

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا

دراسة ميدانية لبعض ثانويات مدينة خنشلة

الأستاذ الدكتور سليم بزيو¹ معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر - بسكرة

الطالب الباحث لياس جبايلي² معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة محمد خيضر - بسكرة

ملخص

يهدف البحث إلى محاولة الكشف عن الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا، حيث تمحور التساؤل الرئيسي للبحث حول هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا؟ وتم استخدام المنهج الوصفي، على عينة من 140 تلميذا في السنة الثالثة ثانوي موزعين على شعب مختلفة يتوزعون على ثلاث ثانويات من مدينة خنشلة، حيث تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واستخدم الباحثون الاستبيان كأداة للبحث يضم ثلاثة محاور تعبر عن الفرضيات المطروحة، وقد أشارت أهم نتائج البحث وبعد إجراء المعالجة الاحصائية المناسبة إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر كمادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي، ولها أيضا دور في التخفيف من المشاكل لدى المراهقين ولها علاقة بالجانب النفسي، كما أنهم يشعرون في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية بشعور الفرح والسعادة، وكذلك لحصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من القلق الذي يشعرون به في الحصص الدراسية الأخرى، للألعاب الجماعية دور إيجابي في التخفيف من القلق النفسي مقارنة بالألعاب الفردي، ومن أهم التوصيات: الاهتمام بفتة المراهقين عن طريق تنوع نشاطات داخل الثانويات وذلك بإنشاء جمعيات. العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ، الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة مرحلة الشباب لأنها تعتبر المرحلة الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب، زيادة الحجم الساعي لخصص التربية البدنية والرياضية لطلاب البكالوريا.

تعد التربية البدنية والرياضية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعني بالجسم وصحته، وهذه أسباب جعلت رجال التربية الحديثة يهتمون بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج، فالتربية البدنية والرياضية تساعد على إعداد المواطن الصالح المترن بدنيا وعقليا وانفعاليا وكذا اجتماعيا، وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.

وتعتبر التربية البدنية عاملا أساسيا لتسيير وتكوين بدن الفرد من ناحية تقويته ولياقته، كما أننا نجد الجانب الأخلاقي والنفسي في التربية البدنية عنصرا هاما للغاية.

وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة وحب الانتماء للجماعة والاحترام، وتخفف من ضغوطهم النفسية، وبذلك فهي تثرى بحياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم.

وفي سياق حديثنا عن التلميذ نرجع على فترة المراهقة التي اعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لكونها تنفرد بخاصية النمو السريع للجسم والغير المنتظم، وقلّة التوافق العصبي العضلي، ولما يظهر فيها من قلق نفسي نتيجة للتغيرات الطارئة على تصرفات وانفعالات التلميذ بخاصة المقبلين على امتحانات مصيرية.

إشكالية

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلماء، 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، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد 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 إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن الممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين

والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لتتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية التي تكاد تسيطر على نفسية الطالب وهو القلق النفسي الذي يعتبر ظاهرة خطيرة و متجذرة خاصة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا، والقلق النفسي يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات جسمية و انفعالية من شأنها أن تهيأ الجو الملائم له.

مما لاشك فيه أن التفكير والقلق من المستقبل من الأمور التي أصبحت تشغل بال أو فكر المراهق، والمراهق اليوم ونعني طلبة البكالوريا همهم المستقبل ويفكرون بشكل كبير في المستقبل ويتخوفون من المستقبل وما يجبؤه لهم.

من خلال ما ذكرناه فإننا سنتطرق لدور حصة التربية البدنية والرياضية كوسيلة للتخفيف من حدة القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع.

لا يمكن أن نتجاهل أن اللعب والممارسة الرياضية هما من أحسن الطرق للتخفيف من حدة القلق النفسي ، فكيف نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والإحساسات والانفعالات والدوافع و الميول والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع جوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات إلى الشمولية، والتي أخذت مفهومها الحديث عن نظريات علم النفس وأصبحت حاليا من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة¹.

لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حيث أصدرت العديد من الأمرات التي تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمر رقم 95-09 المؤرخة في 25/02/1995 والتي توضح ما يلي " يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين"².

ومن خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة في هذا المجال نطرح التساؤل التالي:

هل التربية البدنية والرياضية من القلق النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا؟.

التساؤلات الفرعية:

1- هل هناك ارتفاع في درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟.

¹ محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965، ص 12.

² مديرية التربية والتعليم الثانوي، منهاج التربية البدنية والرياضية، جوان، 1996.

2- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى التلاميذ من خلال النشاط الفردي والجماعي؟

3- هل هناك فرق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية والفردية عند التلاميذ؟.

وللإجابة على هذه التساؤلات تم صياغة الفرضيات التالية:

الفرضيات:

الفرضية العامة:

لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا.

الفرضيات الجزئية:

1- ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ البكالوريا.

2- يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

3- للألعاب الجماعية دورا كبيرا في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا مقارنة بالألعاب الفردية.

أهداف الدراسة

معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى طلاب البكالوريا.

معرفة الحالة النفسية (القلق) لتلاميذ البكالوريا قبل ممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية.

معرفة درجة القلق النفسي أثناء ممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية.

معرفة دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ البكالوريا مقارنة بالألعاب الفردية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات الإجرائية:

التربية البدنية والرياضية: هي تلك العملية التربوية التي ترمي إلى تكوين الفرد تكوينا متكاملا من الناحية الحسية الحركية والاجتماعية العاطفية والمعرفية.

القلق: هي حالة نفسية وفيزيولوجية تتركب من تضافر عناصر إدراكية وجسدية وسلوكية، تخلف شعور غير سار يرتبط بعدم الارتياح والخوف والتردد.

التعليم الثانوي: هي المرحلة التعليمية التي تلي المرحلة المتوسطة، حيث ينتقل التلميذ من المتوسطة إلى الثانوية بعد نجاحه في امتحان شهادة التعليم المتوسط.

بكالوريا التعليم الثانوي: هو امتحان وطني يأتي في نهاية المرحلة الثانوية، وهي عمليا مجرد امتحان عادي (مجموعة اختبارات في المواد المدروسة) يتم فقط في ظروف غير عادية، ويكتسي أهمية بالغة في الحياة الدراسية لطلاب الثانويات.

طالب البكالوريا: هو التلميذ الذي اجتاز السنة الثانية ثانوي كاملة وانتقل إلى السنة الثالثة ثانوي ومؤهل لاجتياز امتحان شهادة البكالوريا.

المراهقة: هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد، وهي مجموعة من التغيرات في نمو الفرد جسميا وعقليا واجتماعيا.

الدراسات السابقة وامشابهة

- الدراسة الأولى:

دراسة قام بها سحواج محمد بن السعيد مراد بجامعة قسنطينة، دفعة 2001-2002، تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة"، حيث أظهرت النتائج التالية: إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

- الدراسة الثانية:

قام بها الطالبان شكران زهير، سدراتي زهير، بجامعة قسنطينة، دفعة 2001-2002، بعنوان " الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر"، وكانت النتائج التالية: إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، فتأثيره عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجهه، كما أنه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية (السنة الأولى، الثانية، الثالثة) ثانوي في سمة التوتر.

- الدراسة الثالثة:

وقد قامت بها الطالبات بن ديلمى رحمة، العمراوي خولة، غناي فاطمة وحميدي نجوى، بجامعة قسنطينة، دفعة 2008-2009، تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي.

وجاءت فرضيات الدراسة كالتالي:

الفرضية العامة: تلعب التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.
الفرضيات الجزئية: للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

وكانت النتائج المتوصل اليها: إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- الدراسة الرابعة:

حيث أنجزها الطلبة راجحي سعيد وبوقرة سليمان، بجامعة بسكرة، دفعة 2009-2010، بعنوان " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة"، ولقد كانت فرضيات الدراسة مشابها لحد ما فرضياتنا المطروحة، حيث كانت الفرضية العامة كالتالي: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين من 12 سنة إلى 15 سنة.
أما الفرضيات الجزئية فكانت: ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، وكذلك فرضية: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية.

