



معلومات البحث

تاريخ الاستلام: 14/07/2022

تاريخ القبول: 05/11/2022

Printed ISSN: 2352-989X

Online ISSN: 2602-6856

انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق لدى المراهقين وعلاقته بمفهوم الذات لدى تلاميذ الطور الثانوي

The reflection of the practice of sports physical activity on the degree of anxiety among adolescents and its relationship to the self-concept of secondary school students.

كمال ملوك

¹جامعة خميس مليانة (الجزائر)، k.mellouk@univ-dbkm.dz

الملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق لدى المراهقين وعلاقته بمفهوم الذات، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وعلى عينة بحث قدرت ب60 تلميذ ومن اهم النتائج المتوصل اليها هي عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للقلق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، كذلك تبين لنا من خلال تحليل نتائج مقياس مفهوم الذات أنه لا توجد أي فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، أخيرا ومن خلال نتائج تحليل علاقة مفهوم الذات بالقلق تبين لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات والدرجة الكلية للقلق.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي - القلق - مفهوم الذات

ABSTRACT

Enter The study aimed to know the extent of the reflection of the practice of sports physical activity on the degree of anxiety among adolescents and its relationship to self-concept, where the researcher relied on the descriptive approach and on a research sample estimated at 60 students. Also, it was found by analyzing the results of the self-concept scale that there are no differences between the practitioners and the non-practitioners of physical activity, finally, and through the results of analyzing the relationship of self-concept with anxiety, we found that there is no inverse correlation between the total degree of self-concept and the total degree of . anxiety

Keywords: physical activity, anxiety, self-concept

1. مقدمة:

لاشك أن التقدم الذي بلغه ميدان التربية والعلم كان له أثر كبير في تطوير النشاط البدني الرياضي في مختلف المجتمعات، من مفهوم تربية القوى البدنية إلى تربية عقلية وتربية اجتماعية وتربية نفسية ويهدف إلى تكوين الفرد تكويناً صحيحاً، كما تعتبر الأنشطة الرياضية المجال الوحيد الذي يمس معظم الطبقات المكونة للمجتمع، وهذا من خلال حصص النشاط البدني سواء كان داخل الهياكل التربوية أو من خلال المرافق والنوادي الرياضية، كما تلعب دوراً مهماً في خلق الروابط بين الأفراد والشعوب وهذا من خلال الدورات الدولية والتجمعات الرياضية، كما أن للممارسة الرياضية أثر على جوانب عدة من مكونات شخصية المراهق منه الجانب النفسي والاجتماعي والجانب العقلي والبدني، ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب الانفعالي من خلاله نستطيع أن نحدد شخصية المراهق: هل هو خجول؟ قلق؟ هادئ؟... الخ، كما نستطيع أن نعرف مدى فهمه لذاته.

ومن هنا نطرح التساؤل العام:

• ما مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق لدى المراهقين وعلاقته بمفهوم الذات؟

– التساؤلات الجزئية:

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسي للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للقلق لصالح التلاميذ غير الممارسين؟

– هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات لصالح التلاميذ الممارسين؟

– هل هناك علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات الجسمية ودرجة القلق الكلية لعينة البحث؟

– الفرضية العامة:

– هناك انعكاس لممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق لدى المراهقين وعلاقته بمفهوم الذات.

– الفرضيات الجزئية:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسي للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للقلق لصالح التلاميذ غير الممارسين .

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات لصالح التلاميذ الممارسين .

– هناك علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات الجسمية ودرجة القلق الكلية لعينة البحث.

2- أهمية البحث:

يتجلى هذا البحث في الكشف عن الدور الذي تلعبه الممارسات الرياضية وانعكاسها على درجة القلق لدى المراهقين في الطور المتوسط وعلاقته بمفهوم الذات الجسمية، وعن معرفة إن كان فعلا للممارسة الرياضية المساهمة في التخفيف من درجة القلق والتوصل إلى إجراءات واقتراحات، التي من شأنها الحد من انتشار ظاهرة القلق.

