

علاقة النشاطات الرياضية التربوية بمستوى القلق لتلاميذ الطور الثانوي

Sports activities related to the educational level of anxiety for students in the secondary school

La relation entre les activités sportives éducatives et le niveau d'anxiété chez les élèves du secondaire

بوحليب مبروك^{1*}، إيدر عبد النور²

تاريخ النشر: 2022/06/01

تاريخ القبول: 2021/07/02

تاريخ الإرسال: 2021/03/01

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة علاقة النشاطات الرياضية التربوية بمستوى القلق لتلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ البكالوريا بصفة خاصة ومدى مساهمة النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي ومعرفة الفروق بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في درجة القلق والضغط النفسية، حيث استعمل الباحث المنهج الوصفي باعتباره المنهج المناسب للدراسة واختار عينة من 200 تلميذ، 150 ممارسين و 50 غير ممارسين من أصل 06 ثانويات، وكذا استبيان القلق بأبعاده الثلاثة النفسي البدني، المعرفي.

الكلمات المفتاحية: النشاطات الرياضية التربوية؛ القلق؛ الضغط النفسي

Abstract :

This study aims to find out educational sports activities and its relationship with the level of anxiety for high school students in general and for baccalaureate students in particular, and the extent of the contribution of sports activities, educational in reducing anxiety and stress and learn the differences between students practicing and non-practicing educational sports activities in the degree of anxiety and psychological stress, where the researcher used the descriptive approach as an appropriate approach or method to the study and chose a sample of 200 students out of 06 high schools; 150 students are practitioners and 50 students are non-practitioners, As well as the anxiety questionnaire in its three dimensions which are : psychological, physical, and cognitive.

Keywords: educational sports activities; anxiety; stress

Résumé :

Le but de cette étude est de connaître la relation entre les activités sportives éducatives et le niveau d'anxiété chez les élèves du secondaire. Cette étude vise à découvrir la relation entre les activités sportives éducatives et le niveau d'anxiété chez les élèves du niveau secondaire en générale et en particulier ceux du terminale, et l'ampleur de la contribution des activités sportives éducatives pour réduire l'anxiété et le stress, et voir les différences entre les élèves pratiquants et non pratiquants des activités sportives éducatives sur le degré d'anxiété et le stress. Le chercheur a utilisé la méthode descriptive comme méthode appropriée pour l'étude, l'échantillon est composée

*المؤلف المراسل

¹Mabrouk BOULAHILIB, University of M'sila, Algeria, bmabrouk376@gmail.com

²Idir ABDENNOUR, University of abderrahmanmira, Algeria, abdenmouridir@yahoo.fr

de 200 élèves obtenue de six lycées; 150 étudiants sont des praticiens et 50 sont des non-praticiens, ainsi que Le chercheur a utilisé un questionnaire d'anxiété dans ses trois plan : psychologique, physique, et cognitive.

Mots clés : activités sportives éducatives; anxiété; stress

1- مقدمة

لقد أصبحت ضغوط الحياة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات لكن بدرجات متفاوتة يحدد هذا التفاوت عدة عوامل من بين أهمها طبيعة المجتمعات ودرجة تحضرها وما يفرض ذلك من شدة التفاعل والاعتماد المتبادل بين المؤسسات والأفراد وندرة الموارد وشدة الصراع للفوز بجانب من تلك الموارد والمزايا وكذلك تعاضم سرعة معدل التغير في تلك المجتمعات وما تفرضه على نمط الحياة فيها لدرجة دعت الكثير لتسمية العصر الحديث بعصر الضغوط، ومن نتائج هذه الضغوط بروز ظاهرة القلق وانتشارها في نطاق واسع وفي كل فئات المجتمع لاسيما فئة التلاميذ المقبلين على البكالوريا وهو مشكلة نفسية نتيجة ظروف الحياة الصعبة التي يعيشها الفرد أو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان وتظهر عليه عدة أعراض منها الفسيولوجية والسلوكية يصيبه نوع من التشتت وعدم التركيز الذهني، وفي الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ولكل من هذه الأنواع والنماذج مفهوما وتنظيرها وطرق قياسها ومن هذه النماذج، قلق السمّة والحالة قلق المنافسة الرياضية، قلق متعدد الأبعاد، قلق الامتحان، ويعد قلق الامتحان من أنواع القلق التي تناولها علماء النفس بالدراسة والتجريب حيث أن هذا النوع من القلق يطلق عليه قلق الحالة وهو قلق خارجي المنشأ هذا القلق مفيد في التحصيل والانجاز وتؤكد الدراسات أن الطلاب مرتفعي القلق يكون أدائهم أفضل من الطلاب منخفضي القلق في الاختبارات التي تستخدم الذاكرة الآلية المبنية على الحفظ والاسترجاع، أما الطلاب منخفضي القلق يكونوا أفضل في الاختبارات التي تحتاج إلى التفكير المفتوح المرن، كما يعتبر الامتحان خبرة أليمة تحدد الذات فإن الأفراد الذين يمتلكون درجة عالية من سمّة القلق يكونون أكثر تضررا من مواقف الامتحان وتؤكد الدراسات التي قام بها (montague1966) و(saraon1952) و(spielberger1966) و(charles1955) و(matavazzo1955) على الآتي:

- أن الأفراد ذوي القلق المرتفع يحتاجون إلى جو آمن وإزالة الضغوط النفسية حتى يتحسن أدائهم.

