قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة: www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673



ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ودوره في الحد من القلق الاجتماعي لدى تلميذات مرحلة التعليم الثانوي.

Recreational sports activity and its role in reducing social anxiety among secondary school students.

مصطفى مجادي [1، *]، محمد رضوان دهنية [2]، بشير كروم [3].

[1] جامعة الأغواط، الجزائر، m.medjadi@lagh-univ.dz

[2] جامعة الأغواط، الجزائر، mr.dehina@lagh-univ.dz

[3] جامعة الأغواط، الجزائر، b.karoum@lagh-univ.dz

معلومات المقال

تاريخ المقال:

الإرسال:

المراجعة:

القبول:

الكلمات المفتاحية:

النشاط الرياضي الترويحي

القلق الاجتماعي

تلميذات

مرحلة التعليم الثانوي

ملخص

تهدف هذه الدراسة الى معرفة مساهمة ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في الحد من القلق الاجتماعي لدى تلميذات الطور الثانوي ، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، وعينة مقدارها 22 تلميذة من ولاية الاغواط، وجمعت المعطيات لأداة الاستمارة الاستبانة.

ومن أهم النتائج المتوصل اليها، ان النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من حدة القلق الاجتماعي بحيث وجدنا التلميذات المعفيين لديهن قلق اجتماعي وفي المقابل الممارسات للترويح نجد القلق الاجتماعي لديهم متدني. والنشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى التلميذات الممارسات للترويح الرياضي من القلق الاجتماعي على المستوى المعرفي لديهم .

Keywords

Recreational sports activity

Social Anxiety

Schoolgirl

Secondary education

Abstract

This study aims to identify the contribution of recreational sports to the reduction of social anxiety among secondary school students. The study was based on the descriptive curriculum, a sample of 22 female students from the State of Aguats, and collected data for the Form Resolution tool.

One of the most important findings is that recreational sports physical activity has a role to play in reducing social anxiety so that we find exempt female students with social anxiety and, in contrast, recreational practices, low social anxiety. Recreational sports physical activity has a role to play in reducing the social anxiety of female students in sports recreation practices from their cognitive level of social anxiety.

* المؤلف المرسل: مصطفى مجادي.

1. مقدمة

تعتبر التربية البدنية جزءا هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة ، لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية ، التي لا تتوقف علي الجانب البداني فقط انما تمتد اثارها الإيجابية النافعة الي الجوانب النفسية ، والإجتماعية والمعرفية و الحركية و المهارية ، ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى اهمية النشاط البداني علي المستوي القومي ما ذكره"سقراط ":ان على المواطن ان يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي. "

كما ذكر المؤلف " تشيلر " في رسالته " جماليات التربية " ان الإنسان يكون انسان فقط عندما يلعب ، ويعتقد المفكر "ريد " ان التربية البدنية تمدنا بتهذيب الارادة ويقول انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا بل على النقيض فإنه هو الوقت الوحيد الذي يمضي علي خير وجه . (محمد الحماحم ، 1999، ص28 .)

و تتصل التربية الرياضية اتصالا وثيقا بالترويح، ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة ويعتقد رائد الترويح برايتبيل (BRAYHTBIL) أن دور مؤسسات الترويح وأنشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتوزع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، الميول، ومستوى المهارة، الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم . (أمين أنور الخولي ، 1996، ص193)

و تعتبر فلسفة الترويح في وقت الفراغ نشاط اجتماعي مرتبط بنظم المجتمع وبناه وثقافة أفراده وأنماط حياتهم، وهو ضرورة إنسانية بل غريزة لابد من إشباعها، وقد خطت الأمم خطوات في تطوير هذا المجال وتنظيمه عبر خلق فلسفة اجتماعية خاصة تساير قيم وعادات وتقاليد المجتمع مع تأسيس مؤسسات قاعدية وقوانين وتشريعات تنظم وتشجع إستغلال أوقات الفراغ.

و النشاط البدني الترويحي يهدف إلى إتاحة الفرصة للاسترخاء وإزالة التوتر، وهذا بتحقيق الذات،ونمو الشخصية، والنضج الاجتماعي ناهيك أن فكرة تنمية اللياقة البدنية ومنه من يرى أنه ذلك النشاط هو وسيلة للتخفيف من الضغط المهني ومشاكل الحياة، كما أن هناك فئة أخرى من جانبها العلاجي مثلا القضاء على ظاهرة السمنة والأمراض العصر منها ألام المفاصل الناتجة أن قلة الحركة، هذا ما ينعكس على فئات المجتمع وثقافتهم الرياضية و النسق القمي.

يرى الكاتب والعالم" سيجموند فرويد"ان القلق حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يتملك الإنسان ويسبب له الكثير من الالم والضيق، والقلق يعني الانزعا ، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو مشائما و متوتر الاعصاب ، و مضطرب ، كما ان الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البحث في الامور ، وفاقدا الشعور بالمسؤولية اتجاه الاخرين.(سجموند فريد ، القاهرة ،1962)

إلا أن القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي مجموعة من التغيرات الجسمية والنفسية والبيولوجية التي تحدث عند الاطفال المراهقين.