ونظرا لطبيعة الممارسة الرياضية التي يقوم بها التلاميذ في المؤسسات التربوية فقد اخترنا موضوع بحثنا هذا محاولة منا معرفة مدى تأثير الممارسة الرياضية وعلاقتها بتخفيف درجة القلق لدى المراهق، وذلك محاولة معرفة الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى وقوع القلق وكيفية معالجة وصياغته إلى سلوك إيجابي يمكن من تكوين شخصية المراهق.

3- أهداف البحث: يهدف البحث إلى ما يلي:

- تسليط الضوء على فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسي للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للقلق لصالح التلاميذ غير الممارسين .

- إبراز فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات لصالح التلاميذ الممارسين .

- إظهار العلاقة الارتباطية بين مفهوم الذات الجسمية ودرجة القلق الكلية لعينة البحث.

4- الدراسات السابقة:

من خلال المسح البيوغرافي على مستوى المعهد لمتغيرات البحث المتمثلة في مفهوم الذات، القلق، النشاط البدني وانعكاسه على نفسية بعض الأفراد قمنا بعرضها حسب تسلسلها الزمني.

- قام الباحثون رشام جمال الدين - بوحاج مزيان - زهواني سفيان بدراسة بعنوان: ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام العشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة Steps جامعة البويرة

حيث هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على دور النشاط الرياضي في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة وقد تم اختيار هذا الموضوع بحكم التطور السريع الذي عرفته شبكات التواصل الاجتماعي وكذا الاقبال الهائل على استخدامها بكثرة خاصة من قبل الطلبة الجامعيين وهدفت الدراسة بالدرجة الاولى الى ابراز مدى أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من المخاطر والآفات الاجتماعية التي قد تنتج من جراء الاستخدام المفرط لشبكة التواصل الاجتماعي, وكذلك ومحاولة الكشف عن واقع استخدام مواقع التواصل الاجتماعي من قبل طلبة جامعة البويرة وكذا الكشف عن أهمية النشاط الرياضي في الحد من المخاطر الاجتماعية التي قد يتعرض لها مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي. من S الجانب الميداني والمنهجي قد تم اجراء الدراسة وتطبيقها على بعض الطلبة المسجلين بجامعة البويرة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليسانس والبالغ عددهم 95 طالب موزعين

على مختلف المستويات والتخصصات بالمعهد أي بنسبة 20% من العدد الاجمالي للطلبة المسجلين بالمعهد الذين يمثلون مجتمع البحث والذين تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من المجتمع الاصلي, كما تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة وذلك باستخدام استمارات الاستبيان كأداة لجمع البيانات بعد اخضاعه للشروط العلمية من خلال تحكيمه من قبل أساتذة مختصين. ومن الجانب الاحصائي تم استخدام النسبة المئوية (%) واختبار كاي² لتحليل البيانات المتحصل عليها من قبل أفراد عينة البحث. وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة وكشفت الدراسة عن الدور البالغ الأهمية الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل والحد من المخاطر والآفات والمشاكل الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي ومن خلال هذا توصلنا الى صياغة مجموعة من الاقتراحات والتوصيات والفروض المستقبلية نذكرها على النحو الآتي: - يجب على الطلبة استخدام شبكة التواصل الاجتماعي بشكل منظم ومقنن وهادف. - تفادي الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكات التواصل الاجتماعي. - ضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي خلال أيام الاسبوع للحد والتقليل من المشاكل الاجتماعية الناتجة من استخدام شبكات التواصل الاجتماعي. - بناء علاقات بين الطلبة من خلال شبكة التواصل الاجتماعي للظفر بالمستوى العلمي وكذا زيادة الوعي السليم في الوسط الجامعي. (رشام جمال الدين وآخرون، 2019، الصفحات 31-41)

- في دراسة أخرى قام بها الباحث عبدالودود احمد الزبيدي تحت عنوان: مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي كما اعتمد على عينة بحث 60 طالب من كلية الرياضة بجامعة تكريت ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي:

- هناك علاقة ارتباطية ايجابية ما بين مفهوم الذات و المهارات النفسية.

