

# مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين دراسة ميدانية أجريت ببعض ثانويات ولاية المدية

د . رامي عز الدين \*

أ . بلال حسين \*

## الملخص :

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة ، تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه ، مساير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي.

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب ما يعكسه ممارسة النشاط البدني الرياضي في المحيط المدرسي ، في التخفيف من حدة الاضطرابات المختلفة خاصة ظاهرة القلق ، التي يمكن ان يتعرض اليها التلميذ المتمدرس في الطور الثانوي . حيث ارتأت دراستنا انه أحسن ما يمكن القيام به لتوجيه هذه الطاقة في أحسن الأحوال هو ممارسة النشاط بأنواعه في إطار تربوي بحث ، مخصصة أهدافه فيما يتيح للمراهق فرصة التعبير و إبراز قدراته و مهاراته البدنية ، بعيدا عن القلق والتوتر.

**الكلمات الدالة :** النشاط البدني الرياضي ، القلق ، المراهقة .

## Abstract :

The physical sports activity in its new image through the class of physical and sports education in secondary educational situation , is considered a very important field among the fields of education , combining with the development of his social environment

From this point the present study was made about what the physical sport activity reflects in school environment in attenuating the degree of different perturbations specially the phenomenon of stress which may affect the student in the secondary stage on study saw that the best thing to do in order to guide this energy is in practicing the different kinds of activities in a strict pedagogical form , destined its goals to give the teenager the chance to express and show his physical abilities and skills away from stress and worry. Therefore , it is considered a base that helps any person in his daily life in order to become a right member armed with experiences and skills that make him a necessary part in his society and good Lexic ; physical sports activity stress teenage

## 1 - الإشكالية :

تسعى الرياضة من خلال أنشطتها البدنية المتعددة ، إلى إعداد الفرد إعدادا متكاملًا ، من مختلف الجوانب ، حيث جاءت أوجه النشاط البدني الرياضي في الأطوار التعليمية ، ممثلة في درس التربية البدنية والرياضية ، بهدف تكوين المتمدرسين من مختلف الجوانب الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، وغيرها ، وهذا من خلال تنمية ورفع المستوى البدني والمعرفي وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية ، إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات الناجمة ، التي يمكن التعرض إليها.

وما يعكس ذلك هو ما إتفق حوله علماء التربية والنفس ، هي أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية ، لها أثر إيجابي على صحة الفرد سواء بدنيا أو نفسيا.

\* استاذ محاضر ب جامعة البويرة  
\* طالب مسجل في السنة الاولى دكتوراه.

وبالنسبة لأهداف النشاط الرياضي ، كونه ذو قيمة تربوية و اجتماعية ، له خاصية التأثير والتكامل فى سلوك الأفراد عامة والمتمدرسين بصفة خاصة ، مما يجعلنا ننظر بمنظار دقيق إلى ما يقدمه هذا الميدان على اختلاف ألوان أنشطته حيث يعمل على إكساب الفرد متطلبات الحياة المستقبلية .

ومن هذه الزاوية يصبح من البديهي أن تساهم الأنشطة البدنية والرياضية بقدر كبير في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة والانفعالات ، الناجمة عن بعض الاضطرابات النفسية أو البدنية عند الفرد.

وبما أن المؤسسات التعليمية تعتبر المسؤولة على إدارة البرامج بما تحويه من برامج دراسية وبرامج رياضية وترويحية ، وهى حلقة وسيطة تصل ما بين المراحل السنوية ولذلك وفرت الدول المقومات الأساسية للمتمدرسين ، لممارسة الرياضة بهدف إتاحة الفرصة لأكبر عدد منهم لممارسة نشاط أو أكثر من الأنشطة الرياضية<sup>1</sup>

