

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من قلق تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي

بكالوريا

- * د . مزارى فاتح *
- * د . بوحاج مزيان *
- * د . قاسمي بشير *

الملخص :

لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ينتابهم نوع من القلق والتوتر كلما تذكروا الامتحان هذا القلق الذي يرافق التلميذ طوال السنة الدراسية ويعكس صفوه الدراسي لا بد من التخفيف منه بواسطة ممارسة التربية البدنية والرياضية كونها مادة أكاديمية تعتمد في حصصها على الأنشطة الحركية واللعب مما يجعل التلميذ ينفس عن ما في داخله من مكبوتات وضغوط نفسية لا بد لها من الزوال لهذا قمنا باختيار موضوع بحثنا هذا الموسوم ب" دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي بكالوريا " وقد بدئنا هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت كل من ممارسة التربية البدنية والرياضية، وعموميات حول القلق، من كل ما يخصهما وبعد الإلمام بالمادة النظرية استوجب علينا التوجه نحو الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب، العينة، الدراسة الإحصائية... الخ، واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة وقسمنا هذه الأسئلة إلى محورين حسب الفرضيات وقمنا بتوزيعه على أربع ثانويات بالأخطرية وهي (سي الحواس، بعزيز محمد، متقنة الرائد سي لخطر، محمد فلاح) هذه الثانويات تحتوي على 800 تلميذ مقبل على البكالوريا وهو مجتمع بحثنا بينما وزعنا 20 استبيان في كل مؤسسة أي 80 استبيان في مجمل المؤسسات وهذا هو حجم عينة بحثنا وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها وتوصلنا إلى أننا للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي.

الكلمات الدالة: التربية البدنية والرياضية؛ التربية؛ الرياضة؛ القلق؛ التلاميذ؛ التعليم الثانوي؛ البكالوريا.

مقدمة: تعتبر التربية البدنية والرياضية علما لها أصولها ومبادئها التي تعزز من خلالها عملية التعلم وكسب المهارات الحركية "فهى العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية(1)". كما أنها تلعب دورا هاما في خلق علاقات طيبة وحسنة بين أفراد المجتمع ويعرفها الفيلسوف الإنجليزي "SAFFY" بأنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة إدراكه وحده ذكائه وسرعة تحكمه ودقته كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور فيؤدي واجباته بدمية ضمير(2)، وذلك لما تعود عليه من نمو بدني وعقلي سليمين هذه الأهمية البارزة مكنة التربية البدنية والرياضية أن تصبح موضوع اهتمام لغالب القطاعات الاجتماعية وهذا بالسعي لتطوير هذا الجانب والعمل على تحسينه ومن أبرز هذه القطاعات "قطاع التربية

* * جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية .
* * أستاذ محاضر "أ" معهد التربية البدنية والرياضية - جامعة وهران.

(1) أمين أنور الحولي. أصول التربية البدنية والرياضية. ط2. دار الفكر: القاهرة، 1998. ص 36.
(2) ترجمة علي شاهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت، بلون سنة. ص 86.

والتعليم الذي أتخذ منه مادة أساسية في الطورين المتوسط والثانوي وذلك من أجل تحقيق رغبات ومتطلبات التلميذ في التنفيس عما بداخله من طاقات كامنة وصراعات نفسية، فالتلميذ الذي يركز طول أيام الأسبوع في الدروس النظرية وهو جالس على مقعد لا يبدي أي حركة، ويكون خاضع لقوانين تضبطه داخل القسم وتقيد حريته يحتاج إلى راحة ذهنية لبعض الوقت للترويح عن نفسه.

إذن فالترقية البدنية والرياضية تترك بعض التأثيرات الإيجابية على مختلف جوانب شخصية التلميذ في المرحلة الثانوية ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يدخل فيه ظاهرة القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومنتشرة خاصة في مجتمعنا اليوم فأصبح الفرد ينهض قلقا وينام قلقا بسبب مشاكله، وإن تعددت الأسباب فالقلق واحد يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب المتوتر.