- هناك علاقة ارتباطية عالية ما بين مفهوم الذات و المهارات الاساسية لكرة السلة. (الزبيدي، 2015،

الصفحات 169-183)

- كما اجرى الباحث غزالي عبد القادر دراسة تحت عنوان: إدراك مفهوم الذات و علاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تهدف الدراسة إلى اختبار الفروق بين الذكور و الإناث في مفهوم الذات البدنية ، و كذا أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ، كما تهدف إلى التعرف على العلاقة الموجودة بينهما) الذات البدنية و الاتجاهات النفسية(حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية المعد بالإنجلترا من طرف فوكس fox 1990 و يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد هي : مفهوم الذات العام ، قيمة الذات البدنية المدركة ، مفهوم الذات للحالة البدنية ، مفهوم الذات للكفاءة البدنية ، مفهوم الذات للمظهر البدني ، مفهوم الذات للقوة ، و مقياس الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المعد من طرف

جيرالد كينيون Gerald Kenyon و اعد صورته العربية مُجَّد حسن علاوي ، و يحتوي على 54 عبارة تقيس ستة أبعاد هي : النشاط البدني كخبرة اجتماعية ، كخبرة للصحة و اللياقة ، كخبرة للتوتر و مخاطرة ، كخبرة جمالية ، كخبرة لخفض التوتر ، كخبرة للتفوق الرياضي . و قد تكونت عينة البحث من 240 تلميذ (120 ذكور و 120 إناث) من المرحلة الثانوية ، حيث كانت فروض الدراسة تنص على : - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . - توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية . فأظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور إناث في معظم أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كبعد الخبرة الاجتماعية ، توتر ومخاطرة ، الخبرة الجمالية ، وبعد خفض التوتر ، ما عدا بعد الصحة و اللياقة البدنية و بعد التفوق الرياضي اللذان توجد فيهما فروق بين الذكور و الإناث . و توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات البدنية . و في الأخير أظهرت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عند مستوى الدلالة (0.01) القادر ، (2015, pp. 71-79)

5 - تحديد المفاهيم:

- المراهقة: معناها التدرج الانفعالي والاجتماعي (مُجَّد زيدان، 1995، صفحة 42)

- المفهوم الاصطلاحي: المراهقة فترة من حياة الإنسان تبدأ عند نضج الوظائف والأعضاء التناسلية حتى اكتمال نمو العظام من 13 إلى 18 سنة، وتعتبر إحدى المراحل الحرجة من النمو الإنساني.

- مفهوم النشاط البدني: هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة بتكيفية مع مختلف ميادين الثقافة البدنية فهو يخدم الصحة إذا تمت الممارسة من أجل الصحة، ويخدم المستوى الرياضي إذا كان متخصصا ويمارس الترويح عن النفس لدى عامة الناس ويخدم كذلك الأهداف التربوية.

ويعرفه شارلي: هو جزء متكامل من التربية العامة يعتبر ميدان تجربي هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية، العقلية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من الأنشطة البدنية اختبرت بغية تحقيق هذه الأغراض (مُجَّد زيدان، 1995، صفحة 95)

مفهوم الممارسة البدنية: يرى كل من Williams Bronnell, Vernier أن الممارسة الرياضية هي عبارة أوجه نشاطات بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد بنتيجة ممارسة هذه الأوجه في النشاط.

القلق: إن القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض العقلية النفسية .

- يعرف أحمد عزت راجع: أن القلق حالة من التوتر الانفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي شعوري أو لا شعوري يهدد الذات الشخصية، فهو انفعال مكتسب من الخوف والتوقع . (راجح، 1992، صفحة 65)

ويشير عبد الظاهر الطيب: القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الآخر وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (الطبي، 1994، صفحة 110).
ويرى فرويد أنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له كثيرا من الانقباض الضيق والألم (الجاتي، 1980، صفحة 24)

- مفهوم الذات:

عند أدلر 1945م: أنها تنظيم يحدد للفرد شخصيته وفرديته، وهذا التنظيم يفسر خبرات التنظيم العضوي ويعطيها معناه وتسعى الذات في سبيل الخبرات التي تكفل للفرد أسلوبه المتمثل في الحياة، وإن لم توجد فإنها تعمل على خلقها وهو ما يسميها أدلر "بالذات المتكبرة" ويعتبرها حجر الزاوية في بناء وتنظيم الشخصية حيث تشغل مكان متوسط بين المثبرات والاستجابات. (دويدات، 1992، الصفحات 31-32)

