



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية و الرياضية



مذكرة التخرج من متطلبات لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي الترويحي الموضوع

أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية ضمن
حل بعض المشاكل النفسية لدى الشباب -20-35 سنة

بحث وصفي أجري على شباب تتراوح أعمارهم من 20
إلى 35 سنة بولاية النعامة و غليزان

من إعداد الطلبة: الأستاذ المشرف:

د/ كوتشوك سيدي محمد

❖ دلbaz بوزيان

❖ مجبر زوليخة

السنة الجامعية : 2019/2020



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ
تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ
عَظِيمًا.

صدق الله العلي العظيم

(سورة النساء / الآية 113)

اهداء

أهدي هذا المجهود إلى من رضى الله من رضاهم

إلى سيدة النساء ، إلى العظيمة في عطائها ، إلى نور الحياة
وبهجتها ،

إلى التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

إلى خير الآباء ، **أمي**
إلى من كان عظيما في عطائه ، إلى نور الحياة وبهجتها ،
إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي والنفيس

أبي

إلى الأستاذ الفاضل : كوتشوك سيدي محمد أتقدم بكل حبي وتقديري وشكري
إلى عائلتي و أخصص بالذكر جدتي و خالاتي على جميل صنيعهم ومعاونتهم لي حتى
أتممت هذا البحث فجزاهم الله خير الجزاء.

دلبار بوزيان

الإهداء

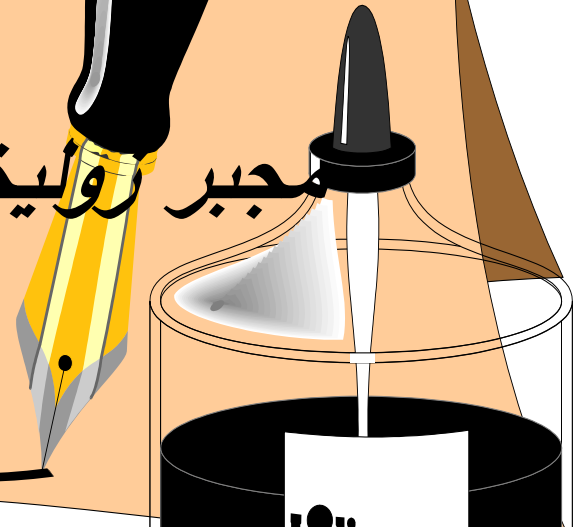
إلى اللذين قال فيهما الرحمان : * ولا تقل لهما أف
ولا تنهرهما.

إلى من لم يدخرا جهدا في سبيل سعادتني
إلى الوالدين الكريمين
إلى كل أفراد عائلتي الصغيرة

إلى زملائي

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية
و الرياضة و خاصة علالي طالب
أتوجه بجزيل الشكر والتقدير
للأستاذ الفاضل المشرف على هذه
الدارسة .

مجبر رويخة



الشكر والعرفان

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد و على آله الطاهرين أولي المكارم والجود .
في البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي ومعلمي الدكتور كوتشوك سيدي محمد , المشرف على مذكرتي, للرعاية العلمية الكبيرة التي منحني اياها طيلة فترة الدراسة , وللجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي عدلت مسيرة الباحث العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من الباري عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء , وأتقدم بوافر الشكر والعرفان الى الأساتذة المحكمين , أسأل الله أن يسدد خطاهم ويمد في عمرهم..
وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من اساتذتي في معهد التربية البدنية وعلوم الرياضة عبد الحميد ابن باديس- مستغانم- الذين افادوني بعلمهم.
وأتقدم بالشكر الجزيل إلى عائلتي امي وأبي وأخي, داعياً الله عز وجل إن يحفظهم من كل سوء وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين , وأخيراً كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في انجاز هذه المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف بفضلهم .

الطالبان الباحثان

ملخص البحث :

عنوان الدراسة: أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية لدى الشباب 20-35 سنة .

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية لدى الشباب 20-35 سنة مستعينا بعينة قدرت ب 80 ممارس موزعين إلى مجموعتين إحداهما ضابطة لا تمارس أي نشاط رياضي و الأخرى تجريبية تمارس تدريبات التقوية العضلية و عليه افترض الطالبان الباحثان أن تساهم تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب. و بعد تعذر اجراء التجربة الرئيسية للبحث بسبب الوضعية الصحية بالمجتمع الجزائري تم إجراء عملية تحليل مجموعة من الدراسات السابقة و البحوث المشابهة المرتبطة بالبحث و التي توصلت إلى مجموعة من الاستنتاجات نذكر منها الأهمية البالغة لتدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل المشاكل النفسية عند الشباب.

الكلمات المفتاحية: تدريبات التقوية العضلية ، المشاكل النفسية ، النشاط الرياضي الترويحي

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude: L'importance des exercices de renforcement musculaire en tant que sport récréatif pour résoudre certains problèmes psychologiques chez les jeunes de 20 à 35 ans. L'étude visait à connaître l'effet des exercices de renforcement musculaire en tant que sport récréatif dans la résolution de certains problèmes psychologiques chez les jeunes de 20 à 35 ans, à partir d'un échantillon estimé à 80 pratiquants répartis en deux groupes, l'un d'entre eux étant un témoin ne pratiquant aucune activité sportive et l'autre étant expérimental qui pratique des exercices de renforcement musculaire. Les exercices de renforcement musculaire en tant que sport récréatif contribuent à résoudre certains problèmes psychologiques chez les jeunes. Et après qu'il n'a pas été possible de mener l'expérience principale de la recherche en raison de l'état de santé de la société algérienne, un processus d'analyse d'un groupe d'études antérieures et de recherches similaires liées à la recherche a été mené, qui a abouti à un ensemble de conclusions, y compris la grande importance des exercices de renforcement musculaire en tant que sport récréatif pour résoudre les problèmes psychologiques des jeunes.

Mots clés: exercices de renforcement musculaire, problèmes psychologiques, activité sportive récréative

Research Summary:

Study title:The importance of muscle strengthening exercises as a recreational sport in solving some psychological problems among young people 20-35 years old.

The study aimed to know the effect of muscle strengthening exercises as a recreational sport in solving some psychological problems among youth 20-35 years old, using a sample estimated at 80 practitioners distributed into two groups, one of them is a control who does not practice any sporting activity and the other is an experimental exercise that exercises muscle strengthening.

Muscle strengthening exercises as a recreational sport contribute to solving some psychological problems in young people. And after it was not possible to conduct the main research experiment due to the health status of the Algerian society, a process of analyzing a group of previous studies and similar research related to the research was conducted, which reached a set of conclusions, including the great importance of muscle strengthening exercises as a recreational sport in solving psychological problems of young people.

Key words: muscle strengthening exercises, psychological problems, recreational sports activity

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
	آية	
	الاهداء	
	الشكر والعرفان	
	ملخص البحث	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
	المقدمة	
4	مشكلة البحث	2
6	أهداف البحث	3
6	فروض البحث	4
7	أهمية البحث	5
8	مصطلحات البحث	6
	الدراسات السابقة و المشابهة	
11	تمهيد	
11	عرض الدراسات	1.2
18	التعليق على الدراسات	2.2
20	نقد الدراسات	3.2
	الفصل الأول : الترويح و أهمية تدريبات التقوية العضلية	
23	تمهيد	
23	تعريف الترويح	1.1
23	اغراض الترويح	2.1.1
24	انواع الترويح	3.1.1
25	أهمية الترويح	4.1.1
26	خصائص الترويح	5.1.1

27	دوافع الترويح	6.1.1
28	الترويح في أندية الشباب	7.1.1
29	الترويح الرياضي	2.1
29	تعريف الترويح الرياضي	2.1
30	اهمية الترويح الرياضي	1.2.1
30	أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي	2.2.1
30	الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط	1.2.2.1
30	الألعاب أو الرياضات الفردية	2.2.2.1
31	الألعاب أو الرياضات الزوجية	3.2.2.1
31	الألعاب أو الرياضات الفرق	4.2.2.1
31	نظريات الترويح	3.2.1
31	نظريات التلخيص	1.3.2.1
32	نظرية الاسترخاء	2.3.2.1
32	نظرية التغيير الذاتي	3.3.2.1
32	نظرية الطاقة الفائضة	4.3.2.1
32	نظرية الاعداد للحياة	5.3.2.1
32	أهداف الترويح الرياضي	4.2.1
33	أهمية النشاط الرياضي الترويحي	5.2.1
33	العوامل المؤثرة في الترويح	6.2.1
36	أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية	7.2.1
37	القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي	8.2.1
38	تمهيد	
38	تعريف التقوية العضلية	3.1
38	فوائد ممارسة تدريبات التقوية العضلية	1.3.1
38	المنافع الجسدية	1.1.3.1
39	المنافع النفسية	2.1.3.1
40	أجهزة و أدوات التقوية العضلية	2.3.1

