، الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (محمد حسن علاوي، 1992: ص161).

1-6- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

1-6-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا وسليما في بنيته، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ وتحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع.

قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة، كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي، والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحيات المتدفقة ولكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

وهكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ وحل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول والمخدرات، كان سبب إيمانهم عدم استغلال نفيد لوقت الفراغ.

1-6-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية وتطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام وهذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداما أكثر فائدة وتأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.(أمين أنور الخولي، 1996: ص42).

1-6-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومساها " القوة، السرعة، الاتجاه " وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد، وصاها عقليا على ضوء اقتصاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه ويتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

1-6-4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه، ويرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه. (أمين أنور الخولي، 1996: ص43).

1-6-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

1-6-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها والراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. (محمد بقدي 2011: ص24).

1-7- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

"اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب، والألعاب والتمرينات البدنية والتدريب الرياضي، والرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي وحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافية وتربوية، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط مفكرة الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب: " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب" و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإرادة ويقول " إنه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه"، ويذكر المربي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. (محمد بقدي 2011: ص41)

1-8- أدوار النشاط البدني الرياضي التربوي لدى المراهق:

يلعب النشاط البدني الرياضي دورا فعلا في حياة المراهق فهو يساعده على تنمية الكفاءة الرياضية، والمهارات البدنية النافعة في حياته اليومية والتي تمكنه من اجتياز بعض الصعوبات والمخاطر التي تعيقه كما أن للنشاط الرياضي دور في تنمية القدرات الذهنية والعقلية التي تجعله متمكن في مختلف المجالات كالدراسة ومختلف الإبداعات... والنشاط الرياضي يستغل أوقات الفراغ لدى المراهق، فهو ينمي فيه صفات القيادة الصالحة، والتبعية السليمة بين المواطنين، وبفضل النشاط الرياضي تتاح الفرصة للطامحين للوصول إلى مرتبة البطولة في المنافسات الرياضية، كما أنه ينمي في المراهقين الصفات الخلقية، ويدمجه في المجتمع.

ونجد عرض أدوار النشاط الرياضي في جمهورية ألمانيا الغربية سابقا:
- تحسين الحالة الصحية للمواطن.

- النمو الكامل للحالة البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.

-النمو الكامل للناحية البدنية كأساس للدفاع عن الوطن.

- التقدم بالمستويات العالية. (عصام عبد الخالق، 1972: ص11)

1-9- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيح و وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية.

1-10- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعده على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة، المرونة والقدرة العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

1-11- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة فالتربية البدنية تعمل

على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أبا وعونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة منطقة. (بقي محمد، 2011: ص23-24).

فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

1-12- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ضل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (أمين أنور الخولي، 1980: ص133)

1-13- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي :

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة... إلخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، وإكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، وإذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي.

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة وتقبله الخسارة وتعتبر بمثابة إحباط، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية وتغلبه على الإحباط، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه طموحاته مع الواقع، وما يميز فترت المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف وتقبل الآخرين ورفض السلطة المفروضة والابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي وهذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم الانحراف السلوكي والوقوع في آفة

المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون والتفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرة، والمستويات الاجتماعية، ويكون هناك احترام للرأي الجماعي ورأي قائد الفريق، والحكم والقوانين العامة للعب المنظم، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق. (أمين أنور الخولي، 1980: ص134)

1-14-1- درس التربية البدنية و الرياضية:

1-14-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية:

يقصد بدرس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثله مثل علوم الطبيعة والكيمياء، وما غير ذلك من المواد إلا أنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد للطلبة الخبرات والمهارات الحركية بالإضافة إلى المعلومات والمعارف التي تغطي الجوانب والصحية والنفسية والاجتماعية، وأيضا يقوم بتكوين جسم الإنسان عن طريق استخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب الرياضية سواء كانت جماعية أو فردية وذلك بإشراف تربوي. (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص94)

1-14-2- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

إن درس التربية البدنية والرياضية يهدف إلى القيام بمهمة تربوية بالغة الأهمية وهي متمثلة في إكساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، وهذا في ظل تفاعل الفرد مع بيئته ومجتمعه، وهذا ما يساعد الفرد أو الطالب على اكتساب الكثير من الصفات التربوية بحيث تلعب هذه الأخيرة دورا هاما في بناء الشخصية الإنسانية، وعلى هذا الأساس يتم بناء أهداف درس التربية البدنية والرياضية. (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص95).

1-14-3- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

يحتوي درس التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام:

1-14-3-1- القسم التمهيدي:

يتمثل في إعداد التلاميذ نفسيا لتقسي ومعرفة الواجبات الحركية المختلفة، والجزء التحضيري يضمن بداية منظمة للدرس، ويحدد نجاح المدرس، والحالة النفسية والبدنية للتلاميذ، ومن أهم مميزات هذا الجزء:

- تمرينات بسيطة.

- تمرينات غير مملة.

- تمارينات مسلية.

- تناسب التمارين مع جنس و سن التلاميذ المراهقين.

1-14-3-2- القسم الرئيسي:

يتمثل دوره في نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم للاستخدام في الواقع العلمي ويقدم في الألعاب الفردية كألعاب القوى، الجمباز، والألعاب الجماعية ككرة اليد وكرة السلة وغيرها، وأهم مميزاته هو برز روح التنافس، مما يؤدي إلى نجاح الحصة التدريسية.

1-14-3-3- القسم الختامي:

هدف هذا القسم الرجوع إلى الحالة الطبيعية، وتهذئة أعضاء الجسم عودتها إلى مرحلة ما قبل القيام بالحصة، ويتضمن عدة تمارينات للتهذئة والاسترجاع، كالتنفس، الاسترخاء، وتمارين ذات الطابع الهادئ. (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص97).

1-15-1- مقتضيات درس التربية البدنية و الرياضية:

لقد تجددت واجبات ومقتضيات درس التربية البدنية والرياضية فيما يلي:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي من خلال الأنشطة.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك السوي.
- التحكيم في القوام في حالتي السكون والراحة.
- اكتساب المعارف والمعارف والمعلومات والحقائق عن أسس الحركة البدنية وأصولها الفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة...إلخ
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل القفز، الرمي، الوثب، التعلق، المشي، والجري...إلخ. (محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص95 - 96)

1-16-1- النشاط الرياضي الداخلي:

1-16-1- تعريفه:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدراسة وداخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة إلى جميع التلاميذ لممارسة النشاط المحبوب إليهم، وهو كذلك تطبيق للمهارات التي تعلمها التلميذ خلال الدرس. وهو أحد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى، وذلك راجع إلى الإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي على الأنشطة المتوفرة بالمدرسة، الفردية منها أو الجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت إشراف المدرسين والتلاميذ الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم أدق الأنشطة الرياضية وكذلك التحكيم، وبشكل عام فإن هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ التدرب على المهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس. (إبراهيم أحمد سلامة، 1990: ص130)

1-16-2- أهمية النشاط الرياضي الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة يعد نشاطاً تربوياً متكاملًا خارج أوقات الدراسة، والغاية منه هو إتاحة الفرصة الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية. ويعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ خلال دروس التربية البدنية والرياضية، ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة. (حسن شلتوت و حسن معوض، 1998: ص55).

1-16-3- أهداف النشاط الرياضي الداخلي:

- تحقيق أهداف مناهج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- تقوية الولاء للمدرسة.
- الكشف عن المواهب الرياضية للمتعلمين.
- التعرف على رغبات وميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليه.
- تربية القيادة والتبعية السليمة.
- استثمار أوقات الفراغ للمتعلمين بتنمية الصفات الذاتية والحركية.

- تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.

- تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين. (مكارم حلمي أبو هريرة و سعد زغول، 1999: ص150)

1-16-4- أنواع النشاطات الداخلية:

تتعدد أنواع الأنشطة الداخلية حتى تتلاءم مع رغبات وميول التلاميذ و حاجاتهم، و من أهمها:

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

- منافسات الأنشطة الفردية (الجمباز، ألعاب القوى، دفع الجلة، تنس الطاولة) ومنازلات فردية (الجيدو، الملاكمة، المصارعة...الخ)

- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام المختلفة.

- مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية تقام فيها منافسات رياضية. (ناهد محمود سعد و نبلي رمزي، 1997: ص204).

1-17-1- النشاط الرياضي الخارجي:

1-17-1- تعريفه:

هو الجزء المكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الرياضي الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

والنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة، ولذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات والإدارات التربوية بالإضافة إلى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة، وذلك بإقامة عدد من المباريات المدرسية الرسمية. (مكارم حلمي أبو هرجة وسعد زغول، 1999: ص158).

ويقصد بالنشاط الرياضي الخارجي أنه من أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج المدرسة، وتقوم المدرسة بتنظيمه والإشراف عليه حيث أن هذه الأنشطة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي للمدرسة، ولقد ذكرنا أن النشاط الرياضي الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية والآن نقول أن النشاط الرياض الخارجي هو كذلك امتداد للنشاط الداخلي الذي يزود التلاميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باختيار ما يصبون إليه من لعبة أو فعالية، ويمثل النشاط الخارجي إقامة الأيام الرياضية وبرامج المسابقات بين المدارس، كما يمثل أيضا كل نشاط بدني رياضي تروحي كالرحلات والأعمال التطوعية وغيرها من الأنشطة التي تشرف عليها المدرسة.

