

الأنشطة الرياضية الترويحية وتأثيرها على حالات القلق في الوسط الجامعي

(حال طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية)

الأستاذ بوزايد منير

معهد التربية البدنية والرياضية – جامعة الجزائر 3

ملخص

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مختلف الأنشطة الرياضية الترويحية على حالات القلق عند الطلبة الجامعيين. إشمطت الدراسة على طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية. تكونت عينة الدراسة من 346 طالبا تراوحت أعمارهم من 17 إلى 21 سنة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية بحيث مثلوا نسبة 45 من مجتمع البحث. وقد أستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمة موضوع الدراسة، و لجمع البيانات و الإجابة على أسئلة البحث إستخدم الباحث الإستبيان المغلق المقترح موجه إلى الطلبة بصياغة أسئلة تتعلق أساسا بمحوري القلق و النشاط الرياضي الترويحي. أسفر تحليل البيانات على تعرض الطالب لعدة مشاكل نفسية تركزت أساسا حول القلق و التوتر الإكتئاب و عدم الثقة في النفس، تأتي الدراسة، المحيط الجامعي و الإبتعاد عن الأهل من الأسباب الرئيسية لهذه المشكلات. العديد من الطلبة يدرك أن من بين السبل الفعالة للتقليل من حدة القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الرياضية الترويحية، إلا أن في التطبيق فيظهر العكس، فمعظم الطلبة لا يجدون وقتا فارغا لمزاولة أنشطتهم الترويحية المفضلة، لكن البعض منهم يجد الوقت الكافي للترويح عن النفس بمزاولة نشاط رياضي و ذلك بتنظيم وقت فراغهم مع العلم أن جل هؤلاء هم من المتفوقين دراسيا. أضررت نتائج التحليل الإحصائي لإختبار سبيلبرجر للقلق (قائمة تقييم الذات) أن الطلبة الممارسون للنشاط الرياضي الترويحي بانتظام أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين، و من هنا نؤكد صحة الاستنتاجات و التوصيات المقدمة من طرف الدراسات السابقة و كذا آراء العلماء حول علاقة و تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى القلق قصد اجتنباه أو التقليل من حدته. و جاءت نتائج المقابلة الشخصية مع رئيس مكتب الرياضة للمدرسة لتدعيم و تأكيد صحة الإستنتاجات السالفة الذكر من خلالها ندرك مدى وعي المشرفين على مادة التربية البدنية و الرياضية في تحسيس و توجيه الطالب على ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية لتعدد فوائدها الصحية و النفسية. خرج الباحث باستنتاجات عدة، على ضوءها أعطى توصيات تسهم في تحقيق الاستفادة الكاملة من البحث و مقترحات تحث الأوساط الجامعية إلى تنمية الثقافة الترويحية لتعدد فوائدها.

Résumé

L'étude avait pour objectif d'éclaircir l'impacte des différentes activités sportives récréatives sur les états d'anxiété chez les étudiants universitaires.

L'expérimentation de l'étude a été réalisée sur les élèves de l'école nationale préparatoire aux études d'ingénieur de Rouïba. L'échantillon, tiré anarchiquement comptait 346 élèves dont la moyenne d'âge variait entre 17 et 21 ans et représentant 45 % de l'ensemble de la population de l'étude.

Le chercheur adopta la méthode analytique descriptible d'où sa commodité au thème de sa recherche, en employant le questionnaire fermé ouvert destinée aux élèves dont les questions visaient respectivement l'anxiété et l'activité sportive récréative.

L'expertise des données démontre que l'étudiant souffre de divers troubles psychologiques en l'occurrence, l'anxiété, le stress, l'angoisse et le manque de confiance en soit. Les études, le milieu universitaire et le manque de la chaleur familiale demeurent les principaux causes de ces troubles. La majorité des élèves reconnaissent les bienfaits de l'activité sportive récréative et son efficacité face à leurs problèmes psychologiques, mais ces propos révèlent une contradiction cotée pratique, car beaucoup d'élèves ne trouvent pas de temps libre afin de pratiquer un sport récréatif, par contre, certains d'autres trouvent des créneaux pour pratiquer une activité et il se trouve que ces derniers sont parmi l'élite de l'école.

L'analyse statistique du test d'anxiété de SPEILBERGER montre que les élèves pratiquants des activités sportives récréatives sont moins anxieux que les non pratiquants. De ce fait, il se résulte de confirmer les conclusions tirées des anciennes études et des avis des chercheurs au sujet de l'impacte des activités sportives sur l'anxiété.

Quant à l'entretien personnel avec le chef du bureau sport de l'école, les informations récoltées renforcent d'avantage les résultats suscités, énoncent la conscience des responsables de l'éducation physique et sportive et leur rôle par la sensibilisation et l'orientation de l'élève vers la pratique des activités sportives récréatives de par leurs bienfaits du point de vu santé et psychique.