كذلك الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أنيق للمن اضطرابات مرحلة المراهقة ، فأقرت بذلك إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في المؤسسات وهذا في إطار نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد السليم بدنيا فكريا ، اجتماعيا وخلقيا ، والاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية والاتجاهات أصبحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة الفرد وتحديد اتجاهاته ، وانفعالاته ، ويمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمع هو ثقافته الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني<sup>2</sup>

وتباين هاته الاتجاهات والانفعالات في المستويات بالنسبة لمرحلة المراهقة . هذه المرحلة الحساسة والمهمة حيث أن طاقته قد أصبحت غير ما كانت عليه في مرحلة الطفولة ، هذه الطاقة تؤدي إلى ما لا يحمد عقباه إذ لم يتم توجيهها وضبطها وفق منهج صحيح ، وأحسن ما يمكن القيام به لتوجيه هذه الطاقة في أحسن الأحوال هو ممارسة النشاط بأنواعه في إطار تربوي بحت ، مخصصة أهدافه فيما يتيح للمراهق فرصة التعبير وإيراز قدراته و مهاراته البدنية بعيدا عن القلق والتوتر ، كما يساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية وتحرير الطاقات الكامنة .

وقد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التوتر في العلاقات الأسرية وكلاً من القلق ، ومشكلات الأبناء وبين نقصان الترابط الأسري وكل من المشكلات السلوكية لديهم<sup>3</sup>

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب ما يعكسه ممارسة النشاط البدني الرياضي في المحيط المدرسي ، في التخفيف من حدة الاضطرابات التي يمكن ان يتعرض إليها التلميذ المتمدرس في الطور ، ومن خلال ما سبق يمكننا طرح التساؤل العام بالشكل التالي:

### **التساؤل العام:**

ما مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

### **التساؤلات الفرعية :**

- هل التلميذ المراهق الذي يمارس النشاط البدني الرياضي من خلال درس التربية البدنية والرياضية أكثر تحكما في انفعالاته ؟ .

- هل ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمدرس

؟.

- هل للممارسة النشاط البدني الرياضي اثر على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس ؟.

## 2 . الفرضيات :

- **الفرضية العامة :** تساهم ممارسة التلميذ في المرحلة الثانوية للنشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة قلقه.

### - الفرضيات الجزئية :

- **الفرضية الجزئية الأولى:** التلميذ المراهق الذي يمارس للنشاط البدني الرياضي من خلال درس التربية البدنية والرياضية أكثر تحكما في انفعالاته .

- **الفرضية الجزئية الثانية :** ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمدرس.

- **الفرضية الجزئية الثالثة :** ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس.

## 3 - تحديد المصطلحات :

- **النشاط البدني و الرياضي :** النشاط البدني الرياضي هو ذلك النوع من النشاط الذي ينمى القدرة الجسمية في الفرد عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب<sup>1</sup>.

- **المراهقة :** نقصد بالمراهقة في بحثنا هذا تلك المرحلة التي تقع الطفولة و سن الرشد ، وهي 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 ، وتتميز بتغيرات سريعة في النمو الجسدي والاجتماعي والانفعالي والعقلي وفيها 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.

- **القلق :** إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره ، ولكن أغلب التعاريف تتفق أنال قلق شعور عام وغامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر ، مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي على شكل نوبات متكررة<sup>3</sup>.

## 4 . أسباب اختيار الموضوع :

- لفت الانتباه والتتويه بأهمية النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التعليمية
- عدم اهتمام المجتمع بالأبعاد التربوية للنشاطات البدنية و الرياضية .
- عدم إعطاء المكانة اللائقة لممارسة التربية البدنية الرياضية .
- إيراد مكانة التربية البدنية الرياضية في تقويم السلوك العدواني لدى المراهق.
- بناء شخصية سوية في المجتمع.
- الاهتمام بالمراهق و تتبع مراحل نموه .

1 \_ Fredrick.W.R: Student Activities in American Education, New york, The center for Applied Research in Education inc 1965

2 - عبد الرحمن عيسوي: معالم علم النفس، ط.2، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م، ص.87.