إن النشاط الرياضي الخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الألعاب الرياضية فيشكلون فريق يقابل فرق المدارس الأخرى، ولقد أنشئت الجمعية الرياضية للمدارس لتشرف على هذه المباريات وتنظيمها وتضع المستويات المطلوبة لها، وكثير من المدارس تستبدل هذه المباريات بأيام رياضية وأيام لعب فيما يتعلق بالبنات، ولقد قامت جمعية المدارس حديثا بدراسة مسحية لعدد 395 مدرسة و لكي يحصل الشباب على كل القيم التربوية للنشاط الخارجي يجب أن يقوم على إدارة وتنفيذ هذا البرنامج مدرسون وموظفون من المدرسة من المهتمين أصلا برعاية الطلبة المشتركين فيه.

مما سبق نستخلص أن كل من دروس النشاط الداخلي والخارجي وحدة متصلة ومترابطة تعمل معا لإكساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ كالناحية الصحية واللياقة البدنية والمهارية والخططية لأوجه النشاط المختلفة بالإضافة إلى النواحي العقلية و النفسية و الاجتماعية و غيرها من النواحي التي يهدف منهاج التربية البدنية والرياضية إكسابها للتلاميذ. (أكرم زكي خطيبة، 1997: ص102).

1-17-2- أهمية النشاط الخارجي:

يرى "هاشم الخطيب" أن "النشاط الرياضي الخارجي هو ناحية أساسية مهمة من منهاج التربية البدنية والرياضية، ودعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى أنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية". (منذر هاشم الخطيب، 1988: ص 689).

إن النشاط الرياضي الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية التي تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الرياضيين الممتازين وتشكيل الفرق الرياضية مع بداية الموسم المدرسي.

1-17-3- أهداف النشاط الرياضي الخارجي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية وذلك بالاحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المؤسسات والمدارس الأخرى.
- الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
- إتاحة الفرصة لتعلم قواعد وقوانين الألعاب وكيفية تطبيقه.
- إعطاء الفرصة لتعلم القيادة والتبعية وكذا الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، 1992: ص 37).

1-17-4- أسس إعداد و تنظيم النشاط الخارجي:

- يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية، وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم مهم للغاية لإدارة هذا النشاط، وفي الغالب توجد اتحادات متخصصة في إدارة مثل هذا النشاط المدرسي، ولكي تتاح فرصة النجاح للنشاط الخارجي يجب مراعاة الأسس التالية:
- مراعاة المرحلة السنوية للتلاميذ عند اختيار الفرق الرياضية، حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية وقدرات خاصة.
- مراعاة اختيار أعمدة الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء الاهتمام بتحديد فترات لتدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي.
- الاهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة للنشاط.

- العمل على تكوين فرق رياضية في نشاطات متنوعة، وعدم الاقتصار على نوع أو نوعين فقط.
(محمد المحامي، 1999: ص190).

وفي هذا السياق، يرى "عباس أحمد السامرائي" أنه يجب أن يكون تناسق بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدربوا على ما تعلموه في الدرس، حيث أن النشاط اللاصفي يهدف إلى:
- تنمية الصفات البدنية الأساسية للطلاب مثل: الرشاقة، المرونة، السرعة...الخ.

1-18- أهمية النشاط البدني للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيده رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية، و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلي.

وتعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته.(ميخائيل ابراهيم اسعد، 1998: ص225).

خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه وفوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد ورغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا، ترفيهيا، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية وفعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة ومستمرة كما أن النشاط البدني والرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل: القوة والمداومة والمرونة، وأنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة والتعاون وإحرام للآخرين وتدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة وكذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

الفصل الثاني

القلق

تمهيد:

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

يعتبر القلق ظاهرة -قديمة حديثة- صاحبت الإنسان منذ مولده الأول، بيد أن هذا العصر الذي نعيشه بما صاحبه من تغيرات و ضغوط جعل الإنسان يشعر بأن القلق يلزمه في كل جانب من جوانب حياته، غير أن جانبا من هذا القلق يمكن أن يكون خلاقا ايجابيا، أما الجانب الأكبر فهو القلق الذي يعصف بمواهب الإنسان وإبداعاته، ولذلك لا غرابة أن نرى إجماعا لدى معظم علماء النفس أن القلق هو المحور والمحرك الأساسي لجميع الأمراض النفسية، بل هو أيضا أساس جميع الانجازات الايجابية في الحياة.

2-1-1-تعريف القلق:

2-1-1-1- لغة: قلق يقلق قلنا اضطربت نفسه وحارت وانزعجت اقلق يقلق إقلاقا أزعج الناس وحرك الهم والاضطراب حرك الشيء.

2-1-1-2- اصطلاحا:القلق الاضطراب الداخلي الانزعاج المقلاق الشديد للقلق للذكر والأنثى.(محمد هادي اللحام محمد سعيد زهير علوان، 2005: ص611).

2-1-1-3-القلق: حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث.

القلق: الاضطراب الانزعاج أي عدم الاستقرار في المكان.(محمد حمدي، 2005: ص257).
يعتبر مفهوم القلق من أكثر المفاهيم ورودا في الكتابات المختلفة ولقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق و تنوعت تفسيراتهم له و من بينهم:

2-1-1-4-تعريف تايلور:

يعرف على انه انزعاج نفسي وجسدي وفي الوقت مميز بالتخوف من الخطر وإحساس بعدم الطمأنينة وبعبسية على وشك الوقوع.

2-1-1-5-تعريف بوفيت:

يعرف على انه إحساس كبير وضعف نفسي في مرحلة الطفولة بتكرار ظهورها طول الحياة للفرد كلما توفرت الشروط كالمستقبل المجهول والمهدد والماضي المؤلم فإذا كان المستقبل ولد القلق فالماضي هو مربيه.

2-1-1-6-تعريف مسرمان:

انه حالة من التوتر الشامل الذي ينشا خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف معنى ذلك آن القلق ما هو إلا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الإحباط والصراع.

2-1-1-7-تعريف كارول:

القلق عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخليا يسبب الشعور بالتوتر ولما كان الإنسان يناضل باستمرار من اجل الاحتفاظ بالتوازن الداخلي فان القلق يمثل قوة دافعة قد تكون مدمرة أو بناءة ويتوقف ذلك على درجة شعور الفرد بتوقع وقوع الشر وعلى حجم التهديد إذا القلق هو حالة من التوتر الداخلي وهو انفعال مركب من توقع الشر يتميز بإحساس الفرد بعدم الطمأنينة مما يجعله في حالة دفاع عن نفسه من الشر المتوقع حدوثه وذلك من اجل الحفاظ على توازنه الداخلي تعريف فرويد أن القلق هو رد فعل

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

لحالة خطر وهو يعود إلى الظهور كلما حدثت حالة الخطر من ذلك النوع.(عبد الرحمان عيسوي، 2004: ص160).

إذن القلق حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث تعريف محمد السيد عبدالرحمان:

القلق هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف أو مواقف طارئة.(محمد السيد عبد الرحمان، 1998: ص422). فالقلق حالة نفسية داخلية تتسم بعدم الاستقرار و الطمأنينة.

2-1-8-تعريف سعد جلال:

القلق هو حالة داخلية مؤلمة من العصبية والتوتر والشعور بالرهبة ويكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة واستجابات مثل السرعة والارتعاش.(سعد جلال، 1985: ص153).

إذن القلق إحساس داخلي يسبب الألم والتوتر للفرد ويظهر ذلك في اضطرابات جسمية مختلفة.

2-1-9-تعريف احمد عزت راجح:

القلق حالة من التوتر الانفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي، شعوري أو لاشعوري يهدد ذات الشخصية، إذن القلق توتر داخلي أو خارجي مركب من الخوف والألم وتوقع الشر والإحساس بعدم الطمأنينة من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن القلق هو عدم ارتياح نفسي وجسمي مؤقت تشكل لدى الفرد لعدم قدرته على التكيف مع محيطه ويتميز بالتوتر والاضطراب نتيجة توقع الخطر.

2-1-10-تعريف نور بيير سلامي:

القلق حالة وجدانية تتميز بعاطفة من انشغال البال، وفقدان الأمل والاضطراب المنتشر الجسمي والنفسي،ويوقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزا.(نور بيير سلامي، 2001: ص56).

2-2- النظريات المفسرة للقلق:

تختلف النظرة إلى القلق باختلاف المدارس والاتجاهات، وقد نجحت كل من نظرية التحليل النفسي ونظرية التعلم وكذلك النظرية المعرفية في تفسير القلق وإلقاء الضوء على مختلف جوانبه النفسية والجسمية الإكلينيكية.(سهير أحمد كامل، 2000: ص339).