Au terme de la présente étude, il s'en est sorti bon nombre de conclusions d'où les orientations et recommandations ont été édictées afin de promouvoir la culture récréative aux milieux universitaires par ses nombreux intérêts.

المقدمة و إشكالية البحث:

من أبرز المسميات التي أطلقت على عصرنا: عصر التقنية، و عصر القلق، و عصر الترويح.. وترتبط هذه المسميات بعلاقة وثيقة فيما بينها، فالتقنية تولد عنها القلق، و أصبح الترويح أحد أهم متطلبات عصر التقنية و القلق، لما له من تأثير في الحد من المشاكل المترتبة عن ذلك.

وإذا تطرقنا إلى فئة المراهقين في الثانويات و الجامعات لوجدناهم الأكثر عرضة للمشكلات النفسية، فقد أطلق إريكسون (Erikson ، 1968) (1) على هذه المرحلة "أزمة الهوية" Identity Crisis ، لأن اكتساب الإحساس بالهوية ضروري لاتخاذ قرارات الكبار. و سوف يظل هناك هامش للصراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع مما يؤدي إلى الإحساس بالقلق و التوتر، و التفرد بالذات. و يترتب على ذلك أن الطالب يستخدم مجموعة من الحيل مثل المبالغة في المثالية و النشاط الزائد و الاستغراق في الخيال و أحلام اليقظة و التأخر الدراسي و الانعزال و الإنزواء. كما يعاني طالب الجامعة من الإحباط نتيجة الصراع بين مطالبه ذات الخبرات المحدودة ومطالب المجتمع مما ينعكس على إحساسه بالانفصال و الاغتراب و القلق.

أثبتت الدراسات النفسية أن المراهق يتعرض للتوتر و القلق و الإكتئاب لأسباب مختلفة منها :

عدم القدرة على متطلبات الدراسة أو الشعور السلبي نحو نفسه أو التغييرات التي تحدث في جسمه، حيث أوضح الدكتور هاشم بحري أستاذ الطب النفسي بجامعة الأزهر أن المراهق قد يشعر بالتوتر النفسي و ينسحب اجتماعيا و يمتلكه الغضب و العدوانية و يضطرب عضويا و يشعر بضعف قدرته على التكيف و أحيانا يلجأ إلى المخدرات .

وينصح د.هاشم الشاب المراهق المتوتر نفسيا بممارسة الرياضة بانتظام و تناول الغذاء الصحي و الابتعاد عن شرب المنبهات بكثرة و التدريب على ممارسة تمارين الاسترخاء و على التحكم في الانفعالات العدوانية و الاندماج في النشاطات الاجتماعية و تدعيم ثقته بنفسه، كما ينصح بمزاولة الأنشطة الرياضية تحديدا للوصول إلى حالة نفسية أفضل.

لتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستند إلى بعض التجارب و الدراسات التي أجريت من طرف بعض العلماء على المراهقين. حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد و التمرينات الحركية و اللعب على القدرات العقلية و النفسية، و التي تلعب دورا هاما في عملية الاندماج و التكيف و احتكاك المراهق مع المحيط، و هذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي و الاجتماعي.

و يتفق ريتشارد أدلمان RITCHARD Adlerman مع فروي FROWAY (2) في اعتبار أن اللعب و النشاط الرياضي الترويحي كمخفض لحالات القلق و التوتر، و بفضل اللعب و الأنشطة الرياضية يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة مقبولة، و بفضل اللعب و النشاط الرياضي الحر يتمكن المراهق من تقييم و تقويم إمكانياته الفكرية و العاطفية و البدنية، و محاولة تطويرها باستمرار.

فيفضل الأنشطة الرياضية يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفسيولوجي، و يعبر عن مشاكله و طموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية و حضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق و الهيمنة، و ذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين. و بالإضافة إلى هذا فإن الباحث روزن برغ (Rosenberg) (3) يؤكد على وجود العلاقة الإيجابية بين التمرينات البدنية و الأنشطة الرياضية بالقدرات العقلية و النفسية و الاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق.

فالدراسات السابقة و التي نذكر منها دراسة براش (Brasch) و كولتسوبا (Koltsofpa)) تبين بأن تنمية القدرات الإدراكية الحركية تؤدي إلى تنمية الكفاية الدراسية.

و أوضح رائد علم نفس الرياضة أوغليفي و تنكو (Ogilive & Tutko) (4) التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة، و ذلك في اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الإتران الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر و القلق و انخفاض في التعبيرات العدوانية.