- أن الأفراد ذوي القلق المنخفض يحتاجون إلى درجات من الضغوط التي تستثير لديهم القلق بالتالي يتحسن أدائهم.

- أن الطلاب متوسطي القلق هم الفئة القادرة على الانجاز في حالات القلق المرتفع والمنخفض لأنهم يتسمون بالاستقرار والدافعية المناسبة التي تساعدهم على الإنجاز. (السيد، 2001، الصفحات 80-81)

لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق والضغط النفسية من بينها، الاسترخاء، المساعدة الاجتماعية، وكذا ممارسة الرياضة، حيث أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعال، وتصور الذات، ووجهة الضبط والتحكم النفسي، والثقة بالنفس والميول الذاتية والقدرة على التكيف والعمل والنوم، كما تعالج الرياضة حالات القلق النفسي والاكتئاب وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم. (غانم، 2008، الصفحات 217-218).

2- الإشكالية

يتفق علماء التربية وعلم النفس على أن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية بطريق منظمة وعلمية لها أثر إيجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها أو النفسية أو من الناحية الاجتماعية حيث يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر كبير من التخفيف والتقليل من الضغوطات النفسية والقلق عند الفرد.

الأمر الذي دفع معظم الدول إلى إدراج مقياس التربية البدنية والرياضية ضمن المواد العلمية الأخرى وهذا من أجل معالجة اضطرابات مرحلة المراهقة بصفة عامة وقلق الامتحانات بصفة خاصة لاسيما امتحان شهادة البكالوريا الذي يؤرق جميع عناصر الجماعة التربوية من تلاميذ وأولياء وأساتذة وإداريين فأقرت بذلك الدولة إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية وفق مناهج تربوية ونصوص قانونية قصد نجاح العملية التربوية في تكوين الفرد السوي والسليم بدنيا ونفسيا واجتماعيا وخلقيا والرفع من مستوى التحصيل الدراسي.

وباعتبار أن المرحلة الثانوية مرحلة من مراحل المراهقة تتميز بتغيرات جسمية ونفسية وعقلية كما أنها مرحلة عنيفة من الناحية الانفعالية حيث تختلج نفس المراهق بتوترات تمتاز بالعنف والاندفاع والحساسية المفرطة كما تتناوب من وقت إلى آخر أحاسيس بالضغوطات النفسية والقلق والضعف والإحباط وتظهر هذه الاضطرابات والضغوطات النفسية جليا أثناء فترات الامتحانات خاصة شهادة البكالوريا التي أخذت الشكل المهم والمخيف في آن واحد لما تمثله من نقطة تحول مصيرية في حياة التلميذ، ففي كثير من الأحيان يقال أن البكالوريا تفتح لك أبواب المستقبل لأنها المدخل إلى الجامعة ومنه إلى الحصول على شهادة الالتحاق بالحياة العملية، وتوافقا مع المرحلة الحساسة التي يعيشها الطالب في تلك الفترة أولا وهي المراهقة وما تحدثه من تغيرات نفسية وفيزيولوجيا وما تخلقه من صراعات واضطرابات في وجدانه فان الأمر يأخذ بعدا آخر خاصة في جانبه النفسي، وبما أن التربية البدنية والرياضية مادة من المواد الأكاديمية وهي ذات أهمية كبيرة لما تكتسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية، كما أنها تلعب دورا كبيرا خاصة للمراهق حيث تساعد على اجتياز مرحلة المراهقة على أحسن وجه وهذا لما تتميز به من خصائص أهمها إشباع رغبات وحاجيات المراهق والتقليل من آثار الإحباط والاضطرابات النفسية والقلق.

ونظرا لفشل العديد من التلاميذ في شهادة البكالوريا رغم تفوقهم على زملائهم خلال السنة العادية، نتيجة الإحباط والاضطرابات النفسية ارتأينا اللجوء إلى محاولة معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية كوسيلة تربوية في معالجة الاضطرابات النفسية والإحباط لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ومحاولة الرفع من الطاقة النفسية وتنظيمها ومواجهة التوتر وزيادة تركيز الانتباه والتصور الذهني وهذا عن طريق الأنشطة الرياضية الايجابية.

وعلى ضوء هذه الدراسة نريد معرفة مدى تأثير ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على خفض القلق والاضغوطات النفسية لتلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ البكالوريا بصفة خاصة.

وكسؤال عام لهذه الدراسة: ما علاقة النشاطات الرياضية التربوية بمستوى القلق لتلاميذ البكالوريا؟

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في القلق النفسي؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في القلق البدني؟

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي؟

3- الفرضيات

3-1- الفرضية العامة:

-توجد علاقة ارتباط ايجابية بين النشاطات الرياضية التربوية ومستوى القلق للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

3-2- الفرضيات الجزئية:

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في مستوى القلق النفسي.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في مستوى القلق البدني.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في مستوى القلق المعرفي.

