

إسهام التربية البدنية والرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي لدى الاناث الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا بمستغانم

The Contribution of Physical Education and Sports to Enhancing Emotional Stability among Female Students Participating in Physical Education and Sports Classes Preparing for the Baccalaureate Examination in Mostaganem

أ د / حرشاوي يوسف¹

¹معهد التربية البدنية والرياضية مخبر العلوم المطبقة في حركة الإنسان. جامعة مستغانم (الجزائر)

Youcef.harchaoui@univ-mosta.dz

الملخص:

يعتبر الاتزان الانفعالي أحد العوامل التي تؤثر على صحة الفرد النفسية، إذ أنه يساعد الفرد في التخلص من التوتر والقلق وكل المشاكل النفسية التي تواجهه، وللدور المكمل الذي تعنى به مادة التربية البدنية والرياضية في الأطوار التعليمية من الناحية النفسية علاوة على الجوانب الصحية والاجتماعية والترفيهية والبدنية للجنسين ذكورا وإناثا ومع تباين نتائج الامتحانات النهائية لشهادة البكالوريا وتفوق الإناث على الذكور، فيما أثبتت النتائج أنه: تباين مستويات ودرجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية للمرحلة النهائية، ووجود فروق جوهرية في درجات الاستجابة الانفعالية بين الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية لصالح الإناث الممارسات

الكلمات الدالة: ت ب ر؛ الاتزان الانفعالي؛ الاناث الممارسات؛ امتحان البكالوريا.

Abstract:

Emotional stability is one of the key factors influencing an individual's psychological well-being, as it helps reduce stress, anxiety, and other psychological problems. Physical Education and Sports (PES) plays a complementary role in educational stages by promoting not only physical health but also psychological, social, and educational development for both male and female students. Given the variation in the results of the final Baccalaureate examination and the higher academic achievement of female students compared with males, the findings of this study revealed that: There were differences in the levels and scores of emotional stability between female students who participated in Physical Education and Sports classes and those who did not at the final secondary school level. Statistically significant differences were found in emotional response scores between participants and non-participants in Physical Education and Sports classes, in favor of the female students who participated in these classes.

Keywords: Physical and sports education; emotional balance; female practitioners; baccalaureate exam

المقدمة ومشكلة الدراسة:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث جوهر الحياة الاجتماعية وحاجة ماسة وضرورية في جميع أطوار الحياة، حيث سخرت لها الإمكانيات المادية والبشرية لتفي بغرض رعاية الإنسان صحيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا ليتسنى له القيام بالدور الاجتماعي المنوط به على أحسن وجه كما تعتبر التربية البدنية والرياضية احد فروع التربية العامة التي تستهدف بشكل أولي الجانب البدني والصحي للممارس نظرا لأهميتها البالغة على الصحة العامة للفرد واستقرار المجتمعات وتطورها، كما أنها تعتبر عاملا حاسما في تزويد الفرد بالسماوات الايجابية التي تشعره بالرضي والتفاؤل فبقدر مساهمة التربية البدنية والرياضية في تطوير وتحسين الجوانب البدنية تعمل أيضا على تنمية الجوانب النفسية والعقلية والارتقاء بها إذ يتجلى ذلك في الحد من القلق والتوتر والضغط الذي ينتاب الكثيرين في مجتمعاتنا، حيث نلاحظ ارتفاع معدلات التوتر والانفعال لدى عامة الناس في مختلف الأنساق الاجتماعية وهذا نتيجة تباين الظروف الاجتماعية نتيجة زيادة متطلبات الحياة الاجتماعية وتنوعها في عصر انفجار المعرفة الذي يتطلب زيادة الاهتمام المسؤولين بتنمية مهارات التفكير السليم لدى الطلاب، التي قد تساعدهم على مواجهة المواقف والمشكلات الحالية والمستقبلية. (الدردير، 2004، 137)

فالاضطراب الانفعالي يعيق التفكير الهادئ ويجعله يتمحور حول فكرة واحدة هي موضوع الانفعال، كما يؤدي إلى استنفاد الطاقة اللازمة للنشاط التي تعمل على كبح الانفعال (محمود يوسف).