إن القلق كما يفسره أصحاب المدرسة التحليلية وعلى رأسهم Freud بأنه إشارة للأنا لكي تقوم بعمل ضد ما يهددها، وكثيرا ما يكون المهدهد هو الأفكار غير المقبولة، والتي عملت الأنا بالتعاون مع الأنا الأعلى على كبتها، وهي تقترب من منطقة الشعور والوعي وتوشك على اختراق الدفاعات، وعلى هذا

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

تكون وظيفة القلق الأساسية هي الإنذار لأننا لكي نقوم بعمل نشاط معين يساعدها في الدفاع عن نفسها وإبعاد ما يهددها. (حنان العناني، 2000: ص115).

أما تفسير أصحاب المدرسة السلوكية للقلق على أنه استجابة متعلمة سواء عن طريق الاقتران بين المثير الطبيعي الذي يمثل خطرا للفرد وبين المثير الشرطي الذي كان حياديا في الموقف، ويكون قادرا على استدعاء الاستجابة الخاصة بالمثير الطبيعي. (علاء الدين كفاي و آخرون، 1990: ص579).

2-3- أنواع القلق:

إن القلق عبارة عن شعور الشخص بعدم الإرتياح، فليس كل قلق قلقا مريضا، فالشخص الذي يخشى الإمتحان رغم علمه أنه قام بدراسة مواده فهو قلق بسبب الخوف وهذا طبيعي.

2-3-1- القلق الموضوعي (العادي):

يعرفه فرويد بأنه خوف من خطر خارجي معروف، كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو من الغرق، وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته. (يجموند فرويد، ص 14).

هذا النوع أقرب إلى الخوف، وذلك لأن مصدره يكون واضحا، فالفرد مثلا يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان (حنان عبد الحميد العناني، 2000: ص108).

يكون المصدر خارجيا موجودا بالفعل وهو قلق واقعي، يحدث لدى الأسوياء العاديين في مواقف الإنتظار وتوقع موقف الإمتحان، أو للإنتقال إلى بيئة جديدة أو مواجهة خطر حقيقي. (صالح حسن الداھري، ناظم هاشم العبيدي، 1999: ص84).

إذن القلق الموضوعي ما كان مصدره معروفا خارجيا أو داخليا، وهو مظهر صحي غير مرضي، حيث من الطبيعي أن يقلق شخص مثلا عند قرب الإمتحانات.

2-3-2- القلق العصابي (المرضي):

هو قلق مزمن لا يكون سبب الخوف فيه ذاتيا فقط، بل يكون فوق ذلك لا شعوريا مكبوتا فيكبتها لأنها تؤذي ذاته، وبما أنه خوف غير ذي موضوع، فترى الفرد يتوقع الشر من كل شيء ويرى شافر ولورانس أن القلق الذي يعيشه الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر، عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيء يهدده أو يهدد أمنه وسلامته.

القلق العصابي هو القلق لا يستطيع المصاب به أن يميزه بوضوح، لأنه في معظم حالاته، نتيجة الكبت الذيحدث في ماضي الإنسان. (الأزرق عبد علو، 1993: ص59).

الظروف الداعية إليه ويعوق التوافق والإنتاج والتقدم والسلوك العادي.

يرى فرويد أن هناك نوع ثالث هو:

2-3-3-القلق الخقي(الإحساس بالذنب):

وعى بسببه، أو في صورة مخاوف مرضية، أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها. يكون مصدره داخليا كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ، و خوفه من فقدان السيطرة تلح بإشباع الذات، لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه، فمصدر التهديد قائم في الضمير " الأنا الأعلى " فالإنسان يخاف من أن يعاقبه على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي، فهو قلق يمارسه في صورة إحساسات بالذنب أو الخجل في الأنا، هو خوف من العقوبة فمصدره قائم في بناء الشخصية.(محمد السيد الهابط، 1987: ص91).

نشأ بصورة أساسية من الخوف من الوالدين أو عقابهما، والأنا الأعلى هي مصدر الخطر في حالة القلق الخقي، حيث أنه يهدد الأنا إن أنت فعلا معيبا، أو فكر يتعارض مع معايير الوالدين، فالعقاب ينتظرها من الأنا الأعلى في صورة مشاعر الإثم والخجل.

إذن القلق الخقي مصدره الذات، وهو الإحساس بالذنب تتحكم فيه الأنا الأعلى.

2-4-قلق سمة و حالة:

استطاع "كاتل" و "شير" في ضوء الدراسات العديدة التي قاما بها التوصل إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما (سمة القلق)و(حالة القلق).

2-4-1-قلق السمة:

يعرف " تشارلز سبيلبرجر " بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها محددة له والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي.(محمد حسن علاوي، 1994: ص384).

وتعرفه "أمينة كاظم" بأنه حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للاستجابة للمثيرات والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السمة، و هي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.(محمد السيد عبد الرحمان، 1998: ص389).

2-4-2- قلق حالة:

يعرف " تشارلز سبيلبرجر " حالة القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استشارة الجهاز العصبي الأتونومي (اللاإرادي) وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتذبذب بصورة متناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه، ومفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف والأحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بالمزيد من شدة حالة القلق، وذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض. (محمد حسن علاوي، 1994: ص384).

أما "أمينة كاظم" تعرف قلق حالة إجرائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ، وذلك كما توضحها الدرجة المرتفعة في اختبار قلق الحالة وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتميز مشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدكها الفرد العادي. (محمد حسن علاوي، ص384).

2-5-أسباب القلق:

القلق ظاهرة خطيرة واسعة الانتشار تمس الأفراد من مختلف الأعمار والمستويات لدى جميع المجتمعات الإنسانية، وهذا ما يدعو إلى التساؤل عن الأسباب المؤدية إلى ذلك:

2-5-1- الأسباب البيولوجية:

نجد وجود عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة تدخل في بيئة الفرد للقلق، وهذا التهيؤ البيولوجي يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة والنفسية التي تلعب دور ظهور القلق. (فخري الدباغي، 1983: ص96).

وقد أوضحت دراسة لبعض العائلات لبعض التوائم المتشابهة للجهاز العصبي الإرادي أن 15 بالمائة من آباء وإخوة مرضى القلب قد يعانون من نفس المرض، وقد وجد " ساتيز " و" شيلدر " أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل حوالي 50 بالمائة، وأن حوالي 60 بالمائة يعانون من بعض صفات القلق، بينما اختلفت النسبة فالتوائم غير المتشابهة فوصلت 4 بالمائة فقط. (مصطفى فهمي، 1967: ص201).

إذن عامل الوراثة يهيئ الفرد للقلق عند التوائم وكافة الأفراد دون إهمال العوامل المحيطة به والنفسية.

2-5-2- الأسباب الاجتماعية:

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

إن مواقف الحياة الضاغطة والضغط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة، ومطالب المدينة، عدم تقبل مد الحياة وجزرها، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهجم وعدم الأمن والحرمان واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة، والوالدان العصبيان أو المنفصلان، والحماية الزائدة أو المفرطة، بالتالي اضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين، مما يسبب في زيادة حدة القلق عند الفرد، بالإضافة إلى ذلك نجد مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة، ومشكلات الصراع بين جيل الماضي والحاضر، مما يستثير القلق لدى الفرد. (حامد عبد السلام زهران، 2001: ص 398).

إذن يستثار ويصاب الفرد بالقلق نظرا لضغوط الحياة الحضارية والثقافية والبيئية، وكذلك التنشئة الاجتماعية، ومشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة.

2-5-3- الأسباب النفسية:

ويقصد بها الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي، الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد، وأهدافه، والتوتر النفسي الشديد الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة.

هناك مراحل يتعرض فيها الفرد إلى فقدان الأمل والاطمئنان، وهذا ما يولد لديه استجابة القلق بسبب تعرضه لعدة أسباب نفسية، فأغلب البالغين العصبيين وحتى الأطفال منهم يعانون من القلق، وحتى إذا حاول الشخص كبت قلقه فإن أعراضه تظهر فيشكل اضطرابات نفسية وبدنية لا يمكن إخفاؤها. كما نجد أيضا الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس يولد القلق، إن مشكلات الحياة ومتاعبها كثيرة، وعادة ما يحاول الفرد أن يقلق على هذه المشكلات والمتاعب بدلا من مواجهته لها. (فخري الدباغي، 1983: ص 96).

إذن يأتي القلق من الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس، ومشاكل الحياة، والشعور بالعجز والكبت وفقدان الأمل.

2-6- أعراض القلق:

يرافق القلق اضطرابات نفسية وفيزيولوجية، وهي أعراض تتفاوت من حيث الشدة تبعا لدرجة القلق، ومن أهم أعراضه الأساسية نجد:

2-6-1- الأعراض النفسية:

نلاحظ لدى الأفراد القلقين الخوف من أشياء لا تتبر، كالخوف من الأماكن الواسعة، أو من لون الدماء، أو من الأمراض والجراثيم، أو من دس السم داخل الطعام، وأحيانا يأخذ الخوف أشكالا مختلفة

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

كخوف الفرد من ابتلاع لسانه أو انفجار شريان في دماغه، وأيضا التوتر والتهيج العصبي، بحيث يصبح المريض حساسا لأي ضوضاء وتوتر أعصابه ويقلق لأنفه الأسباب (فخري الدباغي، 1983: ص96).