4- أهمية البحث

نظرا للهالة الكبرى التي تحوم حول هذا الامتحان وما يحمله الطالب وعائلته والمجتمع من تصورات سبقت الإشارة لها، فإن الطالب يدخل السنة النهائية متوجسا قلقا من شبح الرسوب، فنسبة القلق والضغط تختلف من تلميذ إلى آخر حسب شخصية التلميذ وحسب تكوينه النفسي فهناك من يدفعه هذا الخوف إلى شحذ كل إمكانياته وتجميع كل طاقاته ليقهره ويحقق النجاح وهناك من يكون هذا الخوف كابح يثبط من عزيمته وتنشر الهزيمة واليأس في نفسه فيكون الفشل حليفه لكن إذا كان ذكيا عليه أن يحول هذا الخوف إلى صالحه ويجعل منه سببا لتقوية إرادته وشحذ همته وتحقيق النجاح.

5- أهداف البحث

- إبراز أهمية ممارسة النشاطات الرياضية التربوية ومدى تأثيرها على تخفيض درجة القلق والضغط النفسية للتلاميذ المقبلين على البكالوريا.

- محاولة معرفة العلاقة بين النشاطات الرياضية المدرسية ودرجة القلق.

التي تصاحب التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا وانعكاساتها على مستوى التحصيل من خلال ممارسة هذه الأنشطة الرياضية التربوية.

- الأنشطة الرياضية التربوية تتيح الفرص الطبيعية الملائمة التي تنمي الثقة بالنفس والتخفيف من حدة القلق والاضطرابات النفسية المختلفة مما يؤدي إلى الصحة النفسية وتحمل المسؤولية والتسامح والعمل التعاوني.. إلخ.

- النشاطات الرياضية التربوية تعمل على رفع معنويات التلاميذ وتعزيز الثقة بالنفس.

- محاولة تعديل السلوك إلى الاتجاه المرغوب.

- النشاطات الرياضية التربوية تهدف إلى التنظيم الجيد للطاقة النفسية مما يجنب التلاميذ من التوتر.

- النشاطات الرياضية التربوية تطور التصور الذهني والزيادة في التركيز والانتباه.

- النشاط الرياضي التربوي مصدر لتنمية دافعية التعلم داخل القسم ورفع مستوى التحصيل.

- ممارسة النشاطات الرياضية التربوية بطريقة علمية ومنظمة ترفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات

6-1 التربية:

لغة: مشتقة من الفعل ربأ وربا الشيء ربوا وربوا بفتح الياء أو ضمها يعني: نما وزاد، ويقال ربى تربية، وتربى الولد بمعنى غذاه ونشأه. ونفى قواه الجسدية والعقلية والخلقية. (شروخ، 2008، صفحة 12).

اصطلاحا: التربية تعني تحقيق نمو الفرد في جميع جو

انه الحيوانية والجسدية والعقلية والانفعالية والاجتماعية أو هي مجموعة الجهود التي يقوم بها الآخرون ليتبحر للفرد الفرصة لأن يحقق ذاته ويكون ذاته. ولكن أشهر التعريفات وأكثرها تداولاً تذهب إلى أن التربية عبارة عن تعديل السلوك عن طريق الخبرة والمران. (شروخ، 2008، صفحة 13) وعلى هذا فالتربية أولاً وقبل كل شيء عملية نمو، بمعنى أن الغرض الأول والأهم والطريقة المثلى هي أن تكون التربية مجالا لنمو المتربي جسدا وعاطفة وعقلا واجتماعا ومعرفة ومهارة، كما أنها عملية نمو للشخصية الإنسانية كاملة بوصفها كلاً لا يتجزأ جسدا ونفسا وعقلا وعاطفة وعملا بوصفها مواقف وتصرفات ومشاعر ونوايا، ومفاهيم وأعمال وبهذا المعنى الدقيق تكون العملية التربوية كما يقول "ديوي" هي الحياة. (غسان، 1988، صفحة 117)

6-2- التربية البدنية الرياضية:

عرف "ويستبوتشر" (wuest bucher) التربية البدنية بأنها: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الانساني من خلال وسيلة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك. وعرفتها "ولمبكين": التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية العقلية الاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني. (الخولي أ، 1996، صفحة 35).

-تعريف النشاط البدني: يقول الدكتور "أنور امين الخولي" في تعريفه للنشاط البدني ما يلي: "النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثربولوجي أكثر منه اجتماعيا، لان النشاط البدني جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية، إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة البيولوجية مروراً بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات والترويح وأوقات الفراغ أو التقليد والمظاهر الاحتفالية." (الخولي أ، 1996، صفحة 7).

-النشاط البدني الرياضي: هو وسيلة لبلوغ أهداف عديدة، بتكليفه مع مختلف الميادين الثقافية البدنية، فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا، ويمارس للترويح عن النفس لدى العامة من الناس، ويخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي. (أبو العلاء، 1993، صفحة 25). وعرفه بدوي على أنه "كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة".

-النشاطات الرياضية المدرسية: هي مجموع العمليات والطرق البيداغوجية، العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية، التي يتبناها يكتسب الجسم الصحة، القوة، الرشاقة واعتدال القوام. (سلامة، 1980، صفحة 129)

6-3- الاضطرابات النفسية:

هو النمط الثابت والمتكرر من السلوك العدواني أو غير العدواني الذي تنتهك فيه حقوق الآخرين أو قيم المجتمع الأساسية أو قوانينه المناسبة لسن الطفل في البيت أو المدرسة ووسط الرفاق وفي المجتمع، على أن يكون هذا السلوك أكثر من مجرد الإزعاج المعتاد أو مزاحات الأطفال أو المراهقين. (بطرس، 2008، صفحة 15).