ونظرا لتعدد وتنوع مصادر الضغوط الاجتماعية أضحي المراهق يخضع لتأثير الانفعالات وانعكاساتها مما قد يسبب له حالات مرضية من شأنها التأثير عليه سلبا في مشواره الحياتي سواء أكان مهنيا أو دراسيا نتيجة لتنامي مستويات الانفعال. ما يدفع المتمدرس الى محاولة الهروب من العناصر المثبطة والسعي إلى توفير المناخ السليم الذي من شأنه ضبط الانفعالات السلبية والتكيف معها بما يحقق له الراحة البدنية والنفسية، إلا أن التلاميذ المتمدرسين يرضخون تحت تأثير عوامل ضاغطة اجتماعية ونفسية

وتعليمية قد تتسبب لهم في تشتت انتباههم مما قد ينعكس سلبا على نتائجهم
الدراسية

ومن الآثار السلبية للانفعالات أن تجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ولا
يمكنه أن يصدر أحكاما سليمة كما تفقدها لقدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته
مقارنة مع الأكثر اتزاناً انفعاليا. (محمد، 1972، ص 68)

كما ان الاتزان الانفعالي جوهري من اجل التكامل النفسي كتكامل عمليات
التفكير والشعور بانتهاجه طرق منظمة ومتناسقة تهدف إلى تحقيق أهداف صحية (توق
وعدس، 1983، ص 168).

ويعتبر الاتزان الانفعالي أحد العوامل التي تؤثر على صحة الفرد النفسية إذ أنه
يساعد الفرد في التخلص من التوتر والقلق وكل المشاكل النفسية التي تواجهه باعتبار
المؤسسات التربوية من أهم الوسائط التعليمية لما تلعبه من دور في الاستثمار الطاقة
النفسية (بطانية، جوارنة 2004، ص 49)، وللدور المكمل الذي تعنى به مادة التربية
البدنية والرياضية في الأطوار التعليمية من الناحية النفسية علاوة على الجوانب الصحية
والاجتماعية والتربوية والبدنية للجنسين ذكورا وإناثا ومع تباين نتائج الامتحانات النهائية
لشهادة البكالوريا وتفوق الإناث على الذكور فيها نحاول من خلال هذه الدراسة
الإجابة على التساؤلات الآتية :

- 1- هل تساهم الممارسة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية في ضبط الاتزان الانفعالي
لدى الإناث المقبلات على اجتياز امتحانات شهادة البكالوريا؟
 - 2- هل تتباين مستويات الاتزان الانفعالي بين الاناث الممارسات وغير الممارسات
لدرس التربية البدنية والرياضية المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا؟
 - 3- هل يوجد تباين بين الممارسات وغير الممارسات للتربية البدنية والرياضية في مستوى
الاتزان الانفعالي؟
- اهداف الدراسة:

- إبراز مستويات وطبيعة الاتزان الانفعالي لدى الإناث المتمدرسات بالمرحلة النهائية.

- إبراز وتوضيح اثر الممارسة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الإناث في المرحلة النهائية.

- إبراز طبيعة الفروق الكامنة في درجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية للمرحلة النهائية.

- استخلاص أهمية المشاركة في دروس التربية البدنية والرياضية على النواحي الانفعالية للتلميذ.

فرضيات البحث:

- الممارسة التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية تساهم إيجابيا في ضبط مستويات الاتزان الانفعالي .

- يوجد تباين واختلاف في مستويات الاتزان الانفعالي بين الممارسات وغير الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا لصالح الممارسات .

- يوجد فروق معنوية في درجات الاتزان الانفعالي بين الممارسات وغير الممارسات المقبلات على اجتياز امتحان البكالوريا .

اهمية البحث:

1- **الأهمية العلمية:** إثراء مجال المعرفة العلمية والإحاطة بمجال جديد يفتح آفاق البحث.

2- **الأهمية العملية:** تنوير الناشئة وحثهم وتحفيزهم على المشاركة الواسعة في دروس التربية البدنية.

منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

منهج البحث: نظرا لطبيعة الموضوع انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح

مجتمع البحث: لدراسة المشكل المطروح استلزم اختيار مجتمع محدود من تلميذات السنة الثالثة ثانوي المقبلات على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا بمستغان حيث بلغ مجتمع البحث 1127 تلميذة

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، حيث شملت 75 تلميذة تمارس التربية البدنية والرياضية و75 تلميذة لا تمارس حصة التربية البدنية والرياضية في كل من:

- 1- ثانوية حي 5 جويلية.
- 2- ثانوية زروقي الشيخ.
- 3- ثانوية خروبة.
- 4- ثانوية ادريس السنوسي.

