

The role of physical and athletic education in alleviating anxiety among adolescents

Faiza BOUGHALIA¹, Soufiane MAHI^{2*}, Abdellah LAMECHE³.

^{1, 2, 3} Innovation and Motor Performance Laboratory, Institute of Physical Education and Sports, Hassiba Benbouali University of Chlef, Algeria.

*s.mahi@univ-chlef.dz

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 Chlef 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:

- There are statistically significant differences in the degree of anxiety among adolescents who practice and are not practicing physical and athletic education.
- 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

دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى المراهقين.

بوغالية فايزة¹، ماحي صفيان^{2*}، لعمش عبد الله³.

^{1, 2, 3} مخبر الإبداع والأداء الحركي، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف، الجزائر.

*s.mahi@univ-chlef.dz

المخلص:

هدفت الدراسة الى التعرف لمعرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى المراهقين لان القلق تبرز حدته بكثرة هي مرحلة المراهقة، و التي بدورها تعتبر من أهم المراحل في حياة الفرد و كان اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لما لاحظناه من تجاوزات و مشاكل نفسية للمراهقين في المرحلة الثانوية و من اجل ذلك حيث حاولنا دراستها على بعض ثانويات الشلف وبلغ عدد التلاميذ 238 ممارسون لتربية البدنية والرياضية و63 غير ممارسين لتربية البدنية والرياضية أي نسبة 10% من المجتمع البحث وقد اختيرت العينة بطريق قصدية واستخدمنا المنهج الوصفي ولجمع بيانات الدراسة وتحقيق اهدافها تم استخدام مقياس القلق لكاتل ترجمة لمحمد حسين علاوي. وقد اسفرت النتائج كالتالي:

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

- يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع قرأنهم الغير ممارسين لتربية البدنية و الرياضية.

الكلمات المفتاحية: القلق، المراهقة.

1. مقدمة:

أصبحت الاضطرابات و الانفعالات من اخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من اثار نفسية وسلبيه 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 حضي اهتماما كبير من قبل علماء النفس وعلماء الاجتماع فلقبت المقالات والمجالات والكتب روجا كبيرا بين عامة الناس وأصبحت في قوام الكتب الأكثر مبيعا.

وإذا تحدثنا عن الاهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموما فإننا نخص بالذكر أكثر الاضطرابات انتشارا 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 تفشل ميكانيزم الدفاع في وظيفتها تزداد حالة القلق ويدلا 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." (عوضيه. كامل احمد 1995ص:25)

فالقلق هو سمة من سمات العصر الحالي الذي يعتبر حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم. (سيغمون فرويد ترجمة محمد عثمان نجاتي 1997ص:55)

الا ان 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 كما عرفها Mourice Debesse (1971) مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد. (نصر الدين البراوي 1974ص:121).

وهذا ما اكده ستانلي هول 1904 في كتابته في مجلدين متخصصين في المراهقة ضمنها نظريته من المراهقة اعتبارها مرحلة عواصف وضغوط تسبب للمراهق القلق والاضطراب. (محمد جاسم محمد 2002 ص 354). فهي كما نعلم انها مرحلة الانتقالية بالنسبة للفرد لذلك تكون حساسة وحرجة في حياته فهي انتقال من الطفولة إلى الرشد أو الرجولة وفيها يصبح المراهق طريفة مجتمع الكبار والصغار على حد سواء. إضافة إلى ما يعانیه الفتى والفتاة من اضطرابات والألام جسمية ونفسية ناتجة عما يطراً على جسد يهما من تغيرات فسيولوجية. وبما ان المراهقة من اهم مراحل النمو في حياة الانسان 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. وإذا اخصينا بالذكر التحولات السيكولوجية فإنها تشمل التغيرات في أهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي العام والاهتمام بالجنس الأخر والنضج الاجتماعي واختيار المهنة واستخدام أوقات الفراغ. وفلسفة الحياة. و التعرف على الذات ومن ثم فان أي خلل في مستوى أهداف المراهق في هذه المرحلة يؤدي حتما إلى الزيادة في حدة القلق لديه. كما ان عدم الثقة بالنفس والتوتر والقلق من ابرز لمشكلات النفسية في هذه المرحلة لا نها تُشبه 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 ففرض لأنه مستشعر داخله أنه كبير" (فيصل محمد خير الزارد 1994 ص:227).

