وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

وبعنوان:

أثر حصة التربية البدنية على خفض مستويات القلق والإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط من وجهة نظر الأساتذة

- دراسة ميدانية بولاية برج بو عريريج -

- إعداد الطالب: - إشراف الأستاذةالدكتورة:

عبلول جمال الدين بن حميدوش فايزة

السنة الجامعية 2025/ 2026

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

القسم: التربية البدنية الرقم التسلسلي:

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي الرمز:

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

وبعنوان:

أثر حصة التربية البدنية على خفض مستويات القلق والإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط من وجهة نظر الأساتذة

- دراسة ميدانية بولاية برج بو عريريج -

- إعداد الطالب: - إشراف الأستاذةالدكتورة:

عبلول جمال الدين بن حميدوش فايزة

السنة الجامعية 2025/ 2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تصريح شرفي

(خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز البحث)

انا الممضي ادناه

الطالب (ة): عبلول جمال الدين .....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 112704983 الصادرة

بتاريخ: 2019/01/06

عن بلدية: بئر قاصد علي .....

ولاية: برج بوعريريج .....

المسجل بمعهد : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .....

القسم: التربية البدنية .....

تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي .....

المكلف بإنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة: الماستر- ليسانس

بعنوان: أثر حصة التربية البدنية على بعض مستويات اللياقة البدنية لدى تلاميذ مرحلة المتوسط .....

اصرح بشرفي بأنني التزم بمراعاة المعايير العلمية و المنهجية ومعايير اخلاقيات المهنة و النزاهة الأكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2026/05/25

امضاء المعني

توقيع السيد: .....

بطاقة التعريف رقم: .....

2026 ماي 26

ع/رئيس المجلس الشعبي البلدي

انجزت هذه الوثيقة وفق القرار رقم: 933 المؤرخ في: 28 -07- 2016، الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

بسم الله الرحمن الرحيم

...**"يرفع الله اللذين امنو منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير"**.

سورة المجادلة (الآية 11).

كلمة شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين تبارك و تعالى له الكمال وحده

والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبيه و رسوله الأمين و على سائر الأنبياء

والمرسلين

أشكر الله عزّ وجلّ أن أكرمني في اتمام بحثي هذا وأسأل جلّ وعلى أن يجعله متقبلًا

وخالصًا لوجهه الكريم، و أن يجعله صدقة جارية بإذنه سبحانه.

أتقدم بجزيل الشكر و خالص الامتنان الى أستاذتنا المشرفة

" فايزة بن حميدوش "

على اشرافها وتوجيهاتها لي لإتمام هذه المذكرة، وأعبر لها عن امتناني على كل

المجهودات التي بذلتها وتفانيها في العمل لأجلي فنسأل الله أن يجازيها خير

الجزاء.

كما نتقدم بخالص الشكر والتقدير لأساتذة المناقشين لقبولهم مناقشة البحث،

ونتقدم بجزيل الشكر إلى كافة الأساتذة الكرام الذين أشرفوا على تكويننا

طيلة المسار الدراسي في الجامعة وفي التخرج.

كما ا يفوتنا أن نتقدم بخالص الشكر إلى كل من ساهم برأي أو نصيحة، ونعتذر

لمن لم نذكره ولم نتمكن في هذا المقام من شكره سائلين الله أن ا يضيع أجره.

اهداء

أهدي ثمرة جهدي المتواضع

الى كل من وهبوني الحياة و الأمل و النشأة على شغف المعرفة و الاطلاع ,

و من علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة و صبر برا و احسانا و وفاءا لهما
والدي العزيز و والدتي العزيزة

الى من وهبني الله نعمة وجودها في حياتي و كاتفتني

و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح في مسيرتي العلمية الى رفيقة دربي.

و أخيرا الى كل من ساعدني و كان له دور من قريب أو بعيد في اتمام
هذه الدراسة .

سائلا المولى أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا و الآخرة

ملخص:

يتناول هذا البحث دور التربية البدنية والرياضية في خفض حدة القلق والانطواء لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. يركز الجانب الأول منه على طبيعة حصة الرياضة المدرسية وأبعادها البدنية والمعرفية، مع دراسة خصائص نمو المراهق وجدوى هذه الحصة في بناء توازنه النفسي والاجتماعي. ثم ينتقل البحث لظاهرة القلق، فيحدد مفاهيمها، وأعراضها الجسدية، مفسراً إياها عبر النظريات (كالتحليلية، السلوكية، والمعرفية)، ومبرزاً دور النشاط البدني كآلية علاجية لخفضه. وأخيراً، يسلط الضوء على مشكلة الانطواء، فارقاً بينها وبين الخجل، ومفككاً أسبابها (البيولوجية، الأسرية، المدرسية، والنفسية) وتأثيرها على سلوك التلميذ؛ ليخلص البحث في النهاية إلى أن الرياضة المدرسية أداة تربوية وعلاجية فعالة لدمج التلاميذ المنطوين وتحقيق استقرارهم النفسي.

الكلمات المفتاحية

التربية البدنية والرياضية، القلق النفسي، التفاعل الاجتماعي، الصحة النفسية، التوافق الاجتماعي، اللياقة البدنية، حصة التربية البدنية، الإنطواء.

Abstract

This research deals with the role of physical and sports education in reducing anxiety and introversion among middle school students. The first part focuses on the nature of the school sports class and its physical and cognitive dimensions, while studying the characteristics of the adolescent's development and the feasibility of this class in building his psychological and social balance. The research then moves on to the phenomenon of anxiety, identifying its concepts and physical symptoms, explaining them through theories (such as analytical, behavioral, and cognitive), and highlighting the role of physical activity as a therapeutic mechanism to reduce it. Finally, the research sheds light on the problem of introversion, distinguishing it from shyness, and deconstructing its causes (biological, family, school, and psychological) and its impact on the student's behavior, concluding that school sports are an effective educational and therapeutic tool to integrate introverted students and achieve their psychological stability.

Keywords

Physical and Sport Education, Psychological Anxiety, Social Interaction, Mental Health, Social Adjustment, Fitness, Physical Education Class, Introversion.

فهرس المحتويات

شكر وعرفان	
إهداء	
الملخص باللغة العربية والإنجليزية	-أ-
قائمة المحتويات	- ب-
قائمة الجداول	- ز-
مقدمة	01
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
1. إشكالية	04
2. الفرضيات	05
3. أهمية الدراسة	05
4. أهداف الدراسة	05
5. دراسات سابقة	06
6. .تحديد مصطلحات الدراسة	14
الفصل الثاني :دور حصة التربية البدنية والرياضة في طور المتوسط(11-15 سنة)	
تمهيد:	16
1.مفهوم التربية البدنية والرياضية	17
2. أهداف التربية البدنية والرياضية في طور المتوسط	17
1.2الناحية البدنية	18
2.2الناحية المعرفية	18
2.3الناحية الاجتماعية	18
3. خصائص النمو لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة	19
1.3مفهوم المراهقة	19
2.3 المراهقة المبكرة	19
3.3خصائص النمو لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة	20
1.3.3 الجانب الجسمي	20

2.3.3 الجانب المعرفي	21
4.3 مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة	23
4. أهمية النشاط البدني في الوسط المدرسي	24
5. دور حصة التربية البدنية في تنمية الجوانب النفسية والإجتماعية	25
1.5 مفهوم حصة التربية البدنية	25
2.5 دور حصة التربية البدنية و الرياضية	26
1.2.5 الدور في التنمية الاجتماعية (صناعة المواطن الصالح)	26
2.2.5 الدور في التنمية النفسية (بناء التوازن الداخلي)	27
خلاصة الفصل	28
الفصل الثالث : القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط	
تمهيد:	29
1. مفهوم القلق	30
1.1 الخوف والقلق	30
2.1 حالة القلق وسمة القلق	31
2. الفرق بين القلق الطبيعي والقلق المرضي	31
1.2 القلق الطبيعي	32
2.2 القلق المرضي	32
1.3 قلق شعوري	33
2.3 قلق لا شعوري	33
3.3 القلق المدرسي	33
4.3 القلق الاجتماعي	34
5.3 القلق العام	35
6.3 قلق عادي موضوعي	36
7.3 القلق العصبي	37
8.3 قلق الامتحان	37
4. مصادر القلق وأسبابه	38
1.4 مصادر القلق	38

2.4 أسباب القلق	39
5. أعراض القلق	40
1.5 الأعراض النفسية	40
2.5 الأعراض الجسمية	41
3.5 أعراض النفس جسمية	41
6. النظريات المفسرة للقلق النفسي	41
1.6 نظرية التحليل النفسي	41
2.6 النظرية السلوكية للقلق	42
3.6 النظرية المعرفية	43
7. دور النشاط البدني في خفض القلق	43
الخلاصة	46
الفصل الرابع: الإنطواء وعلاقته بالنششاط البدني	
1. مفهوم الإنطواء:	48
2. الفرق بين الإنطواء والخجل	48
3. خصائص الشخصية الإنطوائية في مرحلة المراهقة	49
1.3 المظاهر السلوكية والأعراض في بيئتي المدرسة والبيت	50
2.3 سمات المراهق المنطوي في السياق التعليمي والأسري	50
4. أسباب ومظاهر الانطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط	51
1.1.4الأسباب البيولوجية والجينية	51
2.1.4الأسباب الأسرية والتربوية	51
3.1.4الأسباب المدرسية	52
4.1.4الأسباب النفسية والاجتماعية	52
2.4 مظاهر الانطواء المدرسي	52

1.2.4 مظاهر الانطواء المدرسي على الصعيد الصفي	52
2.2.4 مظاهر الانطواء المدرسي على الصعيد الاجتماعي المدرسي	52
3.2.4 على الصعيد السلوكي والجسدي	53
5.الآثار الانطواء على التحصيل الدراسي والتوافق الاجتماعي	53
1.5 الآثار النفسية	53
2.5 الآثار الاجتماعية	53
3.5 الآثار التحصيلية والمهنية	53
6. الانطواء والتحصيل الأكاديمي في التربية البدنية:	54
7. دور التربية البدنية في تنمية التفاعل الإجتماعي وتقليل الإنطواء	55
1.7 المفاهيم الأساسية والأطر النظرية للتفاعل الاجتماعي في التربية البدنية	55
1.1.7نظرية التعلم الاجتماعي لبروت باندورا	56
2.1.7 نظرية الروابط الاجتماعية لترافيس هيرشي	56
2.7 دور المعلم كوكيل للتغيير الاجتماعي والنفسي	57
3.7 التحليل المقارن للأنشطة الرياضية وسمات الشخصية	58
1.3.7الرياضات الجماعية والانبساط	58
2.3.7الرياضات الفردية والانضباط الذاتي	58
4.7 استنتاجات وتوصيات استراتيجية	59
5.7 النماذج العالمية في التربية البدنية والتنمية الاجتماعية	60
1.5.7 النموذج الاسكندنافي: التعاون فوق المنافسة	60
2.5.7 النموذج الياباني: الانضباط والاستدامة	60
3.5.7 النموذج الأمريكي: الشمولية والتكيف	60
الخلاصة	62
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية الدراسة	
تمهيد:	63

1. الدراسة الاستطلاعية	64
2. المنهج المستخدم	64
3. متغيرات البحث	65
1.3 المتغير المستقل	65
2.3 المتغير التابع	65
4. المجتمع وعينة البحث	65
1.4 المجتمع	65
2.4 كيفية اختيار عينة البحث	66
1.2.4 حدود الدراسة البشرية (عينة الدراسة)	66
5. أدوات البحث	67
1.5 الدراسة النظرية	67
2.5 الدراسة التطبيقية	67
6. الخصائص السيكومتيرية لأداة البحث	68
7. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة	69
8. مجالات البحث	70
الفصل السادس: عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة عرض وتحليل النتائج	
1. عرض وتحليل النتائج	73
1.1 عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضية الأولى	73
2.1 عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضية الثانية	74
خلا صة الفصل	
الفصل السابع: استنتاج	
الاستنتاج العام	81
خاتمة	82
قائمة المصادر والمراجع	86

فهرس الجداول		
رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
جدول رقم 01	للمقارنة التفصيلية بين النوعين	32
جدول رقم 02	مقارنة موجز	49
جدول رقم 03	توزيع أفراد العينة حسب الأقدمية المهنية	66
الجدول رقم 04	مقياس ليكارت الخماسي	69
الجدول رقم 05	نتائج معامل "ألفا كرونباخ" لثبات الاستبيان	69
الجدول رقم 06	معاملات الارتباط والتحديد للنموذج	73
الجدول رقم 07	نتائج تحليل التباين لاختبار معنوية الانحدار	73
الجدول رقم 08	معاملات الارتباط والتحديد للنموذج	74
الجدول رقم 09	نتائج تحليل التباين لاختبار معنوية الانحدار	75
الجدول رقم 10	معاملات الارتباط ونموذج	75
الجدول رقم 11	تحليل عبارات الانطواء عند التلاميذ	76
الجدول رقم 12	تحليل عبارات الانطواء عند التلاميذ	77
الجدول رقم 13	تحليل عبارات دور حصة التربية البدنية	79
الجدول رقم 14	مناقشة و مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة	107

مقدمة

مقدمة:

تُعدّ التربية البدنية والرياضية عنصرًا أساسيًا في العملية التربوية الحديثة، إذ تهدف إلى تنمية الفرد تنمية شاملة ومتوازنة من النواحي البدنية، النفسية، والاجتماعية والعقلية. فهي ليست مجرد أنشطة حركية أو تمارين رياضية، بل هي وسيلة تربوية تعتمد على الحركة المنظمة والمخططة، تسعى إلى تحسين اللياقة البدنية، وتنمية المهارات الحركية، وتعزيز الصحة العامة، إلى جانب غرس القيم التربوية مثل التعاون، الانضباط، واحترام القوانين ، كما تساهم التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية متكاملة قادرة على التكيف مع مختلف مواقف الحياة، من خلال ما توفره من خبرات تعليمية وتفاعلات اجتماعية.

وفي هذا السياق، تكتسي التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة في الطور المتوسط، باعتباره مرحلة انتقالية حساسة يمرّ فيها التلميذ ببداية مرحلة المراهقة، و التى هي من أدق المراحل النمائية في حياة الفرد، حيث تشهد تغيرات فسيولوجية ونفسية وانفعالية متسارعة و ملحوظة قد تؤدي إلى ظهور بعض المشكلات النفسية، ومن أبرزها القلق والانطواء.

وهنا يظهر الدور الفعّال لها في مرافقة التلميذ خلال هذه المرحلة، حيث تساعده على تفريغ الطاقات الزائدة والتقليل من التوتر والقلق، كما تسهم في تحقيق التوازن النفسي وتعزيز الثقة بالنفس,إضافة إلى ذلك، تعمل على تنمية روح الجماعة والتفاعل الاجتماعي من خلال الأنشطة الرياضية، خاصة الجماعية منها، مما يساهم في الحد من مظاهر الانطواء والعزلة، ويعزز قيم التعاون والتواصل بين التلاميذ. كما تساعد على اكتساب عادات صحية سليمة وتحسين اللياقة البدنية، وهو ما ينعكس إيجابًا على الأداء الدراسي والسلوك العام للتلميذ داخل المؤسسة التربوية .

إن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجاالت بات من واجب الدارسين في هذا المجال، وفي ظل التوجهات التربوية الحديثة، لم تعد التربية البدنية والرياضية مجرد نشاط عضلي، بل أصبحت وسيلة تربوية ونفسية تهدف إلى تحقيق التوازن المتكامل لشخصية التلميذ, وعليه، فإنها، وخاصة في مرحلة التعليم المتوسط، تمثل دعامة أساسية في تكوين شخصية التلميذ، وإعداده بدنيًا ونفسيًا واجتماعيًا ليكون فردًا متوازنًا وفاعلًا في المجتمع.

ومن هذا المنطلق سنتطرق في بحثنا هذا و بعد الالمام ببعض المفاهيم الاساسية و المصطلحات بغرض تحقيق هذه الدراسة إلى :

- ❖ **مقدمـــــــة:** كانت عبارة عن تقديم و إثارة للموضوع.
- ❖ **المدخل العام** : سنتطرق فيه للإشكالية المطروحة ،الفرضيات، أهمية الدراسة و الهدف منها، المفاهيم و المصطلحات و الدراسات السابقة .
- ❖ **الجانب النظري** : و الذي سيشمل الخلفية المعرفية النظرية و يحتوي على ثلاث فصول:

- **الفصل الأول** : التربية البدنية والرياضية المدرسية.
- **الفصل الثاني**: القلق لدى تلاميذ المتوسط.
- **الفصل الثالث**: الإنطواء و علاقته بالنشاط البدني.

❖ **الجانب التطبيقي**: و يشمل الخلفية المعرفية التطبيقية و تتضمن فصلين هما :

- **الفصل الأول** : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية يتمثل في مجتمع البحث، عينة البحث، الأدوات المستخدمة، أدوات المعالجة الإحصائية.
- **الفصل الثاني** : عرض و تحليل و مناقشة النتائج، و يتضمن التعليق على الجداول و الأشكال و عرض النتائج التي توصل إليها الباحث من الدراسة الميدانية، ثم الاستنتاج العام، بالإضافة إلى الاقتراحات و التصريحات.
- و اختتمت الدراسة بقائمة الملاحق و المراجع المعتمدة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية:

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر، لم يعد الاهتمام بالجانب المعرفي للتلميذ كافيًا لتحقيق نمو متكامل، بل أصبح من الضروري العناية بالجانب النفسي والاجتماعي، بل خاصة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط الذين يمرون بمرحلة حساسة تُعرف بمرحلة المراهقة المبكرة. وتتميز هذه المرحلة باضطرابات انفعالية وتقلبات نفسية قد تنعكس سلبًا على سلوك التلميذ وتكيفه المدرسي والاجتماعي.

ومن أبرز المشكلات النفسية التي قد يعاني منها التلاميذ في هذه المرحلة نجد القلق، الذي قد ينشأ نتيجة ضغوط الدراسة، الخوف من الفشل، أو التغيرات الجسمية والنفسية، بالإضافة إلى الانطواء الذي يظهر في شكل انسحاب اجتماعي وضعف التفاعل مع الزملاء، مما يؤثر على بناء العلاقات الاجتماعية السليمة ويحد من اندماج التلميذ داخل الوسط المدرسي.

وفي هذا السياق، تبرز حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أهم الوسائط التربوية التي يمكن أن تساهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للتلميذ، حيث توفر بيئة تفاعلية قائمة على النشاط والحركة، وتتيح فرصًا للتعبير عن الذات، والتفريغ الانفعالي، وتعزيز روح التعاون والعمل الجماعي. كما أنها تساهم في تقليل التوتر وتحسين المزاج العام من خلال النشاط البدني المنتظم ،وعليه، تتبلور إشكالية هذا البحث في محاولة الإجابة عن التساؤل الرئيسي التالي:

ما مدى تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستويات القلق والانطواء لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

ويتفرع عن هذا التساؤل تساؤلين فرعيين، هما:

– ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى القلق لدى التلاميذ؟

-ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى الانطواء لدى التلاميذ؟

2. الفرضيات

1.2 الفرضية العامة:

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستويات القلق والإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط .

2.2 الفرضيات الجزئية:

- **الفرضية الجزئية الأولى:**

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- **الفرضية الجزئية الثانية:**

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى الإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

3 أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة أهميتها من:

1.3 الأهمية العلمية (الأكاديمية): إثراء المكتبة الجامعية بدراسة تربوية نفسية تربط بين النشاط الحركي والاضطرابات النفسية الشائعة في الوسط المدرسي.

2.3 الأهمية العملية (التطبيقي): تزويد الأساتذة والمربين ببيانات حول أهمية الحصة في تعديل سلوك التلاميذ، وتوجيه الأنظار نحو ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي في حصة التربية البدنية.

4.أهداف الدراسة:

- التعرف على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على مستوى القلق عند تلاميذ مرحلة المتوسط.
- دراسة دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من الانطواء والعزلة الإجتماعية عند تلاميذ مرحلة المتوسط.

4 دراسات سابقة:

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاور تمن الباحث من عدة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في إختيار الإطار النظري للبحث فلقد وجدنا بعض الدراسات المتشابهة لهذا الموضوع فاكتفينا بالبحث عن المواضيع الموجودة في العديد من المصادر الملمة بذلك.

1.5 الدراسة الأولى: أطروحة الدكتوراه بلخيري، 2025

- **عنوان الدراسة** : أثر برنامج تدريبي مقترح بالأنشطة البدنية الرياضية الموجهة لتعديل بعض الإضطرابات الإنفعالية(القلق و العدوانية) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- **الجامعة و المعهد:** معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- **مستوى الدراسة** : أطروحة دكتوراه.
- **سنة المناقشة:** 2025.
- **مشكلة الدراسة:** تكمن المشكلة في تزايد اضطرابات القلق و العدوانية لدى تلاميذ المتوسط نتيجة ضغوط المراهقة و الدراسة، و تبحث في مدى فعالية برنامج رياضي موجه داخل الحصة للتخفيف من هذه الإضطرابات و تعديل سلوكهم.
- **الفرضية العامة:** يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي المقترح بالأنشطة البدنية و الرياضية الموجهة في تعديل(خفض) بعض الإضطرابات الإنفعالية(القلق

و العدوانية) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

- **الفرضيات الجزئية:**

- **الفرضية الجزئية الأولى:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى القلق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي(أي انخفاض مستويات القلق).
- **الفرضية الجزئية الثانية** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى العدوانية بأبعادها المختلفة بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي.
- **الفرضية الجزئية الثالثة** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية(التي طبقت البرنامج) و المجموعة الضابطة(التي درست بالطريقة الالتقليدية) في مستوى القلق و العدوانية لصالح المجموعة التجريبية.