و استنادا إلى كل ما استعرضناه، حاولنا من خلال بحثنا معرفة مدى ميول الطالب الجامعي إلى الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من الضغوطات اليومية و حالات القلق التي تصاحبه طيلة مشواره الدراسي، أردنا أيضا توضيح مدى وعي المشرفين و المؤطرين في تحسيس و التوجيه الطالب إلى الترويح الرياضي في أوقات الفراغ.

و من خلال هذا الطرح تقوم إشكالية بحثنا على التساؤلات التالية:

- هل يستعين المراهق الجامعي بالنشاط الرياضي الترويحي كوسيلة لمواجهة مشكلاتهم النفسية عامة و حالات القلق على وجه الخصوص، و ما هو ميولهم في هذه الأنشطة ؟
- أما التساؤلات الجزئية فتظهر كالآتي:
- هل هناك فروق في حدة القلق بين الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و الغير ممارسين؟
- هل هناك وعي و اهتمام من قبل المشرفين في المجال الرياضي، و ما هي توجيهاتهم إلى الطالب؟

و كانت فرضيات بحثنا كالتالي:

2. الفرضية العامة:

النشاط الرياضي الترويحي من أهم العوامل التي تساعد الطالب الجامعي في الحفاظ على توازنه النفسي و الصحي و الاجتماعي (الدراسي) و هو وسيلة فعالة للتخلص من حالات القلق.

1.2 الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق في حدة القلق بين الممارسين و الغير ممارسين للنشاط الرياضي الترويحي.

2.2 الفرضية الجزئية الثانية:

التحسيس و التوجيه لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والترفيهية يعطي الفرصة للتفتح أكثر مع المجتمع مما يساعد على التقليل من حدة القلق.

3. أهمية الدراسة:

إن استثمار وقت الفراغ يعتبر من بين الأسباب الهامة التي تؤثر على تطور و نمو الشخصية، خاصة لدى المراهق الجامعي لأنه في هذه الفترة يتأثر بجامعة الأقران و المحيط و الدراسة أكثر من شيء آخر، لذا فمن المستحسن إدخال ثقافة ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و استثمار وقت الفراغ في مؤسسته التربوية للحد من الروتين و الإنفعالات السلبية و القلق و التوتر الذي يصاحب الطالب طيلة مشواره الجامعي.

و من هذا تظهر إهمية دراستنا في توجيه الجيل الصاعد و توعيته باستثمار وقت فراغه بالراحة الإيجابية النشطة و إتاحة الفرصة أمامه لممارسة العديد من الأنشطة الرياضية الترويحية بهدف التربية و النمو السليم خال من المشاكل النفسية، لأن العقل السليم في الجسم السليم.

4. أهداف الدراسة:

- معرفة الأوقات التي يكونى فيها الطالب الجامعي أكثر قلقا.
- معرفة العوامل النفسية و الإنفعالية التي تؤثر في الطالب عند ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.
- التعرف على حجم الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ و ميول الطالب الجامعي في اتخاذ الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتخلص من المشاكل النفسية بشكل عام و القلق بشكل خاص.
- التركيز على عامل التحسيس و التوعية في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية بمختلف أنواعها للوقاية من المشكلات النفسية.

5. تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1.5 الترويح الرياضي:

هو النشاط الذي يمارسه الإنسان و يعتمد فيه على أي جزء من أجزاء الجسم سواء بالحركة أو الإنتقال و تكون طبيعته حركية أي أن هذا النشاط موجه للجسم و أجهزته الحيوية و يأخذ نفس الطبيعة كما هو في الترويح النفسي، و هو نشاط يختاره الإنسان إختيارا ذاتيا بمحض إرادته دون أن يتأثر بأي ضغوط خارجية قد تؤثر عليه بالإختيار بهدف تنمية أبعاده الشخصية شريطة أن يمارس في وقت الفراغ. (5)

2.5 القلق:

حالة نفسية تتصف بالتوتر و الخوف سواء كان سبب ذلك محددًا أو غامضًا، يعيش الفرد على إثرها مشغول البال لا شعوريا، أو هي حالة هروب من الخطر المهدد للفكر و الجسد، خطر ذي مصدر داخلي أو خارجي، داخلي لأن مركز الصراع ما بين الأنا الذي يريد الإشباع المرفوض عامة من طرف المجتمع، و الأنا الأعلى الذي لا يتوقف من إعطاء الأوامر و النواهي، و يظهر على العضوية على شكل العرق الزائد، الإرتعاش، التوتر و الإنقباض. (6)

3.5 المراهقة المتأخرة:

هي عملية الإنتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، تمتاز بأنها فترة عواطف و توتر و شدة تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و الأزمات النفسية، و على كل حال يجب فهم هذه المرحلة على أنها مجموعة من المتغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي و العقلي و النفسي و الاجتماعي و مجموعة مختلفة من مظاهر النمو التي لا تصل كلها إلى حالة النضج في وقت واحد. (7)

6. الدراسات السابقة و المشابهة:

بالنسبة إلى الدراسات السابقة في هذا الميدان لم نجد البحوث التي تناولت بحثنا، إلا أنه توجد بعض الدراسات و الرسائل الجامعية المشابهة و التي أعطت الأهمية و العلاقة بين النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي و كذا الصحة النفسية و التي أكدت فعالية و فوائد ممارسة الأنشطة الرياضية و الترويحية بشتى أنواعها في مواجهة المشكلات النفسية و من بينها:

- دراسة ماجدة محمد إسماعيل، 1992: هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر ممارسة النشاط الرياضي في أوقات الفراغ على القلق كحالة و كسمة لدى طالبات جامعة الملك سعود و دراسة الفروق بين الممارسات للنشاط الرياضي و الغير ممارسات. و اشتملت عينة البحث على 80 طالبة من كليات العلوم و الإدارة و الآداب بجامعة الملك سعود بالرياض، و قد استخدمت الباحثة مقياس سبيلبرجر للقلق كحالة و كسمة. و قد بينت النتائج على أن مستوى سمة القلق و حالة القلق لدى الممارسات للنشاط الرياضي في وقت الفراغ عن غير الممارسات للأنشطة الرياضية تساهم في خفض مستوى القلق كحالة و كسمة لدى كل من نوات القلق العالي و المنخفض.
- و في دراسة عطيات محمد الخطاب 1975 حول ممارسة الرياضة في وقت الفراغ لطلاب المدارس الثانوية، حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على رغبات الطلاب بالنسبة للأنشطة المفضلة في وقت الفراغ و ما مدى تفضيل هذه الأنشطة، كذلك التعرف على حجم الأنشطة الرياضية المنتظمة و أنواعها و كذا التعرف على دوافع الممارسة و عدم الممارسة في أوقات الفراغ.

و قد تكونت العينة من 500 طالبا موزعين على خمس ثانويات للبنين و خمس ثانويات للبنات بواقع 50 طالبا من كل ثانوية و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. إستخدم الباحث الإستفتاء المقيّد كأداة لجمع البيانات. و قد تبين أن النشاط المفضل في وقت الفراغ هو النشاط الرياضي و بدرجة أكبر من الطالبات. و احتلت الألعاب و السباحة و التمرينات الرياضية مرتبة متقدمة بين الأنشطة الأخرى. و تبين أن من بين أهم دوافع الممارسة:

- إكتساب اللياقة البدنية.

- إكتساب الصحة و القوام.
- الترويح و التسلية.
- الوصول إلى المستويات العليا.

- و في دراسة عاطف محمد بركات سنة 1982 حول مشكلات الوقت الحر عند طلاب الجامعة، أين هدفت الدراسة إلى معرفة أهم المشاكل التي تواجه الطلاب نتيجة الوقت الحر. و قد أجريت الدراسة على عينة قوامها 800 طالبا من كلا الجنسين من كلية الآداب و العلوم بجامعة الإسكندرية. إستخدم الباحث المنهج المسحي كأداة لجمع البيانات و كان عدد مفردات الإستفتاء 100 مفردة. و من أهم النتائج المتحصل عليها: في المجال النفسي: الشعور بالتوتر النفسي عندما لا يجد الفرد ما يفعله أثناء وقت الفراغ و كذلك الشعور بالإنقباض و القلق. في المجال الإجتماعي: عدم إتاحة الفرصة للمساهمة في مشروعات الخدمة البيئية. في المجال الثقافي: عدم التخطيط لفوائد التوعية و التثقيف.
- و في دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضي أولجيفي حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية و الرياضية على عينة مكونة من خمسة عشرة ألف رياضيا، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية و الرياضة لها تأثيرات نفسية على:
 - اكتساب الحاجة إلى تحقيق و إجراء أهداف عالية لأنفسهم و لغيرهم.
 - الإلتزام بالإنضباط الإنفعالي و الطاعة و احترام السلطة.
 - إكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الإلتزان الإنفعالي، التحكم في النفس، إنخفاض التوتر و انخفاض في التعبيرات العدوانية.