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 مزعجون بالنسبة لمعلميهم ، وإدارة مدرستهم ، كما أنهم لا يمارسون أية سلوكيات خطيرة ومضر 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 والمراهقين أحيانا نوبة من الغضب والثورة ويعقبها نوبة بكاء وقد يلجئون إلى الفرار من المدرسة ، وفي الغالب يبدو عليهم الجبن في تعاملهم مع الآخرين ويتسمون بالخجل وعدم الثقة بالنفس والحساسية

الزائدة حبال 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 يواجه 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. و لكن عندما تبدأ هذه الخصائص في التأثير على عادات المراهق العادية، (ميخائيل خليل معوض 1977 ص 73) 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. (نصر الدين البراوي: 1974 ص 129) وباعتبار مرحلة الثانوية تصادف مرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل النمو التي يمكن أن تؤثر سلباً على سلوك المراهق لأنها مرحلة ينجم عنها الكثير من الضغوطات يصعب على المراهق كيفية التعامل معها ومثلما يقول سيغمون فرويد " ان 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". (سيغمون فرويد مرجع سابق ص 27) ومن خلال تعريف فرويد يظهر لنا القلق كأبرز هذه الاضطرابات ولهذا يجب اكتشاف هذه المشاكل والاضطرابات قبل تفاقمها لمساعدته على تخطيها وموجهتها 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 توجيهاً سليماً في كل مراحل التعليم غير أنها تتميز عن كونها تؤثر على المراهق تأثيراً فعالاً لأنها توافق بين الجانب الجسمي والنفسي وتنتظر إلى الفرد على أنه وحدة ببيكولوجية فهي نشاط يهذب النفس ويخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بنفسه فهي أداة من أدوات بناء الشخصية وتبحث دائماً لإيجاد التوازن النفسي.

لكن رغم 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 إن نكشف الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية باعتبارها مادة تربوية يتفاعل فيها مباشرة بين التلميذ مع الأستاذ والزملاء. لما تحويه هذه الحصّة 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 غطاءه هذه الأسئلة الفرعية:

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

2- هل يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة أقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية ؟

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

الفرضية العامة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي القلق لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية.

الفرضيات الجزئية:

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

2- يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة أقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

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 تكتسبها 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.

أهداف البحث:

- أهمية النشاط البدني و الرياضي بالنسبة للأفراد.
- التعرف 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 .

التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

- **التربية البدنية والرياضية:** هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين المواطن بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.
- **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.
- والتعريف الإجرائي له في هذه الدراسة هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجاباته على فقرات مقياس القلق لكاتل المعد لأغراض البحث.
- **المراهقة:** المراهقة هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه، والاندماج فيه، كما تصبح 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 عمرهما بين 15 و 18 أي المرحلة الثانوية.

2. الطرق والأدوات:

1.2. 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 و آثارها، والعلاقات التي تتصلبها وتفسيرها وكشف لجوانب التي تحكمها، وتتمثل هذه الطريقة المنظمة في وصف الظاهرة محل الدراسة و تشخيصها وإلقاء الضوء على جوانبها المختلفة وجمع البيانات للضرورة للوصول إلى نتائج." (سميرة عبد الله مصطفى كريدي 2003ص:122) حسب (Robert 1988) فإن البحث الوصفي لا يقف عند وصف الظاهرة، موضوع البحث، بل يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات، أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة و التفسير، 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. (Robert .M.1988 P19)

2.2. مجتمع البحث:

وقد أخذت الباحثة كل الثانويات الموجودة على مستوى البلدية وهي ثلاث ثانويات في بلدية الشطية بولاية الشلف. وبهذا يتمثل مجتمع البحث في ثلاث ثانويات من ثانويات الشلف

الجدول رقم (1) يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية

الثانويات	مجموع التلاميذ
ثانوية الخوارزمي	1172
ثانوية الشهيد مروان الجيلالي	892
ثانوية السلام	954
المجموع	3018

3.2. عينة البحث:

يقول عمار بوحوش: "عينة البحث هي المعلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع" (عمار بوحوش، محمد دنيبات: "مرجع سابق ص 99) ولهذا عمدنا الى اخذ نسبة 10% من كل ثانوية حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ الغير الممارسين والممارسين لتربية البدنية والرياضية في هذه الثانويات وقمنا بتقسيم افراد العينة حسب البناء الفرضي المبني على أساس ممارسة النشاط البدني الترويقي فنتبين لنا مجموعتين او عينتين وقد قمنا باختيار السنوات الأولى والثانية من التعليم الثانوي واستبعدنا السنة النهائي لعدم إزعاجهم خاصة وأنهم في صد د تحضير لشهادة البكالوريا. وكانت النتائج كالتالي:

الجدول (2) يمثل الممارسين وغير الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية.

الثانويات	التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية	التلاميذ الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية	المجموع التلاميذ
ثانوية الخوارزمي	94	23	117
ثانوية الشهيد مروان الجيلالي	71	18	89
ثانوية السلام	73	22	95

301	63	238	المجموع
-----	----	-----	---------

4.2. أدوات البحث:

لقد قمنا باستعمال طريقة مقياس القلق لكاتل.

- **تعريف ووصف مقياس القلق:** مقياس القلق وصفه في الأصل ريموند كاتل و ايفيان شاير لقياس مستوى القلق بطريقة سريعة و موضوعية ومقننة وهو اختبار مختصر و غير مثير وصادق من الناحية الإكلينيكية لقياس القلق كما انه سهل التطبيق فرديا و جماعيا (محمد حسين علاوي مرجع سابق ص 288) و المقياس ككل يتضمن 40 سؤالاً تقيس القلق الكلي و هي أكثر درجات المقياس ثباتا والعشرون العبارة الأولى تعتبر مقياس للقلق لمستتر أما العشرون عبارة الأخيرة فتقيس القلق الظاهر و يقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نعم. أحيانا. لا) و يصلح المقياس للتطبيق ابتداء من سن 14 أو 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

- **الثبات والصدق في البيئة الجزائرية للاختبار كاتل للقلق العام:** لحساب ثبات مقياس القلق العام لكاتل لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الاستقرار عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استخدمنا (معامل ارتباط بيرسون) توصلنا إلى أن : $r = 0.74$ وأتبين بذلك أن المقياس ثابت بنسبة 70% وكان معامل الصدق 0.86 وبعد شرح المقياس الأول والثاني: وكيفية الإجابة على أسئلته، وذلك بإعطاء أمثلة، مع التنبيه لعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، تم استرجاعه وأعطيت للمبوحين مدة 30 دقيقة كأقصى مدة للإجابة لأداة وبعد ذلك بدأت الباحثة في عملية التصحيح، وتفرغ البيانات بهدف المعالجة الإحصائية، " SPSS".

5.2. النتائج:

1.5.2. نتائج الفرضية الأولى:

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

الجدول رقم (04) يبين الفروق في القلق الظاهر بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"		الوسيط	الانحراف	المتوسط	العينة	
	الجدولية	المحسوبة				الممارسين	الغير ممارسين
0.05			19	1.79	18.82	190	القلق
			24	4.97	24.84	63	الظاهر

يوضح الجدول نتائج في درجة القلق الظاهر عند الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و يتبين من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي للقلق الظاهر $M = 18.82$ والانحراف المعياري $(ع) = 1.79$ أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي $M = 24.84$ و الانحراف المعياري $(ع) = 4.97$ ، ولما كانت (ت) المحسوبة = 14.10 و بدرجة حرية 251 و بالرجوع إلى جدول التوزيع نجد أن لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05

و عليه نقول أن درجة القلق الظاهر تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

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

الجدول رقم (05) يبين الفروق في القلق المستتر بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضي

مستوى الدلالة	قيمة "ت"		الوسيط	الانحراف	المتوسط	العينة		
	الجدولية	المحسوبة				الممارسين	الغير ممارسين	القلق المستتر
0.05			19	2.10	19.32	190		
	1.96	18.96	25	2.28	25.26	63		

ويتبين من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي للقلق المستتر $m = 19.32$ و الانحراف المعياري $(\sigma) = 2.10$ أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي $m = 25.26$ و الانحراف المعياري $(\sigma) = 2.28$ و لما كانت (ت) المحسوبة $= 18.96$ و درجة حرية 251 وبالرجوع إلى جدول توزيع (ت) نجد أن لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. و عليه نقول أن درجة القلق المستتر تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية.