ولقد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضياتنا المطروحة، وقد خرجت بنتيجة إيجابية تدعم صحة الفرضيات المطروحة.

الإجراءات الميدانية

منهج البحث

لقد استخدمنا المنهج الوصفي في دراستنا هذه .

المنهج الوصفي: هو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها 1.

استنادا لما سبق كان اعتمادنا على المنهج الوصفي المسحي للقيام بدراسة دور حصة التربية البدنية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا .

مجالات البحث

المجال الزمني:

شرعنا في هذا البحث في شهر جانفي ، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر أفريل وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة من 2014-04-23 إلى غاية 2014-04-30 وقد تم تحليل و فرز النتائج من 2014-05-04 إلى 2014-05-15 و انهيينا بحثنا هذا يوم 2014-05-18.

المجال المكاني:

قمنا بالبحث الميداني حيث استعملنا 144 استمارة مقسمة على الثانويات التالية :

- ثانوية عثمانى عبد الوهاب بلدية خنشلة .

- ثانوية خلاف بشير بلدية خنشلة .

- ثانوية خالدى مامون بلدية خنشلة .

لكن بعد ذلك استعملنا 140 استمارة فقط لحساب وتحليل النتائج، علما أن 04 استمارات منها الملغاة و منها التي لم نستلمها.

مجتمع الدراسة

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بصفة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث و بذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم الوصول إليها من العينة المسحوبة من المجتمع الأصلي ، و كان مجتمع بحثنا يتمثل في تلاميذ البكالوريا و المقدر عددهم ب : 480 تلميذ مأخوذة من الثانويات المذكورة سابقا وذلك بنسبة 29.16%

رابح تركي، مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، ، 1984 ، ص 23. ¹

عينة البحث و كيفية اختيارها

تم اختيار العينة عشوائيا لأنها تعطي فرص متكافئة لجميع أفراد المجتمع .

إن مجتمع البحث يتكون من تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا المتواجدون على مستوى ثانويات مدينة خنشلة وقد بلغ عدد الاستمارات الموزعة 144 لكن للأسف فقد تم قبول 140 فقط ذلك لأن البقية 01 استمارة ملغية و 03 لم نتحصل عليها .

أدوات الدراسة

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان .

الاستبيان :

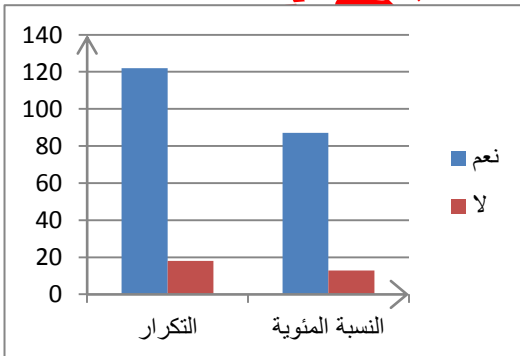
في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها المنهج الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية ، لتسهيل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة ، و هو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي .

عرض النتائج ومناقشة الفرضيات:

السؤال الثاني: هل تجد نفسك تنتظر حصة التربية البدنية والرياضية بشغف؟

الغرض منه: معرفة الحالة النفسية للتلميذ عند انتظاره لحصة التربية البدنية والرياضية.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	122	87.14%
لا	18	12.85%

