

# The Effectiveness Of A Sports Recreational Educational Program In Alleviating The Degree Of Anxiety Among Students Of The Final Stage Of Secondary Education

Medani Djamel Eddine<sup>1</sup>, Hocine Bilal<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Abdelhamid Mehri University, Constantine, Algeria, E-mail: [djameleddine.medani@univ-constantine2.dz](mailto:djameleddine.medani@univ-constantine2.dz)

<sup>2</sup>University of Algiers 3, Algeria, E-mail: [Hocine.bilal@yahoo.fr](mailto:Hocine.bilal@yahoo.fr)

Received: 04/2024, Published: 06/2024

## Abstract:

The study aimed to find out the effectiveness of an educational recreational sports program in alleviating the degree of anxiety among students of the final stage of secondary education. And we found that there is parity between the control and experimental sample in the pre-measurement on the anxiety scale, but in the post-measurement, the experimental sample is characterized by low anxiety, unlike the control sample, which is characterized by high anxiety, and here the role of the educational sports recreational program was shown with a positive impact on the level of anxiety scores on students of the final stage of secondary education.

**Keywords:** sports recreational program, Anxiety, Characteristics of adolescence.

## فعالية برنامج تربوي ترويحي رياضي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي

مداني جمال الدين<sup>1</sup>، بلال حسين<sup>2</sup>

<sup>1</sup>جامعة عبد الحميد مهري، قسنطينة (الجزائر)، البريد الإلكتروني: [djameleddine.medani@univ-constantine2.dz](mailto:djameleddine.medani@univ-constantine2.dz)

<sup>2</sup>جامعة الجزائر 3 (الجزائر)، البريد الإلكتروني: [Hocine.bilal@yahoo.fr](mailto:Hocine.bilal@yahoo.fr)

## ملخص:

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج رياضي ترويحي تربوي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، حيث قدرت العينة بـ (40) تلميذا موزعين على مجموعتين من ثانوية الشهيد غالمي عبد القادر (عين الدفلى)، إختبروا بالطريقة المقصودة، حيث تحصل على النتائج التالية: يوجد تكافؤ بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بقلق منخفض، عكس العينة الضابطة التي تتميز بقلق مرتفع، وأنه العينة التجريبية تميزت بقلق منخفض عكس القياس القبلي، التي كان فيها مستوى القلق مرتفع، وهنا تبين دور البرنامج الترويحي الرياضي التربوي بتأثير إيجابي على مستوى درجات القلق، و للبرنامج الترويحي الرياضي التربوي تأثير إيجابي كبير بالنسبة لدرجات القلق على تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

**الكلمات مفتاحية:** البرنامج الترويحي الرياضي، القلق، خصائص المراهقة.

## مقدمة

تولي معظم النظريات النفسية المفسرة لظاهرة القلق مكانة كبيرة في دراستها للشخصية والسلوك في حالات السواء والانحراف، وفي المستويات العمرية المختلفة، فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، وجانب أساسي في بناء الشخصية، ومتغير من متغيرات السلوك، والإختلاف في القلق بين فرد وآخر هو إختلاف في الدرجة وليس في النوع، فالقلق ظاهرة يختبرها

الناس بدرجات مختلفة في الشدة، وفي مظاهر متباينة من السلوك، ومن ثم يمكن فهمه على أساس متصل يتدرج بين حالات السواء والانحراف.

وقد شهدت الأعوام الأخيرة نشاطاً ملحوظاً في مجال القلق في المراحل التعليمية، لأنه يسبب مشكلة صعبة لكثير من تلاميذ المؤسسات التربوية ولأنه يولد وينشر الخوف والاضطراب والتوتر بينهم، ويسبب الضغوط لهم في جميع مراحلهم العمرية، سواء أكان ذلك في المراحل التعليمية، أم المهنية، أم الحياتية (رفيق غزال الفروخي، سنة 2007، ص 143)، و أشار كل من Cassady Johnson سنة 2007 إلى أن القلق في المجال التعليمي و المعرفي يحدث أثراً دالاً مستقراً وسلبياً في الأداء التعليمي للتلاميذ، وذهب كوهين (Cohen) سنة 2004 إلى أبعد من ذلك إذ ادعى بأن القلق قد يؤثر بشكل سلبي في الناس من كل الأعمار، وفي كل حقل من حقول الحياة، وخاصة عندما يتوجب عليهم الخضوع إلى التقييم فيما يخص قدراتهم أو إنجازاتهم أو إهتماماتهم.

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على التلاميذ المراهقين في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والمرفولوجية والاجتماعية هي التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحته وهذا ما يخلق صراعاً بينه وبين غيره بدءاً من الأسرة التي تتباعد في مراقبته وتدخلاتها في شؤونه الخاصة مما يؤدي بسلوكه إلى الطابع العدواني، ونجد المراهق يسعى دائماً إلى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية، وإن صادفه عائق يتمرد على الجميع فتصدر منه سلوكيات مختلفة غير مرغوب فيها، ولعل القلق أحد أهم هذه التصرفات السلبية والتي تعتبر بمثابة التعبير الخارجي للمشاعر المكبوتة.

و لهذا يعتبر الترويج الرياضي نظام تربوي له أهمية سائر الأنظمة التربوية الأخرى المدرجة في الخطة التعليمية، حيث تعمل برامجه على تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة، والمتزنة، والمتكاملة للطاقات الكامنة في الأطفال المتعلمين (حركياً - معرفياً - وجدانياً - اجتماعياً) وفقاً لقدراتهم الفردية وإهتماماتهم وحاجاتهم، وذلك من خلال ممارسة موجة لأنشطته، والتي يتم إختيارها وإعدادها كبرامج تنفيذية منظمة، ومتتالية بطريقة جيدة وواضحة، فتحقق الأهداف المرسومة والمنشودة، كما له دوراً هاماً وضرورياً في حياة المؤسسات التربوية، حيث يسعى لتحقيق التوازن لديهم، وذلك من خلال الإهتمام بإشباع النواحي النفسية والمهارية والاجتماعية والبدنية، وتحقيق النجاح يؤدي إلى الشعور بالإنجاز الذي يكسبهم اتجاهات إيجابية نحو الذات والآخرين والمجتمع ويمنحهم قيماً وسلوكيات مرغوبة تجعلهم مقبولين في المجتمع، فيتخلصون من الشعور بالإحباط، ولهذا كله جاءت هذه الدراسة، والتي سلطت الضوء على أهمية البرامج الترويحية الرياضية وأثرها على التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

#### الإشكالية:

يعد القلق من الموضوعات المهمة التي مازالت تحتل إلى حد كبير مكان الصدارة في البحوث النفسية حتى الآن، ومما لا شك فيه أن من أوائل الباحثين الذين ساهموا في تفسير وتحليل القلق (سيجموند فرويد S.Freud) رائد التحليل النفسي، فقد أشار إلى أن "القلق يمثل نوعاً من الإنفعال يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها"