40	فوائد الأتقال الحرة	1.2.3.1
41	أجهزة التقوية العضلية الحديثة	2.2.3.1
41	أنواع التقوية العضلية	3.3.1
43	تمارين التقوية العضلية	4.3.1
46	الخاتمة	
	الفصل الثاني : المشاكل النفسية	
49	تمهيد	
49	تعريف المشكلة	2.1
49	تعريف المشكلة النفسية	1.1.2
50	أعراض وجود مشكلة لدى الفرد	2.1.2
51	أسباب المشكلات النفسية	3.1.2
53	تمهيد	
53	تعريف القلق	2.2
54	أعراض القلق	1.2.2
57	أسباب القلق	2.2.2
57	أنواع القلق	3.2.2
59	مفهوم الاكتئاب	3.2
60	نظريات الاكتئاب	2
63	تصنيفات الاكتئاب	3.2.2
65	المفاهيم الأساسية لليأس	4.2
66	أهم مظاهر اليأس	1.4.2
66	بعض خصائص الأفراد اليائسين	2.4.2
67	اليأس و الاكتئاب و القلق	3.4.2
67	خاتمة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
72	تمهيد	

72	منهج البحث	1.1
72	مجتمع وعينة البحث	2.1
73	مجالات البحث	3.1
73	المجال البشري	1.3.1
73	المجال المكاني	2.3.1
73	المجال الزمني	3.3.1
73	متغيرات البحث	4.1
74	ضبط متغيرات البحث	5.1
75	أدوات الدراسة	6.1
80	الدراسة الاستطلاعية	8.1
88	الوسائل الإحصائية	9.1
91	صعوبات البحث	10.1
91	خاتمة	
	الفصل الثاني	
	الاستنتاجات و التوصيات	
93	الاستنتاجات	4.2
94	التوصيات	
95	خاتمة	
96	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
77	عدد محاور الاستبيان و عدد أسئلة كل محور .	01
77	طريقة تصحيح و مفتاح التنقيط لمقياس القلق	02
78	أوزان العبارات الإيجابية للاستبيان	03
78	بين أوزان العبارات السلبية للاستبيان .	04
78	طريقة تصحيح و مفتاح التنقيط لمقياس الاكتئاب	05
79	بين أوزان العبارات الإيجابية للاستبيان	06
80	بين أوزان العبارات السلبية للاستبيان .	07
82	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق	08
83	معامل الارتباط لمقياس القلق	09
84	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب	10
85	11 معامل الارتباط لمقياس الاكتئاب .	11
85	يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليأس	12
86	معامل الارتباط لمقياس اليأس .	13
87	بوضع معامل الثبات ألفا كرونباخ	14

التعريف بالبحث

المقدمة :

يولد المرء في هذه الحياة و هو مزود بمجموعة من الرغبات و الدوافع ، إلا أن ظروف المجتمع تحول بين المرء و تحقيق كثير منها ، مما يعرض المرء في حياته لصد و إحباط يؤديان به للصراع النفسي ، و من شأن هذا الصراع أن يوجد عند المرء قلقا نفسيا متى تكرر و زادت حدته (معروف، 1983).

و قد عرف الانسان المرض النفسي منذ القدم و تعد المشاكل النفسية من أكثر الظواهر الاجتماعية تعقيدا فبالرغم من الكتابات في هذا الموضوع حتى يومنا هذا لم تؤدي إلى توضيح مفهوم المشاكل النفسية خاصة عند فئة الشباب تتسم مرحلة الشباب بحدة المشكلات التي تواجه الشباب، نتيجة للرهافة والحساسية وعدم الضبط الانفعالي، وقلة الخبرة لمواجهة مواقف الحياة، والنظرة الذاتية في الحكم على ما يواجههم من أشياء مادية أو معنوية، ومن نتائج ذلك ما يوقع الشباب في مشكلات ومواقف تتناقض مع قيم المجتمع لا شك أن الصحة النفسية و القوة وحسن النمو و اللياقة البدنية تسهم بصورة مباشرة أو غير مباشرة في النمو العقلي للفرد و في تكامل شخصيته و في نجاحه في الحياة و تقرر الحكمة اليونانية العقل السليم في الجسم السليم قاعدة صحية عامة نلمسها في حياتنا ، إذ أن مصدر سعادة الإنسان تكمن في سلامة العقل و الجسم معا و ليس في مقدور الرجل الذي يعاني من الأمراض أن ينتفع بذكائه و قدراته العقلية فهو حبيس جسده العليل و أسير أم راضه و عله (حسن ، 2006 ص15)

تشكل المشاكل النفسية محور اهتمام كثير من علماء النفس لكونها عاملا يفرض نفسه في جل المشكلات النفسية و حتى الجسمية لدرجة تسمية العصر بعصر الضغوطات كما يسمى الضغط النفسي بالقاتل الصامت (سلامي، 2008ص01)

و أصبحت العناية بصحة الأفراد النفسية ، و بناء نفسياتهم بناء سليما موضع اهتمام القادة و المسؤولين و المشتغلين بعلم النفس ، لكون أن العناية بالصحة النفسية لها أثر فعال في بناء شخصية الفرد و تكوينها و تطويرها و بالتالي توجيه حياته توجيها سليما

و متزنا و متوافقا و خاصة في مرحلة الشباب لما يحدث فيها من تغيرات و تقلبات مزاجية و صراعات نفسية .

كما يذكر "suinn" من خلال إطلاعها على عدد كبير من الأبحاث و الدراسات العلمية تبين من خلال النتائج أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بعدد من سمات الشخصية فالرياضي يميل إلى أن يكون متزنا و مستقرا انفعاليا و أكثر انبساطية و يؤكد بركات 1994 على أن التمارين الرياضية تعتبر الأسلوب الأكثر فعالية في التعامل مع المشاكل النفسية حيث تميل إلى الانخفاض عند جميع الأشخاص الذين يمارسون التمارين بشكل منتظم كما تجعل الناس ينامون بشكل أفضل أثناء الليل و تفيد الحركات الجسمية و التمارين الرياضية في تقليل التوتر . (زياد بركات 2010ص5).

و يضيف حازم و آخرون أن العلماء في مجال علم النفس و الرياضة يؤكدون أن بالإمكان إزالة حدة التوترات و القلق و الاضطرابات النفسية بمزاولة الرياضة اليومية و بأسلوب يشمن إفراز هرمون الأندروفين و الذي يشبه مادو المورفين و بذلك يشعر الإنسان بالراحة و الهدوء . (حازم النهار و آخرون 2010ص289)

كما يقول الدكتور أسامة كامل : يعد النشاط البدني وسيلة هامة للوقاية و علاج المشاكل النفسية بحيث يقوم بالزيادة في الثقة بالنفس و الشعور بالقدرة و الكفاءة كما يكسر حاجز العزلة و الانطواء و التغلب على مشاعر القلق و الاكتئاب .

و على هذا الاساس و من هذا المنطلق تناول الطالبان هذا الموضوع نظرا لما يحويه من الاهمية البالغة في محاولة التعرف على أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية التي تواجه الشباب 20-35 سنة ، ووصولاً لدراسة وحل اشكاليته سنقوم بدراسته على النحو التالي:

الجانب التمهيدي :

استعرضنا فيه أهمية البحث والإشكالية و كيفية صياغتها ، ثم قدمنا الفرضيات إضافة إلى و أهداف البحث ثم وضعنا الدراسات المشابهة و حددنا المفاهيم و المصطلحات التي تتعلق بالبحث و تتماشى معه.

الجانب النظري :

و قمنا بتقسيمه إلى فصلين:

الفصل الأول: الترويح و الترويح الرياضي و تدريبات التقوية العضلية .

الفصل الثاني : المشاكل النفسية التي تواجه الشباب.

الجانب التطبيقي:

و يحتوي هذا الجانب على فصلين و هما :

الفصل المنهجي : وهو فصل خاص بمنهجية البحث و كيفية اختيارها و كذلك الأدوات

و التقنيات المستخدمة .

الفصل الخاص بعرض الدراسات السابقة و المشابهة و قد تم فيه عرض الدراسات

السابقة و المشابهة ووضع خلاصة انطلاقا منها ومن النتائج المحصل عليها إضافة

إلى مجموعة من الاستنتاجات و الاقتراحات بناءا عليها و تليها خاتمة البحث في

الأخير

2- الإشكالية :

يعيش الانسان في ظل الألفية الثالثة في عصر يتسم بالعديد من التناقضات و الصراعات و الاضطرابات الانفعالية التي ميزت هذا العصر عن غيره من الفترات الزمنية السابقة مما جعل الانسان عرضة لكثير من الاضطرابات العصبية و المشكلات النفسية .