شكل رقم 05 : تمثيل بياني لنتائج السؤال الثاني

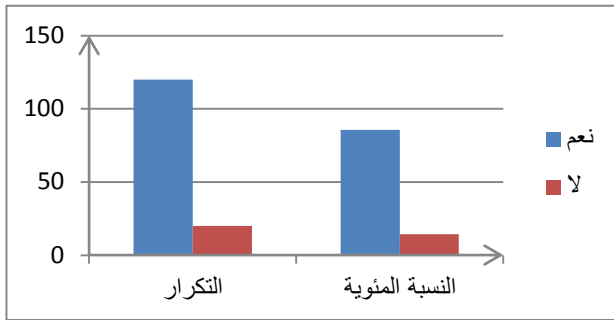
جدول رقم 05 : عرض نتائج السؤال الثاني

تحليل النتائج: من خلال الجدول نلاحظ أن معظم التلاميذ وبنسبة كبيرة و المقدره بـ 87.14% ينتظرون حصه التربية البدنية والرياضية بشغف، في حين أن نسبة 12.85% لا ينتظرون حصه التربية البدنية والرياضية بشغف. - إذا ومن خلال النتائج نستخلص أن معظم التلاميذ ينتظرون حصه التربية البدنية والرياضية بشغف، وذلك يرجع لما تحتويه هذه الأخيرة من أنشطة وألعاب جديدة تبعث التشويق في نفس التلميذ.

السؤال الثالث: هل تشعر بقلق عند إلغاء حصه التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية؟

الغرض منه: معرفة شعور التلميذ عند إلغاء حصه التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	120	85.71%
لا	20	14.28%

جدول رقم 06 : عرض نتائج السؤال الثالث شكل رقم 06 : تمثيل بياني لنتائج السؤال

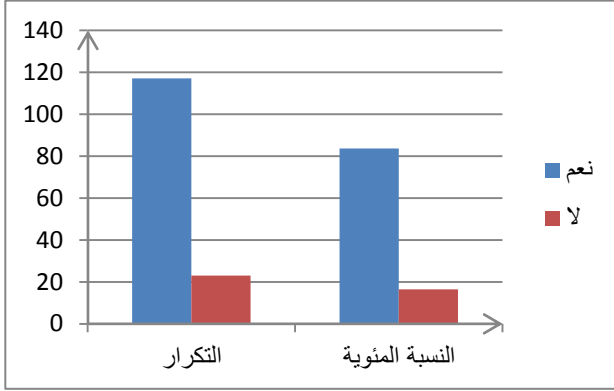
الثالث تحليل النتائج: يتضح من خلال النتائج الموضحة في السؤال الثالث الذي يبين لنا النسبة الكبيرة والمقدرة بنسبة 85.71% من التلاميذ يشعرون بقلق عند إلغاء حصه التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية، أما نسبة 14.28% عبرت على عدم قلقهم عند إلغاء حصه التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية.

- ومنه نستنتج مدى حب التلاميذ لحصه التربية البدنية والرياضية وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها.

السؤال الرابع: هل تشعر بإحباط في حال غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ في حال غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	117	83.57%
لا	23	16.42%

شكل رقم 07: تمثيل بياني لنتائج السؤال

جدول رقم 07: عرض نتائج السؤال الرابع

الرابع

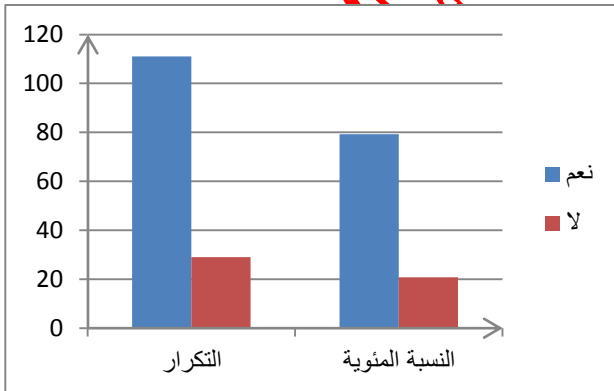
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول أن فئة كبيرة من التلاميذ وبنسبة 83,57% يشعرون بإحباط في حال غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية، أما نسبة 16,42% من التلاميذ لا يشعرون بإحباط في حال غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية.

- وهذا ما يدل على تعلق التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية والقيمة الترويجية للحصة.

السؤال الخامس: هل ينتابك القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ ينتابه القلق في الحصة التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	111	79.28%
لا	29	20.71%

شكل رقم 08: تمثيل بياني لنتائج السؤال الخامس

جدول رقم 08: عرض نتائج السؤال الخامس

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول بالنسبة للسؤال الخامس والذي يبين نسبة 79.28 % وهي نسبة كبيرة من فئة التلاميذ التي تشعر بالقلق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد نسبة 20.71 % من التلاميذ لا تشعر بالقلق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية.