3 - حلمي المايحي، علم النفس المعاصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994، ص 41.

## 5 . أهداف البحث :

- تسليط الضوء على دور النشاط البدني والرياضي في النمو النفسي للمراهق
- معرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية النفسية خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي
- معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني و الرياضي أن يؤثر على ظاهرة القلق بالنسبة للمراهق بعد نهاية النشاط الرياضي
- كما يهدف إلى معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في الثانويات في التقليل من ظاهرة القلق التي كثيراً ما تؤدي إلى عواقب وخيمة .

## 6 . أهمية البحث :

إن موضوع هذا البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية التي يطبقها الباحثون على أرضية الميدان بالإضافة إلى كون الحالة الانفعالية التي حصرناها في عنصر القلق وذلك لما له من الأهمية البالغة في تنمية مستوى التلاميذ من مختلف الجوانب ولأن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب ، بلي تعدى ذلك إلى النواحي الجسمية المختلفة.

## 7 . الدراسات السابقة :

**- الدراسة الأولى:** علاقة الانتماء الرياضي بالقلق لدى المراهقين و المراهقات الجزائريين «التي قام بها» بوقراب توفيق وقد اهتم هذا الباحث بالجانب الاجتماعي للمراهق ، و الرياضي كدافع أساسي للمراهق أي أن الغرض من توجيهه إلى ممارسة الرياضة هو الانتماء إلى الجماعة فهذا الانتماء هو محور البحث ، و قد طبق في هذا البحث ركائز القلق لسبيليرغر على عينتين ، عينة منتمية إلى الجماعة الرياضية و عينة غير منتمية و نتائجها كانت متقاربة مما أدى بالطلبة الذين أجري البحث إلى التعمق في الدراسة بتطبيق ركائز القلق لماكس هاميلتون و استبيان للكشف عن درجة الانتماء لديهم .

والنتيجة العامة هي أن دور الانتماء الرياضي لم يظهر بشكل واضح لتغلب القلق على شخصيات الرياضيين المنتمين ، وهذا القلق متعدد المصادر كالمشكل التي تتعلق بالجمعية الداخلية المادية والمعنوية و المشاكل الأسرية و سوء العلاقات الاجتماعية ، من خلال هذه الدراسات يتضح لنا أنها لم تتعرض لموضوع القلق ، كأخذ الجوانب الانفعالية للمراهقة ، و مدى تأثير النشاط البدني و الرياضي في التخفيف منه ، لذلك ركزنا في بحثنا على هذا الجانب أملاً في أن تأتي ببحوث أخرى للتعمق في هذا الموضوع و تشمل عينة أكبر

**- الدراسة الثانية :** من إعداد واضح أحمد أمين ، تحت عنوان :

« دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ المراهقين » رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية ، تخصص علم نشاط بدني تربوي ، السنة الجامعية 2004 - 2005

المشكلة : ما مدى فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية في التقليل من السلوكات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين؟

### . الفرضيات :

**. الفرضية العامة:** إن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات أهمية كبيرة في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المراهقين.

**. الفرضيات الجزئية:** - توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية

وغير الممارسين.

لقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها.

- **العينة :** تم إجراء البحث على عينة من التلاميذ يقدر ب 111 تلميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة و 111 تلميذ لا يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة. وهي مختارة بطريقة عشوائية.

قد توصل الباحث إلى النتائج يدل على تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية والرياضية على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ.

#### . الدراسة الميدانية :

1 - **المنهج المتبع :** نظراً لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بمدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي ، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على تجميع البيانات والمعلومات المتعلقة بالمصادر التي يمكن من خلالها فهم هذه الظاهرة من جميع الجوانب ، بغرض وصفها وتحليلها وتفسيرها - حدود البحث: حيث تم تحديد المكان والزمان وأفراد العينة مع ما يتناسب مع بحثنا.