و أن المشكلة الرئيسية التي تواجه الباحثين و صناع السياسات في هذا المجال عي الربط بين المتشبهات و الحدود في مفهوم الصحة النفسية و المرض العقلي أو النفسي من جهة و بين الوقاية و التغرير و لقد عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها حالة من الكمال البدني و النفسي و الاجتماعي و العافية ليست مجرد الخلو من المرض أو العجز لذا تتضمن الصحة الوظائف النفسية و الجسدية و الاجتماعية و التي تتصاحب بطريقة حميمية و لا تستقل عن بعضها و ثمة بيئة بأن المرض النفسي و الجسدي ربما يتشاركان أو يتبعان بعضهما أو يسبق أحدهما الآخر بالإضافة إلى البيئة التي تشير بأن الاضطرابات النفسية تزيد من اختطار الأمراض البدنية و العكس صحيح . و تعرف المشكلات النفسية بأنها تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق و الاكتئاب و الحزن و الحساسية الزائدة و الغضب لأسباب بسيطة أو التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين و الشعور بالخجل و ضعف الثقة بالذات و المخاوف المرضية مثل الخوف من التحدث مع الآخرين و صعوبة اتخاذ القرارات .(التل، 1997، صفحة 463)

و يعرفها درغام بأنها عبارة عن مشاعر أو تصرفات أو اضطرابات غير مرغوب فيها من المجتمع تصدر عن الفرد باستمرار عن طريق مظاهر خارجية نتيجة للتوترات النفسية و الاحباطات التي يعاني منها و لا يقدر على مواجهتها و تشكل له إعاقة في مساره (درغام، صفحة 52)

و باعتبار الشباب فئة مميزة في المجتمع و الذي توكل إليهم مهمة بناء الدولة و صيانتها و لا شك أن تعرض هذه الفئة لمشاكل نفسية من ضغوطات و قلق و اكتئاب

بؤثر على توافقهم في حياتهم اليومية لذا فإن القيام بهذه الدراسة يعد مهما بسبب عينة البحث في المجتمع و أهمية المتغيرات لكونهم من صميم الواقع المعاش .
و في هذا الصدد يشير بول هويت إلى ضرورة العمل على تكوين اتجاهات و عادات رياضية تروحية لضمان ممارسة الأفراد للأنشطة الرياضية و أهمية النظر إلى الرياضية و الترويح على انها من الأمور التي تقف على نفس المستوى من الأهمية من العمل و النوم و التغذية (ياسين ، 2007ص57) .

و من هنا يرى الطالبان الباحثان أنه قد تظهر احباطات و صراعات في نفسية الفرد فتخلق المشكلات و الضغوطات النفسية و التي تقلل من الدافعية نحو التعلم ، و تقلل ثقته بنفسه ، من كل ذلك برزت أهمية تناول أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة تروحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب 20-35 سنة .

3- التساؤل العام :

ما مدى تأثير تدريبات التقوية العضلية كرياضة تروحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب ؟

1.3- التساؤلات الفرعية :

- هل لتدريبات التقوية العضلية كرياضة تروحية دور في تخفيف القلق عند الشباب من 20 إلى 35 سنة ؟

- هل لتدريبات التقوية العضلية كرياضة تروحية دور في تخفيف الاكتئاب عند الشباب من 20 إلى 35 سنة ؟

- هل لتدريبات التقوية العضلية كرياضة تروحية دور في تخفيف اليأس عند الشباب من 20 إلى 35 سنة ؟

- هل لتدريبات التقوية العضلية كرياضة تروحية دور في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب من 20 إلى 35 سنة ؟

4- الفرضيات :

1.4- الفرضية العامة :

تساهم تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب

2.4- الفرضيات الجزئية :

- لتدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية دور في تخفيف القلق عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

- لتدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية دور في تخفيف الاكتئاب عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

- لتدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية دور في تخفيف اليأس عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

- لتدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية دور في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

5- أهمية البحث :

1.5- من الناحية النظرية :

على الرغم من تنوع و غزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة و في مجال المشاكل النفسية التي يعاني منها الشباب خاصة إلا أن هناك ندرة الدراسات المحلية في هذا المجال من حيث تناولنا للعلاج باستخدام تدريبات التقوية العضلية كأنشطة ترويحية رياضية أو كما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته خاصة في مجتمعنا العربي و الجزائري بشكل خاص و عيه فأن الدراسة قد تسهم في التعرف بالدور الفعال لتدريبات التقوية العضلية كأنشطة ترويحية في حل مشكل القلق و الاكتئاب و التحرر من المشاكل النفسية التي تواجه الشباب 20-35 سنة

- التعرف بأهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في تحقيق الصحة النفسية للشباب .

- التعرف على الأثر الإيجابي الذي تتركه الأنشطة الترويحية في التقليل من مشكل القلق و الاكتئاب عند الشباب

2.5- من الناحية التطبيقية :

تم استعمال أحدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبتت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء و هذا الشعار تم استخدامه في كثير من الملتقيات و المنابر العلمية العالمية .تسهم النتائج التي اسفرت عنها في إعطاء البدائل و الحلول الفعالة و الواقعية غير

المكلفة و السهلة عوضا عن أخذ الأدوية و الجلسات العلاجية ..

إن صياغة الخطط المستقبلية لهؤلاء الشباب يتطلب الوعي الكامل بكافة المشاكل النفسية التي يعاني منها الشباب .

أسفرت الدراسة الحالية في بناء مقياس للمشكلات النفسية لدى فئة الشباب و هي خطوة هامة في سبيل أداة اشتقت أصلا من الخلفية الثقافية لأفراد العينة ذاتها .

6- أهداف البحث :

1.6- الهدف العام :

معرفة تأثير تدريبات التقوية العضلية كرياضية ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

2.6- الأهداف الجزئية :

- معرفة أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في تخفيف القلق عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

- معرفة أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في تخفيف الاكتئاب عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

- معرفة أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في تخفيف اليأس عند الشباب من 20 إلى 35 سنة

- معرفة أهمية لتدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب من 20 إلى 35 سنة .

7- مصطلحات البحث :

1.7- الترويح :

هو جميع أوجه النشاط البناءة والمقبولة إجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء وقت الفراغ ويتم إختيارها و الإشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية وفقا لإرادة الفرد وذلك بغرض إكتساب العديد من القيم الشخصية وتطوير الشخصية وتحقيق الرضا والسرور والسعادة من المشاركة ذاتها وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي . (الفاضل، 2002، صفحة 45)

التعريف الإجرائي: نشاط يختاره الفرد وفق ميوله و رغباته ممتع له ومقبول من المجتمع ويمارس في أوقات الفراغ ويسهم في بناء الفرد وتنميته من عدة نواحي .
2.7- الترويح الرياضي:

هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفسولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطة التي تشمل على الألعاب و الرياضات.

التعريف الإجرائي: هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه الأنشطة الرياضية بأنواعها والتي يمارسها الافراد في أوقات فراغهم.

3.7- تعريف التقوية العضلية: تدريبات القوة العضلية هو نشاط لاهوائي وهذا مايسبب تضخم العضلات ونمو العضلات هو واحدة من العديد من الفوائد البدنية و النفسية التي تحققها

رياضة كمال الاجسام شرط ان تكون الممارسة مناسبة وصحيحة

ان الهدف الرئيسي لهذه الرياضة هو تضخيم العضلات وهو يعني الزيادة في حجم العضلات

التعريف الإجرائي: يعني الأثقال أو المقاومات تأثير أو مقاومة معينة على عمل مجموعة عضلية معينة أو كل وزن الجسم

4.7- تعريف المشكلة النفسية :

يعرفها التل بانها هي تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق و الاكتئاب و الحزن و الحساسية الزائدة و الغضب لأسباب بسيطة أو التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين ة الشعور بالخجل و ضعف الثقة بالذات ، و تدني مفهوم الذات ، و المخاوف المرضية مثل الخوف من التحدث مع الآخرين أو أمام الصف الدراسي و التردد و صعوبة اتخاذ القرارات (التل، 1997، صفحة 463) **التعريف الإجرائي:** موقف غامض يتبعه الإحساس بالألم أو التوتر و لا يستطيع الفرد تفسيره إذا سئل عنه و ينتج عن هذا الموقف توقف في وظائف العمليات الفكرية و الحسية و الانفعالية .

الدراسات السابقة والبحوث المشابهة

- تمهيد

1.2. عرض الدراسات

2.2. التعليق على الدراسات

3.2. نقد الدراسات

تمهيد:

قام الطالبان في هذا الفصل بتقديم بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، حيث قاما بعرضها من خلال ووصف العينة، والأدوات المستخدمة، المنهج المستعمل وكذا الأسلوب الإحصائي الذي اتبع في تحليل بياناتها، والنتائج التي توصلت إليها كل دراسة على حده. ويختم في الأخير بمجموعة من التوصيات والاقتراحات التي تصب في موضوع الدراسة.

1.2. عرض الدراسات:

الدراسة الأولى: دراسة مديحة حسن فريد سنة 1993 وكان عنوان الدراسة تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترفيهية على التكيف النفسي و الاجتماعي وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين.

هدف الدراسة : التي هدفت إلى التعرف على اثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترفيهية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفيزيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين.

المنهج : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي

العينة : تكونت بالعينة من 11 مريض ومريضة واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الإسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة.

ومن أهم النتائج : أن البرنامج الرياضي قد اثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفيزيولوجية على المرضى النفسيين وكذلك أن البرنامج ذو تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.