- وهذا ما يدل على القيمة الترويجية لحصة التربية البدنية والرياضية، والتي تخرج التلميذ من فضاء مغلق (الأقسام) والدروس النظرية إلى فضاء مفتوح (الملعب، الفناء) وممارسة الألعاب الترفيهية في الحصة.

- مناقشة الفرضية الأولى في ظل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن هناك ارتفاع في درجة القلق النفسي لدى التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها والتي تتوافق مع الفرضية الموضوعية، ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع، فالدراسة التي أجراها الطالبة غندير خالد، لميسي عبد الرزاق ومقداد عبد الغني، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 2011-2012، تتفق مع ما تحصلنا عليه من نتائج، حيث أن النتائج التي توصلوا إليها تدعم صدف فرضيتنا وكانت النتيجة التي وصلنا إليها أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة أساسية بالنسبة للبرنامج الدراسي، وأنها أيضا لها دور في تخفيف المشاكل لدى المراهقين، ولها علاقة بالجانب النفسي، وكذلك تساعد حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها ودائما تكون درجة الضغط النفسي مرتفعة قبل الحصة مباشرة، وعند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية يشعرون بالقلق، ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ للمادة، وكل هذا راجح لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها.

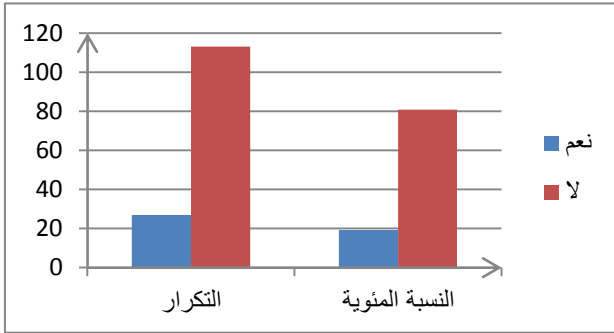
ومما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوعية ما تعرض إليه الباحثون، حيث يؤكد " جوتس موتس " راعي التربية البدنية الأول في ألمانيا، على القيمة الترويجية للعب في كتابه ألعاب التدريب والترويح للجسم والعقل، وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة للتخلص من الضغوط بعد ساعات العمل

الطويلة وهو أيضا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي¹.

السؤال الحادي عشر: هل يتتابك القلق أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان التلميذ ينتابه القلق أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	27	19.28%
لا	113	80.71%

جدول رقم 14: عرض نتائج السؤال الحادي عشر شكل رقم 14: تمثيل بياني لنتائج

السؤال الحادي عشر

تحليل النتائج: من خلال النتائج الموضحة أعلاه يتبين لنا أن النسبة الكبيرة والمقدرة بـ 80.71% من التلاميذ لا يأتيهم القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نجد نسبة 19.28% يأتيهم القلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

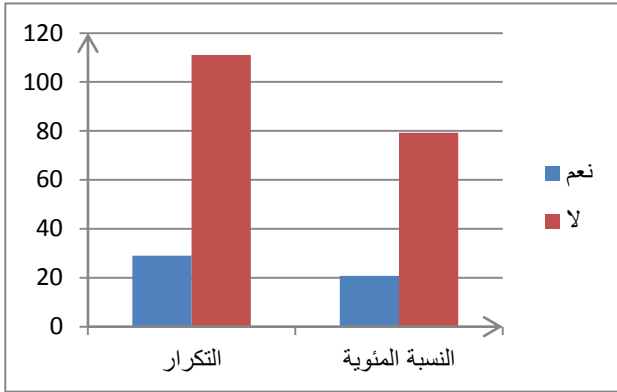
- نستخلص أن المراهق يحتاج للعب لتفريغ ما بداخله من ضغوط نفسية، فالتربية البدنية والرياضية توفر له ذلك فهو يشعر بارتياح عند ممارستها.