فالشخص القلق يخاف وينتظر دائما الأسوأ، إذ نجد الأشخاص القلقين دائما مهمومين لأنفه الأسباب، وينتابهم الخوف الدائم والتشاؤم عند التفكير بمستقبلهم، وهم دائما مشغولين بذلك، وفي بعض الأحيان غير مستقرين، وفي عرضة اضطرابات حادة تتمثل في اللأمن أو انتظار تهديد غير واضح. كما يتوترون بسرعة وبمجرد مواجهة أي مثير من المحيط، أما الجانب السلوكي من القلق فيتعلق بالتورط في سلوك ظاهر مثل الخوف، الهيجان، الإثارة، عدم الاستقرار. (عبد الستار إبراهيم، 1994: ص24).

وقد يخلق القلق أعراض نفسية للفرد منها الخوف الشديد، ومن البديهي أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم والشعور بالتعب والإرهاق، وتكثر حركة الفرد ويكثر عدم استقراره ونهاية كل هذا توقع الأذى والمصائب والتفكير في الموت، وكل ما هو سلبي في الحياة. (أحمد عكاشة، 1988: ص85).

كما نجد الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب، وضعف القدرة على التركيز، والشروذ الذهني، إضافة إلى التردد الشاذ والشك وتزاحم الأفكار المترعجة على المريض وأرق وأحلام مزعجة وكوابيس. وكذلك يشعر المريض بعدم القدرة على التركيز والانتباه، والإحساس الدائم بتوقع الهزيمة، وموقف من العجز والاكنتاب، وعدم الثقة والطمأنينة، والهروب من مواجهة أي موقف من مواقف الحياة. إذن أعراض القلق النفسية هي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب، وعدم الأمان والتوتر والتشاؤم، الشروذ الذهني وعدم الاستقرار واضطرابات النوم والكوابيس والتعب.

2-6-2- الأعراض الجسمية:

نجد أعراض في الجهاز التنفسي فيشكوا المريض من التنفس، الهيجان، ضيق الصدر، عدم القدرة على الاستنشاق أحيانا، وكثيرا ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد ثاني أوكسيد الكربون وبالتالي تغير درجة حموضة الدم، مما يجعل الفرد عرضة للشعور بتقلص عضلات الأطراف، وتتميلها أحيانا، والإغماء أو التعرض للغيبوبة.

تظهر في شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم دون أن تكون هذه الأجزاء مصابة بأي مرض عضوي، كالشعور بالدوار واضطراب دقات القلب، ضيق التنفس، الحركة للتبول مع قلة كمية

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

البول فيكل مرة، صداع الرأس، الألم في البلعوم، برودة الأطراف وتسبب في العرق. (إبراهيم وجيه، 1985: ص54).

أعراض جسمية مثل برودة أطراف اليدين والرجلين، كثرة إفراز العرق، حدوث اضطرابات معدية كسوء الهضم والغثيان والانتفاخ، الشعور بآلام شديدة في الناحية اليسرى من الصدر مع سرعة ضربات القلب، اضطرابات في النوم، الصداع، فقدان الشهية للأكل واضطرابات في التنفس، هذا إلى جانب الاضطرابات التي تلحق بالجهاز التناسلي والبولي والغدي. (محمد السيد الهابط، 1987: ص92).

إن أعراض القلق الجسمية هي ضربات زائدة أو سرعة دقات القلب، الإغماء تتميل اليدين أو الأطراف، غثيان، اضطراب المعدة، الشعور بآلام في الصدر، برودة الأطراف التي تسبب العرق، اضطرابات في النوم، الصداع، فقدان الشهية واضطرابات في التنفس.

2-7-7- مستويات القلق:

حسب حسن علاوي 1979 أن أداء سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل 3 مستويات للقلق الذي يتميز بها الفرد وهي:

2-7-1- المستوى المنخفض للقلق:

وفي هذا المستوى من القلق يحدث الشبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تتزايد درجة استعداده تأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق أنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

2-7-2- المستوى المتوسط للقلق:

في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث تفقد السلوك المرونة ويستولي الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

2-7-3- المستوى العالي للقلق:

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز، والانتباه، وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.(عبد الستار إبراهيم، 1994: ص24).

2-8- نظريات القلق:

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق، حيث مرت دراساتهم بمراحل متعددة، وحاولوا من خلالها إعطاء صورة واضحة وشاملة لهذه الظاهرة ومن أهم هذه الدراسات:

2-8-1- التحليل النفسي:

على رأسها فرويد الذي يرى أن القلق هو استجابة انفعالية أو خبرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد، وتصاحب باستثارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل القلب، الجهاز التنفسي، الغدد الدرقية وغيرها.

فترى مدرسة التحليل النفسي أن القلق يحدث نتيجة لتهديد الرغبات المكبوتة أو المحفزات العدوانية أو التمرعات الجنسية - مما سبق للأنا أن كبتته في اللاشعور - لدفاعات الأنا، فإما أن تقوم الأنا بنشاط ما تدفع به.

و يرى " أدلر " أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة، ويمهد هذا الشعور بالنقص إلى قيام الفرد بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور، فعند " أدلر " أن الإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص أو بالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الاجتماعي النافع ومحبة الناس وصدقتهم. أما الشخصيات العصبية فتقوم بمحاولات تعويضية عصابية لغرض التخلص من الشعور بالنقص، و تهدف إلى تحقيق الأمن عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين، ويلاحظ من ذلك اهتمامه بالتفاعل بين الفرد والمجتمع وعليه فنظرية التحليل النفسي تعتبر القلق كحالة رد فعل لحالة خطر، ويكون الشعور بهذا الخطر نتيجة تنبيهات الغريزة الجنسية، كما يضيف " فرويد " في تفسيره للقلق على أنه تكون الأنا كرد فعل للخطر، وكإشارة للاستعداد والهروب، أي أن الأنا يحاول الهروب من الخطر الداخلي لليبيدو، ويتصرف أمام الخطر كأنه خارجي، وهذا يؤكد على أن القلق عبارة عن إشارة تنذر

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

باقتراب خطر خارجي بين الأنا والأنا الأعلى والهو، وعدم قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباتها، وهو ما يولد ذلك الصراع الذي يؤدي إلى القلق.

أما أدلر "يختلف عن" فرويد "حيث يرى أن حالات القلق يمكن أن تنتج عن أسباب غير الأمور الجنسية وتشمل هذه الأسباب أمور داخلية أو نفسية ومادية وعائلية.

2-8-2- النظرية السلوكية:

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم" شافر "و"دروكس" أن القلق المرضي استجابة مكتسبة، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك، وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التي يمكن أن تؤدي إلى القلق منها: مواقف ليس فيها إشباع، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح، ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعال يوما يصاحبه من توتر وعدم الاستقرار.

إن الطفل نتيجة لعقاب والديه له على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج " تبول وتبرز "يصيح ويخاف من رؤية والديه ومن سماع أصواتهما، نظرا لارتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما، ولكي يتقادم الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فإنه قد يسعى إلى الهروب من محاصرة والديه، ويقفل من الوقت الذي يقضيه بالقرب منهما بقدر الإمكان، كذلك قد يرد عليهما العدوان بالعدوان، وتكون النتيجة هي عقاب الطفل، وبذلك ينشأ الصراع بين الترععات العدوانية وبين الخوف اللاشعوري من العقاب.(مصطفى فهمي، 1967: ص190).

ومن هنا فإن القلق المرضي نتج عن قلق عادي تحت ظروف أو مواقف معينة، ويعتبر حافظا أو استعدادا سلوكيا يهيئ الفرد لإدراك عدد كبير من الظروف أو المواقف غير الخطيرة موضوعيا على أنها خطيرة مهددة.

فترى هذه المدرسة أن ما يثير القلق يرتبط بماضي الإنسان وما واجهه في أثناء هذا الماضي من خبرات، وإن القلق استجابة انفعالية ناتجة عن الخوف.

2-8-3- النظرية المعرفية:

ويرى " إليس "و"بيك" أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي وترجع للاعتقادات الخاطئة، أو ترجع لأخطاء في المنطق، وتكون مهمة المعالج هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف.

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

ويرى " إليس " أن الانفعالات غير الملائمة مثل القلق منها تقوم على أساس أفكار غير منطقية تؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي. (محمد السيد عبر الرحمان، ص233).

ويقترض " بيك " اضطرابات العمليات المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الاضطرابات النفسية، فهو يعطي الأولوية للأفكار المعرفية، ويوضح أن العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد ولنظرة المحيط له، وأن الخلل على المستوى المعرفي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق، وللتخلص منه يتم تعديل أخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي.

أما " بنديرة " يرى أن الكثير من الاستجابات المرضية والسوية تكتسب بعد مشاهدة الآخرين والتأثر بهم، أي القدوة، وهذا يمكن تدريب الفرد على القدوة التوكيدية به، واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من خلال ملاحظة الآخرين أو الاقتداء بهم، فمن المؤكد أن يخنفي القلق في بعض المواقف الاجتماعية المهددة بمشاهدة أشخاص يؤدون هذه المواقف بنجاح في أفلام أعدت خصيصا لهذا الغرض، ومن ثم نستخدم ما يسمى بالتمنجة كطريقة في العلاج، تسمح للتشخيص بتخيل مواقف مهددة، ثم أن يمثلها بنفسه مرات عديدة حتى يكتسب كثيرا من القدرات التي ستمكنه من التغلب على القلق.

