

دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط

أ . مجرالو احلام
د . زاوي علي*

Summary

The study aims at knowing the role of practicing the physical education classes in the school environment, especially in groups of pre-adolescence. On this basis, the sample of population was chosen at an important stage which is that of medium schools. The characteristics of this stage are characterized by many psychological and physiological effects on the character of the student such as morphological changes of physical growth and rapid changes in the level of hormonal activity of the body physiology, these internal changes of the body appear in the form of negative behavior and excessive performance of the student towards his environment such as; the non-response to the life requirements both on the academic achievement and on the dynamics of communication with the group, both with colleagues or family, which is expressed scientifically as a kind of anxiety or the presence of extra latent energy expressing his constraints and what is in his mind, we want through this study to highlight the role of school sports in the discharge of extra energy and transfer it into the benefit of the student especially on his personal level to gain a kind of internal psychological stability and positive reflection on the academic achievement and its environment to be an element who might have an added value in the community.

The selection of the sample was a set of medium schools in a district in the eastern part of Algeria. The obtained results show that practicing classes of physical education affect positively the students' behavior by reducing their anxiety and gaining psychological comfort, which were highlighted in the first and second chapters of this study.

Key words : Physical education classes, psychological anxiety, excessiveness, extra energy.

* مخبر العلوم الاجتماعية والإنسانية وتحليل النشاطات البدنية والرياضية ESHAAPS

الملخص : هدفت الدراسة إلى معرفة دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي ولاسيما عند الفئة التي تمر مرحلة المراهقة المبكرة ، وعلى هذا الاساس تم اختيار مجتمع الدراسة والعينة في مرحلة مهمة من التعليم المتوسط ، وحسب خصائص هذه المرحلة العمرية بانها تتميز بالعديد من التأثيرات النفسية والفيولوجية على شخصية التلميذ كالتغيرات المرفولوجية للنمو الجسمي والتغيرات السريعة على مستوى النشاط الهرموني لفيولوجية الجسم فهذه التغيرات الداخلية للجسم تظهر على صورة تصرفات يديها التلميذ اتجاه محيطه في المبالغة في التجاوب مع معطيات الحياة سواءا على التحصيل الدراسي او على دينميكية التواصل مع محيطه من زملائه الى عائلته ، وهو مايعبر عنه علميا كنوع من القلق او افراط في وجود طاقة زائدة كامنة تعبر عن مكبوتاته او ما يجول بخاطره فارتأينا من خلال هذه الدراسة إبراز دور الرياضة المدرسية في تفرغ الطاقة الزائدة وتحويلها وتوجيهها الى مافيه المنفعة للتلميذ على مستواه الشخصي في كسبه نوع من الاستقرار الداخلي نفسيا وانعكاسه الايجابي على تحصيله الدراسي وعلى محيطه في ان يكون شخص يافع يقدم خدمة يستفيد منها المجتمع ، فكان اختيار العينة مجموعة من المتوسطات بولاية من ولايات الشرق الجزائري ، فكان للنتائج المتوصل اليها بان ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ينعكس بالايجاب على سلوكات التلميذ من خلال التقليل من حدة القلق لديهم واكتسابهم راحة نفسية وهو ما تم ابرازه في المحور الاول والثاني من هذه الدراسة.

اولاً: التعريف بالدراسة

1. مقدمة الدراسة واهميتها : تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلماً ، له اصوله ومبادئه واهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية ، وقد اصبحت في عصرنا هذا اساس النمو المتكامل وذلك من خلال اعداد وبناء الفرد ببعده المادي والنفسي كي يكو فرد سليم وفعال ومنتج في محيطه ومجتمعه ، ولاجل ذلك اوضحت باهدافها وبرامجها من العوامل الاساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة ، الا اننا نجد الكثير من الناس يرى بانها مجرد مارسة لتمرينات بدنية ترويحية والبعض الاخر يرى بانها منافسة والاسوء من البعض فئة ترى بانها مضیعة للوقت ، وبين هذا وذاك برزت فئة الباحثين الذين ارتثو لتصحيح وتوضيح المفهوم العام والدقيق لها مع ابراز الفوائد التي تقدمها للمجتمع ، ومن هنا بدا الاهتمام ببناء الفرد السليم بابعاده المادية والمعنوية وهذا مااستوجب على المهتمين في هذا المجال بالاهتمام بالفرد منذ منشئه وتتبع