1.6 التعقيب على الدراسات السابقة:

يمكن أن نستخلص من هذه الدراسات أن الشباب الجامعي معرض لعدة مشكلات نفسية و التي قد تؤثر سلبا في تحصيله الدراسي جراء التغيرات السريعة الذي يحدثها المجتمع الجديد. نستخلص أيضا أن الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها لها التأثير الإيجابي في تنمية التوافق النفسي و الإجتماعي و كذا التحصيل الفكري للشباب الجامعي على وجه الخصوص. يرى الكثير من العلماء ضرورة الإهتمام بتشكيل أنشطة وقت الفراغ بصورة تسهم في اكتساب الفرد الخبرات السارة و الإيجابية، و التي تساعد على نمو شخصيته و تهذيب سلوكياته، و تكسبه العديد من الفوائد الخلقية و الصحية و البدنية و الفنية، و تسهم في صحته النفسية و التقليل من المشكلات النفسية.

7. منهج و تقنيات البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملائمته طبيعة الدراسة. و من أجل جمع المعلومات، إستعان الباحث بكل من:

1.7 الاستبيان المغلق المفتوح:

إستخدم الباحث الإستبيان المغلق المفتوح و الإعتداد على الصدق الظاهري لاستخراج درجة صدق المقياس بعرض الإستبيان الموجه إلى الطلبة على مجموعة من المحكمين. و بناء على ما ورد من ملاحظات قام الباحث بتعديل صيغة العبارات و استبعاد بعضها و دمج أخرى حتى خرجت في شكلها النهائي لتصبح 20 سؤالا. 10 أسئلة متعلقة بمحور القلق. 10 أسئلة متعلقة بمحور النشاط الرياضي الترويحي.

2.7 إختبار القلق سبيلبرجر (SPIELBERGER) (8)

والذي أعد صورته إلى العربية محمد حسن علاوي و المتضمن 20 سؤالا حيث أجري الإختبار بالطريقة العمدية على مجموعتين من بين عينة الدراسة في نفس الوقت و في ساعة متأخرة من المساء و ذلك على النحو التالي:

- ↔ 25 طالب من يمارس النشاط الرياضي الترويحي بانتظام.
- ↔ 25 طالب من لا يمارس النشاط الرياضي الترويحي.

 يهدف الإختبار إلى قياس الفرضية الجزئية الأولى و بالتالي مقدار إنظام القلق على مجموعتين من بين عينة البحث، بإضافة متغير واحد و هو النشاط الرياضي الترويحي.

3.7 المقابلة:

و التي أجريت مع رئيس مكتب الرياضة بالمدرسة باستخدام التسجيل السمعي. من خلالها طرح الباحث 18 سؤالا مفتوح بالأسلوب الموجه إلى المستجوب، بغية الوصول إلى حقائق، و التأكد من المعلومات المحصل عليها في الاستبيان الموجه إلى الطلبة، و التركيز على عامل التوجيه و التحسيس و بالتالي الإجابة على الفرضية الجزئية الثانية.

8. عينة الدراسة:

لقد روعي في إختيار العينة على أن تشمل طلبة المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية و الذين تتراوح أعمارهم بين 17 و 21 من جنس الذكور لأن نسبة الإناث لا تتعدى 4.37 من مجتمع البحث، فلذلك إقتصرت الدراسة وللأسف على الذكور فقط

إشتملت عينة البحث على 346 طالبا تم إختيارهم بطريقة عشوائية، و شكلت هذه العينة نسبة 45.28 بمتوسط حسابي للأعمار قدر بـ 18.92 و انحراف معياري 1.3

9. مجالات الدراسة:

1.9 المجال المكاني: المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس بالروبية.

جاءت المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس لإثراء الخريطة الجامعية الجزائرية. أنشأت بموجب المرسوم الرئاسي رقم 98/119 في 21 ذو الحجة الموافق لـ 18 أبريل 1998 وهي مؤسسة عمومية ذات طابع إداري، تتمتع بالشخصية المعنوية و الإستقلالية المالية. تتبع وزارة الدفاع الوطني و تخضع للوصاية البيداغوجية المشتركة لكل من وزارة الدفاع الوطني و وزارة التعليم العالي و البحث العلمي.

فتحت أبوابها لأول مرة في شهر أكتوبر من سنة 1999، و منذ هذا التاريخ فإنها تستقبل سنويا حوالي 400 طالبا و ذلك بعد النجاح في المسابقة التي تجرى في شهر أوت من كل سنة.

تقع المدرسة الوطنية التحضيرية لدراسات مهندس في المدخل الغربي لمدينة الرويبة شرق الجزائر العاصمة، و تتربع على مساحة 22 هكتارا.

2.9 المجال الزماني: تمت البداية في العمل شهر أفريل 2005 و وضع اللمسات الأخيرة و الإنتهاء شهر ماي 2006.

