

دور النشاطات الجماعية في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة العمرية 16-17 سنة .

Le rôle des activités de groupe dans la réduction de l'anxiété chez les élèves de 16 à 17 ans .

The role of group activities in reducing the degree of anxiety of 16-17 year olds.

مداني جمال الدين،

جامعة الجزائر 3،

djameleddine.medani@univ-constantine2.dz،

تاريخ القبول: 2021/10/04

تاريخ الاستلام: 2020/06/08

ملخص:

تعد النشاطات الجماعية أكثر انتشارا في أوساط التلاميذ خاصة في المؤسسات ، و مما يساعد على ذلك أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية والنشطة ، ، كما أكد الأطباء و المختصون في مجالات الطب النفسي و علم النفس و التربية البدنية و الرياضية على أهمية و ضرورة مشاركة الفرد في الأنشطة الجماعية و من هنا يمكن القول : هل النشاطات الجماعية لها دور فعال في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟ و تهدف الدراسة إلى إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها النشاطات الجماعية ، ودورها في التقليل من درجة القلق.

إن أهمية النشاطات الجماعية ودورها في التخفيف من درجة القلق، فالتلميذ أثناء ممارسته للنشاطات الجماعية، ينشأ لديه الشعور بالارتياح النفسي كما يكتسب صفات اجتماعية وتحمل المسؤولية وغرس روح المرح والسعادة .

الكلمات المفتاحية: النشاطات الجماعية، القلق ، المرحلة العمرية 16-17 سنة.

Summary:

Group activities are more prevalent among students, especially in institutions, which helps in that sporting activity is a factor of positive active comfort, as doctors and specialists in the fields of psychiatry, psychology, physical education and sports emphasized the importance and necessity The individual's participation in group activities, and from here it can be said: Do group activities have an effective role in reducing the degree of

anxiety of high school students? The study aimed to identify and highlight the effective function that group activities play, and their role in reducing the degree of anxiety. And the study demonstrated the importance of group activities and its role in alleviating the degree of anxiety. The student, while practicing group activities, develops a feeling of psychological relief and acquires social qualities such as cooperation, responsibility, and instilling a spirit of fun and happiness .

Keywords: Group activities; anxiety; 16-17 years old.

المؤلف المرسل: مداني جمال الدين، الإيميل: djamelmedani25@gmail.Com

أولاً. مقدمة:

الإنسان في حياته يتميز بالنمو الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و ذلك من مرحلة إلى أخرى ، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين و المرين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فسيولوجية و نفسية و تعرف أيضا بأنها منعطف في حياة الإنسان و هي التي تؤثر على مدار حياته و سلوكه الاجتماعي و الخلق و النفسي ، بحيث تختلج نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق و التبرم و الزهد بحيث من خلال النشاطات الجماعية يعبر الفرد عن مشاعره و أحاسيسه و ينمي مكانته العقلية و يبتكر و يفهم و ينتج و تنطلق طاقاته و تظهر مواهبه و تنمو معلوماته و يتطور سلوكه في اتجاه طيب و هذا في ذاته هدف التربية البدنية¹.

و تعد النشاطات الجماعية أكثر انتشارا في أوساط التلاميذ خاصة في المؤسسات و المدارس التربوية ، و مما يساعد على ذلك أن النشاطات الجماعية تعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية النشطة التي تشكل مجالا هاما في وقت الفراغ ، بالإضافة إلى ذلك تعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء

بالمستوى الصحي و البدني للفرد و تكسبه القوام الجيد و تمنحه الفرحة و السرور وتخلصه من التعب و الكره و تجعله قادرا على العمل و الإنتاج .
 فإذا كانت النشاطات الجماعية تشكل محورا جوهريا من حياة الفرد فإنه أجدربذلك أن يكون مجالا هاما في تربية الفرد إذ نجد جميع العمليات التربوية و الأساليب المستخدمة في هذه الفئة تقوم أساسا على اللعب و النشاط و الحركة لأجل إعداده لكي يحتل مكانة في العالم الاجتماعي كفرد محترم في حدود قدراته الشخصية و إتاحة الفرصة له لكي ينمي قدراته البدنية و العقلية و الاجتماعية و مواجهة مطالب حياته البيئية و المادية و المعنوية .

