وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم دراسة ميدانية ببلدية زلفانة ولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

– ابتسام سعيدي

إشراف الدكتور:

– حروز حروز

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
رشيد سعادة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	رئيسا
حروز حروز	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
عبد العزيز شيخي	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 1446–1447هـ/2025–2026م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم دراسة ميدانية ببلدية زلفانة ولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالبة:

– ابتسام سعيدي

إشراف الدكتور:

– حروز حروز

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة	الصفة
رشيد سعادة	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	رئيسا
حروز حروز	أستاذ محاضر أ	جامعة غرداية	مشرفا ومقررا
عبد العزيز شيخي	أستاذ محاضر ب	جامعة غرداية	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 1446–1447هـ/2025–2026م


بسم الله الرحمن الرحيم


وقل رب زدني علما

الإهداء

إلى من كانا نور دربي وسرّ نجاحي، إلى أبي الغالي الذي تعب وسهر من أجل أن أصل إلى هذه اللحظة، وكان دائماً السند والقوة والدعم في كل مراحل حياتي، حفظه الله وأدامه تاجاً فوق رأسي .وإلى أمي الحبيبة، نبع الحنان والرحمة، التي رافقتني بدعواتها وصبرها واهتمامها، وكانت سبباً في استمراري ونجاحي، أطال الله عمرها وحفظها لي.

إلى إخوتي وأخواتي الأعزاء، أنتم نعمة رزقني الله بها، وأنتم الأمان الذي أستند عليه في كل وقت، شكراً لكم على محبتكم الصادقة، وعلى وقوفكم بجانبي في كل لحظة تعب وضعف، شكراً على كلماتكم المشجعة وابتساماتكم التي كانت تخفف عني ضغوط الدراسة والتعب.

كنتم دائما مصدر قوتي وفرحتي، ووجودكم في حياتي أجمل هدية من الله .مهما كتبت من كلمات فلن أوفيكم حقكم، فأنتم قطعة من قلبي وسعادة أيامي، أسأل الله أن يديم محبتنا ولمتنا دائما، وإلى صديقتي الغالية "آية"، رفيقة دربي وأجمل صدفة في حياتي، شكراً لأنك كنتِ بجانبي في أصعب الأوقات، وشكراً لدعمك وتشجيعك الدائم لي، فقد كنتِ أختا قبل أن تكوني صديقة، ولن أنسى وقوفك معي أبدا .

كما أهدي ثمرة جهدي لكل من ساهم في دعمي ولو بكلمة طيبة أو دعوة صادقة، فلكم مني كل الحب والامتنان والتقدير.

إبتسـام

شكر وعرفان

أتقدم بخالص عبارات الشكر والتقدير إلى أستاذي المشرف **الدكتور حروز حروز**، على ما قدمه لي من توجيهات علمية سديدة، وملاحظات قيمة، ومتابعة مستمرة، كان لها الأثر الكبير في إنجاز هذه المذكرة وإخراجها في صورتها النهائية. فله مني جزيل الشكر وعظيم الامتنان.

كما أتوجّه بجزيل الشكر إلى الأساتذة الأفاضل وعلى رأسهم الأستاذ **حمزة معمري** والدكتور **عبد الحميد جديد**، الذين أسهموا بشكل مباشر وفعلي في هذا العمل، سواء من خلال الإرشاد العلمي، أو تقديم المراجع، أو إبداء الملاحظات والتصويبات التي ساعدت على تحسين جودة هذه الدراسة وتعميق مضمونها.

ولا يفوتني أن أشكر أعضاء لجنة المناقشة، على ما خصوا به هذا العمل من وقت وجهد في قراءته وتقييمه، وعلى ملاحظاتهم العلمية البناءة التي أسهمت في إثرائه.

وإذ أعبر عن امتناني لكل أستاذ قدم لي دعما علميا صادقا خلال مرحلة إعداد هذه المذكرة، فإنني أقدر عاليا ما بذلوه من جهد خدمة للعلم والبحث الأكاديمي.

إبتسام

ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذة التعليم الابتدائي بابتدائيات بلدية زلفانة، إضافة إلى الكشف عن الفروق تبعا لمتغيرات الجنس، والتخصص، والأقدمية المهنية.

واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة الموضوع، حيث أجريت على عينة قوامها 96 أستاذا وأستاذة، وتم استخدام استبيان لقياس دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي.

وقد أظهرت النتائج أن:

1. التربية البدنية لا تلعب دورا في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر الأساتذة.
2. كما بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى متغير الجنس أو التخصص أو الأقدمية المهنية.

وفي ضوء النتائج، أوصت الدراسة بضرورة تعزيز الاهتمام بالجانب النفسي داخل المؤسسات التعليمية، والعمل على تطوير البرامج التربوية والنفسية المرافقة للنشاطات البدنية بما يساهم في تحقيق التوازن النفسي للتلاميذ.

الكلمات المفتاحية: التربية البدنية، القلق المدرسي، التعليم الابتدائي.

ملخص الدراسة

Abstract

This study aimed to identify the role of physical education in reducing school anxiety among primary school pupils from the perspective of primary school teachers in the primary schools of Zelfana Municipality. It also sought to examine differences according to the variables of gender, specialization, and professional seniority.

The study adopted the descriptive method due to its suitability to the nature of the topic. The study was conducted on a sample of 96 male and female teachers, and a questionnaire was used to measure the role of physical education in reducing school anxiety.

The results showed that:

1. Physical education does not play a significant role in reducing school anxiety among primary school pupils from the teachers' perspective.
2. There were no statistically significant differences attributed to the variables of gender, specialization, or professional seniority.

In light of these findings, the study recommended the need to strengthen attention to the psychological aspect within educational institutions and to develop educational and psychological programs accompanying physical activities in order to achieve psychological balance among pupils.

Keywords: Physical Education, School Anxiety, Primary Education.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

العنوان	الصفحة
الإهداء	أ
شكر وعرفان	ب
ملخص الدراسة	ج
فهرس المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ح
قائمة الاشكال	ط
قائمة الملاحق	ي
مقدمة	2
الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها	
1. إشكالية الدراسة	6
2. تساؤلات الدراسة	9
3. فرضيات الدراسة	10
4. أهمية الدراسة	10
5. أهداف الدراسة	11
6. تحديد المفاهيم الإجرائية لمتغيرات الدراسة	11
7. الدراسات السابقة	12
8. التعقيب عن الدراسات السابقة	15
الفصل الثاني: مدخل عام حول التربية البدنية	
تمهيد	20
1. مفهوم التربية البدنية	20
2. نشأة وتطور التربية البدنية	22
3. أهداف التربية البدنية	23

4. أهمية التربية البدنية في التربية وإسهاماتها في المدرسة	**26**
5. النظريات المفسرة للتربية البدنية	**28**
6. محتوى برنامج لتربية المدرسي وطرق تدريسها	**29**
7. الأسس العلمية للنشاط البدني	**31**
8. أعراض التربية البدنية والرياضية	**32**
خلاصة الفصل	**34**
الفصل الثالث: الإطار العام حول القلق	
تمهيد	**37**
1. تعريف القلق	**37**
2. أعراض وأسباب القلق	**38**
3. مستويات وأنواع القلق	**40**
4. النظريات التي تفسر القلق	**42**
5. المحكات التشخيصية للقلق	**44**
6. أساليب العلاج لظاهرة القلق	**45**
7. تأثير القلق حول التحصيل الدراسي	**46**
خلاصة الفصل	**48**
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
تمهيد	**51**
1. منهج الدراسة	**51**
2. مجتمع الدراسة	**52**
3. حدود الدراسة	**53**
4. الدراسة الاستطلاعية	**55**
5. أدوات الدراسة	**56**
6. إجراءات تطبيق الدراسة	**58**

7. الأساليب الإحصائية المستخدمة	**62**
خلاصة الفصل	**64**
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها	
تمهيد	**67**
1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها	**67**
2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها	**74**
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها	**75**
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها	**77**
استنتاج عام، خاتمة واقتراحات	**80**
قائمة المراجع	**85**
الملاحق	**91**

قائمة الجدول:

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يبين توزيع التلاميذ بالمجتمع الأصلي	53
02	يوضح مراحل توزيع الإستبيان	58
03	يوضح نتائج الصّدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس القلق	59
04	يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية لمقياس القلق	60
05	يوضح نتائج الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس القلق	61
06	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	61
07	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير القلق	62
08	دور التربية البدنية في تحسين الواقع المدرسي	68
09	يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في التربية البدنية وفق متغير الجنس	74
10	يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي (ANOVA) في التربية البدنية وفق متغير التخصص	75
11	يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في التربية البدنية وفق متغير الاقدمية المهنية	77

قائمة الاشكال:

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يبين توزيع التلاميذ بالمجتمع الأصلي	54
02	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	62

قائمة الملاحق:

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	استمارة الاستبيان	91
02	خصائص العينة الاستطلاعية	96
03	خصائص العينة الأساسية	98
04	صدق المقارنة الطرفية	100
05	معامل ألفا كرونباخ	102
06	نتائج التجزئة النصفية	103
07	عرض نتائج الفرضية العامة	106
08	عرض نتائج الفرضية الأولى	107
09	عرض نتائج الفرضية الثانية	109
10	عرض نتائج الفرضية الثالثة	111
11	عرض نتائج الفرضية الرابعة	114

مقدمة

مقدمة

تعمل المنظومة التربوية ضمن نظام مفتوح تتفاعل فيه مع عدة عوامل داخلية وخارجية تؤثر في سير العملية التعليمية وتحدد فعاليتها حيث ترتبط البيئة الخارجية بالسياسات التربوية والتطورات الاجتماعية والتغيرات النفسية والسلوكية التي يعيشها التلميذ أما البيئة الداخلية فتتمثل في المدرسة بما تحتويه من مناخ تربوي وهيكل تنظيمي وعلاقات إنسانية بين مختلف الفاعلين التربويين وعلى رأسهم المعلم والمتعلم.

وتعد المدرسة الابتدائية من أهم المراحل التعليمية التي يتم فيها تشكيل شخصية التلميذ من مختلف الجوانب المعرفية والنفسية والاجتماعية حيث لا يقتصر دورها على نقل المعارف فقط بل يمتد إلى الاهتمام بالجوانب النفسية والانفعالية التي قد تؤثر على مسار التعلم ومن بين أهم هذه الجوانب ظاهرة القلق المدرسي التي أصبحت تمثل عائقا نفسيا يؤثر على تركيز التلميذ وتحصيله الدراسي وقدرته على التكيف داخل القسم.

وتعد المدرسة البيئة التكوينية الأولى للتلميذ، حيث يكتسب من خلالها معارف جديدة ويطوّر مكتسباته القبلية عبر مجموعة من الأنشطة والبرامج التعليمية التي تمارس داخل الوسط المدرسي مع زملائه المتعلمين وأساتذته، كما تضم المدرسة مختلف الأنشطة والممارسات التربوية التي تسهم في بناء شخصية التلميذ وتنمية قدراته المعرفية والسلوكية.

وفي هذا السياق تبرز التربية البدنية كأحد الممارسات التربوية المهمة داخل المدرسة الابتدائية لما لها من دور في تحقيق التوازن النفسي والجسدي لدى التلاميذ حيث تساهم في تفريغ التوترات النفسية وتقليل مستويات القلق وتعزيز الثقة بالنفس وتنمية روح التعاون والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ مما يجعلها عنصرا داعما للعملية التعليمية وليس مجرد نشاط ترفيهي

وانطلاقا من ذلك أصبحت التربية البدنية وسيلة تربوية فعالة يمكن من خلالها المساهمة في خفض القلق المدرسي لدى التلاميذ خاصة في المرحلة الابتدائية التي تتميز بحساسية نفسية وانفعالية مرتفعة مما يستدعي اهتماما أكبر بالجوانب النفسية داخل الوسط المدرسي

ومن هنا جاءت هذه الدراسة للكشف عن دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر معلمي التعليم الابتدائي ببلدية زلفانة ولاية غرداية باعتبارهم الأقرب إلى ملاحظة سلوك التلاميذ داخل القسم وخارجه قد تم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين أساسيين:

جانب نظري:

- حيث اشتمل الجانب النظري على ثلاثة فصول تناول الفصل الأول الإطار العام للدراسة من خلال طرح الإشكالية والتساؤلات والفرضيات إضافة إلى أهمية الدراسة وأهدافها وحدودها ومفاهيمها الإجرائية والدراسات السابقة ذات الصلة
- أما الفصل الثاني فقد خصص للإطار النظري حول التربية البدنية من خلال التطرق إلى مفهومها ونشأتها وأهدافها وأهميتها في الوسط المدرسي إضافة إلى النظريات المفسرة لها ومحتوى برامجها وأساليب تدريسها والأسس العلمية للنشاط البدني
- في حين تناول الفصل الثالث الإطار النظري للقلق المدرسي من خلال تعريفه وأسبابه وأعراضه وأنواعه ومستوياته إضافة إلى النظريات المفسرة له وأساليب التعامل معه وتأثيره على التحصيل الدراسي

جانب تطبيقي:

- أما الجانب التطبيقي فقد تضمن فصلين حيث خصص الفصل الرابع للإجراءات المنهجية للدراسة من حيث المنهج المستخدم ومجتمع وعينة الدراسة وأدوات جمع البيانات وصدق وثبات الأداة إضافة إلى الأساليب الإحصائية المعتمدة
- في حين خصص الفصل الخامس لعرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المطروحة والإطار النظري والدراسات السابقة مع تقديم استنتاج عام وتوصيات ومقترحات قد تساهم في تعزيز دور التربية البدنية في التقليل من ظاهرة القلق المدرسي داخل المدرسة الابتدائية اختتمت هذه الدراسة بمجموعة من النتائج والاقتراحات.

الفصل الأول

مشكلة الدراسة

واعتباراتها

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

1. مشكلة الدراسة
2. تساؤلات الدراسة
3. فرضيات الدراسة
4. أهداف الدراسة
5. أهمية الدراسة
6. دوافع الدراسة
7. التعاريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة
8. الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

تعتبر الحياة المدرسية في مرحلة التعليم الابتدائي فضاء تربويا متكاملا الذي يساهم في تنشئة الطفل وبناء شخصيته على أسس سليمة فالحياة المدرسية في هذه المرحلة ليست مجرد تلقي للمعارف الأساسية كالقراءة والكتابة والحساب، بل هي منظومة متكاملة من الخبرات التربوية والاجتماعية التي يعيشها التلميذ يوميا داخل المؤسسة التعليمية من خلال التفاعل مع عدة عناصر مع المعلم والزملاء والمشاركة في الأنشطة ولا تقتصر الحياة المدرسية على الدروس الصفية فحسب، بل تشمل مختلف الأنشطة التربوية والثقافية والرياضية التي تساهم في تنمية مهارات التلاميذ و تطوير مواهبهم لذلك تعد الحياة المدرسية في التعليم الابتدائي مرحلة حاسمة في تحقيق النمو المتكامل للتلميذ وإعداده لمراحل تعليمية لاحقة بثقة واستقرار نفسي.

حيث تحتل نشاطات التربية البدنية الصفية مكانة مهمة ضمن المنهاج الدراسي في مرحلة التعليم الابتدائي، باعتبارها مجالا تربويا متكاملا يهدف إلى تنمية الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية للتلميذ، لكونها تعتبر نشاطات تربوية مخططة و مهيكلة تبرمج ضمن الحصص الدراسية، كما إنها تهدف إلى تنمية المهارات الحركية الأساسية كالجري والقفز والرمي، إلى جانب تعزيز القيم التربوية مثل التعاون والروح الرياضية واحترام القواعد، إضافة لذلك فهي توفر للتلاميذ فرصة للتعبير الحركي والتفاعل الجماعي مما يساعد على تخفيف الضغوط النفسية والحد من مظاهر القلق داخل الوسط المدرسي.

إضافة إلى ذلك، تسهم نشاطات التربية البدنية الصفية في تعزيز الصحة العقلية والبدنية للتلاميذ من خلال تحسين اللياقة البدنية وزيادة القدرة على التحمل العضلي والمرونة وذلك ما ينعكس على قدرتهم على التركيز وأداء الأنشطة الذهنية، كما تعمل هذه النشاطات على تنمية مهارات التخطيط واتخاذ القرارات السريعة لدى التلاميذ أثناء الألعاب الجماعية التي تعتمد على مبادئ العقل والمنطق والتي تعمل على تعزيز ثقتهم بأنفسهم من خلال الإنجازات الصغيرة والتقدم التدريجي في مهاراتهم

الحركية وبذلك تصبح التربية البدنية وسيلة فعالة ليس فقط للنمو البدني بل أيضا لبناء شخصية متوازنة ونفسية صحية ومستقرة، وهو ما أكدته دراسة بوشريط شهير (2023) التي أبرزت أن ممارسة النشاط البدني المبكر تسهم في تحقيق الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لدى الأطفال.

ويعد القلق المدرسي ظاهرة شائعة بين تلاميذ التعليم الابتدائي، ويعرف على أنه شعور التوتر والخوف الذي يصاحب الطفل في محيط المدرسة أو أثناء الأنشطة التعليمية حيث يظهر هذا القلق في صورة أعراض نفسية مثل القلق المستمر وصعوبة التركيز وفقدان الحافز وأحيانا العصبية والانفعال السريع إضافة إلى أعراض جسدية مثل آلام الرأس والمعدة وتسارع دقات القلب وقد يؤدي أيضا إلى اضطرابات النوم، وقد أشارت دراسة جبالي رضوان (2008-2007) إلى أن ارتفاع مستويات القلق والضغط النفسي يرتبط بطبيعة البيئة التربوية التي يمارس فيها النشاط البدني.

كما أن هذه المشكلات تؤثر على تحقيق الأهداف المرجوة من التربية البدنية إذ قد تعمل على الحد من تنمية المهارات الحركية واللياقة البدنية للتلاميذ وتضعف الروح التنافسية والتعاون بينهم كما يمكن أن يؤدي غياب البرامج المنظمة أو ضعف متابعة الاساتذة إلى انخفاض مستوى المشاركة والتحفيز لدى التلاميذ مما يقلل من أثر النشاط البدني على صحتهم الجسدية والنفسية، وعلى الرغم من أن المشكلات المدرسية متعددة وتتنوع بين صعوبات التعلم وضعف التحصيل الدراسي أو المشكلات السلوكية إلا أن هناك ظاهرة نفسية خاصة تبرز تأثيرها الكبير على التلميذ وهي القلق المدرسي، وهو ما يتفق مع دراسة معالي إبراهيم (2014) التي بينت أثر البرامج التوجيهية في خفض قلق الامتحان وتحسين الدافعية للتعلم.

ويعود القلق المدرسي إلى عدة عوامل منها الخوف من الفشل أو التعرض للتقييم السلبي من قبل الاساتذة والزملاء وضغوط الواجبات والامتحانات وصعوبة التكيف مع البيئة المدرسية كما أن استمرار هذا القلق قد يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي ويقلل من مشاركة التلميذ الفعالة داخل القسم مما يستدعي البحث عن أساليب تربوية تساعد في التخفيف من حدته كما أنه يؤثر أيضا على

الجانب النفسي والجسدي للتلميذ إذ يواجه صعوبة في التركيز أثناء الدروس ويشعر بالإرهاق السريع عند مواجهة الواجبات أو الاختبارات كما أن هذه الحالة قد تؤدي إلى ظهور أعراض جسدية مثل آلام المعدة والصداع وتسارع دقات القلب مما يزيد من شعوره بعدم الراحة داخل المدرسة.

وبالإضافة إلى ذلك، ينعكس القلق على سلوكياته الاجتماعية فيقلل من تفاعله مع زملائه ويحد من مشاركته في الأنشطة الصفية ما يجعل من الضروري البحث عن استراتيجيات تربوية ونشاطات داعمة تساعد التلميذ على التغلب على هذا القلق وتعزز ثقته بنفسه وقدرته على التعلم، وقد دعمت دراسة بن العربي يحي (2022) هذا الطرح عندما أكدت أن الأنشطة الرياضية تساهم في تعزيز التفاعل الإيجابي بين التلاميذ وتنمية مهارات التعاون والاحترام المتبادل.