2 - **الدراسة الإستطلاعية :** قمنا بها لأجل الإحاطة بجوانب الموضوع ، وتم تحديد الوسائل التي يجب استعمالها في الدراسة الميدانية من أجل معالجة موضوع البحث.

3 - **عينة البحث :** إنطلاقاً من موضوع بحثنا (مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين) فقد تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من فئتين .

- **الفئة الأولى :** التلاميذ المتمدرسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ.

- **الفئة الثانية :** - التلاميذ المتمدرسين الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ.

#### 3 - حدود البحث :

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

- فكانت بداية الجزء النظري في شهر أكتوبر 2011 .

أما الجزء الميداني والتطبيقي فكانت بدايته في فيفيري 2012 م .

2. 3. **المجال المكاني :** أجرينا الجزء التطبيقي من البحث أو الدراسة في المؤسسات التعليمية للطور الثانوي على مستوى ولاية المدية .

#### 4 . إجراءات التطبيق الميداني :

- بالنسبة للمقياس الموجه للتلاميذ المتكون من 53 سؤال ويحتوي على 06 محاور تعالج فرضيات البحث ، وتمت المعالجة الإحصائية بإستعمال النسبة المئوية ومربع كاي ( كا<sup>2</sup>) .

$$\chi^2 = \sum \frac{(D - E)^2}{E} \quad \text{حيث } D = \text{التكرار الحقيقي} \quad E = \text{التكرار المتوقع}$$

#### - التحليل والمناقشة :

## 1 - تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

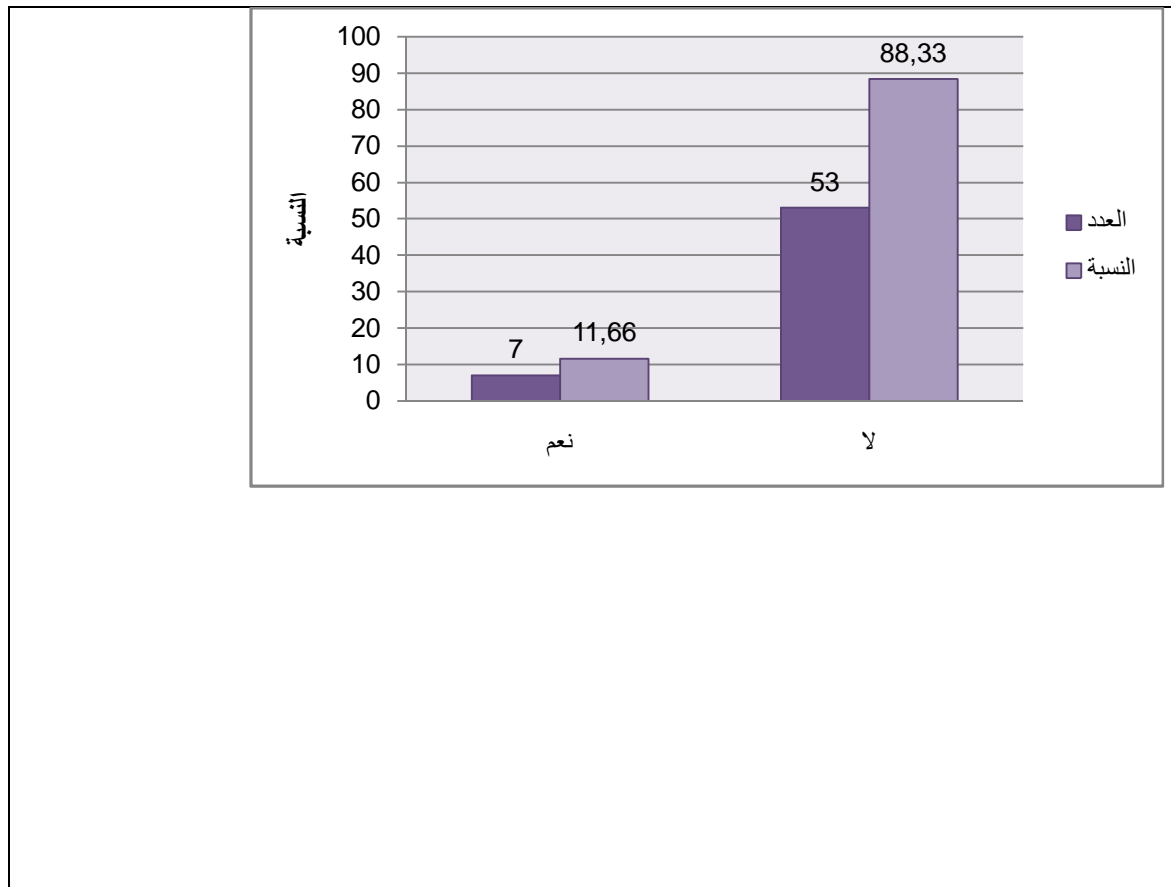
أ - المحور الأول: المظاهر الانفعالية : السؤال رقم (2): أصبح عصيباً إذا لاحظني أحد وأنا أعمل ؟