-تعريف الضغط النفسي: هي المعوقات التي تعترض الفرد وتولد لديه حالة من القلق والتوتر، ويختلف إدراك الأفراد لهذه المعوقات، كما يختلفون أيضا في طرق مواجهتها، وقليل من الضغوط مفيد ومنشط، أما الكثير منها فقد تعجل باختيار الفرد. (غانم، 2006، صفحة 43)

- حالة يتعرض فيها الانسان لصعوبات بدنية مستمرة احادية ومعنوية وجسمية ونفسية وتشكل هذه الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق. (الخولي و..، 1976، صفحة 436)

-عبارة عن عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكميته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته، وحينما تزداد هذه الضغوط فان ذلك فقد يفقد الفرد قدرته على التوازن، ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد، وللضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني والنفسي للفرد والضغط النفسي حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد أو خطر شديد، ومصادر الضغوط في الحياة متعددة. (فرج طه، 1996، صفحة 43)

-مصطلح يستخدم للدلالة على نطاق واسع من حالات الانسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى إجهاد انفعالي، وتظهر الضغوط نتيجة التهديد والخطر ويؤدي الضغط إلى تغيرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر. (فرج طه، 1996، صفحة 203)

6-4- تعريف القلق:

حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يتملك الانسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الانزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما، ومتوتر الاعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الامور، ويفقد القدرة على التركيز (السيد، 2001، صفحة 18). وميز "فرويد freud" نوعين من القلق هما القلق الموضوعي والقلق العصبي وأشار إلى أن القلق الموضوعي هو رد فعل لخطر

خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية. أما القلق العصبي فيعرفه "فرويد" على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذ أنه رد فعل غريزي داخلي أي أن مصدر القلق العصبي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته. (علاوي، 2007، صفحة 2007)

عرفه "كاتل وشاير" على أنه: حالة انفعالية ذاتية موقفية ومؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل، ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد، وتختلف شدة الحالة تبعاً لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة والتهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتذبذب عبر الزمن تبعاً للموقف المهدد للفرد. (السيد، 2001، صفحة 25)

هو إحساس يتربخ خوف غير مريح يصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل الجسم، مثل الدورة الدموية، وأوعية القلب والقولون، وحتى الجلد والرئة والعيون، فالقلق هو ترجمة لأعراض جسدية والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق، فالعوامل النفسية والاجتماعية تلعب دوراً في نشاط المرض.

كما ان القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الامراض. (عكاشة، 1993، صفحة 6)

7- منهجية الدراسة

7-1- متغيرات الدراسة:

- المتغيرات المستقلة: المتغير المستقل هو النشاطات الرياضية التربوية (النشاطات المبرمجة والنشاطات اللاصفية).

- المتغيرات التابعة: القلق لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا والمتمثلة في: (القلق النفسي، القلق البدني، القلق المعرفي).

7-2- المنهج المتبع في الدراسة:

نظراً لطبيعة دراسة هذا الموضوع والذي يميل إلى علم النفس العام وعلم النفس الرياضي، وذو بعد تربوي مما جعلنا نستخدم المنهج الوصفي الذي نراه مناسباً للدراسة والذي يستند إلى أسس منهجية أهمها التجريد والتعميم، والمنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي للوصول إلى أغراض محددة لظاهرة اجتماعية معينة، أو طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مقننة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة.

7-3- مجتمع وعينة الدراسة:

مجتمع الدراسة يتمثل في تلاميذ الطور الثانوي لولاية سطيف نظراً لكون الدراسة ذو طبيعة تربوية فسيتم اختيار عينة الدراسة من الوسط التربوي وتحديدًا من مختلف ثانويات ولاية سطيف تتمثل في: 200 تلميذ من 06 ثانويات مختلفة

ممثلة للمجتمع الإحصائي بالشكل الذي يسمح بتعميم النتائج وبذلك الوصول إلى استنتاجات تكون كإجابة عن الإشكاليات البحثية المطروحة في الدراسة.

7-4- مجلات الدراسة:

7-4-1- المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية في بعض ثانويات مختارة من ولاية سطيف المينة في الجدول التالي:

الجدول 1-: يمثل توزيع العينة حسب عدد تلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية.

اسم الثانوية	التلاميذ الممارسين	التلاميذ غير الممارسين
ثانوية مرزوقي علاوة	30	10
ثانوية معزو سعيد	30	15
ثانوية بوقروة الدوادي	30	05
ثانوية الاخوة رحال	20	10
ثانوية سعال بوزيد	20	05
ثانوية شرفة المكي	20	05
المجموع	150	50

7-4-2- المجال الزمني:

أجريت الدراسة الميدانية خلال الفترة الممتدة من شهر نوفمبر 2012 إلى شهر أفريل 2013.