وفي هذه المرحلة" مرحلة المراهقة"والتي تعتبر فترة حاسمة في حياة الطفل إذا يمر بمجموعة حافلة من التغيرات البيولوجية , النفسية , الجسمية والتي يراها العالم " هيرلوك" بأنها مرحلة تبدأ عندما يصل الفرد إلى سن الرشد على الصعيد القانوني و من بين هذه التغيرات ظهور الشعر على الذقن و كذلك تغيرات على مستوى الصوت و النمو في الجهاز الغددي .

ومن ما سبق التطرق اليه فان الطفل يقع تحت طائلة من التغيرات البيولوجية والنفسية والإجتماعية والسلوكية والتفكيرية، و يجد نفسه يعش في مجال الانفعالات السلبية والإيجابية، و تتكون لديه بعض الضغوط النفسية ، وغير ان علماء التربية استدركوا هذا الموقف من خلال ادماج التربية البدنية والرياضية و بإعتبارها محركا ايجابيا , وكوسيلة يحي التلميذ بها متنفسا ومجالا للتفريغ الفكري والنفسي والإجتماعي للقلق الإجتماعي الذي يعيشه ، وعليه نطرح التساؤل التالي:

ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية ؟

- **التساؤلات:**

1-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى السلوكي ؟

2-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى المعرفي ؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى الفزيولوجي ؟

1. الفرضيات:

1.2.الفرضية العامة :

يساهم النشاط البدني الرياضي الترويحي في التخفيف من القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية.

2.2.الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى :توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والتقليل من حدة القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى السلوكي.

الفرضية الجزئية الثانية: توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والتقليل من حدة القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى المعرفي.

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي والتقليل من حدة القلق الإجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى الفزيولوجي.

2. تحديد المصطلحات و المفاهيم :

1. القلق الإجتماعي:

يعتبر أحد أنواع الرهاب Phobie الذي يمثل أحد اضطرابات القلق Anxiety Disorders. و يتسم بخوف واضح و دائم من موقف أو أكثر من المواقف الإجتماعية التي تتطلب الأداء في الجماعة، و يتم تجنب تلك المواقف الإجتماعية التي يخاف منها الفرد، أو التي تثير لديه القلق دائما. ول بين الفرد و الآخر و هو جزء من عملية الاتصال.

و يحتل القلق الإجتماعي أو الرهاب الإجتماعي موقعا هاما في التصنيف الدولي العاشر للاضطرابات النفسية 10 ـ ICD الذي اصدرته منظمة الصحة العالمية

WHOعام 1992، حيث يوضع القلق ضمن فئة " اضطرابات القلق الرهابي Phobic Anxiety Disorders، و يتحدد الرهاب الإجتماعي في هذا التصنيف بأنه " اضطراب يبدأ غالبا في مرحلة المراهقة ، و يتمركز حول الخوف من نظرة الآخرين ، و يؤدي إلى تجنب المواقف الإجتماعية ، و يبدو القلق الإجتماعي في أعراض نفسية أو سلوكية أو فيزيولوجية ، و يظهر في مواقف إجتماعية معينة ، حيث يعتبر الأحجام عن المواقف الرهابية من أبرز معالم الرهاب الإجتماعي الذي يؤدي إلى العزلة الإجتماعية الكاملة . (محمد ابراهيم عيد ، 2000 ، ص 249 ، 250 .)

التعريف الإجرائي:

"نمط من السلوك يقوم به الشخص تجاه الآخرين في المواقف الإجتماعية المختلفة وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة عند اجابتها على فقرات مقياس القلق الإجتماعي."

3. اهداف البحث:

تتحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

1-مدى تأثير النشاط الترويحي في حصة التربية البدنية والرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي.

2-إبراز العلاقة التي تربط النشاط الترويحي حصة التربية البدنية والرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي إكساب القيم الروحية والإجتماعية والنفسية.

3-معرفة التغيرات النفسية والبيولوجية والجسمية التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة النشاط الرياضي الترويحي

4. أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للقلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة الثانوية، والذي نوجزه فيما يلي:

1-إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج القلق النفسي والإجتماعي في المرحلة الثانوية.

2-قد تفيد هذه الدراسة عملية إرشاد للتلاميذ ورعايتهم نفسيا واجتماعيا وصحيا.

<u>إجراءات الدراسة الميدانية :</u>

1. **الدراسة الاستطلاعية** قمنا بدراسة استطلاعية لبعض الثانويات الموجودة في بلدية الاغواط و هذا راجع لقرب المسافة حيث كان الهدف من ذلك الحصول على معلومات كافية من التلميذات الدارسين بها

2. **منهج البحث المستخدم:**

يقصد بمنهج البحث:" الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " . (عمار بوحوش ، محمد محمود ذنيبات ، 1995 ، ص 89.)

تم اختيارنا هذا للمنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا ، قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بتلاميذ المرحلة الثانوية والتي تدفعه إلى قلق اجتماعي.ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي ،والذي يعرف على انه : " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين . "(عمار بوحوش ، محمد محمود ذنيبات ، 1995 ، ص 130.)