2.5.2. نتائج الفرضية الثانية:

يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

جدول رقم (06) يبين النسب المئوية للقلق الظاهر والقلق المستتر للممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضة

العينة	القلق الظاهر			القلق المستتر		
	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة التقييم	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة التقييم
الممارسين	18.82	47.05%	منخفض	19.32	48.30%	منخفض
الغير ممارسين	24.84	62.10%	عالي	25.26	63.15%	عالي

الظاهر:
الجدول

القلق
من خلال
يشير الى

التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بلغت نسبة مئوية 47.05% وهذه القيمة تنتمي الى التقييم المنخفض اما الغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية فقد بلغت النسبة المئوية في القلق الظاهر 62.10% وهذه القيمة تنتمي الى التقييم العالي ومنه يتجلى للباحثة ان التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة اقل من القلق الظاهر بالمقارنة مع الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية. **القلق المستتر:** من خلال الجدول يشير الى ان التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بلغت نسبة مئوية 48.30% وهذه القيمة تنتمي الى التقييم المنخفض اما الغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية فقد بلغت النسبة المئوية في القلق المستتر 63.15% وهذه القيمة تنتمي الى

التقييم العالي ومنه يتجلى للباحثة ان التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة اقل من القلق المستتر بالمقارنة مع الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

6.2. مناقشة النتائج:

1.6.2. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنّ هناك فروق في القلق بين الممارسين وغير الممارسين ويتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 02 و 03 أنه توجد فروق في درجات القلق العام سواء للقلق الظاهر او القلق المستتر حيث دلّت النتائج أن هناك فروقا في درجة القلق بين الممارسين و غير الممارسين وهذا ا 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 الترويجي فإننا نجدنا تساهم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى المراهق و تعمل على تخفيف درجات القلق من خلال منح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرة الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع". (امين انور الخولي: مرجع السابق 2005 - ص 26) أما انعدام ممارسة التربية البدنية و الرياضية للمراهق بالضرورة أزمة حادة على نفسيته مما يسبب له الضيق و القلق و من خلال هذا العرض والمناقشة نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن هناك فروقا في القلق بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية وقد تحققت.

2.6.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية من خلال نتائج الجدول رقم (04) وبهذا نستنتج أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة أقل في القلق الظاهر والقلق المستتر بالمقارنة مع الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية. لان ارتفاع درجات القلق عند المراهق المتمدرس تعرضه الى عدت مشاكل نفسية واجتماعية وعقلية تؤثر على حياته. وبما أن الرياضة وسيلة لتخفيف من القلق حيث وجدنا من خلال النتائج أن درجة القلق تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد الغير ممارسين للتربية البدنية و الرياضية. تبين لنا أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق وهذا ما أكدته الدراسات أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تساعد على الوصول الى القوى و الصحة سواء الصحة الجسمية أو الصحة النفسية . كما أنها تنمي الوعي بالدور الاجتماعي و العلائقي بين الناس". (سعد جلال محمد علاوي ، 1975 ص 188)

هذا بالإضافة الى أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي تقوم بإنزال البهجة و السعادة، و التي تمهد مباشرة الى الاستقرار الانفعالي، وكذا اتاحة الفرص الخاصة بالاسترخاء و ازالة التوتر بعد ساعات الدوام اليومية ". (عبد الخالق، 1982، ص 14)

ومن خلال هذا العرض والمناقشة فإننا نؤكد على تحقق الفرضية التي تنص على ان التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية.

7.2. الاستنتاجات والتوصيات:

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتحليلات التي توصلنا إليها، و انطلاقا 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 والأنشطة الرياضية (التربية البدنية و الرياضية) يشعر لا إراديا بالارتياح النفسي، كما ان الأنشطة البدنية المبرمجة خلال حصص التربية البدنية

والرياضية مهمتها الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة والمراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة ومن هنا يمكننا القول أنه تم إثبات صحة الفرضيات اللتين أسسا من أجلهما البحث.