تعتبر النشاطات الجماعية من أهم النشاطات المدرسية لما له من نتائج إيجابية على حياة الفرد عامة و على تلاميذ المرحلة الثانوية خاصة في التقليل من القلق و الضغوطات النفسية و الابتعاد عنها، كما أنه يساهم بشكل كبير في تقويم سلوكيات التلاميذ و انخراطهم في جماعات مما يسهل العمل و يعطي أكثر حيوية و بالتالي المردودية و الإنتاجية و تكون في أعلى مستوياتها بحيث تساهم النشاطات الجماعية في حياة الأفراد و المراهقين بصفة خاصة في التخفيف من مختلف المشاكل النفسية التي يعانون منها بحيث يكون أحد أهم الأنشطة و الاختصاصات التي تعتني بالفرد أو المجتمع² . كما أكدوا الأطباء و المختصون في مجالات الطب النفسي و علم النفس و التربية البدنية و الرياضية على أهمية و ضرورة مشاركة الفرد في الأنشطة الجماعية للتقليل من التوتر العصبي و النفسي الناتج عن الإرهاق كما أكدوا على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية و العقلية للفرد ، فعليه فان النشاطات الجماعية لها دور فعال في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

1- الإشكالية: كون أن الإنسان بحاجة ماسة إلى ممارسة الرياضة منذ العصور الأولى بحيث كانت هذه الممارسة عبارة عن صراع للطبيعة أو من أجل التغلب على العدو كما تم استخدامها في تدريب الجيش ، ولكن وبتطور البشرية وعلوم التربية البدنية تمارس من أجل أغراض أخرى لها برامج مسطرة من طرف الدولة كما لها أهداف تسعى إلى تحقيقها ، فالفرد يمر خلال كل يوم بعدة مواقف ويتعرض للقلق وتوترات نفسية وضغوطات المختلفة في الحياة الاجتماعية ، ومع مرور الوقت هذه الضغوطات تتراكم و قد تصل بالفرد إلى حد الانهيار العصبي إذا لم يمارس النشاطات الجماعية و لهذا لابد من تخصيص ووضع وقت للتنفيس عن نفسه و التخلص من هذه الضغوطات³.

حيث من الأمور التي يتفق حولها علماء التربية و النفس " بياجي " و " سيجمونت فرويد " هي أن ممارسة النشاط الرياضي بطريقة منظمة و علمية لها أثر إيجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها أو النفسية أو من الناحية الاجتماعية كما أشارت إليه الدراسة بولحبيب مبروك سنة 2013 و الدراسة علي موسى و علي دباش سنة 2011 حيث تساهم النشاطات الرياضية بقدر كبير في التخفيف و التقليل من الضغوطات النفسية و القلق عند الفرد و لعل من المراحل التي قد يظهر فيها القلق و بصورة واضحة هي مرحلة المراهقة التي تعتبر من أهم المراحل العمرية ، و التي تكون فيها التغيرات شاملة لكل الأجهزة و يكون فيها المراهق في مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب و نستطيع أن نقول أن القلق قد يكون مؤثراً فيها و من ذلك ارتأينا اللجوء إلى محاولة معرفة دور النشاطات الجماعية كوسيلة تربوية في معالجة درجة القلق و الإحباط لدى التلاميذ المرحلة الثانوية و محاولة الرفع من الطاقة النفسية و تنظيمها و هذا عن طريق الأنشطة الجماعية الإيجابية و من خلال هذه الدراسة نريد معرفة مدى تأثير ممارسة

النشاطات الجماعية على التقليل من درجة القلق لدى التلاميذ المرحلة الثانوية و من خلال مما سبق يمكن طرح التساؤل العام لهذه الدراسة:
التساؤل العام:

هل النشاطات الجماعية لها دور فعال في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة العمرية 16-17 سنة ؟
التساؤلات الفرعية:

- هل يمكن اعتبار النشاطات الجماعية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- هل النشاطات الجماعية لها دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين ؟
2- الفرضيات :
الفرضية العامة:

للسياطات الجماعية دور فعال في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
الفرضيات الجزئية:

- يمكن اعتبار النشاطات الجماعية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية.
- للنشاطات الجماعية دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين .

3- تحديد المصطلحات:

النشاطات الجماعية : كثير من ألعاب الكرة تعد من الإرث الثقافي لكل حضارة وتعتبر المنبع المختلف للألعاب الرياضية الجماعية المتواجدة حاليا ، ففي اليابان وفي القرن العاشر قبل الميلاد كانت توجد لعبة "الكوري" حيث يتم فيها استعمال كرة صغيرة تضرب بالرجل تشبه كرة القدم الحديثة ، و

عند قبائل يلعبون لعبة تدعى "البيت تابرات" والتي تشبه كرة السلة كما كانت هناك لعبة لدى الفرنسيين القدامى تسمى "سولي" تشبه الهوكي على الجليد ، وهناك ألعاب شبيه تقليدية مثل "القوس بال" الألمانية والشبيه بالكرة الطائرة وكذلك "الهازينة" وهي من منابع كرة اليد .