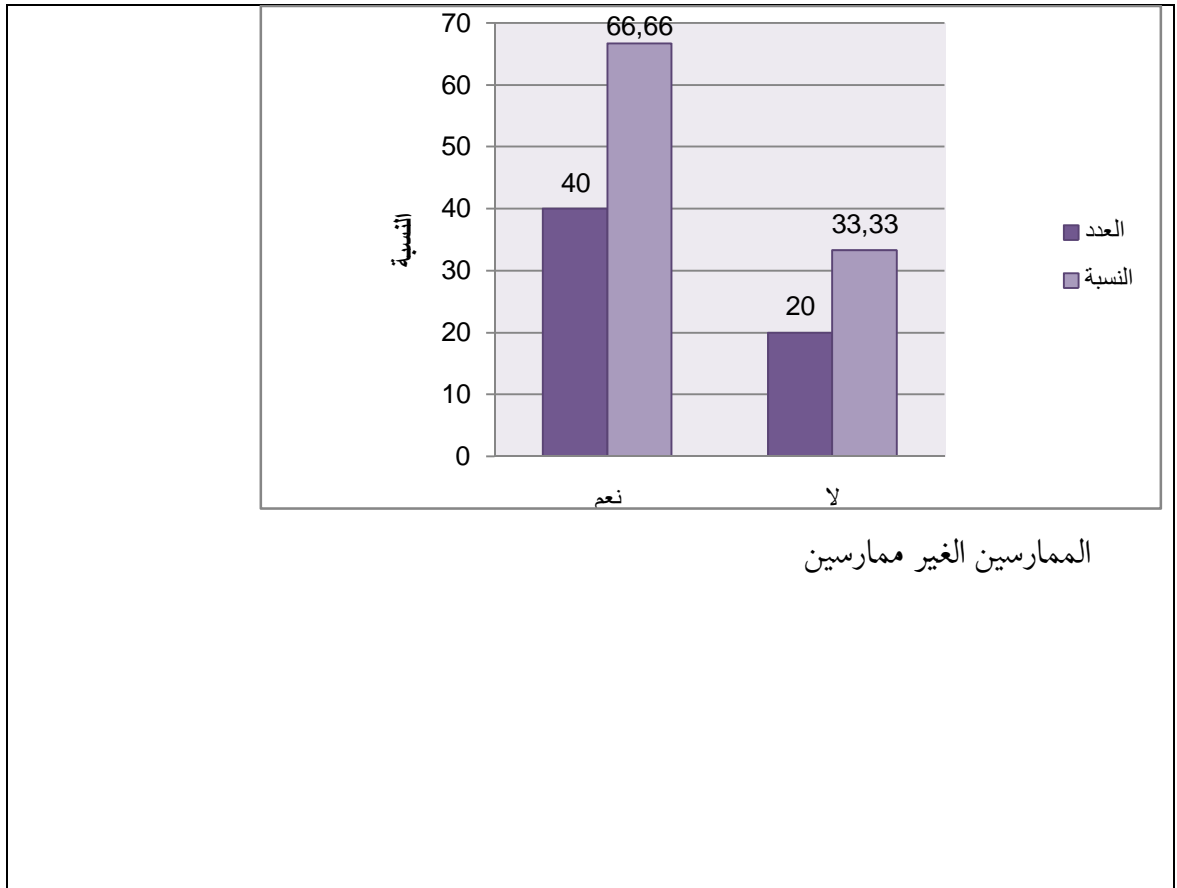
مستوى الدلالة (α)	درجة الحرية (df)	الدلالة الإحصائية	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة		
0.05	1	دال	3,841	.2635	%11.66	7	نعم	الممارسين	
					%88.33	53	لا		
					%100	60	المجموع		
		دال		.666	%66.66	40	نعم		الغير ممارسين
					%33.33	20	لا		
					%100	60	المجموع		

