

## دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط ببلدية سواني بن آدم

أ. نور الدين ميلود سعد الغرياني  
الايمل [norden14101979@gmail.com](mailto:norden14101979@gmail.com)

تاريخ القبول / 2024/4/14

أ. محمد عبد الحفيظ النجار  
الايمل [Naiar.m75@gmail.com](mailto:Naiar.m75@gmail.com)

تاريخ الاستلام / 2024/2/12

### الكلمات المفتاحية: النشاط البدني - القلق

#### ملخص البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على راحة الطلاب النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. ومظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي. استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث. وتم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية على (130) طالباً وطالبة بواقع 5% من المجتمع الأصلي. واستخدم الباحثان الاستبيان وهو أداة عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فاعلية لخدمة البحث وقد تم تصميم الاستبيان وتحديد عناصره استناداً إلى آراء وتوجيهات عدد من المختصين في أعمال الرياضة ويتكون الاستبيان من (11) سؤالاً موجهة لطلاب مرحلة التعليم المتوسط وهذه الأسئلة مقسمة إلى محورين المحور الاول : ينتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي حيث تضمن الأرقام من 1-2-3-4-5-6. المحور الثاني : تخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث تتضمن الأرقام من 7-8-9-10-11. وتوصل الباحثان إلى ان معظم الطلاب يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي. وأغلب الطلاب يتخلصون من القلق أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي. وان النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دور إيجابي ومهم جداً في حياة الطلاب

#### summary

It aimed to search for a definition of the psychological comfort of those gathered during the practice of educational sports activity, and the manifestations of anxiety during the practice of educational sports activity. Direct researchers for the descriptive application to suit the nature of the research. The creativity of the research was chosen in a new way on (130) students, by using 5% of the original population and using The researchers conducted the questionnaire, which is a technical tool that is supposed to provide the most influential information to serve the research. The questionnaire and its elements were designed based on the reviews of a number of specialists in the field of sports. The questionnaire consists of (11) questions. Directed to middle school students, these questions are divided into two axes. The first axis: Students experience psychological comfort while practicing educational physical activity, as it includes the numbers 1-2-3-4-5-6. The second axis: Students get rid of manifestations of anxiety while exercising. Educational sports physical activity, which includes the numbers 7-8-9-10-11. The researchers concluded that most students feel psychological comfort while practicing physical sports activity. Most students get rid of anxiety during educational sports physical activity. Educational sports physical activity plays a very positive and important role in the lives of students.

## مقدمة ومشكلة البحث :

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية ميداناً هاماً من ميادين التربية ، وهو بذلك يعتبر ركيزة أساسية يستعين بها في حياته اليومية حتى يكون فرداً صالحاً .

ولم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد Freud ، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة ، ليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضة ، إذ تأخذ التربية البدنية والرياضة خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى ، وربما يكون هذا الموضوع من أهم الموضوعات الحديثة ، لأنها تتعلق بمهنة بناء الإنسان .

حيث إن الصحة النفسية مرتبطة بالشخصية القوية والمتكاملة نفسياً ، جسمياً ، اجتماعياً ، حركياً والأنساق بين مقومات الشخصية الجسمية والنفسية ككل حيث لا ينشأ بينها اضطراب أو تعارض لتحقيق الفوائد في مجال الصحة النفسية ، وأمام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومية لا بد من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضة من نظريات وتحليلات نفيسة وسلوكية في هذا المجال وتأثير التربية والرياضة في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان بتغلغل إلى أعمق مستويات السلوك والخبرة ، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية خصوصاً عند المراهق .

حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة حرجة في حياة الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق بحيث يسيطر عليه الارتباك لعدم تحديد أدواره التي يجب عليه القيام بها مما يؤدي إلى نشوء تلك الحالة الانفعالية ، وقد اختلف العلماء في أسباب نشوء هذه الحالات الانفعالية التي تسود حياة المراهق ، فهناك من يرى أن أسبابها تعود إلى حدوث تغيرات في إفرازات الغدد ، والبعض يرجعها إلى عوامل البيئة المحيطة به أو السببين معاً .

وبما أن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يؤثر على الجانب البدني فقط ولكن يمتد ليشمل كل جوانب الجسم (حركي ، نفسي ، حسي ...) ، فمعرفة الأسس النفسية يمك أن يعطي تحليلاً لأهم النواحي للنشاط البدني الرياضي التربوي ويسهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، لذلك وضع العلماء عديد الحلول لمعالجة القلق ومن بينها الاسترخاء ، المساعدة الاجتماعية وكذلك الممارسة الرياضية ، حيث أثبتت عديد الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية ، تساعد على التحكم النفسي ، والقدرة على التكيف والعمل ، كما تعالج الرياضة حالات القلق والاكتئاب ، وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم .

يعتبر النشاط البدني التربوي الرياضي من أهم النشاطات التي تعود بالفائدة على الطلاب داخل المؤسسات التعليمية سواء بالفوائد البدنية مهارية والنفسية ، فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل التي تؤثر سلباً على شخصية الطالب فينجم عنها ضغوط نفسية كالقلق الذي يؤدي إلى اختلال في التوازن النفسي للطلاب في مرحلة معينة من العمر حيث يرى علماء النفس أن أكثر المراحل صعوبة وحساسية في حياة الإنسان هي مرحلة المراهقة من الجانب النفسي لما لها من تقلبات مزاجية وصراعات نفسية وجسمية وانفعالية سريعة ونخص بالذكر طلاب مرحلة التعليم المتوسط والذين يخرج عن دوره ويفقد اتزانه ويقع دائماً تحت طائلة من التغيرات النفسية والاجتماعية والسلوكية .

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة بحثنا حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من القلق لدى طلاب مرحلة التعليم المتوسط من أجل رفع مستوى التحصيل ومعالجة السلوكيات السلبية وممارسة الرياضة من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية .

#### أهمية البحث :

تبرز أهمية البحث في الكشف عن الوسيلة لعلاجية الفعالة حيث تعتبر ممارسة الرياضة والأنشطة الرياضية من أنجع الطرق للتخفيف من هذه الاضطرابات السلوكية ، حيث إنه أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يعيش الطالب المراهق مواقف عدة من عوامل نفسية مختلفة فيما يتعلق بالجماعة التي يتواجد بها وكذلك الموقف الذي يجري فيه النشاط . لذا اجتهد علماء التربية في هذا الموقف من خلال إدماج النشاط البدني الرياضي في المؤسسات التعليمية ، وبهذا تكتمل الجوانب التربوية وتعزز عملية التعلم واكتساب المهارات الرياضية فأصبحت مجالاً هاماً من مجالات التربية وعنصراً فعالاً في إعداد الطالب الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة وكذلك استعماله كوسيلة للتخلص من القلق النفسي الذي يعيشه الطالب .

#### أهداف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على :

(1) راحة الطلاب النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

(2) مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

#### تساؤلات البحث :

1- هل ينتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

2- هل يتخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني التربوي ؟

#### مصطلحات البحث :

##### تعريف النشاط البدني الرياضي التربوي :

هو عبارة عن نشاط تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي ، وهو عبارة عن دورات رياضية تنافسية ، فهو يعد عاملاً من عوامل التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني الرياضي عاملاً أساسياً في إعداد الفرد للدخول في الحياة العادية والعلمية (منصور؛ 1971؛ ص 209) .

**القلق :** كما يعرفه «فرويد» بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيراً من الكدر والضيق والألم ، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً ويبدو متشائماً دائماً وهو يشك في كل أمر محيط به ويخشى أن يصيبه ضرر ، فالقلق يتربص الفرص لكي يتعلق بأية فكرة أو أي أمر من أمور الحياة اليومية (فرويد؛ 1993؛ ص 13) .

#### الدراسات السابقة :

دراسة بو لحبيب مبروك (6) (2012) بعنوان « دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا » .

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى تلاميذ البكالوريا ومعرفة أثر النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق لدى طلاب البكالوريا حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (200) طالباً وطالبة من مجتمع البحث ، وتوصلت الدراسة إلى أن النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض القلق والضغط لدى طلاب الطور الثانوي بصفة عامة وطلاب السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة .

دراسة عبد العزيز ميهوب الوحش (11) (2007) بعنوان « قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية »

هدفت الدراسة لتبين أثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلاب الصف الثالث ثانوي علمي وأدبي في الجمهورية اليمنية وتبين أي مستوى من قلق الامتحان يكون دافعاً للتحصيل وأي مستوى يكون معوقاً للأداء والتحصيل . اشتملت عينة الدراسة (180) طالباً وطالبة من طلاب الشعب العلمية والأدبية من الصف الثالث ثانوي طبق عليهم الباحث مقياس قلق الامتحان بعد أن تم ضبطه على البيئة اليمنية وقد تم تقسيم العينة إلى (12) مجموعة أخذ بعين الاعتبار متغير الجنس وانخفض ثلاث مستويات لقلق الامتحان (مرتفع - متوسط - منخفض) . وتوصلت الدراسة إلى :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلاب ( طلبة طالبات ) ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات الطلاب ذوي قلق الامتحان المنخفض في التحصيل لصالح الطلاب ذو قلق الامتحان المنخفض .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المرتفع علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قل متوسط علمي وأدبي في التحصيل الراسي لصالح طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المنخفض علمي وأدبي وبين متوسط درجات طلبة وطالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط علمي وأدبي في التحصيل الدراسي لصالح طلبة طالبات ذوي قلق الامتحان المتوسط .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدام الباحثان المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب مرحلة التعليم المتوسط ببلدية سواني بن آدم والبالغ عددهم (2611) طالباً وطالبة موزعين على ستة مدارس داخل البلدية والجدول التالي يبين وصف مجتمع البحث :

اسم المدرسة	عدد الطلاب	عدد الطالبات
السواني الثانوية	405	415
الكريمة الثانوية	425	433
جامع التوغار الثانوية	220	175

43	49	الربيع الثانوية
141	172	صقر قريش
54	79	الصفاء الثانوية
1261	1350	المجموع

**عينة البحث :**

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية على (130) طالباً وطالبة بواقع 5% من المجتمع الأصلي .

