

أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية في التقليل من تفاقم المشاكل و الاضطرابات النفسية
لدى تلاميذ الطور الثانوي
الباحث: دلهوم عماد
معهد التربية البدنية والرياضية / جامعة حسيبة بن بو علي - الشلف الجزائر
manamaninadia@gmail.com

Abstract:

The aim of the study was to identify the role of physical education and sports in alleviating anxiety among adolescents because the anxiety is highlighted by the intensity of adolescence, which in turn is considered one of the most important stages in the life of the individual and was our choice of this subject due to what we observed from the excesses and psychological problems of adolescents In the secondary stage and so we tried to study on some of the secondary souk ahras and the number of students 238 practitioners of physical and sports education and 63 non-practitioners of physical education and sports, is 10% of the community research The sample was chosen deliberately and used the descriptive method and to collect study data And the achievement of its goals have been used to measure anxiety Cattell translation of Mohammed Hussein Allawi.

The results were as follows:

- 1- There are statistically significant differences in the degree of anxiety among adolescents who practice and are not practicing physical and athletic education.
- 2- Practitioners of physical education and sports education are characterized by a lower degree of anxiety in comparison with their non-practicing children of physical and athletic education.

Keywords: anxiety, adolescence

١- مقدمة الإشكالية:

أصبحت الاضطرابات والانفعالات من اخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من اثار نفسية وسلبية، فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته فينفع الإنسان نتيجة لذلك ويتألم لما يطلب منه، مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الاضطرابات النفسية وسيطرت الانفعالات على كل نشاط يقوم به، ولأهمية هذا الجانب في حياة الفرد والمجتمع قد حظي اهتماما كبير من قبل علماء النفس وعلماء الاجتماع، فلقبت المقالات والمجلات والكتب رواجاً كبيراً " بين عامة الناس و أصبحت في قوام الكتب الأكثر مبياعاً.

وإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموماً، فإننا نخص بالذكر أكثر الاضطرابات انتشاراً في هذا العصر و هو القلق، فالقلق ليس عن كونه ظاهرة نفسية فحسب لأنه يدخل في معظم الاضطرابات النفسية، وذلك لأنه يظهر في الحالة الأولى لمواجهة موقف يهدد ذات الشخص، فيثير طاقة الشخص للدفاع عن ذاته من أجل سلامتها والمحافظة عليها، وحين يفشل ميكانيزم الدفاع في وظيفتها تزداد حالة القلق، وبدلاً من أن تنتهي عملية

الدفاع بالسلامة تظهر النتيجة في صورة اضطرابات في البناء النفسي، والقلق انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر، مما يثير حالة من التوتر الشامل المستمر، ويعتبر القلق عارضا لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أنه قد تغلب حالة القلق لتكون بنفسها اضطرابا نفسيا. (١)

فالقلق هو سمة من سمات العصر الحالي، الذي يعتبر حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم. (٢)

إلا أن القلق يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسراره هذه المرحلة، فهي كما عرفها "Mourice Debesse" (١٩٧١) مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد. (٣)

وهذا ما أكده " ستانلي هول " ١٩٠٤ في كتابته في مجلدين متخصصين في المراهقة، ضمنها نظريته من المراهقة اعتبارها مرحلة عواصف وضغوط تسبب للمراهق القلق والاضطراب. (٤)

فهي كما نعلم مرحلة الانتقالية بالنسبة للفرد، لذلك تكون حساسة وحرجة في حياته فهي انتقال من الطفولة إلى الرشد أو الرجولة، وفيها يصبح المراهق طريده مجتمع الكبار والصغار على حد سواء إضافة إلى ما يعانیه الفتى و الفتاة من اضطرابات والأم جسمية ونفسية، ناتجة عما يطراً على جسديهما من تغيرات فسيولوجية، وبما أن المراهقة من أهم مراحل النمو في حياة الإنسان لان التغيرات الهرمونية التي يمر بها جسمه في هذه المرحلة تؤدي دورا مهما في زيادة أو انخفاض وتيرة الحالة المزاجية، وبهذا فان هذه التغيرات تؤدي إلى التأثير على أحواله العاطفية مما تجعله عرضة لاضطرابات النفسية .