8- الأدوات المستعملة في الدراسة

8-1- استمارة الاستبيان: تم بناء استمارة استبيان خاصة بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي تحتوي على 45 سؤالاً مقسمة على ثلاث محاور تتمثل في القلق النفسي والقلق البدني والقلق المعرفي وهذا فصد الوصول إلى معرفة تأثير النشاطات الرياضية التربوية على مختلف أبعاد القلق مع اقتراح ثلاث صيغ للإجابة: (نعم ، أحيانا ، لا).

8-2- مقياس قلق الاختبار: يمكن قياس قلق الاختبار من خلال مقياس "قائمة قلق الاختبار" والذي أعده "سبيلبرجر" "spilberger" ونقله إلى العربية الدكتور "نبيل الزهار" وتعتبر قائمة قلق الاختبار مقياساً نفسياً لتقييم الذات أعد لقياس الفروق الفردية في قلق الاختبار باعتباره موقفاً محدداً لسمة الشخصية ويحتوي المقياس على 20 عبارة امام كل عبارة اربعة اختيارات وعلى المفحوص أن يختار احد الاختيارات. (السيد، 2001، صفحة 82)

9- المعالجة الإحصائية

استخدام الباحث المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط وكاي مربع لتبيان العلاقة بين المتغيرات وكذا استخدام اختبارات الثبات والصدق على الوسائل والمقاييس المطبقة في البحث بهدف الحصول على نتائج لها دلالتها العلمية والإحصائية على قدر المستطاع، مع استخدام البرنامج الإحصائي **spss**.

10- الدراسات السابقة والملاحظة

10-1- الدراسة الأولى: دراسة رسالة ماجستير للطالب "عبد العزيز ميهوب الوحش" تحت عنوان: قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية لسنة 2007.

مشكلة الدراسة: ليس من شك أن الطلاب في المرحلة الثانوية ينتابهم شعور بالقلق إزاء الامتحانات بدرجات متفاوتة وقد اجمع علماء النفس أن قدرا معينا من القلق يصبح دافعا للأداء والتحصيل أما إذا زاد عن الحد المطلوب أو نقص يصبح مشكلة تعيق الطلاب عن الأداء والتحصيل ولذلك تبرز مشكلة الدراسة في التعرف على المستوى الأمثل لقلق الامتحان الذي يؤدي إلى أفضل تحصيل دراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في اليمن.

اهداف الدراسة: تهدف الدراسة التي تبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث ثانوي علمي وأدبي في الجمهورية اليمنية وتبين أي مستوى من قلق الامتحان يكون دافعا للتحصيل وأي مستوى يكون معوقا للأداء والتحصيل.

عينة الدراسة: شملت عينة الدراسة 180 طالبا وطالبة من طلاب الشعب العلمية والادبية من الصف الثالث ثانوي، طبق عليهم الباحث، مقياس قلق الامتحان، بعد أن تم ضبطه على البيئة اليمنية وقد تم تقسيم العينة إلى 12 مجموعة، أخذ بعين الاعتبار متغير الجنس والتخصص وثلاث مستويات لقلق الامتحان (مرتفع، متوسط، منخفض).

نتائج الدراسة: توصل الباحث إلى النتائج التالية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب (طلبة وطالبات) ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض في التحصيل لصالح الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المنخفض علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط.

10-2- الدراسة الثانية: دراسة رسالة الماجستير للطالب جبالي رضوان تحت عنوان: درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط، دراسة مقارنة بين الوسط المختلط وغير المختلط لتلميذات السنة الثالثة ثانوي في الجزائر العاصمة للموسم 2007/2008.

مشكلة الدراسة: تتمثل في درجة الاضطرابات النفسية عند المراهقة المحجة أثناء ممارسة النشاطات البدنية الرياضية في الوسط المختلط وعلى هذا الأساس كان الهدف من البحث هو الكشف عن العلاقات المختلفة بين الاضطرابات النفسية للتلميذات المتحجبات في الوسط المختلط والوسط غير المختلط.

أهداف الدراسة: تهدف هذه الدراسة إلى كشف العلاقة الارتباطية بين الاضطرابات النفسية للتلميذات المتحجبات وممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط.

عينة الدراسة: يقدر حجم العينة في الدراسة بـ: 240 فتاة محجة ينقسمون إلى مجموعتين، الأولى أفرادها يمارسون النشاط البدني الرياضي في وسط مختلط والثانية في وسط غير مختلط، تم اختيار أفراد العينة من المؤسسات التربوية لبعض ثانويات العاصمة.

منهج الدراسة: اتبع الباحث المنهج الوصفي المسحي الذي يتضمن دراسة العلاقات المتبادلة والفروق المتواجدة وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك المشكلة المطروحة يرى الباحث أن المنهج الوصفي هو المنهج الملائم للدراسة.

أداة الدراسة: قد اعتمد الباحث على الأدوات التالية:

1- الاستبيان: يتكون من نوعين من الاسئلة (أسئلة مغلقة وأسئلة مفتوحة)

2- مقياس إدراك الضغط: وضع من طرف (ليكنستين **Levenstein**) وآخرون لقياس إدراك الضغط ويشمل 30 عبارة وميز نوعين من البنود، بنود مباشرة وبنود غير مباشرة تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع وآخر مؤشر إدراك ضغط منخفض.