كل هذه الألعاب عرفت تغيرات وتعديلات في مختلف المجتمعات على حسب حضارتها وتقاليدها حيث أصبحت اليوم تعرف بالرياضات الجماعية ومنها :كرة القدم ، الريغي ، كرة السلة ، الكرة الطائرة ، كرة اليد ، وتوجد عناصر مشتركة لكل هذه الألعاب الجماعية لا بد من توفرها وتمثل في (كرة كرية) وتلعب سواء بالأيدي أو بالرجل أو بالآلة حيث تكون مصنوعة من المطاط وملعب بمتوسط المساحة والهدف التي تتم الدفاع عنه والزملاء الخصم والقوانين والتي تمثل ثوابت لهذه الرياضات الجماعية وهي وسيلة تربية مهمة تساهم في التطور الإيجابي للعديد من الجوانب عند الفرد ، سواء كانت جسمية أو نفسية أو اجتماعية أو تربية ، تذوب فيها شخصية الفرد ، في ظل فريق متماسك ، وتزول فيها أنانية اللاعب الفردية ، أمام مصلحة الجماعة ، وهي نتيجة مجهودات فردية متكاملة ومتناسقة ، يتوقف بنجاحها على التعاون المستمر بين أعضاء الفريق، وتظهر مدي فعاليتها في الإتقان الجيد الصحيح للمهارات الخاصة بها وطرق تنظيمها ، والنشاطات الجماعية هي كبقية النشاطات في المجتمع ، يشترك فيها أكثر من شخص واحد في جو تنافسي ، تعاوني ، لتحقيق هدف جماعي مشترك ، كل هذا يجعلها تكتسي طابع الإثارة والتشويق عند ممارستها ومتبعمها.

المراهقة:تعريف المراهقة:

اصطلاحا: من الناحية الاصطلاحية فإن كلمة مراهقة تعني "Adolescence" مشتقة من الفعل اللاتيني "Adolescere" ومعناها التدرج نحو النمو أو النمو للنضج ، وتضمن النضج هنا الجوانب الجنسية و

الانفعالية والعقلية ، وتجدد الإشارة إلى وجوب عدم الخلط ما بين المراهقة وما يطلق عليه بالبلوغ أو الحلم "Puberté" ، فالبلوغ أو الحلم إنما هي فترة مبكرة من المراهقة يحدث فيها النضج الجنسي ولذلك فالبلوغ هو جزء من المراهقة وليست مرادفة لها ، حيث أن المراهقة تشمل كما سبق التطرق إليه كل مظاهر النضج سواء الجسمية والانفعالية والعقلية وليس الجسمية فقط .⁴

وقد تطرأ العديد عن مرحلة المراهقة وتناولوا مجموعة من المفاهيم ومجالات التغير والنمو ونذكر منها ما يلي :

يري "جون بياجي" أن المراهقة تعني العمر الذي يندمج فيه الفرد مع عالم الكبار ، العمر الذي لم يعد فيه الطفل يشعر أنه أقل ممن هم أكبر منه سناً بل هو مساوي لهم في الحقوق على الأقل .⁵

تعرف "سميرة البدرى" المراهقة على أنها مرحلة من مراحل النمو تقع بين فترة الطفولة المتأخرة والرشد المبكر وتتسم بحدوث تغيرات بيولوجية نفسية اجتماعية سريعة أي حدوث طفرة في النمو .⁶

وقال "معن خليل العمر" أن سن المراهقة هو مرحلة عمرية حرجة عند الإنسان لذلك أدرجه علماء الاجتماع المراهقة تحت باب المشكلات الاجتماعية ، وإزاء هذا الموقف ركز علماء النفس والاجتماع على تأثير تحول الفرد في سن المراهقة من المنزل إلى المدرسة ، ومن ثم إلى العمل وأثر هذا التحول على عواطف المراهق وكيف تضغط هذه التحولات على عواطفه الحساسة والمرهقة وعلى أعصابه ، ويسمي علماء الاجتماع المراهقين بالجماعة العمرية .⁷

بينما يري "محمد عاطف غيث" هي فترة التحويل الفيزيقي نحو النضج ، و تقع بين بداية سن النضوج وبداية مرحلة البلوغ ، ويحددها بعض علماء النفس عادة في سن الثانية عشر أو الثالثة عشر ، وتختلف الاتجاهات نحو

المراهقة باختلاف الثقافات ، كما أن الأثر الاجتماعي و السيكولوجي للمراهقة يختلف أيضا طبقا لاختلاف الأنماط الثقافية والاجتماعية⁸ والمراهقة اصطلاحا تعني التطورات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تقرب الفرد من النضج البيولوجي والجسمي ، وتحدث هذه التغييرات عنه البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالبا قبل سن 12 سنة. أما مصطفى فهمي يعرفها بأنها التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي، كما يرى "الدكتور فؤاد البهي السيد" أنها المرحلة التي تبدأ بالبلوغ ، وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها ظاهرة اجتماعية في نهايتها ، ويرى "جوركن" "Gorkum" أن حركات المراهقة حتى سن الثالثة عشر تتميز بالتوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق أن تتبدل حركته، لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن قبل.