- **أهداف البحث:**

- ضرورة إعادة النظر في المناهج الحالية للتربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط، بحيث لا تقتصر على الجانب التقني و البدني بل تدمج أبعاد نفسية و إنفعالية.
- إعتماد الأنشطة الترويحية و الموجهة كآلية أساسية لتفريغ شحنات القلق و الضغط النفسي الناتج عن كثافة البرامج الدراسية.

- **المنهج المتبع:** استخدم الباحث المنهج شبه التجريبي.
- **عينة البحث و كيفية اختيارها** :تصميم مجموعتين(تجريبية و ضابطة) من تلاميذ السنة الثالثة و الرابعة متوسط، متبوع بقياسين قبلي و بعدي لدرجات القلق.
- **الأدوات المستعملة في البحث:** نظرا لطبيعة المنهج شبه التجريبي المتبع في الأطروحة، استخدم الباحث الأدوات التالية:
  - **مقياس القلق:** مقياس قلق الحالة و السمة للمراهقين المقنن عربيا.

- **مقياس السلوك العدواني:** مقياس نفسي لقياس مظاهر العدوان.
- **البرنامج التجريبي المقترح:** و هو الأداة التجريبية.

- **أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :**

- تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج البدني في انخفاض مستوى القلق مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي و التتبعي مما يؤكد استمرارية فاعلية البرنامج التدريبي في تعديل الإضطرابات.

- **أهم التوصيات :**

- ضرورة إعادة النظر في المناهج الحالية للتربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط، بحيث لا تقتصر على الجانب التقني و البدني بل تدمج أبعاد نفسية و انفعالية.
- اعتماد الالعاب و الأنشطة الترويحية و الموجهة كآلية أساسية لتفريغ شحنات القلق و الضغط النفسي الناتج عن كثافة البرامج الدراسية.

2.5 الدراسة الثانية : أطروحة دكتوراه للدكتور **قاسمي خليل**

- **عنوان الأطروحة:** أثر برنامج ترويحي رياضي مقترح لتقليل السلوك الإنسحابي و تنمية التفاعل اللإجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.
- **الدرجة العلمية :** أطروحة دكتوراه الطور الثالث (LMD) في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.
- **الجامعة :** جامعة عبد الحميد بن باديس–مستغانم (معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية)

- **السنة الجامعية : 2024/2023**
- **مشكلة الدراسة :**هل لحصة التربية البدنية والرياضية (أو البرنامج الحركي المقترح) دور ذو دلالة إحصائية في التخفيف من حدة الإنطواء الإجتماعي لدى تلاميذ الطور المتوسط؟
- **الفرضية العامة** : تساهم حصة التربية البدنية والرياضية (من خلال البرنامج الحركي / الترويحي المقترح) مساهمة فعالة و ذات دلالة إحصائية في التخفيف من حدة الإنطواء الإجتماعي و الإنسحاب لدى تلاميذ تاطور النتوسط.
- **الفرضيات الجزئية :**

- **الفرضية الجزئية الأولى** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الإنطواء الإجتماعي لصالح القياس البعدي(أي نحو انخفاض حدة الإنطواء).
- **الفرضية الجزئية الثانية** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القياس البعدي بين المجموعة التجريبية(التي طبقت البرنامج) و المجموعة الضابطة (التي درست بالحصة التقليدية) على مقياس الإندماج و التفاعل الإجتماعي لصالح المجموعة التجريبية.

- **الفرضية الجزئية الثالثة** : تساهم الألعاب و الرياضات الجماعية (المدرجة في الحصة) في رفع مؤشرات التفاعل اللفظي و الحركي لدى التلاميذ المنطوين مقارنة بالأنشطة الفردية.

- **المنهج و الأدوات** : اعتمد الباحث على المبنهج التجريبي بتصميم المجموعتين النتكافئتين(تجريبية و ضابطة) مع تطبيق قياس قبلي و بعدي.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها** :تشكلت العية من تلاميذ المدارس المتوسطة(من الفئة العمرية 12-15 سنة) الذين تم تشخيصهم بإمتلاك درجات مرتفعة من الإنطواء و الإنسحاب الإجتماعي.
- **الأدوات المستعملة في البحث** :استخدم الباحث مقياس السلوك الإنسحابي و الإجتماعي المقنن، بالإضافة إلى شبكة ملاحظة ميدانية لرصد سلوك التلاميذ المنطوين أثناء الحصة.
- **الوسائل الإحصائية** :

- الاستدلالية: اختبار"ت" لعينتين مرتبطتي (Paired-T Test
- الوصفية : المتوسط الحسابي،الإنحراف المعياري، و النسب المؤوية.

- **أهم النتائج التي توصل إليها الباحث** :

- انخفاض الإنطواء: تراجع السلوك الإنطوائي و العزلة بشكل ملحوظ لدى التلاميذ بعد تطبيق لبرنامج الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية .
- تعزيز الثقة في النفس : الممارسة البدنية و نيل تشجيع الاستاذ و الزملاء رفع من تقدير التلميذ لذاته و زاد من اندماجه الإجتماعي داخل المؤسسة.

- **أهم التوصيات** :

- إدراج أدوار قيادية للمنطوين: إعطاء التلاميذ المنعزلين مسؤوليات داخل الحصة (كقيادة الفريق، التحكم أو تنظيم الأدوات) لتعزيو ثقتهم بأنفسهم و كسر حاجز الخوف لديهم .
- التركيز على الجانب النفسي : ضرورة عدم اقتصار أستاذ التربية البدنية و الرياضية على التدريب البدني و المهاري المحض، و الإهتمام بالبعد النفسي و الأجتماعي للتلاميذ.

3.5 الدراسة الثالثة : أطروحة دكتوراه للباحث **د. بلعربي عبد القادر**.

- **عنوان الأطروحة** :"أثر برنامج نشاط بدني رياضي مقترح في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي والتقدير الذاتي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط (12-15 سنة)".
- **مستوى المذكرة** : أطروحة دكتوراه (تخصص: الإرشاد النفسي والتربوي الرياضي).
- **مكان الدراسة:** جامعة عبد الحميد بن باديس (معهد التربية البدنية والرياضية)- مستغانم
- **مستوى الدراسة:** أطروحة لنيل شهادة **دكتوراه العلوم** (LMD).
- **التخصص:** الإرشاد النفسي والتربوي الرياضي (النشاط البدني الرياضي التربوي).
- **سنة المناقشة:** 2023 م.

- **مشكلة الدراسة** : تتمحور المشكلة حول التغيرات السيكولوجية والفسيولوجية الحادة التي يمر بها تلميذ الطور المتوسط (مرحلة المراهقة)، والتي تؤدي غالباً إلى اهتزاز تقديره لذاته، وظهور مشكلات في التوافق النفسي والاجتماعي داخل محيطه المدرسي والأسري. وتتساءل الدراسة عن مدى فاعلية برنامج رياضي مبني على أسس علمية ونفسية في علاج هذه الاضطرابات.
- **السؤال الرئيسي:** "هل للبرنامج البدني الرياضي المقترح أثر في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي والتقدير الذاتي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟"
- **الفرضية العامة** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية في مستوى التوافق النفسي الاجتماعي والتقدير الذاتي تعزى للبرنامج الرياضي المقترح.
- **الفرضيات الجزئية** :

- **الفرضية الجزئية اللأولى:** يساهم البرنامج الرياضي المقترح في تحسين مستوى التوافق النفسي (الذاتي والانفعالي) لدى تلاميذ عينة الدراسة.
- **الفرضية الجزئية الثانية** : يعمل البرنامج الحركي المقترح على تنمية التوافق الاجتماعي (المدرسي والأسري) وتدعيم روح العمل الجماعي.
- **الفرضية الجزئية الثالثة** : يؤدي تطبيق البرنامج إلى رفع مستوى التقدير الذاتي وصورة الجسد لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- **المنهج المتبع : المنهج شبه التجريبي (Quasi–Experimental Design)**، بتصميم المجموعتين المتكافئتين (مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج، ومجموعة ضابطة درست بالحصة التقليدية) معتمدين على القياسين القبلي والبعدي.
- **عينة البحث و كيفية اختيارها :** عينة مقصودة من تلاميذ الطور المتوسط (الفئة العمرية 12–15 سنة) في متوسطات تابعة لولاية مستغانم، تم تقسيمهم بالتساوي إلى مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة.
- **الأدوات المستعملة في البحث :**

- برنامج حركي مدته (مثال: 12 أسبوعاً) يحتوي على وحدات تدريبية تجمع بين الألعاب شبه الرياضية والأنشطة الجماعية الموجهة سيكولوجياً.
- **مقياس التوافق النفسي الاجتماعي:** المقنن لقياس قدرة التلميذ على التكيف الذاتي والمدرسي.
- **مقياس تقدير الذات (مثل مقياس روزنبرغ أو كوبر سميث):** المقنن للبيئة الجزائرية.

- **الوسائل الإحصائية:** استخدام برنامج *SPSS* لحساب المتوسطات، الانحرافات المعيارية، واختبار "ت" (*T– Test*) للمجموعات المرتبطة والمستقلة.

- **أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :**

- ساهم البرنامج الرياضي بشكل فعال في رفع تقدير الذات لدى التلاميذ، وتجاوز المخاوف المرتبطة بصورة الجسد الناتجة عن تغيرات مرحلة المراهقة.
- أثبتت الأنشطة الحركية الجماعية قدرتها على صهر الفروق الفردية وتقليل مشاعر الانطواء والخجل، مما أدى إلى زيادة الاندماج الاجتماعي والتوافق المدرسي للتلاميذ.

- **أهم التوصيات :**

- تحديث مناهج التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط لتتضمن برامج حركية موجهة خصيصاً لتنمية الجوانب النفسية والاجتماعية وليس فقط الجوانب البدنية والمهارية.
- ضرورة إدراج مقاييس نفسية واجتماعية دورية من طرف المؤسسات التربوية بالتعاون مع أساتذة الرياضة للوقوف على التغيرات السلوكية للتلاميذ.

بالإضافة إلى ذلك هناك : دراسات السابقة حول أثر الرياضة على القلق والإنطواء:

4.5 دراسة الباحث **Wu** وآخرون:**(2025)**

تعتبر من الدراسات الطيلة والحديثة التي تناولت بدقة العلاقة الحركية والنفسية لدى فئة المراهقين و الطلاب و ركزت بشكل خاص على أثر التمارين البدنية في تخفيف القلق الاجتماعي لدى المراهقين .أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين ممارسة الرياضة ومستوى القلق الاجتماعي، حيث ساهمت التمارين المنتظمة في تعزيز الثقة بالنفس وتقليل التوتر الاجتماعي.

4.2 دراسة **الباحث "Zhang" والباحث "Smith"** حول العلاقة بين الرياضة والمرونة النفسية:**(2025)**

توصلت الدراسة إلى أن ممارسة النشاط البدني تسهم في تعزيز المرونة النفسية لدى المراهقين، و التحكم في الإنفعالات والتي بدورها تؤدي إلى خفض مستويات القلق والانطواء الاجتماعي.

6.5 دراسة تأثير النشاط البدني على المشاعر السلبية للباحث **Wang و زملاؤه:**

أثبتت النتائج أن ممارسة الرياضة بانتظام ليس مجرد أداة لبناء العضلات أو حرق الدهون بل هو (**إسعاف نفسي أولي)** و مباشر يقلل من المشاعر السلبية مثل القلق والاكتئاب، كما تحسن جودة النوم وتخفض الضغوط الدراسية.

7.5 خلاصة الدراسات السابقة :

تشير خلاصات الدراسات (العربية و الأجنبية) التي تناولت أثر حصة التربية البدنية و الرياضية على الجانب النفسي الإنفعاليلتلاميذ الطور المتوسط إلى وجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة وتحسن الصحة النفسية،و تعتبر أداة علاجية و وقائية حاسمة حيث تسهم الأنشطة البدنية في خفض مستويات القلق والانطواء الاجتماعي، وتعزيز الثقة بالنفس والمرونة النفسية لدى المراهقين.

5 .تحديد مصطلحات الدراسة:

1.6 التربية البدنية والرياضية :

لغة :مشتق من الفعل " ربى" أي نشأ وأصلح ووجه ، أما البدنية من " البدن" أي الجسم والرياضة من الرياضة تعني التمرين والممارسة البدنية (إبن منظور،ج 14،ص304).

إصطلاحا: هي جانب من التربية العامة تهدف إلى تنمية المواطن أوالفرد تنمية شاملة ومتوازنة بدنياً، عقلياً، ونفسياً عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وفق أسس علمية وتربوية . (الخولي،2001،ص 27).

التعريف الإجرائي : التربية البدنية هي نشاط رياضي تربوي فردي أو جماعي لتلاميذ يقام داخل المدرسة أثناء ساعات البرنامج التعلمي في شكل حصتين مقسمتين إلى ساعة نشاط فردي وساعة نشاط جماعي.

2.6 تعريف القلق :

لغة : هو الإنزعاج وأنه أيضا مالا يستقر في مكان واحد وهو لا يستمر على حالة واحدة . (المطيري،2005، ص278)

اصطلاحا : يعتبر حالة انفعالية مؤقتة أويمثل حالة انفعالية للكائن البشري من شعورات التوتر والأمن المدركة شعوريا، وتعمل على زيادة نشاط الجهاز العصيبي الذتي وظهور بصمات حالة القلق، وتختلف حاالت القلق من حيث الشدة والتغَير، كما يكون مستوى القلق مرتفعا عندما يدرك الفرد أن الموقف مهند، بينما يكون منخفضا في الوضعيات والمواقف الغَير ضاغطة والغَير الحرجة والتي لا تكون تهديدا لدي الفرد . (زهران،1974،ص 19)

تعريف الإجرائي: حالة من التوتر والاضطراب الداخلي تصيب التلميذ وتؤثر على تركيزه وأدائه الدراسي

3.7 تعريف الإنطواء :

لغة :في لغة العربية انطوى الشخص على نفسه "بمعني انعزل وابتعد عن مخالطة الناس ، كما يدل على الإنكماش و الإنعزال الداخلي .(ابن منظور،مجلة 15 ص 241)

اصطلاحا: الإنطواء هو سمة من سمات الشخصية، يتميز فيها الفرد بالميل إلى العزلة، قلة التفاعل الاجتماعي، والتركيز على الذات والمشاعر الداخلية .وهو ليس مرضًا نفسيًا، بل نمط شخصي طبيعي يختلف من فرد لآخر، يفضل الفرد العالم الداخلي والأفكار الذاتية على العلاقات الإجتماعية الواسعة ، وغالبا ما يتصف الشخص الإ نطوائي بالهدوء وقلة الاختلاط بالأخرين. (عبد الستار ،2000،ص 112)

التعريف الإجرائي اتجاه نفسي يتميز بتركيز الفرد على عالمه الداخلي والانسحاب من التفاعل الاجتماعي مع الزملاء، ويؤثر على أداء التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية.

مرحلة التعليم المتوسط: هي المرحلة التعليمية التي تلي الابتدائي وتسبق الثانوي، وتستهدف التلاميذ في مرحلة المراهقة.

الجانب النظري

الفصل الثاني
دور حصة التربية البدنية
والرياضية في مرحلة
المتوسط: 11-15 سنة

تمهيد:

تعتبر التَّربية البدنية والرياضية من أهم الميادين التَّربوية، رغم وجود عدة ميادين بحيث استطاعة التَّربية البدنية والرياضية أن تأخذ مكانة عالية، وذلك لدور الكبيرالذي تلعبه في تكوين وإعداد الفرد من كل النواحي، بحيث تزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة وتسمح له بالتكيف مع مجتمعه، ولهذا تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم التَّربية البدنية والرياضية أهداف البدنية والرياضية في طور المتوسط، خصائص النمو لد تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة ودورحصةالتَّربية البدنية والرياضية في تنمية الجوانب النفسية والإجتماعية ومع ذكر أهمية النشاط البدني في الوسط المدرسي، كما أن التَّربية البدنية والرياضية تعتبر مادة تعليمية تساعد على التكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في المجال الحركي، واللياقة البدنية وفي المجال العاطفي وكذا مجالات القدرات المعرفية، فالدرس هو أساس العملية التعليمية، مما قد يساهم في تقريب المفاهيم والمعاني حول مادة التَّربية البدنية والرياضية.

1.مفهوم التربية البدنية والرياضية

إن الحديث عن مفهوم التربية البدنية و الرياضية يؤدي الضرورة عن الحديث عن التربية بصفة عامة باعتبارها جزء من المقرات الدراسية و تلتقي مع بقية المواد الأخرى لتحقيق جملة من الأهداف التربوية لطور التعليم المتوسط .

يعرفها بيوتشر **Putcher** بانها جزء من التربية العامة يهدف بها الى اعداد المواطن اللائق في الجوانب البدنية و النفسية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بغرض تحقيق هذه الحصائل.

و يعرفها فيري **Virie** بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة و أنها تشغل اذا دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية و الانفعالية.

من خلال ما تقدم نستنتج أن التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية هي عبارة عن مجموعة من النشاطات البدنية و التي تتضمنها برامج هذه المادة للمرحلة المتوسطة و يقابل هذا البرنامج المميزات النفسية و الاجتماعية لتلاميذ المرحلة المتوسطة من أجل تنمية بعض المهارات النفسية و الاجتماعية و عليه فإن التربية البدنية و الرياضية تلجأ الى أساليب تربوية لأجل مخاطبة بعض الملكات ما كانت لتنمو اإا بفضل هذه الأساليب الرياضية و البدنية و كأنها حصرا عليها.(مجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية العدد 24- جوان 2016)

2. أهداف التربية البدنية والرياضية في طور المتوسط:

تسعى التَّربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في مرحلة المتوسط إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكية النفسية والإجتماعية المتناولة في التعليم القاعدي بشقيه الإبتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

1.2الناحية البدنية:

- تطوير وتحسين الصفات البدنية **(عوامل التنفيذ)**
- تحسين المردود الفسيولوجي.
- التحكم في نظام تسير المجهود وتوزيعه.
- تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية. (الوطنية ،2006، صفحة 03)
- التحكم في تجنيد منابع الطاقة.
- قدرة التكيف مع الحالات والوضعيات.
- تنسيق جيد للحركات والعمليات.
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ.
- الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

2.2الناحية المعرفية:

- معرفة تركيبة جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه.
- معرفة بعض القوانين المؤثرة على جسم الإنسان .
- معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية .
- معرفة قواعد الوقاية الصحية.
- قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي .
- معرفة قوانين وتاريخ الألعاب ال رياضية وطنيا ودوليا .
- تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي وطنيا ودوليا.
- معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير.

2.3الناحية الاجتماعية:

- التحكم في توازن والسيطرة عليها.
- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .
- التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
- روح المسؤولية والمبادرة البناءة.

- التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود. (الوطنية ،2006، صفحة 03).

3. خصائص النمو لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة:

1.3مفهوم المراهقة : هي المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة و تتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني و النفسي و العقلي و الإجتماعي(زغينة 2007 ، ص 208).

و يعرفها **زهران** " هي مرحلة الإنتقال من الطفولة إلى الرشد(زهران 2006،ص 208).

أما **العيسوي** يرى أنها" مجموعة من التغيرات في نمو الفرد الجسمي و العقلي و النفسي و الإجتماعي، فهي مرحلة الإنتقال التي يصبح فيها المراهق رجلا، و المراهقة إمرأة (العيسوي،1987، ص 11).

انطلاقا مما سبق يمكن تعريف المراهقة على أنها تلك المرحلة الإنطلاقية في حياة الفرد من طفل يعتمد على الآخرين إلى راشد بالغ يعتمد على نفسه، يبحث فيها المراهق عن الإستقلالية من الأبوين و التحرر من التبعية الطفولية و يسعى إلى تحقيق ذاته و تختلف شدة تأثيرها من فرد إلى آخر تبعا للبيئة و المحيط الذي ينتمي إليه الفرد.