وقد يتعرض التلميذ في حياته الدراسية إلى ضغوطات واضطرابات نفسية لا يوجد لها تفسير وهذا من خلال احتكاكه بعائلته وزملائه وأفراد مجتمعه مما يؤثر حتما على نفسيته لذا قررت المنظومة التربوية بإجبارية مادة التربية البدنية والرياضية في شهادة البكالوريا وهذا من أجل مواصلة النشاط الدراسي بنجاح.

وبما أننا مقبلين على دراسة هذه الشريحة على مستوى الأقسام الثانوية ومحاولة بإذن الله على معرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية على التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ فقد تطرقنا في دراستنا هذه وقسمناها حسب موضوع بحثنا إلى الجانب النظري لهته الدراسة ولقد أحتوى على ممارسة التربية البدنية والرياضية وما فيه من تعاريف للتربية البدنية والرياضية وأهداف التربية البدنية وأهميتها كما تطرقنا فيه أيضا إلى موضوع القلق وأسبابه وأنواعه وأعراضه المختلفة. أما الجانب التطبيقي لدراستنا فقد تناولنا فيه منهجية البحث وإجراءاته الميدانية وتم فيه عرض مختلف الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا لموضوع البحث من أهداف الدراسة ومكان التجربة والعينة والوسائل المستعملة، كما تطرقنا أيضا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج وقمنا فيه بتحليل نتائج بحثنا ومقارنتها بالفرضيات التي افترضناها.

الإشكالية: تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم المواد التي تساهم في تكوين الفرد وتنمية جوانبه النفسية والبدنية والحركية وبشكل كبير في تكوين وتنمية النشء، بما يتفق مع قيم المجتمع الحديث فالتربية البدنية والرياضية أعمق دلالة و أوسع معنى بالنسبة للإنسان فهي جزء من التربية العامة. كما تساهم في نمو الفرد حتى يستفيد بأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه ويعرفها الفيلسوف الإنجليزي "SAFFY" بأنها تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قواه العقلية والجسمية وتزيد من سرعة إدراكه وحدة ذكائه وسرعة تحكمه ودقته كما تقوده إلى أن يكون دقيق الشعور فيؤدي واجباته بذمة ضمير⁽³⁾.

لذلك فإدماج التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية "متوسطة، ثانوية" كمادة أساسية خطوة جد مهمة خاصة لدى التلاميذ الذين يجتازون شهادة البكالوريا وذلك لأنها ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها وجعلها أكثر رزانة وتوازنا من الناحية البدنية والحركية وخاصة النفسية ويكون هذا بإضافة إلى المواد الأخرى. لأن تلميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي يمر بمرحلة جد حساسة ينتابه خلالها عدة أحاسيس مختلفة وإضافة كذلك لأنها سن المراهقة التي تتميز بعدة خصائص فسيولوجية ونفسية ومشاكل يواجهها متمثلة في الاضطرابات النفسية كالقلق والخوف والخجل والعزلة والعدوان والعنف وإلى غير ذلك من اضطرابات التي تحول دون تحقيق أهدافه في هذه المرحلة الحساسة، ومن أهم هذه الاضطرابات النفسية القلق الذي تصاحبه عدة أفكار سلبية كما يرى الدكتور أسامة كامل راتب "عادة ما يصاحب القلق أعراض تبته في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب والعرق البارد وارتعاش الأطراف واختناق

(3) ترجمة علي شاهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت، بلون سنة. ص 86.

في الرقبة" (4).

كما أن القلق يتسبب في مشاكل نفسية متمثلة في الانزعاج والاكتئاب وسوء الحالة المزاجية ويرى أسامة كامل راتب أن "ممارسة النشاط البدني المنظم يؤدي إلى تحسين الحيوية وخفض كل من التوتر والاكتئاب والغضب والإطراب والتعب". (5) ومن خلال هذا يمكننا طرح التساؤل التالي:

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

وينبثق عن هذا التساؤل تساؤلات جزئية نطرحها فيما يلي:

- 1- هل تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.
- 2- وهل تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.