مفهوم الذات الجسمية: تعتبر أحد الأبعاد في مفهوم الذات وشخصية الفرد فقد أشار فيشر إلى أن اتجاهات الفرد نحو جسمه تمثل مؤشرا هاما للجوانب المختلفة لشخصيته، وأن شعور الفرد بأن جسمه صغير أو كبير، جذاب غير جذاب، قوي أو ضعيف قد يفيد في التعرف على مفهومه لذاته التعرف على نمط سلوكه اتجاه الآخرين. (علاوي، 1986، صفحة 608)

6 - منهج البحث:

نظرا لطبيعة البحث المقترح اعتمدنا المنهج الوصفي، وذلك لتوافقه مع هدف الموضوع وهذا باعتبار المنهج الوصفي الذي يعتمد على الاستقصاء، وتنصب في ظاهرة من الظواهر الاجتماعية كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها لتحديد العلاقة بين عناصرها.

- وضبطها كميًا عن طريق جمع المعلومات عن المشاكل وتصنيفها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة.
- ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا الأسلوب لمواجهة المشكلات النفسية والاجتماعية بشكل واسع ويستخدم أيضا من أجل فتح مجالات للدراسة للتوصل إلى معرفة علمية دقيقة وتفسيرية لموضوع بحثنا هذا الذي يهتم بدراسة (مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي على درجة القلق لدى المراهقين في الطور المتوسط وعلاقته بمفهوم الذات).

7 - عينة البحث:

تتضمن عينة البحث 60 تلميذا ينتمون إلى متوسطات كل من (عريب وجندل) بولاية عين الدفلة وهو موزعون على مجموعتين:

المجموعة الأولى: التي تمارس النشاط البدني الرياضي أما الثاني فهم التلاميذ غير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

- تهدف الدراسة الاستطلاعية إلى تحديد عينة البحث الأساسية وحساب المعاملات العلمية لأداة البحث الأساسية للقلق من أجل التوصل إلى التحكم في طريقة إجراء المقياس ومعرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه التلاميذ في فهم العبارات.

- لقد تم توزيع أسئلة المقياس على 60 تلميذا موزعين على ثلاث إكماليات (إكمالية البشير الإبراهيمي وإكمالية بن سيدي عيسى الطيب) بكل من بلدي عريب وجندل بولاية عين الدفلى وتم استرجاع كل النسخ.

8-أدوات البحث:

8-1-تعريف ووصف مقياس القلق:

وضعه في الأصل (ريموند كاتل) و(إيفان شاير) لقياس مستوى القلق بطريقة سريعة وموضوعية متقنة.
- يتضمن المقياس (40 سؤالاً يقيس القلق الكلي) مقسمة على 05 أبعاد كل بعد تمثله بضع عبارات ويقوم التلميذ بالإجابة على العبارات التالية:

- قياس رباعي التدرج (صحيح، خطأ، أ، ب) وذلك في تعليمات القائمة (01).

- أبعاد المقياس:

1/ نقص اعتبار الذات: 1-2-3-4-21-22-23-24.

2/ التوتر الإحباطي: 16-17-18-1-20-36-37-38-39-40.

3/ ضعف الأنا: 5-6-7-25-26-27.

4/ الارتباب والتوجس: 8-9-28-29.

5/ الاستهداف للذنب: 10-11-12-13-14-15-21-22-23-24-25.

- صدق المقياس:

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام العديد من الطرق على عينات من بيانات مختلفة وفي العديد من الدراسات تراوح معامل صدق التكوين الفرضي للمقياس ما بين (80 إلى 90 ر)، وفي إحدى الدراسات على 380 طالب جامعي ياباني بلغ متوسط الارتباط بين كل بند من بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس (+4 ر) وكان الارتباط المتعدد بين كل بنود المقياس والدرجة الكلية للمقياس أكثر من (+92 ر).