2.3 المراهقة المبكرة :تتميز بتغيرات بيولوجية سريعة تمتد من بداية البوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفيسيولوجية الجديدة بعام تقريبا . و هي تتسم بإضطرابات القلق ، التوتر و الصراع إلى المشاعر المتضاربة و بصفة عامة مرحلة **المراهقة المبكرة** تعتبر فترة تقلبات عنيفة و حادة مصحوبة بتغيرات في ظاهر الجسم و وضائفه مما يؤدي إلى عدم التوازن و ظهور الصفات الجنسية الثانوية و الضغوط و الدوافع الجنسية التى لا يعرف المراهق كيف يكبحها و السيطرة عليها و عادة ما تظهر هذه الإنفعالات في شكل ثوراة مزاجية حادة مفاجئة و تقلب دوري ما بين الحزن و الفرح و شعور الضياع و عدم معرفة ما سيحدث . (القذافي 2000،ص 353)

3.3خصائص النمو لدى تلاميذ مرحلة المراهقة المبكرة:

تبدأ مرحلة المراهقة المبكرة ما بين عمر الحادي عشر و عمر الخامس عشر، و ترافقه العديد من الخصائص:

1.3.3 الجانب الجسمي: التغيرات الجسمية العديدة ، قال تعالى:" وهو الذي خلقكمٍ من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم يخرجكمَ طفلا ثم لتبلغو أشدكم ثم لتكونو شيوخا ومنكم من يتوفى قبل ولتبلغو أجلا مسمى ولعلكم تعقلون" (غافر، الآية 76)

وهو في مظهرين أساسين :

أ.**النمو الفيسيولوجي:** و يشمل هذا النمو تطور الأجهزة الداخلية التي لا نراها بالعين المجردة ولكن نلمس نتائجها في الآداء:

- **الجهاز الدوري التنفسي:** زيادة حجم القلب، سعة الرئتين، و تحسن كفاءة نقل الأوكسيجين إلى العضلات.
- **الجهاز العصبي:** تطور الوصلات العصبية التي تنظم الحركة و سرعة رد الفعل و التوافق العضلي العصبي.
- **الجهاز العضلي العصبي:** زيادة طول العضام و كثافتها، تطور الألياف العضلية و قدرتها على الإنقباض و القوة.
- **الجهاز الغدي:** إفراز الهرمونات المسؤولة عن النمو(هرمون **التستوستيرون** لدى الذكور و هرمون **الاستروجين و البروجستيرون** لدى الإناث) التي تبلغ ذروتها في مرحلة المراهقة. (كتاب علم نفس النمو– حامد عبد السلام زهران– 2005، ص 335–342)
- **النمو الحركي:** وهو نمو تابع للجانب الجسمي في بداية فتَرة المراهقة حيث تؤدي إلى نمو سريع يتبعه عدم توازن حركي مما يجعل االمراهق كسولاً وساكنًا ويبدي عدم توافق بالحركات فتسقط من يده الأشياء، ويرتطم بما يواجهه من أثاث.

ب.**النمو العضوي:** ويشمل نمو الأبعاد الخارجية للمراهق(**الطول، الوزن، العرض**).

- يزداد الطول ويتسع المنكبين وطول الجذع والذراعين والساقين ويتأخر نمو الأطراف السفلية عن العلوية ،يزداد الوزن لزيادة نمو العضلات والعظام وزيادة الشحم عند الفتيات.
- يتغبر شكل الوجه في كل جزء **(داخلي، خارجي)** فيبدو غير متناسق في المراهقة المبكرة وينمو الشعر في أجزاء محددة بصورة واضحة.
- **الفروق بينٌ الجنسينٌ في النمو الجسمي لمراهق:** قال تعالى:" فِيَ أيَّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبكَ" الإنفطار7

الذكور: أقوى جسميا وعضلاتهم تنمو بسرعة وازدياد في الطول وتمايز في اتساع الكتفين والإهتمام بالمظهر الجسم وصوت خشن.

الإناث: تراكم الشحم في مناطق معينة كالصدر والأرداف وازدياد في الطول والوزن أسرع وقتا وأقل كما من الذكور، نمو عظام الحوض ميزة لنمو الإناث، تهتم الإناث بالوزن والطول وتناسق الوجه وصفات البشرة. (شعيرة ،2009، صفحة 94)

2.3.3الجانب المعرفي :خصائص التفكير لدى المراهق لا يوجد حد فاصل بين النمو العقلي للفرد وبمرحلة الطفولة ومرحلة المراهقة وبل النمو العقلي مرحلة المراهق وهو امتداد للمرحلة السابقة، وعملية الفصل والتحديد وهو لغرض الدراسة فقط، وبطبيعة الحال فإنّنا لا نستطيع أن نفصل النمو العقلي عن سائر جوانب النمو الأخرى،على اعتبار أن كل منهما يؤثر ويتأثر بالجانب الآخر.

فلعل أبرز ما يبين تفكير المراهق بهذه المرحلة وهو وصوله إلي مرحلة التفكير الشكلي(**العمليات المجردة**) أي قدرة الفرد على التعامل مع الرموز والمفاهيم غير المحسوبة، ولعل أهم ما يطرأ على سلوك المراهق العقلي من تغبر تحرره و من التمركز حول الذات، ولذا يكتسب المراهق نتيجة لذلك المرونة والحركة والحرية بالتفكير.

- **النمو العقلي في المراهقة المبكرة:** تصبح القدرات العقلية أكثر تعيير ودقة من ذي قبل، وتبدأ قدرات المراهق بالتمايز حيث تزداد القدرة على التحصيل واكتساب المهارات والمعلومات، وما يميز التعليم بهذه الفترة بأّنه يبني على أساس منطقه على عكس المرحلة السابقة التي كان التعليم فيها يتم بشكل آلى، وكذلك تنضج قدرة االمراهق على نقد ما يقرأ، وتزداد قدرته على الانتباه لفتَرات أطول مما يكنه من استيعاب مشكلات كثيرة، وهو كذلك يصبح قاد رًا على التعامل مع مفاهيم اجتماعية مثل: الخير والفضيلة والعدالة الدبيقراطية والحرية.... الخ . (شعيرة ، 2009، ص 224) .
- **الإدراك:** للمراهق إدراك يمتد من الأشياء الملموسة إلى آثار هذا الشيء الملموس وجوانب الزيادة والنقصان للأثر التابع له.
- **التذكر:** له أيضا أوجه مختلفة عن الطفولة، فالمراهق تنمو قدراته على الإستدعاء والحفظ ويبلغ تذكر المراهق قمته في السنة الخامسة عشر ويتأثر بدرجة ميله لهذا الموضوع.
- **التفكير:** يتميز تفكير المراهق في مرحلته الأولى يحل المشاكل بالصيغة الاستقرائية **(من الأجزاء إلى القاعدة)** ثمّ ينتقل في وسط المراهقة إلى الصيغة الاستنباطية **(من القاعدة إلى الأجزاء)** وينتهي في مرحلة المراهقة بالصيغتين معا، فأي طريقة تحل له المشكلة يأخذ بها.

يتميز ويتأثر المراهق في عمقه وارتفاع مستواه إلى البيئة المرتبطة بالمراهق فيبدأ بالتعميم الرمزي للمستويات مثل: الفضيلة والعدالة.

- **التخيل:** وهو ابن التفكير ويزداد ارتباطهما "**التفكير والتخيل**" كلما اقتَّرب المراهق من الرشد.

والفروق بين تخيل الأطفال وتخبل المراهقين، إن تخيل المراهق فيه وصف للمشاعر والانفعالات وزيادة التفكتر بالجو العاطفي، وتخيل فني جمالي للإرشاد "**وخيال الفتاة المراهقة يفوق خيال الشاب المراهق**".

- **الميل:** يميل المراهق لمواضيع توازي خياله ميلا مهنيا والأصدقاء، وطريقة الحياة الخاصة أ نّها ميول فكرية، وأسلوب الكلام له ميل إدراكي للموضوع(**وقد يختلف الميل مع الزمن**) (شعيرة ،2009، ص 224)

إن هذه التغيرات تختلف في درجتها من تلميذ إلى آلخر، إنها في العموم يمكن ملحظتها من قبل المدرس، وبالتالي وجب عليه مراعتها

4.3 مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة:

يمكن ملاحظة أهم السلوكات التلميذ المراهق في مرحلة المتوسط كما يلي:

- الإرتباك في السلوك بسبب نموه الجسمي .
- اعتماده على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة الآلية .

- الميل إلى التفكير الديني، واتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة
- .تظهر لديه الميول المختلفة وكذا نمو خياله واتجاه تفكيره إلى الأشياء المجردة.
- التقرب إلى الأصدقاء من نفس الجنس .

قد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط التلميذ، وما يصاحبها من تذبذب في مستوى الطاقة التي يمكن أن تبدل، الأمر الذي يظهر حالات الصداع ونزيف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم. إن معرفة مميزات هذه ليس إلا لمحاولة توجيه اهتمام الأستاذة نحو تكييف التلميذ لهذه الظروف ، إن معرفة وتجاوز هذه المرحلة بصفة ايجابية .(محمد سعد زغلول وأخرون القاهرة 2002 ص 59.33)

4. أهمية النشاط البدني في الوسط المدرسي:

و بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية واالإنفعالية واالإجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة ممن النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية 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 لتلميذ أو المراهق . إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضالات والأعصاب،. وزيادة االأنسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية .

أما من الناحية الإجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال ممارسة الرياضية يزيد من اكتسابه الكثير من الصفات التربوية .

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصداقة العامة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة و الممجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظاهرهم 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 الإجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الإجتماعية للمراهق،إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة الصداقة بين التلاميذ. (عبدالله ,2011 صفحة 133)

5. دور حصة التربية البدنية في تنمية الجوانب النفسية والإجتماعية:

1.5 مفهوم حصة التربية البدنية:

يعتبر درس التَّربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التَّربية البدنية المدرسية وهو وحدة المنهاج التي تحمل جميع صفاته وخصائصه، وهو يكاد أن يكون الوسيلة الأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التَّربوية لتلبميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه بصيع التلبميذ دون تفرقة، بخلاف أجزاء البرنامج الأخرى كالنشاط الداخلي أو الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلبميذ واختيارهم أو ما يجب أن يتمتعوا به من مستوى رفيع من الأنشطة الرياضية ،ومن ثمّ فإن الدرس يعتبر وجبة إجبارية يتناولها جميع التلاميذ .

يجب أن يتوفر فيها جميع الشروط الصحية، متكاملة وشاملة وأيضاأن يكون لها التشويق الذي يدفع التلبميذ للإقبال عليها، ولذلك فهي الفرصة التي يجب أن نستغلها جيدا في إكساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة؛

كما أنها تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية "مختبرًا اجتماعيًا ونفسيًا" فريدًا من نوعه، فهي المكان الوحيد في المدرسة الذي يخرج فيه التلميذ من إطار المقعد الدراسي الجامد إلى فضاء الحركة والتفاعل الحر. في هذا الوسط، لا يتعلم التلاميذ الركض والقفز فحسب، بل يتعلم كيف يبني شخصيته ويتعامل مع الآخرين. و إليك تفصيل دقيق لهذا الدور. (عبدالله ,2011 صفحة 133).

2.5 دور حصة التربية البدنية و الرياضية :

1.2.5 الدور في التنمية الاجتماعية (صناعة المواطن الصالح) :

تعتبر الحصة الرياضية نموذجًا مصغرًا للمجتمع، حيث يتعين على الطلاب التفاعل تحت نظام وقوانين محددة:

- **تعزيز روح العمل الجماعي (*work Team*)**: في الألعاب الجماعية (كرة القدم، كرة السلة.... إلخ)، يدرك الطالب أن النجاح لا يتحقق بجهد فردي فقط ، بل بالتكامل مع زملائه. هذا ينمي لديه روح "نحن" بدلاً من "أنا".
- **تعلم القيادة والتبعية:** تمنح الحصة فرصًا للطلاب لتبادل الأدوار؛ تارة يكون قائدًا للفريق (*Captain*) يتخذ القرارات ويحفز زملائه، وتارة يكون عضوًا ينفذ الخطط، مما يعزز مهارات القيادة والمسؤولية.
- **إحترام القوانين والأنظمة:** الرياضة قائمة على قواعد صارمة. الطالب الذي يتعود على إحترام قرار الحكم والإلتزام بحدود الملعب، ينمو لديه وازع داخلي لإحترام القوانين العامة في المجتمع.
- **الإندماج ونبذ العنف:** تساعد الحصة في صهر الفوارق الاجتماعية والاقتصادية بين الطلاب. في الملعب، القيمة للمجهود والمهارة، مما يقلل من ظواهر التنمر والانعزال الاجتماعي. (الوطنية،2006 صفحة 03)

2.2.5 الدور في التنمية النفسية (بناء التوازن الداخلي) :

تساهم التربية البدنية في صقل الجوانب الوجدانية والانفعالية للتلاميذ بشكل مباشر:

النمو النفسي هو تمتع الفرد بالإستقرار الداخلي والقدرة على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والإجتماعية التي يعيش فيها، ويكون ذلك قادرا على تحمل الأزمات اليومية في الحياة ومصاعبها، وتبدأ مشاكله النفسية بمجرد شعوره بالتغيرات المفاجئة مما يحدث له الشعور بالخجل والارتباك خاصة أمام الجنس الأخر مما يجعل تصرفاته الإجتماعية مشبوهة، وكذلك تظهر في حساسية الفرد المفرطة، وكثرة شكوكه وميله إلى الإنطواء و العزلة والتشاؤم وعدم إيمانه بالقيم الروحية والمثل العليا. (على محمد زكي1983 ص 25)

خلاصة الفصل:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والبحث والتمعن فيها من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالطور المتوسط ومرحلة المراهقة نستخلص أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك لدوره الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقة تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والإجتماعية و الدينية والسياسية، وهذاماجعل دول العالم تولي إهتمام كبير بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية لكل المراحل الدراسية وهذا من أجل تطوير وتنمية الفرد أو إنسان نحو الرقي.

الفصل الثالث

القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط

تمهيد:

إن حياة الإنسان مليئة باالمشاكل من عدة جوانب لاسيما الجانب النفسي إذ تعد الانفعالات من أكثرها تعقيدًا، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها .

ولعل أبرز هذه الانفعالات النفسية الأكثر شيوعًا وانتشارًا، هو القلق لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنّه أصبح سيمة أو خاصية ذات طابع مميز في أي مجتمع كان، حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق كذلك بصغار السن والمراهقين.

والقلق أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية، وله عدة أسباب ينشأ عنها، إلى أنه يجتلف من فرد إلى أخر، لذا وجب علينا أن نعلم كيف نتكيف معه، وكيف نتصدى له.

1. مفهوم القلق:

أ.لغة: قلق قلقًا: لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستمر على حال و قلق اضطراب وانزعاج .

قلق الهم : فلان أزعجه، المقلق شديد و القلق فايد

ب. اصطلاحا: القلق في المصطلحات لها قاسم مشتَرك تؤكد" ***angh***" ذات الأصل الهندي والصيني أن القلق يعني الضيق أو الضغط، وباللتينية تعني "***amoustusxia***" الهيجان العصبي. (منظور، صفحة 154)

ج. التعريف الإجرائي: التعريف الإجرائي للقلق المراهق هو إستجابة إنفعالية غير سارة، تظهر في نمط سلوكي مضطرب، يتسم بالتجنب و الإنحساب من المواقف الإجتماعية و الأكاديمية، و التحسس الزائد للنقد، و يتسم قياسه من خلال الدرجة المرتفعة التي يسجلها المراهق على قائمة أعراض القلق الفيسيولوجية و المعرفية.

1.1 الخوف والقلق:

هناك العديد من الأعراض يتشابه فيها القلق مع إنفعال االخوف، و يوجد نقاط كثيرة يختلفان فيها، لكن كثير من الناس لايفرقون بين الخوف والقلق إلاّ أننا سوف نحاول أن نبرز بعض الفروق بينهما في النقاط التالية:

- يكون مصدر التهديد في الخوف خارجيا وواضحًا، أمّا في حالة القلق يكون االمصدر داخليا.
- يمكننا إبراز وتحديد مصدر االخوف، لكن يصعب علينا ذلك في القلق نتيجة لغموض مصدره.

- –تتناسب شدة الخوف مع خطورة مصدره، أمّا في القلق فتتفاوت شدة خطورته مع موضوعه أو مصدره إذا كان معروفا.
- الخوف يزول بزوال المصدر المثير له، بينما القلق يتميز بالاستمرار لغموض مصدره .ولعدم تحديده . (القبطي ، 2001، ص 122)

2.1 حالة القلق وسمة القلق: كشفت دراسات" كاتل" و"شنً" عن وجود عاملين للقلق هما: قلق ابغالة وقلق السمة، وقد عزز ذلك "سبلنًجر 1966" ما توصلا إليه عندما صاغا نظريته عن القلق كحالة والقلق كسمة وميز فيها بين هاذين المظهرين على أساس:

- **حالة القلق:** هي حالة انفعالية مؤقتة ذاتية تزول بزوال المصدر االمثير لها، وهي تشبه في ذلك حالة الخوف الطبيعي ،يشعر به الفرد أثناء مواقف التهديد وهذا يؤدي إلى تنشيط جهازه العصبي المستقل لمواجهة هذاالتهديد، غير أن شدتها تختلف من شخص إلي آخر حسب درجة خطورة الموقف.
- **سمة القلق:** هي استعداد سلوكي مكتسب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات طفولة مبكرة ومؤلمة، وهي استعداد ثابت نسبيا ومخزن في شخصية الفرد، ولصيق بها أكثر من كونو مرتبط بحجم التهديد في المواقف، أو االموضوعات التي يستجيب لها بالتوتر والقلق.

إن الشخص ذا الاستعداد العالر من ناحية القلق يكون شعوره بالخطر أكثر ويفقد استقراره، كما بقده كذلك يتوقع الشر من موضوعات أو مواقف لا تتلاءم مع هذا الخطر. (القبطي ،2001، ص 122)

2. الفرق بين القلق الطبيعي والقلق المرضي:

يعد القلق إستجابة إنسانية طبيعية وضرورية للبقاء لكنه قد يتحول إلى عائق يعطل الحياة اليومية عندما يتجاوز حدودا معنية يهدف هذا إلى توضيح الخط الفاصل بين الشعور الطبيعي والإضطراب النفسي .

1.2 القلق الطبيعي : هو إستجابة" مؤقتة "و"منطقية" لموقف خارجي ملموس ، يعمل كمحرك لتحسين الأداء أو الحماية من الخطر .

مثال : القلق قبل الإمتحان مهم، أو مقابلة عمل، أو عند سماع صوت غريب في المنزل ليلا .

2.2 القلق المرضي: هو حالة من التوتر المستمر أو الشديد الذي لا يتناسب مع حجم الموقف، ويؤثر بشكل مباشر على قدرة الفرد على ممارسة الحياة العادية .

مثال : الخوف الدائم من وقوع كارثة دون سبب. أو تجنب الذهاب للأماكن العامة خوفا من نوبات الهلع.(المجلة العلمية الثقافية بقلم عبدالرزاق مصطفى أمين العام للجامعة UHA)(عيادة طمأنينة للتاهيل و العلاج النفسي)

جدول رقم 01: للمقارنة التفصيلية بين النوعين

القلق المرضي الاضطراب	القلق الطبيعي	وجه المقارنة
قد يظهربدون سبب واضح أو سبب تافه جدا	وجود سبب واضح وملموس (ضائقة مالية ، إمتحان)	المحفز (السبب)
مستمر لفترات طويلة(غالبا أكثر من 6 ا شهر)	ينتهي بإنتهاء الموقف المسبب للقلق	المدة الزمنية
شديدة جدا وقد تسبب شللا في التفكير أوالحركة	محتملة ولا تمنع من ممارسة المهام	الشدة
يعطل العمل ، الدراسة، والعلاقات الإجتماعية	قد يحسن الأداء (دافع العمل)	التأثير علي الحياة
حادة ضيق تنفس ،(آلام صدر، رعشة، اضطرابات هضمية)	طفيفة (تسارع بسيطفي نبض القلب)	الأعراض الجسدية

3. أنواع القلق:

بما أن القلق من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إ لاّ أ نّه يختلف من شخص إلى آخر تبعا لأسس مختلفة منها:

أ. **مدى وعي الفرد به:** يمكن تميز في هذا الصنف نوعين من القلق:

1.3 قلق شعوري: يدرك الفرد أسبابه ومن ثم إيجاد الحلول لمواجهته والتصدي له، ويزول بزوال المصدر المثير له.

2.3 قلق لا شعوري: لا يدرك الفرد دوافعه ومبرراته رغم المحاولات واالجهود المبذولة لسيطرة على ذلك السلوك.

ب . من حيث درجة الشدة: يقسم القلق إلى: قلق بسيط، قلق حاد، قلق مزمن

ج . من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه: هناك قسمين من القلق الذي يؤثر **على أداء الفرد**" قلق حافز ومنشط للأداء، وقلق يعد كعامل مثبط أو مضعف للأداء".(حلاوة ،2002، ص 98).

وفيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعا وتداولا بين العلماء:

3.3 القلق المدرسي (*School Anxiety* أو School Refusal) من منظور (Christopher *Kearney* و *Thomas Ollendick*) متخصصان رائدان في رفض المدرسة عند الأطفال):

هو سلوك رفض الذهاب إلى المدرسة أو البقاء فيها بسبب ضيق عاطفي شديد مرتبط بقلق الانفصال أو الخوف من التقييم أو تجارب سلبية سابقة في البيئة المدرسية. لا يُعتبر اضطرابًا مستقلًا، بل عرضًا وظيفيًا ينقسم إلى أنواع:

- رفض بسبب تجنب القلق .(*avoidance of negative affectivity*)
- رفض بسبب البحث عن انتباه الوالدين.
- رفض بسبب الخوف من التقييم الإجتماعي أو الأكاديمي

يؤكدان أن العلاج يجب أن يكون تدريجيًا (*exposure–based*)مع دعم مدرسي.

تعريف آخر شائع: خوف مفرط يؤدي إلى غيابات متكررة، مرتبط غالبًا بقلق الإنفصال أو الرهاب الاجتماعي.