ومن هنا نستطيع القول بأن هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

3. **متغيرات البحث:**

3 .1. المتغير المستقل : هو الحالة او الظروف الذي يقوم الباحث بمعالجته او تغييره، و في بحثنا هذا المتغير المستقل هو ممارسة النشاط الرياضي خلال درس التربية البدنية.

3 . 2. المتغير التابع : هو استجابة السلوك الذي يقوم الباحث بقياسه ، و يتمثل المتغير التابع في بحثنا هو القلق الإجتماعي.

4. **مجتمع الدراسة:**

و قد بلغ عدد افراد مجتمع الدراسة استنادا للإحصائيات من طرف مديرية التربية غرداية ببلدية متليلي خلال الموسم الدراسي (2013\2014) بـ 6369 بلغ عدد 2783 الذكور ، بينما عدد الاناث من هذا المجموع هو 3613 تلميذة ،بحيث و هؤلاء التلاميذ موزعون عبر 11 ثانوية ببلدية متليلي ولاية غرداية، وبالتالي تم اختيار ثانويتين اعتبرت ممثلة لمجتمع البحث فكان عدد الاناث بها 734 تلميذة .

توزيع أفراد مجتمع البحث حسب الثانويات :

جدول رقم (01)

يوضح توزيع افراد مجتمع البحث حسب الثانويات

السنة الاولى ثانوي		السنة ثانية ثانوي	
اناث	المجموع	اناث	المجموع
228	383	164	355
166	258	176	320
394	641	340	675
مجموع الاناث		734	

5.عينة الدراسة و خصائصها:

5. 1. عينة الدراسة: بما انه من الصعب على الباحث ان يتصل بعدد كبير من المعنيين بدراسته لكي يطرح عليهم الاسئلة و يحصل منهم على الاجوبة فانه لا مفر من اللجوء الى اسلوب اخذ العينات التي تمثل المجتمع الاصلي حتى يستطيع أن يأخذ صورة مصغرة عن التفكير العام . (عمار بوحوش ، محمد محمود ذنيبات ، 1995 ، ص 53.)

و العينة القصدية هي : جزء من المجتمع او مجموعة جزئية من المفردات الداخلية في تركيب المجتمع الذي يجرى عليها البحث ، و العينة هي تلك التي تختار بشكل يجعلها ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلا صحيحا و عندئذ يستطيع الباحث ان يستخلص من دراسة العينة نتائج تصلح للتعبير عن المجتمع بأكمله. (طلعت همام ، 1995 ، ص 89.)

و لذلك تقوم معظم البحوث على موضوع البحث الذي يزعم الباحث القيام به و يعتمد على درجة دقة المعلومات التي يرجح الباحث تحقيقها في بحثه ، إضافة الى اعتمادها على طبيعة السكان المبحوث أي كون مجتمع البحث متجانسا او غير متجانس في صفات الديمغرافية و الاجتماعية و المادية والبشرية و الحضارية التي يهتم بها البحث او كونه كبيرا او صغير الحجم . .

(AL-Hassan, Ihsan, , 1976, p136.)

و قد حاولنا في هذه الدراسة ان تكون العينة اكثر تمثيلا للمجتمع الاصلي للدراسة ، مما يمكن الاعتماد عليها و على نتائجها و لو بصورة نسبية في تعميمها ووضع الاقتراحات .

و العينة هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله عليها ،و في علم النفس و التربية و الرياضية تكون العينة هي الانسان . (وجيه جوب ،1988 ،ص 219.)

5. 2. خصائص العينة:

اشتملت عينة الدراسة من التلاميذ 22 تلميذة بحيث قسمت كما يلي :

لقد قمنا باختيار عينتان اثنين للدراسة في بحثنا بحيث اختيرت العينة الأولى بطريقة مقصودة و احتوت على 11 تلميذة معفية من الطور الثانوي أي انها لا تمارس النشاط البدني الرياضي التربوي ، و تم اختيارها بطريقة مقصودة ايضا على 11 تلميذة من الطور الثانوي تمارس للنشاط البدني الرياضي التربوي .

ملاحظة :

تكون مجتمع بحثنا من ثانويتين على 734 تلميذة تم اختيار منهم 22 تلميذة منهم 11 تلميذة معفية بصعوبة لقلتهم و 11 ممارسين للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

6. مجالات البحث:

قد تم إجراء البحث من خلال مجالين هما:

المجال المكاني : تم اختيار أفراد عينة البحث من ثانويات الواقعة ببلدية الأغواط التي هي :

ثانوية صادق طالبي

متقن عمر دهينة

المجال الزماني: و يمكن حصر هذا المجال في ما يلي:

20 افريل 2014 الى نهاية ماي 2014.

7.الأدوات المستخدمة في البحث:

مقياس القلق الاجتماعي :يمكن الاستفادة من هذا المقياس في تحديد مظاهر القلق الاجتماعي التي تظهر لدى الطلبة ، حيث ان تحديد المخاوف الاجتماعية سيسهم في معرفة خوف بعض الطلبة من المشاركة و الاقبال على التحدث مع الاخرين او المشاركة في النشاطات على سبيل المثال .