.الفرضيات:

. الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

. الفرضية الجزئية:

- 1- تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.
- 2- تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على تجاهل الضغوطات النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا.

- أهمية البحث: تكمن أهمية بحثنا في كونه يتناول موضوع القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي حيث تتميز هذه المرحلة بتغيرات نفسية وجسمية وفسولوجية من شأنها أن تزيد من حدة القلق عند التلاميذ ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ بالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للتلاميذ المقبلين على البكالوريا بصفة خاصة والتلاميذ الآخرين بصفة عامة.

- أهداف البحث: تتمثل أهداف البحث في ما يلي:

- إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل النفسية والاجتماعية التي تواجههم.
- إظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
- معرفة آراء التلاميذ وانطباعهم حول حصة التربية البدنية والرياضية.
- إبراز مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في مساعدة التلاميذ على تحسين حالتهم المزاجية.
- إظهار الدور الفعال للتربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

(4) أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. دار الفكر العربي: 2004 ص. 81.
(5) أسامة كامل راتب. نفس المرجع، ص. 87.

• تحديد المصطلحات والمفاهيم:

♦ **مفهوم الرياضة:** لغة: لقد عرف أهل اللغة الرياضة على أنها "استبدال الحال المذمومة بالحال المحمودة" وذكر المشي والركوب والحركة في تأكيد على أن الرياضة تختلف من ألعاب الفطرة كالمشي والحمل والرمي والقفز.(6)

- **اصطلاحاً:** الرياضة هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول إلى ما يسمى بالأداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية(7).

♦ التربية البدنية والرياضية:

- **اصطلاحاً:** هي مجموعة من العمليات البيداغوجية لها أبعاد تربوية بحيث تأثر في نمو التلميذ من الجوانب النفسية الحركية الوجدانية المعرفية والتي تتحقق عن طريق النشاط البدني والرياضي كذا الألعاب الهادفة والمقننة(8).

♦ مفهوم القلق:

- **لغة:** ورد مفهوم القلق على عدة معاني، القلق الانزعاج، قلق الشيء، قلق فهو مقلق ومؤنثه مقلقة، قلق الشيء من مكانه قلاقه أي حركه والقلق لا يستقر في مكان واحد.

- **اصطلاحاً:** هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الضيق والكدر والألم والقلق يعني انزعاج حيث أن الشخص القلق دائماً ما يتوقع الشر ويبدوا متشائماً ومتوتراً ومضطرباً كما أنه يفقد الثقة بالنفس ويبدوا متردد ويفقد القدرة على التركيز(9).

♦ مفهوم التربية:

- **لغة:** من الفعل "ربى"، "يربو" أي بمعنى زاد ونمى أما في القاموس فتعني كلمة "ربى" تبليغ الشيء إلى مكانه.

- **اصطلاحاً:** هي عملية تربوية يتواصل الفرد من خلالها إلى إنماء قواه وقدراته الطبيعية وسلوكياته الاجتماعية ولذلك يرى "أرسطو" أن التربية هي إعداد العقل لطلب العلم كما تعد الأرض للنبات والزرع(10).

- **الدراسة الاستطلاعية:** إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية.

الجدول (01) يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية على المؤسسات:

المؤسسة	العدد	النسبة المئوية
ثانوية بعزير محمد	8	27%
ثانوية سي الحواس	9	30%
ثانوية محمد الفلاح	8	27%
ثانوية الرائد سي لخضر	5	16%
المجموع	30	100%

(6) ياسين رمضان. علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر: الأردن، 2005. ص 33 .

(7) حسن الشافعي . الرياضة والقانون. منشأة المعارف، مصر، بدون سنة، ص 11 .

(8) منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط. مطبعة الديوان الوطني. 2003. ص 59.

(9) فاروق سيد عثمان. القلق و إدارة الضغوطات النفسية. دار الفكر: مصر. 2001. ص 12.