في السياق المدرسي: غالبًا ما يرتبط بالصمت الإنتقائي(*selective mutism*) عند الأطفال، حيث يتحدث الطفل طبيعيًا في المنزل لكنه يصمت في المدرسة بسبب الخوف. الشديد من التقييم.(زهران، 2005،ص305)(مصطفى فهمي1987،ص198)

4.3 القلق الاجتماعي (*Social Anxiety Disorder* الرهاب الاجتماعي):

- **من منظور أبو العلاج المعرفي (*Aaron* T *Beck*):**

هو نمط تفكيري سلبي يركز على الخوف من التقييم السلبي من الآخرين، حيث يبالغ الشخص في تقدير إحتمالية الإحراج أو الرفض، ويقلل من قدرته على التعامل مع المواقف الإجتماعية. في السياق المدرسي، يظهر كـ"خوف من الحكم" أثناء المشاركة في الصف أو تكوين صداقات، مما يؤدي إلى تجنب وتشوهات معرفية (مثل: "الجميع يراقبني ويحكمون عليّ سلبًا").

- **من *منظور DSM–5* وخبراء مثل *David M. Clark* :**

خوف شديد ومستمر (6 أشهر فأكثر) من واحد أو أكثر من المواقف الاجتماعية، حيث يخشى الشخص أن يتصرف بطريقة تُظهره بمظهر سلبي أو محرج، مما يؤدي إلى

تجنب أو تحمل الموقف بضيق شديد. هناك نوع مرتبط بالأداء فقط (مثل الخوف من التحدث أمام الصف أو تقديم عرض).

5.3 القلق العام (Generalized Anxiety Disorder – GAD)

- **من منظور (David H. Barlow) خبير كبير في اضطرابات القلق:**

هو قلق مفرط وغير قابل للسيطرة يتركز على عدة أحداث أو أنشطة يومية (مثل الأداء المدرسي، الصحة، المستقبل)، مصحوبًا بتوتر عضلي، إرهاق، صعوبة تركيز، واضطراب نوم.

يُسمى "**القلق الحر**" **(free-floating anxiety)** لأنه لا يرتبط بموقف واحد محدد، بخلاف الرهاب.

- **من منظور(*Thomas* A. *Brown* و *Barlow*) :**

يتميز بالقلق والتوتر المزمن لمدة 6 أشهر على الأقل، مع صعوبة في السيطرة عليه، وغالباً ما يكون مصحوبًا بـ"كمالية مفرطة" وتوقعات سلبية مستمرة. في المدرسة، يظهر كقلق مستمر حول الامتحانات والواجبات حتى لو كان الطالب متفوقًا.

- **تعريفات إضافية من منظمات عالمية متخصصة:**

منظمة الصحة العالمية (*WHO*)

- **القلق الاجتماعي:** مستويات عالية من الخوف والقلق بشأن المواقف الاجتماعية التي قد تسبب الإهانة أو الإحراج أو الرفض.
- **القلق العام:** قلق مستمر ومفرط حول الأنشطة أو الأحداث اليومية.

ملاحظات مهمة من المتخصصين:

غالبًا ما تتداخل هذه الأنواع (مثل: قلق عام + اجتماعي يؤدي إلى رفض مدرسي).

Philip Kendall " مطور برنامج "**Cat *Coping*** " لعلاج قلق الأطفال: يؤكد أن القلق المدرسي والاجتماعي عند الأطفال يستجيب جيدًا للعلاج السلوكي المعرفي ((*CBT* المبني على التعرض التدريجي والتدريب على المهارات الاجتماعية.

القلق في السياق المدرسي ليس "ضعف شخصية"، بل اضطراب يحتاج تدخلاً مبكرًا لتجنب تأثيره على

التحصيل والعلاقات طويلة الأمد إن لم تنجح في ذلك فإن الأنا تسقط فريسة للقلق النفسي . (عبد الستار،1994 ،ص،215) (زهران،2005 ،ص178).

6.3 قلق عادي موضوعي:

هو قلق ناتج عن مثير أو مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه وهو كذلك يظهر على صورة خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى علاجه فهو قلق على حاله يتَّرقب الموت بين الحين والآخر. (معوض ،2000، ص279)

إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد ،ويبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا المواجهة التهديد بضرر أقل. (أبضد ،1999، ص80-81)

ويتضح لنا بما سبق أن منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون العالم الخارجي بمعنا أنّه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة، ومن ثم بيكن للفرد مواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

7.3 القلق العصبي:

هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعني الفرد دوافعه وأسبابه، فهو غير محدد بموضوع معين، وهو بهذا خوف مبهم المصدر لا يدركوه المصاب ،ومن ثم يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلاءم مع طبيعة المواقف أوالمثير، فمثلا يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو إلى ذلك. (معوض ،2000، ص 279)

القلق العصبي يعود إلى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه ودوافعه، لهذا فهو يتسم بالغموض، وعدم الوضوح والتحديد.

8.3 قلق الامتحان:

يتخذ قلق الامتحان أهمية خاصة، نضرا لارتباطه الشديد بتحديد مصير الطالب ومستقبله الدراسي العلمي ومكانته في المجتمع، ولذلك فهو يعتبر مشكلة حقيقية لكثير من الطلاب وأسرهم أيضا هذا ما دعا كثير من علماء النفس والتربية بالاهتمام بهذه الظاهرة ومحاولة معالجتها .

ومن بين العلماء الذين قدموا تعريفات تفسيرا لقلق الامتحان" **سجموند فرويد**" الذي يرى أن قلق الامتحان هو توتر يسببه الامتحان، ويزكي هذا التوتر في الممتحن خبرات

الماضي اللاشعورية عادة، التي تتصل بما عاناه من أوجه الجزاء عما ارتكب من مخالفات وهو طفل. (العنبي ،1999، ص،449)

4. مصادر القلق وأسبابه:

1.4 مصادر القلق:

حدد" **جنّو. وأرنست** " بطس مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

- **الأذى أو الضرر الجسدي:** فالإنسان يتملكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء االحرب .

- **الرفض أو النبذ:** إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إ لاّ أ نّه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الاخرين، وهذا ما يجعله غير مطمئن غتَ مطمئن أو مستَّريح في بعض المواقف الاجتماعية.

- **عدم الثقة:** قد يكن نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدرا للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الاخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.

- **التنافر المعرفي:** إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم ملاءمتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

- **الإحباط والصراع:** إن التوتر والقلق يعددان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية. (القبطي ،2001، صفحة 122)

2.4 أسباب القلق

لقد اختلف الباحثُ والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق، وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق:

1.2.4 الأسباب الوراثية: يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، فمثلا كأن نجد شخصا يعاني اضطراب القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقاربه.

تتعدد أسباب القلق من وجهة نظر زهران , أهمها الوضائف و بعض الآليات الفسيولوجية , ليس غريباً أن تكون هناك فروق وراثية بين الأفراد،كما هو الحال في كثير من الخصائص , و يبدو أن العوامل الوراثية لها دور مهم من حيث الخصائص الجسمية كلون العيننن مثلا و بهذا قد تكون أكثر العوامل أهمية في تحديد القلق، هذا ما بينته الدراسات المختلفة أنالوراثة تلعب الدور المهم و الأساسي في الاستعداد للقلق ، فقد دلت النتائج أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة التيتعد متماثلة في كل الجوانب بسبب توفر الطبيعة الوراثية نفسها تصل إلى %(50) بينما تصل الى %(4) في التوائم الغير متشابهة ، و تصل حوالي %(15) في الأباء و الاخوى مرضى القلق، كما دلت النتائج أيضاً أن نسبة من يعانون من سمات القلق من بين الحالات الغير متشابهة ، يلاحظ أن للأسباب الوراثية دوراًكبيرا فيتحديد القلق، فيكون وراثياً عن طريقالجينات، من خلال المرضى الذين أكدوا أن بعض أقاربهم يعانون من أعراض متشابهة ، وقد أوضحت نتائج الدراسات على التوائم بأن قوى العوامل الوراثة تزيد في تاثيرها على عوامل البيئة في نشأت القلق و الاضطراب. (العنبي ،1999، صفحة 449)

2.2.4 أسباب نفسية و اجتماعية :تختلف نظرة الباحثين في الآسباب النفسية و الاجتماعية, فارجح فرويد القلق إلى الصراعات الداخلية اللاشعورية ، والتي هي عبارة عن قوى داخلية تتصارع مع بعضها البعض و يؤدي تصارعها الى ظهور الأعراض المرضية , أما أدلر ***Adler*** "فأرجحا القلق , و يشير الباحث ايريك فروم **(*E . Froom*)**

" إلى أن القلق ينشأ نتيجة الصراع بين الحاجة للتفرد و الاستقلال " و تذهب الباحثة أوتوارنك(***Autarrank***) الى أن " القلق يرجع الى صدمة الميلاد" .

الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض الظروف البيئية.

- المواقف الحادة والضغوطات الثقافية والبيئية والحضارية.
- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.
- التعرض للخبرات الحادة **(عاطفيا، تربويا، اقتصاديا)** الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة. (جاسم ،2004، ص، 135)

بالإضافة إلى ما سبق يمكن القول أن للعوامل الإجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلا كالضغوطات الأسرية أو نضرة المجتمع للفرد.

5. أعراض القلق

1.5 الأعراض النفسية: توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تتَّتب عن القلق:

- عدم الاستقرار.
- عد الشعور بالأمن والراحة.
- الاكتئاب والضيق.
- تورم الأمراض.
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة.
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر،حقيقي ويتوقع حدوث شيء من دون أن يعرف ما هو.

2.5 الأعراض الجسمية: يرى "**أحمد عكاشة**" أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعًا، ويبين لنا أن الشخص يكبت انفعالاته، ولا يظهر سوى الأعراض العفوية من بينها:

- فقدان الشهية عسر الهضم، صعوبات البلع.
- ألام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر، ارتفاع ضغط الدم.
- السرعة في دقات القلب والنبض.
- ضيق الصدر، عدم القدرة على استنشاق الهواء، سرعة التنفس والناهجان.
- الرعشة ارغجاف الصوت وتقطعه.

3.5 أعراض النفس جسمية: هي دور ما يطلق عليها بأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق ، وله دور كبير في نشأتها أو زيادة أعراضها ومن بين هذه الأعراض الربو الشعبي، روماتيز. المفاصل، قرحة المعدة، الصداع ،فقدان الشهية العصبي. (جاسم ،2004، صفحة 135)

6. النظريات المفسرة للقلق النفسي:

1.6 نظرية التحليل النفسي: القلق هو أولاً شعور لا شيء نشعر به، وإنه يسمى حالة وجدانية بالرغم من أننا نجعل أيضاً ما هو الوجدان، والقلق من حيث هو شعور وجداني حالة مكروهة جداً، ولكن ليس الكره هو كل كيفية القلق وليس كل كره يمكن أن يسمى قلقاً، فهناك مشاعر وجدانية أخرى مثل التوتر أو الألم أو الحزن لها كيفية الكره ، ويرتكز تحليل فرويد للقلق بإعتباره إشارة إنذار للأنا بأن تقوم بإتخاذ موقعها الدفاعية مستخدمة ميكانيزماتها الخاصة ضد ما يهددها وهي إن لم تنجح في ذلك فإن الأنا تسقط فريسة للقلق النفسي.

لقد كان لنظرية فرويد دور بارز وهام في ظهور العديد من النظريات النفسية والتي قامت في بعض الأحيان بمخالفته، وفي بعض الأحيان مركزاً وموسعاً من هذه النظرية، وهناك

مجموعة من علماء التحليل النفسي قد ابتعدوا عن فرويد بآرائهم في مناطق تحليلية أخرى تقلل من أهمية الغرائز في تفسير السلوك الإنساني مقارنة بما قدمه فرويد.

أوتو رانك :**(Otto Rank)** صدمة الميلاد عند أوتو رانك وليست العقدة الأوديبية هي المشكلة الرئيسية للإنسان، فهي التي تحرك في اللاشعور ذلك القلق الأصلي الناتج عن الانفصال عن رحم الأم، وذهب الطفل إلى بيئة جديدة حيث لم يعد يتمتع باللذة والسعادة كما في داخل الرحم، وهذا ما يفسر ظهور هذه البيئة غير مريحة وصعبة، فيكون نتيجة عنها شعور بالقلق الأولي، ثم تأتي خبرات الانفصال التالية لتكرار شعور الإنسان بالقلق. (فرويد،1989 ، ص106)

2.6 النظرية السلوكية للقلق: يرى أصحاب نظرية التعلم أن القلق خوف مكتسب، فمصدر القلق لديهم يمكن خارج الفرد نفسه، متمثلاً في المواقف المختلفة التي يتعرض لها، فهم يرون أن القلق يتم اشتراطه تقليدياً لعدد من المنبهات الخارجية، وبما أن القلق والخوف مكتسبان فإنه يمكن إبطالُهما عن طريق إعادة الإشتراط، كما أن القلق يعد دافعاً أو قابلاً للاكتساب، وهو يرتبط بفكرة الصراع الإنفعالي الشديد، ولكن الصراع هذا شعوري.

وينتج القلق من خلال التنشئة الإجتماعية، فالطفل يقلقه إحتمال فقدان حب والديه. كما يرى رواد السلوكية أن القلق المرضي إستجابة مكتسبة، وقد ينتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ثم تُعمم الإستجابة بعد ذلك، وقد ذكرت أمثلة المواقف العادية التي يمكن أن تؤدي إلى القلق منها الخوف مواقف خوف وتهديد ، ولا يصاحبها تكيف ناجح ويترتب على ذالك مثيرات إنفعالية أهمها عدم الإرتياح الإنفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم إستقرار. (الحويلة ، 2010 ، ص47)

وقد أشار "**دولارد وميلر**" إلى أن إضطراب سلوك عامة وإضطراب القلق خاصة يرجع إلى تعلم سلوكيات خاطئة في البيئة التي يعيش فيها الفرد تسهم الظروف الإجتماعية

التي ينشأ فيها تدعيم تلك السلوكيات والعمل على إستمرارها وبقائها. (المشيخي ، 2013 ، ص 260)

3.6 النظرية المعرفية: أعطى **كيلي(Kelly)** ، أحد رواد علم النفس المعرفي، للمعرفة الإنسانية وزناً في تفسير الشخصية في حالتي السواء والمرض، حيث يرى أن أي حدث قابل لمختلف التفسيرات، وهذا يعني أن تعرض الإنسان للقلق يمكن تفسيره بطريقة معالجته للأحداث، وأن العمليات التي يقوم بها الشخص بتوجه نفسي للطريقة التي يتوقع بها الأحداث، وعلى اعتبار أن عملية القلق ليست إلاعملية **توقع وخوف من المستقبل** .

ويرى **باك (Beck)** أن القلق الفعال يظهر مع تنشيط الخوف الذي يعد تفكيراً معيارياً عن تقييم أو تقدير لخطر محتمل، ويرى أن أعراض القلق والمخاوف تبدو معقولة للمرضى الذين تسود تفكيرهم موضوعات الخطر، والتي قد تعبر عن نفسها من خلال تكرار التفكير السلبي بها وانخفاض القدرة على التحكم، والتفكير العقلاني وتقويمها، وظهورالانتباه الانتقائي، وقد حاول لازاروس تحديد نموذج لنشأة القلق والذي يتكون من ثلاث خطوات هي :التقييم الأولي، والتقييم الثانوي، وإعادة التقيم . (أوشن 2015،ص109.108)

7. دور النشاط البدني في خفض القلق :

يشير كل من "**شيلر وسينسر**" إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن الطاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر حتى إذا تجمعت في داخله وتعقدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة، واللعب من أشكال المشاركة الاجتماعية ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار الإنسان لايمكنه العيش بمفرده منزويا ولكنه يسعى

دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه ولاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق لأن من فوائدها:

- مساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الابجابي لذات .
- التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف المسرة للإفصاح

عنها النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته.(الدلفي ،2001، صفحة 38)

فقد أوضح كل من" **ميلر وليلاند**" وسميث أن اللعب دورهاما. في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر... في حين أشار كل من "**باروش واندريولا**" إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الإنفعالي لدى المراهقين كما أكد" **اماستر**" أن استخدام . الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من القلق والتوتر المصاحب.

لذلك فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، والطمأنينة النفسية، وبرقيق الذات والشعور بالبهجة، والإستمتاع واللذة والرضا عن الحياة وكلها مصادر للسعادة تخفيف من العناء والضغوطات والقلق، وباعتبار أن دروس التَّربية البدنية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلابد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفريغ الإنفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمتع المراهق بالسعادة والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف مع المجتمع.

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة التَّربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية وكذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه: فتمرينات اللياقة البدنية أو تمرينات التنفس أو مباراة في كرة السلة ... الخ. من هذا الأخير وتجعله أكثر اتزانا من الجانب الانفعالي.(حمي،1999،ص 75)

الخلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريفات عديدة للقلق عند المراهقين و توصلنا إلى في الأخير إلى التعريف الجزائي بالدرجة التي يحصل عليها المراهق على مقياس القلق المستخدم في الدراسة، و التي تشير إلى حالة من التوتر النفسي و الضيق و الإضطراب, و الإهتمام بالذات, و توقع الشر و الفشل, و تصاحبها أعراض جسمية فيسيولوجية مثل : سرعة نبضات القلب و اضطراب التنفس و التعرق و ضيق الصدر و اضطراب النوم. وذكر أنواعه والفرق بين الخوف والقلق، وكذا إلى حالة القلق وسمة القلق حيث أن حالة القلق هي حالة انفعالية ذاتية الموقف تزول بزوال المصدر المثير لها، أمّا السمة هي استعداد سلوكي مكتسب وفي بعض الأحيان يستمد من خبرات الطفولة، ومن أكبر الصعوبات التي تواجه التلاميذ قبل وأثناء وبعد ممارسة النشاط التربية البدني الرياضي، والذي يترك أثر كبيرا في نفسية ومردود التلميذ، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، و لقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق كما ذكرنا استًراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية.

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

الفصل الرابع

الإنطواء وعلاقته بالنشاط البدني

تمهيد :

تعتبر مرحلة التعليم المتوسط، التي تمثل الجسر الرابط بين الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة والمتوسطة، من أكثر الفترات حرجاً في مسار النمو الإنساني. في هذه المرحلة، يواجه المتعلم تحولات جذرية لا تقتصر على الجوانب البيولوجية والفسيولوجية فحسب، بل تمتد لتشمل إعادة تشكيل الهوية النفسية والاجتماعية. ويبرز مفهوم الانطواء في هذا السياق كظاهرة معقدة تثير اهتمام المربين، والأخصائيين النفسيين، والأولياء على حد سواء، نظراً لتداخل سمات الشخصية الطبيعية مع الاستجابات السلوكية الناتجة عن ضغوط البيئة المدرسية والأسرية. إن فهم الإنطواء في مرحلة المتوسط يستوجب مقاربة شاملة تفكك الاشتباك المفاهيمي بين الانطواء كسمة فطرية إيجابية، وبين الانزواء والعزلة كأعراض لاضطرابات نفسية أعمق، مع التركيز بشكل خاص على السياق التربوي الجزائري وما يفرضه من تحديات وإصلاحات مستمرة.

1. مفهوم الإنطواء:

الإنطواء (*Introversion*) هو سمة شخصية تتمثل في توجه الفرد نحو عالمه الداخلي من أفكار ومشاعر وتخيلات، بدلاً من الانفتاح على العالم الخارجي والتفاعل مع الآخرين، وقد وصف عالم النفس كارل يونغ الإنطواء بأنه ميل الشخص لاستمداد طاقته من داخله لا من محيطه الاجتماعي.

يتسم الشخص المنطوي بالتأمل والهدوء والتفكير العميق، ويفضل البيئات الهادئة والعلاقات المحدودة والعميقة على الإجتماعات الكبيرة والتفاعل السطحي ، ولا يعدّ الإنطواء في حد ذاته اضطراباً نفسياً، بل هو نمط في الشخصية يوجد عند شريحة واسعة من الناس ، كما أنه يفضل الأنشطة الفردية على الأنشطة الجماعية.(فرويد،2000، ص 84)

التعريف الإجرائي : ميل التلاميذ إلى العزوف عن المشركة الإجتماعية ذاخل المحيط المدرسي، وتفضيل الإنفراد والصمت على التفاعل بين الأقران والمعلمين .

2. الفرق بين الإنطواء والخجل :

أ .الإنطواء:

نمط شخصية فطري يتسم بتفضيل الهدوء والتأمل .المنطوي لا يخشى التواصل الاجتماعي بالضرورة، لكنه يستنزفه طاقةً، فيفضل التعامل الإنتقائي مع الآخرين.

ب .الخجل:

استجابة عاطفية وسلوكية تتمثل في القلق من الحكم الاجتماعي والخوف من التقييم السلبي .الشخص الخجول يرغب في التواصل لكنه يعجز أو يتردد .الخجل مصدره قلق اجتماعي، بينما الانطواء مصدره تفضيل شخصي.(كين، 2016، ص42)

جدول رقم 02: مقارنة موجز

الخجل	الانطواء	المعيار
قلق عاطفي	سمة شخصية	الطبيعة
راغب لكن خائف	لا مانع لكن محدود	الرغبة في التواصل
الحكم الاجتماعي	لا يوجد قلق	مصدر القلق
يستجيب للعلاج	ليس مرضاً	قابلية العلاج

3. خصائص الشخصية الإنطوائية في مرحلة المراهقة :

لا يمكن فهم الانطواء في مرحلة المتوسط بمعزل عن الأسس البيولوجية التي تشكل استجابة الجهاز العصبي للمؤثرات. تشير الأبحاث إلى أن الانطوائية حالة مزاجية فطرية تتأثر درجة شدتها بالعوامل البيئية والتربوية، إلا أن جوهرها يظل مرتبطاً بكيمياء الدماغ. أحد أهم الفوارق المكتشفة بين المنفتحين والإنطوائيين هو مستوى الحساسية للدوبامين، وهو ناقل عصبي مرتبط بنظام المكافأة والسعي وراء الإثارة. الإنطوائيون أقل إستجابة للدوبامين، مما يجعلهم لا يشعرون بنفس "النشوة" التي يشعر بها المنفتحون في الأوساط الإجتماعية المكتظة، بل يجدونها مجهدة للجهاز العصبي .