- لغة:لقد جاء في معجم القاموس المحيط " رهنق" ، " رهنقه" : كفرح غشية ولحقه ، أو دنا منه ، سواء أخذه أولم يأخذه و "لإرهاقه" وهو: أن تحمل على ما لا يطيقه ، و"رهنق" الغلام :قارب الحلم ، ودخل مكة مراهقا : مقارب لآخر الوقت حتى كاد يفوته.⁹

وذكر لفظ "رهنق" في معجم محمود محمد شاكر على النحو الآتي: "رهنق ، الرهنق" أي الخفة إلى الشر ، وفلان فيه " رهنق" أي هو سريع إلى الشر سريع إلى الحدة ،¹⁰

أما معجم النفايس الوسيط فقد ذكر التعريف اللغوي الآتي: "رهنق" رهنق الرجل رهنقا سيفه ، و خف و كذب و عجل و غشي المحارم كذب ، ورهنق الصلاة رهنقا ورهنقا أي دخل وقتها ، رهنقا الغلام أي قارب الحلم ،

فهو مراهق ، و "الرهوق" هي الناقة الوساع الجواد التي إذا قدتها رهقتك حتى تكاد تطأك بخفيها ، "المراهقة" هي الفترة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد.¹¹ وإن كلمة المراهقة في العربية مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج، ويعرفها معجم متن اللغة العربية أنها الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مراهق، وراهق وهي مراهقة، رهاقة ، كما علماء اللغة أن معنى كلمة رهق أي لحق أو دنى من...، وفي العربية راهق بمعنى اقترب من...، وراهق تعني قارب الاحتلام ، أما الأصل اللاتيني لكلمة مراهقة تعني "Adolescence" والمشتقة من الفعل اللاتيني "Adolere" أو "Graz UP" ومعناها التدرج نحو النضج البدني والجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي و يعتبر سن المراهقة هو مرحلة عمرية حرجة عند الإنسان لذلك أدرجه علماء الاجتماع المراهقة تحت باب المشكلات الاجتماعية ، وإزاء هذا الموقف ركز علماء النفس والاجتماع على تأثير تحول الفرد في سن المراهقة من المنزل إلى المدرسة ، ومن ثم إلى العمل وأثر هذا التحول على عواطف المراهق وكيف تضغط هذه التحولات على عواطفه الحساسة والمرهقة وعلى أعصابه ، و يسمى علماء الاجتماع المراهقين بالجماعة العمرية.¹² وحسب "درفيلو" فالمراهقة هي مرحلة تطور يتم فيها فصل الطفولة إلى مرحلة النضج ، وتميز بتحويلات بيولوجية تكون نوعا ما قاسية ومباغته ، كما تحدث تغيرات هامة على مستوى الشخصية.¹³

تعريفالقلق:

أ - لغة: يرجع أصل مصطلح القلق Anxiété ، إلى الكلمة اللاتينية Anger التي تعني الكبت أو الاختناق، ويعرف القلق لغة في معجم الوسيط : قلق الشيء أي حركه ، أزعجه ، فلم يستقر في مكان واحد ، ولم يستقر على حال ، وإضطربوا إنزعج فهو قلق.¹⁴

ب - اصطلاحا :لقد تعددت مفاهيم القلق باختلاف مواضع البحث من طرف الباحثين من حيث نظرة كل منهم من زاويته .
فيعرف عثمان عن فرويد بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق ، والألم ، والقلق يعني الإنزعاج والشخص القلق يتوقع الشردائما ويبدو متشائما ، ومتوتر الأعصاب ، ومضطربا ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز والقلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشردائما ، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز.¹⁵

ويقول (محمد حسن غانم) "القلق انفعال عاطفي يتميز بالتخوف والتوجس والترقب بما يصاحب ذلك من تغيرات فيزيولوجيا وأعراض بدنية وسلوكية ، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم وإنما تمر بكل الناس عندما يوجهون ظروفًا معينة والاختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الاستعداد الشخصي وما يترتب عليه من تفاوت بين الناس في مقدار ما يشعرون به من قلق ، وكذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم".¹⁶ وعرفه (عكاشة عبد المنان) إحساس يترقب خوف غير مريح، بصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل الجسم ،مثل الدورة الدموية وأوعية القلب والقولون والمصران وحتى الجلد والرئة والعيون فالقلق هو ترجمة لأعراض جسدية والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق والعوامل النفسية والاجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض.¹⁷

4-أسباب اختيارالموضوع :

- الرغبة الذاتية في دراسة هذا الموضوع.
- إثراء البحث العلمي بهذه الدراسة.
- إبراز أهمية ممارسة النشاطات الجماعية في فعاليته لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- نقص وإهمال تام للنشاطات الجماعية ودوره الفعال في حياة الفرد والمجتمع.
- استخلاص جملة من التوصيات العلمية قصد جعلها كمرشد مستقبلي يستفيد به العاملون في مجال التربية البدنية والرياضية.