مختلف مراحل نموه من الطفولة الى غاية التقدم في المراحل العمرية المختلفة. ومن هذا المنطلق اصبح لدى الفرد والمؤسسات الحكومية اهتمام فائق النظر بالرياضة من خلال مختلف البرامج والمناهج التعليمية في المجال الرياضي على مستوى الأندية او الممارسة المدرسية التربوية وهو ما كرس معظم الجهود لمعرفة مدي تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضية على الجوانب النفسية والبدنية باعتبارها من الأهداف الأولى ، غير ان اهتمام الباحثين الى ابراز مدي مساهمة الممارسة الرياضية ، ولعلّ هذا ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة الى أهمية إبراز الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي وخاصة في مرحلة المراهقة على الجوانب الانفعالية والقلق لدى التلاميذ وانعكاسه على التحصيل الدراسي ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لموضوع الدراسة بعنوان دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي في الوسط المدرسي وعلى هذا الأساس وضعنا خطة عمل لانجاز البحث مقسمة إلى مدخل عام تطرقنا من خلاله الى (الإشكالية المطروحة ، وصياغة الفرضيات ، أهداف وأهمية الدراسة) ، وجانب نظري يشمل الخلفية المعرفية النظرية ، وجانب تطبيقي يشمل (خطة وعرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشة النتائج)

2. مشكلة الدراسة: من بين أهداف التربية تنشئة الفرد تنشئة سليمة و متكاملة تشمل مختلف الجوانب الجسميّة والعقليّة والوجدانيّة ليتعايش الفرد مع مجتمعه و يتكيف مع المحيطين به ، و باعتبار مادة التربية البدنية و الرياضية جزء لا يتجزأ من المنظومة التربوية فهي تعمل على مراعاة النمو السليم لجسم الإنسان و كذا تقويته كما تهدف أيضا إلى تنمية القدرات العقلية و النمو بها إلى أعلى الدرجات. وهي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه هو تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني الرياضي. كما يعتبر موضوع القلق لدى التلاميذ الطور المتوسط أو بالأحرى معرفة دوافع ظهور القلق ، لذلك تطرقنا في هذا الموضوع إلى معرفة دو حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة هذه الظاهرة في الوسط المدرسي في موضوعات الساعة هذا ما أثار اهتمام المختصين في مجال التربية البدنية و الرياضية و علم النفس التربوي و العاملين في أسرة مجتمع في معرفة أسباب تفشي هذه الظاهرة فلقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالمشكلات النفسية المرتبطة بالمجال الدراسي ، إذا أن القلق أحد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على مستوى التلاميذ ، وعلى هذا الأساس تم التساؤل حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ

الطور المتوسط؟

.التساؤلات الفرعية:

هل لحصة التربية البدنية الرياضية دور في توفير جو راحة نفسية لدى التلاميذ الطور المتوسط ؟

هل ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية تقلل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

.فرضيات الدراسة :

.الفرضية العامة: لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى التلاميذ الطور المتوسط

. لفرضيات الجزئي:

- حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في خلق جو راحة نفسية لدى التلاميذ الطور المتوسط.

- حصة التربية البدنية و الرياضية تقلل من ظاهرة القلق لدى التلاميذ الطور المتوسط.

4. أهداف وأهمية البحث:

- مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية والرياضية في بناء الشخصية السوية.

ثانياً: الدراسة النظرية

1. مفهوم التربية البدنية والرياضية: التربية البدنية و الرياضية هي:

نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة).

كما يعرفها تشارلز charles : بأنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية و الاجتماعية ، و ذلك عن طريق الألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام.

بالإضافة إلى أنها (العملية التي تكسب الفرد خلالها أفضل المهارات الحركية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني).