بناء على ما سبق تعتبر النظرية المعرفية محدودة وضيقة النطاق، إذ أهملت كل العوامل المحيطة بالفرد كالنفسية، الانفعالية والاجتماعية، وركزت على الأفكار، فالقلق لا يحدث دائما على أساس أفكار غير منطقية. (عبد الستار إبراهيم، 1994: ص262).

تعتبر المراهقة فترة قلق انفعالي، وفي الواقع لم تعتبر دراسات تجريبية أو تحليلية حول مدى انتشار القلق بين المراهقين، إلا أنه من الواضح أن الغالبية من المراهقين قلقين، وكذلك التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم المراهق مع الدوافع الجديدة التي تدفع المراهق إلى أن يعيش في دوامة من القلق وشعوره بالألم، دون أن يكون لذلك سبب في الواقع، كما أنه قد يكون مضرا في حساسية فيبيدي ضيقه والخوف وحيرته، فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة مثل:

- التغيرات البيولوجية والجسمية.
- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر.
- عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه.
- اضطراب العلاقة مع الوالدين.
- تعرضه لمشاكل عائلية واجتماعية.

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت، فتصبح الحياة مخيفة لهم في ذاتها، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون، وغير قادرين على التركيز في انتباههم في شيء، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم، ولهذا يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف، والذي يصل أحيانا إلى الانحراف، مثل التدخين والانحرافات الجنسية، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الانتحار والانتقام من حياته. (ميخائيل إبراهيم، 1991: ص23).

مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطلع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية، وهذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته، ليتحرر من دوامة الصراع لكن يعرض نفسه من جديد في بحر عاصف بالقلق. ولهذا يعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهقة الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق واتجاهاته. يؤكد هولن فورت "بأن من الضروري العمل على دراسة ظاهرة القلق وتحليلها وفق أحداث ومعطيات علم النفس من أجل توفير الفهم الجيد والإعداد السليم للمراهق. (ميخائيل إبراهيم، 1991: ص237).

2-9-القلق في فترة المراهقة:

إن الصراعات التي يتعرض لها المراهق وعدم قدرته على التفريق بين ما يطمح إليه الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه تجعله غير مستقر، وينتابه شعور بالفشل والخسارة في كل شيء، لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياة المستقلة، ومن هذا ينتج لديه أعراض القلق وبعضاً لأعراض الأخرى كالإحساس بالتعب والأرق والخوف والاكتئاب.

ولهذا تعتبر المراهقة فترة قلق انفعالي، وفي الواقع لم تعتبر دراسات تجريبية أو تحليلية حول مدى انتشار القلق بين المراهقين، إلا أنه من الواضح أن الغالبية من المراهقين قلقين، وكذلك التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم المراهق مع الدوافع الجديدة التي تدفع المراهق إلى أن يعيش في دوامة من القلق وشعوره بالألم، دون أن يكون لذلك سبب في الواقع، كما أنه قد يكون مضراً في حساسية فيبدي ضيقه والخوف وحيرته، فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة مثل:

- التغيرات البيولوجية والجسمية.

- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر.

- عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه.

- اضطراب العلاقة مع الوالدين.

- تعرضه لمشاكل عائلية واجتماعية.

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت، فتصبح الحياة مخيفة لهم في ذاتها، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون، وغير قادرين على التركيز في انتباههم في شيء، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم، ولهذا يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف، والذي يصل أحيانا إلى الانحراف، مثلا لتدخين والانحرافات الجنسية، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الانتحار والانتقام من حياته. (ميخائيل ابراهيم، 1991: ص236).
مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطوع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية، وهذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته، ليتحرر من دوامة الصراع لكن يعرض نفسه من جديد في بحر عاصف بالقلق. ولهذا يعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهق الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق واتجاهاته.
يؤكد هولن فورث "بأن من الضروري العمل على دراسة ظاهرة القلق وتحليلها وفق أحداث ومعطيات علم النفس من أجل توفير الفهم الجيد والإعداد السليم للمراهق. (ميخائيل ابراهيم، 1991: ص237).

2-10- علاج القلق:

هناك عدة طرق لعلاج القلق في الطب النفسي المعاصر، وهذا نظرا لاختلاف الأفراد ونوع وشدة الإصابة بالقلق، ومن أهم الأساليب ما يلي:

2-10-1- العلاج النفسي:

يهدف إلى تطوير شخصية المريض، وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس، الإيحاء، الإقناع، التدعيم، المشاركة الوجدانية، التشجيع، إعادة الثقة بالنفس والشعور بالأمن، وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي المباشر الذي يستعمل في معظم الحالات، أما التحليل النفسي فيفيد في إظهار الذكريات المضمرّة اللاشعورية، وتحديد أسباب القلق المخفية في اللاشعور، وتنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.

فرغم أهميته يحتاج لكثير من الوقت، ولهذا عدم إتباعه إلا في الحالات الشديدة المزمنة التي يتطلب علاجها التضحية بالوقت والمال.

2-10-2- العلاج السلوكي:

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

يستخدم لفك الاشرط المرضي المتعلق بالقلق، وللقضاء على الأزمات العصبية الحركية، وذلك عن طريق تمرين المريض على الاسترخاء، ثم إعطائه منبهات أقل من أن تصدر قلقا، إما بتمرينات الاسترخاء الرياضية أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء، ثم إعطائه منبهات خاصة.(حامد عبدالسلام زهران، 2001: ص402).

2-10-3-العلاج الكيميائي:

في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل البيريم، الفاليوم، الميروباميت، أما العلاج الكيميائي الأصلي فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مركز الانفعال بالمخ، والتي أثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق.(مجدي محمد أحمد، 1996: ص111)

2-10-4-العلاج الجراحي:

نجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي مصحوبة بتوتر شديد، فقد تنتهي بالانتحار ولا يمكن التخفيف منه، فنلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في المخ الحشوي، وبقطع هذه الألياف تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات.

إن العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا نجده محدود التطبيق في أغلب الأحيان.(عبد الرحمان عيسوي، 2004: ص148).

2-10-5-العلاج الاجتماعي:

في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما يلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية، بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي.(أحمد عكاشة، 1988: ص54).

2-11-دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق عند المراهق:

إن الممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي، وينظر للإنسان على أنه وحدة ببيكولوجية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية، وإقامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشيط الجسم، وتهدئ النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية، وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق، وعليه بالانضباط في

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجها من المعاناة النفسية. (سعيد إسماعيل علي، 1982: ص160).

ويعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة وإضافة إلى الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية في تفريغ الشحنات والضغوطات العدوانية، فهو يحث على الكف عن الحركة بعد مجهود عضلي ويعمل على إرجاع الشخص إلى الحالة العادية، لكن لابد من دراسة وتفهم حالة المريض، أسباب معاناته، إذ ليس كل المرضى يمكن أن نطبق عليهم الاسترخاء، وتعتبر الألعاب الرياضية أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، كما تفيد الرياضة في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية، وما يقومون به من هوايات، ومباريات مختلفة، حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميول وعلاقات عدوانية، كما أن الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة.

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

وخلاصة القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة لها تأثير ايجابي على الحالة النفسية للفرد في بعض المشكلات كالقلق، لكن لابد من دراسة شخصية المراهق والظروف المحيطة به، وكذا حدة المشكل النفسي الذي يعاني منه.

2-12- دور اللعب كوسيلة للتقليل من حدة القلق عند المراهق:

إن التقرب من الفرد لمحاولة التعرف به تقتضي وجود وسيلة ولعل الأكثر امتيازاً واستخداماً هي الألعاب، فالفرد المضطرب نفسياً والذي أصيب بإخفاقات على مستوى العلاقات بينه وبين مجتمعه يخاف أن يفشل مرة ثانية في تجربته مع أناس آخرين، وهكذا فكل تدخل ومساعدة تتطلب إقامة علاقة التي هي في الوهلة الأولى تنطلق من الوسيلة، فاللعب والنشاط هو الذي يملك هذه الصفة الأكيدة أين يوجد العنصر المطمئن لهذا التصرف وهو الآخر بقيمته ومفعوله الجذاب يقيم العلاقة الأولى غير المباشرة، فالأخصائي النفسي ينتهز هذه الميزة المنبعثة من طبيعة الفرد الشاب وينطلق من إشباع حاجاتها بالتساوي.

الجانب النظري.....الفصل الثاني.

كما نأخذ بعين الاعتبار المحيط اللعبي في التخفيف أو العلاج النفسي فهي متنوعة تتيح للفرد فرصة عن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب والألعاب تخفيف أكيد للصراع النفسي.(سيرنوف فيكتور، 1981:ص153).

إن للعب مزايا ومهام لا يستهان بها تنصب كلها في إطار ايجابي يعود على الفرد بالحيوية والنشاط، حيث وضعت للعب عدة نظريات تفسر إقدام الناس على هذا النوع من النشاط نذكر منها نظرية الطاقة الزائدة،نظرية الترويح، الانسجام، الاتصال الاجتماعي، والتغيير الذاتي.