5- أهدافالبحث:

- إن لكل بحث من ورائه أهداف يسعى إلى تحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء أجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل بحث ويمكن أن نلخص هذه الأهداف في ما يلي:
- 1- إبراز الأهمية الكبيرة للنشاطات الجماعية ودورها في الوقاية.
- 2- إظهار العلاقة التي تربط الممارسة للنشاطات الجماعية في بناء شخصيةسوية.
- 3- دور النشاطات الجماعية في إعادة توجيه تلاميذ هذه المرحلة سويا من خلال جميع المراحل النفسية.
- 4- اخذ نظرة موسعة عن موضوع القلق وذلك بالتطرق إلى عدة عناصرعلى غرار المفهوم، أسباب القلق، أنواعه، وصولا إلى طرق علاجه.
- 5- التطرق إلى تلميذ الطور الثانوي وذلك بتحديد المرحلة العمرية، المشاكل التي يعاني منها التلاميذ في هذه المرحلة .

6-أما الهدف العام من هذه الدراسة هو معرفة الدور الفعال للنشاطات الجماعية في التقليل من درجة القلق سواء المستتر أو الظاهر لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6- أهمية البحث:

تعتبر هذه الدراسة من البحوث التي تتناول مواضيع نفسية اجتماعية كونها تكشف لنا الحاجات عن المواقع الطبيعية النفسية وعلاقتها بالأنشطة الجماعية في الطور الثانوي، ومعرفة الخصائص النفسية والاجتماعية للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية وبالتالي التحكم أكثر في العملية البيداغوجية من حيث اختيار محتوى النشاطات الرياضية الممارسة وكذا التعامل السليم والعقلاني مع تلاميذ الطور الثانوي وإلى غاية الوصول إلى هدفنا المسطر وضعنا هذه النقاط حتى تكون عوامل مساعدة لتوضيح مبتغانا:

- الدور الذي تلعبه الممارسة الفعالة للنشاطات الجماعية في هذه المرحلة.
- إعطاء حافز يدفع التلاميذ المراهقين إلى ممارسة النشاطات الجماعية.
- التعرف على ظاهرة القلق الذي يعد قاعدة الأمراض النفسية التي تصيب الفرد والذي يجعله يشعر بالاضطراب وعدم الارتياح مما يؤثر على تصرفاته وردود أفعاله خاصة في أوساط المراهقين .

7-الدراساتالسابقة:

الدراسة الأولى :دراسة (علي موسى علي دبابش،2011) فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات .

هدفت الدراسة إلى :استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات

مشكلة البحث : ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات .

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: تم العمل مع (24). (12) مجموعة ضابطة و(12) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

أدوات البحث: مقياس القلق الاجتماعي-مقياس تقدير الذات- البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

المعالجة الإحصائية:

- اختبار مان وتني ، اختبار ويلك وكسون ، استخدم مربع آيتا ، تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS .

نتائج الدراسة : توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.

أهم الاقتراحات : -تكثيف البرامج الإرشادية حول فترة المراهقة.

الدراسة الثانية :دراسة عبد العزيز مهبوب الوحش، رسالة ماجستير بعنوان: قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية لسنة 2007 .

أهداف الدراسة تبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث ثانوي علمي و أدبي في الجمهورية اليمنية وتبين أي مستوى من قلق الامتحان يكون دافعا للتحصيل و أي مستوى يكون معوقا للأداء و التحصيل.

عينة الدراسة 180 طالبا و طالبة من طلاب الشعب العلمية و الأدبية من الصف الثالث ثانوي.

النتائج المتوصل إليها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجة الطلاب (طلبة وطالبات) ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي و أدبيو بين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض في التحصيل لصالح الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض.

الدراسة الثالثة : دراسة بو لحبيب مبروك(2013) من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية من جامعة الحاج لخضر باتنة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا" مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

إشكالية الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين النشاطات الرياضية التربوية وخفض درجة القلق والضغطات النفسية لتلاميذ البكالوريا .
المنهج المستخدم : المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة: مجتمع البحث هو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على البكالوريا الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وتلاميذ السنة الثانية ثانوي الممارسين للنشاطات التربوية .

عينة البحث: شملت عينة الدراسة 200 تلميذ.

أدوات الدراسة: الاستبيان، مقياس القلق العام، مقياس قلق الاختبار.
الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة : استخدام معاملات الارتباط لتبيان العلاقة بين المتغيرات وأيضا استخدام اختبارات الصدق والثبات على الوسائل والمقاييس المطبقة في البحث، المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل " بيرسون"، مع استخدام البرنامج الإحصائي spss .