(10) تركي رابع. أصول التربية والتعليم . ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر. 1982. ص 1032

ـ الدراسة الأساسية:

- **المنهج:** من أجل القيام ببحثنا هذا اعتمادنا على المنهج الوصفي للكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلميذ المرحلة النهائية في التعليم الثانوي ، فالتطورات الأولى قد حدثت في ميدان الوصف والأسئلة التي طرحت كانت تحمل تضمينات وصفية للبحث فكلها تبحث في نسبة القلق لدى التلميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ونسبت تخفيف التربية البدنية لهذا القلق لديهم والمنهج الوصفي مرتبط منذ نشأته بالدراسات المتعلقة بالمجالات الإنسانية ومازال هذا هو الأكثر استخداما في الدراسات الإنسانية حتى الآن.

- **المجتمع:** إن المجتمع الأصلي لبحثنا مكون من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا "الثالثة ثانوي" لدائرة الأخرسية وموزعين على أربع ثانويات هي بعزيز محمد، سي الحواس، الرائد محمد فلاح، ومتقنة الرائد سي لخضر والذي يقدر عددهم ب 800 تلميذ مقبل على الشهادة البكالوريا.

- **العينة:** لقد تم اختيارنا لعينة البحث عشوائيا والتي لها علاقة مباشرة بموضوعنا وذلك لأنها أبسط الطرق لاختيار العينة التي تعطي فرص متكافئة لكل أفراد المجتمع بالظهور وتتكون هذه العينة من 10% من المجتمع الأصلي أي 80 تلميذ من 800 بطريقة عشوائية سواء على الجنسين ذكور أو إناث.

جدول (02) يمثل توزيع العينة على المؤسسات:

عدد العينة	المؤسسة
20	ثانوية بعزيز محمد
20	ثانوية سي الحواس
20	ثانوية محمد الفلاح
20	ثانوية الرائد سي لخضر
80	المجموع

ـ أدوات البحث:

♦ **الاستبيان:** هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يعدها الباحث ويقدمها إلى العينة المختارة من أجل جمع المعلومات التي تنفي أو تثبت فرضيات الباحث وقد استعنا في بحثنا هذا على نوع واحد من أنواع الأسئلة وهي الأسئلة المعلقة.

- **تحكيم الاستبيان:** بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المؤطر لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تم فعلا تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ كما قدمنا نسختين إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرجنا باستبيان موحد.

- **الوسائل الإحصائية:** إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف ترييع "كا"²

عدد التكرارات

$$\text{ـ النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الكلي للعينة}}{100} \times$$

ـ طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

عدد التكرارات

$$\text{ـ الدرجة المئوية} = \frac{\text{العدد الكلي للعينة}}{360} \times$$

* اختبار كاف ترييع كا²: يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من

خلال الاستبيان وهي كما يلي:

- ♦ **كا2:** القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.
- ♦ **تح:** عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).
- ♦ **تن:** عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).
- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة": $\alpha = 0.05$.
- درجة الحرية $n = 1$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات (11).

♦ نموذج لكيفية حساب χ^2 :

الجدول: نموذج لكيفية حساب " χ^2 ".

الحساب الإجابات	تح	تن	تح تن	$(\text{تح تن})^2$	$\frac{(\text{تح تن})^2}{\text{تن}}$
نعم					
لا					
أحيانا					
المجموع					

♦ مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج ص 43 هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟.

الجدول: مثال تطبيقي لكيفية حساب " χ^2 ".