تساهم التغيرات الهرمونية الحادة التي تصاحب البلوغ في تعميق سمات الإنطواء أو تحويلها إلى إنزواء نفسي. تقلبات مستويات الهرمونات تؤثر بشكل مباشر على الحالة المزاجية، وتزيد من وعي المراهق بذاته وبجسده الذي يمر بتغيرات مفاجئة. هذا الوعي المتزايد قد يتحول إلى حساسية مفرطة تجاه آراء الآخرين، خاصة في بيئة المتوسطة حيث ينتشر التنمر والضغط من الأقران. بالإضافة إلى ذلك، تلعب الوراثة دوراً محورياً؛ فالمراهق الذي ينشأ في أسرة يتمتع أحد والديها بسمات إنطوائية يكون أكثر عرضة لوراثة هذه السمات أو إكتسابها من خلال التعلم بالملاحظة والعيش في بيئة غير إجتماعية بطبعها .

تؤثر كيمياء المخ، وتحديداً النواقل العصبية التي تحمل الإشارات بين أجزاء الدماغ، على مدى قدرة المراهق على تحمل الضغوط الاجتماعية. أي خلل في هذا التوازن الكيميائي، مقترناً بصدمات نفسية في الطفولة المبكرة مثل سوء المعاملة العاطفية أو فقدان عزيز، يمكن أن يغير من وظيفة مستقبلات الأعصاب، مما يجعل المراهق يميل للعزلة كآلية دفاعية للهروب من واقع مؤلم أو تجنباً لمشاعر العجز. إن فهم هذه الجوانب البيولوجية يساعد المربين على إدراك أن الإنطواء ليس "قراراً" يتخذه الطالب، بل هو إستجابة نظام عصبي معين لمحيطه.(.Cain. S، 2012 ص18)

1.3 المظاهر السلوكية والأعراض في بيئتي المدرسة والبيت:

يتجلى الإنطواء في مرحلة المتوسط من خلال حزمة من السلوكيات التي تظهر بوضوح في التفاعل اليومي، في المدرسة يميل الطالب المنطوي إلى تجنب الأماكن المكتظة مثل الساحات أثناء الاستراحة، ويفضل البقاء في أماكن هادئة أو مع مجموعة صغيرة جداً من الأصدقاء الذين تربطه بهم علاقة عميقة وطويلة الأمد. هؤلاء الطلاب يميلون للصمت في الحصص الدراسية، ليس بالضرورة لعدم معرفتهم بالإجابة، بل لخوفهم من أن يكونوا محط أنظار الجميع، أو لرغبتهم في معالجة الإجابة ذهنياً حتى تصل لدرجة الكمال قبل نطقها.

2.3 سمات المراهق المنطوي في السياق التعليمي والأسري:

- **الاستمتاع بالعزلة الهادفة:** يقضي المراهق وقتاً طويلاً في غرفته يمارس أنشطة تتطلب تركيزاً فردياً مثل الرسم، القراءة، أو العمل على مشاريع تقنية .
- **الحساسية المفرطة للنقد:** يشعر بضيق شديد عند التعرض للنقد العلني أو السخرية، مما قد يدفعه للإنسحاب الكامل لتجنب تكرار التجربة.
- **مهارات الاستماع والتركيز:** يتميز بالقدرة على الإنصات الجيد والتفكر في التفاصيل التي قد تفوت المنفتحين، مما يجعله مراقباً دقيقاً لبيئته. .

تجنب العمل الجماعي القسري: يشعر بالإرهاق والقلق عند إجباره على المشاركة في مجموعات عمل كبيرة لا تراعي حاجته للعمل الفردي.

- **الغموض والكتومية:** نادراً ما يشارك مشاعره أو أفكاره الخاصة مع الغرباء، ويحيط نفسه بدائرة ضيقة جداً من الثقة.

في البيت، قد يظهر المراهق المنطوي نوعاً من التمركز حول الذات، حيث يقضي فترات طويلة في "أحلام اليقظة" أو الخيال كطريقة للهروب من الواقع الذي يراه ضاغطاً اجتماعياً. تكمن الخطورة عندما تتحول هذه العزلة إلى حالة من فقدان الشغف بالدراسة أو إهمال المظهر الخارجي، وهي علامات قد تنبئ ببداية اكتئاب أو اضطراب قلق يحتاج إلى تدخل مهني. من المهم للأهل مراقبة مدى قدرة المراهق على التكيف؛ فإذا كان الانطواء يمنعه من تكوين صداقات بسيطة أو يؤدي به إلى الفشل الدراسي المستمر، فإن الأمر يتجاوز كونه سمة شخصية . (kagan، 1994ص 52)

4. أسباب ومضاهر الانطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط:

1.1.4الأسباب البيولوجية والجينية:

- الاستعداد الوراثي للتحفيز الزائد للجهاز العصبي في البيئات الاجتماعية.
- فروق في نشاط الدماغ :يميل المنطوون إلى تدفق دم أكبر في المناطق المرتبطة بالمعالجة الداخلية.
- حساسية أعلى لمستوى الدوبامين، مما يجعل التحفيز الاجتماعي مرهقاً.

2.1.4الأسباب الأسرية والتربوية:

- الأسلوب التربوي القائم على الحماية الزائدة والإفراط في الرقابة.
- نشأة في بيئة عائلية صامتة أو معزولة اجتماعياً.
- التعرض للعنف الأسري أو الإهمال العاطفي.
- غياب النماذج الاجتماعية الإيجابية داخل الأسرة.

3.1.4الأسباب المدرسية

- التعرض للتنمر والاستهزاء من قبل الزملاء.
- الإخفاق الأكاديمي المتكرر وما يصاحبه من خجل أمام الآخرين.
- الأسلوب التعليمي القائم على الإذلال والنقد أمام الفصل.
- البيئة المدرسية غير الآمنة التي لا تحترم خصوصية التلميذ.

4.1.4الأسباب النفسية والاجتماعية:

- تدني مفهوم الذات والشعور بعدم الكفاءة الاجتماعية.
- تجارب الرفض والإقصاء من مجموعات الأقران.
- التغيرات الجسدية والنفسية الحادة لمرحلة المراهقة وما تولده من قلق.
- الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية كبديل عن التواصل الحقيقي. (مصطفى القمش ، الإضطربات السلوكية والإنفعالية،ص110)

2.4مظاهر الانطواء المدرسي

1.2.4 مظاهر الانطواء المدرسي على الصعيد الصفي

- الإحجام عن المشاركة الشفهية والإجابة على أسئلة المعلم.
- تجن العمل في مجموعات والتفضيل الواضح للعمل الفردي.
- التأخر في الدخول إلى الفصل أو الخروج المبكر لتجنب الاحتكاك بالزملاء.
- الصمت المستمر وضعف التفاعل حتى مع المعلم.

2.2.4 مظاهر الانطواء المدرسي على الصعيد الاجتماعي المدرسي

- الجلوس منفرداً في وقت الاستراحة بعيداً عن الجماعة.
- عدم الانتماء إلى أي نشاط لاصفي أو فريق رياضي أو نادٍ.
- محدودية العلاقات وقصرها على صديق واحد أو اثنين في أحسن الأحوال.
- تفادي المناسبات المدرسية كالرحلات والحفلات.

3.2.4 مظاهر الانطواء المدرسي على الصعيد السلوكي والجسدي

- لغة جسد انكفائية :الرأس مطأطئ، تجنب التواصل البصري، الانزواء في الزوايا.
- الاستغراق في الكتابة أو الرسم أو القراءة كأنشطة فردية بديلة.
- التأخر الدراسي رغم الكفاءة الذهنية نتيجة ضعف المشاركة(Zimmerman,ص82-90)

5.الآثار الانطواء على التحصيل الدراسي و التوافق الإجتماعي

1.5 الآثار النفسية

- تدني مستوى تقدير الذات والثقة بالنفس في المواقف الاجتماعية.
- القلق الاجتماعي المزمن الذي قد يتطور إلى رهاب اجتماعي فعلي.
- الميل إلى الاكتئاب والشعور بالوحدة والإقصاء.
- صعوبة التعبير عن المشاعر وضعف الكفاءة الوجدانية.
- الإحساس الدائم بعدم الانتماء والاغتراب داخل البيئة المدرسية.

2.5 الآثار الاجتماعية:

- محدودية شبكة العلاقات الاجتماعية وضعف المهارات التواصلية.
- صعوبة الاندماج في بيئات العمل والتعاون الجماعي مستقبلاً.
- التأخر في اكتساب المهارات الاجتماعية الأساسية كالتفاوض وحل النزاعات.
- الانجراف نحو التنمر الإلكتروني كبديل للتواصل الحقيقي، سواء أكان ضحية أم فاعلاً.

3.5 الآثار التحصيلية والمهنية

- ضعف الأداء في المقررات التي تعتمد على التقييم الشفهي والعروض التقديمية.
- ضياع فرص التعلم التعاوني والإثراء الفكري الناتج عن التفاعل مع الأقران.

- صعوبة التأقلم في البيئات المهنية التي تستلزم العمل الجماعي والتواصل المستمر (.زينب شقير ، مقياس التوافق النفسي والإجتماعي ص 56)

6. الانطواء والتحصيل الأكاديمي في التربية البدنية:

من المثير للاهتمام أن الدراسات الميدانية كشفت عن علاقة معقدة بين أنماط الشخصية والنجاح في تخصصات التربية البدنية. على عكس الصورة النمطية التي تمنح الأفضلية للانبساطيين في كل شيء، أظهرت نتائج دراسة أجريت على طلاب تخصص التربية البدنية والصحة وجود ارتباط إيجابي قوي ($r = 0.749$) بين الشخصية المنطوية والتحصيل الأكاديمي المرتفع.

يمكن تفسير هذا التفوق للمنطويين من خلال عدة عوامل:

القدرة على التركيز العميق: يميل المنطويون إلى تفضيل الأنشطة التي تتطلب تركيزاً طويلاً وتحليلاً دقيقاً للمهارات الحركية.

التفكير قبل الفعل: يتميز المنطويون بكونهم أكثر تحليلية قبل التحدث أو الأداء، مما يقلل من الأخطاء في المواقف التعليمية المنظمة.

استراتيجيات التعلم الذاتي: المنطويون يبرعون في المهام الفردية والمحاضرات النظرية التي تتطلب تأملاً داخلياً.

ومع ذلك، تبرز التحديات عندما تتحول حصة التربية البدنية إلى بيئة "صاخبة" تفتقر إلى التنظيم، حيث يشعر المنطويون بالارتباك نتيجة التحفيز الخارجي الزائد في القشرة الدماغية. وهنا يأتي دور المعلم في خلق توازن بين الأنشطة الجماعية المحفزة والفرص الفردية للتأمل والتطوير المهاري. (هميلة شادية ،2011،ص120_145)

6 دور التربية البدنية في تنمية التفاعل الإجتماعي وتقليل الإنطواء

تعد التربية البدنية والنشاط الرياضي ركيزة أساسية في المنظومة التعليمية والتربوية الحديثة، حيث تتجاوز أهدافها مجرد تحسين اللياقة البدنية لتشمل أبعاداً نفسية واجتماعية عميقة تساهم في صياغة شخصية الفرد وقدرته على التكيف مع محيطه. إن التفاعل الاجتماعي، الذي يُعرف بكونه عملية تعلم يكتسب من خلالها الطلاب المعرفة عبر تبادل الأفكار مع أقرانهم وخلق بيئات عمل إيجابية، يمثل جوهر التجربة التربوية في حصة التربية البدنية. وفي ظل التحديات المعاصرة المرتبطة بالعزلة الاجتماعية وزيادة سمات الانطواء لدى الأجيال الناشئة، تبرز الحاجة إلى فهم أعمق للآليات التي تجعل من النشاط البدني أداة فعالة لتعزيز الاندماج وتقليل الانطواء.

تستند هذه الدراسة الموسعة إلى تحليل دقيق للميكانزمات النفسية والبيولوجية التي تربط بين الحركة والتفاعل الإنساني، مع التركيز بشكل خاص على الفئات التي تعاني من تحديات اجتماعية أو اضطرابات نمائية. إن الفهم التقليدي للانطواء بكونه مجرد "خجل" هو فهم قاصر، إذ أن الانطواء يمثل نمطاً شخصياً يتسم بالتوجه نحو العالم الداخلي للأفكار والمشاعر، بينما التفاعل الاجتماعي هو مهارة وقدرة يمكن تنميتها وتطويرها من خلال البيئة الرياضية المحفزة. (مروان عبد المجيد ابراهيم، الأسس العلمية والتربوية للتربية الرياضية، ص132)

1.7 المفاهيم الأساسية والأطر النظرية للتفاعل الاجتماعي في التربية البدنية:

ينطلق التحليل العلمي لدور التربية البدنية من فهم طبيعة الشخصية الإنسانية وتقسيماتها الكبرى. لقد قدم كارل يونغ في عام 1910 مفاهيم الانبساط والانطواء كأنماط اتجاهية للشخصية، حيث يستمد الانبساطيون طاقتهم من العالم الخارجي والتفاعلات الاجتماعية، بينما يميل المنطوون إلى توجيه جهودهم نحو الداخل، مهتمين بأفكارهم وخيالاتهم الخاصة لتحقيق الرفاهية.

1.1.7نظرية التعلم الاجتماعي لبروت باندورا:

تعتبر نظرية التعلم الاجتماعي، التي طورها ألبرت باندورا، الإطار الأكثر شمولاً لتفسير كيفية اكتساب السلوكيات الاجتماعية في البيئات الرياضية. تفترض هذه النظرية أن الأفراد يتعلمون السلوكيات والاتجاهات وردود الفعل العاطفية من خلال ملاحظة الآخرين وتقليدهم. في سياق التربية البدنية، لا يتعلم الطالب المهارة الحركية فحسب، بل يتعلم أيضاً كيف يتفاعل اجتماعياً من خلال مراقبة المعلم والأقران.

تتكون عملية التعلم بالملاحظة من أربعة مكونات أساسية تعمل بشكل متكامل في حصة التربية البدنية:

- **الانتباه (*Attention*)**: يجب على المتعلم التركيز على التفاصيل الهامة للسلوك الملحوظ. وتتأثر هذه العملية بمدى جاذبية النموذج أو تشابهه مع المتعلم، وهو ما يفسر لماذا يقلد الطلاب أقرانهم المتميزين أو معلميهم المفضلين.
- **الاحتفاظ (*Retention*)**: القدرة على تذكر السلوك من خلال تشكيل تمثيلات ذهنية أو رموز لفظية، وهو أمر حيوي لأن التعلم الاجتماعي لا يكون فورياً دائماً.
- **الإنتاج الحركي (*Motor Reproduction*)**: ترجمة الصور الذهنية إلى أفعال بدنية، وهي عملية تتطلب قدرات بدنية وتغذية راجعة مستمرة لتصحيح الأداء.
- **الدافعية (*Motivation*)**: الرغبة في تقليد السلوك بناءً على النتائج المتوقعة. وهنا يلعب التعزيز البدلي (Vicarious Reinforcement) دوراً كبيراً، حيث تزيد رغبة الطالب في التفاعل عندما يرى أقرانه يتلقون الثناء على تعاونهم.

2.1.7 نظرية الروابط الاجتماعية لترافيس هيرشي:

بينما تفسر نظرية باندورا "كيف" نتعلم، تفسر نظرية هيرشي للضبط الاجتماعي "لماذا" نلتزم بالمعايير الاجتماعية ونتجنب العزلة. تقترح هذه النظرية أن قوة الروابط الاجتماعية هي التي تمنع الأفراد من الانحراف أو الانطواء السلبي. وتتكون هذه الروابط من أربعة عناصر تجد في التربية البدنية بيئة مثالية للنمو:

- **الارتباط (*Attachment*)**: القرب العاطفي من المعلمين والأقران المؤيدين للمجتمع.
- **الالتزام (*Commitment*)**: الاستثمار في الأنشطة التقليدية مثل التعليم والرياضة، حيث يخشى الطالب فقدان مكانته داخل الفريق إذا انعزل.
- **المشاركة (*Involvement*)**: الوقت الذي يقضيه الطالب في الأنشطة البدنية يقلل من فرص الفراغ المؤدي للانطواء غير الصحي.
- **الاعتقاد (*Belief*)**: تبني قيم الروح الرياضية والقواعد الأخلاقية للعب الجماعي. (WHOص15-20)

2.7 دور المعلم كوكيل للتغيير الاجتماعي والنفسي:

يعد معلم التربية البدنية الحلقة الأقرب للطالب، وهو يمتلك ميزة فريدة تتمثل في القدرة على ملاحظة التفاعلات الاجتماعية الحقيقية في بيئة اللعب الحرة. اللعب ليس مجرد نشاط حركي، بل هو "بيئة خصبة" يعبر من خلالها الطالب عن سلوكه السوي أو المضطرب وعن صراعاته الداخلية التي قد لا تظهر في الفصول الدراسية التقليدية. يمكن للمعلم أن يساهم في تقليل الانطواء من خلال:

- **التشخيص المبكر**: ملاحظة أنماط السلوك مثل العزلة أو الانسحاب المتكرر من اللعب الجماعي.
- **التعزيز الإيجابي**: الثناء على النجاحات الصغيرة للطلاب المنطويين لبناء ثقتهم بأنفسهم.
- **إدارة المجموعات**: إسناد أدوار قيادية للطلاب الأقل تفاعلاً في مجموعات صغيرة ذات ضغط اجتماعي منخفض.
- **تكييف الممارسات التدريسية**: استخدام أساليب تدريس متعددة الأنماط (بصرية، سمعية، حركية) لتناسب جميع أنواع الشخصيات.

أظهرت الدراسات أن الدعم المباشر من المعلم واستخدام استراتيجيات مخصصة يمكن أن يساعد الطلاب المنطويين على "كسر صمتهم" والازدهار أكاديمياً واجتماعياً في حصص التربية البدنية.

3.7 التحليل المقارن للأنشطة الرياضية وسمات الشخصية:

تختلف المتطلبات النفسية والاجتماعية باختلاف نوع الرياضة، مما يؤدي إلى تشكيل سمات شخصية متباينة لدى الممارسين.

1.3.7الرياضات الجماعية والانبساط:

تعتبر الرياضات الجماعية (مثل كرة القدم وكرة السلة) بيئة مثالية للأفراد الانبساطيين، حيث توفر تحفيزاً خارجياً مستمراً وتفاعلاً اجتماعياً مكثفاً. يتميز ممارسو هذه الرياضات بمستويات أعلى من الانبساط والقبول (*Agreeableness*) مقارنة بغير الرياضيين. تتيح هذه الألعاب فرصاً لمناقشة الخطط الفنية والتكتيكية ومشاركة الأفكار، مما يعزز روح التعاون والصداقة.(كتاب علم النفس الرياضي–Matt Jarvis– معتمد في عام 1999 طبعة منقحة 2006)(مجلة Personality and Individual Differences عام 1993 دراسات تكرارية 2006–2014 في نفس المجلة)

2.3.7الرياضات الفردية والانضباط الذاتي:

في المقابل، يميل أبطال الرياضات الفردية (مثل السباحة، التنس الفردي) إلى امتلاك مستويات أعلى من الضمير (*Conscientiousness*) والاستقلالية. غالباً ما يكون هؤلاء الرياضيون أكثر انطواءً من زملائهم في الرياضات الجماعية، حيث تتطلب رياضاتهم ساعات طويلة من التدريب الانفرادي والتركيز الذهني العميق. ومع ذلك، فإن هؤلاء الرياضيين يتمتعون بثقة عالية بالنفس وقدرة على تحمل المسؤولية الشخصية عن نتائجهم.(مجلة Journal Of Sports Science & Medicine–عام 2014 و أشهر مجلة لعلم النفس Frontiers in Psychology–عام 2019)

4.7 استنتاجات وتوصيات استراتيجية:

إن ممارسة التربية البدنية تمثل أداة جوهرية في بناء جسور التواصل الاجتماعي وتقليل حدة الانطواء السلبي. ومن خلال هذا التحليل الموسع، يمكن استخلاص مجموعة من النتائج والتوصيات التي تساهم في تفعيل دور الرياضة في التنمية الاجتماعية:

- **الفهم الشمولي للشخصية:**يجب على المربين إدراك أن الانطواء ليس عيباً، بل هو نمط شخصية يمتلك نقاط قوة فريدة (مثل التركيز والتحليل). الهدف من التربية البدنية ليس تحويل المنطوي إلى انبساطي، بل تزويده بالمهارات الاجتماعية اللازمة للتفاعل الفعال مع الحفاظ على هويته الشخصية.
- **تفعيل الميكانزمات البيولوجية:** يجب تشجيع الأنشطة التي تزيد من إفراز الأوكسيتوسين والإندورفين، مثل الرياضات الجماعية والفنون القتالية، لدورها في خفض القلق الاجتماعي وتعزيز الثقة.
- **تبني برامج الدمج الشامل:** ضرورة التوسع في تطبيق التربية البدنية التكيفية واستخدام استراتيجيات التكامل الحسي لدعم الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة (مثل التوحد)، مما يساهم في تقليل عزلتهم الاجتماعية.
- **تعزيز الروابط الاجتماعية:** ينبغي تصميم دروس التربية البدنية بحيث تقوي عناصر "الارتباط والالتزام والمشاركة" وفقاً لنظرية هيرشي، لضمان بناء مجتمعات مدرسية متماسكة.
- **التطوير المهني للمعلمين:** الاستثمار في تدريب معلمي التربية البدنية على المهارات الإرشادية والنفسية لتمكينهم من اكتشاف حالات الانطواء المرضي والتدخل المبكر للتخفيف من حدتها.
- **الاستفادة من النماذج العالمية:** استلهام التجارب الناجحة في الدول الاسكندنافية واليابان التي تضع القيم الاجتماعية والتعاون في مقدمة أهداف مناهج التربية البدنية. (مجلة العلوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية التربوية، قادري عبد المالك، 2020 جامعة الجزائر 03).