إن كل هذه النظريات تفسر اللعب حسب آراء روادها محاولين في ذات الأمر تبيان العوامل التي تحدد اللعب والتي تصل بالبيئة والطبيعة النفسية والكائن البشري ذاته، والمعروف أن الألعاب التي يمارسها الأباء تنتقل إلى الأبناء جيل بعد جيل.

"إن اللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحدا لأسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه " (محمد خليفة بركات، 1979: ص239).

وعليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد عوامل الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية، فيها يقوم الفرد بنشاط حر.كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصا عند الأطفال حيث يغلب اللعب على حياتهم، كما يفيد في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية وما يقومون به من هوايات ومباريات مختلفة حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من قلق وميول عدواني وعلاقات اجتماعية.

"ويؤدي اللعب وظائف نفسية كثيرة، فهو يؤدي إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على إعداد الفرد في الحياة المستقبلية، كما يساعد اللعب على تحديد الطاقة و الترفيه عن النفس.(محمد خليفة بركات،1979: ص240).

ولهذا السبب تخصص العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب، وذلك لملاحظة سلوك الفرد المراهق حتى يتم تشخيص حالاتهم النفسية لتمكينهم من التخفيف عن مشاكلهم السلوكية.

خلاصة:

تعددت النظريات والاجتهادات التي قدمت لتفسير كيفية نشوء القلق وربما كل نظرية لها وجهة نظر في القلق، إلا أنه يمكن إجمال أسباب القلق في عوامل وراثية وأخرى بيئية و اجتماعية 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 أخرى أقل شدة وإحباطا وإحداثا للضغط النفسي.
- 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 إلى ذلك إلى ظهور الفوبيا لذا لا عجب أن نجد القلق هو المركز أو المنطلق الأساسي خلف كافة أنواع الاضطرابات العصبية.

الفصل الثاني

المراهقة

تمهيد :

تعددت معاني المراهقة بين اللغة والاصطلاح، وتداولت تعاريف كثيرة لها، ألا أنها في إطارها الزمني تعتبر الجسر الرابط بين الطفولة والرشد فمن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، فبدايتها تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.

حيث يرى الكثيرون أن مرحلة المراهقة فيها النمو والبحث عن الذات والحب واكتساب القيم، التذبذب والاضطراب والهيجان النفسي... الخ.

كما تتميز بتغيرات عميقة خاصة على المستوى الجسمي والعقلي والفيزيولوجي والحركي وكذا على المستوى الاجتماعي والانفعالي والجنسي.

إن المراهقة هي مرحلة النضج متعدد الجوانب يحاول فيها الفرد تحمل مسؤوليته والبحث عن ذاته في بحر كثير وشديد الأمواج .

3-1- مفهوم المراهقة :

المعنى اللغوي : كلمة المراهقة مشتقة من الفعل (راهق) بعني لاحق ودنى، فهي تفيد الاقتراب والنمو من الدنو من اللحم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من اللحم واكتمال النضج.(فؤاد بهاء السيد ، ص275).

اصطلاحا : إن كلمة مراهقة (adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني(ADOLESCERRE)

معناه التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي.(فهيم مصطفى، 1967: ص162).

وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ والتي تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجسمية.

وعرفها : روجز ذو ترانس - على أنها فترة نمو جسدي وظاهر اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.(ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991: ص255).

- إبراهيم كاظم العضاوي -على أنها نقطة انعطاف حاسمة في حياة الإنسان إذا مصا يبلغه من التقدم وما يحققه من زوايا في النمو البدني والعاطفي، يرفعه من مستوى الطفولة الوسطى الى مرحلة النضج والحداثة

- (HORROCKS)على أنها الفترة التي يكسر المراهق فيها مرحلة الطفولة ليخرج على العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه.

3-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

3-2-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(أكرم رضا، 2000: ص257).

الجانب النظري.....الفصل الثالث.

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أمره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(حامد عبد السلام زهران، 2001: ص 252).

3-3- خصائص ومميزات المراهقة في الطور الثانوي 15- 18 سنة:

تتلائم هذه المرحلة العمرية مع مرحلة التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، وهي قلب مرحلة المراهقة، وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

3-3-1- النمو الجسمي :

الجانب النظري.....الفصل الثالث.

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسية للنمو الجسمي السريع لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالصحة الجسمية.

مظهره:

تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة السابقة إلا أن زيادة واضحة والفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين، وتزداد الحواس دقة وإرهافاً وتتحسن الحالة الصحية للمراهق.

الفروق بين الجنسين:

يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور، وتصل الإناث على أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة، بينما تستمر زيادة الطول عند الذكور حتى السن 17-19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث ويتفوق الذكور على الإناث في القوة الجسمية. (حامد عبد السلام زهران، 2001: ص336).

3-3-2- النمو الفزيولوجي :

يلعب التوازن الغددي دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحركية والحسية والانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب.

مظهره :

تقل عدد ساعات اليوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا كما تزداد الشهية والإقبال على الأكل بالنسبة لكل من نبض ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك O₂ عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (أحمد بسطوسي، 1996: ص183).

3-3-3- النمو الحركي :

يلاحظ أن نشاط المراهق يأخذ في الزيادة، ويكون هذا النشاط من النوع البناء والذي يرمي إلى تحقيق هدف معين.

مظهره :

تصبح حركات الحركات المراهق أكثر توافق وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته وإتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الراقنة والمهارات الحركية الرياضية كما تزداد

الجانب النظري.....الفصل الثالث.

سرعة الاستجابة الحركية (زمن الرجع)، وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين الاستجابة لهذا المثير.

الفروق بين الجنسين :

يلحق الذكور بالإناث من حيث النمو والقوة، والمهارات الحركية ويسبقوهن ويتفوقوا عليهن، ويظل الحال كذلك بعد ذلك.

ملاحظة : يلاحظ إن نقص الرغبة والقدرة على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية ترتبط بسمات مثل الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط والهزيمة.(حامد عبد السلام زهران، 2001: ص339).

3-3-4- النمو العقلي:

في هذه المرحلة يساعد النمو العقلي على ظهور الاعتزاز بالذات، وفي نفس الوقت فان التأخر العقلي والدراسي يؤدي على الشعور بالنقص لأنه يمس النقطة الحساسة بالنسبة للمراهق.

مظاهره:

تهدأ سرعة نمو الذكاء ويقترّب هنا من الوصول إلى اكتماله في الفترة 15_18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة اللفظية والميكانيكية وسرعة الإدراك، كما يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلال وذكاء وأصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح.

ويؤخذ التعليم طريقة نحو التخصص المناسب للمهنة، وتنمو المعارف وينمو معها التفكير المجرد والابتكاري كما يميل التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وقصص.

الفروق بين الجنسين :

تتفوق الإناث على الذكور في القدرة اللغوية، بينما يتفوق الذكور في القدرة العددية والقدرة الميكانيكية كما لا تلعب الوراثة دورا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية كما يؤثر المدرسون في النمو العقلي للمراهقين.

كما يعتبر الحرمان الثقافي والفشل الدراسي والاهمال وسوء الرعاية ونقص الدوافع من العوامل التي تعيق للنمو العقلي.(حامد عبد السلام زهران، 2001: ص344).

3-3-5- النمو الاجتماعي :

يسعى المراهق جاهدا في سبيل إقامة بناء متماسك من العادات الاجتماعية والآراء التي كونها في طفولته، ولأنه يشع بالخوف وعدم الاطمئنان يحس بأن لا وزن له في عالم الكبار الذي يتجه نحوه في نموه.

مظاهره :

تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل على مسايرة الجماعة، ويلاحظ أن تحقيق الذات المتزايد يحدث من خلال تنمية الإحساس

بالألفة والمودة. ويتضح البحث مع الذات في ثلاث اتجاهات رئيسية وهي:

* البحث عن نموذج يقتدى به مثل الوالدين والمربين والشخصيات الهامة.

* اختيار المبادئ والقيم والمثل.

* تكوين فلسفة الحياة.

ويكثر المراهقون الكلام عن المدرة والنشاط والرياضة والرحلات، ويلاحظ الميل إلى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية، وتنمو الاتجاهات وتفتح الميول وتتنوع بين نظرية أدبية وفنية وعلمية وشخصية واجتماعية وثقافية، ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والتعاون والتشاور مع الرفقاء واحترام آرائهم ويلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء والميل إلى جماعات مختلطة الجنسين، ويجاهد لتحقيق المزيد من الاستقلال الاجتماعي، ويلاحظ الشعور بعدم الارتياح نحو بعض القوانين خاصة تلك التي تحدد من حركتهم. (حامد عبد السلام زهران، 2001: ص351).

3-3-6- النمو الانفعالي :

يؤثر النمو الإنفعالي في باقي مظاهر النمو وفي كل جوانب شخصية المراهق، وتختلف انفعالات المراهق في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذلك الشباب.

مظاهره :

تكون الانفعالات قوية يلونها الحماس ويلاحظ ظاهرة ثنائية المشاعر أو التناقض الاجتماعي كما تلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع وتطور مشاعر الحب حيث يتضح الميل نحو الجنس الآخر وتلاحظ الحساسية الانفعالية بحيث لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية كحالته الانفعالية ويلاحظ أيضا الخوف في بعض المواقف ذات الطبيعة

الجانب النظري.....الفصل الثالث.