حيث يسهم خفض القلق المدرسي في رفع الدافعية للتعلم لدى التلاميذ إذ يشعرهم بالطمأنينة والثقة أثناء حضور الدروس ويزيد من رغبتهم في المشاركة واكتساب المعرفة كما ينعكس ذلك إيجابيا على تحسين المستوى الدراسي من خلال زيادة التركيز والانتباه أثناء الحصص وتقليل الأخطاء الناتجة عن التوتر أو الخوف من الفشل وفي الوقت نفسه تساعد الإجراءات التربوية والنشاطات المناسبة على تقليل التوتر النفسي المصاحب للتلاميذ سواء على المستوى النفسي أو الجسدي بما يعزز شعورهم بالأمان والراحة داخل المدرسة ويخلق بيئة تعليمية أكثر فعالية لدى التلاميذ.

تلعب التربية البدنية دورا مهما في التخفيف من حدة القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي إذ توفر للأطفال فرصة للتقليل من التوتر الذي تراكم لديهم نتيجة ضغوط الدراسة والخوف من الفشل، كما تساعدهم على تفريغ الطاقة السلبية بطريقة إيجابية وتنمية روح التعاون والتفاعل الاجتماعي، وهو ما يتفق مع نتائج دراسة جلال الدين بوعطيط (2023) التي أظهرت أن حصة التربية البدنية تسهم في الحد من العنف المدرسي وتعزيز السلوك الإيجابي والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.

انطلاقا من أهمية التربية البدنية ودورها في تنمية الجوانب الجسدية والنفسية والاجتماعية للتلاميذ فهي تمثل وسيلة تربوية فعالة تساعد على تقليل التوتر النفسي والحد من مظاهر القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي إذ توفر هذه الأنشطة بيئة آمنة للتعبير عن الطاقة والمشاعر وتساهم في تطوير المهارات الحركية وتعزيز الثقة بالنفس والانخراط الإيجابي داخل القسم وهو ما ينعكس مباشرة على رفع الدافعية للتعلم وتحسين المستوى الدراسي للتلاميذ، وهذا ما أكدته مختلف الدراسات السابقة التي أوضحت الأثر الإيجابي للنشاط البدني في تحسين الجوانب النفسية والاجتماعية والسلوكية لدى الأطفال والمراهقين.

وعليه جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على دور التربية البدنية في الحد من القلق المدرسي، مع التركيز على ثلاثة مؤشرات أساسية هي: التحكم في التوتر النفسي، رفع الدافعية للتعلم، وتحسين التحصيل الدراسي، باعتبارها لها تأثير مباشر وفعال على الصحة النفسية والبدنية للتلاميذ، وتعزز من مشاركتهم الفعالة داخل المدرسة من خلال هذه الدراسة نسعى إلى إبراز كيف يمكن لنشاطات التربية البدنية الصفية أن تكون أداة أساسية لدعم التلميذ نفسيا وجسديا، وعلى هذا الأساس يمكن طرح التساؤلات الموالية.

2. تساؤلات الدراسة:

- هل للتربية البدنية دور في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة؟
- هل توجد فروق في دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة تعزى لمتغير التخصص؟

- هل توجئد فروق في دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة تعزى لمتغير الاقدمية المهنية؟

3. فرضيات الدراسة:

- للتربية البدنية دور في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة.
- لا توجد فروق في دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق في دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة تعزى لمتغير التخصص.
- لا توجد فروق في دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة تعزى لمتغير الاقدمية المهنية.

4. أهمية الدراسة

تكتسي هذه الدراسة أهمية خاصة من خلال ما يلي:

- **التعرف على تأثير القلق المدرسي على التلاميذ:** تسهم هذه الدراسة في فهم مدى تأثير القلق المدرسي على تلاميذ التعليم الابتدائي، وممكن انعكاساته على تحصيلهم الدراسي وعلى طبيعة علاقاتهم مع زملائهم داخل الوسط المدرسي .
- **إبراز دور التربية البدنية في الجانب النفسي والصحي:** توضح الدراسة أهمية نشاطات التربية البدنية في التخفيف من التوتر والضغط النفسي، إضافة إلى دورها في تحسين الصحة الجسدية والنفسية للتلاميذ، مما يساعد على تحقيق توازن في النمو الشامل للطفل .

- **مساعدة الأساتذة في فهم أثر النشاط البدني على التعلم:** تتيح الدراسة للاساتذة فهم العلاقة بين ممارسة النشاط البدني وبين رفع مستوى الدافعية والطموح الدراسي لدى التلاميذ، بالإضافة إلى دوره في تحسين التركيز والانتباه داخل القسم .
- **تقديم توصيات تطبيقية للمؤسسات التربوية:** تسعى الدراسة إلى تقديم جملة من الاقتراحات العملية التي يمكن أن تفيد المدارس، من خلال التأكيد على أهمية إدماج الأنشطة البدنية بشكل منتظم ضمن البرامج الدراسية لما لها من أثر إيجابي على سلوك التلاميذ وتحصيلهم الدراسي.

5. أهداف الدراسة:

في ضوء عنوان الدراسة التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي يمكن صياغة أهداف الدراسة كما يلي:

- التعرف على دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي
- التعرف على مدى إسهام التربية البدنية في التخفيف من التوتر النفسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي
- التعرف على دور التربية البدنية في رفع الدافعية للتعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي
- التعرف على مدى تأثير التربية البدنية في تحسين المستوى الدراسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي
- الكشف عن العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية ومستوى القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

6. تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

التربية البدنية: هي مجموعة من الأنشطة البدنية والحركية المنظمة التي يمارسها تلاميذ التعليم الابتدائي داخل حصة التربية البدنية وفق البرنامج الرسمي، ويقاس أثرها في هذه الدراسة من خلال مدى مساهمتها في خفض مستوى القلق المدرسي لدى التلاميذ من وجهة نظر الأساتذة.

القلق المدرسي: هو الدرجة التي يتحصل عليها تلاميذ التعليم الابتدائي في مقياس القلق المدرسي المستخدم في هذه الدراسة، والذي يعكس مستوى التوتر والانزعاج النفسي داخل الوسط المدرسي، من خلال مؤشرات مثل الخوف من الامتحانات، ضعف التركيز، التردد في المشاركة الصفية، وبعض الأعراض النفسية والجسدية.

التعليم الابتدائي: هو المرحلة التعليمية الأولى في النظام التربوي، ويقصد به في هذه الدراسة تلاميذ المرحلة الابتدائية بابتدائيات بلدية زلفانة ولاية غرداية، الذين يدرسون ضمن النظام الرسمي، وتمثل هذه الفئة المجال البشري الذي طبقت عليه الدراسة.

7. الدراسات السابقة:

1. دراسة جبالي رضوان(2008 –2007) درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجبة

هدفت الدراسة الى الكشف عن العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي في الوسط المختلط وغير المختلط ومستوى بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات المحجبات اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن وشملت العينة 240 فتاة مقسمة الى مجموعتين حسب نوع الوسط واستخدم الباحث الاستبيان ومقياس ادراك الضغط واختبار حالة وسمة القلق

النتائج اظهرت وجود فروق واضحة بين المجموعتين حيث ارتفعت مؤشرات القلق النفسي والشعور بالضغط وأعراض التوتر لدى الممارسات في الوسط المختلط بينما كانت مستويات القلق والضغط اقل لدى الممارسات في الوسط غير المختلط مما يبرز تأثير البيئة التربوية على التوازن النفسي أثناء ممارسة النشاط البدني

2. دراسة معالي ابراهيم (2014) اثر برنامج توجيه جمعي على الدافعية وخفض قلق الامتحان

هدفت الدراسة الى معرفة اثر برنامج التوجيه الجمعي في تحسين الدافعية للتعلم وخفض قلق الامتحان لدى طلبة الصف التاسع اعتمدت الدراسة على المنهج شبه التجريبي وشملت العينة 450 طالب موزعين على 12 شعبة من ست مدارس وتم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية خضعت للبرنامج ومجموعة ضابطة لم تتعرض له واستخدم الباحث مقياس الدافعية ومقياس قلق الامتحان كادوات للقياس القبلي والبعدي

النتائج بينت ان المجموعة التجريبية اظهرت ارتفاعا ملحوظا في مستويات الدافعية حيث اصبح الطلاب اكثر استعدادا للمشاركة في الانشطة الدراسية والبدنية وتحسن التفاعل الصفى كما لوحظ انخفاض كبير في مستويات قلق الامتحان مقارنة بالمجموعة الضابطة مؤكدة فعالية البرنامج في تعزيز الجوانب النفسية والسلوكية والاكاديمية للطلبة.

3. دراسة بن العربي يحي(2022)حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة للتقليل من سلوك التنمر المدرسي

هدفت الدراسة الى معرفة دور الحصة الرياضية في الحد من التنمر المدرسي بمختلف اشكاله الجسدي واللفظي والنفسي والاجتماعي اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وشملت العينة 100 تلميذ من الطور المتوسط تم اختيارهم عشوائيا واستخدم الباحث مقياس التنمر المدرسي.

النتائج اظهرت ان ممارسة الانشطة البدنية والرياضية ساهمت في تقليل التنمر الجسدي مثل الضرب والدفع والتنمر اللفظي كالشتائم والاستهزاء والتنمر النفسي والاجتماعي كالاستبعاد والتحقير كما ساعدت الحصة على تعزيز التفاعل الايجابي بين التلاميذ وتطوير مهارات التعاون والاحترام المتبادل مما جعل البيئة الصفية اكثر امانا وداعمة للتعلم

4. دراسة جلال الدين بوعطيط (2023) حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي لدى المراهقين

هدفت الدراسة الى ابراز دور الحصة الرياضية في الحد من العنف المدرسي الجسدي واللفظي والرمزي وتعزيز السلوك الايجابي والتفاعل الاجتماعي لدى المراهقين اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الاستكشافي وشملت العينة 80 تلميذا وتلميذة تم اختيارهم بالعينة العشوائية الطبقية واستخدم الباحث استبيان لرصد مؤشرات العنف المدرسي.

النتائج اظهرت مساهمة الانشطة البدنية في الحد من مظاهر العنف المدرسي بما يشمل العنف الجسدي مثل المشاجرات والاعتداءات والعنف اللفظي كالإهانات والتنمر الكلامي والعنف الرمزي مثل السلوكيات الاستفزازية والتنمر النفسي كما ساعدت الحصة على تعزيز روح الجماعة الاحترام المتبادل الانضباط الاجتماعي وتنمية مهارات التفاعل الايجابي بين المراهقين.

5. دراسة بوشريط شهير(2023)انعكاس ممارسة النشاط البدني المبكر على المهارات النفسية والاجتماعية لدى الاطفال

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر ممارسة النشاط البدني والرياضي المبكر على الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لدى الاطفال اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وشملت العينة 60 طفلا موزعين على ثلاث مجموعات حسب مستوى الخبرة في ممارسة الكاراتيه وكرة القدم واستخدم الباحث استبيان لقياس الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بعد التحقق من خصائصه السيكومترية.

النتائج اظهرت ان الاطفال ذوي الخبرة الطويلة في ممارسة الرياضة يمتلكون ثباتا انفعاليا اعلى وقدرة أفضل على التكيف الاجتماعي في التعامل مع اقرانهم وتحسن مهارات التعاون والانخراط في الالعاب الجماعية ولم تسجل فروق بين رياضيي الكاراتيه وكرة القدم مما يوضح اهمية الممارسة المبكرة بغض النظر عن نوع النشاط.

8. تعقيب حول الدراسات السابقة:

- **من حيث موضوع الدراسة:**

تظهر الدراسات السابقة تنوعًا في الاهتمام بتأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب النفسية والسلوكية للتلاميذ، حيث ركزت بعض الدراسات على دور الحصة الرياضية في التقليل من التنمر والعنف المدرسي، مثل دراسة بن العربي يحي (2022) التي تناولت دور التربية البدنية في الحد من التنمر الجسدي واللفظي والنفسي والاجتماعي، ودراسة جلال الدين بوعطيط (2023) التي اهتمت بتأثير الحصة الرياضية على العنف المدرسي لدى المراهقين.

كما ركزت دراسات أخرى على أثر ممارسة النشاط البدني على الجوانب النفسية والاجتماعية مثل دراسة بوشريط شهير (2023) التي تناولت انعكاس ممارسة الكاراتيه على مستوى الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لدى الأطفال.

ومع ذلك، لم تتناول الدراسات السابقة بشكل مباشر تأثير التربية البدنية على القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، ما يبرز أهمية الدراسة الحالية.

- **من حيث منهج الدراسة:**

أظهرت مراجعة الدراسات السابقة اعتماد أغلبها على المنهج الوصفي أو الوصفي الاستكشافي لدراسة تأثير التربية البدنية على السلوكيات النفسية والاجتماعية للتلاميذ، مثل دراسة بن العربي يحي (2022) وجلال الدين بوعطيط (2023)، بينما استخدمت دراسة معالي إبراهيم (2014) المنهج شبه التجريبي لتحديد أثر برنامج توجيه جمعي على الدافعية وخفض القلق.

ويعزز ذلك اختيار المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة الحالية، لملاءمته في وصف أثر التربية البدنية على القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

- **من حيث عينة الدراسة:**

تنوعت عينات الدراسات السابقة بين مستويات تعليمية مختلفة، مثل تلاميذ الطور المتوسط (بن العربي يحي، 2022) والمراهقين (جلال الدين بوعطيط، 2023) وأطفال 9–10 سنوات (بوشريط شهير، 2023) وطلبة المرحلة الأساسية (معالي إبراهيم، 2014).

وفي الدراسة الحالية، تم اختيار عينة من تلاميذ التعليم الابتدائي بطريقة عشوائية طبقية لضمان تمثيل مختلف الفئات العمرية والمستويات الدراسية.

- **من حيث أدوات الدراسة:**

اعتمدت الدراسات السابقة على أدوات جمع بيانات متنوعة، مثل الاستبيانات والمقاييس النفسية لرصد التنمر والعنف أو الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي، بالإضافة إلى استخدام بعض التحليلات الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات (بن العربي يحي، 2022؛ بوشريط شهير، 2023).

وتستفيد الدراسة الحالية من هذه التجارب في اختيار أدوات مناسبة.

مواطن الاستفادة من الدراسات السابقة:

تم الاستفادة من الدراسات السابقة في اختيار منهج الدراسة والأساليب الإحصائية وتحليل البيانات بما يتناسب مع واقع تلاميذ التعليم الابتدائي.

- استفادت الدراسة الحالية من جميع الدراسات السابقة في صياغة عنوان "التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي."
- استفادت الدراسة الحالية من دراسة بن العربي يحي (2022) ودراسة جلال الدين بوعطيط (2023) في صياغة الإطار النظري حول دور التربية البدنية في التقليل من السلوكيات السلبية والعنف المدرسي لدى التلاميذ.

- وظفت الدراسة الحالية توصيات الدراسات السابقة فيما يتعلق بتأثير التربية البدنية في تحسين الصحة النفسية للطفل وتقليل التوتر والقلق المدرسي.

الفصل الثاني

مدخل عام حول التربية البدنية

الفصل الثاني: مدخل عام حول التربية البدنية

تمهيد

- مفهوم التربية البدنية
- نشأة وتطور التربية البدنية
- أهداف التربية البدنية
- أهمية التربية البدنية في التربية وإسهاماتها في المدرسة
- النظريات المفسرة للتربية البدنية
- محتوى برنامج لتربية المدرسي وطرق تدريسها
- الأسس العلمية للنشاط البدني
- أغراض التربية البدنية والرياضية

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية المهمة التي تساهم في تنمية التلميذ تنمية شاملة، حيث تساعد على تطوير قدراته البدنية والحركية، وتعزز جوانبه النفسية والعقلية والاجتماعية. كما تلعب دورا اساسيا في تكوين شخصية متوازنة قادرة على التكيف داخل الوسط المدرسي.
ويهدف هذا الفصل الى التعرف على مفهوم التربية البدنية والرياضية، ونشاتها وتطورها، وأبرز اهدافها واهميتها بالنسبة للتلميذ، بالإضافة الى عرض اسسها العلمية وطرق تدريسها.

أولا: مفهوم التربية البدنية:

- **مفهوم التربية:** جاءت كلمة التربية في اللغة العربية من الفعل ربا أي بمعنى زاد ونمى كما ورد في القاموس المعتمد، وربي الصغير أي نشأ، وربي الطفل أي غذاه، ونشأ ونمى قواه الجسدية والعقلية والخلقية ويقال تربى الفتى أي تنشأ وتهذب.

(أبو عبد الرحمان محمد عبد الله قاسم، 2000، ص205)

التربية البدنية والرياضية:

تعرف بأنها: "تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لتشغيل الطلاب، ولكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية.

(جلال الدين بوعطيط، 2023، ص555)

أما تشارلز بيوتشر فيرى أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام.

(عمر بوعزيز،على جرمون ،2018،ص127)

يعرفها زين العابدين هاني على أنها ذلك الجانب المتكامل من التربية العامة وهي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والاجتماعية والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختيرت تحت إشراف –قيادة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية.

(زين العابدين وآخرون، 2016، ص 48)

تعرف على أنها "جزء مكمل للتربية العامة للمتعلم تساهم في تنمية إمكانية الفرد من تنوع من الخبرات الحركية، والوظيفية والتعبيرية، والابتكارية.

(جلال الدين بوعطيط، 2023، ص555)

تستمد التربية البدنية والرياضية مفهومها من الأغراض التي وجدت من اجلها والتي تتلاءم ومتطلبات المجتمع الحديث، حيث ترى الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي للناشئ.

(عفاف عبد الكريم 1993 ص 6)

اختلفت أراء العلماء حول مفهوم التربية البدنية حيث يرى بعضهم أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات وآخرون يفكرون في كون التربية البدنية تربية الجسم بمعنى الحفاظ على الأناقة وانتفاخ العضلات عن طريق التمرينات البدنية التي تؤدي إلى العد التوقيتي، أما بالنظر إلى التربية البدنية كمهنة فهي توفر الكثير من الفحص للفرد الذي يريد العمل مع الأطفال أو الكبار، بحيث يميل لممارسة مختلف الألعاب والرياضات، سواء في الهواء الطلق أو في القاعات المغلقة، حيث يرغب في خدمة الإنسانية ويحيا حياة نشيطة " و مسلية، وبسبب الاختلافات الكثيرة لمعنى التربية البدنية فقد أعطى لها العلماء مع مر الأزمان تعاريف محددة منها:

تعريف (ناش) حيث يقول إنها جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته من النواحي العضوية والتوافقية والتهذيبية.

(قندادرة شوقي، 2018، ص311)

ثانيا: نشأة وتطور التربية البدنية:

لعبت التربية البدنية والرياضية دورا فاعلا ومهما في حياة الإنسان منذ القدم وفي قيام الحضارات وتطورها؛ فالحياة اليومية للإنسان القديم فرضت عليه أن يتعلم استغلال جسمه من اجل توفير لقمة عيشه، فتسلق الأشجار ومطاردة الفرائس والسباحة كلها من أشكال النشاط الرياضي القديم، ومع تلاحق الحضارات تغيرت الأهداف والغايات من التربية البدنية والرياضية فقد تطورت من مجرد وسيلة للبقاء وضمان العيش إلى أن أصبحت مؤشرا على تقدم الأمم والشعوب. كما اهتم العلماء والباحثون بدراسة التغيرات الجسمية والعقلية وكذا النفسية والعقلية الناتجة عن ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية.

(بوزاهر محمد لخضر، 2017، ص35)

لقد عرفت المدرسة الجزائرية منذ الاستقلال لحد الساعة حركية في تطوير مناهجها وموادها الدراسية وهذا من خلال الانتقال من التدريس بالأهداف إلى التدريس بالكفاءة إلى ما يعرف الآن بالجيل الثاني هذا التحول مس كل من المواد وتنظيمها في المحتوى والدلالة والغاية حتى تضمن الإستمرارية المنشودة من قبل القائمين على العملية التربوية.