السؤال الثاني عشر: هل تكثر أخطائك الفنية خلال حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة نسبة الأخطاء الفنية للتلميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

¹ أمين وديع فرج، خبرات الألعاب للصغار والكبار، دار الفكر العربي، بدون تاريخ، ص 22.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	29	20.71%
لا	111	79.28%

شكل رقم 15: تمثيل بياني لنتائج السؤال الثاني

جدول رقم 15: عرض نتائج السؤال الثاني عشر

عشر

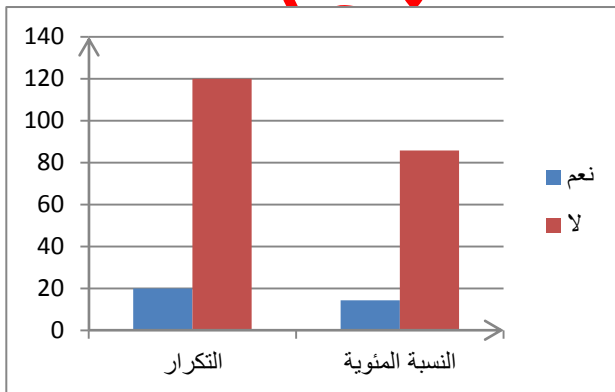
تحليل النتائج: يتضح لنا أيضا في السؤال الثاني عشر في الجدول أن الأغلبية عبرت على عدم وقوعهم في الأخطاء الفنية أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكان هذا بنسبة 79.28%، بينما عبرت نسبة 20.71% بوقوعهم في أخطاء فنية أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

- نستنتج أن الحالة النفسية الإيجابية للتلميذ عند إقباله على ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، وتعلقه بها تساعده على الأداء السليم والتركيز.

السؤال الثالث عشر: هل تشعر بالاضطرابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يشعر باضطرابات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	20	14.28%
لا	120	85.71%

شكل رقم 16: تمثيل بياني لنتائج السؤال الثالث عشر

جدول رقم 16: عرض نتائج السؤال الثالث عشر

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثالث أن نسبة 85.71 % من التلاميذ لا يكونون مضطربين أثناء ممارستهم حصة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 14.28 % عندهم اضطرابات أثناء الحصة.

- ومنه لحصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في الشعور بالارتياح النفسي للمراهق خلال اللعب الذي يستخدم كإستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية ومن بينها حالات القلق والتوتر.

- مناقشة الفرضية الثانية في ظل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الجزئية الثانية على: إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت نتائج إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية وهي إمكانية التعرف على درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية مما يجعلنا نستطيع القول أن هذه الفرضية مثبتة ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ومن ما يزيد توكيدها أيضا آراء الباحثين مثل الباحثان " شيلر " و "سبنسر " إفي أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة، لأن طاقة الإنسان تستخرج عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية، وهي في تصاعد مستمر، حتى إذا تجمعت في داخله وتعددت أحس بنوع من الضيق والخرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم، وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هذه الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة، وهو شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزويا مجترا لمشاكله، ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولا شك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي¹.

كما أوضح أيضا كل من ميلر و ليلاند وسميث أن اللعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر.

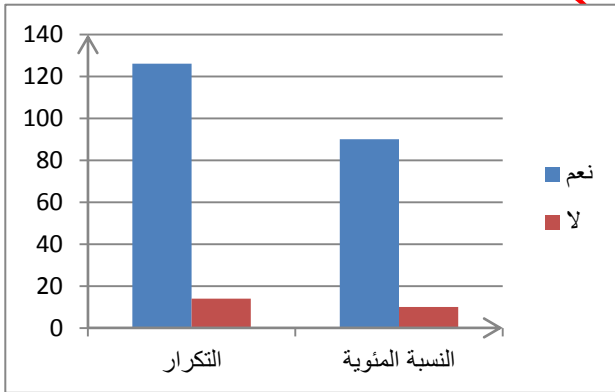
¹ محسن علي الدلفي، مرجع سبق ذكره، ص 38.