**أداة البحث :**

استخدم الباحثان الاستبيان وهو أداة عملية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات الأكثر فاعلية لخدمة البحث وقد تم تصميم الاستبيان وتحديد عناصره استناداً إلى آراء وتوجيهات عدد من المختصين في أعمال الرياضة ويتكون الاستبيان من (11) سؤالاً موجهة لطلاب مرحلة التعليم المتوسط وهذه الأسئلة مقسمة إلى محاورين :

المحور الاول : ينتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي حيث تضمن الأرقام من 1-2-3-4-5-6- .

المحور الثاني : تخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، حيث تتضمن الأرقام من 7-8-9-10-11 .

**الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحثان بإجراء دراسة استطلاعية بتاريخ 2024/4/15 على عدد (10) طلاب من بين مجتمع البحث ومن خارج العينة حيث تم توزيع الاستبيان عليهم للوقوف على نقائص وثغرات الاستبيان .

**الدراسة الأساسية :**

تم تنفيذ الدراسة الأساسية على عينة البحث بتاريخ 2024/4/23

**الوسائل الإحصائية :**

استخدم الباحثان النسبة المئوية يعد حساب تكرار كل فئة لتحليل النتائج على جميع الأسئلة المطروحة بعد حساب كل فئة .  
عرض وتحليل النتائج :

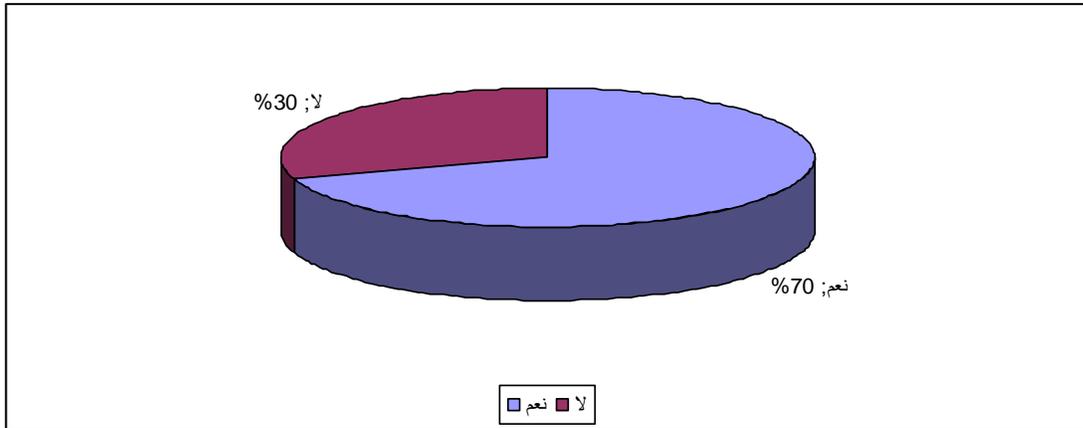
المحور الاول: ينتاب الطلاب راحة نفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي :

السؤال رقم (1) : هل تحب ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة مدى حب الطلاب النشاط البدني الرياضي التربوي

الجدول رقم (1) يمثل السؤال الأول من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
70%	90	نعم
30%	40	لا
100%	130	المجموع



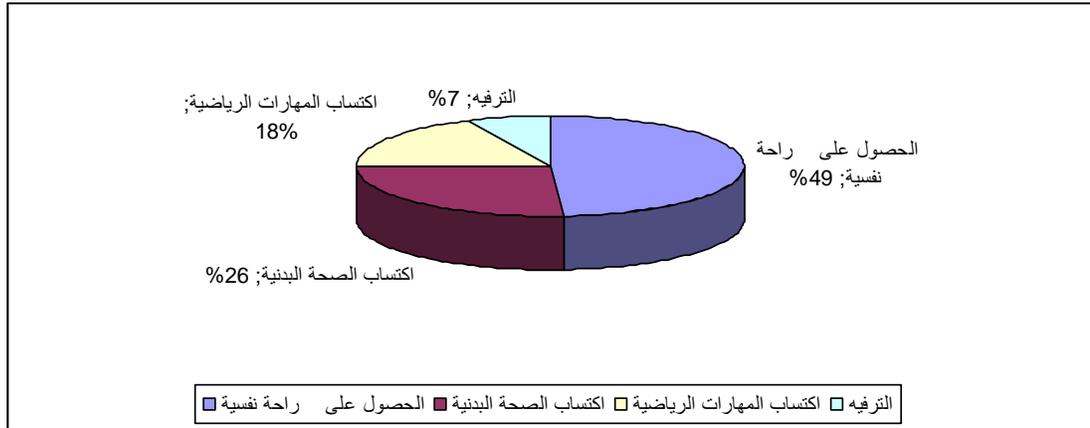
الشكل رقم (1) : تمثل مدى حب الطلاب للنشاط البدني الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن ما نسبته 70% من الطلاب يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي ، بينما 30% يرون أنهم لا يحبونه تدعم إجابات الطلاب بأنهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي .  
وأن معظم الطلاب أو أغليبيتهم يحبون النشاط البدني الرياضي التربوي .  
السؤال رقم (2) : ما هي الهدف من ممارستك للنشاط البدني الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة أهداف ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

الجدول رقم (2) يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
49%	60	الحصول على راحة نفسية
26%	35	اكتساب الصحة البدنية
18%	25	اكتساب المهارات الرياضية
7%	10	الترفيه
100%	130	المجموع



الشكل رقم (2) يوضح أهداف ممارسة النشاط الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن نسبة 49% تعود على الطلاب الذين يحصلون على الراحة النفسية، 26% يكتسبون صحة بدنية و18% يكتسبون مهارات رياضية و فقط 7% يمارسونها للترفيه.