الحساب الإجابات	تح	تن	تح تن	$(\text{تح تن})^2$	$\frac{(\text{تح تن})^2}{\text{تن}}$
نعم	74	40	34	1156	28.9
لا	06	40	34	1156	28.9
المجموع	80	80			57.8

. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

. مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول بالفرضية الأولى: من خلال ما بينته نتائج أسئلة الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول التي افترضناها والتي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية ، يتضح لنا هذا الأمر جليا من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية وهذا ما توضحه نتائج الأسئلة 08,07,03,02 ففي السؤال الثاني نجد الأغلبية الساحقة من التلاميذ أجابت بأنها تتراح حين تمارس التربية البدنية والرياضية متمثلة بنسبة 88.75% وهي نسبة عالية جدا مقارنة بالذين أجابوا عكس ذلك كما أجاب العدد الكبير من التلاميذ أنهم يشعرون بالهدوء أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 78.75% وهذا ما بينته نتائج السؤال الثالث أما في السؤال السابع فقد أوضح أن نسبة كبيرة من التلاميذ يمارسون التربية البدنية والرياضية لأنها تشعرهم بالاسترخاء والترفيه وكانت هذه الإجابة ممثلة بنسبة 58.75% يليها اللعب والاستمتاع مع الزملاء بنسبة 22.50% كما نجد في السؤال الثامن أن نسبة 77.50% من التلاميذ ترى أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها دور في تخفيف التوتر والنفرة لديهم .

إذن من خلال تحليلنا لبعض أسئلة هذا المحور وجدنا أن النتائج التي تحصلنا عليها إن دلت على شيء فإنها تدل على أن للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين الحالة المزاجية لتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم

الثانوي فالتلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية وينتظرون موعدها بفارغ الصبر للاسترخاء والترفيه واللعب مع زملاء وهذا ما أثبتته الأسئلة 02 03 07 08 ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية.

. مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني بالفرضية الثانية: تظهر لنا نتائج أسئلة الفرضية الثانية والخاصة بالمحور الثاني التي تقول (تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا) أن تلاميذ المرحلة النهائية يعانون من ضغوط نفسية وهذا ما أثبتته السؤال العاشر إذ نجد نسبة 83% من التلاميذ تشعر بالتوتر وفي السؤال الحادي عشر نجد أن 72.50% من التلاميذ يرون أن التربية البدنية والرياضية للاستمتاع وليس لأنها ضمن مواد المنظومة التربوية وهذا ما بينه السؤال الثاني عشر وأما السؤال الرابع عشر فقد بين لنا أن التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في التخفيف من الاكتئاب والإحباط لدى التلاميذ فقد بلغت نسبة من يرى ذلك من التلاميذ 91.25% وأن الهدف الأول الذي يدفع التلاميذ إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب الراحة النفسية وهذا ما أثبتته السؤال الخامس عشر فنسبة التلاميذ الممارسة لتربية البدنية والرياضية بهدف الراحة النفسية قدرة ب 55% وأما عن شعور التلاميذ قبل ممارسة النشاط الرياضي أي بعد أسبوع من الدروس النظرية فهو شعور بالملل ففي السؤال السادس عشر نسبة 73.75% من التلاميذ يشعرون بالملل قبل ممارسة النشاط ، أما شعورهم أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية فنسبة 85% من التلاميذ أجابوا بشعورهم بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ، وأما شعورهم بعد الانتهاء من الحصة فهو التشوق للحصة المقبلة بنسبة 56.25% يليه الشعور بالراحة النفسية بنسبة 30%.

إذن مما سبق من نتائج الفرضية الثانية يتضح لنا أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية التي افترضناها.

- الاستنتاج العام: بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول، دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة الفرضيتين.

فالفرضية الأولى التي تقول "تساعد التربية البدنية والرياضية تلاميذ المرحلة النهائية على تحسين حالتهم المزاجية" فوجدنا أن التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية ويرتاحون حين يمارسونها كم تشعرهم هذه الأخيرة بالهدوء وهم يمارسونها وتخفف من حالة التوتر والنفرة لديهم كما يعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه بعد أسبوع كامل من الدروس النظرية ، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد تلاميذ المرحلة النهائية على تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بالخوف من البكالوريا حسب الفرضية الثانية ، فهي تزيل التوتر الذي يشعرون به كما يستمتعون بممارستها وأن الهدف الأول الذي يدفعهم إلى ممارسة التربية البدنية والرياضية هو اكتساب الراحة النفسية وهذا بسبب حبهم وولعهم بالرياضة باعتبارها الوسيلة والمتنفس الوحيد لهم لإخراج مكبوتاتهم وتفريغ ضغطاتهم النفسية والتعبير عما في نفوسهم.