ونجد كذلك دراسات العلماء أمثال فرويد، ميلاني كلين، سيمونديس، آمن ورينسيون، هيرمين هيوغ هلموث، الذين استخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية ومن بينها حالات القلق والتوتر.

فالتربية البدنية والرياضية وكما أشارت الدراسة التي قام بها وقاف حمزة وآخرون تحت عنوان الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية، جامعة محمد خيضر بسكرة 2009-2010، هي عبارة عن عملية واسعة الشمول، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة التلميذ المادية والمعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام: - تربية بدنية، تربية خلقية، وتربية فكرية، وفصل فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر وبذلك نستطيع القول بأن التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جداً بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحاً و يكتسب من خلالها المهارات اللازمة ويشارك في النشاطات التي تفيد صحته بدنياً وعقلياً، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح السليم لمختلف وظائف الجسم والمتمثلة في سلامة الجهاز الهورى والتنفسى والعصبى العضلى¹.

السؤال العشرين: هل اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيداً؟

الغرض منه: معرفة بأن اللعب الجماعي يجعل التلميذ سعيداً.



عرض النتائج:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	126	90.00%
لا	14	10.00%

شكل رقم 23: تمثيل بياني للسؤال

جدول رقم 23: عرض نتائج السؤال العشرين

العشرين

تحليل النتائج: من خلال النتائج المدونة أعلاه في السؤال العشرين نجد أن نسبة كبيرة مقدرة بـ 90% تشعر بالسعادة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية، بينما عبرت نسبة ضعيفة جداً مقدرة بـ 10% عن عدم قضاء وقتاً سعيداً ومرحاً أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

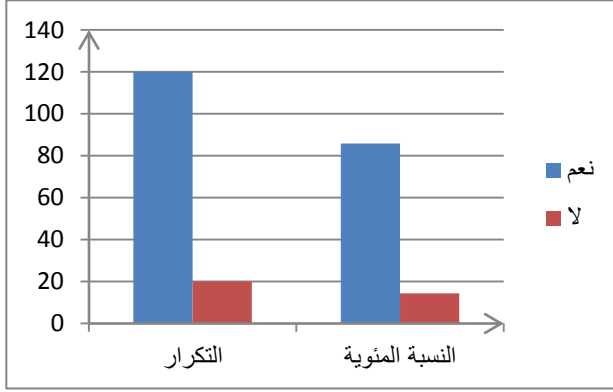
¹ وقاف حمزة وآخرون، مرجع سبق ذكره، ص 23.

- ونستخلص أن اللعب والمشاركة الجماعية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا والسعادة.

السؤال الواحد والعشرين: هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة قلقك مقارنة باللعب الفردي؟

الغرض منه: معرفة مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة قلق التلميذ مقارنة باللعب الفردي.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	120	85.71%
لا	20	14.28%

جدول رقم 24: عرض نتائج السؤال الواحد والعشرين
شكل رقم 24: تمثيل بياني للسؤال الواحد والعشرين

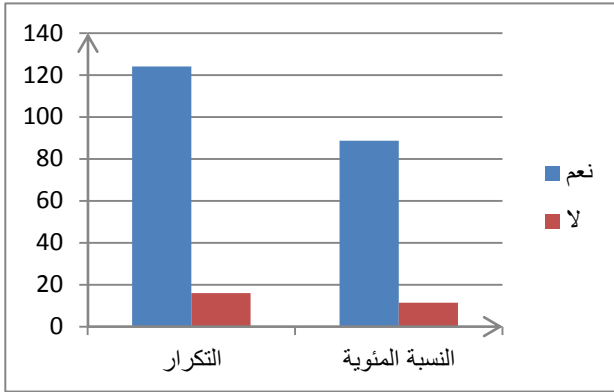
تحليل النتائج: نلاحظ أيضا من خلال الجدول أن نسبة 85.71% اتفقوا على أن دور الألعاب الجماعية يساعدهم أكثر في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية خلال الحصة، في حين وجدنا نسبة 14.28% عبروا على أن الألعاب الجماعية لا تساعدهم أكثر في التخفيف من القلق النفسي على الألعاب الفردية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- وهذا ما يدل على أن الألعاب الجماعية دور أكبر في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال المشاركة الجماعية والتنافسية.