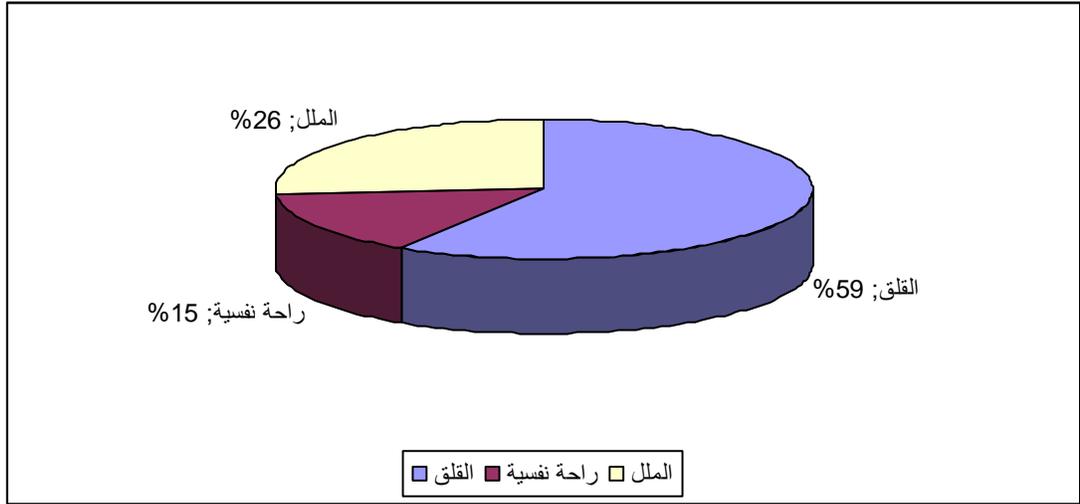
وأن معظم الطلاب يحصلون على راحة نفسية خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي .

السؤال رقم (3) : ما هو شعورك قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرفة شعور الطلاب قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي .

الجدول رقم (3) يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
59%	80	القلق
15%	20	راحة نفسية
26%	30	الملل
100%	10	المجموع



الشكل رقم (3) يمثل شعور الطلاب قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (3) أن نسبة 59% من الطلاب يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط الرياضي التربوي ، ونسبة 15% يرون عكس أي راحة نفسية ، بينما 26% يشعرون بالملل .

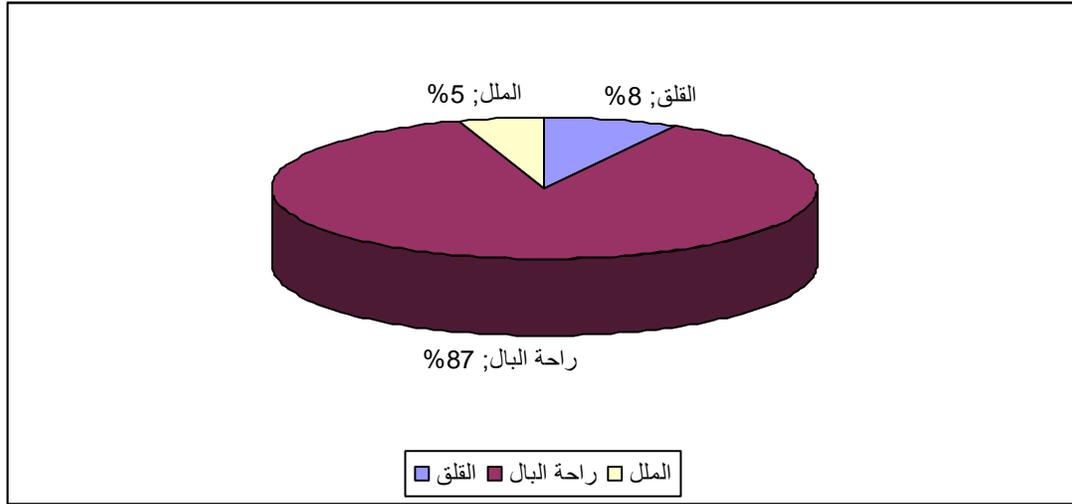
وأن معظم الطلاب يشعرون بالقلق قبل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي .

السؤال رقم (4) : ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي ؟

الغرض منها : معرفة حالة الطلاب أثناء ممارسة النشاط الرياضي التربوي

الجدول رقم (4) يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
8%	11	القلق
87%	112	راحة البال
5%	07	الملل
100%	130	المجموع



الشكل رقم (4) يوضح حالة الطلاب أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي

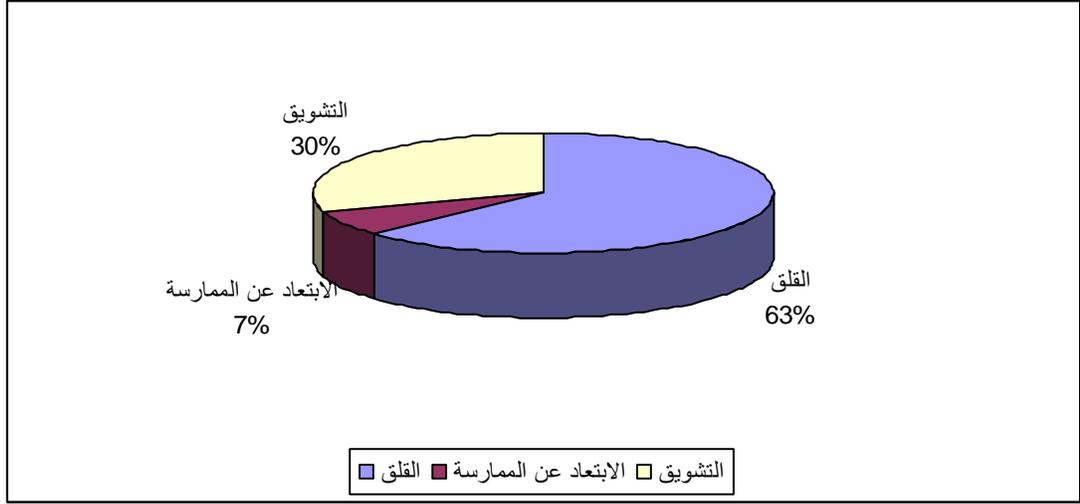
نلاحظ من خلال الجدول رقم (4) أن نسبة 87% من الطلاب يحسون براحة نفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي ، بينما 8% يرون أنهم يحسون بالقلق و7% يشعرون بالملل .  
وأن ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي يقلل من نسبة القلق لدى الطلاب .

السؤال رقم (5) : ما هو شعورك بعد الانتهاء من النشاط الرياضي التربوي ؟

الغرض منه : معرف إحساس الطلاب بعد الانتهاء من النشاط الرياضي التربوي

الجدول رقم (5) يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
63%	80	القلق
7%	10	الابتعاد عن الممارسة
30%	40	التشويق
100%	130	المجموع



الشكل رقم (5) يمثل إحساس الطلاب بعد الانتهاء من النشاط البدني الرياضي التربوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (5) أن ما نسبته 63% من الطلاب يشعرون براحة نفسية بينما 7% يريدون الابتعاد عن الممارسة، لكن 30% يتشوقون إلى حصة أخرى.

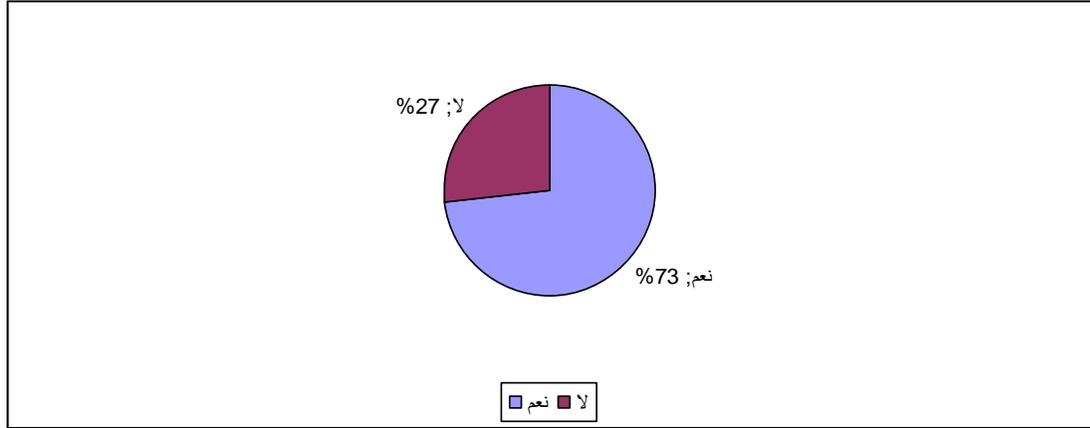
وان الأغلبية القصوى من الطلاب يرتاحون نفسياً بعد الانتهاء من ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي.

السؤال رقم (6) : هل ممارستك للأنشطة الرياضية عند وقت الفراغ يساعدك على تحسين مزاجك ؟

الغرض منه : معرفة ما مدى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج الطلاب .

الجدول رقم (6) يمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
73%	100	نعم
27%	30	لا
100%	130	المجموع



الشكل رقم (6) يمثل ندى تأثير الأنشطة الرياضية على مزاج الطلاب

نلاحظ من خلال الجدول رقم (6) أن نسبة 73% من الطلاب يرون أن للأنشطة الرياضية تأثير على مزاجهم بينما 27% لا يرون ذلك .