ومن هذا المنطلق بدأ التفكير في الإجراءات والطرق التي يمكن إتخاذها لعلاج مشكلة قلق والرفع بمستوى الأداء الأكاديمي خاصة في مرحلة التعليم الثانوي والتي تعد من المراحل الأساسية والهامة في مشوار التلميذ المتمدرس سواء من الناحية العلمية حيث أنها مرحلة فاصلة في مشواره الدراسي مصاحبة كذلك إلى عدة تغيرات فيزيولوجية ونفسية، كل هذا يؤدي إلى عدة اضطرابات

نفسية، يكون القلق من أهم نتائجها، ولعل من أبرز المراحل التعليمية و التي تتأثر بظاهرة القلق، نجد المرحلة النهائية من التعليم الثانوي الأكثر تعرض لهذه الظاهرة، وهذا راجع لعدة أسباب تعلميه بأنها فترة فاصلة بين مرحلتين هامتين في مشوار التلميذ وكذلك شهادة البكالوريا، كل هذا يولد نوع من الضغوط على التلاميذ المتمدرسين، يكون القلق السمة الأساسية في هذه المرحلة .  
ومن خلال هذا بدأ العمل على إعداد بعض البرامج العلاجية ذات الطابع الرياضي الترويحي في مختلف المجتمعات و داخل المؤسسات التربوية بصفة خاصة، حيث تكون لهذه البرامج التربوية خاصية التأثير والتكامل في سلوك الأفراد عامة والمتمدرسين بصفة خاصة، مما يجعلنا ننظر بمنظار دقيق إلى ما يقدمه هذا البرنامج على إختلاف ألوان أنشطته حيث يعمل على إكساب الفرد متطلبات الحياة المستقبلية.

ويما أن المؤسسات التعليمية تعتبر المسؤولة على إدارة البرامج بما تحويه من برامج دراسية وبرامج رياضية وترويحية، وهي حلقة وسيطة تصل ما بين المراحل السنية، ولذلك وفرت الدول المقومات الأساسية للمتمدرسين، لممارسة الرياضة بهدف إتاحة الفرصة لأكثر عدد منهم لممارسة نشاط أو أكثر من الأنشطة الرياضية (زينب الديب، سنة 1984.ص.324) ويعتبر الترويح أحد هذه الطرق التي إستخدمت من قبل الباحثين في دراسات كثيرة لعلاج هذه المشكلة و وقاية التلاميذ من أثارها، بحيث تعد البرامج الترويحية من أكثر الطرق وأفضلها لعلاج القلق بأنواعه المختلفة لاسيما قلق في المؤسسات التعليمية، كما أكدته بعض الدراسات أمثال دراسة (أبونتي سنة 1971 Apont) ودراسة (هيفاء أبو غزالة سنة 1978 )، ودراسة (سود وبرابها سنة 1996).

ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام، من أجل سد هذه الفجوة وإيجاد حلا لهذه المشكلة وعليه فان فكرة بناء برنامج ترويحي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية أصبح أمرا ملحا وضرورة حتمية، وهذا من أجل الوقوف على حالتهم النفسية، مما يحقق لهم توافقا تعليمي جيد. وعلى هذا الأساس يمكن طرح ما يلي:

التساؤل العام: ما مدى فاعلية البرنامج التربوي الترويحي الرياضي في التخفيف من درجة حالة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية.  
**التساؤلات الفرعية:**

- هل يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق ؟
- هل يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية ( تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)؟

**فرضيات البحث :**

**الفرضية العامة :**

-للبرنامج التربوي الترويحي الرياضي دور في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية.

**الفرضيات الجزئية:**

- لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق.
- يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية ( تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي).

**أهداف البحث:**

-بناء برنامج ترويحي رياضي تربوي وتبين أثره في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

-التأكيد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في ضبط بعض السلوكيات النفسية الغير مرغوبة.

#### أهمية البحث:

#### من الناحية النظرية:

على الرغم من تنوع وغزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة، وفي مجال المشاكل النفسية التي يعني منها التلاميذ. إلا أنها نادرة من حيث تناولها للعلاج باستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية أو بما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته، خاصة في مجتمعنا العربي والجزائر خصوصا.

-التعريف بالدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من القلق لدى التلاميذ

-التعريف بإسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في توفير حياة شخصية و تروية حسنة.

#### من الناحية التطبيقية:

-إستخدام أحد أحدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء، و هذا الشعار تم إستخدامه في كثير من المنتقيات و المنابر العلمية العالمية في استخدام الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من المشكلات النفسية والقلق لدى التلاميذ.

-تسهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة والواقعية غير المكلفة والسهلة عوضا عن اخذ الأدوية، الجلسات العلاجية ، الزيارات الطبية .

#### مصطلحات البحث:

#### 1.الترويح:

لغة: عرف في المعجم العربي بانه من الفعل راح، ومعناه الفرح والسرور

اصطلاحا: يعرفه كراوس هو أوجه النشاط و الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته، و اكتسابه للعديد من القيم الشخصية و الاجتماعية . ويعرفه كل من كارسلون، ماكلين، ديب، بيترسون، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم،أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، وأنه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ (محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى. سنة1998. ص30)

#### 2.الترويح الرياضي:

إن مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني - عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله (هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد، سنة 2000، ص115)

#### 3.البرنامج المقترح في الدراسة(التعريف الإجرائي) :

يقصد به مجموعة الأنشطة الرياضية الترويحية المنظمة على شكل وحدات تعليمية من طرف الباحث وفقا لأسس علمية مبنية على ميولات واختيارات التلاميذ للأنشطة المفضلة و المرغوبة قصد الوصول إلى حالة من الارتياح والشعور بالسعادة والفرح بعيدا عن المنافسة والضغوط النفسية، وبذلك للتخفيف من درجة حالة القلق للتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

#### 4.القلق:

**لغة:** عرفه ابن منظور في معجب العرب بأنه الانزعاج

**اصطلاحا:** هو حالة وجدانية تتملك الإنسان، ترتبك بشيء غير واضح قد يكون موجودا أو غير موجود، تسبب له الكثير من الهدر والضيق والألم. (حبيب صموئيل. سنة1994. ص9)

ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الصدر أو ضيق في التنفس. (معصومة سهيل المطيري. سنة2005. ص278)

كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة. (Francois Bicker, 2000, p. 59)

**5. المرافقة:**

**لغة:** هي من كلمة راهق وتعني الاقتراب من شيء (فؤاد الباهي السيد، سنة1997، ص272)

**اصطلاحا:** نقصد بالمرافقة في بحثنا هذا تلك المرحلة التي تقع الطفولة وسن الرشد، و هي غير محددة تماما من حيث المدة الزمنية بسبب اختلاف في الجنس، العرق، الظروف الجغرافيا، المستوى الاقتصادي و الثقافي و غيرها ...، لكن غالبا ما تمتد بين 21 و 22 سنة من العمر، و تتميز بتغيرات سريعة في النمو الجسدي و الاجتماعي و الانفعالي و العقلي و فيها ينتقل الفرد من طور يكون معتمدا فيه على غيره إلى طور يعتمد فيه على نفسه يتحمل مسؤولياته.