يحدث القلق الاجتماعي عندما يظهر عدد من المخاوف في مجموعة و مختلفة من مواقف التفاعل الاجتماعي ،حيث يتجلى القلق و كالخوف من الجمهور الناتج عن وجود الانسان في موقف اجتماعي او موقف عام ،الامر الذي يقود الى ظهور ردود فعل القلق عند حدوث هذه المواقف .و تعد درجة معينة من القلق سوية و عادية و بخاصة في المواقف التي تتضمن متطلبات جديدة ، و عند الحديث امام الجمهور ...الخ ، غير اننا نتحدث عن القلق الاجتماعي بالمعنى غير السوي عندما يصبح الخوف من المواقف الاجتماعية مزعجا للشخص و موترا له و مستمرا و عندما يتضرر الشخص في مجالاته الحياتية بشكل كبير .(Marks 1987).

و يقصد بالقلق الاجتماعي هنا الخوف المقبول و تجنب المواقف التي يفترض فيها للمعني ان يتعامل او يتفاعل فيها مع الاخرين و يكون معرضا بنتيجة ذلك الى نوع من انواع التقييم (Margraf & Rudolf, 1999,P4) .فالسمة الاساسية المميزة للقلق الاجتماعي تتمثل في الخوف غير الواقعي من التقييم السلبي للسلوك من قبل الآخرين (Stangie & Hiedeinreich 1999, P40,) و التشوه الادراكي للمواقف الاجتماعية لدى القلق اجتماعيا (Roeder & Margraf , 1999 ,P61) .و المعنوية غالبا ما يشعرون بأنهم محط أنظار محيطهم بمقدار اكبر بكثير مما يعنونه انفسهم لهذا المحيط ،ويتصورون ان محيطهم ليس له من اهتمام اخر غير تقييمهم المستمر و بطبيعة الحال فإنهم يتصورون دائما ان التقييم لابد و ان يكون سلبيا .اما النتيجة فهي التضخيم الكارثي للعواقب الذي يتمثل مثلا من خلال التطرف في طرح المتطلبات من الذات بحيث يتحول ادنى خطأ يرتكبه المعني الى كارثة بالنسبة له تغرقه في الخجل و تعزز ميله للقلق الاجتماعي يظهر وفق ثلاثة مستويات (Kafner, Reinecker & Schmeltzer, 1990)

المستوى السلوكي : و يتجلى في سلوك الهرب من مواقف اجتماعية مختلفة و تجنبها كعدم تلبية الدعوات الاجتماعية و التقليل من الاتصالات الاجتماعية ..الخ.

المستوى المعرفي :و يتمثل في افكار تقييميه للذات ،و توقع الفضيحة او عدم لباقة السلوك ،و المصائب و الانشغال المتكرر بالمواقف الاجتماعية الصعبة او المثيرة للقلق ،و عما يعتقده الاخرون حول الشخص نفسه ،و القلق الدائم من ارتكاب الاخطاء ..الخ .

المستوى الفيزيولوجي : و يتضح من معاناة الشخص من مجموعة مختلفة من الاعراض الجسدية المرتبطة الاجتماعية المرهقة بالنسبة له ،كالشعور بالغثيان و الارق و الاحساس بالغصة في الحلق و الارتجاف و التعرق...الخ.

و تترابط هذه المستويات مع بعضها بشكل وظيفي ،فتتوقع التقييم السلبي للسلوك الشخصي يقود الى تنشيط ارتفاع في الانتباه الذاتي يتجلى من خلال تكثيف ملاحظة الذات Self monitoring .فالأشخاص الذين يعانون من قلق اجتماعي ينشغلون باستمرار بادراك اشارات الاخطاء الممكنة و

الفشل و الفضيحة ..الخ في سلوكهم ،و يقود هذا الادراك الى العزو السلبي الخاطئ لأعراض القلق كدليل على التقييم السلبي من قبل الاخرين ex-consequentia-conclusion. و هذا بدوره يؤدي الى ارتفاع حدة الاثارة الجسدية و تزايد في اعراض القلق ، التي يتم عزوها الى التقييمات الاجتماعية .

و يؤدي هذا العزو الخاطئ الى الوقوع في حلقة مفرغة تصعد فيها الاثارة الاولية و العزو الخاطئ بعضها باطراد وفق آلية تغذية راجعة ايجابية وصولا الى نوبة من الذعر او الهلع .

8. الخصائص السيكومترية لأداة البحث :

8. 1. صدق المقياس:

صدق المحكمين :

عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في ميدان علم النفس و قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس بحيث تمت الموافقة عليه .