الدراسة الثانية: دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد سنة 1996 وكانت بعنوان العلاقة بين ممارسة بعض الأنشطة وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي
هدف الدراسة : هدفت إلى معرفة اثر ممارسة بعض الأنشطة الرياضية على التوافق النفسي والاجتماعي لدى الأطفال المتخلفين عقليا

المنهج : استخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة : تكونت عينة البحث من 30 مفحوص وتم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين 15 طفل وطفلة مجموعة ضابطة و 15 طفل وطفلة مجموعة تجريبية وكانت أعمارهم من 8 إلى 10 سنوات ونسبة ذكاءهم من 50 إلى 70%

أدوات البحث : تمثلت أدوات جمع البيانات في مقياس السلوك التكيفي مقياس جودانف هارس للذكاء برنامج لبعض الأنشطة الحركية

نتائج الدراسة : كانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين درجتي عينة الدراسة على نشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل وبعد ممارسة النشاط الحركي وتوصي النتائج بالاهتمام بالأنشطة الرياضية والموسيقى للمتخلفين عقليا .
الدراسة الثالثة :دراسة جزاء عبيد بن جزاء العصيمي 2007 بعنوان بعض المشاكل النفسية لدى طلاب مراحل التعلم العام بمدينة الطائف .

هدف الدراسة : التعرف على المشكلات النفسية الموجودة في مراحل التعليم العام .
المنهج : اتبعت الدراسة المنهج الوصفي المقارن .

العينة : تكونت العينة من 600 طالب بواقع 200 طالب في كل مرحلة .
أدوات الدراسة : مقياس المشكلات النفسية من إعداد الباحث .

نتائج الدراسة :

توجد فروق بين المتوسطات درجات مشكلات الطلاب النفسية في المرحلة الابتدائية و المتوسطة و كانت الفروق في اتجاه طلاب التعليم الابتدائي.

توجد فروق بين المتوسطات درجات مشكلات الطلاب النفسية في المرحلة الابتدائية و المتوسطة و كانت الفروق في اتجاه طلاب التعليم المتوسط .

توجد فروق بين المتوسطات درجات مشكلات الطلاب النفسية في المرحلة الابتدائية و المتوسطة و كانت الفروق في اتجاه طلاب التعليم الثانوي .

التوصيات :

علاج المشكلات النفسية النابعة من الأسرة من خلال الأساليب التروية الصحيحة .

الدراسة الرابعة: دراسة مها صبري حسن ، 2008 بعنوان علاقة الضغوطات النفسية ببعض المتغيرات الوظيفية لدى الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي هدف الدراسة : معرفة الضغوطات النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

معرفة الفروق بين الضغوط النفسية التي تواجه الطالبات الممارسات و الغير ممارسات للنشاط الرياضي المنتظم .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة : تم العمل مع 40 طالبة بجامعة ديالي .

إجراءات البحث : استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية لأسامة كمال راتب .

المعالجة الإحصائية : تم استخدام نظام spss

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى " :

تميزت الطالبات الممارسات للنشاط الرياضي المنتظم بدرجة ضغط نفسي أقل من الطالبات غير الممارسات

أهم الاقتراحات ضرورة تنمية النشاط الرياضي لدى الطالبات الجامعيات من أجل التخفيف من الضغوطات النفسية .

اختبار (ت) .

نتائج الدراسة : يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لمجموعة الممارسين وبالتالي نستنتج أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي و الذي يلعب دورا إيجابيا في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا .

أهم الاقتراحات :

الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها أهمية على نفسية المعاق حركيا في تحقيق الصحة النفسية له

الدراسة الخامسة : دراسة بن عبد الرحمن سيد علي سنة 2009 وكانت بعنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى التحقيق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني إبراز القيمة العلمية والعملية للألعاب الأشبه الرياضية.

معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية في رفع معنويات التلاميذ.

المنهج : المنهج المتبع في هذه الدراسة هو المنهج الوصفي وذلك لتلائمه مع هدف الدراسة.

العينة : فهي عينة تجريبية تتكون من العينة الأولى وتتشكل من 60 تلميذ وتلميذة تم تحديدها بالأفراد الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة ال تربية البدنية والرياضية . أما العينة الثانية تتكون من 50 تلميذ وتلميذة تم تحديدهم بالأفراد الغير الممارسين للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أدوات البحث : قد استعمل الباحث استبيان استمارة البيانات الأولية ومقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية .

النتائج التي توصل إليها الباحث :

الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية التلاميذ.

نرى أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية تلاميذ هذه المرحلة

تعمل الألعاب الشبه الرياضية أيضا على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

الدراسة السادسة : دراسة أحمد عبد الفتاح محمد الصباح 2014 بعنوان دور الأنشطة الرياضية و الترويحية في الحد من العنف الجانبي لدة طلبة اليرموك من وجهة نظرهم .

هدف الدراسة : دور الأنشطة الرياضية و الترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم .

العينة : اشتملت العينة على 150 طالبا و طالبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

إجراءات البحث : تم تصميم استبانة مكونة من 35 فقرة على 5 مجالات .

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية :

التكرارات و النسب المئوية و المتوسطات الحسابية
اختبارات التباين .

اختبار (ت) .

نتائج الدراسة : هناك تأثير إيجابي للأنشطة الرياضية و الترويحية و في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة اليرموك من وجهة نظرهم .

أهم الاقتراحات : توفير المنشآت الرياضية الداخلية و الخارجية في الجامعة و تزويدها بالأجهزة و المعدات من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية لفتح المجال أمام الطلبة لممارسة الأنشطة وقت الفراغ .

الدراسة السابعة :دراسة بشير حسام ، حملاوي عامر ، 2014 بعنوان أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا .
هدف الدراسة :

معرفة أثر النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية للمعاق حركيا من خلال تبين أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها المعاق .

منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي .

العينة : تم اختيار عينة البحث من المراكز النفسية لبسكرة ،مستغانم ، الحراش ، سوق
أهراس .

أدوات البحث : استخدم الباحث بمقياس الصحة النفسية .

المعالجة الإحصائية : استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته
الأساليب الإحصائية التالية :

التكرارات و النسب المئوية و المتوسطات الحسابية

الدراسة الثامنة :دراسة ولد لكل حسين و بويدية حبيب 2017 بعنوان دور السباحة في
التخفيف من بعض المشاكل النفسية لدى الأطفال 9-12 سنة .

هدف الدراسة : معرفة تأثير ممارسة السباحة على التخفيف من بعض المشاكل النفسية
عند الأطفال من 9-12 سنة .

المنهج : انتهج المنهج الوصفي

العينة : شملت عينة البحث على 50 طفل يمارسون السباحة بمسبح عين تادلس و
50 طفل لا يمارسون أي نشاط رياضي .

أدوات البحث : استعمل الباحثان الاستبيان الخاص بعينة البحث

الوسائل الإحصائية : النسبة المئوية ، معامل الارتباط بيرسون ، ك2 ، المدى لحساب
مستويات الدرجات .

نتائج الدراسة : يعد النشاط البدني وسيلة هامة للوقاية وعلاج الضغوط النفسية حيث
يقوم بالزيادة بالثقة بالنفس والشعور بالقدرة والكفاءة كما يكسر حاجز العزلة والانطواء
والتغلب على مشاعر القلق والاكتئاب

1. توصيات : تحسيس الأطفال و توعيتهم بأهمية السباحة على صحتهم البدنية و العقلية
و النفسية.

2. توفير المزيد من المسابح حتى يتسنى للأطفال من ممارسة رياضة السباحة خاصة
في المناطق البعيدة عن الشواطئ.

3. اسهام المختصين النفسانيين في القيام ببرامج ترويحية و مسلية تلفت انتباه الأطفال و تدفعهم لممارسة السباحة.

4. توعية المجتمع بصفة عامة و الأسرة بصفة خاصة على أهمية مرحلة الطفولة المتأخرة و خصائصها و كيفية التعامل مع هذه التغيرات.

الدراسة التاسعة: دراسة بوعزيز محمد 2018 بعنوان مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط .

هدف الدراسة : التعرف على مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية و علاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط
المنهج : المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة
العينة : قدرات عينة البحث بـ 20 أستاذ موزعين على مجموعتين مجموعة تجريبية و ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم .

أدوات البحث : تم اختبار العينة بالطريقة المقصودة باستخدام برنامج تروحي و مقياس القلق ، الضغوط النفسية و مقياس التوافق المهني .

المعالجة الاحصائية : المتوسطات الحسابية ، الانحرافات المعيارية ، اختبار مان ويتني لعينتين مستقلتين معامل الارتباط

نتائج الدراسة : تتميز العينة الضابطة و التجريبية في القياس القبلي بضغوط نفسية و قلق مرتفع و درجة التوافق منخفضة أما في القياس البعدي للعينة التجريبية تتميز بضغوط نفسية و قلق منخفض و توافق مهني مرتفع عكس العينة الضابطة

الدراسة العاشرة: دراسة سعيداني سيف الدين ، جمعي يوسف 2019 بعنوان دور النشاط التروحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية 17-19 سنة

هدف الدراسة : إبراز دور النشاط البدني الترويحي في التخفيف من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الثانوية .