أو باختصار " هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي (عبد الرحمن عيسوي، سنة1984، ص87)

**الدراسات السابقة:**

أطروحة دكتوراه (الدكتور بوعزيز محمد2017) مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط ( الجزائر )

**هدفت الدراسة :**

الى معرفة مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية، القلق ) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

**العينة:**

عينة قدرت بـ (20) أستاذا موزعين على مجموعتين ،مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة المقصودة

**المنهج:**

كما استخدم المنهج التجريبي لملائته لطبيعة موضوع الدراسة

**إجراءات البحث:**

حيث استخدم برنامج تروحي رياضي ومقياس الضغوط النفسية و مقياس القلق ومقياس التوافق المهني

**المعالجة الإحصائية:**

واستعان بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- اختبار مان وتي (U) لعينتين مستقلتين .
- اختبار ولكوسون لعينتين مرتبطتين .
- معامل الارتباط

\* تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22)

#### نتائج الدراسة :

- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الضغوط النفسية لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في درجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين (الضغوط النفسية،القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية
- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط
- دراسة (أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014) دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

#### هدفت الدراسة:

- دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم
- العينة: اشتملت عينة البحث على 150 طالبا وطالبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

#### المنهج: استخدم المنهج التجريبي

إجراءات البحث: تم تصميم استبانته مكونة من 35 فقرة موزعة على 5 مجالات.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .
- اختبارات التباين.
- اختبار ( ت ) .
- طريقة شيفيه للمقارنات البعدية .

## نتائج الدراسة:

هناك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

## أهم الاقتراحات :

توفير المنشآت الرياضية الداخلية والخارجية في الجامعة وتزويدها بالأجهزة والمعدات من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية لفتح المجال أمام الطلبة لممارسة الأنشطة وقت الفراغ.

دراسة (د.أبو حسونة، نشأت محمود ذيب 2015) اثر برنامج تدريبي معرفي، سلوكي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

## هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريبي معرفي، سلوكي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية  
العينة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الإرشاد النفسي في جامعة إربد الأهلية المسجلين للفصل الدراسي الأول من العام الدراسي 8641  
8643 - والبالغ عددهم 822 طالباً وطالبة، وتم اختيار عينة قصدية مكونة من 82 طالباً وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي بناء على حصول الطالب على درجة - 3602 ( فما فوق)، والتي تشير إلى ارتفاع مستوى قلق الاختبار لديه على المقياس المقنن لقلق الاختبار، ثم قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين: المجموعة التجريبية، وتكونت من 41 طالباً وطالبة، منهم 2 ذكور، و 2 إناث. والمجموعة الضابطة، وتكونت من 41 طالباً وطالبة، منهم 2 ذكور، و 2 إناث. والجدول 8 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المجموعة، والجنس، والعدد، والنسبة المئوية.

## إجراءات الدراسة:

طبقت قائمة قلق الاختبار لفرايدمان وينداس Friedman & Bendas, 1997 والمعربة من قبل أبو حسونة وعيلبوني، 8641 على أفراد مجتمع الدراسة، وتم اختيار عينة قصدية مكونة من 82 طالباً وطالبة، ممن يعانون القلق المرتفع، ثم قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين هما: المجموعة التجريبية، وتتكون من ( 41 طالباً وطالبة، 2 من الذكور، و 2 من الإناث . والمجموعة الضابطة، وتتكون من 41 طالباً وطالبة، 2 من الذكور، و 2 من الإناث. وخضعت المجموعة التجريبية إلى المعالجة مدة 41 أسبوعاً، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأي معالجة . وتم إجراء القياسات القلبية، والبعديّة، والمتابعة.

## المنهج:

استخدم المنهج التجريبي

## المعالجة الإحصائية:

بعد الحصول على الدرجات الخام للمقياس الذي طبق في هذه الدراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية للقياس القلبي للمجموعتين : التجريبية، والضابطة، من أجل تصنيف الطلبة ذوي مستوى قلق الاختبار المرتفع، وذوي قلق الاختبار المنخفض، ولمعرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية بين المجموعتين: التجريبية، والضابطة في مستوى القلق، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية : اختبار كروسكال - واليس (Kruskal - Wallis) واختبار كاي تربيع

## نتائج الدراسة :

البرنامج أدى إلى خفض مستوى قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

## أهم الاقتراحات:

-تعميم البرنامج التدريبي على المرشدين التربويين في الجامعات، وتنفيذه (وتطبيقه) على طلبة الجامعات، بهدف خفض قلق الاختبار لديهم.

-إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة من الطلبة.

دراسة (أ. د. /محمد كمال السمودي أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبي 2015) تأثير برنامج ألعاب ترويحوية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة

## هدف الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للألعاب الترويحوية على خفض حالة القلق البدني لدى أطفال مركز الأورام  
العينة:

قام فريق البحث باختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغت 12 بواقع 6 ذكور و6 إناث.

## إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي للمجموعتين الواحدة للقياس القبلي والبعدي.  
المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وقد استخدم الباحث المعالجة الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معدل التحسن
- اختبار مان ويتني للفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين
- اختبار ولكسون للفروق بين متوسطي عينتين مترابطتين

## نتائج الدراسة:

توصل فريق البحث من المعالجات الإحصائية في ضل فروض البحث وتفسير النتائج الى الاستنتاجات التالية:

- للبرنامج الترويجي المقترح تأثيرا ايجابيا في خفض حالة القلق لدى الأطفال .

## أهم الاقتراحات:

- تفعيل البرنامج الترويجي المقترح والاستعانة به في المراكز الطبية المتخصصة
- إنشاء إدارة للأنشطة الترويجية داخل تلك المؤسسات تسهم في استغلال وقت الفراغ الكبير جدا .

## الدراسة الاستطلاعية :

تعد هذه الخطوة من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية والتي من خلالها تمكن الطالب الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي.

حيث كانت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 15 / 11 / 2018 حتى 22 / 11 / 2018 على عينة من تلاميذ المرحلة النهائية في ثانوية الشهيد غالمي عبد القادر عين الدفلى، والتي بلغ قوامها (40) تلميذ وهم عينة مماثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية. واستهدفت هذه الدراسة:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء البحث.
  - 2- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات وتحديد زمن الإجابة على المقاييس.
  - 3- التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على الدقة في متابعة التلاميذ.
  - 4- إيجاد المعاملات العلمية المتغيرات البحث.
  - 5- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية المكان لتنفيذ البرنامج.
- وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وطرق القياس، والتأكد من المعاملات العلمية المتغيرات البحث، وتجهيز استمارات تسجيل القياسات للقياسين القبلي والبعدي.

#### المنهج المتبع:

حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي بعينتين تجريبية وضابطة، والذي يلاءم طبيعة الموضوع.