جدول رقم ( 09): يوضح النتائج الإحصائية للسؤال رقم 02

### - تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتضح عدم موافقة أغلبية التلاميذ الممارسين بنسبة 88.33 % أي أجابوا بـ "لا"، مقابل 11.66 % أجابوا بـ "نعم" على محتوى عبارة المقياس ، وهذا معناه أنه هناك فرق ذو دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05) ، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (35.26) وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة وهذا يفسر ما معناه أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تحكمت في أعصابهم ، عكس الذين لا يمارسون هذا النشاط حيث بلغت الموافقة بـ "نعم" نسبة 66.66 % مقابل 33.33 % أجابوا بـ "لا" على محتوى هذه العبارة ، اي يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة ( 0.05 ) ، حيث بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة.





شكل بياني رقم (5) : يوضح عدد ونسب الأثر العصبي للممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي .

تفسير نتائج المحور الأول: (المظاهر الانفعالية) نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (19 ، 18 ، 17 ، 16 ، 15 ، 14 ، 13 ، 12 ، 11 ، 10 ، 9 ، 8) ، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الإختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 35.26 كأكبر قيمة) ، هذا بالنسبة إلى التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الإختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 17.06 كأكبر قيمة) . و يقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الأول وبالتالي إلى قبول الفرضية الأولى والتي مفادها (التلميذ المراهق الذي يمارس للنشاط البدني الرياضي من خلال درس التربية البدنية والرياضية أكثر تحكما في انفعالاته).

- تفسير نتائج المحور الثاني: (المظاهر السلوكية والاجتماعية): نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (30 ، 29 ، 28 ، 27 ، 26 ، 25 ، 24 ، 23 ، 22 ، 21 ، 20) ، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الإختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من (6.66 كأصغر قيمة إلى 35.26 كأكبر قيمة) و الاستثناء الوحيد كان في السؤال رقم (29) كانت الدلالة الإحصائية لصالح القيمة الكبرى التي تمثلت في الإختيار (نعم) وكان في نفس الاتجاه من حيث ايجابية ممارسة النشاط البدني الرياضي ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم

الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من (4,26) كأصغر قيمة إلى 21.6 كأكبر قيمة). كذلك الاستثناء الوحيد كان في السؤال رقم (23) حيث انه لم تكن هناك دلالة إحصائية بالرغم من انه كانت النسبة متفاوتة ، و يقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الأول وبالتالي إلى قبول الفرضية الثانية والتي مفادها (ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمدرس).

تفسير نتائج المحور الثالث: (المظاهر السلوكية والاجتماعية): تلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (31، 32، 33، 34) ، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من (21.6 كأصغر قيمة إلى 41.66 كأكبر قيمة ) ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا<sup>2</sup> المحسوبة من (6.66 كأصغر قيمة إلى 24.06 كأكبر قيمة). ويقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الثالث وبالتالي إلى قبول الفرضية الثالثة والتي مفادها (ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس).

