

## دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية بولاية الجلفة

د. بن عبد السلام محمد

د. حرواش لمين

جامعة زيان عاشور الجلفة (الجزائر)

## ملخص :

نظرا لأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية و ما تقدمه للتلاميذ من نشاط حركي ومعرفي ونفسي قمنا بهذا الدراسة لمعرفة مدى مساهمة التربية البدنية في التقليل و التخفيف من حدة القلق العام الذي يصاحب التلميذ كنتيجة للضغوط التي يعيشها في محيطه الاجتماعي ويشكل له هاجس كبير نحو النجاح والتفوق الدراسي او التعليم . وقد توصلنا الى معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي على التقليل من القلق بشكل عام وقمنا بصياغة بعض التوصيات كالتالي:

- توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي و الخارجي.

- توعية المحيط و الأولياء و المربين الى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التلميذ

- ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل المؤسسة

- إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ وأساليب مواجهتها ومدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية.

- العمل على تهيئة العلاقة بين التلاميذ وأعضاء هيئة التدريس من اساتذة ومدير وطاقم اداري وجعلها مبنية على الاحترام و المودة.

**الكلمات الدالة:** التربية البدنية والرياضية. المراهقة. القلق العام. القلق المعرفي. القلق النفسي

**Abstract:**

Because of the importance of the share of physical and athletic education in the educational system and what it offers to students from the activity of motor, cognitive and psychological, we conducted this study to determine the contribution of physical education in reducing and reduce the general concern that accompanies the student as a result of pressure in the social environment and a great concern for success Academic excellence or education. We have come to know the extent to which the practice of sports activity reflected on reducing anxiety in general and we formulated some recommendations as follows:

- Educating teachers about the importance of organizing the various activities within the educational institutions and not only the share of physical education and sports only by organizing internal and external activities.

- Educate the environment, parents and educators to the importance of physical and athletic education and its impact on the student

- The need for a psychologist within the institution

- Conducting studies to identify students' behavioral problems, methods of coping and their effectiveness in all educational stages.

- Work to establish the relationship between students and faculty members of the professors and director and administrative staff and make them based on respect and affection.

**Keywords:** physical education and sports. Adolescence. General anxiety. Cognitive anxiety. Psychological anxiety

## الإشكالية وأهمية البحث:

تعتبر التربية البدنية والرياضية فنا وعلمًا ، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية ، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه وقد أكد ذلك "كويسكي كوزليك" بقوله أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط ، أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه،<sup>1</sup> ولأجل ذلك اضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة المتطورة وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع الجوانب ، إلا ان ما نلاحظه هو ان معظم الجهود كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات ايجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت ان للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية ايجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف وتسخير الطاقات للبحث في هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين ، ولعل ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة الى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق وتؤكد التعاريف بان القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة و للقلق العام عدة أعراض منها الجسمية ومنها النفسية وعرف "كاتل" و"شاير" القلق على انه حالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب ماتكون الى حالة الخوف الطبيعي ،يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي الى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد ، تختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة والتهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعا للمواقف المهددة للفرد<sup>2</sup> ، إلا ان القلق يكون اكثر حدة عندما يكون مترامنا مع مرحلة المرافقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها ان تهيئ الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق الى التربية البدنية والرياضية كاستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع ومن هنا جاء اهتمامنا بحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و من ما سبق نطرح التساؤل التالي:

الى اي مدى يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية ان تعمل على التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور

الثانوي؟

## الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي

## الفرضيات الجزئية :

- 1- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي .
- 2- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني .
- 3- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي .

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخي والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1998 ، ص35.

<sup>2</sup> فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001، ص25.