و إذا أحصينا بالذكر التحولات السيكولوجية فإنها تشمل التغيرات في أهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي العام والاهتمام بالجنس الآخر، والنضج الاجتماعي واختيار المهنة واستخدام أوقات الفراغ، وفلسفة الحياة والتعرف على الذات، ومن ثم فان أي خلل في مستوى أهداف المراهق في هذه المرحلة يؤدي حتما إلى الزيادة في حدة القلق لديه، كما أن عدم الثقة بالنفس والتوتر والقلق من ابرز المشكلات النفسية في هذه المرحلة، لأنها تشبه مرحلة الطفل حديث الولادة، ولأن الطفل يولد من جديد ونفس احتياجاته قريبة من احتياجات المراهق، لكن الفرق أن الطفل عنده استعداد لتلقي هذه الاحتياجات أما المراهق فرفض لأنه مستشعر داخله أنه كبير. (٥)

لكن رغم هذا ليس من السهل التعرف على المراهقين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية ذلك لأن معاناتهم تحدث في العادة بصمت، بحيث لا يبدو عليهم أنهم مختلفون أو منزعجون بالنسبة لمعلميهم، وإدارة مدرستهم، كما أنهم لا يمارسون أية سلوكيات خطيرة ومضرة للآخرين، بل نجدهم ميالين للهدوء والبساطة وتجنب التوتر والإزعاج ، وربما نجدهم في بعض الأحيان ميالين للاستبداد البسيط من أجل الحفاظ على الهدوء والسكينة في البيت، كما ينتاب البعض الآخر من هؤلاء و المراهقين أحيانا نوبة من الغضب والثورة ويعقبهما نوبة بكاء وقد يلجئون إلى الفرار من المدرسة، وفي الغالب يبدو عليهم الجبن في تعاملهم مع الآخرين، ويتسمون بالخجل وعدم الثقة بالنفس والحساسية الزائدة حيال أي تغير مهما كان طفيفاً في تفاعلاتهم العادية مع زملائهم، وتنتابهم مشاعر الضيق والابتعاد عن التعامل مع الآخرين، بسبب إخفاقهم في إظهار قدرتهم على المواجهة، أو تكوين علاقات عادية مقبولة مع زملائهم.

كما تؤدي الحساسية إزاء ردود أفعال الآخرين في الغالب إلى شعور هؤلاء المراهقين بالخجل والقلق غير الطبيعي والارتباك وتجنب عمل أي شيء، مفضلين الانزواء داخل الصف خشية الوقوع في الخطأ عندما يوجه لهم المعلم أي سؤال، أو خشية سماع تعليقات غير لائقة من زملائهم، ويعاني المراهقين ذوي المشكلات النفسية من التشاؤم وفقدان الأمل في إشباع حاجاتهم، والإحباط، وتجنب الإقدام والمثابرة الإيجابية، ولا يسعون إلى تحقيق أهدافهم،

وقد يدعم هذا شعورهم بأنه لا يوجد شيء في الحياة يستحق البقاء، لهذا تنتابهم نوبات الحزن والقلق، ولوم النفس واليأس الذي قد يجعلهم يفكرون بالانتحار إذا ما ساءت أحوالهم، إن هذه السمات والخصائص التي ذكرناها لدى المراهقين ذوي الاضطرابات النفسية ليست خاصة بهؤلاء فقط، فقد تظهر هذه السمات أو بعضها لدى الآخرين من غير ذوي الاضطرابات النفسية، ولكن عندما تبدأ هذه الخصائص في التأثير على عادات المراهق العادية، (٦) وقدرته على الشعور بالراحة وإقامة علاقات عادية مع الآخرين، وهبوط مستواه الدراسي دون مستوى قدراته العقلية عند ذلك يمكن القول أن المراهق يتعرض للمشاكل النفسية. (٧)