(بن العربي يحي، 2022، ص598)

مرت التربية البدنية في الجزائر بعدة مراحل تطورية منذ الاستقلال، تضمنت تطوير البرامج التعليمية وتحديث طرق التدريس:

- المرحلة الأولى (1962):

ركزت على تعميم اللغة العربية وتعريب المواد التعليمية، واستيراد مؤلفات من الدول العربية، مع توفير الوسائل التعليمية وتعميم التعليم، بما في ذلك التربية البدنية كجزء من المناهج المدرسية.

- المرحلة الثانية (1970–1980):

هدفت هذه المرحلة إلى تجديد مضامين وطرق التعليم، وتحديث طرق التوجيه، مع تطبيق أمرية 16 أفريل 1976 التي نظمت مجالات التدخل، بما شمل برامج التربية البدنية والمدارس الرياضية.

- المرحلة الثالثة (1980–1990):

تم الانتقال من مرحلة تصميم البرامج إلى توزيعها على مؤسسات التعليم، وأصبحت برامج التربية البدنية وغيرها من المواد التعليمية متوفرة في كتيبات، مع التركيز على تكوين روح علمية تعتمد على الملاحظة والتجربة العملية.

- المرحلة الرابعة (1990–2007):

ظهرت الحاجة لإدخال تعديلات على البرامج المكثفة وغير المتناسقة، خصوصًا في السنة الدراسية 1993–1994، مما أدى لإعادة كتابة برامج التعليم الأساسي، شاملة التربية البدنية.

كما جاء إصلاح سنة 2001، الذي طبق رسمياً في الموسم الدراسي 2003–2004، حيث تغيرت هيكلة المنظومة التربوية، وتم إعداد برامج جديدة وطرق تدريس حديثة، وانتهجت مقاربة بالكفاءات شملت التعليم الابتدائي والتربية البدنية.

(محديد كهيئة، بلمختار محمد رضا، 2020، ص310)

ثالثا: أهداف التربية البدنية:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية إحدى الميادين الخصبة في بناء الفرد المتكامل من الناحية الوجدانية المعرفية والحس حركية، كما لها مساهمة فعالة في بناء شخصية الناشئ بتهذيب سلوكه وتوجيه دوافعه الأولى وتشكيل فكره وتنمية خبراتة البدنية والمعرفية ومهاراتة الاجتماعية. هذا كله للارتقاء بامكانياته والرقي بقيمة الاجتماعية، في أطار اعداده كفرد يتفاعل بايجابية مع معطيات الحاضر والمستقبل. وتعطيه فرصة لابراز قدراته وإشباع رغباته من خلال الأهداف المسطرة في شكل مؤشرات تعليمية في منهاج التربية البدنية والرياضية الذي يعتبر الأداة التي عن طريقها يحقق الاستاذ ما تصبو إليه المنظومة التربوية.

(بن العربي يحي، 2022، ص598)

1. ممارسة الحية السليمة، وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتي المراهقة والبلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه النجاحات.

2. تنمية القوة الجسمية، وصفات المرونة والرشاقة وسرعة التلبية والشجاعة والجلد، لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.
3. العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج والأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم، والتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
4. العمل على تدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة، والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة به.

(بوسنان فاتح، 2011، ص06)

على غرار كل البرامج للمواد الدراسية المختلفة لا بد أن تكون هناك أهداف المادة التربية البدنية والرياضية لعل أهمها تحكم التلاميذ في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة.

من الناحية البدنية:

تساعد التربية البدنية على تحسين اللياقة البدنية وتنمية القدرات الحركية والتحكم في الجسم. كما تكسب التلميذ مهارات حركية متنوعة مثل المشي، والركض، والرفع، والدفع، والتي تفيد في الحياة اليومية والمهنية. بالإضافة الى ذلك، تعمل على الوقاية من الامراض الشائعة مثل السمنة والسكري، وتعزز النشاط والحيوية العامة.

من الجانب الاجتماعي:

تنمي هذه المادة قدرات التلاميذ على التعاون والتنافس بشكل صحي، وتعزز اندماجهم الاجتماعي داخل المدرسة وخارجها. كما تكسبهم قيما اجتماعية وثقافية مهمة مثل الاحترام المتبادل، والروح الرياضية، والقدرة على التكيف مع الآخرين، مما يساعد على التخفيف من التوترات وبناء علاقات سليمة بين الافراد.

في المجال النفسي:

تلعب التربية البدنية دورا كبيرا في تحقيق التوازن النفسي وتنمية الثقة بالنفس لدى التلميذ. كما تساعد على التخفيف من التوتر والضغط النفسي، وتنمية القدرة على التحمل والصبر، وتعزيز العمل الجماعي، وتشجع الفرد على تجاوز الانانية وتنمية شعور الانتماء للفريق.

من الناحية العقلية:

تنمي ممارسة الرياضة التفكير الواقعي واتخاذ القرار، وتشجع على فهم القوانين والمهارات المرتبطة باللعبة. كما تساهم في تطوير مهارات التخطيط والتنظيم وتحليل المواقف، مما يثري الجانب العقلي للمتعلم ويجعله أكثر قدرة على التعامل مع تحديات الحياة العملية والدراسية.

من الناحية التربوية:

تسهم التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية متكاملة من النواحي البدنية والاجتماعية والنفسية والعقلية. وتعتبر جزءا لا يتجزأ من العملية التعليمية، اذ تدعم الاهداف التربوية العامة، وتزود التلميذ بخبرات ومهارات تفيده طوال حياته الدراسية والمهنية والاجتماعية.

(بن الشين أحمد، 2016، ص197)

أهداف تدريس التربية الرياضية في الحلقة الأولى من التعليم الأساسي "المرحلة الابتدائية"

1) غرس العادات الصحية والقوانين السليمة.
2) تنمية الصفات البدنية (القوة – السرعة – التحمل – المرونة – الرشاقة).
3) تنمية المهارات الحركية الطبيعية (المشي – الجري – الوثب – الحجل التعلق).
4) اكتساب التوافق الأولى للمهارات الحركية المكتسبة للأنشطة الرياضية المعروفة.
5) إكساب التلاميذ المعارف الرياضية.
6) الاهتمام بالجانب الترويحي واستثمار وقت الفراغ.
7) رعاية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة.

(السعيد مزروع، 2015، ص278)

إن تدريس التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة هو موضوع شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة، ويجب أن تكون الدروس ممتعة حتى يشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقاتا سعيدة مع مدرسه.

(كحلي كمال، سليماني رحمة، 2022، ص889)

رابعا: أهمية التربية البدنية في التربية وإسهاماتها في المدرسة:

إن التربية البدنية والرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى ، بل جزء هام من العملية التربوية العامة للدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات والخبرات الحركية التي تساعده على التكيف في مختلف المهارات و الوضعيات مع نفسه و مع غيره ، كما تعينه على مواكبة عصره و لذا فقد اهتمت مختلف الحكومات بالتربية والرياضية، فأنجزت الرياضة الضخمة و كونت اطارات راقية في هذا الميدان الحيوي في عجلة التقدم الحضاري للأمم ، إذا فبرنامج التربية البدنية والرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيها سليما وتعلمه مختلف المهارات الحركية التي تعطيه الصحة و السلامة والرشاقة.

(بو سنان فاتح،2011، ص08)

يعتبر الإرشاد النفسي الرياضي ميدان من ميادين التربية من خلال إعداد متكامل من الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية، وذلك من خلال التزويد بمختلف المهارات التي تمكن التلاميذ من تحقيق التكيف والاندماج والتعايش مع الوباء، حيث يذكر براهيمي رشيد (2015) أهمية البرنامج الارشادي المقترح المعتمد على مجموعة من الجلسات الارشادي للتقليل من قلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ويزيد من التحصيل الدراسي، ودراسة عزيزي إبراهيم (2013) هدفت إلى التعرف على أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح للتقليل من قلق المنافسة الرياضية، مما له أثر إيجابي في التقليل من قلق مما يزيد من المردود في الأداء الرياضي وتحقيق الفوز، ودراسة بوجلطية ناصر (2013) حول فاعلية

برنامج إرشادي رياضي يعتمد على الألعاب التربوية الموجهة في التخفيف من السلوكات العدوانية لدى أطفال المدارس الابتدائية.

(هامل بوحايك،2021، ص30)

من المعروف أن الأنشطة البدنية والرياضية بكافة أشكالها وألوانها تعمل على استثمار الطاقة الموجودة لدى الأفراد وتنمي كثيرا من الجوانب لدى الأفرد ، فتوفر مثل هذه الأنشطة خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة لها فوائد صحية ونفسية واجتماعية ... إذ تساعد على إشباع رغبات و حاجات الطفل وتساهم في تكيفه مع محيطه الاجتماعي وبالتالي تساهم في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات التي يتفاعلون معها وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية،إضافة إلى التقليل من اثار الاضطرابات النفسية والسلوكيات اللاسوية ومن بين هذه الاضطرابات التي تسعى الأنشطة البدنية والرياضية إلى تعديلها هي اضطرابات عدم التكيف الاجتماعي لدى الطفل مع محيطه الدراسي أو الأسري بالإضافة إلى عدم الاستقرار الانفعالي للطفل ومدى مقدرته على التحكم فيها وضبطها ضبطا صحيحا وهذا ما يؤدي حتما إلى النظرة السلبية والتشاؤمية المجتمعه وحياته، الأمر الذي أصبح يشكل مشكلة حقيقة تعاني منها مختلف مجتمعات دول العالم الثالث منها المجتمع الجزائري في معالجة الآفات والمشكلات المستقبلية.

(بوشريط شهير، 2023، ص601)

إسهام التربية البدنية والرياضية في المدرسة

تساهم مادة التربية البدنية والرياضية ككل المواد التعليمية الأخرى بقسط وافر في توفير وسائل فهم الظواهر المختلفة ومميزاتها والمادة وتكوينها وكذلك الكائنات الحية وخصائصها وذلك من خلال إطلاع التلاميذ بصفة مجسدة على مفهوم الجهد بمعناه الواسع وعلى تناسق الحركات وعلاقتها بالمردود كما وكيفا من خلال النشاطات البدنية والرياضية.

إدراك مدى تأثير النشاطات البدنية على الجسم بصفة عامة والأجهزة والأعضاء الحيوية بصفة خاصة وكذلك التغيرات التي تحدث جراء هذه الممارسة والنشاط.

غرس قيم التربية الصحية لدى التلاميذ بالتعود على نظافة الجسم والملبس والمحيط الذي يعيش فيه. فهم كيفية استعمال وإستثمار حركية أطراف الجسم وتسييرها لأداء مهارات دقيقة وفعالة قصد الحصول على أفضل مردود يتطلبه الموقف أو الوضعية.

القيام بنشاطات تعلمية مرتبطة بمهارات خلال وضعيات تضع كل من التلميذ والمعلم أمام حتمية التطبيق الدقيق لها مما يولد ويطور مفهوم الصرامة في العمل والإتقان.

(عزوني سليمان، 2016، ص177)

خامسا: النظريات المفسرة للتربية البدنية

إن التربية البدنية والرياضية تحمل في طياتها أهمية اجتماعية منبثقة من جوهرها فهي تعتبر الفرد محور كل العمليات التربوية التي بنيت عليها، فهي تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب مثلا يعتبر أحد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية. وفيما يلي نذكر أهم النظريات التي حاول وضعها تفسير عملية اللعب عند الناس من خلالها:

نظرية الطاقة الزائدة: (سبانسر تشيلر)

يرى هذا الفيلسوف الألماني أن اللعب مخرج وشكل من أشكال صرف الطاقة الزائدة لدى الإنسان يحاول بذلها في اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم في وقت واحد، وكنتيجة أثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي حفظها، حتى يصل إلى درجة يتحكم فيها وجود منفذ للطاقة، واللعب وسيلة ممتازة للاستعادة من هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

نظرية الترويح: (غوتس ماتس)

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه غوتس ماتس في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنفتال بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما قدمه بيسادوا في مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة

الجمباز، ويظهر ذلك في مؤلفاته الجمباز، الألعاب وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، ويساعد أيضا على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي اعتبر غوتس ماتس اللعب مصدرا لاسترجاع الطاقة المبذولة وهو عكس ما جاء به "سبانسر لما اعتبره كذلك أحد أهم وسائل الاسترجاع العصبي لكنه أهمل البعد الاجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية وتعلم الصفات الحميدة كالتعاون والصداقة.

نظرية الميراث: (ستائلي هول)

يرى أصحاب هذه النظرية أن اللعب هو عبارة عن تقليد ورثناه عن أجدادنا وآبائنا، وهذا إجحاف في حق الفكر التربوي الرياضي، فإذا كانت هذه نظريتها، فماذا يفسرون ظهور الألعاب الحديثة؟ " فستاني هول يرى أن الماضي هو مفتاح اللعب فقد انتقل من جيل إلى جيل فاللعب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد.

(مروان بن ضياف،2019، ص53)

سادسا: محتوى برنامج لتربية المدرسي وطرق تدريسها

يعد درس التربية الرياضية القاعدة الأساسية لتحقيق الأهداف ومن ثم تحقيق حركة رياضية منظمة متطورة في انجازاتها العالية.

ويطبق في الدرس مفردات مناهج التربية الرياضية المقررة لصفوف المراحل الدراسية خلال الحصص الأسبوعية المقررة لهذه الدروس. فالعناية بالدرس اليومي تشكل الخطوة الأولى المهمة التي بوساطتها نجني الفوائد المرجوة من المنهاج المقرر يحتوي الدرس على مجموعة من التمارين والفعاليات والمهارات الحركية المختلفة طبقا لمراحل النمو وتتماشى مع رغبات الطلبة وميولهم والفروق الفردية والاختلافات الجنسية مع اختلاف الخطة من مرحلة إلى أخرى، ويهدف درس التربية الرياضية فضلا عن الناحية البدنية إلى اظهار أهمية الأهداف التربوية.

(سليم بزيو،بزيو عادل،أحمد لزنك،2015،ص54)

تهدف كافة طرق التدريس إلى تحقيق أهداف واحدة تتمثل في إكساب التلاميذ الأنماط والخبرات التعليمية المرغوبة، تبعا للمناهج الدراسية بتعدد الطرق المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف التقنية الرياضية وأساليب اللعب الجماعي، فتنمية الكفاءات بمراعاة الجانب النفسي الحركي المعرفي والوجداني تبعا لاختيار المعلم الطريقة معينة من طرق التدريس بموجب أن تكون الطريقة ملائمة لخصائص نمو التلاميذ، حتى يتسنى اختيار الحركات المناسبة لكيلا تؤثر سلبا على النمو العضلي والعضوي وخلق تشوهات في هذا المجال يجب ما يلي:

أن تعتمد الطريقة كلما أمكن على التعلم من خلال نشاط التلميذ نفسه بوضعه في موقف يبعث به لإيجاد الحلول والتقدم نحو الأفضل للتحسين الفنيات الرياضية الأساسية التي يوظفها في العديد من النشاطات البدنية والرياضية.

أن تستجيب والمؤشرات الموالية للكفاءات المستهدفة التي تساعد في بناء الوحدة التعليمية التي تساعد في تنمية الكفاءات المستهدفة في إطار الممارسة الرياضية النشيطة بالمفرد أو بداخل الجماعة.

تمكن من الوصول إلى ملمح خروج التلميذ المعلن عنه في المنهاج الرسمي للمادة أين كل مادة تلعب دورها التنموي بفضل نشاطاتها الخاصة كالنشاطات البدنية والرياضية في مادة التربية البدنية والرياضية.

أن تحقق الطريقة المستعملة التقليدية أو الحديثة الثقة المتبادلة بين التلميذ والمعلم سواء في إطار التدريب الرياضي الموالي للمقاربة بالمحتويات وبالأهداف أو الطريقة النشيطة أو الحية في إطار الطريقة الحديثة أين تصبح النشاطات البدنية كوسيلة عمل المقاربة بالكفاءات أن تعمل الطريقة المستعملة على إثارة رغبة التلميذ في اكتساب الخبرة الرياضية من خلال تحقيق نتائج رياضية تقاص بمعايير مقننة أو معيارية.

(آسيا مغاربة،2017، ص78)

التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئا مضافا إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيها صحيحا يكسب من خلاله المهارات اللازمة، ويشارك في النشاطات التي تفيده صحيا، بدنيا عقليا ، اجتماعيا، ونفسيا، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم، والمتمثلة في سلامة الجهاز الدوري والتنفسي والعصبي والعضلي، وسلامة العظام أيضا، أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه وتحسين قدراته البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ، والمتمثلة في حسن معاملة والتعامل مع الآخرين، ومعرفة الحقوق والواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه وتقبل القوانين والإحساس بالمسؤولية.

(محمد تمشباش، يوسف نخلة،2023، ص45)

سابعا: الأسس العلمية للنشاط البدني

إن حصة التربية البدنية والرياضية تندرج في نفس النسق التربوية العام، ومن خلال وجود التلاميذ في جماعة منظمة وبقيادة المعلم فإن عملية التفاهم تتم بينهم في اطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة والشعور بالصداقة والزمالة والمثابرة والمواظبة، وتدخل صفة الشجاعة والقدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.

(محمد عماري،محمد بوراس،2021،ص63)

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

1/ الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي والعظمي.

2/ الأسس النفسية:

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

3/ الأسس الاجتماعية:

ويقصد بها العمل الجماعي، التعاون الألفة الاهتمام بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. **(أمين الحاج حسن،2018، ص34)**

ثامنا: أغراض التربية البدنية والرياضية

تساهم التربية البدنية والرياضية في الارتقاء بأداء التلاميذ، ولأنه يتصل بصحة التلميذ ولياقته البدنية فهو يعد من أهم أهداف التربية البدنية والرياضية إن لم يكن أمهها على الإطلاق.

(سمير خيري،2012، ص125)

ومن أغراضها العامة ما يلي:

1. تنمية الكفاءة البدنية:

والمقصود بها أن يكون الجسم سليما من الناحية الفيزيولوجية والمورفولوجيا مع تنمية الجسم من تمرينات وتدريبات تتناسب مع مرحلة النمو، كما تنمي وتقوي العضلات والمفاصل.

2. تنمية المقدرة الحركية:

يعتبر تنمية الكفاءة قاعدة خلفية من أجل تنمية المقدرة الحركية لأنها تؤهل الجسم للقيام بجميع حركاته وبكفاءة مقطعة النظر، إضافة إلى أن الجسم يكتسب خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة التحمل والسلامة في جميع الأجهزة وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية التي خصصت

لإعداد الجسم إعدادا علميا من الناحية البدنية حتى يستطيع أن ينشط في الأعداد المركب يتمكن من ممارسة جميع الألعاب وبكل طلاقة.

3. تنمية الكفاءة العقلية:

السلامة البدن له تأثيره الواضح على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفته على الوجه الأكمل، فالقوة عند استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق لا يتأثر بدورة مرضية، بل عندما يكون الجسم سليما تماما، لأن الجسم هو الوسط للتعبير عن العقل والإرادة.

4. تنمية العلاقة الإنسانية:

التربية البدنية والرياضية تربي وتنمي للفرد عدة خصال حميدة، وتعود عليه وعلى مجتمعه بالفائدة، فعن طريق الألعاب يكتسب الصبر، التحمل، تقبل الهزيمة.

(محمود عوض بسيوني، فيصل الشاطئ،1992،ص20)

خلاصة الفصل:

يتضح لنا جليا من خلال هذا الفصل أن التربية البدنية والرياضية لا تقتصر على تنمية الجانب البدني فقط، بل تمتد آثارها لتشمل مختلف جوانب شخصية التلميذ النفسية والاجتماعية والتربوية، فهي تساهم في تحسين اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية، كما تعمل على تعزيز الثقة بالنفس وتنمية روح التعاون والانضباط واحترام القواعد.

وتساعد التربية البدنية والرياضية كذلك على تحسين التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ، والتخفيف من بعض السلوكيات السلبية كالعنف والتوتر والانعزال، مما يساهم في خلق بيئة مدرسية أكثر توازنا واستقرارا.

وعليه، تعد التربية البدنية والرياضية وسيلة تربوية فعالة تسهم في إعداد تلميذ متوازن نفسيا واجتماعيا وبدنيا، وقادر على التكيف مع مختلف المواقف داخل الوسط المدرسي وخارجه.