2.أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة: التربية البدنية و

الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام: تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية

فكرية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جداً بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحاً يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحياً بدنياً و عقلياً ، فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضاً أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكلوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي :

1.2. أهداف حسية حركية: في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية :

- إدراك التلميذ لجسمه جيداً و تعلمه تدريجياً حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلاً .

- اكتساب سلوكيات حركية منسقة و التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة و اكتساب القدرات البدنية... الخ.

- تعليمه كيفية توزيع جهده و الاسترجاع خلال فترات الراحة و العمل.

2.2. أهداف اجتماعية عاطفية: تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة و التعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في قدراته الذاتية - امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد في الاستمرارية على التدريب. - الاندماج في الجماعة و التقيد بمختلف القوانين الرياضية في الفوج. - إكتساب القدرة على تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية و تقبله الهزيمة.

3.2. أهداف معرفية:

الأنشطة البدنية تساعد التلميذ على تحسين القدرات الإدراكية و التفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية و المسائل التي تطرحها من تركيز و يقظة و سرعة الاستجابة و التصور الذهني لمواقف اللعب.

3. أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءات البدنية.

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات و الاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم و تمني أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته.

4. مفهوم المراهقة: ان عملية النمو تعد من أهم عناصر استمرارية الحياة و الحفاظ على العنصر البشري ، و المراهقة هي حلقة من حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ، ففيها ينفرد النمو بوتيرة سريعة تؤدي إلى حدوث تحولات فيزيولوجية عميقة تنعكس بدورها على النواحي المختلفة للشخصية ، كاضطراب العلاقات الاجتماعية بين المراهقين و الآباء من جهة و المراهقين الراشدين عامة من جهة أخرى ، و عدم الاستقرار الانفعالي و القلب المزاجي ، تعدد الطموحات و الرغبة في التحرر من الوصايا الأسرية ، فهي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد و التدرج نحو اكتساب الهوية.

1.4. المراهقة المبكرة: تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة ، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط ، كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثالث سنوات بعد البلوغ ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ، و يرغب في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لديه إحساس بذاته و كيانه ، و يصحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق.

2.4. حاجات المراهق في مرحلة المراهقة المبكرة: يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة حاجات الراشدين إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة

بمرحلة المراهقة ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن الحاجة والميل والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد. ويمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي : الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى مكانة الذات ، الحاجة إلى الإشباع الجنسي ، الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار ، الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات.

5. تعريف القلق: القلق حالة انفعالية تنشأ من الخوف من مجهول وتمثل بأنها نوع من عدم الراحة الذهنية والقلق حالة أكثر شيوعاً عند المراهقين حيث تزداد مخاوف المراهقين الوهمية المتوقعة في المستقبل كما يحدث عندما يرتعب الطالب أثناء الامتحان الذي يؤديه عندما يكتشف بأنه لم يبق من مدة الامتحان المقررة على ورقة الامتحان إلا فترة قصيرة ، وعندما يذهب الطالب لاستلام النتيجة.

وفي الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في القلق حالة من الخوف الغامض الذي يترك الإنسان ، وهو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق والألم والانعراج ، ويعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث.

1.5. الأعراض النفسية والجسدية للقلق: توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار ، عدم الشعور بالأمن والراحة ، الاكتئاب والضيق ، توهم المرض ، سرعة الإثارة. والشعور بالخوف دون مبرر حقيقي ، - فقدان الشهية عسر الهضم ، ارتفاع ضغط الدم حيث يرى أحمد عكاشة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً ، ويبين لنا أن الشخص يكبت انفعالاته ، ولا يظهر سوى الأعراض العضوية.

2.5. إستراتيجية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية: يشير كل من شيلر وسبنسر إلى 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 تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية ، وهي في تصاعد مستمر ، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحسن أنواع من الضيق والحر في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حاجة إلى تفريغ ما بداخله واللعب في هاته الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة. واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية ، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده منزوياً

مجترًا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه و أحزانه ، ولا شك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق النفسي ، لأن من فوائدها :
- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.
- لتحقيق من صحة الأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف الميسرة للإفصاح عنها.

- النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته. فقد أوضح كل من ميلر و ليلاند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الانفعالية كالقلق والتوتر .. في حين أشار كل باروش وأندريولا 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 اللا شعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب. لذلك 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 و القلق ، باعتبار أن دروس التربية البدنية و الرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب ، فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل و فير و لها الدور الفعال في تفرغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد ، و تعمل على تخفيف درجات القلق و تمنح المراهق السعادة و السرور و الرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع. و بالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في الوقاية و كذا معالجة القلق العام إضافة إلى التكيف مع أعراضه ، فتمارين اللياقة البدنية ، تمارين التنفس ، مباراة في كرة السلة أو اليد... الخ سوف تساعد في التخلص من هذا الأخير و جعله أكثر إتزاناً من الجانب الإنفعالي.

ثالثاً : منهج الدراسة وأجراءاته الميدانية

1. **منهج الدراسة:** فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم... الخ.
وانطلاقاً من موضوع دراستنا والمتمثل في دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ فكان استعمالنا المنهج الوصفي ، وهذا لملائمته مع طبيعة البحث.
2. **متغيرات الدراسة**
- **المتغير المستقل:** في دراستنا هذه يتمثل في حصة التربية البدنية والرياضية .
- **المتغير التابع:** يتمثل في ظاهرة القلق النفسي.

3. مجتمع وعينة الدراسة

في دراستنا هذه كان مجتمع يتناول مجموعة التلاميذ مرحلة الطور المتوسط بولاية الطارف حيث تم اختيار العينة على أساس الأقرب تمثيلا للمجتمع الأصلي باحتوائها على جميع مميزات وخواص مجتمع الدراسة فتم اختيارها بطريقة عشوائية ، تقدر بـ 320 تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط.

4. أدوات الدراسة:

وبغية إنجاز بحثنا وتحقيق الأهداف المسطرة قصد نفى أو إثبات للفرضيات المقدمة لدراسة الإشكالية لجأنا إلى استخدام طرق ووسائل تتلائم وتتماشى مع هذا النوع من البحوث ، ولقد لخصت هذه الأدوات والوسائل في

أ. الدراسة النظرية: يصطلح في تسميتها بالمعطيات البيولوجرافية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ومذكرات ونصوص منشورة التي تخدم هذا الموضوع سواء كانت مصادر باللغة العربية أو باللغة الأجنبية أو دراسات ذات صلة بالموضوع وهذا ما سمح لنا بحصر الإشكالية و كذا بناء الاستبيان.

ب. أداة الاستبيان: يعد الاستبيان من أكثر الأدوات استعمالا في البحوث العلمية الوصفية حيث اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان كأداة لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة بالدراسة ، وكانت صياغة الأسئلة واضحة ومفهومة تخدم الأهداف المطلوب تحقيقها وعددها 20 سؤالاً مقسمة الى قسمين بحيث كل قسم يخدم خاصية وددنا التأكد منها ، القسم الأول يشمل أسئلة تخدم الفرض الأول ، اما القسم الثاني يشمل أسئلة تخدم الفرض الثاني.

- صدق الاستبيان: استخرج الباحث صدق المحتوى بعد العرض والتعديلات التي أجريت من قبل لجنة الخبراء والمختصين ، وكذلك من خلال التدقيق اللغوي للعبارة وربطها بالمحاور التي تدرج تحتها لخدمة الغرض الذي وضعت من أجله.

- ثبات الاستبيان: يقول فان دالين عن ثبات الاختبار: يعتبر ثابتا إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين تحت نفس الشروط. ولكي نتأكد من صحة واستقرار نتائج الدراسة التي نحن بصدد القيام بها ، قمنا بتطبيق أداة الدراسة (الاستبيان) على عينة المختبرين ، وبعد أسبوع قمنا بإعادة تقديم نفس الأداة لنفس العينة للتأكد من ثبات الاختبار.