وباعتبار مرحلة الثانوية تصادف مرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل النمو التي يمكن أن تؤثر سلبا على سلوك المراهق، لأنها مرحلة ينجم عنها الكثير من الضغوطات يصعب على المراهق كيفية التعامل معها، ومثلما يقول سيغمون فرويد " إن تهديد الغرائز بالظهور إلى منطقة الشعور ومحاولة الطفل إشباعها، تعتبر السبب الأساسي لحدوث القلق، حيث يجبر على بذل أقصى جهد لمنع ظهور تلك الغرائز إلى الشعور، وقد يؤدي إخفاقه إلى كبت غرائزه. (٨)

ومن خلال تعريف " فرويد " يظهر لنا القلق كأبرز هذه الاضطرابات، ولهذا يجب اكتشاف هذه المشاكل والاضطرابات قبل تفاقمها لمساعدته على تخطيها ومواجهتها بكل السبل المتاحة والمتوفرة.

وبما أن التربية البدنية والرياضية من هذه السبل المتوفرة كما هي جزء من التربية العامة لها نفس الدور الذي تقوم به من أجل إعداد الفرد وتوجيهه توجيهها سليما في كل مراحل التعليم، غير أنها تتميز عن كونها تؤثر على المراهق تأثيرا فعالا لأنها توافق بين الجانب الجسمي و النفسي وتتنظر إلى الفرد على انه وحدة بسيكولوجية، فهي نشاط يهذب النفس ويخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بنفسه، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي .

لكن رغم هذا نجد أن التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المقننة، تعاني من نقص في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرر هذه القيم النفسية لها ومن هنا تبرز إشكالية البحث، حيث نريد من خلال هذا الموضوع أن نكشف الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية باعتبارها مادة تربوية يتفاعل فيها مباشرة بين التلميذ مع الأستاذ والزملاء، لما تحويه هذه الحصة من ميزات خاصة في المجال النفسي التربوي.

وقد حددنا القلق كأحد أبرز هذه الاضطرابات للكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدته، ولهذا نطرح الإشكال كالتالي: " إلى أي مدى تخفف التربية البدنية والرياضية من القلق عند المراهق وبمعنى مغاير هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية " .

ويندرج تحت غطائه هذه الأسئلة الفرعية:

أ- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

ب - هل يتميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية ؟

ومن خلال هذه الأسئلة التي تتبلور إلى فرضيات عمل كانت كالتالي:

٢- الفرضية العامة:

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي القلق لدي المراهقين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

٣- فرضيات البحث:

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

ب- يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

٤- أسباب اختيار الموضوع:

إن الإهمال الذي نشهده من طرف بعض التلاميذ للممارسة الرياضية، وكذا أفراد المجتمع وذلك راجع لعدم معرفة هذه الفئة للأهمية الكبيرة التي تكتسيها في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية التي يمر بها المراهق عامة والتلميذ خاصة، ولنبين أكثر من خلال هذا البحث دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ومعرفة مدى مساهمته في بناء أفراد متكاملين و ذوي قدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية اليومية، وهذه الدراسة تركز على فئة عمرية يقع الأمل عليها وقد تكون مشكلة القلق لديهم كبيرة.

٥- أهداف البحث:

- ✓ أهمية النشاط البدني و الرياضي بالنسبة للإفراد.
- ✓ التعريف بالتربية البدنية ومحاولة إخراجها من كونها حركات جسمية لتكون علاجاً لأفراد منفعلين نفسياً.
- ✓ تبين وتوضيح الفضل الكبير الذي تقوم به التربية البدنية الممارسة في التخفيف من حدة المراهقة خاصة والمشاكل النفسية عامة.
- ✓ إعطاء نظرة للأهمية البالغة التي يلعبها النشاط البدني التربوي و إبراز أهميته لغير الممارسين .