الفصل الثالث

الإطار العام حول القلق

الفصل الثالث: الإطار العام حول القلق

تمهيد

- تعريف القلق
- أعراض وأسباب القلق
- مستويات وأنواع القلق
- النظريات التي تفسر القلق
- المحكات التشخيصية للقلق
- أساليب العلاج لظاهرة القلق
- تأثير القلق حول التحصيل الدراسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد القلق من الظواهر النفسية الشائعة التي قد يعاني منها التلميذ في حياته المدرسية، خاصة عند مواجهة الامتحانات او كثرة الواجبات والضغوط الدراسية وقد يكون القلق بدرجة معتدلة امرا ايجابيا يساعد التلميذ على الانتباه والاجتهاد وتحسين ادائه، الا انه قد يتحول الى مشكلة اذا زاد عن حده واثر سلبا على تركيزه وتوازنه النفسي .

ومن هنا يهدف هذا الفصل الى التعرف على مفهوم القلق واهم اعراضه واسبابه، اضافة الى مستوياته وانواعه، والنظريات التي تفسره، وكذلك محكاته التشخيصية واساليب علاجه.

اولا: تعريف القلق:

لغة: تأتي كلمة قلق auxious من الكلمة اللاتينية"Auxius ، وتعني متكدر البال حول أمر غير محقق في المستقبل، وهي مرتبطة بأصل معناه: يضبط بشدة ويخنق.

أما في اللغة العربية، وحسب منجد اللغة والإعلام: نقول قلق وقلقا أي اضطراب وانزعاج فهو قلق، أقلقه أزعجه، والشئ من مكانه حركة (**أسماء بوعود،2021 ،ص145**)

اصطلاحا: هناك عدة محاولات من طرف الباحثين في العم النفس، لتحديد مفهوم القلق ومنهم:

أحمد عكاشة: إنه شعور عام غامض غير سار بالتوجس والخوف والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط العصبي اللإرادي ويأتي في نوبات متكررة، مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو صداع أو كثرة الحركة.(**عكاشة أحمد،2003 ،ص50**)

تعريف القلق حسب الجمعية الأمريكية لعلم النفس هو اضطراب يتميز بالإفراط الغير متحكم فيه وأحيانا قلق لا عقلاني وهو قلق لتوقع أحداث أو نشاطات وهذا القلق المفرط غالبايتدخل في الأمور اليومية كالأفراد المصابون به غالبا ما يتوقعون كارثة.(**حسيب عبد المنعم،2012،ص**)

هو حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلى أو رمزي قد يحدث ويصاحبها غامض أو أعراض نفسية جسمية والقلق عادة يكون عرض لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أن حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطرابا نفسيا أساسيا، وهذا هو ما يعرف باسم عصاب القلق

Anxiety neurosisأو القلق العصابي، أو فعل القلق Anxiety reaction وهو أكثر حالات القلق شيوعا.(**أحمد عبد الكريم ومحمد أحمد خطاب، 2010، ص 37**)

يعرف القلق على أنه رد فعل انفعالي طبيعي اتجاه خطر حقيقي، أو مثيرات متخيلة، أو مواقف ينظر إليها على أنها تهديد، وهو نظام استجابة متعدد المكونات معرفية وعاطفية، وسلوكية وفسيولوجية. (**نابتي فضيلة،2024،ص28**)

ثانيا: أعراض و أسباب القلق:

- **أعراض القلق:**

هناك أعراض عديدة للقلق يمكن تصنيفها بين أعراض جسدية وأعراض نفسية.

الأعراض الجسدية:

رجفة في القلب الشعور بتسارع دقات القلب

الارتعاش وهو ناتج عن تحفيز الحواس والعضلات لجعلها مستعدة للحركة فالأمر أشبه بأن تكون مستعدا للانطلاق في حلبة سباق سيارات الفورمولا واحد

صعوبة التنفس يشعر البعض بصعوبة في التنفس. ويحدث هذا عادة لأن الجهاز العصبي يصدر تعليمات إلى الجسم للتنفس بسرعة أكبر، كي يؤمن تدفق الأوكسيجين إلى الأوعية الدموية.

جفاف الفم وهو ناتج عن تأثير الأدرينالين في الغدد اللعابية. ذلك أن المرء لا يتناول الطعام في ظرف كهذا

الاختناق : يشعر البعض أنهم على وشك الاختناق .

وهذا مرتبط بتأثير الأدرينالين في الهضم أكثر من تأثير هرمونات الخوف في التنفس.

الألم في الصدر: يشعر المرء بتصلب الصدر نتيجة تسارع

الغثيان أو الألم في البطن أو تقلصات المعدة يحدث هذا لأن الجسم قلل ضخ الدم إلى المعدة، إضافة إلى تأثير الهرمونات في عضلات الجهاز الهضمي. ويمكن تصنيف هذا التأثير بين تأثير جسدي وتأثير نفسي.

فكل ما يتعلق بعملية الهضم يتوقف تماما.(**روبرت آل ليهي،2010 ،ص 16-17**)

الأعراض النفسية:

- شعور مزعج بالتوتر

- سرعة الاثارة وردة الفعل.
- صعوبة في التركيز والانتباه
- الشعور بعد الارتياح وقلة النوم.
- الدوار الشعور بعدم الثبات غشيان البصر، والشعور بالإغماء.
- الشعور بالانفصال عن الواقع يشعر البعض أنهم منفصلون عن أجسامهم وأن ما يجري من حولهم يجري مع أشخاص آخرين.

الخوف من فقدان السيطرة بعض الأفراد لا يفهمون حقيقة ما يحدث لأجسامهم ويخافون من فقدان السيطرة أو الاضطراب، وهذا فهم خاطئ العملية فيزيولوجية معقدة يتحكم بها الجسم.(**إحسان خضير كاظم،2012، ص 265**)

يمكن تصنيف أعراض القلق إلى نوعين هما أعراض بدنية وأعراض نفسية:

أعراض بدنية:

- ضربات أزائدة أو سرعة في دقات القلب.
- نوبات من الدوخة والإغماء.
- تنميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو اضطراب المعدة.
- الشعور بألم في الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر الزائد.

2.3أعراض نفسية

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال الزائد.

- عدم القدرة على الإدراك.
- نسيان الأشياء.
- اختلاط التفكير.
- زيادة الميل إلى العدوان.(**فاروق السيد عثمان، 2008 ،ص27**)

➢ **أسباب القلق:**

تتعدد أسباب القلق ومن أهمها:

- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات، وقد تتداخل العوامل الوراثية والعوامل البيئية.
- الاستعداد النفسي الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف والتوتر النفسي الشديد والأزمات والمتاعب والصدمات النفسية والشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه.
- مواقف الحياة الضاغطة ومطالب الحياة المدنية المتغيرة واضطراب الجو الاسري وتفكك الأسرة، والوالدان العصابيان أو المنفصلان.
- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الماضي والطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال مثل: القسوة والتسلط والحماية الزائدة والحرمان.
- التعرض للحوادث والخبرات الحادة اقتصادياً أو عاطفياً أو تربوياً والخبرات الجنسية الصادقة خاصة في الطفولة والمراهقة والإرهاق الجسمي والتعب والمرض

عدم التطابق بين الذات الواقعية بالذات المثالية، وعدم تحقيق الذات وظروف الحرب.(**صالح الداهري،2005، ص331**)

ثالثا : مستويات و أنواع القلق:

➢ **هناك ثلاثة مستويات من القلق:**

منها المستوى المنخفض للقلق: وهذا المستوى من القلق يحدث عند الفرد بدرجة منخفضة في البيئة التي يعيش فيها ويعتبر قلق عادي لإن وظيفته تنبيه الفرد لخطر ما على وشك الوقوع.

المستوى المتوسط للقلق: هنا يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة على استجابته ؛ حيث يفقد السلوك مرونته ويستولى الجمود بوجه عام على الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة.

المستوى المرتفع للقلق: يتأثر التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأسايب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والإنتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.(**ياسمين جميل حافظ ابوفاخرة،2021 ،ص246**)

➢ **أنواع القلق:**

من المهم التمييز بين نوعين أساسيين من القلق، وهما:

- القلق السوي (الفيزيولوجي / الوظيفي)
- القلق العصابي (الباثولوجي / المرضي)

ويعتمد هذا التمييز على عدة معايير، منها:

- طبيعة المواقف المسببة للقلق
- شدة الأعراض

➢ مدة استمرار هذه الأعراض و من هذه الأنواع:

- **القلق السوي:**

فهو استجابة طبيعية ومؤقتة لمواقف محددة وواقعية، حيث تكون شدة القلق متناسبة مع طبيعة الموقف، ويزول هذا القلق بزوال السبب، مثل القلق الذي يشعر به الطالب قبل الامتحان أو القلق الذي يرافق الوالدين عند مرض ابنهما.

- **القلق العصابي:**

فهو قلق غير مبرر أو مبالغ فيه، يستمر لفترة طويلة دون سبب واضح، ويترافق مع أعراض نفسية وجسمية، مما يجعل الفرد يدرك مواقف عادية على أنها مهددة، وبالتالي يؤثر سلبًا على أدائه، خاصة في المواقف الصعبة. هذا النوع من القلق قد يكون منتشراً في جوانب متعددة من حياة الفرد، ويؤدي إلى استجابات غير متكافئة مع حجم الخطر الحقيقي.(**عبد الخالق محمد أحمد،1987، ص27**)

- **القلق التحذيري:**

يفسره فرويد بأن الأنا يستخدم القلق محذراً من المواقف الصدمة المهددة التي يواجهها الفرد، أو التي تضطره إليها مطالبه الغريزية، وينشأ هذا النوع من القلق منذ الطفولة، ويتعلم به الطفل أن يستبق الحوادث وأن يستجيب لتوقعاته بالقلق فيحذرها ويتجنبها أو يحاول السيطرة عليها.

- **قلق الأنا:**

وهو يظهر على الفرد كلما أحس بخطر يهدد أمنه واستقراره، وتستعين الأنا بالقلق مستنفرة الدفاعات التي بنتها لحمايتها ضد ما يهددها، فتحذر بذلك الدخول في خبرات سبق للفرد أن عانى منها.

قلق الأنا الأعلى:

وهو محاولة من الأنا الأعلى تتم على المستوى اللاشعوري ولتحذير الأنا، وتستبق به الأنا على المواقف ذات المضمون الخلقي، فيطلق عليه أحياناً بالقلق الخلقي.

القلق التلقائي:

وهو الذي يقوم بالمرء، ويستبد به تلقائياً عندما لا يجد منصرفاً لطاقته، أو عندما تتنبه مشاعره وأحاسيسه فلا يستطيع السيطرة عليها ومدافعته(**الخالدي اديب محمد، 2009، ص129)**

رابعا: النظريات التي تفسر القلق:

سيتعرض المؤلف إلى وجهة نظر العلماء والباحثين عن القلق فالعلماء والباحثون ينظرون للقلق ويفسرونه بآراء مختلفة منها:

النظرية السلوكية:

وفقاً لهذه النظرية فإن القلق مكتسب وخلال عملية التعلم وبشكل أكثر تحديداً من خلال الاشتراطات ويشير الاتجاه السلوكي في تفسير القلق على أن القلق أو الخوف هما مكتسبان من خلال الاشتراطات أو العمليات التعليمية الأخرى وهذا الخوف المكتسب يولد السلوك الهروبي أو التجنبي وبالتالي يعتبر هذان السلوكان سلوك ناجحين لأنه يكتسب التعزيز من خلال خفض مستوى القلق أو الخوف.

يعتبر "إيزنك" أن استجابة القلق هي نتيجة أحداث صادقة أو سلسلة من الصعوبات المتتالية تشمل على رد فعل عصبي لا إرادي على افتراض بأن المثيرات العصبية السابقة تصبح متصلة من خلال ردود أفعال مرتبطة بالقلق تأخذ خصائص الدافعية من خلال محاولات خفض التوتر والقلق المتمثلة

بالهروب والتجنب وأن الهروب والتجنب الذي يتبع خفض القلق سوف يصبح قويا.(**صالح الداهري،2005، ص229**)

النظرية التحليلية:

يرى فرويد إن القلق هو عبارة عن حالة من الخوف الغامض يختلف عن الخوف العادي الذي مصدره معلوم، وحاول الوصول إلى تفسير معقول يمكن من خلاله معرفة إنواع القلق التي شهدها حين ظن في بداية الأمر إن عدم الإشباع الجنسي وعدم تفريغ تلك الطاقة التي يسميه فرويد (بالليبيدو) هي التي تتحول إلى قلق، هذا التحول الذي يتم بطريقة فسيولوجية بحتة، وتأكد من القلق العصابي ناشئ من كبت الرغبة الجنسية التي تتحول فيما بعد إلى طاقة تكون سببا في القلق الذي يعتبر المسبب الأول في ظهور الأمراض العصابية.

يرى فرويد أن القلق يظهر كردّ فعل لحالة خطر، ويعود للظهور كلما واجه الإنسان موقفًا مشابهًا. ويبدأ قلق الطفل عندما يدرك وجود خطر يفوق قدرته، سواء كان عجزًا جسديًا أمام خطر واقعي أو نفسيًا أمام خطر غريزي. ويرجع أصل القلق إلى تجربة الميلاد الأولى، حيث ينفصل الطفل عن أمه ويشعر بألم واضطراب. ولا يكون رد فعل الطفل خوفًا لأنه لا يستطيع تحديد مصدر الخطر، بل قلقًا عامًا. كما يرتبط قلق الطفل بشدة بتعلقه بأمه باعتبارها مصدر إشباع حاجاته، ويزداد القلق عندما يعجز عن تلبية هذه الحاجات، حيث يعتبر فرويد أن حالة عدم الإشباع والتوتر الناتج عنها هي أساس شعور الطفل بالقلق.(**ياسمين جميل حافظ ابوفاخرة،2021،ص250**)

النظرية البيولوجية:

تركزت البحوث في مجال تحديد الأسباب البيولوجية التي تسهم في القلق في اتجاهين هما:

اختبارات المقاومة البيولوجية.

الأسباب الجينية:

لتحديد هل هناك أفراد لديهم ميل فطري لنوبات الهلع قام الباحثون بتصميم

اختبارات للمقاومة البيولوجية، حيث يقدم الباحث عاملاً بيولوجياً مثل: ملح الصوديوم للأفراد الذين يعانون من نوبات الهلع وآخرون لا يعانون من نوبات هلع، والافتراض هنا بأن الأفراد الذين لديهم الحساسية البيولوجية الأملاح الصوديوم سوف ينتج لديهم مشاعر الرهبة والهلع.

الدراسات الجينية تعتمد على النسبة المئوية للأفراد الذين لهم أقارب يشاركونه بنفس المرض.

تفسر النظرية البيولوجية اضطرابات الوساوس والأفعال القهرية بناءً على بيانات من تخطيط الدماغ والاضطرابات البيوكيمائية..(**صالح الداهري،2005، ص330**)

خامسا: المحكات التشخيصية للقلق:

تشخيصه حسبDSM4

حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الرابع لتصنيف الإضطرابات النفسية يصنف القلق كالأتي:

قلق وانزعاج شديد توقع إدراكي يدور حول عدد من الأحداث والنشاطات يستمر حدوثه أياما عديدة لا تقل عن ستة أشهر.

يرتبط القلق والإنزعاج على الاقل – بثلاثة من الاعراض الستة التالية:

أ. ملل أو شعور بالضيق وأن الشخص يشعر كما لو أنه على حافة الهاوية.

ب. سهولة الشعور بالشعب والإرهاق من أقل مجهود

ت. صعوبة في التركيز وإدراك العقل من الداخل وكأنه قد أصبح خالي الوضائف.

ث. صعوبة في التركيز وإدراك العقل من الداخل وكأنه قد أصبح خالي الوفاض.

ج. سرعة وسهولة الإستثارة.

ح. الشعور بشدة العضل وتوتر.

خ. صعوبة في التركيز وادراك العقل من الداخل) وكأنه قد أصبح خالي الوفاض.

د. سرعة وسهولة الإستثارة.

ذ. الشعور بشدة العضل وتوتر.

ر. المعاناة من صورة أو أكثر من إضطرابات النوم.

لا يرتكز القلق والمعاناة حول إحدى خصائص اضطرابات المحور الأول الأخرى مثل القلق من التعرض لنوبة من الهلع (اضطرابات الهلع والشعور بالحرج في المواقف الاجتماعية (فوبيا اجتماعية) أو الإتساخ اضطراب الوسواس القهري، أو الإبتعاد عن المنزل والأقارب (اضطراب قلق الإنفصال) أو المعاناة من مرض خطير توهم المرض أو أن يقتصر ظهور القلق وانشغال البال أو الأعراض الجسمية المصاحبة إلى معاناة إكلينيكية ملحوظة أو أن يخل بالوضائف الإجتماعية المهنية أو غيرها من الوضائف المهنية.

أن يكون الإضطراب نتيجة مباشرة لتعاطي مادة (دواء أو مادة مخدرة أو مرض جسمي مثل زيادة النشاط للغدة الدرقية أو ألا يقتصر ظهوره على فترات الإصابة بإضطراب وجدانيا أو اضطراب تشوه النمو والإرتقاء (**محمد حسن غانم،2006، ص 28**)

سادسا: أساليب العلاج ظاهرة للقلق:

يعتمد تحديد العلاج المناسب للمريض النفسي على عدد من العوامل المختلفة. مثل: طبيعة المرض النفسي الذي يعانيه الشخص وشدة الحالة، حيث يضع الطبيب خطة علاجية خاصة بالمريض بما يتناسب مع حالته، قد تتضمن الخطة العلاجية: الأدوية، والإرشاد النفسي والدعم الاجتماعي، وقد تحتاج بعض الحالات الشديدة إلى إدخال المريض المستشفى، ويُعد الجمع بين طرق العلاج هو الوسيلة المثلى في كثير من الحالات. (**ندى سعد الله السباعي،2022،ص10**)

العلاج المعرفي السلوكي يعتمد على افتراض أن السلوكيات غير السوية تم تعلمها بشكل شرطي، ويهدف إلى إزالتها أو استبدالها بسلوكيات أكثر سوية، عبر مجموعة من الطرائق والأساليب، منها:

- يرتبط القلق بالطريقة التي يفكر بها الفرد ومعتقداته عن ذاته والعالم. يشير إليس وبيك إلى أن اضطرابات القلق ناتجة عن التفكير غير العقلاني، وليس عن مهددات خارجية حقيقية .
- لذلك يُشجَّع الشخص على التفكير الواقعي في نفسه وظروفه.
- صر تعديل الحوار الداخلي يقترح ماكينيوم أن القلق ينبع مما يقوله الشخص لنفسه في المواقف المهددة. لذا، من المهم الانتباه إلى المونولوجات الداخلية وتعديل محتواها لتصبح أكثر إيجابية وواقعية.(**أسماء، بوعود، 2021 ،ص202**)
- يعتبر القلق من أكثر الاضطرابات النفسية الانفعالية استجابة للعلاج ومن أهم الأساليب المتبعة في علاج القلق.
- العلاج النفسي بهدف تطوير شخصية المريض وزيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس والإيحاء والإقناع والتدعيم والمشاركة الوجدانية والتشجيع وإعادة الثقة في النفس وقطع دائرة المخاوف المرضية والشعور بالأمن ويفيد التحليل النفسي وإظهار الذكريات المطمورة وتحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور وتنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.