العينة : تمثلت عينة البحث في 32 تلميذ من ثانوية ولاية عمي موسى

المنهج : اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي .

الوسائل الاحصائية : اعتمد الباحثان على اختبار (ت) و النسبة المئوية .

أهم النتائج : النشاط الرياضي الترويحي يساعد في التخفيف من القلق لدى المراهقين و الشعور بالراحة و الهدوء

التوصيات : الاعتماد على النشاط الرياضي الترويحي في حصة التربية البدنية في

الطور الثاني و تكوين الأساتذة في هذا المجال

2.2. التعليل على الدراسات:

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث، والمتمثلة في القدرات البدنية والوظيفية، و بعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيج- للطلاب - من إطلاع ودراسة، وإن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث وجد الطالبان صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات .وفي الأخير مكن التوصل إلى ما يلي:

1.2.2. من حيث المنهج:

اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث تقريبا مثل دراسة دراسة سعيداني سيف الدين ، جمعي يوسف 2019 دراسة أحمد عبد الفتاح محمد الصباح 2014 دراسة مها صبري حسن ، 2008 دراسة ولد لكحل حسين و بويديدة حبيب 2017 دراسة بن عبد الرحمن سيد علي سنة 2009 دراسة جزاء عبيد بن جزاء العصيمي 2007 إلا قلة من الدراسات - حسب حدود علم الطالبان الباحثان - والتي استخدمت المنهج التجريبي مثل دراسة بشير حسام ، حملاوي عامر ، 2014 دراسة بوعزيز محمد

2018 دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد سنة 1996 دراسة مديحة حسن فريد سنة
1993

2.2.2. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم وجنس وكيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر ب 600 فرد مثل دراسة جزاء عبید بن جزاء العصيمي 2007 ودراسات قدرت ب 20 أفراد مثل دراسة بوعزيز محمد 2018 و أما من ناحية الجنس فجل الدراسات تعاملات مع ذكور الا دراسة أحمد عبد الفتاح محمد الصباح 2014 و دراسة بن عبد الرحمن سيد علي سنة 2009 و دراسة مديحة حسن فريد سنة 1993 و دراسة دراسة مها صبري حسن ، 2008 التي كانت العينة من جنس إناثكما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعها إلى الطريقة العشوائية مثل دراسة سعيداني سيف الدين ، جمعي يوسف 2019 و دراسة أحمد عبد الفتاح محمد الصباح 2014 و دراسة مها صبري حسن ، 2008 و دراسة بشير حسام ، حملاوي عامر ، 2014 و دراسة بن عبد الرحمن سيد علي سنة 2009 و دراسة مديحة حسن فريد سنة 1993 و دراسة جزاء عبید بن جزاء العصيمي 2007 ومنها ما انتهجت الطريقة المقصودة أو العمدية و التي انتهجت هذه الطريقة نذكر منها دراسة بوعزيز محمد 2018 و دراسة ولد لكل حسين و بويدي حبيب 2017 و دراسة محمد إبراهيم عبد الحميد سنة 1996

3.2.2. من حيث الأدوات:

لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من مجموعة من المقاييس الوصفية كونهم اعتمدوا على المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث الا بعض الدراسات التي استخدمت المنهج التجريبي في شكل اختبارات .

4.2.2. المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة والدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات

الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة مثل دراسة

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss في جل البحوث تقريبا، خاصة منها الحديثة .

5.2.2. من حيث النتائج:

- جل الدراسات اكدت نتائجها على إن للأنشطة الترويحية الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد .

- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا ايجابيا في تحسين اللياقة البدنية

- يساهم النشاط الرياضي الترويحي في تخفيف القلق و المشاكل النفسية .
3.2. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالبان بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة والدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- اتفقت الدراسة الحالية مع معظم الدراسات في استخدام المنهج الوصفي ما عدا دراسة التي استخدموا المنهج التجريبي.

- اما بالنسبة لنوعية العينة المختارة وعددها، حيث بلغ عددها في الدراسة الحالية (80) ما إتفقت مع جميع الدراسات.

اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي عكس بعض الدراسات استخدمت المنهج التجريبي

نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات، وهذا ما توافق واشترك معه الطالبان باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي

الفصل الأول :

الروح وأهمية تدريبات التقوية العضلية

الفصل الأول : الترويح و أهمية تدريبات التقوية العضلية .

1.1. تعريف الترويح

2.1.1. اغراض الترويح

3.1.1. انواع الترويح

4.1.1. أهمية الترويح

5.1.1. خصائص الترويح

6.1.1. دوافع الترويح

7.1.1. الترويح في أندية الشباب

2.1. تعريف الترويح الرياضي

2.2.1. اهمية الترويح الرياضي

3.2.1. أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي

4.2.1. نظريات الترويح:

5.2.1. أهداف الترويح الرياضي

6.2.1. أهمية النشاط الرياضي الترويحي

7.2.1. العوامل المؤثرة في الترويح

8.2.1. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية

9.2.1. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي

3.1. تعريف التقوية العضلية

1.3.1. فوائد ممارسة تدريبات التقوية العضلية

1.2.3.1. فوائد الأثقال الحرة

2.2.3.1. أجهزة التقوية العضلية الحديثة

3.3.1. أنواع التقوية العضلية

4.3.1. تمارين التقوية العضلية

الخاتمة

تمهيد

إنّ مما يميّز العمر الذي نعيشه ظاهرة وقت الفراغ في حياة الأفراد والمجتمعات بشكل يستدعي الوقوف عندها ودراستها، ورصد متغيراتها ومدى تأثيرها على مستوى الأفراد والمجتمعات على حد سواء .
ولقد أصبحت هذه الظاهرة تتزايد وتطور الوسائل الترويحية، واستحداث وسائل جديدة لشغل وقت الفراغ فأصبح لدى المجتمعات سبل منمهر من الوسائل الترويحية، انطلق معها الإنسان بحثا عن الراحة والمتعة، وتخفيف العناء الذي يعييه في هذه الحياة.

1.1. تعريف الترويح:

ويذهب الاجتماعيون الوظيفيون إلى القول بأن السلوك الهادف هو الذي يحدث كرد فعل لمتطلبات المؤسسات الاجتماعية الحيوية ، وأن السلوك غير الهادف هو " الفارغ" ، وحسب هذا المفهوم التقليدي فكل الأنشطة الترويحية لقضاء وقت الفراغ هي نشاطات " غير هادفة" أو "غير مفيدة" أو " غير مجدية" كل نشاط غير ذي هدف اجتماعي واضح نشاطا" فارغا" لا ترجي من ورائه أي منفعة. (خليفة، 1990: 44)

2.1.1. اغراض الترويح:

1. غرض حركي: إن الدافع للحركة والنشاط يعتبر دافعا أساسيا لجميع الافراد ويزداد في الاهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2. غرض الاتصال بالآخرين: تعتبر سمة محاولة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو المنطوقة هي سمة يتميز بها كل البشر فالنشاط البدني الرياضي الترفيهي يشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.
3. غرض تعليمي: عادة ماتدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو في دائرة اهتمام الفرد ،وعادة مايبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد للفرد معرفة ما يجله.

4. غرض ابتكاري فني: تنعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات ، وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعا لمن يتذوقه الفرد ومايعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذل الصوت أو الحركة .
5. غرض اجتماعي: إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه ،وهنا كجزء ليس بالقليل من النشاط البدني المنظم أو غير المنظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء . **Source**

spécifiée non valide.

ومما سبق يتضح للطالبان الباحثان انه رغم تعدد أغراض الترويح , فإن لكل فرد غرضه الخاص حسب اهتمامات و ميول كل واحد منهم .

3.1.1. أنواع الترويح:

يرى البعض من علماء النفس أو الباحثون ان النشاط الترويحي كتنشيط فعال يدل على الأنشطة الترويحية المبدعة كالرياضة والغناء والرسم وصيد الأسماك العالم لذلك قسم الباحث " ريتز" الأنشطة الترويحية إلى :

- الأنشطة الايجابية: مثل الأنشطة الرياضية والرسم والموسيقى .
- الأنشطة الاستقبالية: مثل القراءة ومشاهدة التلفزيون ومشاهدة المباريات الرياضية في الملاعب.
- الأنشطة السلبية: ويقصد بها النشاط الذي لا يتميز بجهد كالنوم والاسترخاء .

في حين قسم الترويح علماء آخرون طبقة لأنواعها وأهدافها كالآتي :

1. الترويح الثقافي: كالقراءة والكتابة والراديو والتلفزيون .
2. الترويح الفني: كهواية جمع الطوابع والعملات والأشياء الأثريه وهواية تعلم التصوير وفن الديكور وعلم الطيور والنبات وهوايات الابتكار مثل فن الخزف والنحت والرسم والأشغال اليدوية. **Source spécifiée non valide.**

3. الترويح الاجتماعي :كالمشاركة في الجمعيات الثقافية والاجتماعية والزيارات والحفلات الترفيهية.