٦- التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

١-٦- **التربية البدنية والرياضية:** هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين المواطن بدينا وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

٢-٦- **القلق العام:** وتكون هذه الظاهرة من خلال انعدام الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية وتقل لدى التلميذ الثقة في النفس والثقة في المستقبل وتكثر لديه التوقعات المهددة التي ترهقه وتضيق صدره كما يضطرب سلوكه عن المعتاد، ويظهر القلق العام من عدة أعراض منها النفسية ومنها الجسمية أو المستترة والظاهرة.

و التعريف الإجرائي له في هذه الدراسة، هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجاباته على فقرات مقياس القلق لـ: " كاتل " المعد لأغراض البحث.

٣-٦- **المراهقة:** المراهقة هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية أبرزها القلق العام والاكتئاب.

ويقصد بالمراهقة في هذه الدراسة الفرد الذي يتراوح عمره ما بين (١٥-١٨) سنة أي المرحلة الثانوية.

٧- منهج البحث:

المنهج الملائم هو المنهج الوصفي لدراسة الموضوع من الناحية الوصفية، وهي الطريقة المنتظمة لدراسة حقائق راهنة متعلقة بظاهرة أو موقف أو أفراد ، وأحداث أو أوضاع معينة، بهدف اكتشاف حقائق جديدة، أو التحقق من حقائق قديمة وآثارها، والعلاقات التي تتصل بها، وتفسيرها وكشف للجوانب التي تحكمها، وتتمثل هذه الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة و تشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها المختلفة وجمع البيانات اللازمة للوصول إلى نتائج. (٩)

حسب (Robert 1988) فإن البحث الوصفي لا يقف عند وصف الظاهرة موضوع البحث، بل يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات، أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير، الأمر الذي يساعد على فهم مثل هذه الظواهر والقدرة على التنبؤ بحدوثها، وبناء على ذلك فإننا نصف الحقائق ونحلل البيانات، ثم نفسر العلاقة بينها ونستخلص النتائج. (١٠)

٨- مجتمع البحث:

وقد تم الأخذ في البحث بعض الثانويات الموجودة على مستوى ولاية سوق أهراس وهي (٠٣) ثلاث ثانويات.

وبهذا يتمثل مجتمع البحث في (٠٣) ثلاث ثانويات من ثانويات ولاية سوق أهراس. الجدول رقم (١) : يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية.

الثانويات	مجموع التلاميذ
ثانوية الفارابي	١١٧٢
ثانوية جابر بن حيان	٨٩٢
ثانوية حداد حمانة	٩٥٤
المجموع	٣٠١٨

٩- العينة:

٩-١- عينة البحث و خصائصها و كيفية اختيارها:

٩-١-١- طريقة اختيار العينة: يقول "عمار بحوش" : "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة، بحيث تكون ممثلة تمثيلاً صادقاً لصفات هذا المجتمع". (١١)

ولهذا عمدنا إلى اخذ نسبة ١٠٪ من كل ثانوية، حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ غير الممارسين و الممارسين للتربية البدنية والرياضية في هذه الثانويات، وقمنا بتقسيم أفراد العينة حسب البناء الفرضي المبني على أساس ممارسة النشاط البدني التربوي، فنتبين لنا مجموعتين أو عينتين وقد قمنا باختيار السنوات الأولى و الثانية من التعليم الثانوي و استبعدنا السنة النهائية لعدم إزعاجهم خاصة وأنهم في صدد تحضير لشهادة البكالوريا. وكانت النتائج كالتالي:

الجدول (٢): يمثل الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الثانويات	التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية	التلاميذ غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية	مجموع التلاميذ
ثانوية الفارابي	٩٤	٢٣	١١٧
ثانوية جابر بن حيان	٧١	١٨	٨٩
ثانوية حداد حمانة	٧٣	٢٢	٩٥
المجموع	٢٣٨	٦٣	٣٠١

10- أدوات وتقنيات البحث:

لقد قمنا باستعمال طريقة مقياس القلق لـ: " كاتل " .