النتائج المتوصل إليها:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي لصالح الفئة الأولى .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثانية ثانوي والسنة الثالثة الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية القلق البدني لصالح الفئة الأولى .

الدراسة الميدانية:

1-المنهج المتبع:

نظراً لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة دور النشاطات الجماعية في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة العمرية 16-17 سنة ، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على تجميع البيانات و المعلومات المتعلقة بالمصادر التي يمكن من خلالها فهم هذه الظاهرة من جميع الجوانب ، بغرض وصفها وتحليلها وتفسيرها .

-حدود البحث: حيث تم تحديد المكان و الزمان و أفراد العينة مع ما يتناسب مع بحثنا.

-الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بها لأجل الإحاطة بجوانب الموضوع ، و تم تحديد الوسائل التي يجب استعمالها في الدراسة الميدانية من أجل معالجة موضوع البحث .

2- عينة البحث: انطلاقاً من موضوع بحثنا (دور النشاطات الجماعية في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة العمرية 16-17 سنة)، فقد تم اجراء الدراسة على عينة تتكون من 160 تلميذ .

2-1-المجال الزمني:

-الجانب النظري: كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة من شهر سبتمبر 2017 إلى غاية نهاية شهر أفريل.

-الجانب التطبيقي: كان في بداية أفريل إلى غاية أواخر شهر جوان حيث تم توزيع الاستبيان على تلاميذ المرحلة الثانوية من الموسم الدراسي 2017-2018

3- إجراءات التطبيق الميداني :

-تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

- الفرضية الأولى : النشاطات الجماعية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

- السؤال الأول: هل تشعر بالقلق عند ممارسة النشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- الغرض من السؤال الأول : معرفة الشعور بالقلق عند ممارسة النشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية .

الإجابة: - لا، أحيانا ،نعم وبعد الاطلاع على استمارات الاستبيان خلصنا إلى

النتائج المبينة في الجدول التالي :

المحور الأول	الإجابة	ن.م	ت	م.ح	ك2	ك2	مستوى	درجة الحرية
	ب				المحسوبة	المجدولة	الدلالة	الحرية

0 2	0.0 5	05.9 9	91.2 5	53.3 3	11 0	68.93 %	لا	القلق
				53.3 3	30	18.80 %	أحيا نا	
				53.3 3	20	12.26 %	نعم	

جدول رقم (01): يبين إجابة التلاميذ. عرض و مناقشة نتائج المحور الأول: من خلال نتائج الجدول رقم -1- و الذي يمثل إجابات التلاميذ و مدى شعورهم عند ممارسة النشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية ، حيث كانت نسبة 68.93% من أفراد العينة قد صرحت أنها لا تعاني من مختلف الأعراض النفسية كالهلع التلقائي والاكنتاب و ضعف الأعصاب و الانفعال الزائد و عدم الثقة في النفس و الارتباك و عدم القدرة على التفكير و التمييز و زيادة الميل إلى العدوان و أن النشاطات الجماعية لها تأثير إيجابي على معالجة هذه الأعراض و تخفيض القلق لدي التلاميذ المرحلة الثانوية كما أكدته الدراسات بولحبيب مبروك سنة 2013 و دراسة علي دبابش و علي موسى سنة 2011، و هو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، و درجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 المجدولة تساوي 05.99 و هي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة و التي تقدر بـ 91.25، و هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. بينما نسبة 18.80% من عينة الدراسة تتعرض لقلق في بعض الأحيان فقط و ترى أن النشاطات الجماعية لها تأثير إيجابي على أعراض القلق النفسي في بعض الأحيان، بينما نسبة 12.16% من أفراد العينة صرحوا أنهم يعانون من القلق و أن النشاطات الجماعية لا تؤثر على القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .

الإستنتاج: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم التلاميذ عند ممارستهم للنشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية و الرياضية لا يشعرون بالقلق و هذا ما يكون عاملا إيجابيا داخل حصة التربية البدنية و

الرياضية وهذا ما يحقق الفرضية الأولى كما أكدته الدراسات بولحبيب مبروك سنة2013 ودراسة علي دبابش و علي موسى سنة2011.
السؤال الثاني : ما هورد فعلك إذا إنتقدك أستاذك أثناء ممارسة النشاط الجماعي ما في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟الغرض من السؤال الثاني : معرفة رد فعل التلميذ عندما ينتقد من طرف الأستاذ وهو يمارس النشاطات الجماعية في حصة التربية البدنية و الرياضية الإجابة:-
الترفضة . - اللامبالاة . - القلق، وبعد الإطلاع على استماراتالاستبيان خلصنا إلى النتائج المبينة في الجدول التالي :

المحور الأول	الإجابة	ن.م	ت	م.ح	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الإجابة	الترفضة	25	4	53.3	10.40	05.99	0.05	02
	%	0	3					
	اللامبالاة	45	7	53.3				
	%	2	3					
	القلق	30	4	53.3				
	%	8	3					

جدول رقم(2): يبين إجابة التلاميذ.