رقم العبارة	التكرار	نسبة الاتفاق	رقم العبارة	التكرار	نسبة الاتفاق
1	2	%50	16	3	%75
2	3	%75	17	3	%75
3	4	%100	18	2	%50
4	4	%100	19	4	%100
5	2	%50	20	2	%50
6	4	%100	21	4	%100
7	2	%50	22	2	%50
8	4	%100	23	3	%75
9	3	%75	24	4	%100
10	4	%100	25	2	%50
11	2	%50	26	3	%75
12	2	%50	27	3	%75
13	4	%100	28	4	%100
14	4	%100	29	2	%50
15	2	%50			

. 2. ثبات المقياس:

يقصد بالثبات ان الاختبار النفسي او التربوي يتصف بواحدة من الصفات الاتية:

- أنه موثوق و يعتمد عليه .
- انه دقيق في القياس، ولا يتناقض مع نفسه بصرف النظر عما يقيسه .
- انه موضوعي.
- انه مستقر من ناحية النتائج .

(ملحم سامي ، 200 ، ص287 .)

حساب الثبات :

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق الاجتماعي لفقراته المختلفة عن طريق حساب معامل الفا كرونباخ Cronbach Alpha

1 . حساب الثبات لعينة غير ممارسين الرياضة :

جدول رقم (03) يوضح معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس القلق الاجتماعي

	عدد الفقرات	الفا كروماخ على اساس المستويات	الثبات الكلي
غير ممارس القلق الإجتماعي	29	0,859	0,815

يتبين من الجدول (04) أن معامل الثبات للمقياس ككل (**0,815**)، و هو معامل ثبات عال ، و تبين أن معامل الثبات عال لجميع الفقرات .

جدول رقم (04) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المستوى السلوكي و فقرات القلق الاجتماعي

رقم	ارتباط غير ممارس المستوى السلوكي	الارتباط الكلي غير ممارس القلق الإجتماعي
1	,4120	,0290
2	,3610	,0520
3	,4730	,3350
4	,2970	,1350
5	,6490	,4180
6	,4740	,2930
7	,4580	,3290
8	,6870	,5750
9	,5560	,6990
10	,4730	,5240

11	,5750	,7470
12	,1340	,2680

جدول رقم (05) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المستوى المعرفي و فقرات القلق الاجتماعي

رقم	الارتباط غير ممارس المستوى المعرفي	الارتباط الكلي
13	,3750	-,0320
14	-,1690	-,2490
15	,5010	,3180
16	,1530	,0110
17	,6300	,4290
18	,5480	,5830
19	,6130	-,0580
20	,6200	,6650
21	,1850	,4330

جدول رقم (06) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المستوى الفزيولوجي و فقرات القلق الاجتماعي

رقم	الارتباط غير ممارس المستوى الفزيولوجي	الارتباط الكلي
22	,6530	,6470
13	,5900	,7690
24	,6160	,7240
25	,4850	,7220
26	,7060	,8390
27	,3040	,5420
28	,5550	,7040
29	,1910	-,0870

جدول رقم (07) يوضح مصفوفة معامل الارتباط لعينة غير ممارسين الرياضة

	غير ممارس القلق الإجتماعي	غير ممارس المستوى الفزيولوجي	غير ممارس المستوى المعرفي	غير ممارس المستوى السلوكي
غير ممارس المستوى السلوكي	0,845	0,548	0,230	1,000
غير ممارس المستوى المعرفي	0,652	0,591	1,000	0,230
غير ممارس المستوى الفزيولوجي	0,863	1,000	0,591	0,548
غير ممارس القلق الإجتماعي	1,000	0,8630	0,652	0,845

2 . حساب الثبات لعينة ممارسين الرياضة :

جدول رقم (08) يوضح معامل الثبات الفا كرونباخ لمقياس القلق الاجتماعي

	عدد الفقرات	الفا كرومباخ	الثبات الكلي
ممارس القلق الإجتماعي	29	0,777	0,806

جدول رقم (09)يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المستوى السلوكي وفقرات القلق الاجتماعي

رقم	ممارس المستوى السلوكي	ممارس القلق الإجتماعي
01	,7110	,4130
02	,4290	,2780
03	,4370	,3910

04	**,2260**	,2300
05	**,3210**	,2790
06	**,0110**	-,0280
07	**,1660**	,1290
08	**,4330**	,2530
09	**,5060**	,5800
10	,2070	,1730
11	**-,1930**	-,0940
12	**,4550**	,3160

جدول رقم (10)يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المستوى المعرفي و فقرات القلق الاجتماعي

رقم	ممارس المستوى المعرفي	ممارس القلق الإجتماعي
13	**,1460**	,2900
14	**,4720**	,1930
15	**,6200**	,5570
16	**,4580**	,3350
17	**,1620**	,1590
18	**,2550**	,3600
19	**,7180**	,4750
20	**,1630**	-,1320
21	**,5540**	,2830

جدول رقم (11) يوضح معاملات الارتباط بين فقرات المستوى الفزيولوجي و فقرات القلق الاجتماعي

رقم	ممارس المستوى الفزيولوجي	ممارس القلق الإجتماعي
22	**0,365**	0,333
23	**0,356**	0,325
24	**0,599**	0,637
25	**0,655**	0,446
26	**0,617**	0,365
27	**0,628**	0,385
28	**0,106**	0,004
29	**0,053**	0,319