#### مجتمع وعينة البحث:

وقد تم تحديد مجتمع الدراسة الأصلي بمتغيرات بحثنا و الذي تم على تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي ( السنة الثالثة ) في ثانوية الشهيد غالمي عبد القادر ولاية عين الدفلى ، والذي بلغ عددهم (142 تلميذ)  
عينة البحث:

حيث تمت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والذين اختيروا بطريقة مقصودة وتمثلت في:

- عينة التجربة الاستطلاعية ب: 40 تلميذ .

- عينة البحث الأساسية ب: 40 تلميذا.موزعة على :

(20) تلميذ عينة تجريبية، الذين يخضعون للبرنامج التروحي الرياضي.

(20) تلميذ عينة ضابطة، لا يخضعون للبرنامج التروحي الرياضي.

#### . مجالات البحث :

- المجال البشري : أجريت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و البالغ عددهم (40) تلميذ.

- المجال المكاني: أجريت الدراسة في ثانوية الشهيد غالمي عبد القادر ولاية عين الدفلى.

- المجال الزمني : شرعنا بدايةً في العمل بالنسبة للجزء النظري بعد تحديد موضوع البحث ، ومن ثم اتجهنا للجزء الميداني .

الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في بداية 2020 الى نهاية 2021.

#### أدوات البحث:

لإجراء هذه الدراسة قام الطالب الباحث بإعداد أداة جمع البيانات و التي تناسب موضوع الدراسة و تتماشى مع إشكالاتها و فرضيتها. و قصد اختبار فرضيتها و الإجابة على أسئلتها قمنا بإعداد برنامج تروبيجي رياضي تربوي وتطبيق مقياس القلق (مقياس تايلور للقلق الصريح).

الأسس العلمية لأدوات البحث :

1.7. صدق مقياس القلق:

أ - صدق المحكمين :

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من (6) أساتذة. علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث).

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

ب . صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ،من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره، وهذا ما يؤكداه الأغا،محمود"على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه" (الأغا إحسان الأستاذ محمود، 1999) . حيث تبين بعد الحساب أن جميع فقرات القلق (50) فقرة قد حققت ارتباطات دالة إحصائية ،حيث بلغت أدنى قيمة (0.709) وأعلى قيمة (0.925) وهذا ما يدل أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس ب- الصدق الذاتي :

جدول رقم ( 05 ) يبين معامل الارتباط للقلق

عدد الفقرات	معامل الارتباط
50	0.923

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بلغ 0.923 وهو معامل قوي وهذا ما يشير ان الأداة صادقة لما وضعت لقياسه.

2.7. ثبات مقياس القلق:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه ، فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152)

ولحساب معاملات ثبات المقياس بفقراته (50) ، يعتبر معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية من أهم أدوات القياس حيث تم حسابه بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي SPSS.

أ - معادلة ألفا كرونباخ :

جدول رقم ( 06 ) يبين معامل الثبات الكلي باستخدام ألفا كرونباخ في مقياس القلق

عدد الفقرات	Cronbach's Alpha
50	0.859

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ بلغ 0.859 وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا مايشير المقياس إلى تمتعه بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة

ب -التجزئة النصفية:

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة "بيرسون براون" باستخدام البرنامج الإحصائي (spss) جدول رقم (07) يبين معامل الثبات مقياس القلق بالتجزئة النصفية

عدد الفقرات	التجزئة النصفية	معامل الارتباط
	معامل الارتباط	معامل الارتباط بعد التصحيح (Spearman-Brown)
50	0.831	0.909

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بلغ 0.831 وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة

#### 8. بناء وخصائص البرنامج الترويحي الرياضي التربوي المقترح :

##### محتوى البرنامج:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأراء الخبراء تم اختيار مجموعة من الألعاب الرياضية الترويحية المناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة تم توزيعها كوحدة للبرنامج المقترح.

##### - أهداف البرنامج :

لكل برنامج ترويحي رياضي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تحقق الفائدة المرجوة من إعداده ولذل يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين بعض النواحي السلوكية لدى التلاميذ وإكساب صفات شخصية مرغوب فيها ومنها :

- الحد و التخفيف من القلق لدى التلاميذ .
- تحسين الحالة الصحية النفسية للتلاميذ.
- تحقيق الاسترخاء العضلي والعصبي.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم ،وتتمية اللياقة البدنية.
- تحقيق السعادة والترويح عن الذات.

##### - أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي التربوي المقترح :

1. أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة التلاميذ من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية
2. تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن التلاميذ من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتماشى مع اتجاهاتهم
3. أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتى يجد كل تلميذ المستوى الذي يناسب قدراته وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
4. أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ملاعب وأدوات ووسائل ترويحية
5. تحقيق مبدأ الأمن والسلامة
6. أن تحقق أوجه النشاط المرجوة منه عندما يقبل التلاميذ على الاشتراك فيه
7. أن يكون أداء التمرينات متدرجا من السهل إلى الصعب و من الطييء إلى السريع و من البسيط إلى المركب

8. الاهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقة يفضلها التلاميذ للتعرف على حركات متنوعة على الأدوات والأجهزة.

9. الاهتمام بالأنشطة المتعددة والبسيطة والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسية مثل (جري، وثب، مشي) مع استخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة.

#### الأدوات المستخدمة:

تم استخدام بعض الأدوات المتاحة في المكان وعمل بعض الأدوات البديلة وتوفر ما يمكن (كرات مختلفة الأحجام والألوان - أطواق - حبال - كرات - صناديق).

#### التوزيع الزمني:

بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء الخبراء حدد الباحث الزمن الكلي لتنفيذ البرنامج الترويحي المقترح في عدد (20) حصة و (60 دقيقة) في كل حصة، ثم توزيعها كالتالي:

أ- الجزء التمهيدي: والذي يهدف إلى:

1- إعداد الجسم وهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية.

2- محاولة الوصول إلى أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشاركين.

3- زيادة الأنشطة الترويحية تدريجيا.

4 - الإعداد الجيد لتلافي الإصابات التي قد يتعرض لها التلميذ أثناء الأداء ومن الممكن أن تتمثل تمارينات الإحماء في الأشكال التالية:

- تمارينات الجري باختلاف أنواعها (جري تتابع - حواجز - جري في الساحة)

- ألعاب صغيرة في شكل مسابقات

ويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطة بالجو، أي أنه كلما كان الجو باردا طال مدة هذا الجزء بحيث لا تظهر أي أعراض للتعب ومدته (15) دقائق.

ب- الجزء الرئيسي: والذي يهدف إلى المحافظة على الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للتلاميذ باستخدام مجموعة من الألعاب الرياضية الهادفة التي تهدف إلى الترويح، والتقليل من الضغوط النفسية، والتي من أبرزها القلق.

وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجيا على مدى الفترة الزمنية الكلية (40 د) للبرنامج وهما كالتالي:

- المرحلة الأولى: اشتملت على كثير من التمارينات البدنية الحرة والتمارين بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة.

- المرحلة الثانية: اشتملت على كثير من الألعاب الترويحية لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وألعاب ترويحية مختلفة في جميع النشاطات، ويجب أن يتوفر في الجزء الرئيسي ما يلي:

1. تنوع التمارينات وتغييرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن تلافي تحمل بعض

العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .

2. في حالة تعليم مهارة رياضية سهلة وأساسية فإنه يجب محاولة الوصول إلى تعلم الشكل الكامل للمهارة أولاً ثم أداء الألعاب بطريقة صحيحة .
3. تؤدي التمرينات التي تحتاج إلى متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهد.
4. يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهدئة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة إيجابية نشطة.

### ج- الجزء الختامي:

قد راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والجري الخفيف، وهدف إلى:

1. الوصول بحالة الجسم إلى ما كان عليه في حالة الراحة.
2. اختيار التمرينات بحيث تزيد من اهتمام الفرد ولا تبعده على أدائها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه.
3. تنتهي الوحدة بتحية رياضية
4. مدة هذا الجزء (5) دقائق.

### - الأسس العلمية للبرنامج :

#### - الصدق :

كان هناك عرض البرنامج على مجموعة من خبراء (أساتذة مختصين في علم النفس الرياضي، والصحة و التدريب الرياضي متكونة من(6) أساتذة من معاهد التربية البدنية و الرياضية.

#### - الموضوعية :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالب الباحث من أحكام(عبد الرحمان محمد عيسوي. 2003 . ص 332).

وترجع موضوعية البرنامج في الأصل إلى النقاط التالية:

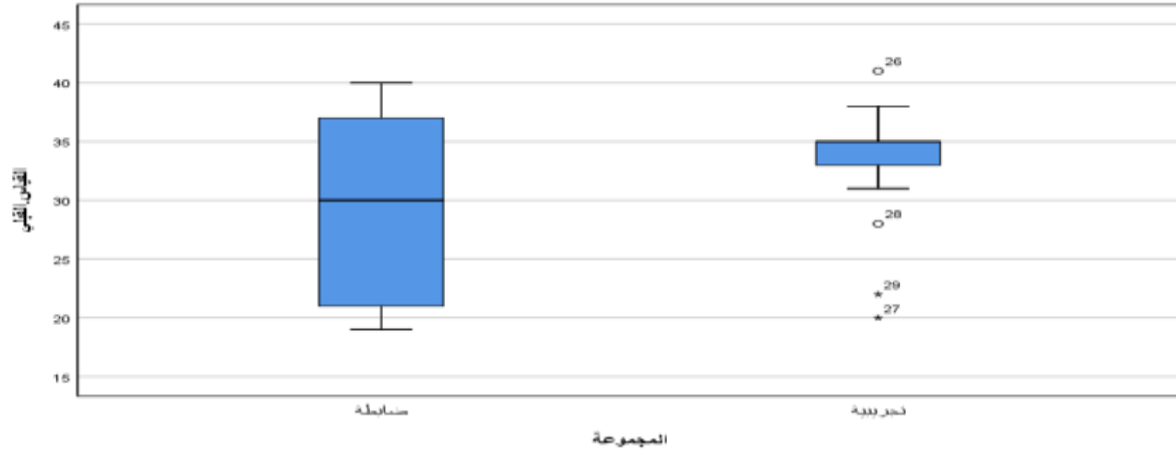
- اختيار النشاط تم وفقاً لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة، دون إغفال توجيههم وإرشادهم نحو نوع النشاط الذي يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم وقدراتهم النفسية و البدنية ،ومستوى نضجهم.
- تم تخطيط البرنامج وفقاً لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل، كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب - قبل - أثناء - بعد الممارسة.
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المستفيدين تميزت بالبساطة و الوضوح .
- كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين.

واستناداً على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن البرنامج المقترح يتمتع بموضوعية عالية.

الوسائل الإحصائية المستعملة : النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل ارتباط بيرسون، معامل ألفا كرونباخ، طريقة التجزئة النصفية، اختبار مان وتني **Mann Whitney (u)** لعينتين مستقلتين، اختبار ويلكوسون **Wilcoxon** لعينتين مرتبطتين، تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (**spss**).

. نتائج وتحليل الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على أنه لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق ، وبالتالي الأسلوب الإحصائي المناسب في هذه الحالة هو اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. وفيما يلي نقوم بالتحقق من أهم افتراضات هذا الأسلوب الإحصائي.

1.1. التحقق من عدم وجود قيم شاذة: نقوم بالتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات القياس القبلي للمجموعة الضابطة ودرجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية بواسطة رسم الصندوق وهذا ما يبينه الشكل رقم (1).



الشكل رقم (1) رسم الصندوق للتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات المجموعتين

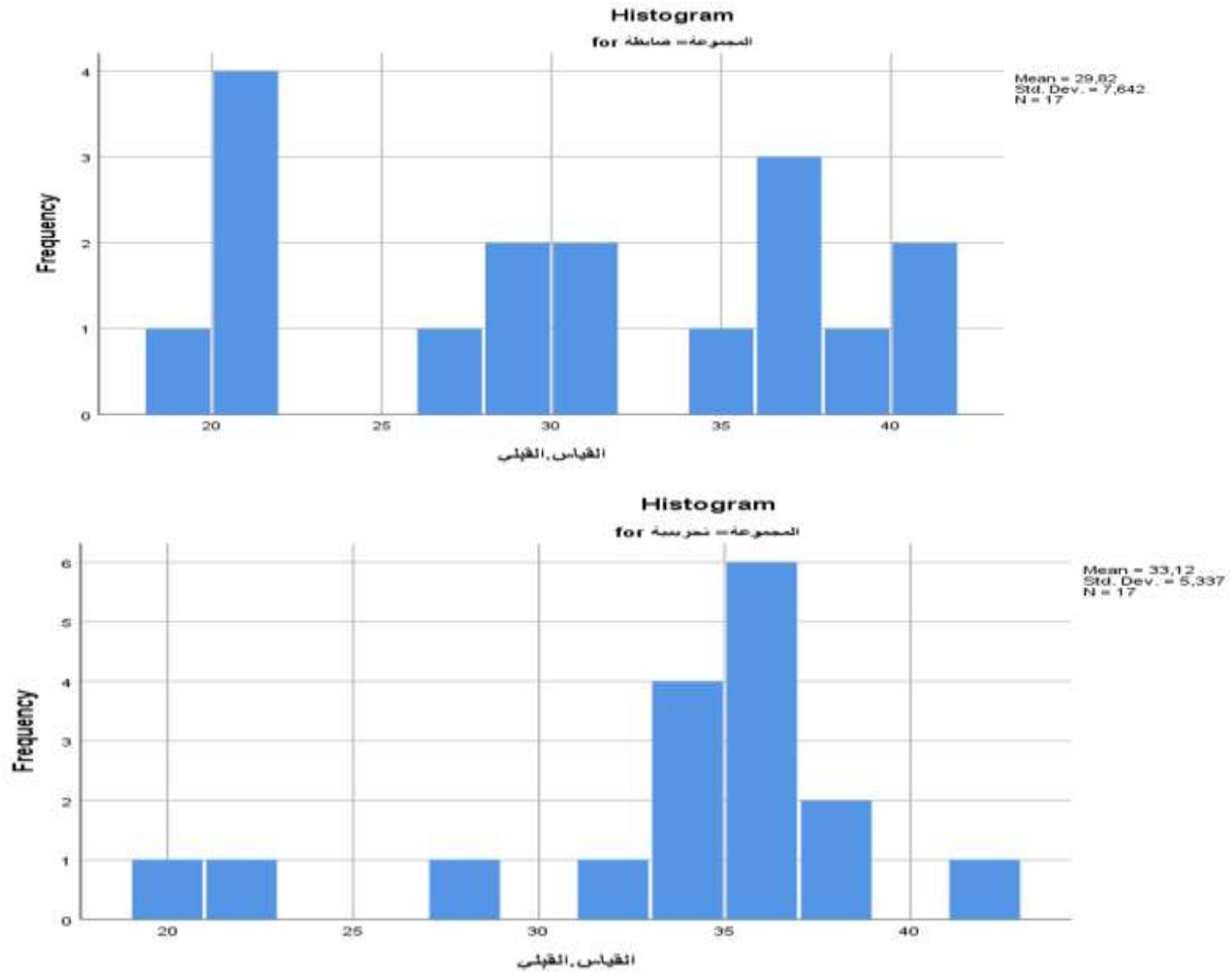
نلاحظ من الشكل رقم (1) بأنه توجد قيم خارج رسم الصندوق في درجات القلق للمجموعة التجريبية، وبالتالي نستنتج أن هذا الافتراض لم يتحقق.