3- اختبار حالة القلق: وضع هذا الاختبار في الأصل من طرف (سبيلبرجر **spilberger**) و(لوشان **luchene**) و(قورسون **gonsuch**) تحت عنوان اختبار حالة وسمة القلق حيث قام بإعداد صورته العربية "محمد حسن علاوي" ويشمل مقياسين منفصلين يعتمدان على أسلوب التقدير الذاتي وذلك لقياس مفهومين منفصلين للقلق الأول "حالة القلق" والثاني "سمة القلق".

النتائج المتوصل إليها: وصلت هذه الدراسة إلى أن هناك فروق دالة بين الممارسات للنشاط البدني الرياضي في المحيط المختلط والممارسات في المحيط غير المختلط فيما يخص بعض الاضطرابات النفسية (القلق كسمة وحالة، وشدة الضغط). -ظهور فروق جوهريّة بين مجموعتي البحث: في شدة القلق لصالح المراهقات المتحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط غير المختلط ومن خلال أتباع هذه الدراسة تبين أن ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة وعليه تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تحقق الأهداف المرجوة منها بل العكس.

11- عرض وتفسير نتائج الدراسة الميدانية

11-1- الخصائص الإحصائية للمحور الأول:

المحور الثاني يتعلق بالقلق النفسي وهو يهدف إلى التعرف على مدى تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

الجدول -2-: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاي مربع المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الأول الخاص بالقلق النفسي.

الإجابة	الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
القلق النفسي	نعم	138	68.93%	38.54	3.90	115.97	5.99	0.05	2	دال
	أحيانا	38	18.80%							
	لا	24	12.26%							

11-1-1- عرض ومناقشة نتائج المحور الأول:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) والذي يمثل إجابات التلاميذ على تعرضهم لاضطرابات القلق النفسي ومدى تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق النفسي، حيث كانت نسبة 68.93% من أفراد العينة صرحت أنها تعاني من مختلف الأعراض النفسية كالهلع التلقائي والاكتئاب وضعف الأعصاب والانفعال الزائد وعدم الثقة في النفس والارتباك وعدم القدرة على التفكير والتمييز وزيادة الميل إلى العدوان وأن النشاطات الرياضية التربوية لها تأثير إيجابي على معالجة هذه الأعراض وتخفيض القلق النفسي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، بينما نسبة 18.80% من عينة الدراسة تتعرض لهذه الاضطرابات في بعض الأحيان فقط وترى أن النشاطات الرياضية التربوية لها تأثير إيجابي على أعراض القلق النفسي في بعض الأحيان بينما نسبة 12.16% من أفراد العينة صرحوا أنهم لا يعانون من هذه الاضطرابات النفسية وأن النشاطات الرياضية التربوية لا تؤثر على القلق النفسي لطلاب البكالوريا.

11-1-2- تفسير النتائج:

تفسر معاناة نسبة 68.93% من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من القلق النفسي إلى الخوف من الرسوب والإخفاق في امتحان شهادة البكالوريا باعتباره امتحان مصيري وهاجس التلاميذ والأولياء معا وكذا الضغط الدراسي وكثافة المواد العلمية الأخرى وطبيعة المرحلة الحساسة التي يمرون بها وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بمختلف الاضطرابات النفسية والسلوكية والتغيرات الفيزيولوجية وترى النشاطات الرياضية التربوية من أحسن الحلول وتعتبر كعلاج لهذه الأعراض، أما نسبة 12.26% من أفراد العينة الذين لا يتعرضون للقلق النفسي يفسر بعدم الاكتراث واللامبالاة بهذا الامتحان وبالتالي استجابات الجهاز العصبي لا تظهر وعدم حدوث استثارة أو تنشيط فسيولوجي أما نسبة 18.80% من أفراد العينة التي تتعرض لهذه الاضطرابات في بعض الأحيان تعود إلى الحالات الخاصة والمرتبطة بظروف ومحيط كل فرد من أفراد العينة.

11-2- الخصائص الإحصائية للمحور الثاني:

المحور الأول يتعلق بالقلق البدني وهو يهدف إلى التعرف على مدى تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق البدني لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

الجدول -3-: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاي مربع المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الأول الخاص بالقلق البدني.

المحور الأول	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القلق البدني	نعم	125	62.60%	37.22	2.95	78.26	5.99	0.05	2	دال
	أحيانا	45	22.53%							
	لا	30	14.30%							

11-2-1- عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني:

من خلال الجدول رقم (03) الخاص بالقلق البدني لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا تبين أن نسبة 62.60% من أفراد العينة الممارسين للنشاطات البدنية والرياضية التربوية صرحوا أن لهم أعراض القلق البدني بينما نسبة 22.53% من أفراد العينة صرحت أنها أحيانا تظهر عليهم أعراض القلق البدني، أما أفراد العينة المتبقية الممثلة بنسبة 14.80% صرحوا أنهم لا تظهر عليهم أعراض القلق البدني.