5.7 النماذج العالمية في التربية البدنية والتنمية الاجتماعية:

تختلف فلسفات وتطبيقات التربية البدنية حول العالم، مما يعكس القيم الثقافية والاجتماعية لكل مجتمع.

1.5.7 النموذج الاسكندنافي: التعاون فوق المنافسة:

تتميز دول مثل السويد وفنلندا والنرويج بنموذج تربوي يركز على "التنشئة الاجتماعية" والتعاون والجهد الجماعي أكثر من التركيز على النتائج والمنافسة الفسيولوجية المحضة. في فنلندا، يتم التأكيد بشكل متزايد على أهمية المهارات الاجتماعية الجيدة في المدارس الشاملة، حيث يُنظر إلى التفاعل الاجتماعي كأداة لتعزيز التفكير النقدي وحل المشكلات. كما تشجع هذه الدول الأنشطة الخارجية (Friluftsliv) التي تربط الطلاب بالطبيعة وبالآخرين في سياقات غير تنافسية.(مجلة *Physical Education and Sport Pedagogy* تابعة ل ERIC– سنة 2008)(المعهد الملكي المركزي للجمباز بالسويد GIH في *مجلة The Sport Journal – 2014)*

2.5.7 النموذج الياباني: الانضباط والاستدامة:

في اليابان، يتم دمج التربية البدنية ضمن رؤية تعليمية أوسع تشمل التعليم من أجل التنمية المستدامة (ESD). يتم التركيز في المناهج اليابانية على دمج القيم الأخلاقية والاجتماعية ضمن دروس الرياضة(تهذيب العقل و النفس عبر الجسد)، مما يساهم في بناء شخصية متوازنة قادرة على المساهمة في المجتمع. ويلاحظ أن اليابان حصلت على درجات مرتفعة في تقارير النشاط البدني العالمية مقارنة بدول أخرى مثل إندونيسيا. (كتاب*Japanese Schooling:Patterns of Socialization,Equality and Political Control* للباحث *RyokoTsuneyoshi-2001-2013) (The International Journal of the History of Sport) -2011)*

3.5.7 النموذج الأمريكي: الشمولية والتكيف:

يركز النموذج في الولايات المتحدة على توفير إطارات وطنية للنشاط البدني الشامل (CSPAP)، مع تأكيد قوي على دمج الطلاب ذوي الإعاقة من خلال التربية البدنية

التكيفية. يتم استخدام استراتيجيات متنوعة مثل تعديل القواعد والمعدات (مثلاً: استخدام كرات ذات أجراس للمكفوفين) لضمان مشاركة الجميع وتحقيق التفاعل الاجتماعي الشامل.
(كتاب Sports in SOcety:Issues and Controversies-عالم الاجتماع الرياضي Jay Coakley-2015/2009)(مجلة Harvard Education Review للباحث Charles T. Clotfelter- 2012/2006)

الخلاصة :

تعد حصة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المدرسي بيئة تعليمية و اجتماعية فريدة تتجاوز أهدافها الحدود البدنية و البيولوجية لتصل إلى عمق البناء النفسي و الإجتماعي للتلميذ، و في مرحلة المراهقة و التمدرس ، تبرز بعض المشكلات السلوكية و الإنفعالية مثل الإنطوائية و العزلة النفسية و اللذين يشكلان عائقا أمام التكيف السليم للتلميذ مع محيطه المدرسي، بالإضافة إلى ذلك فإن المجهود البدني المبذول يساعد في تفريغ الشحنات الإنفعالية السالبة و إفراز الناقلات العصبية (هرمون السعادة) مما يؤدي إلى خفض مستويات القلق و التوتر المصاحبين للإنطواء و العزلة . كما أن الألعاب الجماعية و شبه الرياضية تفرض على التلميذ المنعزل تفاعلا حركيا و لفظيا اجباريا مع زملائه مما يكسر حاجز الخوف الإجتماعي لديه و يمنحه فرصة لإبراز قدراته و نيل القبول و التقدير، مما يساهم بشكل مباشر في علاجه من الإنطواء و العزلة الإجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

منهجية الدراسة

تمهيد:

من خلال تطرقنا للجانب النظري و الذي تناولنا فيه حصة التربية البدنية و الرياضية و مدى مساهمتها في خفض مستويات القلق و الانطواء لدى تلاميذ الطور المتوسط ، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط الموضوع من الجانب التطبيقي بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استمارة الاستبيان على بعض أساتذة المرحلة المتوسطة الذي تتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم مناقشة تحميل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان و قمنا و قمنا بوضع جداول و التمثيل البياني لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات و النسب المئوية المرافقة لها، و في الأخير نقوم بعرض الاستنتاج و نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

هي عبارة عن دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، فبعد الإحساس بالمشكلة ثم قمنا بالاتصال بالمسؤولين على مستوى مديرية التربية بولاية برج بوعريريج لإعطاء شروحات وافية تساعدنا في اختيار العينة.

وقد أُجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها 05 أساتذة من أساتذة التعليم المتوسط، تم اختيارهم بطريقة قصدية من خارج عينة الدراسة الأساسية .وقد مثلت هذه العينة جزءًا من المجتمع الأصلي للبحث الذي يضم 273 أستاذًا بالتعليم المتوسط.

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

-التأكد من وضوح عبارات الاستبيان وسهولة فهمها من قبل أفراد العينة.

-التحقق من ملاءمة محاور وأبعاد أداة البحث لموضوع الدراسة.

-تحديد الزمن اللازم للإجابة عن الاستبيان.

-الكشف عن الصعوبات والعراقيل المحتملة أثناء التطبيق الميداني.

-التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة من حيث الصدق والثبات.

وبعد الانتهاء من الدراسة الاستطلاعية وإجراء التعديلات اللازمة على أداة البحث، تم تطبيق الدراسة الأساسية.

2. المنهج المستخدم:

من أجل البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية تم إتباع النهج الوصفي نظرا لوضوح الخطوات التي تسمح بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع

الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

المنهج الوصفي هو عملية عقلية تتم بتحديد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين حادثتين اجتماعين أو أكثر تستطيع من خلالها الحصول على معارف أدق وأوقات نميز بها موضوع الدراسة أو الحادثة في المجال المقارنة والتصنيف. ويقول عبد الرحمان عدس" الدراسة العلمية المقارنة يحاول الباحث في حالتها أن يتعرف على الأسباب التي تقف وراء الفروق التي تظهر في سلوكيات المجموعات المختلفة من الأفراد أو في الأوضاع القائمة في حالتهم" (بوعلاق ،1999، صفحة 185).

3. متغيرات البحث

بناءً على الفرضيات العامة للبحث يمكن ضبط متغيرات البحث من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية.

1.3 المتغير المستقل:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أو العامل الذي يزيد من خلاله تغير النتائج . (Neve, 1976) وفي بحثنا هذا فإن المتغير المستقل يتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية.

2.3 المتغير التابع:

يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على معدل تأثير المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع(رابح،1999 ، ص219 .)

وفي بحثنا هذا فإن المتغير التابع يتمثل في القلق و الأنطواء.

وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب الأكثر تحديدًا للظاهرة التي تم دراستها.

4. المجتمع الأصلي وعينة البحث:

- المجتمع الأصلي 273 :أستاذًا بالتعليم المتوسط.
- العينة الاستطلاعية: 5 أساتذة خارج العينة الأساسية

العينة الأساسية : 40 أستاذ للتعليم المتوسط.

1.4 المجتمع:

لكي يكون البحث مقبول وقابلا للإنجاز، لابد من تعريف مجتمع البحث الرئيسي الذي نريد فحصه **فالمجتمع الأصلي** للطور المتوسط لولاية برج بوعريريج الذي يبلغ عددهم 273 للموسم الدراسي لدراستنا هم كل أساتذة التربية البدنية 2026/2025

2.4 كيفية اختيار عينة البحث :

1.2.4 حدود الدراسة البشرية (عينة الدراسة)

تم اختيار عينة الدراسة، حيث شملت **40 أستاذًا** لمادة التربية الدنية لطور المتوسط ، وقد وقع الاختيار على هذه العينةنظراً لتوفر الخصائص المطلوبة التي تستجيب لمتغيرات البحث، مما يسمح بالحصول على بيانات دقيقة وذات دلالة تربوية/علمية.

2.2.4 مبررات اختيار العينة العمدية

استند الباحث في اختياره لـ (40 أستاذًا) إلى المعايير التالية:

- **التخصص الموضوعي:** امتلاك الأساتذة المختارين لخبرة مباشرة في (موضوع البحث، مثل: تكنولوجيا التعليم).
- **التمثيلية النوعية:** ضمان إشراك فئات متنوعة من حيث الأقدمية والمؤهل العلمي لضمان شمولية النتائج.

- **القدرة على الاستجابة:** تعاون الأساتذة المختارين واستعدادهم لتقديم بيانات موضوعية تخدم البحث العلمي.

جدول رقم 03: توزيع أفراد العينة حسب الأقدمية المهنية

سنوات الخبرة	التكرار (ن)	النسبة المئوية(%)
أقل من 10 سنوات	12	30%
من 10 إلى 20 سنة	20	50%
أكثر من 20 سنة	08	20%
المجموع	**40**	**100%**
التعليق :يظهر الجدول أن نصف العينة (50%) يمتلكون خبرة تتراوح بين 10 و20 سنة، وهي الفئة الأكثر تمثيلاً، مما يعزز من مصداقية النتائج كونها مستمدة من أساتذة يمتلكون نضجاً مهنياً كافياً.		

5. أدوات البحث

بما أن العينة مكونة من 40 أستاذًا، يتم صياغة الأداة كالتالي:

"اعتمد الباحث في دراسته على **الاستبيان** كأداة رئيسية لجمع البيانات، والذي صُمم وفق مقياس (الثلاثي/الخماسي)، وتم التحقق من صدقه وثباته من خلال عرضه على مجموعة من المحكمين المختصين."

1.5 الدراسة النظرية:

تتمثل في المصادر والمراجع العربية والأجنبية، كما فيها الكتب بالمذكرات والقواميس والمجلات والإذاعات... إلخ، وغيرها مما هي تكوين خلفية نظرية تساعد الباحث على إنجاز الدراسة الميدانية.

2.5 الدراسة التطبيقية:

- **الاستبيان:** لقد استعملت الاستبيان كأداة في الجانب الميداني، لأنه أنسب وسيلة للتحقق من المنهج الوصفي، وهو أداة أو أسلوب للحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات تطرح على إجاباتها عن طريق الأسئلة، ومن خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن وراء هذه الطريقة أنها تجاوبت بالجهد، وتُمكّن كثيراً من البيانات من العينات في أقل وقت تتوفر شروط المتغيرين من صدق وثبات وموضوعية. (مرسي، د.ت، صفحة 203)

ويعرف الاستبيان بأنه عبارة عن الأسئلة المربية ككل المواضيع معدة يتم وضعها إلى الأشخاص المعنيين بالبريد، أو يقوم تسليمها لهم باليد شخصياً، على أن أجوبة الأسئلة الواردة فيه ودراساتها يمكن التوصل عن طريقها إلى حقائق جديدة عن الموضوع، أو التأكيد من معلومات معروفة، عليه أنها قد ترغب إليه في إثبات حقائق فهي إذاً الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة متشابهة وهي:

- تحديد طرف من الاستبيان.
- تحديد وتنظيم نوع المخصص للاستبيان.
- اختيار العينة التي تم استجوابها.
- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال.
- وضع علاقة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويعتبر الأسلوب الأمثل في إجراء الدراسات الميدانية في كل البحوث الأمنية لما يقدمه من الحقائق العلمية، والمعلومات وحجج كذلك ووسيلة للحصول على معلومات يقومها وكل ذلك نوع كفاءة الاستعمال، ووسيلة عادية لجميع البيانات والمعلومات بأقلية من استخدام الأكاديمي، وذلك بإجراء بسيط للتلميذ، والأبحاث والاختبارات الميدانية في البحوث، وأيضاً السيطرة في المجريات، وكل دول مفروح في معالجة المعطيات.

6. الخصائص السيكومتيرية لأداة البحث

تم الاعتماد على أداة الاستبيان لجمع البيانات المتعلقة بهذه الدراسة، وقدم تم تصميمه بناء على الدراسات السابقة، حيث تكون من ثلاث محاور وهي:

المحور الأول: يمثل المتغير التابع القلق لدى التلاميذ، ويحتوي على 12 عبارة.

المحور الثاني: يمثل المتغير التابع الانطواء لدى التلاميذ، ويحتوي على 12 عبارة

المحور الثالث: يمثل المتغير المستقل "دور حصة التربية البدنية" ، والذي يشمل 12 عبارة.

وقد تم استخدام مقياس ليكارت الخماسي لمعرفة وقياس رأي المستجوبين، مع تحديد المتوسط المرجح للاستعانة به من اجل معرفة اتجاهات أفراد العينة، والجدول الموالي يمثل جدول ليكارت الخماسي.

الجدول رقم 04: مقياس ليكارت الخماسي

خيارات الإجابة	الرقم	المتوسط المرجح	درجة المو افقة
لا مو افق بشدة	1	من 01 إلى 1.79	منخفضة جدا
لامو افق	2	من 1.80 إلى 2.59	منخفضة
محايد	3	من 2.60 إلى 3.39	متوسطة
او افق	4	من 3.40 إلى 4.19	مرتفعة
او افق بشدة	5	من 4.20 إلى 5.00	مرتفعة جدا

المصدر: من إعداد الباحث

7. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة

تم استعمال الأدوات الإحصائية المتمثلة في: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، تحليل التباين، معامل ألفا كرونباخ، وتحليل الانحدار الخطي البسيط وهذا من اجل تحليل ومعالجة البيانات وهذا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار 26.

- **صدق وثبات أداة الدراسة:**

للتحقيق الصدق الظاهري لأداة الاستبيان تم عرضه على مجموعة من الأساتذة المحكمين، كما تم استخدام معامل ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات صلاحية استمارة الاستبيان، والجدول الأتي يبين النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم 05: نتائج معامل "ألفا كرونباخ" لثبات الاستبيان

المحور	بيان المحور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
01	القلق لدى التلاميذ	12	0.716
02	الانطواء لدى اتلاميذ	12	0.850
03	دورحصة التربية البدنية	12	0.964
الاستبيان (جميع المحاور)		18	0.911

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

من خلال معطيات الجدول أعلاه يلاحظ أن معامل ألفا كرونباخ كان مرتفعا في كل من محوري الاستبيان وهو اكبر من 0.7 مما يدل على ثبات أداة الاستبيان، وإمكانية استخدامه لقياس الظاهرة التي تم إعداده من أجلها.

9. **مجالات البحث:**

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها قمنا بتحديد ثلاثة مجالات:

❖ **المجال البشري:** يشمل أفراد المجتمع الذين تم من خلالهم إنجاز هذه الدراسة، وقد تمثل في مجموعة من أساتدة التربية البدنية لمتوسطات بلدية برج بوعريج.

❖ **المجال المكاني:** يمثل الإطار المكاني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقسم إلى جانبين هما:

✓ **الجانب النظري:**

تمت كتابة الدراسة هذه على مستوى مكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (STAPS) جامعة لمسيلة .

✓ **الجانب التطبيقي:**

الاستبيان: بعد ضبط الصياغة النهائية للاستبيان وبالاتفاق مع الدكتور المشرف، تم توزيعه مباشرة على الأساتذة.

❖ **المجال الزمني:** يمثل الإطار الزمني الذي تم فيه إنجاز هذه الدراسة، وقد قسم إلى جانبين وهما:

✓ **الجانب النظري:** تمت دراسته/إنجازه في عينة هذا ابتداءً من شهر جانفي إلى غاية نهاية شهرمارس.

✓ **الجانب التطبيقي:** امتد شهرين، وتمثلت على النحو التالي:

الاستبيان: بعد صياغة أسئلة الاستبيان وعرضها على "الدكتور المشرف" وكذا تكييفها بإيرادها وأهم بالتعديلات بالقوة وتقاسمه، تم توزيع استمارات الاستبيان مباشرة على أساتذة في الفترة الزمنية الممتدة ما بين 2026/04/19 إلى 2026/04/25.

الفصل السادس

عرض، تحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل النتائج

1.1 عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضية الأولى

لاختبار الفرضية الاولى قمنا باستخدام معامل الانحدار الخطي وهذا لمعرفة تاثير حصة التربية البدنية في خفض القلق لدى التلاميذ ، والجدول الأتي يبين العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة.

الجدول رقم 06: معاملات الارتباط والتحديد للنموذج

ملخص النموذج				
النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري التقدير
1	0.067	0.005	0.023	0.418

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام برمجيةSPSS 26.

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن قيم معامل الارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع هو 0.067 وهي علاقة ارتباطية ضعيفة جدا، معامل التحديد يساوي 0.005، وقيمة معامل التحديد المعدل يساوي 0.023 بخطأ معياري قدر ب 0.418، وعليه يمكننا القول أن المتغير المستقل يفسر 2.3%من التباين الحاصل في المتغير التابع ، أما الباقي 97.7% ترجع إلى متغيرات أخرى لم تكن ضمن هذه الدراسة، والجدول الموالي يبين تحليل التباين بين متغيري الدراسة.

الجدول رقم 07: نتائج تحليل التباين لاختبار معنوية الانحدار

ANOVA						
النموذج		مجموع المربعات	ddl	متوسط المربعات	F	المعنوية
1	الانحدار	0.029	1	0.029	0.165	0.687
	البواقي	6.29	36	0.175		
	المجموع	6.31	37			
a.تنبؤية: (ثابت)، دورحصة التربية البدنية						
b. لمتغير التابع: القلق لدى التلاميذ						

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن قيمة F تساوي 0.165 عند مستوى دلالة إحصائية تساوي 0.687، وعليه فانه لا توجد دلالة إحصائية لتاثير حصة التربية ابدنية في خفض مستوى القق لدى التلاميذ .

2.1 عرض وتحليل نتائج اختبار الفرضية الثانية

لاختبار الفرضية الثانية قمنا باستخدام معامل الانحدار الخطي وهذا لمعرفة تأثير حصة التربية البدنية في خفض مستوى الانطواء لدى التلاميذ ، والجدول الأتي يبين العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة.

الجدول رقم 08: معاملات الارتباط والتحديد للنموذج

ملخص النموذج				
النموذج	معامل الارتباط	معامل التحديد	معامل التحديد المعدل	الخطأ المعياري التقدير
1	0.782	0.612	0.601	0.351

المصدر: من إعداد الباحث باستخدام برمجيةSPSS 26.

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن قيم معامل الارتباط بين المتغير المستقل والمتغير التابع هو 0.782 وهي علاقة ارتباطية عالية، معامل التحديد يساوي 0.612، وقيمة معامل التحديد المعدل يساوي 0.601 بخطأ معياري قدر ب 0.351، وعليه يمكننا القول أن المتغير المستقل يفسر 60.1%من التباين الحاصل في المتغير التابع ، أما الباقي 39.9% ترجع إلى متغيرات أخرى لم تكن ضمن هذه الدراسة، والجدول الموالي يبين تحليل التباين بين متغيري الدراسة.

الجدول رقم 09: نتائج تحليل التباين لاختبار معنوية الانحدار

ANOVA						
النموذج		مجموع المربعات	ddl	متوسط المربعات	F	المعنوية
1	الانحدار	7.013	1	7.013	56.67	0.000
	البواقي	4.455	36	0.124		
	المجموع	11.469	37			
a.تنبؤية: (ثابت)، دورحصة التربية البدنية						
b. لمتغير التابع: الانطواء عند التلاميذ						

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

من خلال الجدول أعلاه، نلاحظ أن قيمة F تساوي 56.67 عند مستوى دلالة إحصائية تساوي 0.000، وعليه فانه توجد دلالة إحصائية لتاثير حصة التربية البدنية في خفض الانطواء لدى التلاميذ، وهذا ما يسمح ببناء نموذج للانحدار الخطي البسيط بين متغيري الدراسة، والجدول الأتي يوضح هذا النموذج.