ج - طريقة التحليل الإحصائي: وقد استخدمنا في بحثنا هذا التقنيات الإحصائية ولغرض معالجة وتفسير نتائج الدراسة البحثية ، ارتأينا إلى استعمال الوسائل الإحصائية المخصصة لذلك والمتمثلة في:

النسبة المئوية % واختبار مربع كاي

عند مستوى الدلالة $\alpha 0.05$ ودرجة الحرية $1 df$

حيث يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمختبرين ، وذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة ، حيث نجد:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

5. مجالات الدراسة

المجال الجغرافي: انطلاقا من موضوع الدراسة كان اختيار المكان أربعة متوسطات من ولاية الطارف.

المجال الزمني: اجري هذا البحث في سنة 2016 .

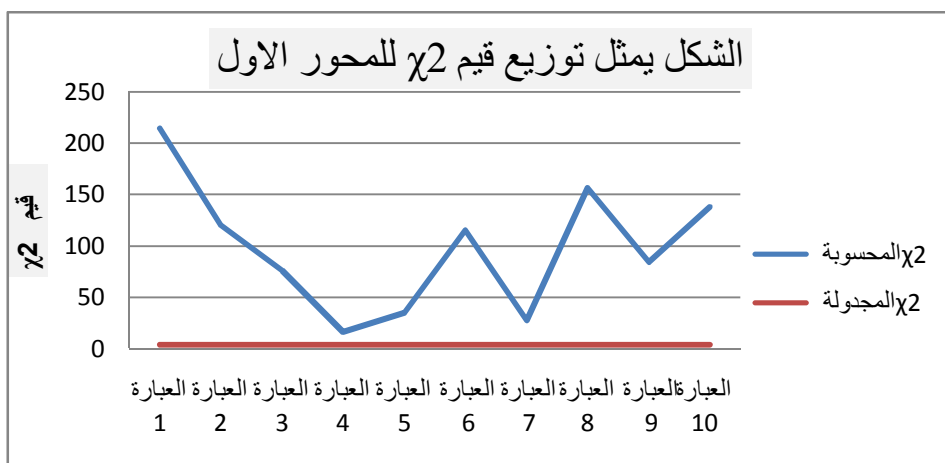
2. عرض ومناقشة نتائج الدراسة :

1. عرض ومناقشة نتائج استبيان المحور الأول للتحقق من الفرضية الأولى

حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في خلق جو راحة نفسية لدى التلاميذ الطور المتوسط.

الجدول يمثل التكرارات وقيم χ^2 لنتائج المحور الاول

f	α	المجدولة	المنحوسبة	لا		نعم		البيان الإجابات
				%	ت	%	ت	
1	.050	.843	214.5	9.07	29	90.93	291	العبارة (01)
		.843	120.05	19.38	62	80.60	258	العبارة (02)
		.843	76.05	25.60	82	74.40	238	العبارة (03)
		.843	16.20	38.75	124	61.25	196	العبارة (04)
		.843	35.1	66.55	213	33.43	107	العبارة (05)
		.843	115.2	20	64	80	256	العبارة (06)
		.843	27.6	64.69	207	35.31	113	العبارة (07)
		.843	156.8	15	48	85	272	العبارة (08)
		.843	84.04	24.38	78	75.62	242	العبارة (09)
		.843	137.8	17.17	55	82.81	265	العبارة (10)



عرض و تفسير ومناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال النتائج الجدولية التي توضح نسب الإجابات بـ نعم حول عبارات المحور الاول ، يتبين أن هنالك عبارتين فقط هما العبارة رقم (5) والعبارة رقم (7) كانت نسبة الاجابة على التوالي 33.43% و 35.31% ، اما العبارات الاخرى والتي عددها ثمانية عبارات كانت نسبة الاجابة بـ نعم تتراوح ما بين [61.25 - 90.93]%. و نؤكد عند تطبيق اختبار χ^2 لمعرفة مدى التطابق أو الاختلاف الحاصل في نتائج عينة البحث عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 ، تبين من الشكل اعلاه بان منحني قيم χ^2 المحسوبة اعلى المجدولة ، حيث أن القيم المحسوبة لـ χ^2 لجميع عبارات المحور الاول ما بين [16.20 - 214.5] وهي قيم اكبر من القيمة المجدولة 3,84 وهي دالة على وجود فروق بين إجابات افراد عينة البحث ، وهو ما يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية محببة لدي نسبة كبيرة من التلاميذ ، وهو ما تم التعبير عنه بالشعور بالقلق عند غياب الأستاذ وعدم ممارسة الحصة ، وهذا بسبب الاستعداد والشوق في الفترة التي تسبق وقت الحصة ، وكذلك من خلال تحليل الاجابات تبين ان استاذ التربية البدنية والرياضية اقرب اليهم مقارنة بالأساتذة الآخرون وان معظمهم يفضلون الالعب الجماعية على الالعب الفردية وهو ما ادى الى خلق ديناميكية الجماعة لديهم واكتساب مهارات جديدة ومجال لاكتشاف ميول ومواهب التلميذ.