عرض وتحليل النتائج:

انطلاقا من الجدول رقم 02 يتضح لنا أن نسبة 45% من التلاميذ لا يهتمون ولا يبالون إذا تعرضوا لانتقاد الأستاذ عند ممارسة النشاط الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية وهو ما يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة (0.05) ، ودرجة الحرية (02) ، حيث كانت قيمة كا2 المجدولة تساوي 05.99 وهي أصغر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر بـ 10.40، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية . أما النسبة الثانية والمقدرة بـ

30% من التلاميذ يشعرون بالقلق إذا تعرضوا لانتقاد الأستاذ عند ممارسة النشاط الجماعي داخل حصة التربية البدنية والرياضية والنسبة الباقية والمقدرة بـ 25% من التلاميذ كانت ردة فعلهم النرفزة إذا إنتقدهم الأستاذ عند ممارسة النشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية كما جاءت في دراسة بولحبيب مبروك سنة 2013 ودراسة علي دبابش و علي موسى سنة 2011.

الإستنتاج: نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن معظم التلاميذ لا يعطون أي اهتمام في حالة ما وجه لهم انتقاد من قبل الأستاذ عند ممارستهم للنشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي انتقاد الأستاذ ليس له تأثير على حالتهم وردود أفعال سلبية وهذا ما يحقق الفرضية الأولى كما أكدته دراسة بولحبيب مبروك سنة 2013 ودراسة علي دبابش و علي موسى سنة 2011.

عرض وتحليل المحور الثاني:

الفرضية الثانية: النشاطات الجماعية لها دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين.

السؤال الثالث: هل ممارسة النشاطات الجماعية تساعد على حل المشاكل التي تواجهك ؟

مقياس القلق العام:

البعد الأول الإحباط يهدف هذا البعد إلى إبراز الفروق الإحصائية بين تلاميذ الممارسين و غير الممارسين للنشاطات الجماعية في الإحباط .

الإحباط	العينة	المتوسط	الانحراف	درجه	قيمه	مستوى	الدلالة
	التكرار	الحسابي	المعياري	الحرية		الدلالة	
الممارسين	80	62.2	4.708	98	8.3	0.0	0.0

				4.290	54.7	80	غير
--	--	--	--	-------	------	----	-----

جدول-3-يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين تلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الجماعية للإحباط
تحليل نتائج البعد الأول:

من خلال نتائج الجدول-3- الذي يمثل الفروق في الدلالة الإحصائية بين عينتين من التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الجماعية بالنسبة لبعد القلق النفسي والسلوكي تشير هذه النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين العينتين ، ويظهر لنا من خلال قيمة "ت" المحسوبة التي تساوي: (8.37) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولة والتي تساوي: (1.98) عند درجة الحرية (98) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) و هذا يدل على دور النشاطات الجماعية على تخفيض الإحباط للتلاميذ الممارسين ، وعند مقارنة المتوسطات الحسابية للعينتين نجد المتوسط الحسابي لعينة التلاميذ الممارسين المقدر ب: (62.28) أعلى من المتوسط الحسابي للعينة غير الممارسة والمقدر ب: (54.74) وهذا ما يؤكد الفروق الموجودة بين المجموعتين ، ومن خلال هذه النتائج العددية نفسر أن ممارسة النشاطات الجماعية لها دور فعال في تخفيض من الإحباط
الاستنتاج:

نستنتج من النتائج الجدولية السابقة أن ممارسة النشاطات الجماعية يساعد أغلب التلاميذ و بمتوسط حسابي قدره: (62.28) في حل المشاكل التي تعترضهم وهذا ما يدل على تأكيد التلاميذ من أن الممارسة الفعالة للنشاطات الجماعية لها دور إيجابي في خلق الحلول المناسبة لهذه المشاكل و معرفة كيفية التكيف و التعامل معها في مختلف المواقف الصعبة و كل هذا يؤدي بالضرورة إلى التخفيف من صفة الإحباط مما يؤدي إلى تحقيق الفرضية الثانية كما جاءت في دراسة بولحبيب مبروك سنة 2013 .