**تحديد المفاهيم والمصطلحات:**

**التربية البدنية والرياضية:** هي تربية عن طريق ممارسة النشاط الحركي، وشملت أيضا إعداد الفرد من كل النواحي، من مهارات وعادات ومعارف ومعلومات ومعان وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي.<sup>3</sup>

**القلق:**

- تعريف فرويد: ان القلق هو رد فعل لحالة خطر و هو يعود الى الظهور أما حدثت حالة الخطر من ذلك النوع<sup>4</sup> اذن القلق حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث.

- تعريف محمد السيد عبد الرحمان : القلق هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف او مواقف طارئة<sup>5</sup> فالقلق حالة نفسية داخلية تتسم بعدم الاستقرار و الطمأنينة.

**المراهقة:** ويعرف م . م . ديبيس- M.Debesse المراهقة بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد ؛ وحسب هذا التعريف الكلاسيكي ، المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتم فيها تغيرات من جانبين أساسيين هما:

▲ تغيرات جسمية : وتتعلق بالنضج الفيزيولوجي و الجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا و خارجيا .  
▲ تغيرات نفسية : تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي و التجريد<sup>6</sup>

تعريف لوهاال، H.Lehall: يرى لوهاال أن المراهقة هي البحث عن الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية ، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقاته الجدلية بين الأنا و المحيط فبالنسبة للعالم لوهاال المراهقة مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية. يبحث المراهق عن الاستقلال التام من كل الجوانب الوجدانية والاجتماعية والاقتصادية.<sup>7</sup>

**الدراسات السابقة والمشابهة :**

- وقد قام بها الطالبات " بن يد لمي رحمة ، العمراوي خوله ، غناي اف طمة،حميدي نجوى " في السنة الجامعية (2008،2009) بجامعة قسنطينة - . عنوان البحث : دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ،دراسة ميدانية ببعض إكاليات ولاية أم البواقي - . فرضيات الدراسة : الفرضية العامة : تلعب التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة . الفرضيات الجزئية : للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق . وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق - . النتائج المتوصل إليها : إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية- .الدراسة الرابعة : حيث انجزها الطلبة راجي سعيد و بوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2009-2010 ، بعنوان " دورة حصة التربية البدنية ورياضية في تخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ولقد كانت فرضيات الدراسة مشابهة لحد ما فرضياتنا

<sup>3</sup> أحمد مختار عضاضة: "التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية"، ط3، مؤسسة الشرق الوسط للطباعة والنشر، بيروت بدون سنة، ص 123

<sup>4</sup> عبد الرحمان عيسوي: العصابات النفسية والداهانات العقلية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط1 ، 1988، ص160.

<sup>5</sup> محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قيلت ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1988، القاهرة ، بدون طبعة ، 1998، ص422.

<sup>6</sup> احمد فلاق : تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية و الرياضة ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 2001 ، ص103 .

<sup>7</sup> - سعدية محمد علي بهادر : مرجع سابق ، ص 47 .

المطروحة، حيث كانت الفرضية العامة لهذه الدراسة و هي كالتالي: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين من 12 سنة إلى غاية 15 سنة و الفرضيات الجزئية فكانت: ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، و كذلك فرضية: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية . ولقد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضياتها المطروحة ، وقد خرجة بنتيجة ايجابية تدعم صحة الفرضيات المطروحة.

#### الدراسة النظرية:

**أهمية التحضير النفسي في التقليل والتخفيف من حدة القلق عند المراهق:** يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين ، مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه ، التصور الحركي ، التذكر والقدرة على الاستجابة الحركية ، بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ (التفكير ، الانفعال ، الإرادة).

إذن فمن هنا يكمن دور المربي في امتلاك الخبرة والمعرفة في ميدان التحضير النفسي ، واطلاعه على كل المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها ، لدراسة وحصص شخصية المراهق ، من جانب النمو الذهني والحالات النفسية الخاصة ، والحالات النفسية الاجتماعية ، وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية.

التحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعمل لظرف معين متعلق بتحضير حصة التربية البدنية والرياضية من أجل السير الحسن للحصص كما يمكن أن يتصوره الكثير من المربين والأساتذة ، ولكن هو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها بعد مدة طويلة من العمل التربوي والعلاج النفسي معا ، تسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للمراهق ، وقدرته على التغلب و التحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة من حياته ، فالوصول إلى هذا المستوى يسمح بتحقيق نتائج بارزة في الميدان الرياضي.<sup>8</sup>

إذن فالتحضير النفسي للتلميذ المراهق قبل بداية أي حصة وأثناءها يجعله كيف نفسه من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في الممارسة ، ومن بين هذه الصفات المعنوية الهامة نجد: روح المصارعة ، الثقة بالذات والهدوء ، فإذا اكتملت هذه الصفات عند المراهق يمكن في أغلب الأحيان الوصول إلى الراحة النفسية.

فأهمية الصلة بين هذه الصفات تتضح أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ، فمثلا استعمال روح المصارعة بدون التحكم في الأعصاب والثقة بالذات يؤدي إلى نوع من العدوانية والتصرف الغير رياضي والغير أخلاقي وفي الأخير إن الاهتمام بالتحضير النفسي للتلميذ المراهق يساعد على تفهم مشاكله النفسية والقدرة على حلها أو التقليل منها ، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة، والتحضير النفسي يحتاج إلى التطلع والتمكن لمعرفة كيفية العمل والتعامل مع هذه الفئة، فالتوجيه في هذه الحالة يكون نحو العمل التربوي وتكوين الشخصية الثابتة.

**دور الأنشطة الرياضية في التقليل من حدة القلق عند المراهق:** إن الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق ، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي ، وينظر للإنسان على أنه وحدة بيكولوجية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية ، وإقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشيط الجسم ، وتهديء النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس ، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية ، وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، وعليه بالإنضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجها من المعاناة النفسية.<sup>9</sup>

<sup>8</sup> - محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، سنة 2004، ص18.

<sup>9</sup> - سعيد إسماعيل علي: مدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة، 1982، ص160.

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

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

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

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

كما نأخذ بعين الاعتبار المحيط اللعبي في التخفيف أو العلاج النفسي فهي متنوعة تتيح للفرد فرصة عن المواقف العائلية لمختلف أوجه الاحباطات ، فهي تساعد على التحكم في القلق والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف شخصية الفرد ومحيطه وبيئته.

إن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب والألعاب تخفيف أكيد للصراع النفسي.<sup>10</sup>

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

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

إن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه.<sup>11</sup>

وعليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد عوامل الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية ، فيها يقوم الفرد بنشاط حر .كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية

<sup>10</sup> - سيرنوف فيكتور -التحصيل النفسي للولد -ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر.، 1981، ص153.

<sup>11</sup> - محمد خليفة بركات: عيادات العلاج النفسي و الصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1979، ص239.

خصوصا عند الأطفال حيث يغلب اللعب على حياتهم ، كما يفيد في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية وما يقومون به من هوايات ومباريات مختلفة حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من قلق وميول عدواني وعلاقات اجتماعية.

ويؤدي اللعب وظائف نفسية كثيرة ، فهو يؤدي إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على إعداد الفرد في الحياة المستقبلية ، كما يساعد اللعب على تحديد الطاقة والترفيه عن النفس.12 ولهذا السبب تخصص العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب ، وذلك لملاحظة سلوك الفرد المراهق حتى يتم تشخيص حالاتهم النفسية لتمكينهم من التخفيف عن مشاكلهم السلوكية.

**دور الأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق:** يعد المربي بحكم وظيفته وبحكم مركزه بالنسبة للتلاميذ يعتبر مصدر المعرفة الأساسية ومرجعها الأول في نظرهم ، وهذا يجعل الأستاذ أكثر من مجرد شخص بالغ في المجتمع ، فهو موجه ومرشد ومانح للعلم والمعرفة لذلك أكسبه موقفه هذا قوة لا يستهان بها في التأثير على الصغار ، لهذا نجد عددا غير قليل منهم يغير من عادة اكتسبها في المنزل لا شيء إلا لأن أستاذه يفعل غير ذلك أي بمجرد رغبة في تقليده وتتبع خطاه .