كما استطاع المقياس في العديد من الدراسات أن يميز بصورة واضحة جدا بين الأفراد العاديين والأفراد ذوي المستويات العالية للقلق، وفي دراسات أخرى تم التحقق من صدق المقياس عن طريق ارتباطه ببعض مقاييس القلق

الأخرى كقياس القلق الظاهر لتايلر، وفي العديد من الدراسات الأجنبية على عينات رياضية كانت نتائج صدق المقياس عالية نسبياً.

8-2 ثبات المقياس:

ففي البيانات الأجنبية تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار والتجزئة النصفية في عدد كبير من الدراسات، وقد بلغ معامل استقرار (ثبات) المقياس (93 ر) بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوع على 187 فتى وفتاة، كما بلغ (87 ر) بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على 277 طالب وطالبة من الجامعات اليابانية وفي دراسات أخرى بمعامل ثبات المقياس (91 ر) بطريقة التجزئة النصفية.

باستخدام معادلة سبيرمان براون عند تطبيقه 120 من العاديين والمرضى ببعض الأمراض العصبية، كما بلغ معامل ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية (84 ر) باستخدام معادلة سبيرمان براون عند تطبيقه على 240 فرد من الراشدين.

وفي دراسة أخرى بلغ معامل ثبات مقياس القلق المستتر (20 عبارة الأولى من المقياس) (89 ر) وبلغ معامل ثبات المقياس الظاهر (20 عبارة الأخيرة من المقياس) (82 ر) عند إعادة تطبيقه بعد أسبوع واحد على 70 فتى وفتاة.

8-2 تعريف ووصف مقياس مفهوم الذات الجسمية:

صممه مُجد حسن علاوي لقياس مفهوم الفرد وطريقته المميزة لإدراك جسمه، تتكون القائمة على (15) عبارة ويقوم التلاميذ بالإجابة على عبارات القائمة، القياس رباعي التدرج (بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، لا هذا ولا ذاك) وذلك في تعليمات القائمة (02).

- صدق المقياس:

تم إيجاد صدق مفردات (عبارات) المقياس عن طريق معامل ارتباط الاتساق الداخلي بين كل فرد والمجموع الكلي للمقياس على عينة قوامها 50 تلميذاً من الصفوف الدراسية المختلفة في المرحلة الثانوية بمنطقة القاهرة التعليمية، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط مقبول ودال إحصائياً عند (0.01) فيما عدا عبارة واحدة الدالة عن (0.05).

- ثبات المقياس:

بلغ معامل ثبات المقياس (82 ر) بطريقة إعادة الاختبار بعد أسبوعين على (50) تلميذاً من صفوف الدراسة المختلفة في المرحلة الثانوية كما بلغ معامل ثبات المقياس (74 ر) باستخدام معامل ρ على نفس العينة السابقة.

9- الطرق الإحصائية المستعملة:

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية واستنباط النتائج العامة وفهمها بصورة جيدة لجأنا لاستخدام الوسائل الإحصائية التالية:

- استخدام اختبار ت-ستيوذانت:

10- عرض وتحليل و مناقشة نتائج الدراسة

10-1- عرض وتحليل نتائج مقياس القلق:

الجدول (01): دلالة الفروق في بعد ضعف الأنا.

α	T الجدولية	T المحسوبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		ضعف الأنا
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.671	0.16	67.69	13.53	61.67	11.73	

يتضح من الجدول (01) بأن قيمة T المحسوبة بلغت (0.16) وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت (1.671)، وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الجدول (02): دلالة الفروق في بعد نقص اعتبار الذات.

α	T الجدولية	T المحسوبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		نقص اعتبار الذات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.671	0.17	51.92	10.38	77.89	13.50	

يتضح من الجدول (02) أن قيمة T المحسوبة بلغت (0.17) وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت (1.671)، وبالتالي فهي غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الجدول (03): دلالة الفروق في بعد الارتياب والتوجس.

α	T الجدولية	T المحسوبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.671	0.10	33.46	6.69	44.94	7.82	الارتياب والتوجس

يتضح من الجدول (03) أن قيمة T المحسوبة بلغت (0.10) وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت (1.671)، وبالتالي فهي غير دالية إحصائيات عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الجدول (04): دلالة الفروق في بعد الاستهداف للذنب.