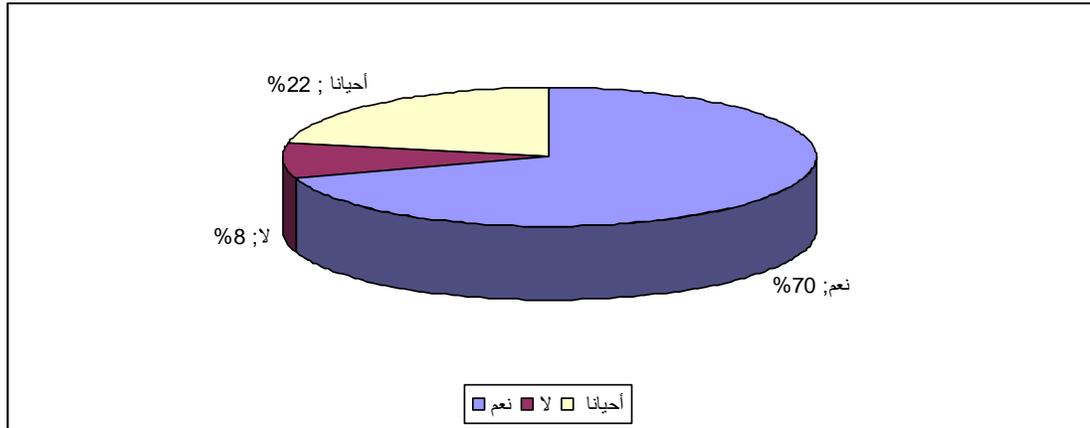
وأن الأنشطة الرياضية تحسن من مزاج الطلاب .

**المحور الثاني : يتخلص الطلاب من مظاهر القلق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي**

السؤال رقم (7) : في رأيك هل ممارستك للنشاط الرياضي التربوي له دور في تخفيف القلق لديك ؟  
الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق .

الجدول رقم (7) يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
70%	90	نعم
8%	10	لا
22%	30	أحيانا
100%	130	المجموع



الشكل رقم (7) يمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من حالة القلق

من خلال الجدول رقم (7) نلاحظ أن 70% من الطلاب يرون أن للنشاط البدني الرياضي دور في تخفيف القلق ، بينما 22% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 8% من الطلاب يرون أن ليس له دور.

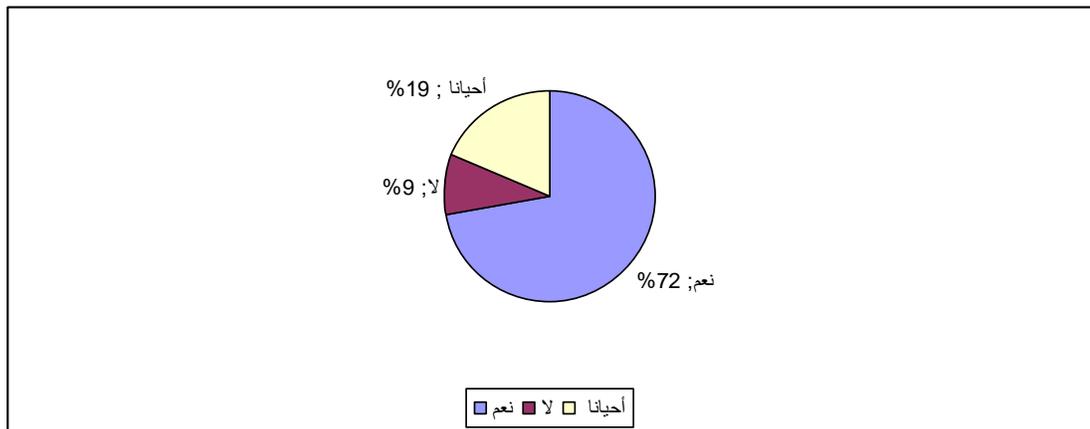
وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور هام في التخفيف من حالة القلق.

السؤال رقم (8) : هل لممارستك للنشاط الرياضي التربوي دور في التخلص من حالة الاكتئاب ، الإحباط والتوتر ؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من حالة الاكتئاب ، الإحباط والتوتر

الجدول رقم (8) يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
72%	98	نعم
9%	12	لا
19%	20	أحيانا
100%	130	المجموع



الشكل رقم (8) يمثل دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخلص من حالة الاكتئاب ، الإحباط والتوتر  
نلاحظ من الجدول رقم (8) أن 72% من الطلاب يتخلصون من حالة الاكتئاب أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي ، بينما  
19% يرون ذلك أحيانا على عكس نسبة 9% من الطلاب يرون أن ليس له دور .

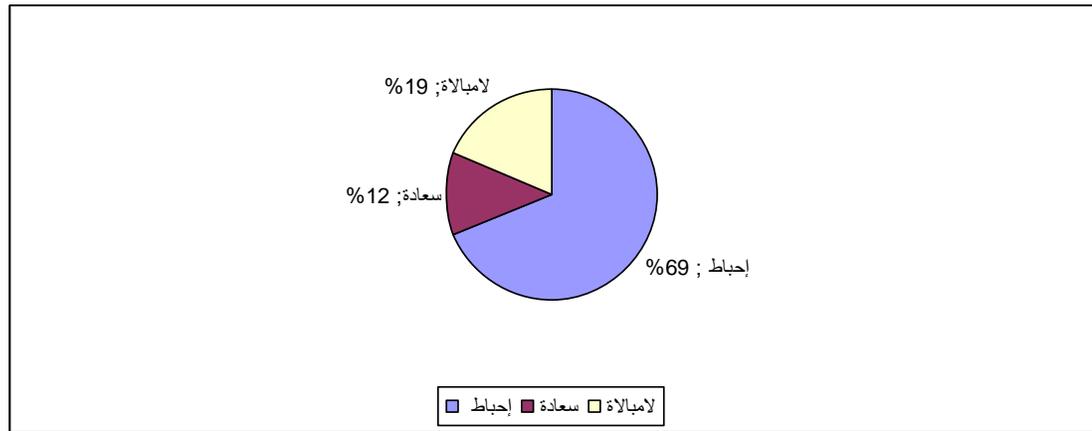
وأن للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في التخلص من حالة الاكتئاب .