2.1. إختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk's Test): للتحقق من مدى اقتراب درجات القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من التوزيع الطبيعي،

الجدول رقم (10) نتيجة اختبار شابيرو-ويلك

المتغيرين	قيمة إختبار شابيرو ويلك	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
درجات المجموعة الضابطة	0,896	17	0,058
درجات المجموعة التجريبية	0,832	17	0,006

نلاحظ من الجدول رقم (10) بأن قيم اختبار شابيرو ويلك دالة إحصائيا لدرجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية بأن توزيع درجات القلق لا تختلف عن التوزيع الطبيعي. وهذا يبين أن الدرجات لا تتوزع توزيعا طبيعيا. وبالتالي لم يتحقق هذا الافتراض كذلك، ومنه لا يمكننا استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين وسنقوم باستخدام الاختبار اللابارمترى البديل له وهو اختبار مان وتني (Mann Whitney U test) وقبل القيام بحساب الاختبار تم التحقق من وجود نفس الشكل لتوزيع المجموعتين الضابطة والتجريبية في القلق. وهذا ما يوضحه الشكل رقم (2)



الشكل رقم (2) شكل توزيع درجات المجموعتين

نلاحظ من الشكل (2) بأن شكل التوزيعين غير متشابه لذلك سيتم استخدام اختبار مان وتني لمقارنة متوسط الرتب وليس مقارنة الوسيطين الحسابيين، حيث بلغ متوسط رتب المجموعتين كما هو موضح في الجدول رقم (2).

جدول رقم (11): متوسطي رتب المجموعتين

المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب
المجموعة الضابطة	17	15,71	267,00
المجموعة التجريبية	17	19,29	328,00

وفيما يلي نقوم بعرض نتائج اختبار مان وتني لمقارنة متوسطي رتب المجموعتين كما يظهره الجدول رقم (11)

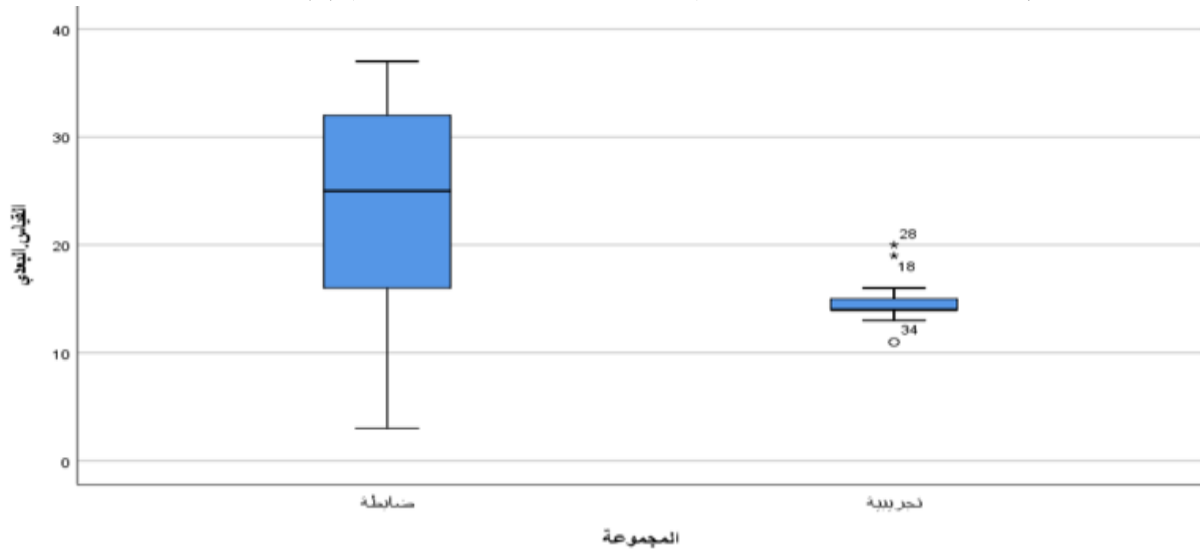
جدول رقم (12): قيمة اختبار مان وتني

قيمة اختبار مان وتني	القيمة الاحتمالية
114.000	0.292

بما أن قيمة اختبار مان وتنيغير دالة إحصائيا ( $U=114.000, P= 0.292$ )، فإن الفرق الملاحظ بين متوسط رتب المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في القلق فرق غير حقيقي ويرجع إلى الصدفة، وبالتالي نستنتج بأن الفرضية الأولى قد تحققت، لا يتأثر مستوى القلق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة ، وهذا يعتبر مؤشر جيد بأن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين.

2- نتائج وتحليل الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على أنه يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي التروحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية ( تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)، وبالتالي الأسلوب الإحصائي المناسب في هذه الحالة هو اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. وفيما يلي نقوم بالتحقق من أهم افتراضات هذا الأسلوب الإحصائي.

1.2. التحقق من عدم وجود قيم شاذة: نقوم بالتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة ودرجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية بواسطة رسم الصندوق وهذا ما يبينه الشكل رقم (3).