يقوم المربي بدور لا يقل أهمية عن الدور الذي يقوم به الأبوان في تكوين الذات العليا أو الضمير للصغار ، فهو في نظرهم مصدر للسلطة ومرجع مثل الجماعة ومبادئها كما أن له علاقة احترام يعي الشعور بكرامة الإنسان الذي تحت مسؤوليته ، لكل تلميذ خصائص وإمكانيات ، فالأستاذ له دور في مساعدة التلميذ على إبراز هذه الإمكانيات ، كما يعمن النظر في خصائص التلميذ الايجابية وفي كل ما هو جميل ولطيف بغض النظر عن السلبيات في بعض الحالات ، وإعطاء كل الوسائل الممكنة للتلميذ لإبراز شخصيته وتقويمها في جو الحرية والاطمئنان وعدم فرض رأي الكبير بالقوة والعنف.<sup>13</sup>

#### الدراسة التطبيقية:

**الدراسة الاستطلاعية:** الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة اولية او دراسة قبلية تسبق الدراسة الاساسية فهي تهدف الى جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف ايضا الى التجريب والتدريب.<sup>14</sup>

تم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان ل (20) تلميذا ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية للتعرف على وجهة نظرهم ،تم خلالها الجلوس مع العينة وشرح المصطلحات والعبارات الغامضة ، كما أبدى الطلبة ارتياحهم وتعاونهم معنا ، (والذين سيتم استبعادهم خلال إجراء الدراسة الميدانية) ، وحاولنا حث الطلبة على الإجابة بكل موضوعية وصدق من أجل المساهمة في البحث العلمي من جهة وتحري أفضل النتائج من جهة أخرى .

وخلال هذه الدراسة تم تعديل الاستبيان والتعرف على ميدان الدراسة ومدى ملائمته لإجراءات البحث الميدانية ومدى وضوح وملائمة عبارات الاستبيان والتأكد من صلاحيته وتخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات، بالإضافة إلى معرفة الصعوبات التي قد تعترضني أثناء إجراء الدراسة الميدانية.

**المنهج المتبع في الدراسة :** اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي.

**مجتمع الدراسة :** تكون مجتمع الدراسة من تلاميذ ثانويات دائرة الجلفة (5 ثانويات ) للعام الدراسي 2016/2017م ، وبلغ مجموع الطلبة " السنة الثالثة" (470) تلميذ و تلميذة .

<sup>12</sup> - محمد خليفة بركات. المرجع نفسه : ص240.

<sup>13</sup> - سعيد إسماعيل علي: مدخل إلى العلوم التربوية، مرجع سابق ، ص165.

<sup>14</sup> - مصطفى عشوي ،مدخل الى علم النفس المعاصر ،ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003 ، ص 110.

**عينة الدراسة :** أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (94) تلميذ و تلميذات من المرحلة الثانوية لدائرة الجلفة "السنة الثالثة" ، يمثلون ما نسبته (20%) من المجتمع الأصلي.

#### مجالات الدراسة :

- المجال البشري :تلاميذ ثانويات دائرة الجلفة (5 ثانويات ) .
  - المجال المكاني : ثانويات دائرة الجلفة (5 ثانويات) .
  - المجال الزمني : أجريت الدراسة خلال الموسم 2016 /2017 ابتداء من 27جانفي إلى غاية 15 ماي 2017 .
- أدوات جمع البيانات والمعلومات :** تم بناء الاستبيان انطلاقا من مقياس القلق العام لكاتل و مقياس القلق العام الذي اعده (مصطفى وعائش ،1996)، ويعالج هذا الاستبيان التساؤلات المطروحة مقسم على ثلاثة محاور تتمثل في القلق النفسي والقلق البدني والقلق المعرفي ودراسة خصائصه السيكومترية من خلال توزيعه على عينة (20 تلميذ) واستخدام نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

**صدق الأداة :** الصدق هو قيمة الجذر التربيعي لقيمة ثبات الاستبيان وهو يمثل معامل الثبات

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} = \sqrt{0.83} = 0.91$$

**ثبات الأداة:** تم اللجوء إلى الاختبار على عينة بلغت (20) تلميذا ، وتم حساب معامل الثبات للاستبيان باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.83) وهي قيمة تدل الثبات عالي.