4. الترويح الخلوي :ويقصد به رحلات الخلاء والتمتع بجمال الطبيعة والنزهات البرية والبحرية وهوايات الصيد وغيرها .

5. الترويح الرياضي :يهتم بالمناشط الرياضية.

6. الترويح العلاجي :وتستخدم فيه الوسائل العلاجية وحركات إعادة التأهيل والسباحة العلاجية وغيرها من الوسائل التي تحقق الشفاء .

7. الترويح التجاري :وهو الترويح ذات الطابع الاستشاري إذ يتمتع به الفرد في مقابل مادي لا يدخل في نظامه كالمسرح والسينما وغيرها من المؤسسات الترويحية التجارية.

8. الترويح الخلوي : يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء. **Source**

spécifiée non valide.

4.1.1. أهمية الترويح

للترويح أهمية كبرى في حياة المجتمعات و خاصة في المجتمعات المتحضرة. فعصرنا عصر النهضة و التطور التقني و التكنولوجيا مما تولد عنه الكثير من المشاكل , مثل الاغتراب و القلق و الملل و الاكتئاب و التوتر.

الأهمية الاجتماعية للترويح:

الترويح ضرورة اجتماعية في المجتمعات المعاصرة , و تتضح فيما يلي:

- ضرورة اجتماعية للفرد تتضح في أن الترويح يعتبر عاملا قويا في تهذيب نفوس الأفراد بما يجعلها تتوافق مع قيم المجتمع و آدابه.

- ضرورة اجتماعية للجماعة , تظهر في أن الأنشطة الترويحية تحقق التكامل و

التكافل الاجتماعي و التضامن مع الجماعة , حيث أنه من المعروف أن النشاط

الترويحي الجماعي لا بد أن يتحلى أفراد المشاركين فيه بروح التعاون والألفة بعيدا عن الأنانية.

- ضرورة اجتماعية للمجتمع يحققها الترويح من خلال تدعيم السلوك الفردي و

الجماعي و جعلهما يؤثران في المصلحة العامة (الشمراي, ص43, بتصرف).
الأهمية الاقتصادية للترويح:

الترويح يساعد على فعالية الإنسان و قدرته على العطاء و الإنتاج , بحيث يساعد على التخلص من كثير من المشاكل التي يعاني منها الأفراد في مجالات الحياة المتعددة , فالترويح ينتج فرص التمتع بصحة جيدة من الناحية الجسمية و العقلية و النفسية , و هذا بدوره يؤثر على قدرة الفرد على الإنتاج , أي زيادة الاقتصاد و العمل المثمر في المجتمع (الشمراي, ص45).

5.1.1. خصائص الترويح:

للنشاط الترويحي خصائص تميزه عن غيره من المناشط الأخرى , ومن أهم خصائص النشاط الترويحي:

*الهادفيه :المقصود بها أن يكون النشاط الهادفاً, بمعنى أن يساهم في إكساب الفرد من خلال ممارسته للنشاط المهارات والقيم والاتجاهات التربوية , ويساهم في تطوير شخصية الفرد (الدرويش : 1406 هـ : 22)

*الدافعية : بمعنى أن يتم الإقبال على ممارسه الانشطه الترويحية وفقاً لرغبة الممارس في الاشتراك في النشاط الترويحي وبدافع من ذاته . (الشمراي : 1423 : 45)
*الاختيارية : أن يختار الممارس نوعية النشاط الذي يفضله عن غيره من النشاطات الترويحية الأخرى ومن هذه الأنشطة الترويحية(الانشطه الثقافية والفنية والاجتماعية والرياضية) . (الشمراي: 1423 : 45)

*يتم في وقت الفراغ : يتم النشاط الترويحي يفي وقت الفراغ الذي يتحرر فيه الفرد من قيود العمل بعد الانتهاء من تلبية حاجاته الأساسية , ولذا فإن الترويح يكون أحد الأهداف ووظائف وقت الفراغ.

*التوازن النفسي : يحقق الترويح للفرد التوازن النفسي من خلال الانشطه الترويحية , فالكل إنسان أعماله الخاصة التي يؤديها في حياته , وهذه الأعمال تكون كفيله بإشباع الميول المتعددة للفرد , ولذا تبقى لدى الفرد ميول أخرى لا تزال في حاجة إلى الإشباع

، وهذه الميول يمكن إشباعها خلال وقت الفراغ.
6. حالة سارة : ممارسه النشاط الترويحي تجلب السرور والمرح والبهجة الى النفوس
الممارسين وبذلك يكونوا في حاله سارة . (الدرويش: 1406هـ : 23)

6.1.1. دوافع الترويح:

- 1- دافع حركي : أن الدافع الحركي يعتبر دافع أساسي لكل الناس وهو أساس النشاط البدني الذي يعتمد عليه البرنامج الترويحي .
- 2- دافع الاتصال بالآخرين (غرض اجتماعي) . يقوم الكثير من الممارسين الانشطه الترويحية بممارسة أي نوع من الانشطه الترويحية لإشباع رغبة وقضاء وقت فراغه . ويهدف من ذلك أيضا إلى اكتساب صداقات وعلاقات جديدة مع الآخرين فالإنسان اجتماعي بطبعه لا يمكن أن يستقل بحياته عن المجتمع وأفراده . (خطاب: 1987م ص34)
- 3- دافع تعليمي :تساعد الانشطه الترويحية على إكساب الأفراد الممارسين مهارات ومعارف جديدة من خلال تعلم الأفراد الآي لعبه أو هوية خاصة عندما يجد أن هذه الهواية تلبى رغبته وتحقق القدرة على اكتشاف مهارته ومحاولة تلم الهوايات أخرى جديدة ومهارات جديدة . (الشمرواني: 1423ص 46)
- 4- دافع الصحة البدنية :حيث من خلال ممارسه الترويح يمكن للفرد أن يكتسب تنميه الصحة البدنية فيلعب الترويح وخاصة الترويح الرياضي والمعسكرات دوراً هاماً في عمليه اكتساب الصحة البدنية وتنميه أعضاء الجسم وقيمها بوظائفها ويعمل على إكساب الفرد القدرات والمهارة الحركية كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن واللياقة.
- 5- دافع اكتساب الصحة النفسية :
الانشطه الترويحية على اختلاف ألوانها تسم بدرجة ملحوظة في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الأفراد وتعمل على تخفيف درجات القلق والتوتر النفسي وتمح الفرد

السعادة والسرور والرضاء النفسي وكلها عوامل تزيد من قرده الفرد على التكيف في حياته مع المجتمع . (خطاب: 1987م ص 34)

7.1.1. الترويح في أندية الشباب

أن الاهتمام بأمر الشباب وحسن رعايتهم وإعدادهم مسئولية أساسية لضمان تنمية الشباب في جميع القطاعات تنمية متكاملة ومساعدته على حل مشاكله والاشتراك الايجابي في تنمية مجتمعه.

وتتمثل الأهداف العامة لأندية الشباب كما حددتها وزارة الشباب (العمل بأندية الشباب) فيما يلي

1- تنمية الشباب تنمية سليمة متوازنة قومياً.

2- إعداد القيادات الشابة القادرة على تحمل مسئولية العمل والبناء .

العوامل المؤدية إلى التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية:

هناك العديد من العوامل التي تؤدي إلى التباين في ممارسة الأنشطة الترويحية لدى الأفراد والمجتمعات وهي كالتالي:

- الجنس : تختلف الانشطة الترويحية باختلاف الجنس فالذكر له ما يناسبه من أنشطه وميول والأنثى لها ما يناسبها من أنشطه وهويات , فالذكور يميلون إلى ممارسه الانشطه الترويحية ذات الطابع التنافسي بينما يقبلن الإناث على ممارسه الانشطه الترويحية ذات الطابع الهادئ(الشمراي : 1423 :

48بتصرف)

- العمر : هناك ارتباط وثيق بين ممارسه الانشطه الترويحية وعمر الفرد

الممارس لنشاط الترويحي , فالمرحلة الطفولة تميل إلى الممارسة البسيطة

للألعاب والهويات المسلية الخفيفه بينما الشباب في هذا المرحلة العمرية من (

15-30) يمارسون أنشطه تميل إلى التنوع والتعداد والعنف

-المستوى التعليمي : يلعب المستوى التعليمي دور كبير في ممارسه أي نوع من أنواع النشاط الترويحي مثلا نجد الأفراد ذوي المستويات التعليمية المتقدمة يميلون إلى القراءة والإطلاع في المكتبات والبحث عن المعارف والمعلومات أثناء وقت الفراغ.