أدوات القياس:

استخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي (امية 2010) المكون من 24 عبارة يتم الاجابة عليها من خلال 5 بدائل (دائما غالبا، أحيانا، نادر، ابدا)
الدرجة العظمى للمقياس: 120 كاعلى درجة
الدرجة الدنيا 24 كادنى درجة
مستويات الاتزان الانفعالي :

- 24 الى 55 منخفض
- 56 الى 88 متوسط
- 89 الى 119 مرتفع

الوسائل الاحصائية المستخدمة:

- النسبة المئوية
- معامل الارتباط (ر)
- المتوسط الحسابي
- اختبار دلالة فروق المتوسطات (ت)
- الانحراف المعياري

الاتزان الانفعالي:

احد سمات الشخصية المتوافقة التي تتسم بالشجاعة في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة والضبط في تعبيره عن انفعالاته (المسعودي، 2004، ص42) يشير الى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب (مصطفى، 1996، ص92) مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم الإفراط في التهيج الانفعالي او عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة وصولا إلى التكيف دون ان يكلف ذلك مجهودا نفسيا (بني يونس 2004 ص333).

هو قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية إلى اضطراب او مرض والمتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع متميزا بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق قادرا على تحمل المسؤولية (السبعواي، 2008، ص274).

جدول رقم01: يبين تكرارات ودرجات استجابات الإناث لمقياس الاتزان الانفعالي

مستويات	ممارسات			غير ممارسات		
	مجم	س	\	مجم	س	\
دائما	2585	34,46	28,4	2255	30,06	25,01
غالبا	1692	22,46	23,42	1688	22,50	23,40
احيانا	1092	14,56	20,05	1182	15,76	21,87
نادرا	552	7,36	15,24	608	8,10	16,86
ابدا	231	3,08	12,75	232	3,09	12,86
المجموع	6152	82,02		1803	79,53	

يوضح الجدول رقم:01 استجابات الإناث لمقياس الاتزان الانفعالي، حيث تجلت في الوزن دائما لدى الممارسات لدروس التربية البدنية بمجموع درجات بلغ

2585 الذي أمدنا بمتوسط بلغ 34,46 ونسبة مئوية بلغت 28,4 والتي جاءت مرتفعة مقارنة مع الإناث غير الممارسات بمجموع درجات 2255 ومتوسط قدر بـ: 30,06 ونسبة مئوية 25,01 ما يبين تفوق الإناث الممارسات لدروس التربية البدنية على غير الممارسات في درجات الاتزان الانفعالي في الوزن دائما بينما قدر مجموع الدرجات في الوزن غالبا لدى الممارسات 1692 وبمتوسط بلغ 22,46 ونسبة مئوية قدرت بـ: 23,42 كما قدرت الدرجة الكلية لدى غير الممارسات في الوزن غالبا بـ: 1688 واعطتنا متوسط قدر بـ 22,50 ونسبة 23,40 ونلاحظ تساوي الاستجابات لهذا الوزن اما بالنسبة للوزن احيانا جاءت الاستجابات الممارسات على النحو التالي الدرجة الكلية للوزن قدرت بـ 1092 وبمتوسط 14,56 ونسبة مئوية 20,05 بينما لدى غير الممارسات قدرت الدرجة الكلية للوزن بـ 1182 وبمتوسط 15,76 ونسبة مئوية 21,87 كما جاءت الاستجابات لدى الممارسات في وزن نادرا بمجموع 552 وبمتوسط 7,36 ونسبة 15,24 بينما لدى الغير ممارسات قدر مجموع درجات الوزن بـ 608 وبمتوسط 8,10 ونسبة 16,86 كما بلغ مجموع الدرجات في الوزن ابدا للممارسات 231 بمتوسط 3,08 ونسبة 12,75 بينما بلغ مجموع درجات الوزن ابدا لدى غير الممارسات بـ 232 وبمتوسط 3,09 ونسبة 12,86 اين جاء ترتيب استجابات الممارسات وغير الممارسات حسب الدرجات متوافق تماما من حيث الاولوية والاهمية.