ومن خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي ضمنا بها والتي أثبتت بأن لممارسة التربية البدنية و الرياضية أثر فعال في التخفيف من القلق الذي يتعرض له المراهقين في المرحلة الثانوية، خرجنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات ويمكن 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 بفترة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات و ذلك عن طريق إنشاء جمعيات رياضية.
- و في الأخير يجب على جميع الأولياء وبدون استثناء والاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة لأنها الفترة الحساسة في حياة الفرد وضرورة إقامة صداقة بين الأولياء وأبنائهم و مع التلاميذ والأساتذة وهذا لمساعدتهم في حل مشاكلهم والتغلب عليها.

المراجع:

- أحمد عزت رايح: "فصول علم النفس" دار المعارف - بيروت - بدون سنة.
- أحمد عكاشة: "الطب النفسي المعاصر" مكتبة أنجلو المصرية - القاهرة - بدون طبعة - 1967.
- أحمد محمد عبد الخالق: "قلق الموت" سلسلة دار المعارف - الكويت - مطابع الرسالة الكويتية - 1987.
- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات" ط 2 - 2000.
- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية و الرياضية" دار الفكر العربي - ط 1 - 1996.
- أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان، عدنان درويش: "التربية البدنية المدرسية - دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية" دار الفكر العربي - القاهرة - 1998.
- حامد عبد السلام زهران: "الصحة النفسية و العلاج النفسي" ط 2 - القاهرة - 1977.
- خليل ميخائيل معوض: "مشكلات في المدن و الريف" دار المعارف - القاهرة - 1971.
- الراوي أوبر: "التربية العامة" ترجمة عبد الله عبد الدايم - بيروت - لبنان - 1982.
- زهير أحمد السباعي، إدريس عبد الحليم: "القلق و كيفية التخلص منه" دار العلم - دمشق - ط 1 - بدون سنة .
- سامر جميل رضوان: "الصحة النفسية" دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة - عمان - بدون طبعة - 2002 - ص 258.
- سيغمووند فرويد-ترجمة عثمان نجاتي: "الكف، العرض والقلق" ديوان المطبوعات الجامعية - ط 3 - الجزائر - 1957.
- عمار بوحوش، محمد دنيبات: "منهاج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث" ديوان المطبوعات الجامعية - ط 3 - 2001.
- عوبضية.كامل احمد: "الصحة من منظور علم النفس"، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 1996.
- ميخائيل خليل معوض: "مشكلات المراهقين في المدن والريف" دار المعارف المصرية . القاهرة. 1977.
- محمد جاسم محمد: "مشكلات الصحة النفسية (أمراضها وعلاجها)" مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع - الأردن - ط 1 - 2009.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي - القاهرة - ط 2 - 1992.
- محمد حسن علاوي: "مدخل في عالم النفس الرياضي" مركز الكتاب للنشر - ط 6 - 2007.
- محمد حسن علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية عند الرياضيين" دار مركز الكتاب و النشر - 1998.

- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: " البحث العلمي في المجال الرياضي " دار الفكر العربي - القاهرة - 1987.
- محمد عادل، كمال الدين زكي: " التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية " دار النهضة العربية - القاهرة - بدون طبعة - 1965.
- هدى محمد قناوي: " سيكولوجية المراهقة " مكتبة أنجلو المصرية - القاهرة - 1992.

- Le halle H : psychologie de l'adolescence – Paris – 1980.
- Manuel de psychiatrie- Venry .pbennard et chbrisset 6^{ème} édition – Masson – Paris – Milon – Barcelone – mexico – 1989.
- PIERD Comberty : " socuologie de sport " p.u.f1964 .
- Robert .M ,(1988),Fondement et étapes de la recherche scientifique en psychologie .3em Edition Edissem Paris Malonie..
- Seligman ,ME., David,CK&WilliaR.M.(1976) : “Depression” In Harold Leitenberg (ed) Hand book Behavior Modification and behavior Therapy, Englewood Cliffs, New Jersey,Prentice-Hall,Inc.