الجدول رقم 10: معاملات الارتباط ونموذج

المعاملات					
النموذج	معاملات غير معيارية		معاملات معيارية		
	B	الخطأ المعياري	Beta	t	المعنوية
1(ثابت)	1.293	0.369		3.50	0.001
التحول الرقمي	0.619	0.082	0.782	7.528	0.000
a. المتغير التابع: الانطواء عند التلاميذ					

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

حسب ما هو موضح في الجدول أعلاه، نلاحظ أن معاملات الانحدار للمتغير المستقل (دور حصة التربية البدنية) معنوية وذات دلالة إحصائية أقل من 0.05، وعليه فان هذا المتغير المستقل يساهم في معادلة الانحدار في هذا النموذج.

ومنه فان معادلة الانحدار لهذا النموذج هي كالأتي:

X (0.619) +1.293=Y

حيث أن:Y: تمثل المتغير التابع (خفض الانطواء لدى التلاميذ)

X تمثل المتغير المستقل (دور حصة التربية البدنية)

الجدول رقم 11: تحليل عبارات القلق عند التلاميذ

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
يظهر التلاميذ علامات التوتر اثناء الحصص الدراسية	3,37	1,324	1,752
يعاني بعض التلاميذ من القلق قبل الاختبارات	4,03	,972	,945
يواجه التلاميذ صعوبة في التركيز بسبب القلق	3,92	,818	,669
تظهر اعراض القلق) مثل الخوف والارتباك (لدى عدد من التلاميذ	3,92	1,024	1,048
يقل مستوى القلق لدى التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني	4,34	1,021	1,042
تساعد حصة التربية البدنية على تحسين المزاج العام للتلاميذ	4,82	,393	,154
الانشطة الرياضية تساهم في تفريغ الشحنات الانفعالية	4,66	,938	,880
التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بانتظام اقل عرضة للقلق	4,76	,431	,186
يلاحظ تحسن في الحالة النفسية للتلاميذ بعد الحصص الرياضية	4,66	,745	,555
يشعر التلاميذ بالراحة النفسية اثناء ممارسة الانشطة البدنية	4,42	,758	,575
تقل السلوكيات المرتبطة بالقلق بعد المشاركة في النشاط الرياضي	4,42	,642	,413
تساعد التربية البدنية في التخفيف من الضغوط الدراسية	4,63	,489	,239
القلق لدى التلاميذ	4,3289	,41325	,171

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

تُظهر نتائج الجدول أن المتوسطات الحسابية لجميع العبارات جاءت مرتفعة نسبيًا، حيث تراوحت بين 3.37و4.82، ما يدل على وجود اتفاق واضح لدى أفراد العينة حول تأثير النشاط البدني والتربية البدنية في التخفيف من القلق وتحسين الحالة النفسية للتلاميذ.

وقد سجلت عبارة "تساعد حصة التربية البدنية على تحسين المزاج العام للتلاميذ " أعلى متوسط حسابي بلغ 4.82بانحراف معياري منخفض(0.393) ، مما يشير إلى درجة عالية من الاتفاق والتجانس بين أفراد العينة. كما جاءت عبارة "التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بانتظام أقل عرضة للقلق "بمتوسط مرتفع (4.76) وانحراف معياري ضعيف (0.431)، وهو ما يعزز فكرة العلاقة الإيجابية بين النشاط الرياضي والصحة النفسية. في المقابل، سجلت عبارة "يظهر التلاميذ علامات التوتر أثناء الحصص الدراسية "أدنى متوسط حسابي (3.37) مع أعلى انحراف معياري (1.324) وتباين(1.752) ، ما يدل على اختلاف آراء أفراد العينة حول هذه العبارة مقارنة بباقي العبارات.

أما المتوسط العام لمحور القلق لدى التلاميذ فقد بلغ 4.32بانحراف معياري (0.413)وتباين منخفض(0.171) ، مما يدل على وجود اتفاق مرتفع بين أفراد العينة حول أهمية النشاط البدني في التخفيف من القلق وتحسين الحالة النفسية.

الجدول رقم 12: تحليل عبارات الانطواء عند التلاميذ

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
يفضل بعض التلاميذ العزلة داخل القسم	2,87	1,212	1,469
يتجنب التلاميذ المنطووم المشاركة في الانشطة الجماعية	3,26	1,349	1,821
يواجه بعض التلاميذ صعوبة في تكوين علاقات مع زملاءهم	3,66	,909	,826
يظهر التلاميذ المنطوون خجلا مفرطا في المواقف الاجتماعية	4,13	,665	,442
تساهم حصة التربية البدنية في دمج التلاميذ المنطوين	4,50	,952	,905
تساعد الانشطة الجماعية على تعزيز التفاعل الاجتماعي	4,39	,755	,570
يزداد تواصل التلاميذ مع زملاءهم اثناء الحصص الرياضية	4,50	,862	,743
تقل مظاهر الانطواء لدى التلاميذ بعد ممارسة الرياضة	3,97	,885	,783
الانشطة الرياضية تشجع التلاميذ على التعبير عن انفسهم	4,34	,745	,555
يشعر التلاميذ المنطوون بثقة اكبر اثناء الانشطة البدنية	4,03	,677	,459

تساعد الالعاب الجماعية على تقليل العزلة الاجتماعية	4,32	,842	,708
تساهم التربية البدنية في تحسين مهارات التواصل لدى التلاميذ	4,50	,762	,581
الانطواء لدى التلاميذ	4,0395	,55674	,310

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

تُظهر نتائج الجدول أن المتوسطات الحسابية للعبارات تراوحت بين 2.87و4.50، ما يدل على وجود اتفاق مرتفع نسبيًا حول دور التربية البدنية والأنشطة الرياضية في التقليل من مظاهر الانطواء وتعزيز التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ.

وقد سجلت أعلى المتوسطات الحسابية في العبارات:

- "تساهم حصة التربية البدنية في دمج التلاميذ المنطوين (4.50) "
- "يزداد تواصل التلاميذ مع زملائهم أثناء الحصص الرياضية (4.50) "
- "تساهم التربية البدنية في تحسين مهارات التواصل لدى التلاميذ (4.50) "

وهي قيم مرتفعة تعكس درجة كبيرة من الاتفاق حول الأثر الإيجابي للنشاط البدني في الحد من الانطواء.

كما جاءت عبارة "تساعد الأنشطة الجماعية على تعزيز التفاعل الاجتماعي "بمتوسط مرتفع(4.39) ، ما يؤكد أهمية التفاعل الجماعي في تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ.

في المقابل، سجلت عبارة "يفضل بعض التلاميذ العزلة داخل القسم "أدنى متوسط حسابي (2.87)مع انحراف معياري مرتفع نسبيًا(1.212) ، ما يدل على اختلاف وجهات النظر حول مدى انتشار هذا السلوك.

أما المتوسط العام لمحور الانطواء لدى التلاميذ فقد بلغ 4.03بانحراف معياري (0.556) وتباين(0.310) ، مما يدل على وجود اتفاق مرتفع نسبيًا بين أفراد العينة حول فعالية التربية البدنية في التخفيف من مظاهر الانطواء.

الجدول رقم 13: تحليل عبارات دور حصة التربية البدنية

العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التباين
تلعب التربية البدنية دورا مهما في تحسين الصحة النفسية	4,68	,739	,546
تساهم حصة التربية البدنية في تقليل التوتر والضغط النفسي	4,50	,762	,581
تساعد الانشطة الرياضية على تنمية الثقة بالنفس	4,61	,855	,732
تعزز التربية البدنية روح التعاون بين التلاميذ	4,47	,762	,580
تسهم الانشطة الرياضية في تحسين العلاقات الاجتماعية داخل	4,39	,755	,570
تعتبر التربية البدنية وسيلة فعالة للترويح النفسي	4,39	,946	,894
تساعد الحصص الرياضية على تحقيق التوازن النفسي للتلاميذ	4,37	,819	,671
تساهم التربية البدنية في تنمية روح الانتماء الجماعي	4,42	,858	,737
تشجع الانشطة الرياضية على الانضباط واحترام القوانين	4,50	,762	,581
تساهم التربية البدنية في تحسين التكيف المدرسي	4,13	,963	,928
تلعب الانشطة الجماعية دورا اكبر من الفردية في التاثير النفسي	4,13	,777	,604
يجب اعطاء حصة التربية البدنية اهمية اكبر في البرنامج المدرسي	4,68	,933	,871
دور حصة التربية البدنية	4,4408	,70389	,495

المصدر: من إعداد الباحث اعتمادا على مخرجاتSPSS

تُظهر نتائج الجدول أن جميع العبارات المتعلقة بدور حصة التربية البدنية سجلت متوسطات حسابية مرتفعة تراوحت بين 4.13و4.68، ما يدل على وجود اتفاق قوي بين أفراد العينة حول الأهمية النفسية والاجتماعية للتربية البدنية داخل الوسط المدرسي.

وقد سجلت عبارتا:

- "تلعب التربية البدنية دورًا مهمًا في تحسين الصحة النفسية "
- "يجب إعطاء حصة التربية البدنية أهمية أكبر في البرنامج المدرسي "

أعلى متوسط حسابي بلغ 4.68، مما يعكس قناعة كبيرة بأهمية هذه المادة في الحياة المدرسية. كما جاءت عب **الدراسة النظرية** ارة "تساعد الأنشطة الرياضية على تنمية الثقة بالنفس "بمتوسط مرتفع(4.61) ، تليها عبارتا "تساهم حصة التربية البدنية في تقليل التوتر

والضغط النفسي "و**"تشجع الأنشطة الرياضية على الانضباط واحترام القوانين"** بمتوسط.(4.50)

أما أقل المتوسطات فقد سجلتها عبارتا:

- "تساهم التربية البدنية في تحسين التكيف المدرسي "
- "تلعب الأنشطة الجماعية دورًا أكبر من الفردية في التأثير النفسي "

بمتوس(4.13) ، وهي رغم ذلك تبقى ضمن المستوى المرتفع. وقد بلغ المتوسط العام لمحور دور حصة التربية البدنية (4.44)بانحراف معياري (0.703)وتباين(0.495) ، مما يدل على تجانس نسبي في استجابات أفراد العينة ووجود اتفاق واضح حول الأثر الإيجابي للتربية البدنية.

عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى:

نص الفرضية : تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

تلخيص نتائج اتجاهات العينة في إجابتهم على أسئلة المحور الأول و المتعلق بـ: **القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.**

الجدول رقم 11: تحليل عبارات القلق عند التلاميذ.

التعليق على الجدول 11:

من خلال الجدول أعلاه نجد أن معظم عبارات المحور الأول و المتعلق بـ **القلق لدى تلاميذ المتوسط** أضهر فروقا جوهرية ذات دلالة إحصائية لصالح الإجابات الأكثر تكرارا، حيث تُظهر النتائج الإحصائية أن جميع العبارات جاءت مرتفعة نسبيًا، بإنحراف معياري منخفض (0,393) ، مما يشير إلى درجة عالية من الإتفاق والتجانس بين أفراد العينة. تعكس انخفاضاً ملحوظاً في مستويات القلق والإضطراب النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

بعد انتظامهم في حصص التربية البدنية والرياضية أي أن **حصة التربية البدنية و الرياضية تساهم بدرجة كبيرة في خفض مستويات القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط** . هذا التغير الإيجابي يُعد مؤشراً حاسماً على نجاح الحصة في تحقيق التوازن النفسي للمراهق، ويمكن تفسير هذا التأثير العميق من خلال محورين أساسيين: الأول بيولوجي فسيولوجي، حيث تساهم الأنشطة الحركية في كبح نشاط الغدد الإفرازية لهرمونات التوتر مثل الكورتيزول والأدرينالين، وفي المقابل تحفز الدماغ على إفراز النواقل العصبية مثل الأندورفين والسيروتونين التي تمنح التلميذ شعوراً طبيعياً بالراحة والسكينة وتخفف من حدة الضغوط الذهنية. أما المحور الثاني فهو نفسي اجتماعي، إذ تقدم الحصة بيئة تربوية آمنة يفرغ من خلالها التلميذ طاقاته المكبوتة وانفعالاته المتراكمة الناتجة عن ضغوط الدراسة والتغيرات الفسيولوجية لهذه المرحلة العمرية، كما أن الاندماج في الألعاب الجماعية يعزز لديه روح العمل الفريقي ويقلل من مشاعر القلق، مما يساهم بشكل تراكمي في رفع تقديره لذاته وتطوير قدرته على ضبط إنفعالاته، وهو ما يمثل جوهر التوازن النفسي والإستقرار السلوكي داخل وخارج الأسوار المدرسية.و هذا ما توصل إليه الباحث **الدكتوراه بلخيري، 2025** من حيث فعالية الأنشطة البدنية الرياضية من خلال متضمناتها التربوية العلاجية التخفيف من الإضطرابات الإنفعالية (القلق و العدوانية) لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط. استنادا على **برنامج تدريبي مقترح** بالأنشطة البدنية الرياضية الموجهة في اعتبار الشفاء بمعالجة الأعراض و إطفاء الأفعال المنعكسة(القلق و العدوانية) حيث أثبت أن مجموعة التلاميذ الذين طبقو البرنامج (المجموعة التجريبية) و مجموعة التلاميذ الذين درسوا بالطريقة التقليدية (المجموعة الضابطة) في مستوى القلق و العدوانية لصالح المجموعة التجريبية.حيث أن إعتماد الألعاب و الأنشطة الترويحية و الموجهة كآلية أساسية لتفريغ شحنات القلق و الضغط النفسي الناتج عن كثافة البرامج الدراسية تفوق واضح للمجموعة التجريبية التي خضعت للبرنامج البدني في انخفاض مستوى القلق مقارنة بالمجموعة الضابطة.و هذا يثبت لنا ضرورة إعادة النظر في المناهج الحالية للتربية البدنية و الرياضية

في الطور المتوسط، بحيث لا تقتصر على الجانب التقني و البدني بل تدمج أبعاد نفسية و انفعالية.

من خلال ما توصلنا لإليه سابقا، نقبل الفرضية قائلة أنه: **تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.**

عرض و مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية:

نص الفرضية : تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى الإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

تلخيص نتائج اتجاهات العينة في إجابتهم على أسئلة المحور الثاني و المتعلق بـ: **الإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.**

الجدول رقم 11: تحليل عبارات الإنطواء عند التلاميذ.

التعليق على الجدول 12:

تُظهر النتائج الإحصائية المفرغة تفوقاً واضحاً للبدائل التي تصب في اتجاه "الموافقة" وبمستوى مرتفع نسبياً، مدعومة بقيم إحصائية دالة تمثلت في انحراف معياري منخفض قدره (0.556) وتباين قدره (0.310). هذا الانخفاض والاقتراب من الصفر يعكس علمياً درجة عالية من التجانس والاتفاق بين أفراد عينة الدراسة، ويؤكد أن آراء المبحوثين لم تأتِ عشوائية أو مشتتة، بل تمركزت حول استجابة إيجابية موحدة تُثبت الأثر الفعلي و الملحوظ لحصة التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة الانطواء و يمكن تفسير هذه النتيجة من خلال الأبعاد التالية:

البُعد النفسي والاجتماعي للحصة الرياضية : تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية بيئة تفاعلية خصبة تخرج التلميذ من روتين التلقي النظري داخل القسم إلى فضاء الحركة والمشاركة، **الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية:** تفرض على التلميذ المنطوي(بطبيعتها) التفاعل مع زملائه، والتواصل معهم لتحقيق أهداف الفريق (كالتمرير، التعاون والتشجيع)،

مما يكسر حاجز الخوف والتردد والإنسحاب الإجتماعي لديه تدريجياً، **تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات** : إن نجاح التلميذ في أداء بعض المهارات الحركية أو تسجيل نقاط لصالح فريقه يمنحه شعوراً بالقبول والتقدير من قِبل زملائه وأستاذه. هذا الشعور بالإنجاز يساهم بشكل مباشر في خفض عوارض الإنطواء، حيث يتحول التلميذ من الإنعزال إلى محاولة إثبات الذات ونيل الإستحسان الإجتماعي داخل الجماعة، **تفريغ الشحنات والإنفعالات السلبية** تتيح الممارسة الرياضية لتلاميذ المراهقة المبكرة (الطور المتوسط) تفريغ الطاقات الزائدة والشحنات الإنفعالية والقلق، والذين يشكلون في كثير من الأحيان سبباً رئيساً للإنطواء والهروب من المواجهة الإجتماعية، و هذا ما توصل إليه الباحث الدكتور **قاسمي خليل 2024/2023**. أسفرت دراسته على إثبات فرضياته بشكل قطعي حيث توصل إلى أن البرامج الحركية الراضية الموجهة لتلاميذ التعليم المتوسط (الرياضات الجماعية) تساهم بشكل فعال في تقليص نسب السلوك الانسحابي و العزلة الإجتماعية. كما أكد في نتائجه أن تلاميذ الطور المتوسط يمرون بأزمات انفعالية حادة تشكل دافعا للإنطواء . و أن الممارسة الرياضية الجماعية (المدرجة ضمن حصة التربية البدنية) تمتلك خصائص سيكولوجية و إجتماعية تفوق في التأثير على شخصية التلميذ المنطوي، نظرا لكونها تعتمد على التفاعل اللفظي و الحركي الإجباري بين أفراد الفريق تعتبر أنسب الآليات السلوكية لتصريف تلك الشحنات و تحويلها إلى طاقات إيجابية تستثمر في الإندماج الإجتماعي داخل المؤسسة التربوية.

من خلال ما توصلنا لإليه سابقا، نقبل الفرضية قائلة أنه: **تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى الإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.**

مناقشة و مقابلة الفرضيات الجزئية بالفرضية العامة:

جدول رقم 14: مقابلة النتائج بالفرضية العامة.

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.	تحققت
الفرضية الجزئية	تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستوى الإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.	تحققت
الفرضية العامة	تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستويات القلق والإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط	تحققت

من خلال الجدول رقم (14) تبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت و هذا ما يبين أن الفرضية العامة و التي تدور حول: **تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستويات القلق والإنطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط**، قد تحققت أيضا بنسبة كبيرة

خلاصـــة :

احتوى هذا الفصل على عرض و تحليل و مناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولها على شكل محاور و ذلك لمعرفة آراء و وجهات نظلر الأساتذة حول أثر حصة التربية البدنية و الرياضية في خفض مستوى القلق و الإنطواء لدى تلاميذ الطور المتوسط، و استخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسب المؤوية، معامل آلفا كرانباخ، الانحراف المعياري و التكرارات، وذلك لمعرفة الدلائل الإحصائية لهذه النتائج.

و في الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق في سياق الفرضيات المطروحة.

الفصل السابع

استنتاج واقتراحات

تأسيساً على ما أسفرت عنه الدراسة الميدانية من نتائج وإحصاءات، يُستنتج عموماً أن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل متغيراً حاسماً وبيئة علاجية وتطويرية ملموسة داخل المؤسسة التربوية، حيث أظهرت البيانات الميدانية وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق والانطواء بين التلاميذ الممارسين للنشاط البدني بانتظام وأقرانهم، مما يؤكد التأثير المباشر للحصة في تعديل الجوانب النفسية والانفعالية للمراهق.

ومن خلال تفريغ وتحليل استمارات الاستبيان ومقاييس الدراسة الميدانية، تبين أن للتمرينات الرياضية الممنهجة أثراً فعالاً في خفض حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط. إذ تبين ميدانياً أن الحصة توفر تفريغاً سيكولوجياً وانفعالياً للشحنات والضغوطات اليومية، وتحول الطاقات السلبية الناتجة عن التغيرات الفسيولوجية وصعوبات التحصيل الأكاديمي إلى طاقة حركية إيجابية، مما ساهم في خفض دلالات التوتر والاضطراب أثناء المواقف التعليمية.

وفيما يتعلق بمتغير الانطواء، أثبتت المؤشرات الميدانية أن طبيعة التفاعل الاجتماعي داخل حصة التربية البدنية والرياضية—خاصة عند التركيز على الرياضات الجماعية— تساهم بشكل مباشر في تفكيك مظاهر العزلة والانسحاب الاجتماعي. فقد لاحظنا من خلال المعطيات الميدانية أن التلميذ المنطوي يندمج تدريجياً مع زملائه مدفوعاً بقوانين اللعبة وحاجته للمشاركة، مما يكسر حاجز الخوف والخجل لديه، ويكسبه مهارات التواصل والعمل الجماعي وتكوين الصداقات داخل الوسط المدرسي.

ختاماً، يؤكد هذا البحث في شقه التطبيقي أن حصة التربية البدنية ليست مجرد ترفيه حركي، بل هي أداة سيكو–تربوية (نفس تربوية) إجرائية قادرة على ترميم الثقة بالذات ورفع تقدير النفس لدى التلاميذ. والنتائج الميدانية المسجلة تدفعنا إلى التأكيد على ضرورة دعم هذه الحصة وتطويرها، لكونها تمثل صمام أمان حقيقي يحقق التكيف النفسي والاندماج الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، ويحميهم من رواسب القلق والانعزال.

خاتمة

على ضوء دراستنا، "أثر حصة التربية البدنية على خفض مستويات القلق والانطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط" ومحتواها المنهجي والنظري، تمثل حصة التربية البدنية والرياضية دعامة أساسية في المنظومة التربوية الحديثة.