- المستوى الاقتصادي الأفراد ومكان الترويح : يلعب المستوى الاقتصادي دوراً هاماً ومؤثراً على ممارسه الانشطه الترويحية , فمن خلال القدرة الاقتصادية يتم توفير الوسائل والأدوات التي من خلالها يمارس الفرد الانشطه الترويحية فممارسة بعض الانشطه الترويحية تحتاج إلى إمكانيات كبيره لا يستطيع ممارستها إلا أصحاب الدخل المرتفع والوضع الاقتصادي الجيد , كما أن موقع النشاط الترويحي يؤثر ايجابياً أو سلبياً على ممارسه هذا النشاط (الشمراني : 1423 : 48)

2.1. الترويح الرياضي:

2.1. تعريف الترويح الرياضي:

ويعرف **Source spécifiée non valide** الترويح الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويح الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية ، كما انه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية والنفسية.

ويرى الطالبان الباحثان ان الترويح الرياضي هو ممارسة مختلف المناشط الرياضية خلال اوقات الفراغ، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيراً على الجوانب البدنية و الفيزيولوجية للفرد الممارس لأوجه مناشطه.

1.2.1 أهمية الترويح الرياضي:

تكمن أهمية الترويح الرياضي في تلبيةه حاجة الأفراد للنشاط والحركة وذلك لمقاومة ما فرضه التقدم التقني من قلة في الحركة وزيادة في أوقات الفراغ، وما فرضه طابع الحياة المدنية الحديثة من زيادة في الأمراض العصرية كالتوتر العصبي والضغط النفسية والقلق والإحباط وأمراض القلب والأوعية الدموية وهشاشة العظام ... وغير ذلك.

كما أن أهمية الترويح الرياضي تكمن أيضا في التأثير الإيجابي على الفرد الممارس لأنشطته المختلفة من جوانب عدة، وتتضح الأهمية أكثر من خلال إلقاء الضوء على الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها من خلال برامج الترويح الرياضي. **Source**
spécifiée non valide.

2.2.1 أصناف وتقسيمات الترويح الرياضي:

وفقا لأراء كل من رينولدكارلسون ، جانيت ماكلين ، تيودور ديب ، جيمس بيترسون ، فإنه يتم تقسيم مناشط الترويح الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالي
1.2.2.1. الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط:

تستثير تلك الألعاب والمسابقات ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وتعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء ، إلا أنه يمكن لمختلف الأعمار في تلك المناشط وبما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتماماتهم وميولهم ، ومن أمثلة تلك الأوجه من النشاط ألعاب الكرة، التتابع، ألعاب الرشاقة، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر.. **Source spécifiée non valide.**

2.2.2.1 الألعاب أو الرياضات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط، أو لصعوبة الاتفاق على وقت معين للممارسة، ومن أمثلة تلك الرياضات الفردية نجد: القنص ، صيد الأسماك، الانزلاق أو الترحلق على الجليد او

الأرض ، المشي الجري، الفروسية ، الجولف ، الرمي بالسهم، السياحة ، ركوب الدراجات ، اليخوت... إلخ.

3.2.2.1. الألعاب أو الرياضات الزوجية:

وهناك بعض الألعاب والرياضات التي تستلزم اشتراك فردين على الأقل للعب معا وذلك لنجاح المشاركة في النشاط، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية ومن أمثلة الألعاب أو الرياضات الزوجية نجد التنس الأرضي، الريشة الطائرة (بادمنتون). تنس الطاولة ، المباراة / كرة المضرب الخشبي.

4.2.2.1. الألعاب أو الرياضات الفرق:

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ، ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم، كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب والرياضات الأخرى لوجود بعض القواعد والتنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق ومن أمثلة تلك الرياضات نجد: كرة القدم، الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة اليد، الهوكي،

الرجبي.. **Source spécifiée non valide**

3.2.1. نظريات الترويح:

1.3.2.1 نظريات التلخيص:

قد نادى بها " تسانلي هول" و تقول هذه النظرية ان كائن الحي يتطور في لعبه تطور يشبه التطور الذي مر به أجداده منذ بدأ خليقتهم فهو تلخيص للحضارات السابقة التي مر عليها الجنس البشري منذ عهد انسان الغاب الذي في صراع مع الطبيعة و الوحوش الى عهد الجماعات البدائية غير المنظمة التي يغلب عليها طابع الانانية الفردية ثم العهد الحديث الذي تركز فيه الحياة على التعاون (صدام احمد ضياء القرويني ، 1997, الصفحات 14,15)

2.4.2.1. نظرية الاسترخاء :

وقد نادى بها "باتريسك" فهي تؤكد على أن الفرد يشعر بالسعادة في اللعب و ذلك أنه وسيلة من وسائل تنشيط الجسم و استعادة الطاقة المستخدمة في العمل و منفذ التخلص من توتر الأعصاب و الاجهاد العقلي و القلق النفسي

3.3.2.1. نظرية التغيير الذاتي :

من احدث النظريات اللعب و قد نادى بها "ميتشل و ماسون" و هي تؤكد على أن اللعب تعبير و فعل طبيعي للكائن الحي مع اعتبار طبيعته و قدراته المختلفة و كذلك تكوينه الفيزيولوجي و الاستراتيجي و ميوله النفسية , فهي تؤكد على أن الرغبة في التعبير عن النفس من الحاجات الأساسية للفرد .

4.3.2.1. نظرية الطاقة الفائضة :

تشير هذه النظرية الى أن الكائنات الحية البشرية قد وصلت الى القدرات عديدة لاستخدام في الوقت واحد و كنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة و وقت فائض ليستخدامان في تزويد احتياجات معينة و مع هذا فان الانسان قوة معطلة لفترات طويلة و اثناء فترات تعطيل هذا تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السلمية و النشطة (كمال درويش . أمين خولي. 1990,صفحة 227)

5.3.2.1. نظرية الاعداد للحياة :

يرى " كارل جروس " بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز لبقاء حياة البالغين و هنا يكون قد نظر الى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى في الحياة المستقبلية

4.2.1. أهداف الترويح الرياضي:

للترويح الرياضي العديد من الأهداف التي تسعى الى تحقيقها للمشاركين في مناشطه المختلفة و من أهمها :

- المتعة بغرض المتعة و ليس بغرض الوصول الى مستوى عال.
- تعويض نقص الحركة البدنية للفرد .
- التخلص من الضغط العصبي .
- تحسين و تطوير الحالة الصحية للفرد .

- المحافظة على اللياقة البدنية للفرد .
- تعليم المهارات الحركية للالعب منذ الصغر .
- تنمية الحس الحركي منذ الصغر.
- تنمية اللياقة البدنية .
- الاسترخاء العضلي و العصبي.
- الوقاية من بعض الانحراف القوام .
- تجديد النشاط و حيوية الجسم .
- زيادة المناعة الطبيعية للجسم و مقاومته للأمراض .

(محمد عبد العزيز سلامة , امانى متولي البطراوي, 2013, ص22)

5.2.1. أهمية النشاط الرياضي الترويحي :

- اللعب و النشاط الرياضي مخفض للقلق و التوتر لدى الافراد (محمد الأفندي , 1956,صفحة 444)

-الانشطة البدنية و الرياضية تساهم في تحسين التوازن النفسي و الاجتماعي للإنسان

-ممارسة الانشطة الترويحية ضرورية لكل الأعمال بالإضافة الى بناء شخصية السليمة

-يزيد من الثقة بالنفس و تقدير الذات و الشعور بالانجاز(مصطفى حسين و اخرون , 2002, صفحة 94)

-تصبح الممارسة جزء من الروتين اليومي للفرد

6.2.1. العوامل المؤثرة في الترويح :

ثمة عوامل اجتماعية و اقتصادية مؤثرة في الترويح , فهو نتاج مجتمع يتأثر و يؤثر في الظروف الاجتماعية, و تكفي الملاحظة العملية للحياة اليومية من أن تكشف عن متغيراته السوسولوجية و النفسية و البيولوجية و الاقتصادية.

و تشير كل الدراسات التي جرت في بعض الدول الأوروبية لتقدير الوقت الذي يقضيه الأفراد في العديد من نشاطات الترويح إلى أن كل من حجم الوقت و الترويح و نشاطاته يتأثر بالعديد من المتغيرات أهمها (THOMAS, 1975, p. 93):

- الوسط الاجتماعي: إن العادات و التقاليد تعتبر عاملا في انتشار كثير من نشاطات اللهو و التسلية و اللعب, و قد تكون حاجزا أمام بعض العوامل الأخرى . يرى "دومازودين" أن كثيرا من سكان المناطق الريفية لا يشاهدون السينما إلا قليلا, لان عادات هؤلاء الريفيين تمقت السينما (Dumazaider, 1982, p. 26) .

و تختلف أشكال اللهو و اللعب في ممارسة الأفراد لهذا النوع من التسلية اهو كرههم لها , بحسب ثقافة المجتمع و نظمه المؤثرة , فقد بين لوسن " lushen" في دراسته للنشاط الرياضي و علاقته بالنظام و علاقته بالنظام الديني, في دراسة على عينة بلغت 1880 شخصا في ألمانيا الغربية تمارس ديانات مختلفة , على أن النشاط الترويحي يتأثر بعوامل ثقافية و دينية و الوسط الاجتماعي عموما . (Norber Sillamy, 1978, p. 168)

- المستوى الاقتصادي: تعالج هذه النقطة من حيث استطاعة دخل العمل لإشباع حاجاتهم في حياة اجتماعية يسيطر عليها الإنتاج المتنامي لوسائل الراحة و التسلية و الترفيه .