4. النتائج المتوصل إليها:

تحليل النتائج في ظل الفرضية الأولى: من خلال نتائج المحور الأول لاستبيان، نلاحظ أن جميع النتائج المتحصل عليها جاءت إيجابية ومدعمة لما افترضناه وبالتالي أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية حيث أن أغلبية التلاميذ الممارسين للنشاطات الجماعية يؤكدون أن النشاط الجماعي يعتبر وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ المراهقين داخل حصة التربية البدنية والرياضية كما هو موضح في الجدول الخاص بالفرضية الأولى ونفسر هذا التطور إلى الممارسة الفعالة للنشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية، كما أكدته الدراسات لكل من بولحبيب مبروك سنة 2013 ودراسة علي دبابش وعلي موسى سنة 2011. وعلى هذا الأساس فإن الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول "النشاطات الجماعية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى التلاميذ داخل حصة التربية البدنية والرياضية" قد تحققت.

تحليل النتائج في ظل الفرضية الثانية: من خلال نتائج مقياس القلق العام في محور الإحباط، نلاحظ أن جميع النتائج المتحصل عليها جاءت إيجابية ومدعمة لما افترضناه وبالتالي أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية بأن أغلبية التلاميذ الممارسين للنشاطات الجماعية يؤكدون أن لها دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين كما جاءت في دراسة بولحبيب مبروك سنة 2013 وهو موضح في الجدول الخاص بالفرضية الثانية ونفسر هذا التطور الراجع إلى الإستمرار في النشاطات الجماعية داخل حصة التربية البدنية.

وعلى هذا الأساس فإن الفرضية الجزئية الثانية تقول "النشاطات الجماعية لها دور في التخفيف من صفة الإحباط لدى التلاميذ الممارسين" قد تحققت،

خاتمة:

انطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن التلميذ من خلال ممارسته للنشاطات الجماعية يشعر بالإرتياح النفسي كما يكتسب صفات إجتماعية مثل التعاون وتحمل المسؤولية بالإضافة إلى بث النشاط والحركة في مجموعة التلاميذ ، فهو يوفر فرصاً طبيعية لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل والشمول ، حيث أن الفرد الممارس يندمج من خلال النشاط مع الجماعات والفرق التي تمده بنوع من الألفة والصدقة وتجعله يستقبل الآخر، وينطبع مع قيمه ويدرك دوره كفرد في المجتمع مما يسهم في تشكيل اتجاهاته ورغباته.

إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تثبت وتؤكد أن النشاطات الجماعية لها دور في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة العمرية 16-17 سنة .

ومن هنا نقدم بعض التوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهيمه الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في المدارس الثانوية وهذه التوصيات كالتالي:

- العمل على جعل النشاطات الجماعية ذات أهمية لدى التلاميذ.
- الاهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة الجماعية خاصة في مرحلة المراهقة.
- نصح التلاميذ بممارسة الأنشطة الجماعية بصفة مستمرة.
- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة.
- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.
- وضع برامج خاصة بالأنشطة الجماعية تكون مقررة في البرنامج السنوي الخاص بتلاميذ المرحلة الثانوية.

الهوامش :

- 1.عبد المنعم الحقي، موسوعة علم النفس و التحليل النفسي، دار العودة، 1978، ص23 .
- 2.الخشجوش، القلق عند الرياضيين، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص65 .
- 3..محمد حسين علاوي، مدخل في علم الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 1997، ص375 .
- 4.مجدي أحمد، النمو النفسي بين السواء و المرض، دار المعرفة الجامعية ، 2003، ص223 .
- 5.سامى محمد ملجم، علم النفس النمو، دار الفكر العربي للنشر و التوزيع، 2004، ص341 .
- 6.سميرة البديري، مصطلحات تربوية و نفسية ط1، دار الثقافة للنشر و التوزيع، 2005، ص163 .
- 7.معن خليل العمر، معجم علم الإجتماع المعاصر ط1، دار الشروق للنشر و التوزيع، 2006، ص103 .
- 8.محمد عاطف غيث، قاموس علم الإجتماع، دار المعرفة الجامعية للطبع و النشر و التوزيع، 2006، ص17 .
- 9.الفيروز آبادى مجد الدين، معجم القاموس المحيط ط2، دار المعرفة للطباعة و النشر و التوزيع، 2007، ص537 .
- 10..سعيد إسماعيل على، أصول التربية العامة ط1، دار السيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2007، ص136 .
- 11.أحمد أبو حاققة، معجم النفاثس الوسيط ط1، دار النفاثس للطباعة و النشر و التوزيع، 2007، ص429 .
- 12.كمال درويش ، محمد الحمامي، رؤية عصرية للترويج و أوقات الفراغ ، مركز الكتاب و النشر، 1997، ص58 .
- 13.Vincent Lamotte, lexique de l'enseignement de l'éducation physique et sportive, 2005, p1
- 14.صلاح الدين العمري، علم النفس النمو ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع، 2005، ص123 .
- 15.فاروق السيد عثمان، القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، 2001، ص18 .
- 16.محمد حسن غانم، الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، 2005، ص85 .
- 17.عكاشة عبد المنان، دع القلق و عش سعيدا، دار الفكر العربي، 2000، ص06 .