ولم تعد مجرد نشاط حركي أو عضلي موجه لبناء الأجسام، بل أصبحت وسيلة تربوية ونفسية متكاملة تحقق التوازن لشخصية التلميذ المراهق ، وقد كشفت هذه الدراسة أن ممارسة النشاط البدني الممنهج داخل الوسط المدرسي تعود بأثر إيجابي ملموس على الصحة النفسية للتلاميذ ، حيث تعمل الحصة كآلية علاجية ووقائية فعالة تساهم في دمج التلاميذ اجتماعيّاً.

كما تساعدهم على تخطي العقبات النفسية الشائعة في مرحلة المراهقة المبكرة، وعلى رأسها مظاهر القلق النفسي والانطواء الاجتماعي، وعليه توصلنا إلى النتائج التالية:

- وبذلك، فإن تفعيل هذه الحصة يسهم مباشرة في بناء مواطن صالح متوازن بدنيّاً ونفسيّاً واجتماعيّاً .
- إحاطة أساتذة التربية البدنية والرياضية غير المؤهلين بكل المعلومات التي تخص فئة للمراهقين وسلوكياتهم وخصائصهم النفسية والانفعالية ومدى حساسية هذه المرحلة العمرية.
- الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل المتوسطات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.
- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة ومساعدتهم في حل مشاكلهم.
- القيام بالاختبارات النفسية المعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسط
- تجنيب التلاميذ الضغوطات النفسية سواء من الأولياء أو الأساتذة.
- محاولة الكشف عن حالات الاضطراب النفسي الموجود عند التلاميذ.
- إسهام الأستاذ في معالجة الاضطرابات النفسية وذلك من خلال خلق جو من الترفيه والتسلية يساهم في التقليل منها.
- التشجيع على ممارسة التربية البدنية والرياضية لما فيها من الإيجابيات على الجانب النفسي للتلميذ.
- الاهتمام أكثر بالجانب النفسي للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الاقتراحات:

- **تفعيل البعد النفسي:** ضرورة التركيز على حصة التربية البدنية كوسيلة لتعديل السلوك وبناء الشخصية لا كنشاط تقني بحت
- **التركيز على الألعاب الجماعية:** دعم الرياضات الجماعية في البرامج المدرسية لكونها الأنسب لتعليم قيم التعاون والمسؤولية
- **مراعاة الخصائص العمرية:** توجيه أساتذة المادة لمراعاة الحساسية النفسية والتغيرات الفسيولوجية لتلاميذ المراهقة المبكرة .
- **تبني القيادة الديمقراطية:** توصية المعلمين باتباع أسلوب مرن يشجع على المشاركة ويقلل من حدة الخوف من التقييم السلبي .
- **.خلق بيئة ترفيهية:** توفير جو من المتعة والتسلية داخل الحصة لتقليل مستويات الاضطراب والضغط النفسي.

- **التوعية التربوية:** إقامة ندوات لتوعية الطاقم التربوي بأهمية النشاط البدني كإسعاف نفسي أولي للتلاميذ
- **البحث العلمي المستمر:** إجراء دراسات مشابهة تبحث في أثر الرياضة المدرسية على اضطرابات سلوكية أخرى كالتنمر والعدوانية

قائمة المصادر

والمراجع

القرآن الكريم

❖ **الكتب:**

- .شعيرة ذوابي ، علم نفس النمو: الطفولة و المراهقة –ديوان المطبوعات الجامعية (OPU) قسنطينة/الجزائر، 2009.
- ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين، ، لسان العرب ، مج 15 –دار النشر، بيروت، 1994
- أحمد أبضد ،، سيكولوجية النمو و التكيف، الدار البيضاء. مطبعة النجاح الجديدة) يكتب هكذا في قائمة المراجع النهائية، 1999.
- أحمد البساطيسي، مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية، الإسكندرية ،القاهرة)، 1996.
- جاسم محمد علي ،2004، علم النفس الإجتماعي: أسسه و تطبيقاته، عمان، الأردن، دار الثقافة للنشر و التوزيع
- حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي ط 6 ، عالم الكتب، القاهرة، 2005.
- حامد عبد السلام زهران،2005 ،الصحة النفسية و العلاج النفسي، ، عالم الكتب، القاهرة / عبد الرحمان عدس،، مبادئ البحث التربوي، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، عمان، الأردن، 2005.
- الحماحمي محمد، انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي،1999.
- الحويلة، أمثال هادي، الصحة النفسية والاضطرابات النفسية السلوكية ، الكويت مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع)، 2010.

- خليل معوض، قدرات ومظاهر النمو النفسي : الطفولة و المراهقة، الاسكندرية مصر/دار الفكر الجامعي، 2000.
- د ابراهم عبد الستار، آفاق جديدة في دراسة الشخصية، دار الفكر العربي –القاهرة، 2000.
- الدكتور أمين أنور الخول-- أصول التربية البدنية و الرياضية . 2001 .
- زينب محمود شقير ،، مقياس التوافق النفسي والإجتماعي، مكتبة النهضة2003
- سوزان كين،، الهدوء، قوة الإنطوائيين في عالم لا يتوقف عن الكلام(ترجمة: الحارث النبهان)، بيروت: دار التنوير للطباعة و النشر. 2016
- سيغموند فرويد،،الموجز في التحليل النفسي(ترجمة: سامي علي)،القاهرة: دار المعارف، 2000.
- عبد الستار ابراهيم، الإكتاب و القلق النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994 حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية و العلاج النفسي، ،عالم الكتب، القاهرة،2005.
- عبد الفتاح العنبي 1999، القلق و الخجل عند الأطفال المراهقين: الاضطرابات النفسية و الإنفعالية،ط1، دار الفكر العربي، القاهرة
- عبد الله بن علي المشيخي، الإضطرابات النفسية و السلوكية لدى طلبة الجامعة، ط 1، دار وجوه، الرياض/عمان،2013.
- عبدالرحمان محمد السيد،2018، الإضطرابات السلوكية و الانفعالية ، دار النشر، عمان و الحربي عبد الله بن صقر ،، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، 2017.
- عبدالله حسن، أصول تدريس التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي، القاهرة، عمان، 2011.
- فرويد، ،الموجز في التحليل النفسي(ترجمة: سامي محمود علي) ،القاهرة/مصر، دار المعارف) 1989.

- كتاب علم النفس الرياضي–Matt Jarvis– معتمد في عام 1999 طبعة منقحة، 2006.
- المتعلم على محمد زكي، طرق تدريس التربية الرياضية ، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1983.
- محسن علي الدلفي، تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية و علم النفس و الإجتماع، دار الفرقان للنشر و التوزيع، عمان2001
- محمد بن مكرم بن علي (ابن منظور الأنصاري، لسان العرب، مج 11، دار صادر ، بيروت، 1994/1990
- محمد حلاوة ،،الاضطرابات النفسية و الانفعالية ، دار العلم و الايمان، القاهرة/عمان، 2002.
- محمد سعد زغلول وأخرون، تكنولوجيا التعليم في التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- محمد محمد جاسم 2004، علم النفس الإكلينيكي: مبادئ علم النفس العيادي، ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان.
- محمد مصطفى ال44قبطي ،2001، الصحة النفسية و مواجهة أزمات الحياة، الاسكندرية /مصر ، دار المعرفة الجامعية
- محمد مصطفى القبطي، الصحة النفسية و مواجهة أزمات الحياة– ،المكتبة التربوية، القاهرة، مصر، 200 .
- مروان عبد المجيد ابراهيم ،2005، الأسس العلمية والتربوية للتربية الرياضية ، World Health Organization –WHO 1993.
- مصطفى فهمي، ،الطب النفسي: دراسات في سيكولوجية التكيف، مكتبة الخانجي، القاهرة، 1987.

- مصطفى نوري القمش،، الإضطربات السلوكية والإنفعالية، دار المسيرة 2020

❖ **البحوث الجامعية:**

- **الماجستير:**

- أوشن نادية ، التوجيه الجامعي و علاقته بتقدير الذات و قلق المستقبل المهني للطلاب في ضوء بعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، جامعة الحاج لخضر، باتنة/الجزائر2015.

❖ **المجلات:**

- كتاب *Sports in SOcety:Issues and Controversie*s–عالم الاجتماع الرياضي *Jay Coakley*–2015/2009، مجلة *Harvard Education Review* للباحث *Charles T. Clotfelter*– 2012/2006.
- مجلة العلوم و ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية و التربوية– قادري عبد المالك، جامعة الجزائر3، 2020.
- كتاب علم النفس الرياضي–Matt Jarvis– معتمد في عام 1999 طبعة منقحة 2006 و مجلة *Personality and Individual Differences* عام 1993
- مجلة *Journal Of Sports Science & Medicine*–عام 2014 و أشهر مجلة لعلم النفس *Frontiers in Psychology*–عام 2019
- مجلة *Personality and Individual Differences* عام 1993 دراسات تكرارية 2014/2013 .

- معصومة سهيل المطيري-2005-ميكانيزمات الدفاع و علاقتها بالقلق، دراسة أكاديمية، مجلة دراسات نفسية،رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(رانم)، المجلد 15، العدد3.
- مجلة *Physical Education and Sport Pedagogy* تابعة ل *ERIC*- سنة 2008، والمعهد الملكي المركزي للجمباز بالسويد GIH في مجلة *The Sport Journal* – 2014.
- المجلة العلمية الثقافية بقلم عبدالرزاق مصطفى أمين العام للجامعة *UHA*، 1986-عيادة طمأنينة للتأهيل و العلاج النفس.

- **مراجع باللغة الأجنبية:**

- كتاب *Japanese Schooling:Patterns of Socialization,Equality and Political Control* للباحث *RyokoTsuneyoshi& 2013-2001-The International Journal of the History of Sport. 2011-*
- *Cain .S Quiet The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking.2012,p 18*
- *Kagan J .(1994).Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature Basic Books.*
- *Zimmerman ,B.J. 2000. self-efficacy: An essential motive to learn.Contemporary Education Psychology-*

الملاحق

ملحق رقم 01:

المحور الأول :القلق لدى التلاميذ

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
1	يظهر التلاميذ علامات التوتر أثناء الحصص الدراسية.	☐	☐	☐	☐	☐
2	يعاني بعض التلاميذ من القلق قبل الاختبارات.	☐	☐	☐	☐	☐
3	يواجه التلاميذ صعوبة في التركيز بسبب القلق.	☐	☐	☐	☐	☐
4	تظهر أعراض القلق (مثل الخوف أو الارتباك) لدى عدد من التلاميذ.	☐	☐	☐	☐	☐
5	يقل مستوى القلق لدى التلاميذ بعد ممارسة النشاط البدني.	☐	☐	☐	☐	☐
6	تساعد حصة التربية البدنية على تحسين المزاج العام للتلاميذ.	☐	☐	☐	☐	☐
7	الأنشطة الرياضية تساهم في تفريغ الشحنات الانفعالية.	☐	☐	☐	☐	☐
8	التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بانتظام أقل عرضة للقلق.	☐	☐	☐	☐	☐
9	يلاحظ تحسن في الحالة النفسية للتلاميذ بعد الحصص الرياضية.	☐	☐	☐	☐	☐
10	يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة الأنشطة البدنية.	☐	☐	☐	☐	☐
11	تقل السلوكيات المرتبطة بالقلق بعد المشاركة في النشاط الرياضي.	☐	☐	☐	☐	☐
12	تساعد التربية البدنية في التخفيف من الضغوط الدراسية.	☐	☐	☐	☐	☐

المحور الثاني :الانطواء لدى التلاميذ.

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
1	يفضل بعض التلاميذ العزلة داخل القسم.	□	□	□	□	□
2	يتجنب التلاميذ المنطوون المشاركة في الأنشطة الجماعية.	□	□	□	□	□
3	يواجه بعض التلاميذ صعوبة في تكوين علاقات مع زملائهم.	□	□	□	□	□
4	يظهر التلاميذ المنطوون خجلاً مفرطاً في المواقف الاجتماعية.	□	□	□	□	□
5	تساهم حصة التربية البدنية في دمج التلاميذ المنطوين.	□	□	□	□	□
6	تساعد الأنشطة الجماعية على تعزيز التفاعل الاجتماعي.	□	□	□	□	□
7	يزداد تواصل التلاميذ مع زملائهم أثناء الحصص الرياضية.	□	□	□	□	□
8	تقل مظاهر الانطواء لدى التلاميذ بعد ممارسة الرياضة.	□	□	□	□	□
9	الأنشطة الرياضية تشجع التلاميذ على التعبير عن أنفسهم.	□	□	□	□	□
10	يشعر التلاميذ المنطوون بمتعة أكبر أثناء الأنشطة البدنية.	□	□	□	□	□
11	تساعد الألعاب الجماعية على تقليل العزلة الاجتماعية.	□	□	□	□	□
12	تساهم التربية البدنية في تحسين مهارات التواصل لدى التلاميذ.	□	□	□	□	□

المحور الثاني :الانطواء لدى التلاميذ.

رقم	العبارة	1	2	3	4	5
1	يفضل بعض التلاميذ العزلة داخل القسم.	□	□	□	□	□
2	يتجنب التلاميذ المنطوون المشاركة في الأنشطة الجماعية.	□	□	□	□	□
3	يواجه بعض التلاميذ صعوبة في تكوين علاقات مع زملائهم.	□	□	□	□	□
4	يظهر التلاميذ المنطوون خجلاً مفرطاً في المواقف الاجتماعية.	□	□	□	□	□
5	تساهم حصة التربية البدنية في دمج التلاميذ المنطوين.	□	□	□	□	□
6	تساعد الأنشطة الجماعية على تعزيز التفاعل الاجتماعي.	□	□	□	□	□
7	يزداد تواصل التلاميذ مع زملائهم أثناء الحصص الرياضية.	□	□	□	□	□
8	تقل مظاهر الانطواء لدى التلاميذ بعد ممارسة الرياضة.	□	□	□	□	□
9	الأنشطة الرياضية تشجع التلاميذ على التعبير عن أنفسهم.	□	□	□	□	□
10	يشعر التلاميذ المنطوون بثقة أكبر أثناء الأنشطة البدنية.	□	□	□	□	□
11	تساعد الألعاب الجماعية على تقليل العزلة الاجتماعية.	□	□	□	□	□
12	تساهم التربية البدنية في تحسين مهارات التواصل لدى التلاميذ.	□	□	□	□	□

ملحق 02:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية الرياضية

عنوان:

أثر حصة التربية البدنية على خفض مستويات القلق والانطواء لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

إعداد الطالب:

- عبلول جمال الدين

إشراف الأستاذ:

د/ بن حميدوش فايزة

أعضاء لجنة الخبراء المحكمين لقياس الصدق الظاهري لأداء البحث

الأستاذ	الدرجة العلمية	المؤسسة الجامعية	الإمضاء

السنة الجامعية: 2026/2025

ملحق رقم 03:



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf- M'sila -
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institut des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives
قسم التربية البدنية
Département de l'éducation physique

رقم: 21 /2026

المسيلة في: 02 فبراير 2026

إلى السيد مدير(ة): ثانوية أول نوفمبر 1954

برج بوعريريج

طلب تسهيل مهمة

في إطار العمل الميداني الذي يقوم به طلبة نهاية التخرج المقبلين على نيل شهادة (الليسانس، الماستر) في خلال الموسم الجامعي 2026/2025 .

فإننا نرجو من سيادتكم المحترمة السماح للطلبة الآتية أسماؤهم التقرب من مؤسسة الموجودة على مستوى تراب ولايتكم: .....برج بوعريريج.....من أجل القيام بـ: تربص ميداني

الرقم	اللقب و الإسم	المستوى	النوع
01	عبلول جمال الدين	الثانية ماستر	02

رئيس القسم

موافق 05 فبراير 2026

الهاتف: 035.35.50.65 البريد الإلكتروني: dep.physiku@univ-msila.dz

ملحق رقم04:

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,716	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,850	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,964	12

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,911	36

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,067[a]	,005	-,023	,41800

a. Predictors: (Constant), البدنية التربية حصة دور

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	,029	1	,029	,165	,687[b]
	Residual	6,290	36	,175		
	Total	6,319	37			

a. Dependent Variable: التلاميذ لدى القلق

b. Predictors: (Constant), البدنية التربية حصة دور

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	4,153	,439		9,464	,000
	البدنية التربية حصة دور	,040	,098	,067	,406	,687

a. Dependent Variable: التلاميذ لدى القلق

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,782[a]	,612	,601	,35179

a. Predictors: (Constant), البدنية التربية حصة دور

ANOVA[a]

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7,013	1	7,013	56,670	,000[b]
	Residual	4,455	36	,124		
	Total	11,469	37			

a. Dependent Variable: التلاميذ لدى الانطواء

b. Predictors: (Constant), البدنية التربية حصة دور

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	1,293	,369		3,500	,001
	البدنية التربية حصة دور	,619	,082	,782	7,528	,000

a. Dependent Variable: التلاميذ لدى الانطواء

Descriptive Statistics

	N	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic

اثناء التوتر علامات التلاميذ يظهر الدراسية الحصص	38	3,37	,215	1,324	1,752
قبل القلق من التلاميذ بعض يعاني الاختبارات	38	4,03	,158	,972	,945
بسبب التركيز في صعوبة التلاميذ يواجه القلق	38	3,92	,133	,818	,669
الخوف مثل) القلق اعراض تظهر التلاميذ من عدد لدى (والارتباك	38	3,92	,166	1,024	1,048
بعد التلاميذ لدى القلق مستوى يقل البدني النشاط ممارسة	38	4,34	,166	1,021	1,042
تحسين على البدنية التربية حصة تساعد للتلاميذ العام المزاج	38	4,82	,064	,393	,154
تفريغ فى تساهم الرياضية الانشطة الانفعالية الشحنات	38	4,66	,152	,938	,880
بانتظام الرياضة يمارسون الذين التلاميذ للقلق عرضة اقل	38	4,76	,070	,431	,186
للتلاميذ النفسية الحالة فى تحسن يلاحظ الرياضية الحصص بعد	38	4,66	,121	,745	,555
اثناء النفسية بالراحة التلاميذ يشعر البدنية الانشطة ممارسة	38	4,42	,123	,758	,575
بعد بالقلق المرتبطة السلوكيات تقل الرياضي النشاط في المشاركة	38	4,42	,104	,642	,413
من التخفيف فى البدنية التربية تساعد الدراسية الضغوط	38	4,63	,079	,489	,239
التلاميذ لدى القلق	38	4,3289	,06704	,41325	,171
Valid N (listwise)	38				

Descriptive Statistics

	N	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
القسم داخل العزلة التلاميذ بعض يفضل	38	2,87	,197	1,212	1,469
فى المشاركة المنطووم التلاميذ يتجنب الجماعية الانشطة	38	3,26	,219	1,349	1,821
تكوين فى صعوبة التلاميذ بعض يواجه زملاءهم مع علاقات	38	3,66	,147	,909	,826
في مفرطا خجلا المنطوون التلاميذ يظهر الاجتماعية المواقف	38	4,13	,108	,665	,442
دمج فى البدنية التربية حصة تساهم المنطوين التلاميذ	38	4,50	,154	,952	,905

تعزيز على الجماعية الانشطة تساعد الاجتماعي التفاعل	38	4,39	,122	,755	,570
اثناء زملاءهم مع التلاميذ تواصل يزداد الرياضية الحصص	38	4,50	,140	,862	,743
بعد التلاميذ لدى الانطواء مظاهر تقل الرياضة ممارسة	38	3,97	,144	,885	,783
على التلاميذ تشجع الرياضية الانشطة انفسهم عن التعبير	38	4,34	,121	,745	,555
اثناء اكبر بثقة المنطوون التلاميذ يشعر البدنية الانشطة	38	4,03	,110	,677	,459
العزلة تقليل على الجماعية الالعاب تساعد الاجتماعية	38	4,32	,137	,842	,708
مهارات تحسين فى البدنية التربية تساهم التلاميذ لدى التواصل	38	4,50	,124	,762	,581
التلاميذ لدى الانطواء	38	4,0395	,09032	,55674	,310
Valid N (listwise)	38				

Descriptive Statistics

	N	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
تحسين في مهما دورا البدنية التربية تلعب النفسية الصحة	38	4,68	,120	,739	,546
تقليل فى البدنية التربية حصة تساهم النفسي والضغط التوتر	38	4,50	,124	,762	,581
الثقة تنمية على الرياضية الانشطة تساعد بالنفس	38	4,61	,139	,855	,732
بين التعاون روح البدنية التربية تعزز التلاميذ	38	4,47	,124	,762	,580
تحسين فى الرياضية الانشطة تسهم القسم داخل الاجتماعية العلاقات	38	4,39	,122	,755	,570
للترويح فعالة وسيلة البدنية التربية تعتبر النفسي	38	4,39	,153	,946	,894
تحقيق على الرياضية الحصص تساعد للتلاميذ النفسي التوازن	38	4,37	,133	,819	,671
روح تنمية فى البدنية التربية تساهم الجماعي الانتماء	38	4,42	,139	,858	,737
الانضباط على الرياضية الانشطة تشجع القوانين واحترام	38	4,50	,124	,762	,581

التكيف تحسين فى البدنية التربية تساهم المدرسي	38	4,13	,156	,963	,928
من اكبر دورا الجماعية الانشطة تلعب النفسي التاثير في الفردية	38	4,13	,126	,777	,604
اهمية البدنية التربية حصة اعطاء يجب المدرسي البرنامج في اكبر	38	4,68	,151	,933	,871
البدنية التربية حصة دور	38	4,4408	,11419	,70389	,495
Valid N (listwise)	38				