10. خلاصة نتائج الإستبيان الموجه إلى الطلبة:

إن العديد من الطلبة المستجوبين يدلون أنهم عانوا و لا يزالون يعانون من بعض المشكلات النفسية و منها القلق، بدرجات مختلفة و عند مواقف مختلفة أيضا. تأتي الدراسة و المحيط الجامعي من الأسباب الرئيسية التي تجعل الطالب يشعر بالقلق و التوتر. لقد أدرك علماء النفس منذ الخمسينات أهمية دراسة العلاقة بين القلق و التعلم، و كشفت كثير من الدراسات على أن بعض الطلاب ينجزون أقل من مستوى قدراتهم الفعلية في بعض المواقف التي تتسم بالضغط و التقويم كمواقف الإمتحانات و أطلقوا على القلق في هذه المواقف تسمية قلق الإمتحان باعتباره يشير إلى نوع من القلق العام الذي يظهر في مواقف معينة مرتبطة بمواقف الإمتحانات و التقويم بصفة عامة حيث نجد الطلاب في هذه المواقف يشعرون بالإضطراب و التوتر و القلق و الضيق. و مع أن الطالب لا يزال في فترة المراهقة المتأخرة إلا أنه معرض إلى بعض الأزمات التي يمكن أن تؤدي إلى الفشل و الإستسلام. لاحظنا أيضا أن العديد من الطلبة لا يجدون مخرجا من هذه الحالة و هذا يرجع إلى عدم التحدث مع الأهل و الأصدقاء و ذوي الخبرة في هذا المجال. و في رأي الباحث كذلك أن الطالب لا يستثمر وقت فراغه بما ينفعه من أجل التقليل من متاعبه اليومية بما فيها حالات القلق.

وانطلاقا من الفرضية العامة للبحث، إتضح أن الطالب يدرك أن من بين الوسائل الفعالة للتقليل من القلق هو اللجوء إلى الأنشطة الترويحية و منها الرياضية و التي تناسب مرحلتهم العمرية و لا يمكنها أن تؤثر سلبا على تحصيلهم الدراسي إذا كانوا يدركون استثمار وقت فراغهم و يعطون لكل الواجبات حقها، إلا أنه في التطبيق يظهر شيء آخر، فمعظم الطلاب لا يجدون وقتا للفراغ على حد تصريحاتهم و بالتالي لا مجال لمزاولة نشاطا رياضيا ترويحيا. حتى مجهودات المؤثرين لم تفلح في إقناعهم بالفوائد الصحية و النفسية و الإجتماعية للأنشطة الرياضية الترويحية، لكن البعض منهم يجد وقتا كافيا للممارسة نشاطه الرياضي المفضل و حتى الإنخراط في الفرق الرياضية للمدرسة مع العلم أن جل هؤلاء هم من المتقوين دراسيا، وهذا لا يمكن أن يعتبر صدفة.

ومن كل ما سبق، ندرك أن الإنسان ليس جسما منفصلا عنه الروح أو النفس أو العقل و إنما هو وحدة متكاملة معقدة التركيب، و أن النشاط الرياضي لا يقتصر تأثيره على العضلات و العظام و الأجهزة الأخرى و إنما يشمل التأثير كذلك في النواحي الروحية و النفسية و العقلية للإنسان.

11. تحليل نتائج إختبار القلق (سبيلبرجر):

بعد القيام بالمعالجة الإحصائية للمقياس - سبيلبرجر (قائمة تقييم الذات)- وجدنا أن المتوسط الحسابي لدرجة القلق عند الطلبة الممارسين للنشاط الرياضي الترويحي و المقدر بـ 27.84 منخفض مقارنة بالمتوسط الحسابي لدرجات المجموعة الغير ممارسة و المقدر بـ 30.24، و تم استخدام الإختبار ت (t) لعينتين مستقلتين، وجدنا أن (ت) المحسوبة تساوي 2.4 و هي قيمة أكبر من القيمة المحدولة و المقدر بـ 2.01 عند مستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (48)، و بالتالي يمكن تأكيد وجود فروق في مستوى القلق دالة إحصائيا بين المجموعتين (الممارسة و الغير ممارسة للنشاط الرياضي الترويحي).

ونستنتج من هذه الأرقام أن الطلبة الممارسون أقل قلقا من زملائهم الغير ممارسين، و من هنا نؤكد صحة الإستنتاجات و التوصيات المقدمة من طرف الدراسات السابقة و كذا آراء العلماء حول علاقة و تأثير الأنشطة الرياضية على مستوى القلق قصد اجتنابه أو التقليل من حدته. و تؤكد نتائج بعض الدراسات (إيدسمور 1963، صبحي حسنين 1973، فاروق فريد 1974، محمود قاسم و غيرهم من الدراسات العربية و الأجنبية على أهمية الرياضة في التحصيل الفكري، فقد تبين أن الطلاب الذين يتميزون بلياقة بدنية عالية يستذكرون دروسهم بانتظام و يحصلون على درجات عالية في الإمتحانات، و ذلك إذا ما قورنت درجاتهم بدرجات الطلاب الذين لا يمارسون الألعاب الرياضية.