الاجتماعية كما قد يتعرض المراهق كحالة الاكتئاب واليأس والقنوط والانطواء والحزن وكذا الآلام النفسية.

الفروق بين الجنسين :

تكون الإناث أكثر من الذكور اندماجا في الخيال والهروب إلى عالم الخيال وأحلام اليقظة كمرج من القلق كما يميل الذكور أكثر من الإناث إلى تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي مثل العنف، يكون أكثر رغبة منهم في معرفة كيفية ضبط الغضب والعدوان. (حامد عبد السلام زهران، 2001: ص347).

3-3-7- النمو الجنسي :

تعرف ظاهرة النمو الجنسي التي تحدث عند المراهق باسم عملية البلوغ التي تخضع لعوامل مختلفة نتصل بالجنس والبيئة وطبيعة المراهق نفسه والحالة الاجتماعية والثقافية، حتى الاتجاه الديني.

مظاهره :

تزداد الانفعالات الجنسية وتكون موجهة صوب الجنس الآخر كما يتمادى المراهق في التعرض للمثيرات الجنسية كأحلام اليقظة، وكما يزداد حب الاستطلاع الجنسي والرغبة في جلب الانتباه للجنس الآخر أما عن التغيرات الظاهرة، فعند الإناث تزداد المنطقة التي تعلق الفخذ استدارة ويبرز الثديين وتكبر الأرداف، أما عند الذكور فيظهر الشعر على الذقن وفوق الشفا العليا وتحت الإبطن وفوق العانة، ويسبب تضخم الصوت مضايقات للمراهق. (فهيم مصطفى، 1967: ص165).

الفروق بين الجنسين:

يكون الذكور هم السابقون في النشاط الجنسي قبل الإناث وهذا راجع إلى ظروف الثقافة التي تحرم على الإناث السلوكات الجنسية. (حامد عبد السلام زهران، 2001: ص359).

3-4- مشاكل المراهقة:

يعاني المراهق الكثير من المشاكل، والتي تنتج عن خصائص ومميزات هذه المرحلة، وفيما يلي لأهم المشكلات التي تستأثر بتفكير المراهق.

3-4-1- مشكلات خاصة بالشخصي:

أبرزها: الشعور بمركب النقص وعدم القدرة على تحمل المسؤولية وكذا نقص الثقة بالنفس والشعور بكراهية الآخرين له، وأحلام اليقظة وكثرة المجادلة.

3-4-2- مشكلات تتصل بالصحة والنمو:

أبرزها: الأرق، الشعور بالتعب وعدم الاستقرار النفسي وعدم تناسق أعضاء الجسم وقبح المنظر.

3-4-3- مشكلات تتصل بالمكانة الاجتماعية:

القلق الخاص بالمظهر الخارجي والشعور بعدم محبة الآخرين له والخوف من الانطلاق في الحياة الاجتماعية خشية الوقوع في الأخطاء، وكذا صعوبة تكوين الأصدقاء.

3-4-4- المشكلات الجنسية :

النشاط الجنسي الذاتي المفرط ومن أهم تصرفات المراهق التسكع في الطرقات والتلفظ بالعبارات والعبارات الساقطة ولاستسلام بسهولة للإغراءات.

3-4-5- مشكلات المراهق داخل أسرته :

- * عدم توفر مكان خاص به في المنزل.
- * وجود الحواجز بينه وبين والديه تجعله يحتفظ بمشكلاته الشخصية والنفسية لذاته.
- * إلزامه بالتواجد في البيت في ساعة محددة.
- * خلافات الوالدين فيما بينهما وكذا تدخلهما في اختيار الأصدقاء.
- * الشعور بالحرمان من أشياء كثيرة وعدم حصوله على أشياء خاصة به.

3-4-6- مشكلات ترجع إلى المدرسة :

- * ضعف التركيز عند التفكير وعدم القدرة على تخطيط وتنظيم الوقت.
- * نقص الرغبة في برامج التربية البدنية والرياضية نتيجة الخجل.
- * شك المراهق بقدراته، وهذا راجع لعدم توفر النصائح والتوجيهات لأحسن الأساليب الدراسية.
- * عدم التجاوب مع المدرسين لأسباب مختلفة.

3-4-7- مشكلات تمس المعايير الأخلاقية :

- * الحاجة إلى الإرشاد والتوجيه بشأن ما عليه من تقاليد ينبغي الحفاظ عليها.
- * الاضطراب الناشئ عن عدم التمييز بين الخير والشر.
- * الخطأ بين الحق والباطل وعدم إدراك مغزى الحياة.
- * القلق بمسائل التسامح والإصلاح.

3-5- أهداف التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المراهقة (16-18) سنة:

يهدف منهاج التربية بصفة عامة إلى إعداد الفرد الصالح في ضوء الشريعة الإسلامية التي تدعو إلى القوة بكافة جوانبها: الروحية، العقلية، والبدنية، فدرس التربية البدنية والرياضية لا ينحصر في تعليم المهارات والخبرات الحركية فحسب، بل يمدهم بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية...

3-5-1- الأغراض الجسمية :

- * تنمية الكفاءة والمهارات البدنية النافعة في الحياة.
- * تنمية القوام السليم والعمل على الرقابة الصحية للتلاميذ.
- * تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم.
- * إتاحة الفرصة للمتفوقين الرياضيين من التلاميذ للوصول إلى أعلى مستوى.

3-5-2- الأغراض العقلية:

- * تنمية الحواس.
- * تنمية القدرة الدقة في التفكير.
- * تنمية الثقافة.(أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان إدريس، 1998: ص29)

3-5-3- الأغراض الخلقية :

- * تنمية القيم الخلقية والاجتماعية المنشودة.
- * تنمية صفات القائد الرشيد والتبعية الصالحة.

3-5-4- الأغراض الاجتماعية:

- * تنمية الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار روح التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة.
- * إعداد وتكوين التلاميذ للتكيف والاندماج بنجاح في المجتمع.
- * إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبات لينمو التلميذ نموا نفسيا واجتماعيا.
- (أمين أنور الخولي، وآخرون، 1998: ص29)
- * الاهتمام بالجانب الروحي من خلال النشاط المدرسي وخارجه.

3-6- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

الجانب النظري.....الفصل الثالث.

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق. إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ. (يوسف ميخائيل اسعد، 1991: ص 172)

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، و يمر تلاميذ المرحلة الثانوية بهذه المرحلة التي هي مهمة وحرحة في أن واحد في حياة الفرد لما تتميز به من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية انفعالية اجتماعية وعقلية مصطبحة بتغيرات بيولوجية وفيزيولوجية و ذلك إلى غاية سن الرشد، ونظرا لما ينجم عن هذه التغيرات من مشاكل وعقبات تعكر حياة المراهق فإنه من المهم والضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب، بل يجب مساعدته والأخذ بيده وتوجيهه توجيهها صحيحا حتى يتمكن من تخطي هذه الصعوبات. وتحقيقا لمبدأ الكمال والاستمرار في النمو تهتم المدرسة الثانوية بالدرجة الأولى بدرس التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها في المراحل الإعدادية بغية تنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي لأن تكون للتلميذ مركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية التربوية.

الخلفية الميدانية

الفصل الاول : الاجراءات المنهجية
للبحث

الفصل الاول

الاجراءات المنهجية للبحث

تمهيد

يعتبر الاطار المنهجي للبحث احد الجوانب الهامة ، بحيث لا يمكن لاي باحث ان يستغني عنه ، فالعمل المنهجي المنظم بإمكانه ان يترجم معظم اهداف البحث ، ويمكن ارجاع هذه الاهمية الى المنهج الذي تم الاعتماد عليه ن وعينة الدراسة ونوع الدراسة التي تساعد البحث على جمع المعلومات من الميدان.

وجاء هذا الفصل لتوضيح ذلك حيث يحتوي على المنهجية لهذا البحث من خلال عرض طبيعة المنهج المطبق في البحث ، بالاضافة الى تحديد عينة الدراسة والادوات العلمية المستعملة.

1- الاجراءات المنهجية للبحث:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية

1-1-مجالات البحث:

1-2-1-لمجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه ثانوية الاخوة فروجي ببومدفع ولاية عين الدفلى

1-2-2-المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة بعد اختيار الموضوع و قد دامت الدراسة أوائل شهر

فيفري ولكن توقفت مع توقف الدراسة في 10 مارس 2020 (نظرا لتطور الوضعية الوبائية في الجزائر)

1-2- ضبط متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : يعرف بأنه نو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما، و هنا المتغير المستقل هو دور النشاط البدني الرياضي التربوي

الخلفية الميدانية.....الاجراءات المنهجية للبحث.

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع تحسين الصحة النفسية والمتمثلة في القلق.

2-2- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"¹.