**خاتمة:** إن من أهم ما يبرز هذا البحث ، هو الدور الأساسي والمهم الذي يلعبه النشاط البدني والرياضي ، في تفادي المشاكل النفسية والتي في مقدمتها مشكلة القلق التي يتعرض إليها المراهق ، والتي تجنبه عدة ظواهر و انعكاسات سلبية ، قد تسبب مشاكل وهي كبيرة للمراهق أو نفسه أو أشخاص آخرين ، لأنها من أهم وأصعب مراحل نمو الفرد ، بسبب التغيرات السريعة في النمو ، وهي مرحلة حاسمة في نقل الشخصية من الطفولة إلى النضج ، وهي أكثر من غيرها من المراحل النمو عرضة للانحراف وللإستغلال .

والحقيقة أننا لا يمكننا التحدث عن المراهقة دون التعرض للنمو الانفعالي المظاهر الانفعالية التي تميز هذه المرحلة وتظهر بوضوح فيها ، ومن بين هذه المظاهر القلق الذي يعتبر السمة البارزة في شخصية المراهق والذي ينتج عن عدة أسباب أهمها : التغيرات الجسدية والرغبات الجنسية وغيرها من الأسباب .

والمراهق أمام هذا يتجه عدة اتجاهات ، إما ايجابية أو سلبية ، فالإيجابية كالانشغال بأعمال مفيدة ، القيام بالرحلات والفسحة ، أو ممارسة نشاط مفيد أو طلب العلم ، ومن بينها الأنشطة الرياضية ، والتي تعمل علي فتح المجال أمام المراهق لتفجير طاقته ، والترويح عن نفسه واستغلال الطاقة الزائدة فيه ، أحسن من الاتجاه إلي طرق أخرى .

وحسب الدراسة القصيرة التي قمنا بها ، فقد وضحت الدور الايجابي الذي يلعبه النشاط البدني و الرياضي في مساعدة المراهق علي تجاوز قلقه ، ولو كان بالقدر الخفيف ، فالمراهق الذي يمارس النشاط البدني يجد راحته فيه ويتغلب على مشاعر القلق والغضب و العنف التي يشعر بها ، عكس الذي لا يمارس أي نشاط بدني ومن هنا تظهر لنا أهمية النشاط البدني الرياضي بالنسبة للمراهق خاصة من الجانب الانفعالي والاجتماعي ، لذلك نوجه نداء إلي السلطات الخاصة لتوفير المنشآت من قاعات وملاعب وكل اللوازم والأغراض الرياضة خاصة في الثانويات والمؤسسات التعليمية وإعطاء حصة التربية البدنية مكانتها اللائقة وذلك بتخصيص برنامج خاص بها ، وتمديد المدة الزمنية التي خصصت لها في المدارس الثانوية إلي أكثر من ساعتين في الأسبوع وإعداد الأساتذة والمشرفين على هذه التربية إعدادا خاصا .

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع كتمهيد أو حافز لإعداد دراسات أخرى في هذا



الموضوع ، وان يستفيد منه الآخرون كونه موضوعا مهم جدا خاصة في بلدنا الحبيب لما يتميز به سكانه من قلق زائد .

#### قائمة المراجع:

- 1 - زينب الديب ، دراسة نفسية عن اهتمام المرأة العاملة فى الحقل التربوى لقيمة التربية الرياضية ، المؤتمر العلمى الخامس لترشيد التربية البدنية ، 1984م.
- 2 - محمد حسنعلاوي ، علما نفسا الرياضى ، دارالمعارف ، ط08 ، مصر 1992.
- 3 - عبدالمطلب أمين القريطي ، فى الصحة النفسية دار الفكر العربى ، 1998
- 4 - عبد الرحمن عيسوي ، معالم علم النفس ، ط.2 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1984م.
- 5 - حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1994.
- 6 - Fredrick. W.R.: Student Activities in American Education. ,6 New york, The center for Applied Research in Education inc 1965