١٠-١- تعريف و وصف مقياس القلق: مقياس القلق وصفه في الأصل " ريموند كاتل و ايفيان شاير" لقياس مستوى القلق بطريقة سريعة و موضوعية و مقننة، وهو اختبار مختصر و غير مثير و صادق من الناحية الإكلينيكية لقياس القلق، كما انه سهل التطبيق فرديا و جماعيا. (١٢)

والمقياس ككل يتضمن (٤٠) سؤالا تقيس القلق الكلى وهي أكثر درجات المقياس ثباتا و(٢٠) العشرون العبارة الأولى تعتبر مقياس للقلق لمستتر، أما(٢٠) العشرون عبارة الأخيرة فتقيس القلق الظاهر و يقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نعم، أحيانا، لا)، ويصلح المقياس للتطبيق ابتداء من سن (١٤ أو ١٥) سنة و على امتداد مرحلة النضج للذكور و الإناث.

١٠-٢- الثبات والصدق في البيئة الجزائرية لاختبار " كاتل " للقلق العام: لحساب ثبات مقياس القلق العام لـ: " كاتل " لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الاستقرار عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استخدمنا (معامل ارتباط بيرسون توصلنا إلى أن: ($r = 0,74$) و تبين بذلك أن المقياس ثابت بنسبة ٧٠% وكان معامل الصدق (٠,٨٦).

وبعد شرح المقياس الأول و الثاني وكيفية الإجابة على أسئلته، وذلك بإعطاء أمثلة مع التنبيه لعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، تم استرجاعه وأعطيت للمبحوثين مدة (30) دقيقة كأقصى مدة للإجابة لأداة وبعد ذلك بدأنا في عملية التصحيح وتفريغ البيانات بهدف المعالجة الإحصائية بنظام " SPSS " .

١١- عرض النتائج و تحليلها:

١١-١- عرض نتائج الفرضية الأولى:

❖ القلق الظاهر:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (٠٣): يبين الفروق في القلق الظاهر بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

مسد توى الدلالة	قيمة " T "		الو سيط	الاند راف	المتد وسط	العينة		
	المد سوبة	الجد ولية				الممار سين	غير الممارسين	اللق الظاهر
٠,٠٥	١٤,١٠	١,٩٦	١	١,٧٩	١٨,٨٢	١	٩٠	١
	١٠	١,٩٦	٢	٤,٩٧	٢٤,٨٤	٦	٣	٢

يوضح الجدول نتائج في درجة القلق الظاهر عند الممارسين للتربية البدنية و الرياضية، ويتبين من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي للقلق الظاهر م = ١٨,٨٢ و الانحراف المعياري (ع) = ١,٧٩، أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي م = ٢٤,٨٤ و الانحراف المعياري (ع) = ٤,٩٧، ولما كانت (T) المحسوبة = ١٤,١٠ و بدرجة حرية ٢٥١ و بالرجوع إلى جدول التوزيع نجد أن لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥)

وعليه نقول أن درجة القلق الظاهر تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

١١-٢- عرض نتائج الفرضية الأولى:

❖ القلق المستتر:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (٠٤): يبين الفروق في القلق المستتر بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

مستوى الدلالة	قيمة " T "		الو سيط	الانحراف حراف	المتوسط	العينة		
	الجدولية	المحسوبة				الممارسين	غير الممارسين	القلق المستتر
٠,٠٥	١,٩	١٨,٩	٢	٢,٢	٢٥,٢٦	٦	٣	٩٠
	١,٩	١٨,٩	٢	٢,٢	٢٥,٢٦	٦	٣	٩٠

و يتبين من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي للقلق المستتر م = ١٩,٣٢ و الانحراف المعياري (ع) = ٢,١٠، أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي م = ٢٥,٢٦ و الانحراف المعياري (ع) = ٢,٢٨ ولما كانت (T) المحسوبة = ١٨,٩٦ و درجة حرية = ٢٥١ ، و بالرجوع إلى جدول توزيع (T)، نجد أن لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) ، وعليه نقول أن درجة القلق المستتر تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