α	T الجدولية	T المحسوبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.671	0.13	80.38	16.07	112.01	19.50	الاستهداف للذنب

يتضح من الجدول (04) أن قيمة T المحسوبة بلغت (0.13) وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت (1.671)، وبالتالي فهي غير دالية إحصائيات عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

الجدول (05): دلالة الفروق في بعد التوتر الإحباطي.

α	T الجدولية	T المحسوبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.671	0.13	97.11	19.42	92.58	16.11	التوتر الإحباطي

يتضح من الجدول (05) أن قيمة T المحسوبة بلغت (0.13) وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت (1.671)، وبالتالي فهي غير دالية إحصائيات عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

10-2- مناقشة الفرضية الأولى:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للقلق لصالح التلاميذ غير الممارسين.

يتضح من النتائج الموضوعة في الجدول (01) أنه لا توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي، وهذا يبين أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية العوامل النفسية عبر ممارسة الأنشطة الرياضية، وهذا يتفق مع الدراسة التي قام الباحثون رشام جمال الدين - بوحاج مزيان - زهواني سفيان بدراسة بعنوان: ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام العشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة Steps جامعة البويرة

حيث هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على دور النشاط الرياضي في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة ليسانس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة البويرة. من الجانب الميداني والمنهجي قد تم اجراء الدراسة وتطبيقها على بعض الطلبة المسجلين بجامعة البويرة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ليسانس والبالغ عددهم 95 طالب موزعين على مختلف المستويات والتخصصات كما تم اتباع المنهج الوصفي في الدراسة وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية الدراسة وكشفت الدراسة عن الدور البالغ الأهمية الذي تلعبه ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل والحد من المخاطر والآفات والمشاكل الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام المفرط والعشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي

وبناء على هذا فإنه لا يتأسس الفرض الأول الذي ينص على أن هناك فروق للدلالة الإحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للقلق لصالح التلاميذ غير الممارسين.

3- عرض وتحليل نتائج مقياس مفهوم الذات:

الجدول (06): دلالة الفروق في مقياس مفهوم الذات

α	T الجدولية	T المحسوبة	التلاميذ غير الممارسين		التلاميذ الممارسين		مفهوم الذات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.05	1.671	0.009	130.96	26.19	152.56	26.55	

يتضح من الجدول (06) أن قيمة T المحسوبة بلغت (0.009) وهي أصغر من قيمة T الجدولية التي بلغت (1.671)، وبالتالي فهي غير دالية إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات.

10-3- مناقشة الفرضية الثانية:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات لصالح التلاميذ الممارسين.

يتضح من النتائج الموضوعية في الجدول (06) أنه لا توجد فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية لمفهوم الذات، وهذا ما يتفق مع الدراسة التي قام غزالي عبد القادر تحت عنوان: إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، حيث تهدف الدراسة إلى اختبار الفروق بين الذكور والإناث في مفهوم الذات البدنية، وكذا أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، كما تهدف إلى التعرف على العلاقة الموجودة بينهما (الذات البدنية و الاتجاهات النفسية) حيث تم استعمال مقياس إدراك الذات البدنية المعد بإنجلترا من طرف فوكس fox 1990 و يحتوي على 25 عبارة تقيس ستة أبعاد هي: مفهوم الذات العام، قيمة الذات البدنية المدركة، مفهوم الذات للحالة البدنية، مفهوم الذات للكفاءة البدنية، مفهوم الذات للمظهر البدني، مفهوم الذات للقوة، ومقياس الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي المعد من طرف جيرالد كنيون Gerald Kenyon و اعد صورته العربية مُجَد حسن علاوي، و يحتوي على 54 عبارة تقيس ستة أبعاد هي: النشاط البدني كخبرة اجتماعية، كخبرة للصحة و اللياقة، كخبرة للتوتر و مخاطرة، كخبرة جمالية، كخبرة لخفض التوتر، كخبرة للتفوق الرياضي. و قد تكونت عينة البحث من 240 تلميذ (120 ذكور و 120 إناث) من المرحلة الثانوية، حيث كانت فروض الدراسة تنص على: - لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في تكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك الذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. - توجد علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. فأظهرت نتائج الدراسة الخاصة بالفرضية الأولى على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين ذكور إناث في معظم أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي كبعد الخبرة الاجتماعية، توتر و مخاطرة، الخبرة الجمالية، وبعد خفض التوتر، ما عدا بعد الصحة و اللياقة البدنية و بعد التفوق الرياضي اللذان توجد فيهما فروق بين الذكور و الإناث. و توصلت نتائج الفرضية الثانية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث في إدراك مفهوم الذات البدنية. و في الأخير أظهرت نتائج الفرضية الثالثة إلى وجود علاقة إيجابية بين مفهوم الذات البدنية و أبعاد الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي عند مستوى الدلالة 0.01 وبناء على هذا فإنه لا يتأسس الفرض الثاني الذي ينص على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي في الدرجة الكلية للذات لصالح التلاميذ الممارسين.