جدول رقم (12) مصفوفة معامل الارتباط لعينة ممارسين الرياضة

	ممارس القلق الإجتماعي	ممارس المستوى الفزيولوجي	ممارس المستوى المعرفي	ممارس المستوى السلوكي
ممارس المستوى السلوكي	**,7820**	**,5400**	**,2670**	1,000
ممارس المستوى المعرفي	**,7090**	**,3790**	**1,000**	,2670
ممارس المستوى الفزيولوجي	**,8270**	**1,000**	**,3790**	,5400
ممارس القلق الإجتماعي	**1,000**	**,8270**	**,7090**	,7820

9. أساليب المعالجة الإحصائية المستخدمة في البحث :

إن العلم يهدف الى المعرفة و للوصول اليها يجب على كل باحث اتباع تقنيات احصائية تمكن من تحقيق مؤشرات كمية تساعد على التحصيل و التفسير و الحكم .

و استخدم في البحث الاساليب الاحصائية التالية لتحليل نتائج البحث :

- برنامج (SPSS) الاحصائي .

- النسب المئوية.

الاختبار التائي:T-Test للفروق بين المتوسطات.

عرض و تحليل نتائج المقياس الموجه للتلاميذ :

سنقوم بعرض و تحليل النتائج من خلال اجابات التلميذات على المحاور المكتوبة لمقياس القلق الاجتماعي حيث نبدأ:

المحور الأول:المستوى السلوكي

الجدول رقم (15) يبين الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في المستوى السلوكي

	العينة	المتوسط	الانحراف	الفرق بين المتوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
غير ممارس المستوى السلوكي	22	45,09	4,13	3,18	2,41	2,080	21	0,025
ممارس المستوى السلوكي	22	48,27	3,03					

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (15) الذي يوضح النتائج المحصل عليها من إجابات التلميذات على محور المستوى السلوكي ،نلاحظ أن إجابات قيمة المتوسط الحسابي لدرجات التلاميذ ممارس المستوى السلوكي كان يساوي 48,27 درجة بانحراف معياري قدره 4,13 ،أما المتوسط الحسابي التلميذات غير ممارس المستوى السلوكي كان يساوي 45,09 درجة بإنحراف معياري قدره 3,03 ،كما نلاحظ من الجدول أن الفرق بين المتوسطات يساوي 4,13 ، و هذا يدل على وجود فروق معنوية بين التلميذات.

لتأكد من هذه النتيجة قمنا باستخدام القانون الإحصائي ت ستودنت (T.TEST) ،و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية باستخدام (SPSS) ،تحصلنا على قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 2,41 ،و هي اقل من ت الجدولية المقدرة بـ 2,080 ،عند درجة الحرية 21.

هذه النتيجة تبرر فرضية الدراسة ، لذي قمنا بها ، و التي تنص علي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى السلوكي.

المحور الثاني :المستوى المعرفي

الجدول رقم (18) يبين الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في المستوى المعرفي

	العينة	المتوسط	الإنحراف	الفرق بين المتوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
غير ممارس المستوى المعرفي	22	34,36	2,17	,693	-4,59	2,080	21	0,000
ممارس المستوى المعرفي	22	38,05	2,98					

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (18)الذي يوضح النتائج المحصل عليها من إجابات التلميذات على محور المستوى المعرفي ،نلاحظ أن إجابات قيمة المتوسط الحسابي لدرجات التلميذات ممارس المستوى المعرفي كان يساوي 38,05 درجة بانحراف معياري قدره 2,98 ،أما المتوسط الحسابي للتلميذات غير ممارس المستوى المعرفي كان يساوي 34,36 درجة بإنحراف معياري قدره 2,17 ،كما نلاحظ من الجدول أن الفرق بين المتوسطات يساوي 3,69 ، و هذا يدل على وجود فروق معنوية بين التلميذات.

لتأكد من هذه النتيجة قمنا باستخدام القانون الإحصائي ت ستودنت (T.TEST) ،و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية باستخدام (SPSS) ،تحصلنا على قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 4,59- ،و هي اقل من ت الجدولية المقدرة بـ2,080،عند درجة الحرية 21.

هذه النتيجة تبرر فرضية الدراسة ، لذي قمنا بها ، و التي تنص علي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى المعرفي .

المحور الثالث :المستوى الفزيولوجي :

الجدول رقم (21) يبين الفروق بين الممارسين و غير الممارسين في المستوى الفزيولوجي

	العينة	المتوسط	الانحراف	الفرق بين المتوسطين	T المحسوبة	T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة
غير ممارس المستوى الفزيولوجي	22	28,00	2,67	3,50	-3,92	3,527	21	0,001
ممارس المستوى الفزيولوجي	22	31,50	2,97					

عرض و تحليل النتائج :

من خلال الجدول رقم (21)الذي يوضح النتائج المحصل عليها من إجابات التلميذات على محور المستوى المعرفي ، نلاحظ أن إجابات قيمة المتوسط الحسابي لدرجات التلميذات ممارس المستوى المعرفي كان يساوي 38,05 درجة بانحراف معياري قدره 2,97 ، أما المتوسط الحسابي التلميذات غير ممارس المستوى المعرفي كان يساوي 28,00 درجة بإنحراف معياري قدره 2,67 ،كما نلاحظ من الجدول أن الفرق بين المتوسطات يساوي 3,50 ، و هذا يدل على وجود فروق معنوية بين التلميذات.