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وهي بذلك مهمة جدا في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمن عيسوي في كتابه علم النفس النمو أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في تثبيت مشاكل المراهق والمراهقة عن طريق الألعاب والممارسة الرياضية والبدنية وخاصة الجماعية لأنها محببة وتزيل القلق في هذه الفترة، ومنها فأنشطة التربية البدنية والرياضية تساهم في إتاحة فرص المتعة

والبهجة للتلاميذ والمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة هو مناخ يسوده المرح لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة وباعتبار أن اللعب عنصر حيوي فقد ساهم في التخفيف من القلق لدى التلاميذ ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول 'تساعد التربية البدنية و الرياضية تلاميذ الأقسام النهائية على التخفيف من حدة القلق'.

اقتراحات:

- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية منها لدى التلاميذ.

- مراعاة فترة المراهقة لأنها مرحلة أساسية وتعتبر منعرج في حياة الفرد، وهذا بتوفير الجو المناسب للمراهق لمزاولة نشاطه على أحسن وجه.

- إعادة التربية البدنية والرياضية لمكانتها الحقيقية من حيث القيمة المفقودة

- توفير الوسائل البيداغوجية لتوفير الجو الملائم للعمل.

- إعطاء قيمة ملموسة للتربية البدنية والرياضية وذلك بزيادة معاملها لخلق التوازن بينها وبين المواد الأكاديمية الأخرى وإعطائها نفس المتطلبات والامتيازات التي تتوفر عليها المواد الأخرى.

- الاهتمام بأهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال الملتقيات والندوات.

- على الأستاذ أن ينسق بين حاجات التلميذ للترويح والترفيه عن النفس من جهة ومن وجوب احترام قواعد اللعب والنشاط من جهة أخرى.

- زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية من شأنه أن يقلل من القلق لدى التلاميذ.

- تساعد التربية البدنية والرياضية من رفع المعدل في البكالوريا أم العكس.

- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في توجيه التلاميذ المقبلين على البكالوريا.

- معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية لتلاميذه لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة البكالوريا.

- للألعاب الجماعية دور أكبر من الألعاب الفردية في إزالة التوتر والاكتئاب .

- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في انتقاء و اكتشاف المواهب الشبانية.

البيليوغرافيا:

1 المراجع:

1. احمد زكي. علم النفس التربوي. بدون طبعة. القاهرة مصر. 1982.
2. أحمد عزت. أصول علم النفس. دون طبعة. دار الطالب: القاهرة، 1989.
3. أسامة كامل راتب. النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. ط1. دار الفكر العربي: 2004.
4. أمين أنور الحولي. أصول التربية البدنية والرياضية. ط2. دار الفكر: القاهرة، 1998
5. أنور الولي وآخرون. التربية الرياضية المدرسية. دار الفكر العربي: 1996.
6. بوعلو الأزرق. الإنسان والقلق. سسنا للنشر: 1993.
7. ترجمة علي شاهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت ، بدون سنة
8. جيل ناصف. موسوعة الألعاب الرياضية. دار الكتب العلمية: بيروت لبنان. 1993.
9. حامد عبد السلام زهران. الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط2. عالم الكتب: القاهرة، 1979.
10. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة. طه. عالم الكتب: 1982.
11. حسن الشافعي. الرياضة والقانون. منشأة المعارف: مصر ، بدون سنة ، ص 11
12. عفاف عبد الكريم. طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. الطبعة الأولى دار النشر بمصر ، 1997.
13. رونية اويبر. التربية العامة. ترجمة عبد الله دائم. ط2. دار المعلم للملايين: بيروت ، نوفمبر 1983.
14. سعيد جلال. الصحة العقلية والأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. سنا للنشر: 1985.
15. عبد الرحمن العيسوي. علم نفس النمو. بدون طبعة. دار التعارف الجامعية: 1993. ص 42.
16. علي كمال. النفس، انفعالها، أمراضها، علاجها . ط1. دار المعرفة : القاهرة ، 1996. ص 70.