جدول رقم 02 يبين مستويات استجابات الإناث لقياس الاتزان الانفعالي

المستويات	الاناث الممارسات	الاناث غير الممارسات
24 الى 55 منخفض	00	00
56 الى 88 متوسط	66	75
89 الى 119 مرتفع	09	00

من خلال الجدول 02 يتبين توزيع عينة البحث حسب مستويات الاستجابة الانفعالية من الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية والذي

أمدنا بتموقع غالبية الممارسات أي 66 في المستويات الاتزان الانفعالي المتوسط بينما قدر عدد غير الممارسات في نفس المستوى بـ 75 تلميذة إلا أن مستوى الاتزان الانفعالي المرتفع انحصر فقط على الإناث الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية من خلال 9 إناث فقط.

من الجدول نلاحظ تباين في مستوى شدة الاستجابات بين الممارسات وغير الممارسات ما يوحي الى ضرورة البحث في أصل هذا التباين
جدول رقم 03 يبين الدراسة المقارنة لدرجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية

مجموع	الإناث الممارسات	الإناث غير الممارسات
6152	5965	79,53
82,02	75	4,52
4,56	75	1,98
3,02	3,02	1,98
ت المحسوبة	ت الجدولية	ت المحسوبة

يبين الجدول 03 ان مجموع درجات الإناث الممارسات قدر بـ 6152 وبمتوسط 82,02 وأمدتنا هذه النتائج بانحراف معياري قدر بـ 4,56 بينما بلغ مجموع درجات غير الممارسات 5965 وبمتوسط 79,53 كما بلغ الانحراف المعياري لها 4,52 وعملا بدراسة الفروق باستخدام اختبار ت لدلالة فرق متوسطين امدنا بـ ت المحسوبة المقدرة بـ 3,02 وهي اكبر من ت الجدولية المقدرة بـ 1,98 عند درجة حرية 148 ومستوى الدلالة 0,05، وهذا ما يوحي بوجود تباين وفروق في درجات استجابات الإناث الممارسات وغير الممارسات لمقياس الاتزان الانفعالي لصالح الإناث.

الممارسات للتربية البدنية وعلية فممارسة التربية البدنية والرياضية عامل حاسم ومؤثر في ضبط مستوى الاتزان الانفعالي.

نتائج البحث:

- ممارسة دروس التربية البدنية والرياضية في المرحلة النهائية تساهم في ضبط مستوى الاتزان الانفعالي والحد من الانفعالات السلبية التي تصاحبها.

- تباين مستويات ودرجات الاتزان الانفعالي بين الإناث الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية للمرحلة النهائية.

- تماثل شدة تكرارات استجابات الإناث فيما بينهم في التقديرات حسب أوزان الاستجابات الانفعالية.

- وجود فروق جوهريّة في درجات الاستجابة الانفعالية بين الممارسات وغير الممارسات لدروس التربية البدنية والرياضية لصالح الإناث الممارسات

قائمة المصادر والمراجع:

- أمين انو الخولي، محمود عبد الفتاح عنان، (1998)، التربية الرياضية المدرسية، المجلد 4، القاهرة.

- بارون خضر عباس، (2002)، الدوافع والانفعالات والضغوط النفسية، مكتبة المنار، عمان الأردن.

- بني يونس محمد، (2007)، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، دار المسيرة للنشر، عمان الأردن.

- ريان محمود اسماعيل، (2006)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري، رسالة ماجستير غير منشورة، غزة.

- سناء محمد سليمان، (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، عالم الكتب، عمان.

- سوييف مصطفى، (1996)، الاتزان الانفعالي، محور من محاور الشخصية، مجلة العربي.
- صابر خليفة، (2003)، مبادئ علم النفس، دار اسامة للنشر، الأردن.
- عبد المنعم احمد، (2004)، علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة.
- عبد عون عبود المسعودي، (2002)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، جامعة بغداد، العراق.
- سعيد عزمي محمد، (2004)، اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية، دار الوفاء، الإسكندرية.
- فضيلة عرفات محمد، (2008)، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد واعداد المعلمين، رسالة ماجستير، الموصل العراق.
- عاقر، (1986)، الاعداد النفسي للرياضيين، دار المعرفة.
- الميزلي اسامة، (2001)، القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة، غزة فلسطين.