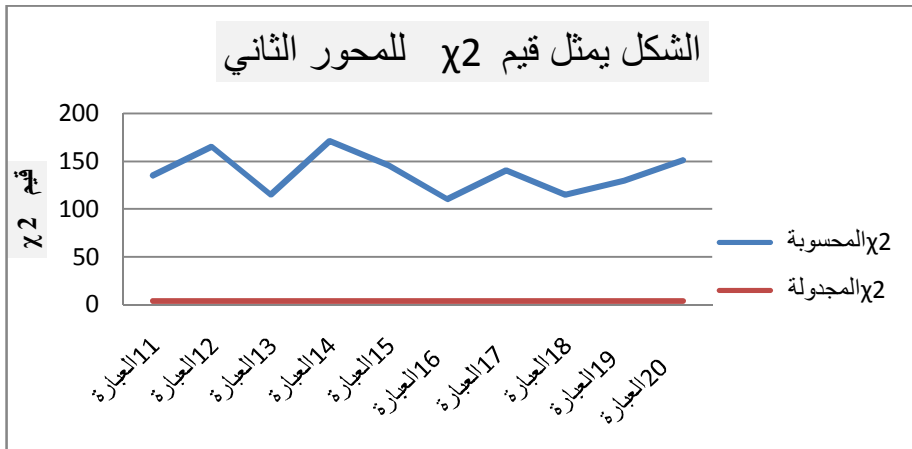
وعلى هذا الاساس نقول بان الفرضية الأولى التي تقول أن حصة التربية البدنية و الرياضية تسهم في خلق جو راحة نفسية لدى التلاميذ الطور المتوسط ، وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2.2 عرض ومناقشة نتائج استبيان المحور الثاني للتحقق من الفرضية الثانية

حصة التربية البدنية و الرياضية تقلل من ظاهرة القلق لدى التلاميذ.

الجدول يمثل التكرارات وقيم χ^2 لنتائج المحور الثاني

الف	α	المجدولة X	المحسوبة X	لا		نعم		البيان الاجابات
				%	ت	%	ت	
1	.050	.843	135.2	17.5	56	82.5	264	العبارة (11)
		.843	165.3	14.07	45	85.93	275	العبارة (12)
		.843	115.2	20	64	80	256	العبارة (13)
		.843	171.1	13.44	43	86.56	277	العبارة (14)
		.843	145.8	16.25	52	83.75	268	العبارة (15)
		.843	110.44	20.63	66	79.73	254	العبارة (16)
		.843	140.45	38.75	124	61.25	196	العبارة (17)
		.843	115.2	20	64	80	256	العبارة (18)
		.843	130.05	18.13	58	81.87	262	العبارة (19)
		.843	151.25	15.63	50	84.37	270	العبارة (20)



. عرض وتفسير ومناقشة نتائج المحور الثاني: من خلال النتائج الجدولية

التي توضح نسب الإجابات بـ نعم حول عبارات المحور الثاني ، يتبين أن الاجابات بـ نعم كانت على جميع العبارات تتراوح ما بين [61.25 - 86.56] %.