١١-٣- نتائج الفرضية الثانية:

يتميز تلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع اقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (٠٥): يبين النسب المئوية للقلق الظاهر والقلق المستتر للممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

العينة	القلق الظاهر			القلق المستتر		
	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة التقييم	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة التقييم
الممارسين	١٨,٨	٤٧,٠٥ %	منخفض	١٩,٣	٤٨,٣٠ %	منخفض
غير الممارسين	٢٤,٨	٦٢,١٠ %	عالي	٢٥,٢	٦٣,١٥ %	عالي

- **القلق الظاهر:** من خلال الجدول يشير إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بلغت نسبة مئوية تقدر بـ: ٤٧,٠٥% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض، أما غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقد بلغت النسبة المئوية في القلق الظاهر ٦٢,١٠% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي، ومنه يتجلى لنا أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة أقل من القلق الظاهر بالمقارنة مع غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

- **القلق المستتر:** من خلال الجدول يتبين أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بلغت نسبة مئوية تقدر بـ: ٤٨,٣٠% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض، أما غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية فقد بلغت النسبة المئوية في القلق المستتر ٦٣,١٥% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي، ومنه يتجلى لنا أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة أقل من القلق المستتر بالمقارنة مع غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

١٢- مناقشة النتائج:

١-١٢- **مناقشة نتائج الفرضية الأولى:** تنص الفرضية الأولى على أن هناك فروق في القلق بين الممارسين و غير الممارسين، ويتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (٠٢) و (٠٣) أنه توجد فروق في درجات القلق العام سواء للقلق الظاهر أو القلق المستتر، حيث دلت النتائج أن هناك فروقا في درجة القلق بين الممارسين و غير الممارسين، وبهذا يتبين لنا انه كلما كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية أكثر في مرحلة المراهقة قلت درجة القلق، ولا يخفى علينا أنه كلما انعدمت ممارسة التربية البدنية والرياضية أدى ذلك بالضرورة إلى ارتفاع درجة القلق خاصة في مرحلة المراهقة، وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب التروحي، فإننا نجد أنها تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق، وتعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح المراهق السعادة و السرور و الرضا النفسي، و كلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع. (١٣)

أما انعدام ممارسة التربية البدنية و الرياضية للمراهق بالضرورة يؤدي إلى أزمة حادة على نفسيته، مما يسبب له الضيق و القلق ومن خلال هذا العرض و المناقشة، نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن هناك فروقا في القلق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية قد تحققت.

١٢-٢- **مناقشة نتائج الفرضية الثانية:** يتميز التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بدرجة أقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية من خلال نتائج الجدول رقم (٠٤)، وبهذا نستنتج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة أقل في القلق الظاهر والقلق المستتر بالمقارنة مع غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية، لأن ارتفاع درجات القلق عند المراهق المتمدرس تعرضه إلى عدت مشاكل نفسية واجتماعية وعقلية تؤثر على حياته، وبما أن الرياضة وسيلة للتخفيف من القلق حيث وجدنا من خلال النتائج أن درجة القلق تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية، تبين لنا أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق وهذا ما أكدته الدراسات أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعد على الوصول إلى القوى والصحة سواء الصحة الجسمية أو الصحة النفسية، كما أنها تنمي الوعي بالدور الاجتماعي و العلائقي بين الناس. (١٤)

هذا بالإضافة إلى أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تقوم بإزالة البهجة و السعادة والتي تمهد مباشرة إلى الاستقرار الانفعالي، وكذا إتاحة الفرص الخاصة بالاسترخاء و إزالة التوتر بعد ساعات الدوام اليومية. (١٥)