لتأكد من هذه النتيجة قمنا باستخدام القانون الإحصائي ت ستودنت (T.TEST) ، و بعد القيام بالمعالجة الإحصائية باستخدام (SPSS) ، تحصلنا على قيمة ت المحسوبة المقدرة بـ 3,92- ، و هي اقل من ت الجدولية المقدرة بـ 3,527 ، عند درجة الحرية 21.

هذه النتيجة تبرر فرضية الدراسة، لذي قمنا بها، و التي تنص علي انه توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى الفزيولوجي .

استنتاج في ضوء الفرضيات :

لقد كان الهدف من دراستنا هو معرفة دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في الحد من القلق الاجتماعي و منه قمنا باقتراح مجموعة من الفرضيات ، و بعد الدراسة الميدانية توصلنا للنتائج التالية :

الفرضية الجزئية الأولى : توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى السلوكي ، من خلال الجداول (13 ، 14 ، 15) تبين لنا بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى التلميذات المعفيين وجود قلق اجتماعي لديهم و لكن تبين ان للممارسات ان القلق الاجتماعي لديهم تدني ، و من ذلك نستنتج ان الفرضية محققة بالنسبة للتلميذات غير ممارسات و بالمقابل هي محققة عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

الفرضية الجزئية الثانية : توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى المعرفي ، من خلال الجداول (16 ، 17 ، 18) تبين لنا بأن النشاط البدني الرياضي التارويحي له دور في التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى التلميذات المعفيين لوجود قلق اجتماعي على المستوى المعرفي لديهم و ان لممارسات النشاط البدني الرياضي الترويحي لديهم تدني القلق الاجتماعي ، و من ذلك نستنتج ان الفرضية محققة بالنسبة للتلميذات غير ممارسات و هي محققة عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي .

الفرضية الجزئية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة احصائية لممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي و التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الثانوية في المستوى الفزيولوجي ، من خلال الجداول (19 ، 20 ، 21) تبين لنا بأن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من حدة القلق الاجتماعي لدى التلميذات المعفيين وجود قلق اجتماعي لديهم و لكن تبين ان للممارسات ان القلق الاجتماعي لديهم تدني فيه ، و من ذلك نستنتج ان الفرضية محققة بالنسبة للتلميذات غير ممارسات و بالمقابل هي محققة عند الممارسات للنشاط البدني الرياضي الترويحي.

الاستنتاج العام:

ان ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي ينعكس على التخفيف من القلق الاجتماعي أو بالأحرى هناك فروق ذات دلالة احصائية للممارسات و غير الممارسات للنشاط البدني

الرياضي الترويحي في مستوى القلق الاجتماعي ، و يرجع ذلك الى المعنى الاحصائي للتباين بين المجموعتين فيما يخص تلميذات الممارسات و غير ممارسات .

كذلك ربما لخصائص العينة التي هي من ثانويات : عمر دهينة ، و صادق طالبي ، لأن كل من الثانويات هي في وسط حضاري الذي لديه خصائص ربما نقول أنها نوعا ما تحررية، و ربما حتى التلميذات غير ممارسات لديهن القلق الاجتماعي لعدم ممارسة النشاط البدني الرياضي الترويحي مما يعكس وجود فروق ذات دلالة احصائية ، هذا يعني على أن النشاط الرياضي الترويحي له تأثير على الحد من القلق الاجتماعي بدليل اجابات التلميذات الممارسات و التي وجدنا ان لديهن مستوى متدني من القلق الاجتماعي ، هذا مما يؤكد على فرضية ممارسة التلميذات للنشاط البدني الرياضي الترويحي لنشاطات مختلفة تكون موازية للنشاط البدني الرياضي الترويحي قد تقلل من مستوى القلق لديهن .

و هذا ما وجدناه في دراسة "علاء على حجازي، بعنوان القلق الاجتماعي و علاقته بالأفكار اللاعقلانية لدى طلبة المرحلة الاعدادية بالمدارس الحكومية في محافظات غزة " ، اجريت الدراسة خلال الفصل الاول من العام الدراسي 2013 - 2012 ،و تكونت عينة الدراسة من 888 من طلبة المدارس الحكومية موزعين على جميع محافظات غزة .

و كذلك دراسة " الدكتور رياض نايل العاسمي 2012 ،بعنوان : " تناقضات الذات و علاقتها بكل من القلق الاجتماعي و الاكتئاب لدى طلاب جامعة دمشق " هدفت الدراسة الحالية التعرف على العلاقة بين تناقض إدراك الذات وكل من القلق الاجتماعي والاكتئاب لدى عينة من طلاب جامعة دمشق ، إضافة إلى معرفة الفروق بين الذكور والإناث من خلال عينة مكونة من (230) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية والعلوم بواقع (94)طالباً و (136) طالبة .أما الأدوات التي تم استخدامها فكانت :استبيان تناقضات إدراك الذوات لهيغينز، ومقياس القلق الاجتماعي من إعداد الباحث ، ومقياس الاكتئاب ل بيك .وقد قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات الأدوات على عينة استطلاعية.