الشكل رقم (3) رسم الصندوق للتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات المجموعتين

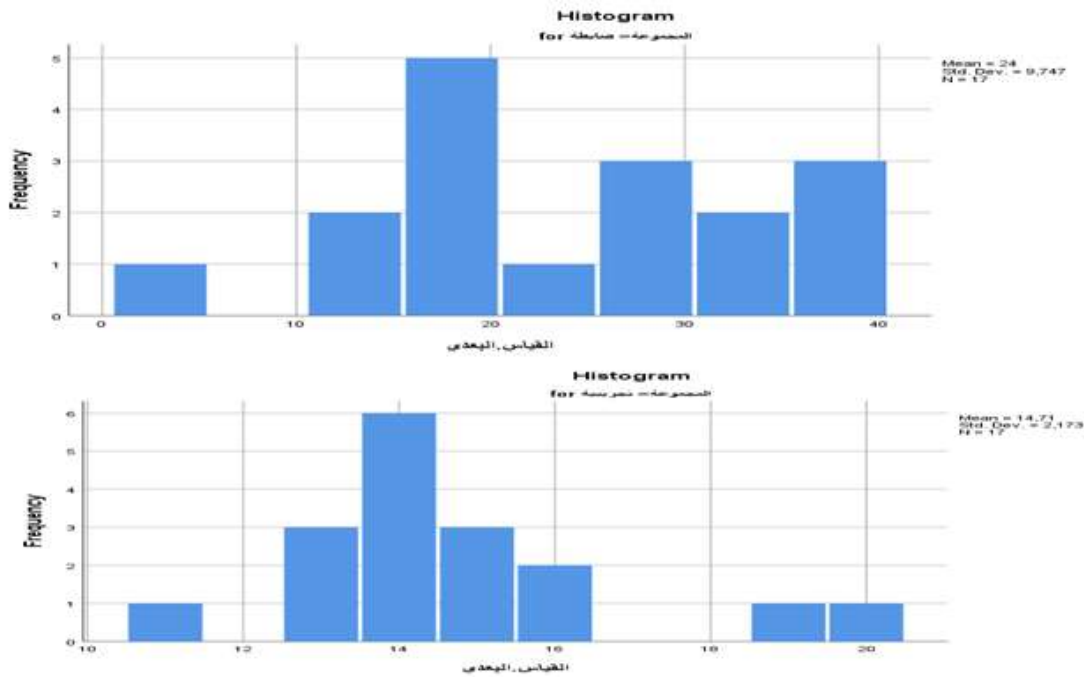
نلاحظ من الشكل رقم (2) بأنه توجد قيم خارج رسم الصندوق في درجات القلق للمجموعة التجريبية، وبالتالي نستنتج أن هذا الافتراض لم يتحقق.

2.2. اختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk's Test): للتحقق من مدى اقتراب درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (13) نتيجة اختبار شابيرو-ويلك

المتغيرين	قيمة اختبار شابيرو ويلك	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية
درجات المجموعة الضابطة	0.948	17	0.426
درجات المجموعة التجريبية	0.875	17	0.026

نلاحظ من الجدول رقم (13) بأن قيم اختبار شابيرو ويلك دالة إحصائياً لدرجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية بأن توزيع درجات القلق لا تختلف عن التوزيع الطبيعي. وهذا يبين أن الدرجات لا تتوزع توزيعاً طبيعياً. وبالتالي لم يتحقق هذا الافتراض كذلك ومنه لا يمكننا استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين، وسنقوم باستخدام الاختبار اللابارمترى البديل له وهو اختبار مان وتي (Mann Whitney U test) وقبل القيام بحساب الاختبار تم التحقق من وجود نفس الشكل لتوزيع المجموعتين الضابطة والتجريبية في القلق. وهذا ما يوضحه الشكل رقم (4)



الشكل رقم (4) شكل توزيع درجات المجموعتين

نلاحظ من الشكل (4) بأن شكل التوزيعين غير متشابه لذلك سيتم استخدام اختبار مان وتني لمقارنة متوسط الرتب وليس مقارنة الوسيطين الحسابيين، حيث بلغ متوسط رتب المجموعتين كما هو موضح في الجدول رقم (13).

جدول رقم (14): متوسطي رتب المجموعتين

المجموعة	عدد الأفراد	متوسط الرتب	مجموع الرتب
المجموعة الضابطة	17	23,38	397,50
المجموعة التجريبية	17	11,62	197,50

وفيما يلي نقوم بعرض نتائج اختبار مان وتني لمقارنة متوسطي رتب المجموعتين كما يظهره الجدول رقم (14)

جدول رقم (15): قيمة اختبار اختبار مان وتني

قيمة اختبار مان وتني	القيمة الاحتمالية
44.500	0.001

بما أن قيمة اختبار مان وتني دالة إحصائياً ( $U=44.500, P= 0.001$ )، فإن الفرق الملاحظ بين متوسط رتب المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في القلق فرق حقيقي ولا يرجع إلى الصدفة، وبالتالي نستنتج بأن الفرضية الثانية قد تحققت، بأنه البرنامج الترويحي الرياضي المطبق على العينة التجريبية يؤدي إلى اثر ايجابي على مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وبالتالي نستنتج أن البرنامج الترويحي فعال في خفض القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

بما أن الدلالة الإحصائية لا تكفي للتأكد من فعالية هذا البرنامج سنقوم بحساب حجم الأثر للتأكد من الدلالة العملية له من خلال المعادلة التالية  $r = \frac{z}{\sqrt{N}}$  حيث بعد تطبيق المعادلة  $r = \frac{-3.465}{\sqrt{17}}$  تم الحصول على النتيجة التالية وهي  $-0.840$  وهذا دليل على وجود حجم أثر كبير وهذا ما يبين أن البرنامج الترويحي الرياضي فعال جدا في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

### 3. تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة :

#### الفرضية الأولى:

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على انه :

لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق . وهو ما توصل إليه الباحث (إبراهيم باجس معالي 2013) في دراسته فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، على عينة مكونة من 40 طالب مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) حيث توصل إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي، ويرى الباحث في هذا الصدد أن السبب راجع إلى عدم ممارسة العنيتين إلى أي برامج رياضية علاجية، الأمر الذي أدى إلى التقارب في نتائج درجات القياس القبلي، نفس الشيء بالنسبة إلى دراسة (علي موسى علي دبابش 2011) في دراسته فاعلية برنامج إرشادي مقترح للفي الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات تخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، أي انه لا توجد فروق دالة إحصائية في القياس القبلي، بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، ويرجح كذلك إلى أن من أسباب هذا التكافؤ في الدرجات، إلى عدم ممارسة كلا المجموعتين لبرامج ترويحوية رياضية بطريقة منظمة من قبل، وهذا ما يؤكد الدور الذي يلعبه النشاط البدني التروحي في حياة الفرد عامة، والمراهق المتمدرس بصفة خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية، عكس الافراد الذين لا يمارسون هذه الانشطة، فقد يمنح التلاميذ المراهقين التفاهم والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح أثناء أوقات الفراغ، علاوة على تنشيط الفكر، ومظهر الصحة لاكتساب اللياقة البدنية والشخصية المثالية(وليام مارسنز رالف بيترز ص118)، ومنه نستطيع القول أن الفرضية التي تنص انه : لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق.