**السؤال رقم (9) : كيف يكون شعورك عند عدم ممارستك للنشاط البدني الرياضي ؟**

الغرض منه : معرفة شعور الطلاب عند عدم ممارستهم لنشاط البدني الرياضي

الجدول رقم (9) يمثل نتائج السؤال الثالث

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
69%	95	إحباط
12%	10	سعادة
19%	25	لامبالاة
100%	130	المجموع



الشكل رقم (9) يمثل شعور الطالب حين عدم ممارسته للنشاط البدني الرياضي

نلاحظ من الجدول رقم (9) أن نسبة 69% أجابوا بأنهم يشعرون بالإحباط حين عدم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي ، بينما  
19% لا يبالون على عكس نسبة 12% يشعرون بالسعادة .

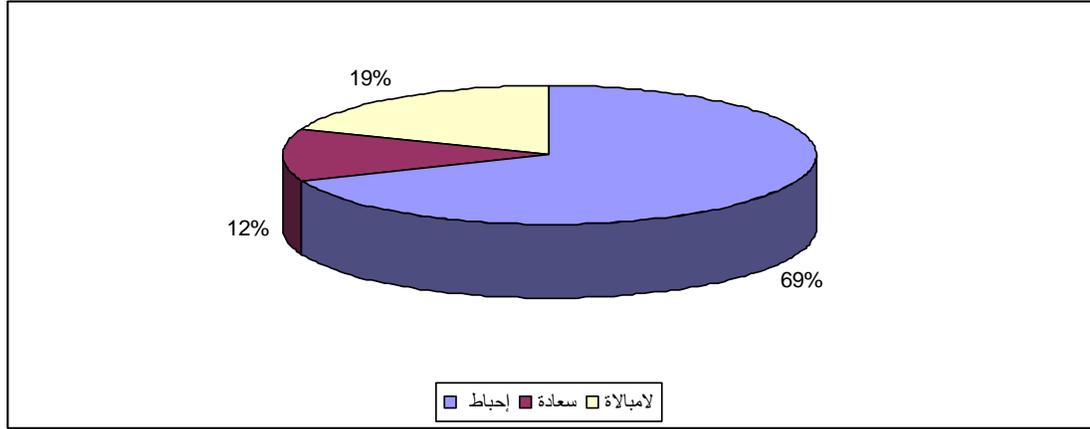
وأن الأغلبية من الطلاب يشعرون بالإحباط حين عدم ممارستهم للنشاط البدني الرياضي .

**السؤال رقم (10) : هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية تقلل من قلقك ؟**

الغرض منه : معرفة الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق

الجدول رقم (10) يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%73	100	نعم
%27	30	لا
%100	130	المجموع



الشكل رقم (10) يمثل دور الأنشطة الرياضية في التقليل من القلق

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة 73% من الطلاب يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تقلل من القلق عكس 27% منهم

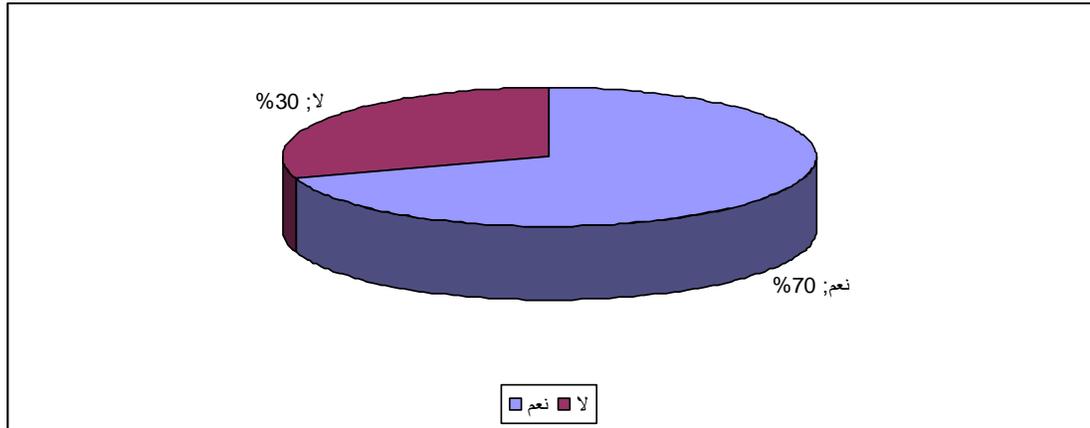
وأن ممارسة للأنشطة الرياضية لها دور في تقليل القلق لدى الطلاب .