5- عرض وتحليل نتائج العلاقة بين مفهوم الذات والقلق:

ر	ف ²	ف	الدرجة الكلية للقلق	الدرجة الكلية لمفهوم الذات	
-7.29	4513	1361	2276	906	التلاميذ الممارسين
-12.73	40184	1038	1717	678	التلاميذ غير الممارسين

يتضح من الجدول (07) أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة بالنسبة للتلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي تساوي -7.29 وهي أصغر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند درجة حرية (1-34) ومستوى دلالة 0.05 ومنه نقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين مفهوم الذات والقلق، وبالتالي لم تتحقق الفرضية ويقبل الفرض الصفري.

10-4 - مناقشة الفرضية الثالثة:

- هناك علاقة ارتباطية عكسية بين مفهوم الذات الجسمية ودرجة القلق الكلية لعينة البحث، بما أن الفرضية لم تتحقق فإنها تتوافق أولاً مع الدراسة المشابهة التي قام بها الباحث عبدالودود احمد الزبيدي تحت عنوان: مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية لكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية حيث هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى مفهوم الذات لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة والمهارات النفسية لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على العلاقة ما بين مفهوم الذات للسادة ومستوى اداء بعض المهارات الاساسية لكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية، استخدم الباحثون المنهج الوصفي كما اعتمد على عينة بحث 60 طالب من كلية الرياضة بجامعة تكريت ومن أهم النتائج المتوصل إليها هي:

- هناك علاقة ارتباطية ايجابية ما بين مفهوم الذات و المهارات النفسية.

- هناك علاقة ارتباطية عالية ما بين مفهوم الذات و المهارات الاساسية لكرة السلة. (الزبيدي، 2015،

الصفحات 169-183)

11- الاستنتاج العام:

إن موضوع دراستنا يتعلق بانعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط وعلاقته بمفهوم الذات، وهدفنا هو إثبات وجود هذا الانعكاس أو انعدامه كما تهدف هذه الدراسة إلى إبراز فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

– إن النتيجة الأولى والهامة والأساسية التي توصلنا إليها هي عدم وجود فروق في الدرجة الكلية للقلق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

– كذلك تبين لنا من خلال تحليل نتائج مقياس مفهوم الذات أنه لا توجد أي فروق بين الممارسين وغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي.

– أخيرا ومن خلال نتائج تحليل علاقة مفهوم الذات بالقلق تبين لنا أنه لا توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات والدرجة الكلية للقلق.

– الاقتراحات والتوصيات:

انطلاقا مما سبق من الدراسات النظرية والميدانية تتجلى لنا مجموعة من الأفكار التي تبين لنا انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي على درجة القلق وعلاقته بمفهوم الذات في المرحلة المتوسطة، وانطلاقا من ذلك يمكننا الخروج بالاقتراحات والتوصيات التالية:

- تدعيم وعي التلاميذ بأهمية الرياضة وذلك بالقيام بمحضر نظرية خاصة بالتربية البدنية والرياضية.
- الرفع من عدد حصص التربية البدنية والرياضية، وبالتالي خفض من درجة القلق.
- إعداد برنامج شامل وعام يلائم التكوين التقني للتلاميذ للخفض من حدة القلق خاصة في هذه المرحلة.