ومن خلال هذا العرض و المناقشة، فإننا نؤكد على تحقق الفرضية التي تنص على أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة أقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرنهم غير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها و التحليلات التي توصلنا إليها، و انطلاقاً من موضوع بحثنا المتمثل في محاولة معرفة التأثير الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ التعليم الثانوي، وجدنا أن المراهق و من خلال ممارسته للألعاب و الأنشطة الرياضية (التربية البدنية و الرياضية) يشعر لا إرادياً بالارتياح النفسي، كما أن الأنشطة البدنية المبرمجة خلال حصص التربية البدنية و الرياضية مهمتها الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة و المراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة، و من هنا يمكننا القول أنه تم إثبات صحة الفرضيات التي أسسنا من أجلها البحث.

الاقتراحات:

من خلال ما توصلنا إليه من نتائج و استنتاجات في هذه الدراسة التي أثبتت بأن لممارسة التربية البدنية و الرياضية أثر فعال في التخفيف من القلق الذي يتعرض له المراهقين في المرحلة الثانوية، خرجنا بمجموعة من الاقتراحات و التوصيات و يمكن حصرها فيما يلي:

✓ توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية لما لها من فوائد نفسية و بدنية للمراهقين.

✓ مراعاة المشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية و الرياضية و المرشد النفسي.

✓ علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات و ذلك عن طريق إنشاء جمعيات رياضية.

✓ كما يجب على جميع الأولياء و بدون استثناء و الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة لأنها الفترة الحساسة في حياة الفرد و ضرورة إقامة صداقة بين الأولياء و أبنائهم و مع التلاميذ و الأساتذة و هذا لمساعدتهم في حل مشاكلهم و التغلب عليها.

المراجع و الهواميش:

- 1- عويضية كامل احمد: "الصحة من منظور علم النفس"، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، ١٩٩٦، ص ٢٥ .
- 2- سيغموند فرويد- ترجمة عثمان نجاتي : "الكف، العرض و القلق" ، ديوان المطبوعات الجامعية، ط ٣، الجزائر، ١٩٥٧، ص ٥٥ .
- 3- الراوي أوبر: "التربية العامة" ترجمة عبد الله عبد الدايم ، بيروت ، لبنان ، ١٩٨٢، ص ١٢١ .
- 4- محمد جاسم محمد: "مشكلات الصحة النفسية (أمراضها و علاجها)" ، ط.١، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٩، ص ٣٥٤ .
- 5- أحمد عزت رابح: "فصول علم النفس" ، د.ط، دار المعارف ، بيروت ، دون سنة ، ص ١٥٤ .
- 6- ميخائيل خليل معوض: "مشكلات المراهقين في المدن و الريف" دار المعارف المصرية ، القاهرة، ١٩٧٧، ص ٧٣ .
- 7- سامر جميل رضوان: "الصحة النفسية" ، د.ط، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة ، عمان ، ٢٠٠٢، ص ٥٨ .
- 8- سيغموند فرويد- ترجمة عثمان نجاتي : "مرجع سابق" ، ص ٣٢ .

- ٩- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : " البحث العلمي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٨٧ ، ص ٧٨ .
- 10- Robert .M," Fondement et étapes de la recherche scientifique en psychologie" .3em Edition, Edissem, Paris, 1988,P49
- ١١- عمار بوحوش، محمد ذنبيات: " منهاج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث " ، ط ٣ ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ٢٠٠١ ، ص ٩٩ .
- ١٢- محمد حسن علاوي: " موسوعة الاختبارات النفسية عند الرياضيين " ، دار مركز الكتاب و النشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٢٨٨ .
- ١٣- أمين أنور الخولي: " أصول التربية البدنية و الرياضية " ، ط. ١ ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٦ ، ص ٢٦ .
- ١٤- هدى محمد قناوي: " سيكولوجية المراهقة " ، د.ط ، مكتبة أنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٩٢ ، ص ٨٨ .
- ١٥- محمد عادل، كمال الدين زكي: " التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية " ، د.ط ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، ١٩٦٥ ، ص ١٨٨ .