وقد أظهرت النتائج وجود علاقة دالة بين تناقض إدراك الذات الواقعية/ الواجبة والقلق الاجتماعي ، ووجود علاقة بين تناقضاً إدراك الذات الواقعية/ المثالية و الاكتئاب النفسي .و أشارت النتائج أيضاً إلى أن الإناث أكثر تناقضاً في معظم أبعاد تناقض إدراك الذات ، كما أشارت النتائج إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات مرتفعة في تناقض إدراك الذات الواقعي /المثالي حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الاكتئاب ، بينما الذين حصلوا على درجات مرتفعة في تناقض إدراك الذات الواقعية/ الواجبة حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس القلق الاجتماعي ، وذلك مقارنة بالطلاب الذين حصلوا على درجات منخفضة .وقد قدم الباحث في ضوء ذلك مجموعة من التوصيات والمقترحات التي تسهم في معرفتنا بأهمية النظرية في البحوث التطبيقية

الاقتراحات:

بناء على النتائج التي توصل إليها البحث فقد توصلت الباحثتان إلى عدة توصيات:

1. تشجيع التلميذات على الإسهام في أنشطة وفعاليات الثانوية .

2. تدريب الاساتذة على اساليب خفض القلق الاجتماعي عند التلاميذ خاصة في المرحلة الثانوية .

3. تنمية التفكير العقلاني لدى التلميذات من خلال المناهج الدراسية و الانشطة الرياضية الترويحية و ذلك للحد الكلي من القلق الاجتماعي .

4. تطوير الانشطة الرياضية الترويحية بشكل أكثر ملائمة مع المرحلة العمرية و الخصائص النفسية للطلبة .

- المصادر والمراجع:

حسين، سهلة حسين قلندر، القلق الاجتماعي وعلاقات بالتكيف الدراسي لدى طلبة جامعة الموصل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الموصل 2003 ،

محمد الحماحمي ، فلسفة اللعب ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ،القاهرة ، 1999

سجموند فريد، ترجمة عثمان نجائي ، القلق ، مكتبة دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1962 ،

ابن منظور .لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة , 1994 ,

صالح عبد العزيز.التربية وطرق التدريس ، ج1 ، دار المعارف،مصر , 1968 ,

يوسف شكري فرحات : المعجم العربي للطالب, ط, 1 دار الكتاب العلمية, بيروت, لبنان 2001 ,،

محمد عوض بسيوني : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ,ط, 1 ديوان المطبوعات الجامعية 1997 ,

قاسم حسن حسن: علم النفس الرياضي ومبادئه وتطبيقه في مجال التدريب ،مطابع التعليم العالي، بغداد ،1990 ،ص 6.

محمد ابراهيم عيد : دراسة للمظاهر الاساسية للقلق الاجتماعي و علاقته بمتغيري الجنس ة التخصص لدى عينة من الشباب ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس العدد 24، القاهرة مكتبة زهراء الشرق ، 2000 ،

وزارة التربية الوطنية : النشرة الرسمية للتربية ، عدد خاص ، يتضمن القوانين و الأوامر الصادرة بتاريخ 16 أفريل 1976 ،

ناصر شيخاوي : كتابعات وآراء حول تطوير مناهج التعليم في الجزائر ، دار الاديب للنشر و التوزيع ، الجزائر ، بدون طبعة ، 1962 . 2000،

[1]. عمار بوحوش ، محمد محمود ذنيبات : "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث "، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعة ، الجزائر ، 1995 ،

[1]. AL-Hassan, Ihsan, Sociology, A systematic introduction, bacghdad, 1976, p136.

ملحم سامي : مناهج البحث في التربية و علم النفس ، عمان ، دار المسيرة ، 2000 ،

محمد هيزوم، مصطفى مجادي، محمد مخنث،2019 تأثير الضوابط الاجتماعية على ممارسة الاناث لحصة ت ب ر،مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية و الرياضية، مجلد 3،العدد 2،ص 37-50

محمد رحماني،2019 أثر برنامج مقترح بالألعاب الصغيرة لتنمية السلوك الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثاني ابتدائي، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية و الرياضية، مجلد 3،العدد 2،ص 51-73

مصطفى مجادي، محمود بن سعيد،2018 اتجاهات طالبات جامعة الأغواط نحو النشاط البدني الرياضي ، مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، مجلد 2،العدد 2،ص 43-58

- كيفية الإستشهاد بهذا المقال:

مصطفى مجادي، وآخرون (2021)، ممارسة النشاط الرياضي الترويحي ودوره في الحد من القلق الاجتماعي لدى تلميذات الطور الثانوي .
، مجلة التميز ، المجلد 03 ، العدد 02، (السنة 2021)، المركز الجامعي نور البشير البيض، الجزائر، الصفحات: 72-83.