السؤال رقم (11) : هل ممارستك للأنشطة الرياضية يساعدك على التخلص من قلق الامتحانات ؟

الغرض منه : معرفة دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات .

الجدول رقم(11) يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثالث

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%70	90	نعم
%30	40	لا
%100	130	المجموع



الشكل رقم (11) يمثل دور النشاط البدني الرياضي في التخلص من قلق الامتحانات

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن نسبة 70% من الطلاب يرون أن ممارستهم للأنشطة الرياضية تساعدهم على التخلص من قلق الامتحانات ، بينما 30% يرون عكس ذلك .

وأن الطلاب يتخلص من قلق الامتحانات حين ممارستهم للأنشطة الرياضية .

#### الاستنتاجات :

في ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي إطار المنهج المستخدم والإجراءات الإحصائية والنتائج التي تم عرضها وتحليلها فقد توصل الباحثان إلى :

- (1) النشاط البدني التربوي له انعكاس إيجابي على الجانب النفسي للطلاب المراهقين .
- (2) معظم الطلاب يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي .
- (3) أغلب الطلاب يتخلصون من القلق أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي .
- (4) النشاط البدني الرياضي التربوي يلعب دور إيجابي ومهم جداً في حياة الطلاب .

#### التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات فإنه يوصي بما يلي:

- 1- العمل على جعل حصة التربية البدنية ذات أهمية لدى الطلاب.
- 2- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
- 3- تحفيز الطلاب على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضة الجماعية.
- 4- على جميع أولياء الأمور الاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة خاصة من الجانب الرياضي والدراسي.
- 5- ضرورة إقامة صداقة مع الطلاب ومساعدتهم على حل مشاكلهم.
- 6- ضرورة القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه الطلاب نحو ممارسة أي نوع من النشاط البدني الرياضي.
- 7- العمل على زيادة عدد حصص التربية البدنية والرياضة في المرحلة الثانوية.

## المراجع

- (1) أحمد الحمادي ، أنور الخولي - أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية - دار الفكر العربي : القاهرة ، 1990 م .
- (2) أحمد زكي بدوي - معجم العلوم الإسلامية - مكتبة لبنان - 1977 م .
- (3) أشرف محمد عبد الغني ، شريت محمد السيد حلوة - الصحة النفسية بين النظري والتطبيقي - المكتب الجامعي الحديث : الإسكندرية ، 2003 م .
- (4) أمين أنور الخولي - أصول التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، دار الفكر العربي : القاهرة ، 2001 م .
- (5) أمين أنور الخولي - الرياضة والمجتمع سلسلة عالم المعرفة : الكويت ، 1996 م .
- (6) بولحبيب مبروك ، دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي للتلاميذ البكالوريا ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الحاج لخضر ، الجزائر ، 2012 م .
- (7) حسين فايد - الاضطرابات السلوكية - مؤسسة طبية للنشر والتوزيع - القاهرة ، 2001 م .
- (8) سيجمون فرويد ، ترجمة د/ محمد عثمان تجاني - الكفا ، العرض ، القلق ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1993 م .
- (9) عبد الحميد محمد الشاذلي - الصحة النفسية وسيكولوجيا الشخصية ، ط2 ، المكتبة الجامعية : الإسكندرية ، 2001 م .
- (10) عبد الحميد محمد العيسوي ، علم النفسي الفيزيولوجي ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1991 م .
- (11) عبد العزيز ميهوب الوحشي ، قلق الامتحان وأثره على التحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة اليمن 2007 م .
- (12) عبد المنعم الحنفي - الموسوعة النفسية ( علم النفس في حياتنا ) ط2 ، دار النشر ، مكتبة مدبولي ، 2003 م .
- (13) علي يحيى منصور ، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية : القاهرة ، 1971 م .
- (14) فؤاد بهي السيد - الأسس النفسية للنمو ( من الطفولة إلى الشيخوخة ) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 م .
- (15) فيصل محمد خير الزراد ، علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية ، دار الملايين ، 1984 م .
- (16) كمال درويش ، محمد الحمادي - رؤية عصرية للترويج وأوقات الفراغ - مركز الكتب للنشر : مصر ، 1997 .
- (17) لطفي عبد العزيز الشربيني ، كيف نتغلب - دار النهضة العربية ، بيروت ، 1976 م .
- (18) محمد السيد عبد الرحمن ، دراسات في الصحة النفسية وفعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية ، دار قباء للنشر والتوزيع ، دمشق ، 1998 م .
- (19) محمد جاسم محمد - مشكلات الصحة النفسية - أمراضها ، دار الثقافة : الأردن ، 2004 م .
- (20) محمد حسين علاوي - مدخل في علم النفس الرياضي ، ط6 ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 م .
- (21) محمد مصطفى زيدان - النمو النفسي للطفل والمراهق والنظريات الشخصية ، ط3 ، دار الشروق ، جدة ، 1990 م .
- (22) مصطفى غالب - تطور المعالجة النفسية ، دار مكتبة الهلال ، بيروت ، 1985 .
- (23) مصطفى يوسف - علم النفس العيادي ، الدار لمصرية اللبنانية ، القاهرة ، ط 2001 م .