#### الفرضية الثانية:

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على انه :

يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي التروحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية ( تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)

وهو ما توصل إليه الباحث (أ. د. /محمد كمال السنودي أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبي 2015) في دراسته تأثير برنامج ألعاب ترويحوية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة، على عينة مكونة من 12 طفل حيث تحقق من انه توجد دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح العينة التجريبية، أي العينة التي كانت تمارس أو التي طبق عليها البرنامج الرياضي التروحي، حيث ارجع الأسباب إلى الأثر الايجابي الذي تركه هذا البرنامج التروحي، الأمر الذي أدى إلى خفض درجة القلق البدني للأطفال، عكس العينة الضابطة التي لم تمارس الألعاب الترويحوية الرياضية. ونفس النتائج التي توصل إليها الباحث (الدكتور بوعزيز محمد 2017) في دراسته (مدى إسهامات الممارسة الترويحوية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط) حيث توصل إلى فعالية البرنامج التروحي، وتأثيره الايجابي في خفض بعض المتغيرات النفسية، والتي منها القلق، إذ أن البرامج الترويحوية وسيلة يستطيع التلميذ من خلالها الهروب من مشاكله وضغوط دراسته وحياته الروتينية لفترة مؤقتة، يمارس من خلالها النشاط التروحي ثم يعود إليها مرة ثانية. ولكنه يعود سعيد متجدد

ونشيط إلى دراسته وحياته وحيوية وتفاؤل فالترويح شعور ونشاط يعمل على تجديد حالة الفرد بجميع جوانبها البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية خاصة التخلص من ظاهرة القلق (منى احمد الأزهرى، 2018، ص41). ومنه نستطيع القول ان الفرضية الثانية التي تنص على: يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية ( تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي). قد تحققت.

الفرضية العامة :

تحققت الفرضية العامة والتي تنص على انه :

للبرنامج التربوي الترويحي الرياضي دور في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية

من خلال ما أظهرت نتائج الجداول الخاصة بالنتائج الإحصائية للفرضيتين الأولى والثانية وكذلك في ضل تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة تبين لنا أن البرنامج الترويحي الرياضي التربوي أدى إلى التخفيف من درجة القلق لدى العينة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي) ومنه تحققت الفرضية العامة .

#### 4. خاتمة:

إن من خلال الدراسة التي قمنا بها و من خلال أهدافها العامة و النظرية و التطبيقية ، هو إيجاد علاج لبعض المشاكل السلوكية وبالتحديد ظاهرة القلق في وسط التلاميذ المتمدرسين وبصفة خاصة المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وتم ذلك بمعرفة أثر البرنامج الترويحي الرياضي التربوي في التخفيف من هذه الظاهرة، ومن ثم معرفة أثره في تحسين من سلوكهم النفسي والاجتماعي وكذا مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ هذه المرحلة، باعتبار مستوى القلق يزداد أكثر في هذه المرحلة، بسبب تعرضهم المستمر لمواقف التقويم التي تقرر وتحدد مصيرهم كامتحان الانتقال إلى الجامعة على سبيل المثال. وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في خفض درجة قلق، وبالتالي فقد تحققت الفرضية العامة. وتتفق نتائج هذا البحث - بشكل عام - مع نتائج عدد من الدراسات المحلية و العربية والأجنبية ومنها دراسات كل من: (إبراهيم باجس معالي 2013) (ابو مسلم و مایسة فاضل، سنة 2014 )، و دراسة (أبوني وأبونتى Aponte 1971& Aponte)، و دراسة (ابو حسونة و نشاة محمود ذيب - فلسطين - 2015 ) ، ودراسة (عبد الفتاح محمد رمضان سنة 2011 - مصر -) التي أكدت على وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتربوية الرياضية بصفة عامة وبعض المشكلات الدراسية، وفي محاولة منا إلى التعرف على الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج رياضي ترويحي تربوي في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي في بلادنا، فانه توجد دراسات قليلة في هذا المجال، وفي حدود اطلاعنا، وان وجدت فاهتمت بالعلاقة بين النشاط الترويحي ومتاعب المهنة (أستاذ، حماية مدنية، شرطة....) و كذلك اهتمت بالفئات الصغرى والمسنين، وذوي الاحتياجات الخاصة، والى غيرها من فئات المجتمع. هذا يرجع إلى أن الاهتمام ببناء البرامج الترويحية العلاجية في المجال التربوي مازال في بدايته، ويحتاج إلى المزيد من الدراسات للوصول إلى غايات المنظومة التربوية في إعداد مواطن متوازن بنيا و نفسيا واجتماعيا، تتوفر فيه قيم المواطنة كما أن الدراسة التجريبية التي قمنا بها من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح يجعلنا نؤكد أن التلميذ يشعر بالارتياح و يكتسب المهارات التي تساعده على التغلب ومواجهة الضغوط، وكذلك التقليل من بعض السلوكيات السلبية كالقلق و الانزعاج والتور و الارتباك التي تؤثر على سلوكه و تحصيله الدراسي. كما استنتجنا أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتلميذ من شأنه أن يوفر فرصا

طبيعية لبناء شخصيته من خلال الأبعاد الاجتماعية و النفسية التي يحققها الترويح، و تساعد كذلك الأنشطة الترويحية على التكيف والاستقرار النفسي والرضا الذاتي، مما يؤدي إلى صحة نفسية سليمة وتكيف نفسي سوي(ابراهيم بن محمد العبيدي، سنة1991، ص 56)، فمن خلال ما سبق و تحقق فرضيات البحث يرى الباحث أن النشاط الترويحي الرياضي التربوي من خلال برنامج مسطر ومنظم، يساهم في تنمية القدرات الحركية والنفسية، انطلاقا من مكتسباته و تحويلها من ممارسة عادية إلى ممارسة نفعية ، كما يمكنه من تعلم كيفية مواجهة المواقف و تقييم المشاكل التي تعترض حياته الدراسية ومدى فعالية و تأثير أفعاله و تصرفاته من أجل تحسينها و تطويرها في المواقف النهائية كالضغوطات النفسية التي تولد القلق(مهند العواج، سنة2017، ص15).

#### المراجع:

- جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي ، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر ، ط1 العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، عمان 2008.
- حمد جاسم العبيدي ، مشكلات الصحة النفسية ، ط1 دار الثقافة للنشر والتوزيع ، العراق ، 2006.
- سامر جميل رضوان ، الصحة النفسية ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2007.
- عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية الجنوح ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1984 .
- عبد الرحمان عيسوي ، معالم علم النفس ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1984 .
- قاسم حسين صالح ، الامراض النفسية والانحرافات السلوكية ، بدون طبعة ، دار الدجلة للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2008.
- منى احمد الأزهرى، الترويح وتربية الاطفال ، ط3، حلوان ،مصر،المكتبة الانجلومصرية2018.
- ميادة قرمان (2008)،الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط1 ، القاهرة ، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية.
- محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998)،الترويح بين النظرية و التطبيق ، ط 2 ، القاهرة ، مصر:مركز الكتاب للنشر .
- هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد، الترويح واهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين، الاعاقة الذهنية، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر،2000.