17. فاروق سيد عثمان. القلق و إدارة الضغوطات النفسية. دار الفكر: مصر. 2001.
18. فخر عاقل. علم النفس التربوي. دار العلم للملايين: بيروت، 1978.
19. الفصل جمال الدين محمد بن مكرم ابن المنطور. لسان العرب. المجلد ودار صادر: بيروت، 1995.
20. فكري الدباغ. أصول الطب النفسي، ط1. دار الطليعة للطباعة: بيروت، 1983.
21. فيصل محمد الزراد. الأمراض العصبية والذهنية والاضطرابات السلوكية. ط1. دار العلم: بيروت، 1984.
22. كاستاينا، ماك كاتندرس و آخرون. مقياس القلق للأطفال. بدون طبعة. مكتبة لأنجو مصرية: القاهرة، 1987.
23. كاظم والي أغا. علم النفس الفيزيولوجي. دار الأفاق الجديدة: بيروت، بدون سنة.
24. كمال محمد عويطة. علم نفس النمو. دار الكتب العلمية: ط1. لبنان بيروت، 1994.
25. محمد السيد عبد الرحمان. دراسات في الصحة النفسية، فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية. دار قباء للنشر والتوزيع: 1988.
26. محمد رفعت المراهقين وسن البلوغ. دار المعرفة: بيروت، 1989.
27. محمد سعيد عزمي. درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. منشأة المعارف بالإسكندرية: جامعة الاسكندرية، 1996.
28. محمد عبد الظاهر الطيب. مبادئ الصحة النفسية. ط 8. دار المعرفة: الإسكندرية، 1994.
29. محمد عوض بسبوني. فيصل ياسين الشاطيء. نظرات وطرق التربية البدنية والرياضية. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1992.
30. مصطفى السويق. الأسس النفسية للتكامل الاجتماعي. ط2. دار المعارف: مصر.
31. مقدم عبد الحفيظ. الإحصاء والمقياس النفسي التربوي. ديوان المطبوعات الجامعية: الساحة المركزية بن عكنون الجزائر، 2003 ص80.
32. ميخائيل إبراهيم أسعد. مشكلة الطفولة والمراهقة. ط2. دار الأفاق: بيروت، 1991.
33. ميخائيل خليل عوض. مشكلات المراهقين في المدن والريف. دار المعارف: القاهرة، 1971.
34. نزار مجيد الطالب، كامل طه لويس. علم النفس الرياضي. جامعة بغداد. كلية الرياضة. سنة 1980.
35. نوي حافظ. المراهق. ط2. المؤسسة العربية للدراسات والنشر: 1995.
36. ياسين رمضان. علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر: الأردن، 2005. ص33.
37. **2 الدوريات والمنشورات العلمية:**
38. ترجمة علي شهين. التربية الحديثة. منشورات عويدات: بيروت، بدون سنة.
39. تركي رابح. أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر. 1982. ص32
40. سيغمووند فرويد. ترجمة محمد عثمان نجاتي. الكف والتعرض والقلق. ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1957.
41. عمار بوحوش، محمد دنيبات. منهج البحث العلمي. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1995.
42. قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد. مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد: 1988.
43. محمد زيان. البحث العلمي مناهجه وتقنياته. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.
44. محمد مكي. محاضرات في علم النفس التربوية. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993.
45. مصطفى غالب الإسلام. منشورات دار الهلال: الإسكندرية. 1980.

3 الجرائد والقوانين والمراسيم:

1. مشروع الميثاق الوطني 1986، الجزائر.
2. منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط. مطبعة الديوان الوطني. 2003.

4 الجرائد باللغة الفرنسية:

1. Samir . pour un cham pion de monde en Algérie . journal quotidien d'Algérie liberté du 8 avril . 1997. p 19