11-2-2- تفسير النتائج:

من خلال هذه النتائج يتضح أن اغلب التلاميذ المقبلين على البكالوريا في مختلف المؤسسات التربوية يؤكدون أنهم يعانون من أعراض القلق البدني كزيادة المردود الفسيولوجي للجسم والتعب دون بذل أي مجهود أو تسارع معدل دقات

القلب وعدم القدرة على التنفس والألم في الصدر وكذلك اضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها وهذا خلال السنة النهائية واغلبهم ارجعوا هذا القلق إلى الضغط الدراسي والخوف من الرسوب في امتحان شهادة البكالوريا وان التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية أقل تأثرا لأعراض القلق البدني باعتبارها مادة ترفيهية تخفف من الضغط وترفع من الطاقة النفسية والإحباط والاكتئاب، أما الفئة الأخرى التي تظهر عليها هذه الأعراض في بعض الأحيان فقط ممكن تعود إلى أسباب وراثية أو أمراض عضوية وصحية أو عوامل اجتماعية واقتصادية.

11-3- الخصاص الإحصائية للمحور الثالث:

المحور الثالث يتعلق بالقلق المعرفي وهو يهدف إلى التعرف على مدى تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق المعرفي لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

الجدول -4-: يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكاي مربع المحسوبة والمجدولة لعبارات المحور الأول الخاص بالقلق المعرفي.

الإجابة	الاجابة	التكرار	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ك المحسوبة	ك المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
القلق المعرفي	نعم	127	63.46%	37.28	3.11	83.59	5.99	0.05	2	دال
	أحيانا	44	22.00%							
	لا	29	14.53%							

11-3-1- عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ ان معظم تلاميذ السنة الثالثة ثانوي يتميزون بسميات القلق المعرفي وهذا بنسبة 63.46% والنشاطات الرياضية التربوية لها دور ايجابي في تخفيض هذه الأعراض، بينما 22% من افراد العينة ترى أنها تتعرض لهذه الأعراض في بعض الأحيان فقط بينما أفراد العينة المتبقية المتمثلة بنسبة 14.53% ليس لها اعراض القلق المعرفي والنشاطات الرياضية التربوية لا دور لها تخفيض القلق المعرفي.

11-3-2- تفسير النتائج:

من خلال هذه النسب نستنتج أن النشاطات الرياضية التربوية لها تأثير ايجابي على معظم التلاميذ من حيث العمليات العقلية والمعرفية المتمثلة في الذاكرة والذكاء والتركيز والانتباه والتفكير والقدرة على الإدراك والتمييز، حيث أن القلق المعرفي يرجع لعدة أسباب منها:

اعتبار امتحان البكالوريا امتحان تقرير المصير، وكذا الخوف من الرسوب في الامتحان، هالة الإثارة والتضخيم والتهويل الإعلامي، عدم الاستعداد والتهيؤ الكافي للامتحان وكذلك ضيق وقت الامتحان.

أما باقي أفراد العينة المتبقين المتمثلة في 14.53% والتي لا تتعرض إلى أي اضطراب إلى أي سمة من سمات القلق المعرفي وهذا يعود إلى طبيعة الشخصية أو لأسباب اجتماعية كعدد الأسرة المحدود الذي يساعد الوالدين على توفير الرعاية الصحية والنفسية والمعرفية لأبنائهم.

12- مناقشة وتحليل نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات

12-1- تحليل النتائج في ظل الفرضية الأولى:

الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في مستوى القلق النفسي.

من خلال نتائج جميع الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث التي تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق النفسي، حيث النتائج تشير إلى وجود قلق نفسي عند كل التلاميذ ولكن بدرجة أكبر عند التلاميذ غير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وهذا يدل على أن النشاطات الرياضية التربوية تلعب دور كبير في تخفيض القلق النفسي وتحسين الحالة النفسية ومعالجة الإحباط وبعث الثقة في النفس والتوازن النفسي فعند ممارسة هذه الأنشطة الرياضية تؤدي إلى تحسين الانفعالات النفسية السلبية وبعث البهجة والسرور والراحة والسكينة والاطمئنان وتحديد الإرادة ونسيان الهموم والتعاون والتفاهم والمنافسة التربوية. "يقول "سبورك" الخبير التربوي الشهير" إن عينا هو أننا ننظر إلى المراهقة على أنها فترة مرضية ولا ننظر إليها كمرحلة طبيعية مر بها كل منا، إن الإنسان يبحث عن النضج ومهمتنا في توضيح الطريق والإرشاد" (عواطف، 1990، صفحة 98). فالمرهق يحتاج إلى إرشادنا ويتمناه بشرط أن نقدمه له بصدقة لأنهم تنقصهم الخبرة يحتاجون إلى الإرشاد، ومن الوسائل الإرشادية للمرهق والتلميذ هي الممارسة الرياضية والعلاج النفسي واللعب المنظم والاسترخاء. ويرى "عبد الستار إبراهيم" و karen & syrijala أن الاسترخاء العضلي من العلاجات السلوكية وأكد إمكانية استخدام الاسترخاء بوصفه أسلوب من أساليب العلاج الذاتي والضبط في حالات القلق الفعلي واستعماله في التطمين التدريجي في المواقف المثيرة للقلق.

12-2- تحليل النتائج في ظل الفرضية الثانية:

الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في مستوى القلق البدني.