– خاتمة:

خلال فترة المراهقة يصادف الفرد مشاكل ناتجة عن تغيرات نفسية وجسدية مفاجئة، حيث يطرأ عليه بعض من التناقضات والتقلبات وعدم الاستقرار والقلق، وتتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعاطفة والانفعالات والتوترات الحادة العنيفة، وقد أثبتت عدة بحوث أن لممارسة الرياضة دورا في التخفيض من هذه الاضطرابات النفسية والتوتر والاستقرار والنمو الاجتماعي، وكل هذا يساهم في تكوين شخصيته واكتسابها للخبرات وبخصوصيتها فإن هذه الدراسة جاءت لتزيل بعض المفاهيم الخاطئة حول تأثير الأنشطة الرياضية على الجانب النفسي، التي ترى أنه خطير على التربية الجيدة للمراهق لكن من خلال هذا البحث حاولنا تصحيح هذه الأفكار مع إظهار بعض الجوانب الإيجابية لممارسة الأنشطة الرياضية، كما حاولنا في بحثنا هذا التأكيد على المساهمة التي تقوم بها ممارسة هذه الأنشطة الرياضية في رفع القدرات النفسية والبدنية للمراهق، وإدخاله في الحياة الاجتماعية وتحضيره لمواجهة المتغيرات المحيطة به، ولقد توصلنا من خلال نتائج هذا البحث إلى الحقيقة بأنه بالممارسة المنتظمة بهذه الأنشطة الرياضية عامل مهم في رفع مؤهلات وقدرات المراهق الفنية والنفسية، وباعتبار أن مرحلة المراهقة هي القاعدة الأساسية لتحسين المستوى الخلقى والعقلي والاجتماعي للمراهق، وبعد دراستنا الميدانية التي قمنا بها على مستوى المتوسطات والمتعلقة بممارسي النشاط البدني الرياضي وغير الممارسين له، لم نجد فروقا بين الفئتين في تخفيض درجة القلق.

ومن خلال دراستنا نستنتج بأن ممارسة الأنشطة الرياضية لا تؤثر في القلق لدى المراهق في الطور المتوسط.

- قائمة المراجع:

- أحمد عزت راجح. (1992). *اصول علم النفس*. بيروت: دار المعارف.
- القادر، ر. ع. (2015). إدراك مفهوم الذات وعلاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. *الأكاديمية للدراسات الاجتماعية الانسانية*. 71-79،
- رشام جمال الدين وآخرون. (2019). ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام العشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة STAPS البويرة. *المحترف*، 31-41.
- سليموند فرويد ترجمة محمد عثمان الجاتي. (1980). *الكف والعرض و القلق*. مصر: ديوان المطبوعات الجامعية الاسكندرية.
- عبد الفتاح دويدات. (1992). *سكولوجيا العالقة بين مفهوم الذات و الاتجاهات*. بيروت: دار النهضة العربية.
- عبد الودود أحمد الزبيدي. (2015). مفهوم الذات وعلاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية. *مجلة المحترف*، 169-183.
- محمد حسن علاوي. (1986). *علم النفس الرياضي*. مصر: دار المعارف.
- محمد زيدان. (1995). *دراسة سيكولوجية، تربوية التعليم العام*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- محمد عبد الظاهر الطيبي. (1994). *مبادئ الصحة النفسية*. مصر: دار المعارف الاسكندرية.

المقالات:

- رشام جمال الدين، بوحاج مزيان ، زهواني سفيال، 2019، ممارسة النشاط البدني الرياضي ودوره في التقليل من المخاطر الاجتماعية الناتجة عن الاستخدام العشوائي لشبكة التواصل الاجتماعي لدى طلبة Staps جامعة البويرة، المحترف جامعة زيان عاشور الجلفة، 6، 2، 31-43
- عبدالودود أحمد الزبيدي، 2015، مفهوم الذات و علاقته ببعض المهارات النفسية والاساسية بكرة السلة لدى طلاب الكلية الرياضية، المحترف جامعة زيان عاشور الجلفة، 02، 03، 169-183
- غزالي عبد القادر، 2015، إدراك مفهوم الذات و علاقته بتكوين الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، الأكاديمية للدراسات الاجتماعية و الانسانية، المجلد 7، العدد 1، الصفحة 71-79