وهذا ماتم تاكيده عند تطبيق اختبار χ^2 لمعرفة مدى التطابق أو الاختلاف

الحاصل في نتائج عينة البحث عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 1 ، تبين

تبين من الشكل اعلاه بان منحني تمثيل قيم χ^2 المحسوبة اعلى المجدولة ، حيث

أن القيم المحسوبة لـ χ^2 تراوحت ما بين [171.1 - 110.44] وهي قيم اكبر من القيمة المجدولة 84,3 ، وهي دالة على وجود فروق بين إجابات افراد عينة البحث ، وهذا

ما يدل على أنه من خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يكتسب الفرد شعوراً بأريحية من حيث التركيز في مواصلة الدراسة لباقي المواد وهذا للدور المهم الذي تلعبه في التخفيف من حدة القلق وضغوط الدراسة ، كما تكسبه الشعور بالرضا عن النفس وتكوين علاقات جديدة مع الزملاء والاندماج معهم.

من خلال النتائج المتوصل إليها في تحليل أسئلة الاستبيان الخاص بالفرضية الثانية التي تقول أن حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط ، وفي إطار وحدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا يمكننا القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

3. الاستنتاج العام: من خلال النتائج المتحصل عليها يمكن أن نستخلص ما يلي : أن التلاميذ يحبون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، كما لاحظنا أن معظم التلاميذ يشعرون بالقلق عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية ، وكذلك الشعور بعدم الرضا في حال غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية وأن معظم التلاميذ يجدون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إليهم كما أن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية واضحاً في كسب مهارة جديدة وممارسة الرياضة خارج المؤسسة مع النوادي . وكما وجدنا أنه نسبة كبيرة من التلاميذ يرون بأن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة لديهم ومن مستوى القلق والشعور بالرضا على النفس وهذا بالنظر إلى الممارسة كبعد ترويجي ، كما تعمل على تكوين علاقات جديدة من خلال تنمية وتقوية العمل الجماعي والاتصال بين الزملاء ، وعلى هذا الأساس يمكن القول بأن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية واضح على السلوك النفسي والاجتماعي لدى التلميذ.

4. الخاتمة: من خلال دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه حول دور ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في توجيه سلوك المراهقة المبكرة والمتمثل في التقليل من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ، يمكننا القول أنه لا بد من معرفة هذا الأخير معرفة جيدة لأنها نشاط حي لكثير من الحالات والاضطرابات النفسية التي لم تأخذ حظاً وافراً من الاهتمام بها لدى المسؤولين على القطاع كمؤسسات وأولياء وكذا تلاميذ الطور المتوسط اهتماماً كبيراً ، رغم أنه لا يمكن إيجاد بديل لها. وعلى هذا الأساس لا بد من توجيه التلاميذ والمراهقين في حياتهم الاجتماعية والرياضية ومراعاتهم لتفادي الانحراف وإعطاء أهمية كبيرة لحصة التربية البدنية والرياضية وانطلاقاً من الدراسة الميدانية والنتائج المتحصل عليها يتضح لنا مايلي:

- هناك دور إيجابي فعال في ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في

التقليل من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط ، بالإضافة إلى أنها تساعد في تنمية العلاقات الاجتماعية وتحقيق التوازن النفسي واكتساب الصفات الخلقية الحميدة.

- تعتبر فترة المراهقة أكثر حاجة لعملية التربية ، خاصة أن فئة المراهقين شديدة التأثر والانفعال ، حيث نجد المراهق يعاني من الطاقة النفسية الزائدة والاضطرابات الفيزيولوجية والمشاكل الاجتماعية والنفسية.

- الألعاب الجماعية تلعب دورا كبيرا في خلق جو من الأريحية والتخفيف من حدة القلق والرضا بالنفس والشعور بالراحة .

- الممارسة المستمرة والمنظمة لحصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق ومنه يجب الاهتمام بها ، لأنها تنشط الجسم وتهوى الروح ويكسبه الثقة بالنفس فهي إذا تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية.

5. اقتراحات وتوصيات: نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهتم هذا الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في مدارس المتوسطات كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي:

- علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع نشاطات المتوسطات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.

- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.

- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.

- على جميع الأولياء الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة بالجانب الدراسي.

- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم.

- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية والرياضية في المرحلة المستقبلية.

- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء.

ويرى الطلبة أنهم لو أخذت هذه التوصيات والاقتراحات بعين الاعتبار لإمكان ذلك من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من بعض الأمراض قبل وقوعها أو التخفيف من شدة القلق وذلك بتوفير الراحة النفسية لتلاميذ المراهقين.

المراجع باللغة العربية .

1. إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، الطبعة الثانية ، الأردن ، 1990 ، ص 15.
2. أحسن زين ، سيكولوجية الطفل و المراهق ، منشورات دار الأمواج ، ط1 ، سكيكدة ، 006 ، ص 105 .
3. احمد محمد حسن صالح وآخرون ، الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي والتربية الصحية ، مركز الإسكندرية ، ج1 ، مصر ، ص 37 .
4. أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح ، د.إدريس ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الرابعة ، بلون تاريخ ص 17.
5. حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو للطفولة و المراهقة ، علم الكتب ، القاهرة ، 986 ، ص
6. حسن معوض ، حسن شلتوت ، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، القاهرة 1996 ، ص 102 .
7. خليل ميخائيل معوض ، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ، دار الفكر الجامعي ، ط4 ، الإسكندرية 2000 ، ص 279.
8. أحمد زكي خطابية ، المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 ، ص
9. رمضان محمد القناني ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، المكتبة الأزرايطية ، الإسكندرية 2000 ، ص
10. زكي محمد حسن ، تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي ، المكتبة المصرية 2004 ، ص 322.
11. سعيد كامل احمد ، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، مركز الإسكندرية للكتاب ، الإسكندرية 1999 ،
12. سقموند فرويد ، ترجمة محمد عثمان تيجاني ، أنا والهو ، ط4 ، دار الشروق ، بيروت 1982 ، ص
13. صالح عبد العزيز ، التربية وطرق التدريس ، ط1 ، دار المعارف ، مصر 1968 ، ص 1.
14. صبرة محمد علي ، أشرف عبد الغني شريت ، الصحة النفسية والتوافق النفسي ، دار المعرفة الجامعية ، قناة السويس 2004 ، ص 95.
15. عباس أحمد السامرائي ، بسطويسي أحمد بسطويسي ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، جامعة بغداد 1994 ، ص 73.
16. عبد الجبار توفيق البياتي ، البحث التجريبي واختبار الفرضيات ، ط1 ، دار النشر جهينة ، الاردن 2007 ،
17. عبد الرحمان عيسوي ، أمراض نفسية وعلاجه ، دار المعرفة الجامعية ، الأزراطة ، الإسكندرية ، ص 5 -
18. عبد المطلب أمين القريظي ، الصحة النفسية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر 2001 ، ص 122.
19. عدلان درويش جلون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، دار الفكر العربي ، بلون طبعة ، القاهرة 1994 ، ص 30.
20. عمار باحوش ، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 1995 ، ص 279.
21. العيسوي عبد الرحمان ، مناهج البحث العلمي ، المكتب العربي الحديث ، مصر 1996 ، ص 76.
22. محمد جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، ط1 ، عمان 2004 ، ص 331.
23. محمد حسن علاري ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة الثامنة ، القاهرة 992 ، ص 148.
24. محمد عبد الفتاح عنان ، التربية البدنية المدرسية دليل المعلم و طالب التربية العلمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1998 ، ص 23 .
25. محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2009 ، ص 15.
26. ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، الطبعة الثانية ، بيروت 1977 ، ص 225 .
27. ناصر ثابت ، أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح الكويتية ، ط1 ، مصر 1984 ، ص 74.
28. يوسف شكري فرحات ، المعجم العربي للطالب ، ط1 ، دار الكتاب العلمية ، بيروت ، لبنان 2001 ،

المراجع باللغة الأجنبية

- Ben Smaielcitein , La Psychiatrie ujourd'hui, Opus ,Alger1944, p186.
- Jeam,Jean Marie Pierre, Psychopedagogie Experimentale , Les Editions _ E.S.F.Paris 1975 P 26. Philippe Marrer , La Physiologie Humaine, 2eme Edition, Paris1983,