من خلال نتائج جميع الأدوات الإحصائية المستعملة في البحث تشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق البدني، حيث النتائج تشير إلى وجود قلق بدني عند كل التلاميذ ولكن بدرجة أكبر عند التلاميذ غير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وهذا يدل على أن النشاطات الرياضية التربوية تلعب دور كبير في تخفيض القلق البدني وتحسين الأداء البدني ومعالجة جميع الأعراض البدنية والفسولوجية التي تحدث في الجسم نتيجة القلق (الأمراض النفس جسدية) وتظهر أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمرهق كمادة مكيّفة

لشخصيته ونفسيته فهي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والتي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيمة التي يعجز المنزل على توفيرها له، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعدوان بصورة مقبولة اجتماعيا وفي هذا الشأن يتفق "ريشار الدرمان" عام 1983 مع "فرويد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط. (الأفندي، 1995، صفحة 445)

كما ذكر "شلبير" في رسالته "جماليات التربية" أن الإنسان يكون إنسانا عندما يلعب، أما الألماني "جوستن" يرى الناس يلعبون من أجل أن يتعاونوا وينشطوا أنفسهم أما الفيلسوف "أفلاطون" فقد ذكر أن التربية الحققة هي التي تشمل تربية الجسم والعقل والخلق جميعا لكي يكون الإنسان نافعا ومنتجا. (جادو، 2001، صفحة 7)

12-3- تحليل النتائج في ظل الفرضية الثالثة:

الفرضية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على البكالوريا في مستوى القلق المعرفي.

أثبتت نتائج إجابات التلاميذ في الاستبيان محور القلق المعرفي، أن أغلب التلاميذ يتميزون بمستوى عالي من القلق المعرفي حيث نجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي، وهذا يدل على أن النشاطات الرياضية التربوية تلعب دور كبير في تخفيض القلق المعرفي مما ينعكس إيجابا على مختلف العمليات العقلية والذهنية، كالذكر والذكاء والتركيز والانتباه والتفكير وبالتالي تحسين مستوى التحصيل والانجاز الدراسي. وهذا ما يؤيد قول "ريتشارد أدلرمان" في اعتبار أن النشاط البدني الرياضي مخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتمحور بصفة مقبولة كما تمكنه هذه الأنشطة من تقويم إمكانيته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار، وبفضل الرياضة يخفف التلميذ المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفسيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته كما تجعله يعطي صورة حسنة عن شخصيته من خلال احترام زملائه، كما أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، وهذا ما يؤدي بالتلميذ الممارس إلى التحكم في مختلف انفعالاته من خلال التفكير السليم في اتخاذ القرارات حيث يقول "أفلاطون" العقل السليم في الجسم السليم. (الأفندي، 1995، صفحة 444)

13- خاتمة

يمكن القول ان ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض مستوى القلق بمختلف أبعاده (البدني النفسي، المعرفي، السلوكي، الاجتماعي) ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة النهائية بصفة خاصة، كما لا يمكن الجزم أن ممارسة النشاطات الرياضية تقضي بالضرورة على القلق والضغط النفسي رغم الدور الفعال الذي تلعبه، فالقلق عامة مرتبط بعوامل وراثية واجتماعية واقتصادية الخاصة بكل فرد وقيمة هذا البحث تكمن

في ملامسته للواقع باعتبار المرجع الحقيقي لقياس درجة تطابق المعارف النظرية والميدانية ومن خلال هذه الدراسة المطبقة على تلاميذ الطور الثانوي الممارسين وغير ممارسين للنشاطات الرياضية التربوية توصلنا إلى ما يلي:

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

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

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق المعرفي تعزى لصالح الممارسين. (رونيه، 1982)

قائمة المراجع

1. إبراهيم محمد سلامة. (1980). اللياقة البدنية والتدريب. القاهرة: دار المعارف.
2. أبو العلاء عواطف. (1990). التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية. لبنان: دار النهضة العربية.
3. أمين أنور الخولي. (1996). أصول التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). مصر: دار الفكر العربي.
4. حافظ بطرس بطرس. (2008). المشكلات النفسية وعلاجها (الإصدار 02). عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
5. صلاح الدين شروخ. (2008). علم النفس التربوي للكبار. الجزائر: دار العلوم للنشر والتوزيع.
6. عبد العزيز جادو. (2001). علم النفس الطفل وتربيته. الاسكندرية: المكتبة الجامعية الرياضية.
7. عبد المنان عكاشة. (1993). دع القلق وعش سعيدا. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. فاروق عثمان السيد. (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (الإصدار 1). القاهرة: دار الفكر العربي.
9. لويز رونية. (1982). التربية العامة (الإصدار 5). بيروت: دار المعلم للملايين.
10. محمد الأفندي. (1995). علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية. القاهرة: عالم الكتاب.
11. محمد حسن علاوي. (2007). مدخل في علم النفس الرياضي (الإصدار 6). مركز الكتاب للنشر.
12. محمد حسن غانم. (2006). الإدمان. القاهرة: مكتبة غريب.
13. محمد حسن غانم. (2008). مدخل تمهيدي في علم النفس العام (الإصدار 1). القاهرة: الدار الدولية للاستثمارات الثقافية.
14. محمد صادق غسان. (1988). التربية والتربية الرياضية. بغداد: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
15. وآخرون أبو العلاء. (1993). فيزيولوجية اللياقة البدنية. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. وآخرون فرج طه. (1996). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. مصر: مكتبة الخانجي.
17. وليم الخولي. (1976). الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي. مصر: دار المعارف.