- أما العلاج السلوكي فيستخدم لفك الإفراط المرضي المتعلق بالقلق والقضاء على الأزمات العصبية الحركية.
- أما المناقشة والشرح والتفسير فيفيد في كشف الأسباب وديناميا‌تها وتوضيح التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للقلق.
- العلاج الأسري والإرشادي والزواجي وحل المشكلات يفيد في تعليم المريض كيف يحل مشكلاته ويهاجمها دون الهرب منها.
- العلاج البيئي أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية ومثيرات التوتر.
- كما يستخدم العلاج الاجتماعي والرياضي والرحلات والصداقات والعلاج بالموسيقى وبالعمل أيضاً.
- العلاج الطبي للأعراض الجسمية المصاحبة للقلق وتطمين المريض أنه لا يوجد لديه مرض عضوي.
- وقد وجد أن العلاج النفسي المختصر مع استخدام العقاقير النفسية الوهمية Placebo كان فعالاً في بعض الحالات.(**صالح الداهري،2005، ص 332**)

سابعا: تأثير القلق على التحصيل الدراسي:

يعتبر التحصيل الدراسي من أهم المواضيع التي حظيت باهتمام علماء النفس وعلماء الاجتماع والأوساط التعليمية والتربوية ، كما يعد من أهم المواضيع تناولا في الأوساط الإنتاجية والمعرفية والزراعية والصناعية فهو مادة للحوار والمناقشة وميدان للبحث والدراسات لما يكتسبه من أهمية وماله من دور كبير في إعداد الناشئة إعدادا يكون كفيل بتفجير طاقاتها والمساهمة في تحقيق أهداف المجتمع ولهذا ظهرت عدة تعاريف لهذا المفهوم (**شيخي رشيد،2014،ص119**)

إن التلاميذ ذوي صعوبات التعلم هم أكثر عرضة بشكل خاص للمعاناة من اضطرابات القلق والتي ربما ترتبط بالتكوين الجيني، الجهاز العصبي البيولوجي لهؤلاء الأطفال، النمو الانفعالي أو الاجتماعي المضطرب، أو المحددات البيئية.

إن البحوث الإمبريقية تؤكد وجود مستويات عالية من القلق لدى الأطفال والمراهقين ذوي صعوبات التعلم مقارنة بأقرانهم العاديين، وتتراوح أعراض القلق لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من الشعور بعدم الراحة والهدوء إلى نوبات الهلع، وبعض التلاميذ ذوي صعوبات التعلم تنمو لديهم عادات

عصبية أو أعراض جسدية، وبعضهم الآخر قد يتوهم المرض والأذى الجسدي، وربما يصابون باضطرابات النوم والأكل، وهذه الأعراض تميل إلى أن تتضاعف عبر الوقت وربما تتسبب في حدوث اضطراب القلق.(**هيام صابر صادق شاهين،2012،ص154**)

وتؤدي هذه الأعراض المتعددة إلى تأثيرات متراكمة على التحصيل الدراسي، حيث يقل التركيز أثناء الحصص الدراسية، وتتأثر القدرة على الفهم والتذكر، وقد يصبح التلميذ أكثر عرضة للإحباط وفقدان الدافعية للتعلم. ومن هنا تظهر أهمية التدخل المبكر، سواء عبر الإرشاد النفسي والتربوي، أو من خلال تعديل البيئة المدرسية لتخفيف الضغوط، وتقديم الدعم الاجتماعي والنفسي، بما يساعد التلميذ على التعامل مع القلق، والتحكم في أعراضه، وبالتالي تعزيز تحصيله الدراسي وتحقيق النجاح الأكاديمي.

خلاصة الفصل:

يتبين ان القلق عند التلميذ ظاهرة نفسية متعددة الجوانب، فقد يكون سويا يدفعه الى النجاح والاجتهاد، او مرضيا يعرقل تحصيله الدراسي ويؤثر على حالته النفسية كما ان له اعراضا نفسية وجسدية واسبابا مختلفة قد تكون مرتبطة بالبيئة المدرسية او الاسرية .

وقد ساهمت النظريات النفسية في تفسير هذه الظاهرة وفهمها بشكل اعمق، كما تساعد المحكات التشخيصية في تحديد نوع القلق بدقة، وبناء على ذلك فان اختيار الاساليب العلاجية المناسبة يساهم في التخفيف من القلق ومساعدة التلميذ على تحقيق التوازن النفسي والنجاح الدراسي.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

- منهج الدراسة
- حدود الدراسة
- مجتمع عينة الدراسة
- الدراسة الاستطلاعية
- أدوات القياس
- إجراءات تطبيق الدراسة
- الأساليب الإحصائية المستخدمة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر تحديد اجراءات الدراسة الميدانية بمثابة البوصلة التي توجه الباحث في مختلف مراحل انجاز بحثه، اذ تمكنه من تنظيم خطواته وضبط مساره بطريقة منهجية دقيقة بما يضمن الوصول الى نتائج أكثر دقة وموضوعية، فمن خلال هذه الاجراءات يتم تحديد المنهج المناسب، واختيار مجتمع الدراسة وعينتها، وتحديد ادوات جمع البيانات وكيفية تطبيقها الى جانب اعتماد الاساليب الاحصائية الملائمة لتحليل المعطيات.

وعليه، يهدف هذا الفصل الى عرض مختلف الاجراءات المنهجية المتبعة في هذه الدراسة من خلال التطرق الى المنهج المعتمد، ومجالات الدراسة وحدودها، ثم التعريف بمجتمع الدراسة اضافة الى ادوات جمع البيانات واجراءات تطبيقها، واخيرا الاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل البيانات.

أولا: منهج الدراسة

يعد اختيار المنهج العلمي خطوة اساسية في انجاز اي دراسة في ميدان العلوم الاجتماعية، نظرا لارتباطه الوثيق بطبيعة الظاهرة المدروسة واهداف البحث، فالمنهج هو الذي يحدد الكيفية التي يتم من خلالها جمع البيانات وتحليلها، كما يوجه مسار الدراسة ويضبط مراحلها بشكل منظم مما ينعكس بشكل مباشر على دقة النتائج ومصداقيتها لذلك يحرص الباحث على انتقاء المنهج الذي يتلاءم مع موضوع دراسته ويخدم اهدافها بشكل فعال.

تم اختيار المنهج الوصفي في هذه الدراسة لكونه يتلاءم مع طبيعة الموضوع الذي يهدف إلى وصف دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين كما أنه سمح على جمع البيانات كما هي في الواقع وتحليلها وتفسيرها مع الفهم الظاهرة بشكل دقيق وموضوعي.

حيث يقوم المنهج الوصفي على رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعد في فهم الواقع وتطويره.

(عليان،2016، ص47)

في حين يرى آخرون بأن المنهج الوصفي عبارة عن طريقة لوصف الموضوع المراد دراسته من خلال منهجية علمية صحيحة وتصوير النتائج التي يتم التوصل إليها على أشكال رقمية معبرة يمكن تفسيرها.

(عبيدات،1999، ص56)

ثانيا: حدود الدراسة

تمت الدراسة في الحدود التالية:

- الحدود المكانية: تم إجراء الدراسة على مستوى إبتدائيات ببلدية زلفانة ولاية غرداية، والمتمثلة في: ابتدائية الأمير عبد القادر، ابتدائية لحرش مبارك، ابتدائية بن دكن عبد القادر، ابتدائية زهواني عمر، ابتدائية الضب قدور، ابتدائية المجمع المدرسي الشهيد الزاوي بوحفص، ابتدائية الشهيد مصيطفى السعودي بن مصطفى، وابتدائية الشهيد بضياف أحمد بن محمد.
- الحدود البشرية: تمثلت في أساتذة التعليم الابتدائي بهذه المؤسسات التربوية بلغ عددهم 109.
- الحدود الزمانية: تمت من بداية شهر ديسمبر 2025 إلى منتصف شهر أفريل 2026.

ثالثا: مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع البحث او مجتمع للأصلي عرفه موريس أنجرس: بأنه مجموعة منتهية أو غير منتهية أو محددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات وفي هذه الحالة أو تلك يستطيع تحديد مقياس يجمع بين الأفراد ويميزهم عن غيرهم من الأفراد والأشياء.

(الموريس الجرس،2010، ص 298)

يمكن تعريف المجتمع للأصلي بشكل نظامي على أنه: مجموع كل الحالات التي تتطابق في مجموعة من المحددات.

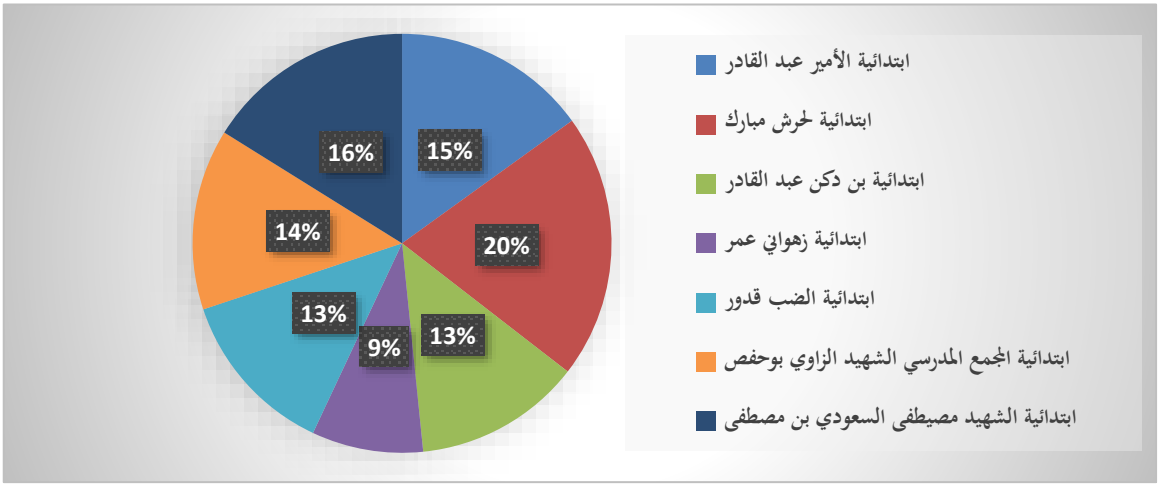
(بساس بلخير،2018، ص143)

اجريت الدراسة الحالية على اساتذة التعليم الابتدائي ببلدية زلفانة ولاية غرداية حيث قدر مجتمع الدراسة بـ (109) استاذ واستاذة موزعين على مجموعة من المؤسسات التربوية الابتدائية كما يوضح الجدول الموالي وذلك باعتبارهم الفئة المستهدفة في الدراسة لكونهم الاقرب لملاحظة سلوك التلاميذ داخل القسم وتقييم دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي.

جدول رقم(01) يوضح مجتمع الدراسة

المؤسسات التعليمية	عدد الأساتذة
ابتدائية الأمير عبد القادر	14
ابتدائية الشهيد لحرش مبارك	19
ابتدائية الشهيد بن دكن عبد القادر	12
ابتدائية الشهيد زهواني عمر	8
ابتدائية الشهيد الضب قدور	12
ابتدائية الشهيد الزاوي بوحفص	13
ابتدائية الشهيد مصيطفى السعودي	15
المجموع	109

الشكل (01): يوضح مجتمع الدراسة.



عينة الدراسة كيفية اختيارها:

تم إختيار عينة الدراسة باستخدام اسلوب المسح الشامل باعتبار إن هذه الدراسة دات مجتمع محدود الحجم ومكون من 109 استاذ واستاذة مما جعل من الممكن دراسة جميع الافراد دون استثناء كما ان هذا الاسلوب يضمن دقة وموضوعية اعلى في النتائج، يعرف بأنه: طريقة جمع البيانات والمعلومات من وعن جميع عناصر أو مفردات مجتمع الدراسة بأساليب مختلفة.

(مسعودة سليماني،2022ص106)

حيث شملت جميع افراد مجتمع الدراسة المتمثل في (109) استاذ واستاذة من مختلف المؤسسات التربوية الابتدائية ببلدية زلفانة ولاية غرداية ويعود اعتماد هذا الاسلوب الى طبيعة المجتمع المحدود نسبيا مما يجعل من الممكن دراسته بالكامل دون الحاجة الى اختيار عينة جزئية.

كما ان المسح الشامل يضمن تغطية جميع افراد الفئة المستهدفة مما يسمح بجمع بيانات أكثر دقة وشمولية ويقلل من احتمالية التحيز او فقدان جزء من المعلومات المهمة ويساهم ذلك في تعزيز مصداقية النتائج وقوتها العلمية، إضافة الى ذلك فان شمول جميع افراد المجتمع المدروس يتيح الحصول

على صورة واقعية ومتكاملة حول موضوع الدراسة من خلال اراء وتجارب جميع المعلمين مما يساعد على فهم ادق لدور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى التلاميذ بطريقة اكثر موضوعية ووضوح

رابعا: الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية من المراحل الاساسية في البحث العلمي، اذ تمكن الباحث من الالمام بمختلف جوانب الموضوع المدروس، وتساعده على ضبط اشكالية الدراسة وصياغة فرضياتها بصورة دقيقة، كما تسمح له بالتأكد من صلاحية اداة البحث ومدى ملاءمتها للتطبيق الميداني، فضلا عن الكشف عن الصعوبات والعراقيل التي قد تواجهه اثناء انجاز الدراسة.

وقبل الشروع في التطبيق الفعلي للدراسة الميدانية المتعلقة بدور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، تم اجراء دراسة استطلاعية بهدف استكشاف ميدان البحث والتعرف على خصائص مجتمع الدراسة، والتأكد من ملاءمة اداة الدراسة المتمثلة في الاستمارة لطبيعة الموضوع.

وخلال هذه المرحلة تم الاتصال بمديري المؤسسات التربوية الابتدائية ببلدية زلفانة ولاية غرداية، حيث تم استقبالنا وتقديم التسهيلات اللازمة، كما تم تزويدنا بالمعطيات والاحصائيات الخاصة بعدد اساتذة التعليم الابتدائي بالمؤسسات محل الدراسة، والبالغ عددهم 109 استاذا واستاذة، مما مكننا من تكوين تصور اولي عن مجتمع الدراسة وضبط الإطار الميداني للبحث، كما تم الحصول على التراخيص والموافقات اللازمة لاجراء الدراسة الميدانية داخل المؤسسات التربوية، وهو ما سهل عملية التطبيق وفق الاجراءات التنظيمية المعتمدة.

اشتملت عينة الدراسة الاستطلاعية على 30 استاذا واستاذة من اساتذة التعليم الابتدائي، تم اختيارهم بطريقة قصدية من خارج العينة الاساسية للدراسة، موزعين على عدد من المؤسسات التربوية الابتدائية ولاية غرداية (إبتدائية البشير الإبراهمي، إبتدائية الشهيد بن سالم محمد.)

وقد اجريت الدراسة الاستطلاعية خلال الفترة الممتدة من 15 مارس 2026 الى غاية 25 مارس 2026، حيث تم توزيع الاستمارات الاولية على افراد العينة من اجل اختبار مدى وضوح العبارات ومدى فهمها، النتائج المحققة من الدراسة الاستطلاعية اسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحقيق مجموعة من النتائج تمثلت فيما يلي:

- تحديد الإطار العام للدراسة وجمع المعطيات الاولية المرتبطة بموضوع البحث.
- التعرف على ميدان الدراسة وضبط الية توزيع الاستمارات داخل المؤسسات التربوية.
- التأكد من وضوح عبارات الاستمارة ومدى فهمها من طرف افراد العينة.
- اختبار مدى ملاءمة الاداة لقياس متغيرات الدراسة.
- تسجيل بعض الملاحظات المتعلقة بصياغة بعض البنود واعادة تعديلها بما يتناسب مع اهداف الدراسة.
- التأكد من سلامة الاجراءات التنظيمية المتبعة اثناء التطبيق الميداني.
- وقد مكنت هذه الدراسة من ضبط اداة البحث في صورتها النهائية، والتأكد من صلاحيتها للتطبيق الميداني، مما ساهم في تعزيز مصداقية الدراسة ودقة النتائج المتوصل اليها.

خامسا: أدوات الدراسة

تعتبر أداة الدراسة الوسيلة الأساسية لجمع البيانات الميدانية، وقد تم الاعتماد على إستبيان لملاءمتها لموضوع الدراسة، بهدف الحصول على معلومات دقيقة تساعد في تحليل الظاهرة المدروسة.

حيث تعرف الإستبيان أنها تقنية مباشرة لطرح الأسئلة على الأفراد وبطريقة موجهة فهي وسيلة للدخول في اتصال بالمخبرين بواسطة طرح الأسئلة عليهم واحد بواحد وبنفس الطريقة بهدف استخلاص اتجاهات وسلوكات مجموعة كبيرة من الأفراد انطلاقا من الأجوبة المتحصل عليها. **(انجرس، 2006، ص272)**

وتعرف ايضا بأنها أداة ملائمة للحصول على معلومات وبيانات وحقائق عن واقع أو رأي أو خبرة بموضوع معين، وتقدم الاستمارة بشكل استكمال لبيانات أو اختيار من بدائل أو عدد من الأسئلة يطلب الإجابة عنها من قبل عدد من الأفراد سبق أن وجهناها إليهم حيث أنهم المعنيون بموضوع الإستبيان. **(الشربيني وآخرون،2014، ص222)**

أ–مرحلة بناء الإستيان:

اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستمارة في جمع المعلومات وذلك نظرا لطبيعة البحث والمنهج المستخدم حيث تم توزيع الاستمارة على افراد العينة وقد ضمت مجموعة من العبارات موزعة على محاور تعكس متغيرات الدراسة المتعلقة بدور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر المعلمين

- المحور الاول: خصص للبيانات الشخصية ويتضمن (4) بنود تتمثل في السن والمادة المدرسة والاقدمية في العمل
- المحور الثاني: يتعلق بخفض القلق المدرسي ويضم مجموعة من العبارات التي تقيس دور التربية البدنية في تقليل القلق والخوف والتوتر لدى التلاميذ داخل الوسط المدرسي
- المحور الثالث: يخص تحسين التركيز والمشاركة الدراسية ويتضمن عبارات حول أثر النشاط البدني في رفع مستوى التركيز والمشاركة والفهم داخل القسم

- المحور الرابع: يتعلق بالتخفيف من التوتر النفسي المرتبط بالمدرسة ويضم عبارات تقيس دور التربية البدنية في التحكم في المشاعر السلبية والحد من القلق والانفعالات
- المحور الخامس: يخص رفع الدافعية للتعلم ويضم عبارات حول اثر التربية البدنية في زيادة رغبة التلاميذ في التعلم والاجتهاد وتحسين التحصيل الدراسي

حيث تم اعداد هذه المحاور بهدف تغطية مختلف جوانب الموضوع بشكل شامل يسمح بالحصول على بيانات دقيقة تساعد في تحليل الظاهرة المدروسة.

ب مرحلة تحكيم الاستبيان:

للتحقق من صلاحية الاستمارة تم عرضها على مجموعة من الاساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص خلال الفترة الممتدة من بداية شهر سبتمبر إلى منتصف مارس وذلك من اجل ابداء الرأي حول مدى وضوح العبارات وملاءمتها لموضوع الدراسة وقد تم بعد ذلك ادخال التعديلات اللازمة في ضوء ملاحظاتهم.

ت–مرحلة توزيع الاستبيان:

تم توزيع الإستبيان ابتداء من 01 أفريل 2026 الى غاية 15 أفريل 2026 على افراد العينة حيث بلغ عدد ا الإستبيانات الموزعة (109) استمارة وتم استرجاع (96) استمارة صالحة للتحليل بعد استبعاد الاستمارات غير المكتملة او غير الصالحة وقد تمت عملية الاسترجاع في ظروف تنظيمية مناسبة سمحت بجمع بيانات دقيقة وموثوقة.

جدول رقم (02) يوضح مراحل توزيع الإستبيان

الاستبيانات الموزعة	الإستبيانات المسترجعة	الإستبيانات الملغية	الإسبيانات المقبولة
109	101	5	96

سادسا: إجراءات تطبيق الدراسة

بعد الانتهاء من اعداد اداة الدراسة في صورتها النهائية والتأكد من صدقها وثباتها تم تطبيقها ميدانيا على اساتذة التعليم الابتدائي ببلدية زلفانة ولاية غرداية خلال الموسم الدراسي 2026/2025 وبالتنسيق مع الادارة التربوية للمؤسسات محل الدراسة.

وقد تم توزيع الاستمارات على افراد العينة البالغ عددها 109 استاذ واستاذة ثم استرجاع 96 استمارة صالحة للتحليل بعد استبعاد غير المكتملة او التي لم تستوف شروط الاجابة المطلوبة.

وقد رافقت عملية التطبيق جملة من الاجراءات التنظيمية تمثلت في توضيح طريقة الاجابة للاساتذة وتقديم التوجيهات اللازمة لضمان دقة الاجابات وموضوعيتها مع توفير جو مناسب يساعد على التعبير بكل وضوح وفي نهاية العملية تم شكر الاساتذة على تعاونهم وتفاعلهم الايجابي مما ساهم في انجاز الدراسة في ظروف مناسبة.