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".²

و نظرا لطبيعة دراستنا كنا سنعتمد على العينة القصدية للبحث لتلاميذ ثانوية الاخوة فروجي لمختلف المراحل الدراسية التي اعمارهم بين 15-18 سنة وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل تلميذ من تلاميذ الثانوية

3-1- المنهج المستخدم :

عادة ما يختار الباحث طريقة يعتبرها دليلا للسير فيه في معالجة افكار البحث وهو المنهج الذي سيستخدمه في الدراسة ، اذ انتقاءه يخضع الى معياري طبيعة الموضوع والاهداف التي يرمي اليها البحث الى بلوغها ، من هنا فان موضوع الدراسة هذا يتطلب استخدام المنهج الوصفي .

ويسمح هذا المنهج باستعمال ادوات البيانات (الملاحظة ، المقابلة ، الاستمارة) ولكونه يساعد على كشف واقع دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين الصحة النفسية.

ويعرف المنهج الوصفي بانه طريقة من طرق التحليل وتفسير بشكل علمي ومنظم من اجل الوصول الى اغراض محددة لوضعية اجتماعي او مشكلة اجتماعية او سكان معينين (عمار بوحوش ، محمد

محمود ديبات 1999 نص 140) وهو ايضا عبارة عن استسقاء ينصب عن ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها ، وتحديد العلاقة بين عناصرها.

3-2- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان كانت ستوجه الى التلاميذ لولا الوضعية الوبائية

ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها " ¹.

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

-الاستبيان المغلق : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

-الاستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

- أداة الإحصاء المستعملة : بعد توزيع بيانات النتائج كنا سنعتمد على

النسبة المئوية = (عدد الإجابات × 100) \ عدد أفراد العينة .

اقتراحات وتوصيات

للأسف دائما اقول نظرا لعدم قدرتنا على القيام بالجانب التطبيقي ارتأينا ان نقدم استنتاج وتقديم توصيات واقتراحات حول الموضوع وفق للدراسات السابقة التي تطرات لموضوع مشابه لدراستنا :

الاستنتاج العام :

يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحسين الصحة النفسية وذلك من خلال :

-رفع معنويات التلاميذ

-ازالة مختلف انواع القلق لدى التلاميذ الممارسين للانشطة البدنية

-يساهم في تحقيق السعادة والفرح بين التلاميذ

-يزيد من نسبة التفاعل الايجابي بينهم

-يساهم ايضا في تحسين البنية الجسدية واعتدال القوام

-يزيد الاهتمام بالصحة والنظافة الشخصية

-يساهم في زيادة الشجاعة لدى المراهقين

-يزيد الثقة بالنفس للمراهق الممارس للنشاط البدني.

الاقتراحات :

من خلال هذه الدراسة وبالرغم من عدم استطاعتنا القيام بالجانب التطبيقي الى اننا استطعنا ان نعطي

مجموعة من وجهات النظر التي قد تكون مفيدة لرفع من قيمة النشاط التربوي ولاهيتها في التأثير

على الصحة النفسية لدى تلامية المرحلة الثانوية 15-18 سنة

*ادراك اهمية النشاط الرياضي ومدى تأثيره على التلاميذ

*تسخير المحيط الملائم للستاذ حتى يتمكن من القيام بالعمل المنوط له للوصول الى

الهدف الاسمى وهو بناء فرد واعي

*الرفع من قيمة النشاط الرياضي واهميته للمراهق وما يعانیه من خصوصيات نفسية.

خاتمة

خاتمة :

نود في الخير ان نؤكد اننا بالرغم من عدم استطاعتنا القيام بالجانب التطبيقي للبحث استثناءا الى اننا
تمكنا من الوصول الى حل المشكلة الطروحة من خلال المعطيات النظرية والتطبيقية التي سبقت هذه
الدراسة

ومن خلال ما سبق يتضح جليا انه من اجل تحقيق الاهداف المسطرة لهاته الفئة لابد ويجب الاهتمام
بجميع النواحي المتداخلة في حياتهم، ابتداءا بالناحية النفسية من خلال تنمية تقديره لذاته وثقته بنفسه
وهذا بتحسين توافقه النفسي والاجتماعي وبالتالي النجاح في الحياة ، وهو الذي لا يأتي الا بممارسة
النشاط البدني الرياضي التربوي.

المراجع

قائمة المراجع:

- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات و القياسات في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة، 1990.
- إبراهيم رحمة، تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط01، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، 1998.
- إحسان محمد حسن، سيكولوجيا الجارة و الضغط الاجتماعية و تفسير القيم، دار غريب للطباعة و النشر، القاهرة، 1982.
- أحمد بسطوسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي مدينة النصر، ط1996، 01.
- أحمد عكاشة، الطب النفسي المعاصر-مكتبة أنجلو مصرية- القاهرة، ط07، 1988.
- أسامة كامل و آخرون، النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل-دار الفكر العربي- القاهرة، 1999.
- أكرم رضا، مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع و النشر الاسلامية، ب ط، ج3، مصر، 2000، ص257.
- أكرم زكي خطابية، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- الرفاعي احمد حسين: مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والإقتصادية، دار وائل، عمان، 1998، ص181
- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية الرياضية، ط03، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- أمين أنور الخولي، الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- أمين أنور الخولي، طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفه للطباعة،بيروت، 1980.
- أمين أنور الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان إدريس، التربية الرياضية المدرسية، ط04، دار الفكر العربي، 1998.
- حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو (الطفولة و المراهقة)، القاهرة، ط05، 2001.

- حسن شلتوت و حسن معوض، التنظيم و الإدارة في التربية الرياضية، دار المعارف للنشر، القاهرة، 1998.
- حنان عبد الحميد العناني، الصحة النفسية للطفل-دار الفكر للطباعة و النشر-دار الكندي-الأردن، ط01، 1999.
- حنان عناني، الصحة النفسية-دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع- ط01، الأردن، 2000.
- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998، ص47
- رابع تركي، أصول التربية و التعليم، ديوان المطبوعات الجامعة الجزائرية، 1990، ص446.
- سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلاوي للنشر، عمان، 1987، ص131
- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 دار المسيرة، الأردنية، 2000، ص47
- سعد جلال، الصحة العقلية، الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية -دار الفكر العربي- ط02، القاهرة، 1985.
- سعيد إسماعيل علي، مدخل الى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة، 1982.
- سيحmond فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي، الكف و العرض و القلق-ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر، ط03، 1997.
- سيرنوف فيكتور، التحصيل النفسي للولد-ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر، 1981.
- عبد الرحمان عيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة العربية للعلوم، ك01، عمان، 2004.
- عبد الستار إبراهيم، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث-دار الفجر- القاهرة، 1994.
- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1982.

- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات و تطبيقات، ط02، دار الكتب الجامعية، مصر، 1972.
- علي يحي المنصور، الثقافة و الرياضة، الجزء الأول، ط01، مصر، 1971.
- عمار بوحوش: محمد محمود الزنياد، مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن، 1989، ص56
- فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- فخري الدباغي، أصول الطب النفسي -دار الطليعة-بيروت، لبنان، ط03، 1983.
- فؤاد بهي السيد، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، ط03، القاهرة، 1999.
- كمال آيت منصور وآخرون: منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص18
- لأزرق عبدعلو، الإنسان و القلق-ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر، ط01، 1993.
- مجدي محمد أحمد عبد الله، علم النفس المرضي، دراسة في الشخصية بين السواء و المرض-دار المعرفة الجامعية- القاهرة، 1996.
- محمد الحمامي، أنور الخولي، أسس بناء برامج التربية البدنية الرياضية-دار الفكر العربي- القاهرة، 1990.
- محمد الحمامي، فلسفة اللعب، مركز الكتاب للنشر، ط01، القاهرة، 1999.
- محمد السيد الهابط، التكيف و الصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط02، 1987.
- محمد السيد عبد الرحمان، دراسات في الصحة النفسية، فعاليات الذات الاضطرابات النفسية السلوكية، القاهرة، 1998.

- محمد بقدي، مذكرة ماستر النشاط البدني و الرياضي و دوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، جامعة شلف، 2010-2011.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط01، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- محمد حمدي، عربي-عربي- دار ابن رشد، الجزائر، 2005.
- محمد خليفة بركات، عيادات العلاج النفسي و الصحة النفسية-دار العلم- الكويت، 1979.
- محمد عادل الخطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النشر، القاهرة، 1965.
- محمد عوض بسيوني و فيصل ياسين، نظريات و طرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، ط02، الجزائر، 1992.
- محمد هادي اللحام، محمد سعيد، زهير علوان، القاموس-عربي-عربي- قاموس لغوي عام-دار الكتب- لبنان، ك01، 2005.
- محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، دار الثقافة للنشر، عمان، 2006.
- مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة-دار الثقافة- القاهرة، ط02، 1967.
- مكارم حلمي أبو خرجة و سعيد زغلول، مناهج التربية البدنية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.
- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ط01، جامعة بغداد، 1988.
- ميخائيل إبراهيم مشكلات الطفولة و المراهقة-دار الأفاق الجديدة- بيروت، ط02، 1991.

- ميخائيل معوض خليل، سيكولوجية النمو الطفولة و المراهقة-دار الفكر الجامعي- ط02، الإسكندرية، مصر، 1994.

- ناهد محمود سعد و نبلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، القاهرة، 1997.

- نور ببيير سلامي، ترجمة وجيه أسعد، المعجم الموسوعي في علم النفس وزارة الثقافة، دمشق، 2001.