وهي مناسبة لأهداف الدراسة وثباتها مما يدل ذلك على أن الاختبار (أداة القياس) يتميز بالثبات.

#### الأساليب الإحصائية : طرق استخراج النتائج:

لاستخراج النتائج تم تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة ، وقد تكون سلم الاستجابة لفترات الاستبيان من ثلاث

استجابات ، نعم ولها (3) درجات ، احيانا ولها (2) درجة ، ولا ولها (1) درجة .

**المعالجات الإحصائية :** بعد الانتهاء من عملية جمع الاستبيانات تم تفرغها وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (Spss) وباستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- ألفا كرونباخ .

- كا2 .

#### عرض ومناقشة النتائج:

#### تحليل و مناقشة الفرضيات :

#### الجدول (01) يبين نتائج فرضيات الدراسة

العبارات	درجة الحرية Df	كا2 المحسوبة	كا2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
الفرضية الأولى	1	13.87	3.84	0.000
الفرضية الثانية	1	28.76	3.84	0.000
الفرضية الثالثة	1	33.36	3.84	0.000

## جدول رقم (02) يبين تكرارات المحور الاول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي

التكرار المشاهد	التكرار النظري	
65	47	ايجابي
29	47	سلبي
94	94	المجموع

## جدول رقم (03) يبين تكرارات المحور الاول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني

التكرار المشاهد	التكرار النظري	
73	47	ايجابي
21	47	سلبي
94	94	المجموع

## جدول رقم (04) يبين تكرارات المحور الاول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي السلوكي

التكرار المشاهد	التكرار النظري	
75	47	ايجابي
19	47	سلبي
94	94	المجموع

**تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :** من خلال نتائج المبينة في الجدول (01) نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (33.36) ، و قيمة كا2 الجدولية عند درجة الحرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) هي ( 3.84 ) ، و بالمقارنة بين كا2 المحسوبة و كا2 الجدولية فإننا نجد أن كا2 المحسوبة < كا2 الجدولية (33.36 < 3.84) ، و هي دالة إحصائية ، و من خلال نتائج المبينة في الجدول (02) بتكرار مشاهد ايجابي قدره 65 من مجموع التكرارات 94 و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق المعرفي لدى التلاميذ

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي حددت من رقم ( 01 ) إلى ( 10 ) ، التي تبين من خلالها ان حصة التربية البدنية تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات ومن خلال انشطتها تقلل من شعور بالقلق وتشعر التلميذ بالثقة والارتياح وتزيد رغبته نحو الدراسة ، وهذا يدل على أن الفرضية الأولى محققة والتي نقول ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي وهذا ما يؤكد بولحليب مبروك (-2013) (2012)

ان هناك فرق بين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في القلق المعرفي فالفئة الممارسة اقل قلقا ودراسة بوسنان فاتح (2012/2011) أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على نفسية المراهق خلال ألعاب و الانشطة البدنية والرياضية. لا أحد ينكر الدور الذي لعبه (غوتس ماتس) في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنفثال بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما قدمه ببسادوا 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.

**تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :** من خلال نتائج المبينة في الجدول (01) نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (28.76) ، و قيمة كا2 الجدولية عند درجة الحرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) هي ( 3.84 ) ، و بالمقارنة بين كا2 المحسوبة و كا2 الجدولية فإننا نجد أن كا2 المحسوبة < كا2 الجدولية (28.76 < 3.84) ، و هي دالة إحصائية ، و من خلال نتائج المبينة في الجدول (03) بتكرار مشاهد ايجابي قدره 73 من مجموع التكرارات 94 و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق البدني لدى التلاميذ

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي حددت من رقم ( 01 ) إلى ( 10 ) للمحور الثاني ، التي تبين من خلالها ان حصة التربية البدنية من خلال نشاطاتها وألعابها تساعد على مقاومة التعب و ترفع القدرة على التنفس الجيد و تساعد على فتح الشهية وزيادة التغذية و تقوي السيطرة والتحكم في بعض الحركات و تقلل من العنف والعدوان وهذا ما تؤكدته دراسة بوسنان فاتح (2012/2011) أن لحصة التربية البدنية والرياضة تأثير ايجابي على نفسية المراهق خلال ألعاب و الانشطة البدنية والرياضية و مساهمتها في التقليل من الضغوطات النفسية الخاصة التي تعيق النمو السليم للمراهق ، ودراسة بولحليب مبروك (2013-2012) قد بينت أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ

الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الممارسة أي ان الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية اقل قلقا بدنيا من غير الممارسين .

**تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :** من خلال نتائج المبينة في الجدول (01) نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (33.36) ، و قيمة كا2 الجدولية عند درجة الحرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) هي ( 3.84 ) ، و بالمقارنة بين كا2 المحسوبة و كا2 الجدولية فإننا نجد أن كا2 المحسوبة < كا2 الجدولية (33.36 < 3.84) ، و هي دالة إحصائية ، و من خلال نتائج المبينة في الجدول (04) بتكرار مشاهد ايجابي قدره 75 من مجموع التكرارات 94 و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ .

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي حددت من رقم ( 01 ) إلى ( 10 ) للمحور الثالث ، التي تبين من خلالها ان حصة التربية البدنية تخفف من ضغوط الدراسة من حدة الاكتئاب و تخفف من اضطرابات النوم و تحسن سلوك وتصرفات التلاميذ توطد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات و تساعد على مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة و تقلل من العصبية والأناية وهذا ما تؤكدته دراسة بوغالية فايزة (2009) أن لممارسة التربية البدنية والرياضية اثر فعال في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى التلاميذ التعليم الثانوي ودراسة راجي عبد العزيز وبالباقي صلاح (2012) اكدت نتائج الدراسة انه يمكن التعرف على القلق النفسي اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وان للألعاب الجماعية دور كبير في التخفيف من القلق النفسي ودراسة سليمة عبد الله السلطاني (2005) والتي توصلت الدراسة الى انخفاض درجات الحد الأدنى لمستوى قلق لدى الطلبة الرياضيين وانخفاض درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لدى طلبة الرياضيين ارتفاع لمستوى القلق لدى الطلبة غير رياضيين .

**الخاتمة :**

انطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع ، وفي حدود إمكانياتنا حاولنا معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف القلق العام من وجهة نظر تلاميذ الطور الثانوي ، وهذا من خلال أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة ، وعرض ومناقشة النتائج ، توصل الباحث إلى النتائج التالية :

✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ .

✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني للتلاميذ .

✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي للتلاميذ .

ومن خلالها نستطيع القول ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي كبير في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي .

**المراجع:**

- 1- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخي والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1998 .
- 2- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001.
- 3- أحمد مختار عضاضة: "التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية"، ط3، مؤسسة الشرق الوسط للطباعة والنشر، بيروت بدون سنة.
- 4- عبد الرحمان عيسوي: العصابات النفسية والدهانات العقلية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط1 ، 1988.
- 5- محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قيلت ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1988، القاهرة ، بدون طبعة ، 1998.
- 6- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، 2004.
- 7- سعيد إسماعيل علي: مدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة، 1982.
- 8- سيرنوف فيكتور -التحصيل النفسي للولد-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر، 1981.
- 9- محمد خليفة بركات: عيادات العلاج النفسي و الصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1979.
- 10- مصطفى عشوي ،مدخل الى علم النفس المعاصر ،ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003.
- 11- احمد فلاق ، تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية و الرياضة ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2001 .