الصدق والثبات أداة الدراسة:

أ-الصدق:

قبل توزيع الاستمارة على أفراد عينة الدراسة تم التأكد من مضمون وصدق الاستمارة ونقصد بالصدق "هو درجة الصحة التي تقيس بها الأداة ما أعدت لقياسة.

(ابو زيدة 2018، ص 128)

جدول رقم :(03) يوضح نتائج الصّدق التمييزي (المقارنة الطرفية) لمقياس القلق

العينة	التكرار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
الفئة العليا	10	136,10	5,89	18	7,029	0,000دالة
الفئة الدنيا	10	110,00	10,15			

***الفرق بين المجموعتين دال إحصائيا عند مستوى0,01 ، مما يؤكد الصدق التمييزي للمقياس.**

يتضح من الجدول رقم (03) أن هناك فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين العليا والدنيا، حيث بلغ المتوسط الحسابي للفئة العليا (136.10) في حين بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (110.00)، كما بلغت قيمة "ت" المحسوبة (7.029) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) حيث أن قيمة الدلالة الإحصائية بلغت (0.000)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بصدق تمييزي جيد وأنه صالح للتطبيق .

ب–الثبات:

إن كلمة الثبات قد تعني الاستقرار، بمعنى أنه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد الأظهرت درجته شيئا من الاستقرار، كما أن الثبات قد يعني الموضوعية، بمعنى أن الفرد يحصل على نفس الدرجة مهما اختلف الباحث الذي يطبق الاختبار أو الذي يصححه وفي هذه الحالة يكون الاختبار الثابت اختبار يقدر الفرد تقديرا لا يختلف في حسابه اثنان(**حنان بشته،نعيم بوعموشة،2020،ص125**)

جدول رقم (04): يوضح نتائج ثبات التجزئة النصفية لمقياس القلق

المقياس	قبل التعديل (بيرسون)	بعد التّعديل (سيبرمان براون)	مستوى الدّلالة
القلق	**0,714**	**0,833**	**0,05دالة إحصائياً**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة معامل الارتباط قبل التصحيح بلغت (0.714)، وبعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون أصبحت (0.833)، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائيا عند مستوى (0.05)، مما يدل على أن مقياس القلق يتمتع بدرجة ثبات جيدة ويعطي نتائج مستقرة.

جدول (05) :يوضح نتائج الثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس القلق

أبعاد المقياس	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول (القلق المعرفي)	10	0,535
البعد الثاني (القلق الانفعالي)	9	0,888
البعد الثالث (القلق الجسدي)	8	0,806
البعد الرابع(القلق السلوكي)	10	0,894
المقياس الكلي للقلق	37	0,933

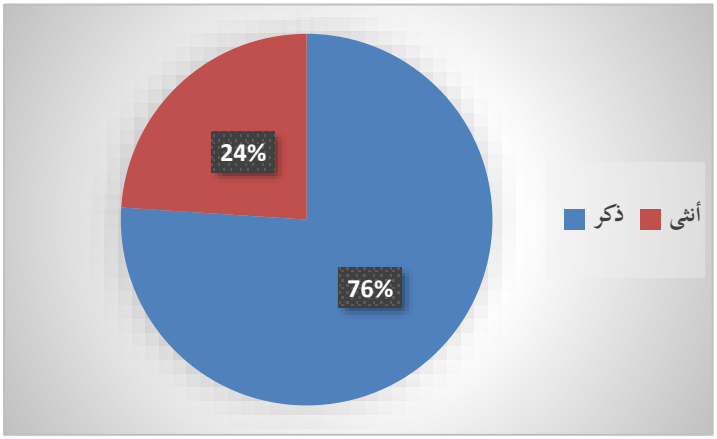
يتضح من الجدول رقم (05) ان معامل الثبات ألفا كرونباخ للمقياس الكلي بلغ (0.933)، كما بلغ للبعد الثاني (0.888) وللبعد الثالث (0.806) وللبعد الرابع (0.894)، وهي قيم تدل على ثبات جيد واتساق داخلي مقبول بين البنود، اما البعد الاول (القلق المعرفي) فقد بلغ (0.535).

تقسيم عينة الدراسة الأساسية:

جدول (06): يوضح توزيع عينة الدراسة

الجنس	التكرارا	النسبة المئوية
ذكر	**23**	**76.04%**
أنثى	**73**	**23.96%**
المجموع	**96**	**100%**

الشكل(02): يوضح توزيع عينة الدراسة.



الجدول (07): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي لمتغير القلق

الاختبار	الإحصائية	درجات الحرية	مستوى الدلالة	التوزيع
Kolmogorov-Smirnov	0.082	96	0.122	طبيعي
Shapiro-Wilk	0.974	96	0.055	طبيعي

تدل نتائج الجدول (06) على أن قيمة الدلالة الإحصائية تجاوزت عتبة (0.05) في كلا الاختبارين، مما يثبت استيفاء شرط التوزيع الطبيعي، ويجيز توظيف الاختبارات المعلمية في مرحلة التحليل.

سابعا: الاساليب الاحصائية المستخدمة:

اعتمدت هذه الدراسة على مجموعة من الاساليب الاحصائية في معالجة البيانات بما يتناسب مع طبيعة موضوعها المتمثل في التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم

الابتدائي من وجهة نظر معلمي التعليم الابتدائي حيث تم استخدام برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية(SPSS 22.0) لتحليل البيانات المتحصل عليها

وقد تم الاعتماد على الاساليب الاحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي لتحديد مستوى القلق المدرسي لدى التلاميذ وتقدير دور التربية البدنية في خفضه.
- الانحراف المعياري لقياس مدى تشتت استجابات افراد العينة حول المتوسط الحسابي
- اختبار ت لعينتين مستقليتين لدراسة الفروق في اراء المعلمين حسب بعض المتغيرات الشخصية مثل الجنس وسنوات الخبرة.
- معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين ممارسة التربية البدنية ومستوى القلق المدرسي.
- معامل الفاكرونباخ للتحقق من ثبات اداة الدراسة وصدقها الداخلي.

وقد ساعدت هذه الاساليب في الوصول الى نتائج دقيقة وموضوعية تعكس واقع الظاهرة المدروسة بشكل علمي ومنظم.

خلاصة فصل

في هذا الفصل تم عرض الخطوات المنهجية المعتمدة في الدراسة حيث تم تحديد المنهج المستخدم بدقة بما يتماشى مع طبيعة الموضوع كما تم توضيح مجالات الدراسة وحدودها مع وصف شامل لعينة الدراسة وكيفية اختيارها، كما تم التطرق الى ادوات جمع البيانات المستخدمة مع التحقق من صدقها وثباتها لضمان دقة النتائج وموضوعيتها.

وفي الاخير تم عرض الاساليب الاحصائية التي اعتمد عليها في تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS22.0) بما سمح بمعالجة المعطيات واستخلاص النتائج بشكل علمي ومنظم.

الفصل الخامس

عرض نتائج الدراسة وتحليلها

ومناقشتها

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد

1. عرض نتائج الفرضية الأولى وتحليلها ومناقشتها
2. عرض نتائج الفرضية الثانية وتحليلها ومناقشتها
3. عرض نتائج الفرضية الثالثة وتحليلها ومناقشتها
4. عرض نتائج الفرضية الرابعة وتحليلها ومناقشتها

تمهيد

تنبع اهمية هذا الفصل من كونه يمثل الجانب التطبيقي للدراسة، حيث يتم من خلاله عرض وتحليل ومناقشة النتائج الميدانية التي تم التوصل اليها بعد المعالجة الاحصائية للبيانات.

ويهدف هذا الفصل الى التحقق من صحة فرضيات الدراسة، وتفسير النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة، للكشف عن مدى مساهمة التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

عرض ومناقشة نتائج الفرضيات

أولا: عرض نتائج الفرضية الأولى

الفرضية الاولى: للتربية البدنية دور في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي من وجهة نظر أساتذتهم بابتدائيات بلدية زلفانة

لاختبار هذه الفرضية تم اللجوء إلى اختبار ت لعينة واحدة(One Sample T-Test)، إذ جرت المقارنة بين المتوسط الحسابي المحصّل لمتغير القلق الكلي والقيمة المرجعية المحددة نظرياً (92.5)، وذلك بعد التحقق من شرط التوزيع الطبيعي للبيانات.

بعد معالجة البيانات الميدانية إحصائيا، تم التوصل إلى نتائج وذلك للكشف عن مدى مساهمة التربية البدنية في خفض القلق المدرسي، وتحسين التركيز والمشاركة الدراسية، والتخفيف من التوتر النفسي، ورفع الدافعية للتعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي. وفيما يلي عرض وتحليل نتائج كل فرضية فرعية.

جدول يوضح رقم(08) دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي

ابعاد المتغير	عددا لبنود	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
بعد خفض القلق المدرسي	10	25	34.94	3.98	95	24.47	0.000
بعد تحسين التركيز والمشاركة الدراسية	9	22.5	27.62	5.64	95	8.89	0.000
بعد تخفيف من التوتر النفسي المرتبط بالمدرسة	8	20	26.18	4.48	95	13.52	0.000
بعد رفع الدافعية للتعلم	10	25	32.07	5.96	95	11.61	0.000
الأبعاد مجتمعة	37	945	121	16.53	95	16.89	0.000

1. عرض وتحليل وتفسير نتائج أبعاد الدراسة :

البعد الأول: خفض القلق المدرسي

قيمة المتوسط الحسابي بلغة 34.94 وهي أكبر المتوسط الفرضي المقدر بـ 25 وجاءت قيمة تساوي 24.74 وهي قيمة دالة إحصائي عنه 0.001 وقيمة معنوية تقدر ب 0.000 ومنه تأكد هذه النتيجة أن التربية البدنية لا تساهم في خفض القلق المدرسي

وتفسر هذه النتيجة بأن النشاط البدني يساعد التلميذ على التخلص من التوترات والانفعالات السلبية المرتبطة بالحياة المدرسية، خاصة تلك الناتجة عن ضغط الدراسة والخوف من الفشل أو العقاب أو صعوبة التكيف مع المحيط المدرسي فممارسة الأنشطة الرياضية تمنح التلميذ فرصة للتعبير الحركي والتنفيس النفسي، مما يخفف من مشاعر القلق ويزيد من شعوره بالراحة النفسية والاستقرار الانفعالي.

كما أن التربية البدنية تخلق جوا من المرح والتفاعل داخل المدرسة، وهو ما يساعد التلميذ على الشعور بالأمان والثقة بالنفس، ويجعله أكثر قدرة على التكيف مع المحيط المدرسي. فالتلميذ أثناء

النشاط الرياضي يشعر بحرية أكبر مقارنة بالوضعية الصفية التقليدية، الأمر الذي يقلل من الضغوط النفسية المرتبطة بالدراسة ويجعله أكثر ارتياحا داخل المدرسة.

إضافة إلى ذلك، فإن ممارسة الأنشطة الرياضية تساعد على بناء علاقات اجتماعية إيجابية مع الزملاء، من خلال التعاون واللعب الجماعي والتواصل المستمر، وهو ما يقلل من مشاعر الخوف والانطواء والعزلة النفسية، ويزيد من التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ. كما تسهم التربية البدنية في تفريغ الطاقة السلبية بطريقة سليمة، الأمر الذي ينعكس إيجابا على الحالة النفسية للتلميذ ويجعله أكثر هدوءا واستقرارا.

ومن جانب آخر، فإن النشاط البدني المنتظم يساعد على تحسين المزاج العام للتلميذ، ويقلل من التوتر والانفعالات الحادة، وذلك لما للنشاط الحركي من أثر في تنشيط العمليات الفسيولوجية المرتبطة بالشعور بالراحة النفسية. كما أن النجاح الذي يحققه التلميذ أثناء الألعاب والأنشطة الرياضية يعزز ثقته بنفسه ويخفف من شعوره بالخوف أو القلق داخل الوسط المدرسي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جبالي رضوان (2008-2007) التي أكدت أن البيئة الرياضية المناسبة تسهم في خفض مؤشرات القلق والضغط النفسي لدى التلاميذ، كما تنسجم مع دراسة جلال الدين بوعطيط (2023) التي أوضحت أن التربية البدنية تساعد في التقليل من السلوكيات السلبية والتوترات داخل الوسط المدرسي.

وعليه، يمكن القول إن التربية البدنية تؤدي دورا مهما في خفض القلق المدرسي وتحقيق التوازن النفسي للتلميذ، مما ينعكس إيجابا على توافقه النفسي والاجتماعي وعلى أدائه الدراسي داخل المدرسة.

البعد الثاني: تحسين التركيز والمشاركة الدراسية

أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة بلغ (27.63) وهو أكبر من المتوسط الفرضي، كما جاءت قيمة اختبار (ت) دالة إحصائيا عند مستوى (0.000)، ومنه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية تساهم في تحسين التركيز والمشاركة الدراسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن النشاط البدني يساعد على تنشيط القدرات العقلية والذهنية للتلميذ، خاصة ما يتعلق بالانتباه والتركيز وسرعة الاستجابة، حيث إن الحركة والنشاط يعملان على تنشيط

الدورة الدموية وتحسين وصول الأكسجين إلى الدماغ، مما يساهم في رفع مستوى اليقظة والانتباه داخل القسم.

كما أن ممارسة التربية البدنية تجعل التلميذ أكثر حيوية ونشاطا، وتقلل من الشعور بالملل والإرهاق الناتج عن الجلوس لفترات طويلة أثناء الدراسة، وهو ما ينعكس إيجابا على مشاركته داخل الحصة الدراسية وتفاعله مع المعلم والزملاء. فالتلميذ الذي يمارس النشاط الرياضي يكون أكثر استعدادا ذهنيا لمتابعة الدروس واستيعاب المعلومات مقارنة بالتلميذ الذي يعاني من الخمول أو التعب النفسي.

إضافة إلى ذلك، فإن الأنشطة الرياضية تنمي لدى التلميذ قيم الانضباط واحترام القوانين والعمل الجماعي، وهي عناصر تساعده على تحسين سلوكه الدراسي وزيادة تفاعله داخل المدرسة. كما أن التربية البدنية تعود التلميذ على الالتزام بالتعليمات وتنظيم الوقت وتحمل المسؤولية، وهي مهارات تنعكس بشكل مباشر على طريقة مشاركته داخل القسم.

وتساعد الأنشطة الرياضية أيضا على تنمية روح المبادرة والثقة بالنفس، مما يجعل التلميذ أكثر جرأة في طرح الأسئلة والمشاركة في المناقشات الصفية والتفاعل مع الأنشطة التعليمية المختلفة كما أن الأجواء الترفيهية التي تميز حصة التربية البدنية تسهم في كسر الروتين الدراسي وتجديد النشاط الذهني للتلميذ، الأمر الذي يزيد من قدرته على التركيز والانتباه خلال الحصص التعليمية الأخرى.

ومن جهة أخرى، فإن التفاعل الجماعي أثناء ممارسة الرياضة يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ، مما يخلق جوا دراسيا إيجابيا يشجع على التعاون والمشاركة داخل القسم، ويقلل من السلوكيات السلبية التي قد تعيق العملية التعليمية.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بن العربي يحي (2022) التي أكدت أن الأنشطة البدنية تعزز التفاعل الإيجابي والانضباط داخل الوسط المدرسي، كما تنسجم مع دراسة بوشريط شهير (2023) التي أوضحت أن الممارسة الرياضية تساعد على تحسين التكيف النفسي والاجتماعي، وهو ما ينعكس على تحسين التركيز والمشاركة الدراسية.

وعليه، يمكن القول إن التربية البدنية تساهم بشكل فعال في تحسين تركيز التلاميذ وزيادة مشاركتهم الدراسية، من خلال تنمية قدراتهم الذهنية وتحسين توافقهم النفسي والسلوكي داخل المدرسة.

البعد الثالث: التخفيف من التوتر النفسي المرتبط بالمدرسة

أظهرت نتائج الدراسة أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة بلغ (34.95) وهو أكبر من المتوسط الفرضي، كما جاءت قيمة اختبار (ت) دالة إحصائيا عند مستوى (0.000)، ومنه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية تساهم في التخفيف من التوتر النفسي المرتبط بالمدرسة لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

وتوضح هذه النتيجة أن التربية البدنية تعد من الوسائل التربوية والنفسية المهمة التي تساعد التلميذ على التخلص من الضغوط النفسية والانفعالات السلبية الناتجة عن الحياة المدرسية، سواء تعلق الأمر بضغوط الدراسة أو العلاقات الاجتماعية داخل المدرسة أو الخوف من الاختبارات والتحصيل الدراسي. فالنشاط البدني يمنح التلميذ فرصة للترويح عن النفس والتنفيس الانفعالي، مما يساعده على الشعور بالراحة النفسية والهدوء الذهني.

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية داخل جماعة الأقران تعزز روح التعاون والتفاعل الاجتماعي، وتخفف من مشاعر العزلة والانطواء، وهو ما يسهم في خلق جو مدرسي أكثر استقرارا وطمأنينة للتلميذ. فالتلميذ أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية يشعر بالاندماج والانتماء للجماعة، الأمر الذي ينعكس إيجابا على حالته النفسية ويقلل من مستويات التوتر والضغط.

إضافة إلى ذلك، فإن التربية البدنية تساعد على تحسين التوازن الانفعالي وتقوية قدرة التلميذ على مواجهة المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية وأكثر هدوءا. كما أن النشاط الحركي يساعد على تفريغ الطاقة السلبية والانفعالات المكبوتة بطريقة سليمة، مما يقلل من العصبية والانفعال الزائد داخل الوسط المدرسي.

وتسهم الأنشطة الرياضية أيضا في تنمية الشعور بالثقة بالنفس والقدرة على التحكم في الانفعالات، وهو ما يقلل من حدة التوتر النفسي المرتبط بالاختبارات أو العلاقات المدرسية أو متطلبات الدراسة اليومية. كما تساعد على تعزيز الشعور بالنجاح والإنجاز، خاصة عندما يتمكن التلميذ من تحقيق أهداف أو الفوز في بعض الأنشطة الرياضية، مما يمنحه دافعا نفسيا إيجابيا ويجعله أكثر استقرارا من الناحية النفسية.

ومن جهة أخرى، فإن التربية البدنية تساعد على تحسين الجو المدرسي بشكل عام، من خلال نشر روح المرح والتفاعل الإيجابي بين التلاميذ، وهو ما يخفف من الضغوط النفسية التي قد يشعر بها التلميذ داخل المدرسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جلال الدين بوعطيط (2023) التي أكدت أن حصة التربية البدنية تسهم في التقليل من التوترات والسلوكيات العدوانية داخل الوسط المدرسي، كما تنسجم مع دراسة جبالي رضوان (2008-2007) التي أبرزت دور البيئة الرياضية في خفض الضغوط النفسية لدى التلاميذ.

وعليه، يمكن القول إن التربية البدنية تمثل وسيلة تربوية فعالة للتخفيف من التوتر النفسي المرتبط بالمدرسة، من خلال تعزيز الراحة النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي وتحسين التكيف النفسي والاجتماعي لدى التلميذ.

البعد الرابع: رفع الدافعية للتعلم

أظهرت نتائج الدراسة المتعلقة بالبعد الرابع أن المتوسط الحسابي لاستجابات أفراد العينة بلغ (32.07) وهو أكبر من المتوسط الفرضي المقدر بـ(25)، بانحراف معياري قدره (5.96)، كما بلغت قيمة اختبار (ت) (11.61) عند مستوى دلالة إحصائية (0.000)، وهي قيمة دالة إحصائيا، ومنه نستنتج أن ممارسة التربية البدنية تساهم في رفع الدافعية للتعلم لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

وتبرز هذه النتيجة الدور التربوي المهم الذي تؤديه التربية البدنية في تنمية الحافز الداخلي لدى التلميذ، حيث تعتمد الأنشطة الرياضية على التفاعل والمشاركة والعمل الجماعي، وهي عناصر تجعل التلميذ أكثر اندماجا وحماسا داخل الوسط المدرسي. فالتلميذ أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية يشعر بالنشاط والحيوية، مما ينعكس إيجابا على رغبته في التعلم والمشاركة الصفية.