12. إستنتاجات و تحليل المقابلة:

من خلال ما استعرضناه لنتائج المقابلة، ندرك مدى وعي المشرفين في إعطائهم الأهمية الكافية للأنشطة الرياضية منها المبرمجة و الترويحية قصد تنمية القدرات البدنية و الصحية و النفسية و التخفيف من الأعباء و الضغوط النفسية اليومية للطلاب خاصة و هو في مؤسسة تمتاز بكثافة المواد الدراسية و نظام داخلي صارم لا يسمح بالتهاون في الدراسة و لا في الإنضباط، و على حسب تعبير المستجوب كل ما يطلبه الطالب من إمكانيات و وسائل متاح، و مع هذا فالطالب يتردد في تخصيص بعض الوقت من فراغه لممارسة الرياضة المفضلة لديه ضانا أن ذلك يؤثر سلبا على تحصيله الدراسي و لا مجال للترويج الرياضي الذي يبعده عن المذاكرة.

وما استنتجناه أيضا هو ذلك الإختلاف بين المعرفة و التطبيق، أي أن الطالب على دراية بالمنافع النفسية التي تنجم عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية و على ذلك فهو لا يسلك هذا السبيل في الواقع و يفضل سبل أخرى كالنوم و التحدث مع الزملاء إلى غيرها من الأعمال التي لا تقيد في صرف الطاقة الزائدة و التقليل من التوتر و القلق الناتج عن المجهود الفكري اليومي داخل القاعات الدراسية.

والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول إلى هؤلاء لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية و الترويحية و بيان الفوائد الصحية و النفسية و الاجتماعية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية و إضافة الحركة والهروب عن الروتين اليومي و التوتر و القلق المستمر. و الطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لكلا الجنسين في مرحلة عمرية تمتاز بالحيوية و الصحة البدنية الجيدة، و ذلك بتنظيم محاضرات تحسيسية من أجل تشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعياً صحياً و اجتماعياً لضمان إقبال الطالب الجامعي المراهق على الاشتراك في النشاط الرياضي الترويحي.

13. الإستنتاجات:

- القلق من أكثر المشكلات النفسية التي يتعرض إليها الطالب في الجامعة.
- قلق الإمتحان أكثر حالات القلق إنتشاراً في الوسط الجامعي.
- الدراسة و الخوف من الرسوب، المحيط الجامعي، الانفصال عن الأسرة و الأصدقاء من المسببات الرئيسية للقلق في الوسط الطلابي.
- الطلبة الممارسون للأنشطة الرياضية الترويحية بانتظام أقل عرضة للقلق مقارنة مع زملائهم الغير ممارسين.
- عامل وقت الفراغ يلعب دوراً جوهرياً في انضمام الطالب الجامعي إلى الأنشطة الترويحية المفضلة.
- التوعية و التحسيس بممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تساعد بقدر كبير الطالب على الهروب من الروتين و الأعباء اليومية و منها التوتر و القلق.

14. الإقتراحات و التوصيات:

- توفير الرعاية و المتابعة المستمرة للطالب و ذلك بتوفير العامل البشري المختص (الأخصائي النفسي التربوي) قصد العلاج، الإرشاد و التوجيه و تجنب المشكلات النفسية.
- تنظيم ملتقيات و محاضرات بالجامعات و المعاهد قصد توضيح واقع الحالة النفسية للطلاب في الجامعات الجزائرية، وحالات القلق المنتشرة في المؤسسات التعليمية و تأثيرها على التحصيل الدراسي و كيفية التعامل معها.
- ترسيخ المفاهيم و الفوائد الناتجة عن ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية تجاه المشكلات النفسية.
- إعطاء المؤسسات التعليمية الأهمية و المكانة المستحقة للأنشطة الرياضية بشتى أنواعها.
- ضرورة توفير المرافق و الوسائل اللازمة للطالب لممارسة نشاطاته الترويحية المفضلة.

15. الخاتمة:

لقد اتضح أنه كلما ارتفع مستوى اللياقة البدنية للفرد، ازدادت ثقته بنفسه و استقراره النفسي و اطمئنانه للحياة و تمتعه بأوقات سعيدة مع نفسه و مع الآخرين و قد نجح هؤلاء الأشخاص في خلق صداقات جديدة و توطيد علاقاتهم مع الأصدقاء القدامى مما يؤكد أهمية الرياضة بالنسبة لطلاب المدارس و الجامعات. و نستخلص أخيراً من بحثنا و من الدراسات السابقة في هذا المجال الأهمية الكبيرة للأنشطة الترويحية، و اعتبارها وسيلة فعالة في الوقاية من المشكلات النفسية عامة و القلق على وجه الخصوص.