السؤال الثاني والعشرين: هل تشعر بالراحة أكثر عند ممارستك للعبة جماعية؟

الغرض منه: معرفة أن اللعب الجماعي يشعر التلميذ بالراحة أكثر من اللعب الفردي.

عرض النتائج:



الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	124	88.57%
لا	16	11.42%

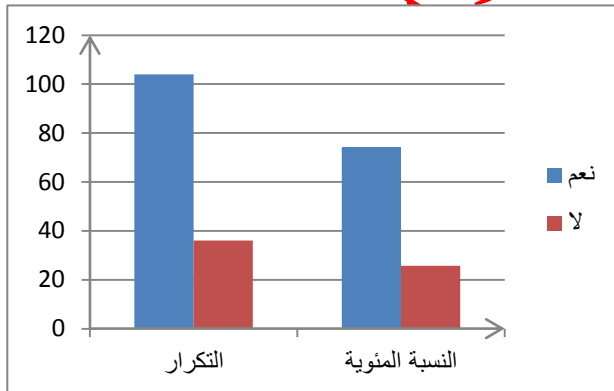
جدول رقم 25: عرض نتائج السؤال الثاني والعشرين والعشرين
شكل رقم 25: تمثيل بياني للسؤال الثاني

تحليل النتائج: نجد أيضا من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثاني والعشرين الذي يبين لنا أن معظم التلاميذ و المقدره نسبتهم بـ 88.57% عبروا عن شعورهم بالراحة أثناء ممارسة الألعاب الجماعية ، في حين وجدنا أن نسبة 11.42% لا يشعرون بالراحة، وهذا قد يرجع إلى عدم المبالاة بالألعاب الجماعية وتفادي الاحتكاك التي تتميز به هذه الألعاب.

- نستنتج أن شعور التلاميذ بالراحة أكثر عند ممارستهم للعبة جماعية راجع إلى دور هذه الألعاب والجو والطابع التنافسي السائد فيها، كما تساهم بشكل وفير في بعث الراحة النفسية.

السؤال الثالث والعشرين: هل تشعر بالملل عند ممارستك لنشاط فردي؟

الغرض منه: معرفة شعور التلميذ بالملل عند ممارسته لنشاط فردي.



عرض النتائج:

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	104	74.28%
لا	36	25.71%

جدول رقم 26: عرض نتائج السؤال الثالث والعشرين
شكل رقم 26: تمثيل بياني للسؤال الثالث والعشرين

تحليل النتائج: من خلال النتائج نرى أن الغالبية من التلاميذ وبنسبة 74.28% يشعرون بالملل عند ممارستهم لنشاط الفردي، أما نسبة 25.71% لا يشعرون بالملل عند ممارستهم لنشاط فردي.

- نستنتج أن التلميذ يجب المشاركة الجماعية والتعاون لتحقيق النتائج والتنافس الجماعي، عكس اللعب الفردي الذي يحس فيه بالروتين وغياب الحماس والتنافس حيث يعتمد على نفسه، فالمرهق بطبعه اجتماعي يرى أن المشاركة الفردية تشعره بالملل.

- مناقشة الفرضية الثالثة في ظل النتائج المتحصل عليها:

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أن: للألعاب الجماعية دور إيجابي في التخفيف من القلق النفسي مقارنة بالألعاب الفردية.

ومن خلا النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت نتائجهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية مما يجعلنا نستطيع القول أن هذه الفرضية مثبتة ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ونذكر على سبيل المثال الباحثين أمثال: باروش و أندريولا إلى دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب¹.

إذن فاللعب والمشاركة الاجتماعية والوجدانية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة، والاستمتاع، واللذة والرضا عن الحياة وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغوط والقلق. وباعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب فلا بد أن تقول إن هذه الأخيرة تساهم بشكل كبير وفيها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع.

¹ محسن علي الدلفي، مرجع سبق ذكره، ص 38.