كما أن التربية البدنية تساعد على كسر الروتين الدراسي والتقليل من الشعور بالملل الناتج عن الجلوس لفترات طويلة داخل القسم، الأمر الذي يجعل التلميذ أكثر استعدادا نفسيا وذهنيا لمتابعة الدروس والتفاعل مع الأنشطة التعليمية المختلفة. فالحصص الرياضية تمنح التلميذ نوعا من التوازن بين الجهد العقلي والنشاط البدني، مما يرفع مستوى النشاط الذهني والدافعية نحو التعلم.

إضافة إلى ذلك، فإن النجاح الذي يحققه التلميذ أثناء الممارسة الرياضية، حتى وإن كان بسيطا، يولد لديه شعورا بالإنجاز والثقة بالنفس، وهو ما ينعكس إيجابا على سلوكه الدراسي ويزيد من رغبته في تحقيق النجاح داخل القسم. فالتلميذ الذي يشعر بقدرته على النجاح في الأنشطة الرياضية يصبح أكثر استعدادا لخوض التجارب التعليمية الأخرى بحماس وثقة.

كما تسهم التربية البدنية في تنمية روح التنافس الإيجابي بين التلاميذ، وتشجعهم على بذل الجهد وتحقيق الأهداف، وهو ما يعزز لديهم حب النجاح والطموح الدراسي. إضافة إلى ذلك، فإن الأنشطة الرياضية تنمي قيم الانضباط وتحمل المسؤولية والتعاون واحترام القوانين، وهي قيم تساعد التلميذ على تحسين علاقته بالمدرسة وزيادة ارتباطه بالعملية التعليمية.

ومن جهة أخرى، فإن التفاعل الإيجابي الذي يحدث أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد على تحسين العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ والمعلمين، مما يخلق جوا مدرسيا مريحا يشجع التلميذ على المشاركة والتعلم دون خوف أو توتر. كما أن الشعور بالراحة النفسية الناتج عن النشاط البدني يجعل التلميذ أكثر إقبالا على الدراسة وأكثر رغبة في التحصيل والنجاح.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة معالي إبراهيم (2014) التي أكدت أن الأنشطة الجماعية والبرامج التربوية التفاعلية تسهم في رفع مستويات الدافعية وتحسين التفاعل داخل القسم، كما تنسجم مع دراسة بوشريط شهير (2023) التي أوضحت أن النشاط البدني يسهم في تنمية التكيف النفسي والاجتماعي، وهما عاملان يرتبطان بشكل مباشر بزيادة الدافعية للتعلم.

وعليه، يمكن القول إن التربية البدنية لا تقتصر على تنمية الجوانب الجسمية والحركية فقط، بل تعد وسيلة تربوية فعالة في تنمية الدافعية النفسية والتحفيز الداخلي لدى التلميذ، بما ينعكس إيجابا على مشاركته الدراسية ورغبته في التعلم والتحصيل الدراسي.

2. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية " لا توجد فروق دالة احصائيا بين ذكور واناث تلاميذ التعليم الابتدائي في مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى التلاميذ" و لتأكد من صحة الفرضية لقيمتين قمنا بحساب إختبار ت لعينتين مستقلتين

الجدول رقم (09): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في التربية البدنية وفق متغير الجنس.

الجنس	التكرار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
ذكور	23	124,34	14,54	94	1,115	0,268 غير دالة
إناث	73	119,94	17,06			

* لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التربية البدنية تعزى لمتغير الجنس) ت1,115 = ، = sig 0,268).

يتضح من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي لاستجابات الذكور بلغ (124.34) بانحراف معياري قدره (14.54)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لاستجابات الاناث (119.94) بانحراف معياري قدره (17.06)، كما بلغت قيمة اختبار (ت) (1.115) عند درجة حرية (94)، وبلغ مستوى الدلالة الاحصائية (0.268)، وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث.

ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول ، يتبين ان الفرضية غير محققة، اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى التلاميذ.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان التربية البدنية تعد نشاطا تربويا موحدا يستفيد منه جميع التلاميذ على حد سواء، فهي توفر فرصا متكافئة للتعبير الحركي والتفاعل الجماعي والتفريغ الانفعالي، مما يسهم في التقليل من الضغوط النفسية والقلق المدرسي لدى الجنسين بنفس الدرجة تقريبا.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة بوشريط شهير (2023)، التي اكدت ان الممارسة المبكرة للنشاط البدني تسهم في تعزيز الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لدى الاطفال دون فروق جوهرية، كما تتفق مع دراسة معالي ابراهيم (2014)، التي ابرزت الدور الايجابي للانشطة التربوية في خفض القلق ورفع الدافعية لدى مختلف التلاميذ.

3. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة "لا توجد فروق دالة احصائيا بين المواد الدراسية في مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية في التخفيف من التوتر النفسي لدى التلاميذ" و لتأكد من صحة الفرضية لقيمتين بحساب إختبار تحليل التباين الاحادي(ANOVA)

الجدول رقم (10): يوضح نتائج تحليل التباين الاحادي (ANOVA) في التربية البدنية وفق متغير التخصص

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بين المجموعات	1352,505	3	450,835	1,685	0,176 غير دالة
داخل المجموعات	24613,495	92	267,538		
المجموع	25966,000	95			

*لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التربية البدنية تُعزى لمتغيّر التخصص) ف1,685 = ، sig = 0,176).

يتضح من خلال الجدول ان قيمة (ف) بلغت (1.685)، عند مستوى دلالة (0.176)، وهي قيمة اكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين افراد العينة تبعا لمتغير التخصص.

ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي المبينة في الجدول ، يتبين ان الفرضية غير محققة، اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المواد الدراسية المختلفة في تقدير مدى مساهمة التربية البدنية في التخفيف من التوتر النفسي لدى التلاميذ.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان اثر التربية البدنية على الصحة النفسية للتلميذ يعد اثرا عاما ومشتركا، تدركه مختلف التخصصات التعليمية فالانشطة البدنية تسهم في التخفيف من الضغوط النفسية وتحقيق التوازن الانفعالي بغض النظر عن طبيعة المادة الدراسية التي يدرسها المعلم.

وتنسجم هذه النتيجة مع دراسة بن العربي يحي (2022)، التي بينت ان حصة التربية البدنية تسهم في تحسين التفاعل الايجابي والتقليل من السلوكيات السلبية داخل الوسط المدرسي، كما تتفق مع دراسة جلال الدين بوعطيط (2023)، التي اكدت ان التربية البدنية تسهم في الحد من العنف المدرسي وتعزيز الاستقرار النفسي والاجتماعي، وهي نتائج تدركها مختلف الفئات التربوية بمختلف تخصصاتها.

4. عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة "لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المعلمين تبعا لسنوات الخبرة في مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى التلاميذ" و لتأكد من صحة الفرضية لقيمتين بحساب إختبار ت

الجدول رقم (11): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في التربية البدنية وفق متغير الاقدمية المهنية.

الأقدمية	التكرار	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة الإحصائية
8سنوات وأقل	48	119,85	15,81	94	0,677	0,500 غير دالة
أكثر من 8 سنوات	48	122,14	17,31			

**لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التربية البدنية تُعزى لمتغيّر الأقدمية المهنية.*

يتضح من خلال الجدول ان المتوسط الحسابي للمعلمين ذوي خبرة (8) سنوات واقل بلغ (119.85) بانحراف معياري قدره (15.81)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمعلمين ذوي خبرة اكثر من (8) سنوات (122.14) بانحراف معياري قدره (17.31)، كما بلغت قيمة اختبار (ت) (0.677) عند درجة حرية (94)، وبلغ مستوى الدلالة الاحصائية (0.500)، وهي قيمة اكبر من مستوى الدلالة المعتمد0.05.

ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي المبينة في الجدول، يتبين ان الفرضية غير محققة، اي انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الاقدمية المهنية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بان الوعي باهمية التربية البدنية في خفض القلق المدرسي اصبح متقاربا بين مختلف المعلمين بغض النظر عن سنوات خبرتهم المهنية، ويرجع ذلك الى تطور التكوين التربوي وازدياد الاهتمام بالجوانب النفسية للتلميذ داخل المدرسة.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة جبالي رضوان (2008-2007)، التي اكدت ان البيئة التربوية والنشاط البدني لهما دور اساسي في خفض القلق والتوتر النفسي، كما تتفق مع دراسة معالي ابراهيم (2014)، التي بينت ان البرامج التربوية والانشطة الموجهة تسهم في تحسين الجوانب النفسية والسلوكية لدى المتعلمين، وهو ما يعكس ادراكا مشتركا بين مختلف المعلمين مهما اختلفت خبراتهم المهنية.

استنتاج عام، خاتمة واقتراحات

استنتاج عام

تعد التربية البدنية من الركائز الأساسية في المنظومة التربوية الحديثة، لما لها من دور فعال في تحقيق التوازن النفسي والجسدي والاجتماعي لدى التلميذ، إذ لم تعد مجرد نشاط حركي أو ترفيهي داخل المؤسسة التربوية، بل أصبحت وسيلة تربوية ونفسية تسهم في بناء شخصية المتعلم وتساعده على التكيف مع مختلف الضغوط المدرسية. ويُعد القلق المدرسي من أبرز المشكلات النفسية التي تواجه تلاميذ مرحلة التعليم الابتدائي، لما له من تأثير مباشر على التحصيل الدراسي، وضعف التركيز، وتراجع الدافعية للتعلم، إضافة إلى انعكاساته السلبية على التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ داخل الوسط المدرسي.

وقد هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية في خفض مستوى القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، من خلال دراسة ميدانية اعتمدت المنهج الوصفي التحليلي، واستعمال استبيان كأداة لجمع البيانات بعد التأكد من صدقه وثباته، ثم معالجة النتائج إحصائيا باستخدام الأساليب المناسبة للإجابة عن فرضيات الدراسة.

وقد أظهرت نتائج الدراسة أن للتربية البدنية دورا إيجابيا وفعالا في خفض مستوى القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، حيث أسهمت في التخفيف من التوتر النفسي، ورفع الدافعية للتعلم، وتحسين التركيز، وهو ما ينعكس بصورة مباشرة على تحسين المستوى الدراسي للتلميذ.

كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير هذا الدور تعزى إلى متغير الجنس أو الأقدمية المهنية أو المواد الدراسية، وهو ما يدل على أن أثر التربية البدنية في خفض القلق المدرسي يعد أثرا عاما يشمل مختلف الفئات، ويؤكد أن هذا النشاط التربوي يشكل دعامة نفسية وتربوية مشتركة يستفيد منها جميع التلاميذ دون تمييز.

وتؤكد هذه النتائج أن الاهتمام بحصة التربية البدنية داخل المدرسة الابتدائية يعد ضرورة تربوية ونفسية، لما لها من إسهام واضح في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ، ومساعدتهم على مواجهة الضغوط المدرسية، وتهيئة مناخ تعليمي أكثر راحة واستقرارا.

خاتمة:

إن التطورات المتسارعة التي يشهدها المجال التربوي اليوم، وما يرافقها من تحديات نفسية وسلوكية تواجه التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية، تفرض على المنظومة التربوية البحث المستمر عن آليات فعالة تساعد على تحقيق التوازن النفسي للتلميذ وتضمن له مناخا تعليميا سليما. ومن بين هذه الآليات تبرز التربية البدنية باعتبارها من أهم الوسائل التربوية التي تساهم في بناء شخصية التلميذ وتنمية قدراته النفسية والجسدية والاجتماعية، فضلا عن دورها الكبير في الحد من مختلف المشكلات النفسية وعلى رأسها القلق المدرسي.

ولقد تبين لنا من خلال هذه الدراسة بجانبها النظري والميداني أن التربية البدنية لم تعد مجرد مادة تكميلية داخل المدرسة الابتدائية، بل أصبحت ضرورة تربوية ونفسية تساهم بشكل مباشر في تحسين الصحة النفسية للتلاميذ ومساعدتهم على التكيف مع الضغوط الدراسية.

ومن خلال دراستنا الميدانية تحت عنوان التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، والنتائج المتحصل عليها، تبين أن:

- التربية البدنية تسهم بشكل واضح في خفض مستوى القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- ممارسة التربية البدنية تساعد على التخفيف من التوتر النفسي الذي يعاني منه التلميذ داخل الوسط المدرسي.
- تسهم التربية البدنية في رفع الدافعية للتعلم من خلال توفير جو من المتعة والتحفيز.
- تساعد الأنشطة البدنية على تحسين التركيز والانتباه، مما ينعكس إيجابا على التحصيل الدراسي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير هذا الدور تعزى لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الأقدمية المهنية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لاختلاف المواد الدراسية.

كما أظهرت الدراسة أن أثر التربية البدنية يعد أثرا عاما ومشتركا بين مختلف التلاميذ، باعتبارها نشاطا تربويا يحقق التوازن النفسي والانفعالي ويساعد على تفريغ الضغوط والانفعالات السلبية.

ومن خلال ما أسفرت عنه هذه الدراسة، يمكن القول إن التربية البدنية تشكل إحدى الدعائم الأساسية في بناء مدرسة متوازنة نفسيا وتربويا، لما لها من دور فعال في تحسين المناخ المدرسي، وتعزيز الصحة النفسية، ومساعدة التلاميذ على تحقيق توافق أفضل مع متطلبات الحياة الدراسية.

وعليه، فإن تعزيز مكانة التربية البدنية داخل المدرسة الابتدائية، والاهتمام بها من حيث البرامج والإمكانيات والتأطير، يعد خطوة ضرورية نحو إعداد جيل متوازن نفسيا، قادر على التعلم والإبداع ومواجهة مختلف الضغوط والتحديات.

اقتراحات:

على ضوء النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، يمكن تقديم مجموعة من الاقتراحات التي من شأنها تعزيز دور التربية البدنية في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي، وتتمثل فيما يلي:

- ضرورة إعطاء حصة التربية البدنية المكانة التي تستحقها داخل المنظومة التربوية وعدم اعتبارها مادة ثانوية.
- زيادة عدد حصص التربية البدنية الأسبوعية بما يسمح بتحقيق الأهداف النفسية والتربوية المرجوة منها.
- تنظيم أيام دراسية وندوات علمية للتوعية بأهمية التربية البدنية ودورها في تعزيز الصحة النفسية للتلاميذ.
- توفير الإمكانيات المادية والوسائل الرياضية المناسبة داخل المؤسسات التعليمية لضمان ممارسة فعالة للأنشطة البدنية.
- تكوين المعلمين والأساتذة في الجوانب النفسية المرتبطة بالنشاط البدني وكيفية توظيفه في خفض القلق والتوتر المدرسي.
- إدراج برامج رياضية ترفيهية وتنافسية تتلاءم مع الخصائص العمرية لتلاميذ التعليم الابتدائي.
- تعزيز التنسيق بين معلمي التربية البدنية والمستشارين النفسيين لرصد الحالات التي تعاني من القلق المدرسي ومرافقتها.
- إشراك أولياء التلاميذ في توعيتهم بأهمية النشاط البدني وتشجيع أبنائهم على ممارسته داخل وخارج المؤسسة.
- توفير فضاءات رياضية ملائمة وآمنة داخل المدارس الابتدائية لممارسة الأنشطة البدنية بصورة منتظمة.

- برامج الدعم النفسي المدرسي: تهدف إلى التخفيف من القلق المدرسي والتوتر النفسي لدى التلاميذ من خلال الأنشطة الرياضية والترفيهية.
- برامج تنمية الدافعية للتعلم: تعمل على تشجيع التلاميذ على المشاركة الدراسية وتعزيز رغبتهم في التعلم والتحصيل.
- برامج الألعاب الجماعية التفاعلية: تهدف إلى تنمية روح التعاون والتواصل وتقليل السلوكيات العدوانية والتنمر داخل المدرسة.
- برامج التكيف النفسي والاجتماعي: تساعد التلاميذ على تحسين الثبات الانفعالي والتكيف مع الوسط المدرسي.
- برامج الوقاية من المشكلات السلوكية: تسعى إلى الحد من العنف المدرسي والتوتر والانفعالات السلبية من خلال الأنشطة البدنية.
- برامج التكوين التربوي لأساتذة التربية البدنية: تهدف إلى تطوير مهارات الأساتذة في استثمار النشاط البدني لتحقيق الأهداف النفسية والتربوية.
- برامج الأنشطة الرياضية المنتظمة: تشجع على الممارسة المستمرة للنشاط البدني لما له من أثر إيجابي على الصحة النفسية والتحصيل الدراسي.
- برامج التحفيز الرياضي المدرسي: تعتمد على المنافسات والأنشطة التحفيزية لرفع مستوى الدافعية والثقة بالنفس لدى التلاميذ.
- برامج الإرشاد والتوجيه النفسي: تهدف إلى مساعدة التلاميذ على التحكم في القلق والانفعالات المرتبطة بالحياة المدرسية.
- برامج الشراكة بين الأسرة والمدرسة: تسعى إلى تعزيز التعاون بين الأولياء والمؤسسة التربوية لدعم الصحة النفسية للتلميذ من خلال النشاط البدني
- إن تفعيل هذه الاقتراحات من شأنه أن يسهم في الارتقاء بالعملية التعليمية وتحقيق التوازن النفسي للتلميذ، بما ينعكس إيجابا على مردوده الدراسي وتكيفه داخل الوسط المدرسي.

قائمة المراجع

1. سمير خيري(2012)التربية البدنية والرياضية في الجزائر بين واقع الممارسة وطموح المستقبل،مجلة ابحاث نفسية وتربوية ،العدد05.
2. محمود عوض بسيوني، فيصل الثناطئ(1992)نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 2.
3. زين العابدين هاني وآخرون (2016) مبادئ التربية الرياضية، دار الكنوز للنشر والتوزيع،عمان
4. أبو عبد الرحمان محمد عبد الله قاسم(2000) المعتمد قاموس عربي ،صادر بيروت .
5. عفاف عبد الكريم (1993) طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية الإسكندرية منشأة المعارف.
6. جلال الدين بوعطيط(2023)حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي.
7. جلال الدين بوعطيط(2023)حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي لدى التلميذ المراهق دراسة ميدانية بثانوية صالح مهنا – كركرة – سكيكدة،مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية،المجلد:8، العدد: 1.
8. بوشريط شهير(2023)انعكاس ممارسة النشاط البدني والرياضي في سن مبكر على بعض المهارات النفسية والاجتماعية لدى أطفال(09-10) سنوات،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،المجلد 22،العدد01
9. عزوني سليمان(2016)أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي وأثرها على تطوير
10. العملية التعليمية والتربوية،مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 09.
11. بن العربي يحي(2022)حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة للتقليل من سلوك التنمر المدرسي،مجلة الابداع الرياضي،المجلد رقم 13،العدد رقم01،
12. بو سنان فاتح(2011)دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي،رسالة ماجيستير في نظرية و منهجية التربية البدنية والرياضية،جامعة الجزائر -3-
13. هامل بوحايك(2021)أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح للتقليل من الانفعالات النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط (14-16) سنة خلال جائحة كورونا دراسة بمتوسطات بالشلفThe effect ،المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية،المجلد 18 العدد الأول مكرر 2
14. بن الشين أحمد (2016)مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية،مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية،العدد 24.

15. محديد كهيئة،بلمختار محمد رضا(2020)واقع التربية البدنية للمرحلة الابتدائية بين مفاهيم الإصلاحوتمثلات الفاعلين التربويين دراسة ميدانية ببعض مدارس ابتدائية بولاية الجلفة،الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والإنسانية، المجلد 12 ، العدد 02 القسم (ب) العلوم الاجتماعية.

16. مروان بن ضياف(2019)الكفايات المعرفية لمعلمي المرحلة الابتدائية في التربية البدنية وعلاقاتها باتجاهاتهم نحو تدريسها والرضا الحركي للتلاميذ،أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الطور الثالث،جامعة قاصدي مرباح ورقلة – الجزائر.

17. بوزاهر محمد لخضر(2017)أهمية التربية البدنية والرياضية في تنمية التكيف الاجتماعي المدرسي لدي تلاميذ المرحلة الثانوية،جامعة محمد خيضر – بسكرة،معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .

18. آسيا مغاربة(2017)واقع العملية البيداغوجية لحصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي الجزائري،أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه في ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

19. سليم بزيو،بزيو عادل،أحمد لزنك(2015)اسهام برامج التربية البدنية والرياضية في ارشاد وتوجيه سلوك المراهقين في المؤسسات التربوية.

20. السعيد مزروع(2015)معالم التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية الثلاث،جامعة بسكرة.

21. محمد تمشباش،يوسف نخلة(2023)دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق مخرجات التعلم لتلاميذ المرحلة الثانوية من وجهة نظر الأساتذة،المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنسانية،المجلد 11 ،العدد 01.

22. عمر بوعزيز،على جرمون (2018)مستويات الرضا عن الحياة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطورين المتوسط والثانوي دراسة ميدانية ببعض مؤسسات ولاية المسيلة،مملكة الباحث في العلوم الإنسانية والصناعية،العدد 35.

23. كحلي كمال،سليماني رحمة(2022)شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية التعلم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،المجلد 07،العدد01.

24. أمين الحاج حسن(2018)مقرر نظريات وأسس التربية الرياضية،جامعة حماه.

25. محمد عماري،محمد بوراس(2021)الأنشطة الرياضية في الوسط المدرسي – مكانتها في التشريع وعوائق تطويرها،المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية،المجلد 20 ،العدد01.

26. قنادرة شوقي(2018)تأثير الضغوط المهنية على استاذ التربية البدنية والرياضية دراسة ميدانية على مستوى الثانويات بولاية الوادي،محلة السراج في التربية وقضايا المجتمع العدد السابع7.

27. أحمد عبد الكريم ومحمد أحمد خطاب(2010) الإرشاد النفسي والاضطرابات الانفعالية للأطفال والمراهقين دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
28. عكاشة أحمد(2003)الطب النفسي المعاصر،مكتبة أنجلوا المصرية.
29. أسماء بوعود(2021) الاضطرابات النفسية والعقلية بين التناول السيكولوجي الحديث والتناول النفسي الديني الإسلامي، دار حامد، عمان.
30. الخالدي اديب محمد (2009) الصحة النفسية، ط1 ، دار وائل،العراق.
31. حسيب عبد المنعم(2012)الاستراتيجيات المعرفية في تنظيم الانفعال وعلاقتها بأعراض القلق والاكتئاب." جامعة الأزهر.
32. روبرت آل ليهي(2010)علاج القلق مكتبة جرير الطبعة الثانية السعودية.
33. إحسان خضير كاظم (2012)القلق المستقبل لدى الطلبة من ذوي شهداء الحشد الشعبي وأقرانهم العاديين في المرحلة الاعدادية ، جامعة كربلاء كلية التربية للعلوم الصرفة.
34. فاروق السيد عثمان(2008)القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي.
35. ياسمين جميل حافظ ابوفاخرة(2021)القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية،المجلد السابع والعشرين،العدد فبراير
36. صالح الداهري (2005) مبادئ الصحة النفسية، دار وائل للنشر.
37. أسماء، بوعود(2021)لاضطرابات النفسية والعقلية بين التناول السيكولوجي الحديث والتناول النفسي الديني الإسلامي، دار حامد، عمان.
38. عبد الخالق محمد أحمد(1987)قلق الموت، دار المعرفة، الكويت، ط1.
39. ندى سعد الله السباعي(2022)الأمراض النفسية الشائعة،المركز العربي لتأليف وترجمة العلوم الصحية – دولة الكويت.
40. ياسمين جميل حافظ ابوفاخرة(2021)القلق وعلاقته بالطموح لدى طلاب المرحلة الثانوية،دراسات تربوية واجتماعية – مجلة دورية محكمة تصدر عن كلية التربية – جامعة حلوان
41. محمد حسن غانم(2006)الاضطرابات النفسية والعقلية والسلوكية(الوبائيات – التعريف – محاكات التشخيص – الأسباب – العلاج – المال والمسار) ، مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة.

42. نابتي فضيلة(2024)انتشار اضطرابات القلق عند الأطفال والمراهقين في الوسط المدرسي،المجلد25،العدد 01.
43. شيخي رشيد(2014)عوامل و عوائق التحصيل الدراسي،مجلة الآداب و العلوم العربي.
44. هيام صابر صادق شاهين(2012)فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم،مجلة جامعة دمشق – المجلد 28 – العدد الرابع.
45. إسماعيل سيبوكر،نجلاء نجاحي(2019)أهمية المنهج الوصفي للبحث في العلوم الإنسانية،مقاليد.
46. ربحي مصطفى عليان(2016)البحث العلمي،المؤتمن للنشر والتوزيع،الاردن.
47. محمد عبيدات واخرون(1999)منهجية البحث العلمي،المكتبة الوطنية،الاردن.
48. بساس بلخير(2018)أساليب المعاينة لدى الباحث الاجتماعي،مجلة العلوم الاجتماعية – جامعة الأغواط،المجلد 07،عدد 29.
49. الموريس الجرس(2010)منهجية البحث العلمي في العلوم الانسانية، دار القصبة النشر ، الجزائر.
50. مسعودة سليماني(2022)عينة البحوث الميداني دراسة في الأحجام والأنواع،المجلد 17 ،العدد01.
51. زكريا أحمد الشربيني واخرون (2014)مناهج البحث،مكتبة الشقري،مصر.
52. حنان بشته،نعيم بوعموشة(2020)الصدق والثبات في البحوث الاجتماعية،مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع – جامعة جيجل،مجلد 03 عدد 02.
53. حاتم أبو زيدة (2018) مناهج البحث العلمي

.

الملاحق

الملحق رقم (01): إستمارة الإستبيان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جـامعة غرداية
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية



التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس
تخصص: علم النفس المدرسي

إعداد الطالب:
إبتسام سعيدي

إشراف الأستاذة:
د.حروز حروز

في إطار التحضير لمذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في شعبة علم النفس،تخصص علم النفس المدرسي، يسعدنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي صممت بهدف جمع المعلومات الضرورية حول موضوع البحث الموسوم بـ "التربية البدنية ودورها في خفض القلق المدرسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي."

ونظرا لأهمية آرائكم ومساهمتكم في إثراء هذا العمل العلمي، نرجو منكم التكرم بالإجابة بدقة وموضوعية على العبارات الواردة في هذه الاستمارة، علما أن جميع المعلومات المقدمة ستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وستعامل بكل سرية واحترام.

إن مساهمتكم القيمة تعد عنصرا أساسيا في نجاح هذه الدراسة، فلكم منا جزيل الشكر والتقدير.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة التي تناسب إجابتك.

الموسم الجامعي: 2026/2025

إستمارة:

المحور الأول: البيانات الشخصية

1. السن:.....
2. المادة المدرسة:.....
3. الأقدامية:

□أقل من 5 سنوات □ من 5 إلى 10 سنوات □ من 10 إلى 15 سنة

□أكثر من 15 سنة

المحور الثاني: خفض القلق المدرسي

	العبارات	البدائل			
		دائما	احيانا	نادرا	ابدا
البعد الثاني : خفض القلق المدرسي	1. يشعر التلاميذ بالراحة في المدرسة بعد ممارسة التربية البدنية				
	2. يشعر التلاميذ بأنهم أقل خوفًا من الدروس بعد الحصة الرياضية				
	3. يحس التلاميذ بالهدوء عند المشاركة في الأنشطة البدنية				
	4. تساعد التربية البدنية التلاميذ على الشعور بالأمان في المدرسة				
	5. يساهم النشاط الرياضي في تقليل توتر التلاميذ قبل الدروس.				
	6. يشعر التلاميذ بسعادة أكثر في المدرسة بعد الحصة الرياضية				
	7. تساعد التربية البدنية التلاميذ على التخلص من التوتر المدرسي				
	8. يكون التلاميذ أقل قلقًا من التحدث أمام زملائهم بعد الأنشطة البدنية				
	9. يشعر التلاميذ أن الحصة الرياضية تخفف من خوفهم من الفشل الدراسي				

	10. يشعر التلاميذ بثقة أكبر في تقسيم داخل المدرسة بعد ممارسة الرياضة				
البعد الثالث: تحسين التركيز والمشاركة الدراسية	11. تساعد التربية البدنية التلاميذ على التركيز أكثر في الدروس				
	12. يشعر التلاميذ أنهم يستطيعون متابعة المعلم بشكل أفضل بعد الحصة الرياضية				
	13. تساعد الأنشطة البدنية التلاميذ على المشاركة في الصف				
	14. يستطيع التلاميذ العمل مع زملائهم بسهولة بعد ممارسة الرياضة				
	15. تجعل التربية البدنية التلاميذ أكثر نشاطًا للتعلم				
	16. يشعر التلاميذ أنهم يتعلمون بسرعة أكبر بعد الحصة الرياضية				
	17. تساعد الأنشطة البدنية التلاميذ على فهم الدروس بشكل أفضل				
	18. يشعر التلاميذ بأن تركيزهم يصبح أفضل بعد اللعب أو ممارسة الرياضة				
	19. تساعد الحصة الرياضية التلاميذ على الاستعداد لمهام المدرسة				
البعد الرابع: التخفيف من التوتر النفسي المرتبط بالمدرسة	20. يشعر التلاميذ بأن الرياضة تجعلهم أقل عصبية في المدرسة				
	21. تساعد الحصة الرياضية التلاميذ على التحكم في مشاعرهم				
	22. تقل المشاعر السلبية لدى التلاميذ بعد الحصة الرياضية				
	23. تساعد الرياضة التلاميذ على التغلب على القلق قبل الامتحانات				

	24. يشعر التلاميذ أن الحصة الرياضية تهدئ توترهم					
	25. تساعد التربية البدنية التلاميذ على التقبل ضغوط العصبية المدرسية					
	26. يستطيع التلاميذ التفكير بهدوء بعد ممارسة الرياضة					
	27. تساعد الرياضة التلاميذ على التعامل مع مشاعرهم في المدرسة بشكل أفضل					

البعد الرابع: رفع الدافعية للتعلم	28. يشعر التلاميذ برغبة أكبر في الدراسة بعد ممارسة التربية البدنية					
	29. تجعل الحصة الرياضية التلاميذ أكثر اهتمامًا بالنجاح الدراسي					
	30. يشعر التلاميذ بأن لديهم طاقة أكبر لإنجاز واجباتهم بعد ممارسة الرياضة					
	31. .تشجع التربية البدنية التلاميذ على الاجتهاد في الدروس					
	32. .يشعر التلاميذ بدافع قوي للنجاح بعد الحصة الرياضية					
	33. .تجعل الأنشطة البدنية التلاميذ أكثر استعدادًا لبذل الجهد في المدرسة					
	34. .يشعر التلاميذ بالثقة في قدرتهم على تحقيق نتائج جيدة بعد ممارسة الرياضة					
	35. .تدفع الحصة الرياضية التلاميذ إلى تحسين مستواهم الدراسي					
	36. تجعل التربية البدنية التلاميذ أكثر إيجابية تجاه الدراسة					
	37. يشعر التلاميذ برغبة أكبر في الإجابة عن أسئلة					

	المعلم بعد الأنشطة البدنية.				

الملحق رقم (02): خصائص العينة الإستطلاعية

Fréquences

Statistiques

		الجنس	الإعادة	الدرجات
N	Valide	30	30	30
	Manquant	0	0	0

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	15	50,0	50,0	50,0
	أنثى	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الإعادة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	6	20,0	20,0	20,0
	لا	24	80,0	80,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الدرجات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مرتفعة	8	26,7	26,7	26,7
	متوسطة	15	50,0	50,0	76,7
	منخفضة	7	23,3	23,3	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

الملحق رقم (03): خصائص العينة الأساسية

Fréquences

Statistiques

		الجنس	الإعادة	الدرجات
N	Valide	80	80	80
	Manquant	0	0	0

Table de fréquences

الجنس

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	45	56,3	56,3	56,3
	أنثى	35	43,8	43,8	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

الإعادة

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	نعم	20	25,0	25,0	25,0
	لا	60	75,0	75,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

الدرجات

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	مرتفعة	24	30,0	30,0	30,0
	متوسطة	36	45,0	45,0	75,0
	منخفضة	20	25,0	25,0	100,0
	Total	80	100,0	100,0	

الملحق رقم (04): صدق المقارنة الطرفية

TEST T

Statistiques de groupe

المبحوثين		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	الدنيا الفئة	8	57,1250	4,25735	1,50520
	العليا الفئة	8	69,8750	1,35620	,47949

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
	Hypothèse de variances égales	1,650	,220	-8,071	14	,000	-12,75000	1,57973	-16,13818	-9,36182
	Hypothèse de variances inégales			-8,071	8,406	,000	-12,75000	1,57973	-16,36244	-9,13756

Statistiques de groupe

المبحوثين		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	الفئة الدنيا	8	54,1250	6,62112	2,34092
	الفئة العليا	8	64,7500	3,24037	1,14564

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
	Hypothèse de variances égales	1,876	,192	-4,077	14	,001	-10,62500	2,60623	-16,21480	-5,03520
	Hypothèse de variances inégales			-4,077	10,171	,002	-10,62500	2,60623	-16,41881	-4,83119

الملحق رقم (05): معامل ألفا كرومباخ

Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,623	18

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,813	17

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,841	35

الملحق رقم (06): نتائج التجزئة النصفية

Echelle : ALL VARIABLES

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,575
		Nombre d'éléments	9[a]
	Partie 2	Valeur	,069
		Nombre d'éléments	9[b]
	Nombre total d'éléments		18
Corrélation entre les sous-échelles			,536
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,698
	Longueur inégale		,698
Coefficient de Guttman			,638

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,771
		Nombre d'éléments	9[a]
	Partie 2	Valeur	,550
		Nombre d'éléments	8[b]
	Nombre total d'éléments		17
Corrélation entre les sous-échelles			,684
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,813
	Longueur inégale		,813
Coefficient de Guttman			,796

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,804
		Nombre d'éléments	18[a]
	Partie 2	Valeur	,539
		Nombre d'éléments	17[b]
	Nombre total d'éléments		35
Corrélation entre les sous-échelles			,781
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,877
	Longueur inégale		,877
Coefficient de Guttman			,826

الملحق رقم (07): عرض نتائج الفرضية العامة

Corrélations

Corrélations

			مقياس.التحصيل.الدراسي
	Corrélation de Pearson	1	,780**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	80	80
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	80	80

**. La corrélation est significative au niveau 0,01 (bilatéral).

الملحق رقم (08): عرض نتائج الفرضية الأولى

Fréquences

Statistiques

N	Valide	80
	Manquant	0
Moyenne		67,6750
Ecart type		8,13614

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	46,00	1	1,3	1,3	1,3
	47,00	1	1,3	1,3	2,5
	55,00	1	1,3	1,3	3,8
	57,00	2	2,5	2,5	6,3
	58,00	1	1,3	1,3	7,5
	59,00	6	7,5	7,5	15,0
	60,00	5	6,3	6,3	21,3
	61,00	3	3,8	3,8	25,0
	62,00	1	1,3	1,3	26,3
	63,00	4	5,0	5,0	31,3
	64,00	4	5,0	5,0	36,3
	65,00	2	2,5	2,5	38,8

66,00	9	11,3	11,3	50,0
67,00	2	2,5	2,5	52,5
69,00	9	11,3	11,3	63,8
70,00	2	2,5	2,5	66,3
71,00	3	3,8	3,8	70,0
72,00	5	6,3	6,3	76,3
73,00	1	1,3	1,3	77,5
75,00	6	7,5	7,5	85,0
76,00	1	1,3	1,3	86,3
77,00	1	1,3	1,3	87,5
78,00	1	1,3	1,3	88,8
79,00	2	2,5	2,5	91,3
81,00	2	2,5	2,5	93,8
82,00	1	1,3	1,3	95,0
83,00	1	1,3	1,3	96,3
84,00	1	1,3	1,3	97,5
86,00	2	2,5	2,5	100,0
Total	80	100,0	100,0	

الملحق رقم (09): عرض نتائج الفرضية الثانية

Fréquences

Statistiques

N	Valide	80
	Manquant	0
Moyenne		61,7750
Ecart type		8,33321

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	41,00	2	2,5	2,5	2,5
	42,00	1	1,3	1,3	3,8
	43,00	2	2,5	2,5	6,3
	47,00	4	5,0	5,0	11,3
	53,00	1	1,3	1,3	12,5
	54,00	4	5,0	5,0	17,5
	56,00	2	2,5	2,5	20,0
	57,00	3	3,8	3,8	23,8
	58,00	3	3,8	3,8	27,5
	59,00	3	3,8	3,8	31,3
	60,00	6	7,5	7,5	38,8

61,00	6	7,5	7,5	46,3
62,00	3	3,8	3,8	50,0
63,00	3	3,8	3,8	53,8
64,00	3	3,8	3,8	57,5
65,00	3	3,8	3,8	61,3
66,00	4	5,0	5,0	66,3
67,00	3	3,8	3,8	70,0
68,00	7	8,8	8,8	78,8
69,00	6	7,5	7,5	86,3
70,00	3	3,8	3,8	90,0
72,00	3	3,8	3,8	93,8
73,00	1	1,3	1,3	95,0
74,00	3	3,8	3,8	98,8
77,00	1	1,3	1,3	100,0
Total	80	100,0	100,0	

الملحق رقم (10): عرض نتائج الفرضية الثالثة

Test T

Statistiques de groupe

الجنس		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	ذكر	45	68,1778	8,29098	1,23595
	أنثى	35	67,0286	8,00546	1,35317

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
.Hypothèse de variances égales		,084	,773	,624	78	,534	1,14921	1,84080	-2,51555	4,81396
Hypothèse de variances inégales				,627	74,387	,533	1,14921	1,83266	-2,50213	4,80054

Test T

Statistiques de groupe

الإعادة		N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
	نعم	20	71,2000	7,12002	1,59209
	لا	60	66,5000	8,16670	1,05432

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
مHypothèse de variances égales	,320	,573	2,297	78	,024	4,70000	2,04609	,62654	8,77346
Hypothèse de variances inégales			2,461	37,025	,019	4,70000	1,90953	,83101	8,56899

Unidirectionnel

Caractéristiques

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
مرتفعة	24	67,9167	6,24094	1,27393	65,2814	70,5520	57,00	83,00
متوسطة	36	66,2222	9,22763	1,53794	63,1000	69,3444	46,00	86,00
منخفضة	20	70,0000	7,84052	1,75319	66,3305	73,6695	59,00	86,00
Total	80	67,6750	8,13614	,90965	65,8644	69,4856	46,00	86,00

ANOVA

..

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	185,494	2	92,747	1,416	,249
Intragroupes	5044,056	77	65,507		
Total	5229,550	79			

الملحق رقم (11): عرض نتائج الفرضية الرابعة

Test T

Statistiques de groupe

الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ذكر	45	61,9556	9,14767	1,36365
أنثى	35	61,5429	7,27745	1,23011

Test des échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
								Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
Hypothèse de variances égales	2,768	,100	,218	78	,828	,41270	1,88952	-3,34904	4,17444
Hypothèse de variances inégales			,225	77,948	,823	,41270	1,83650	-3,24353	4,06893

Test T

Statistiques de groupe

	الإعادة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
.	نعم	20	64,1500	8,91052	1,99245
	لا	60	60,9833	8,05383	1,03974

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
									Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Inférieur	Supérieur
	Hypothèse de variances égales	,102	,750	1,483	78	,142	3,16667	2,13548	-1,08475	7,41809
	Hypothèse de variances inégales			1,409	30,040	,169	3,16667	2,24743	-1,42294	7,75627

Unidirectionnel

Caractéristiques

	N	Moyenne	Ecart type	Erreur standard	Intervalle de confiance à 95 % pour la moyenne		Minimum	Maximum
					Borne inférieure	Borne supérieure		
مرتفعة	24	63,2083	6,00709	1,22619	60,6718	65,7449	47,00	74,00
متوسطة	36	60,0833	9,08492	1,51415	57,0094	63,1572	41,00	74,00
منخفضة	20	63,1000	9,11852	2,03896	58,8324	67,3676	43,00	77,00
Total	80	61,7750	8,33321	,93168	59,9205	63,6295	41,00	77,00

ANOVA

	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Inter-groupes	187,442	2	93,721	1,362	,262
Intragroupes	5298,508	77	68,812		
Total	5485,950	79			