المراجع:

1. إبراهيم قنديل و آخرون: الأوقات الحرة لدى الشباب السعودي، ط2، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، 1984.
2. إحسان محمد الحسن: الفراغ و مشكلة إستثماره، دار الطليعة العربية، بيروت، 1982.
3. إحسان محمد الحسن: دراسة مقارنة في علم إجتماع الفراغ، دار الطليعة العربية، بيروت، 1986.
4. أحمد عزة راجح: أصول علم النفس، دار القلم، بيروت، (بدون تاريخ).
5. أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1976.
6. أحمد محمد الطيب: التقويم و القياس النفسي التربوي، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1999.
7. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2000.
8. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية و الرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
9. أمين أنور الخولي: الرياضة و الحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
10. إياد عبد الكريم العزاوي: مروان عبد المجيد إبراهيم: علم الإجتماع الرياضي التربوي، ط1 دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
11. تركي رابح: أصول التربية و التعليم، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1982.
12. تركي رابح: مناهج في علوم التربية و علم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1984.
13. خطاب محمد عادل، تركي كمال الدين: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1965.
14. ذوقان عبيدات، عبد الرحمان عدس، كايد عبد الحق: البحث العلمي، مفهومه، أدواته، أساليبه، دار المجدلوي للنشر والتوزيع، عمان، 1983.
15. سعدي محمد علي بهادر: سيكولوجية المراهقة، ط1، دار البحوث العلمية، 1980.
16. عبد الله بن الناصر السدحان: وقت الفراغ و أثره في انحراف الشباب، مكتبة العبيكان، الرياض، 1994.
17. عبد الرحمان محمد العيسوي: سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، (بدون تاريخ).
18. عبد الحميد عبد المحسن: الترويج في الإسلام، المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب، الرياض، 1986.
19. عبد المجيد سيد منصور: توجيه و إرشاد الشباب المسلم نحو قضاء وقت الفراغ، رابطة العالم الإسلامي، مكة المكرمة، 1990.
20. عصام بدوي: الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.

21. عطيات محمد الخطاب: أوقات الفراغ و الترويح، دار المعارف، ط3، القاهرة، 1988.
 22. عمار بوحش: دليل الباحث في المنهجية و كتابة الرسائل الجامعية، ط2، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر، 1990.
 23. فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
 24. محمد أحمد غالي، رجاء محمود أبو علام: القلق و أمراض الجسم، دمشق، 1984.
 25. محمد محمد أفندي: علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية البدنية، عالم الكتب، القاهرة، 1965.
 26. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
 27. مصطفى حسين باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات النفسية و التربوية و الرياضية، مركز الكتاب للطباعة و النشر، مصر، 2000.
 28. ميخائيل خليل عوض: مشكلات المراهقين في المدن و الريف، دار المعارف، ط1، القاهرة، 1971.
 29. نبيل راغب: أخطر مشكلات الشباب، دار غريب، القاهرة، 2003.
- المجلات:**
30. إبراهيم فهمي: النفس و البدن، المجلة الشهرية إقرأ، دار المعارف، مصر، 1970، العدد 336.
 31. أحمد بدري: تخلص من قلق الإمتحان، الجريدة الشهرية مفتاح العرب، 2004، العدد 386.
 32. أبو بكر أحمد باقادر: ظاهرة الفراغ عند الشباب و معالجتها، سلسلة محاضرات الموسم الثقافي الأول، المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريب، الرياض، 1987.
 33. أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، العدد 216.
 34. جمال سلطان: إشكالية وقت الفراغ، مجلة المسلم المعاصر، المعهد العالي للفكر الإسلامي، الولايات المتحدة الأمريكية، 1989، العدد 55.
 35. عيسى بو زعينة: أوقات الفراغ، الندوة المغاربية لتنشيط الشباب و استثمار أوقات الفراغ، طبع من طرف مديرية الشباب و الرياضة لولاية سطيف، 1994.
 36. ليلي بيومي: التوجيه الإسلامي في التربية الترويحية، مجلة هاجر القاهرية، مصر، 2004.
 37. هاشم بحري: الرياضة تنشل المراهق من التوتر، مجلة الجزيرة، الرياض، 2003، العدد 36.
 38. الرسائل و المذكرات:
 39. عبد الكريم معزز: حوافز النشاط البدني و الرياضي بالثانوية الرياضية الوطنية، رسالة ماجستير، م ت ب ر، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر 2004.
 40. واضح أحمد أمين: دور التربية البدنية و الرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين، رسالة ماجستير، م ت ب ر، دالي ابراهيم، جامعة الجزائر 2005.