يبدو من خلال كثير من الدراسات أن دخل العامل يحدد بدرجة كبيرة استهلاكه للسلع و اختياراته لكيفية قضاء وقت الفراغ عند الموظفين أو التجار أو الإطارات السامية . (J.Dumaze Deir, 1982, p. 260)

كما لاحظ "سوتش" أن هناك بعض الأنواع من الترويح ترتبط بكمية الدخل فكلما ارتفعت زادت المصاريف الخاصة بالترويح, كالخروج إلى المطاعم و مصروفات العطل السياحية, أو تزايد الطلب على الحاجات الترويحية .

و جاء في دراسة مصرية أن نسبة كبيرة من العمال يفضلون قضاء وقت فراغهم في بيوتهم على الذهاب إلى السينما و ذلك لتفادي مصاريف لا طائل منها في نظر العمال.

و الذي يمكن استنتاجه من خلال ما سبق أن اختيار الفرد لكيفية قضاء أوقاته الحرة أو أسلوب نشاطه الترويحي و نمطه يتأثر بمستوى مداخل الأفراد و قدراتهم المادية لذلك.(الساعاتي، 1980، صفحة 319)

- السن: تشير الدراسات العلمية إلى أن العاب الأطفال تختلف عن العاب الكبار و أن الطفل كلما نما و كبر في السن قل نشاطه في اللعب .

يشير سول نيجر " sullenger " إلى أن الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة و بداية مرحلة المراهقة تأخذ نشاطاتهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها من قبل، و ذلك كالقيام بمشاهدة التلفزيون و الاستماع للموسيقى و القراءة و ممارسة النشاط الرياضي .

في حين أن الشباب يتعاطون أنشطة حسب أذواقهم، ففي دراسة بفرنسا "1967" وجد أن مزاوله الرياضة تقل تدريجياً مع التقدم في العمر حتى تكاد تنعدم في عمر 60 عاماً.(Raymond Tomas, 1983, p. 71)

- الجنس: تشير الدراسات العلمية إلى أن أوجه النشاط التي يمارسها الذكور تختلف عن تلك التي يمارسها البنات، فالبنات في مرحلة الطفولة تفضل اللعب بالدمى و الألعاب المرتبطة بالتدبير المنزلي، بينما البنون باللعب المتحركة و باللعب الآلية و العاب المطاردة .

و لقد أوضحت دراسات "هونزيك" honzik أن البنين يميلون إلى اللعب العنيف أكبر من البنات و أن الفروق بين الجنسين تبدو واضحة فيما يرتبط بالقراءة، و الاستماع إلى برامج الإذاعة و مشاهدة التلفزيون .

كما أوضحت دراسة اليزابيث تشايلد "E.Child" أن البنات و البنين في مرحلة الطفولة من سن 3-12 سنة يميلون إلى النشاطات البدنية و الإبداعية و التخيلية، إلا أن ترتيب تلك النشاطات لدى البنين تختلف حيث تأتي ممارسة النشاطات البدنية لدى البنات في الترتيب الأخير.(الحماحي، 2005، صفحة 63)

- درجة التعلم: لقد أكدت كثير من الدراسات أن مستوى التعليم يؤثر على أذواق الأفراد نحو تسلياتهم و هواياتهم، منها ما جاء بها "دوما زودي" إذ بين أن التربية و

التعليم توجه نشاط الفرد عموماً في اختياره لترويجه، خاصة إنسان اليوم يتلقى كثيراً من التدريبات في المجال الترويحي أثناء حياته الدراسية، مما قد يربي أذواقاً معينة لهوايات ربما قد تبقى مدى الحياة .

كما أوضحت دراسة بلجيكية أن اختيار الأفراد لأنواع البرامج الإذاعية المقدمة تتنوع حسب المستوى التعليمي (ابتدائي، ثانوي، جامعي...) و إن الجامعيين يفضلون الموسيقى و الحصص العلمية والأدبية بينما ذوي المستوى الابتدائي أكثر ولعا بالمنوعات الغنائية و الألعاب المختلفة. (J-Conzcheuve, 1980, p. 87)

و الذي يمكن استنتاجه من خلال نتائج الدراسات أن هناك اختلاف واضح في كفاءات قضاء الوقت الحر و ممارسة الترويح بحسب مستوى تعليم الأفراد .

7.2.1. أهمية الترويح الرياضي على الصحة النفسية :

تساعد الممارسة الرياضية على التكيف النفسي و تحقيق الذات لممارسيها فهي تهيء المواقف المختلفة التي تشبع الحاجات إلى التقدير و النجاح و تحقيق الذات و الأمن كما أنها تجلب السعادة و السرور للنفس ، و تساعد على التخلص من التوتر و الإرهاق العصبي ، و ذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة و تفريغ الطاقة النفسية ، و استنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية للإنسان الممارس (ميادة قرمان ، 2008ص76) و يضيف (عرار خالد 2003 ص6) أيضا

توفير ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع و الرضا النفسي .

تزيد من وعي الفرد بذاته حيث يدرك قدراته و استطاعته و حدوده فيعمل على تتميتها و تطويرها

تزيد الثقة النفسية الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد .

و يجمل (ياسين رمضان ، 2008ص58) أهمية الممارسة الرياضية على الصحة

النفسية بما يلي :

استنفاد الطاقة الزائدة

تحقيق النمو النفسي المتوازن

تكسب الممارسة الرياضية الإنسان القدرة على تقدير و تمييز السلوك .

تساعد على اكتشاف نواحي التقدم أو التخلف أو الانحراف في أي مرحلة من مراحل النمو و اتخاذ خطوات ايجابية في سبيل تكامل الشخصية .

تلعب دورا هاما في أن يصبح الممارس متنزنا انفعاليا .

8.2.1. القيم النفسية الاجتماعية للترويح الرياضي :

يوفر النشاط الرياضي الترويحي فرصا طيبة لنمو الشخصية الإنسانية للفرد بشكل يتصف بالتكامل و الشمول ، حيث يندمج من خلال الأنشطة الرياضية مع الجماعات و الفرق التي تمده بالصدقة و العشرة و الألفة الاجتماعية ، و تجعله يتقبل معايير مجتمعه و يتطبع على قيمه ، و يدرك دوره كفرد في المجتمع مما يساهم في تشكيل اتجاهاته و رغباته

و في دراسة أجراها الاجتماعي الرياضي لوي استخلص أن هناك أربعة قيم هامة للرياضة يمكنها أن تساهم في دفع الحراك الاجتماعي .

1- المشاركة المبكرة يمكنها أن تربي المكان الذي يسمح بمدخل مباشر للاحتراف الرياضي.

2- المشاركة الرياضية يمكنها أن تساعد في الانجازات التعليمية من خلال المنح الدراسية ، كما أنها تدعم سلوك الطالب بالمدرسة .

3- يمكنها أن تقود أو تؤدي إلى فرص وظيفية أفضل أو تساعد على أنواع من الصلات الاجتماعية .

4- يمكن أن تؤدي إلى تطور إيجابي و أنماط السلوك القيمة في الحياة العملية و في الحياة الاجتماعية ، على أي حال فإن الانخراط في الأنشطة الترويحية ينظر إلى هذه الأنشطة كطريق من طرق النجاح .(كمالدرويش ص75 بوعزيز

تمهيد :

تمارين تقوية العضلات: وهي التمارين التي تحرك فيها جسمك لرفع وزن ما، أو ضد مقاومة ما، وتكون المقاومة هنا ضد الجاذبية، وتشمل: رفع الأثقال، استخدام آلات رفع الأوزان، استخدام الحبل أو الشريط المطاطي، تمارين رفع ثقل الجسم. و سوف يعرض الطالبان الباحثان تعريف التقوية العضلية و أهميتها ثم أجهزة و أدوات التقوية العضلية من الأثقال الحرة و أجهزة الأثقال الحديثة و أنواع تدريبات التقوية العضلية و كذا أهمية الرياضة النفسية

3.1. تعريف التقوية العضلية :

تدريبات القوة العضلية هو نشاط لاهوائي وهذا مايسبب تضخم العضلات ونمو العضلات هو واحدة من العديد من الفوائد البدنية و النفسية التي تحققها رياضة كمال الاجسام شرط ان تكون الممارسة مناسبة وصحيحة ان الهدف الرئيسي لهذه الرياضة هو تضخيم العضلات وهو يعني الزيادة في حجم العضلات

1.3.1. فوائد ممارسة تدريبات التقوية العضلية :

1.1.3.1.المنافع الجسدية :

- زيادة في : القوة العضلية والتحمل العضلي، قوة العظام والأربطة، سمك الغضاريف، كثافة الشعيرات العضلية وتضخم العضلة، طول فترة المجهود قبل الإرهاق، المرونة، السرعة والقوة، حجم الدم والهيموغليبين، مستويات أنزيمات العضلات، المهارة، أقصى قدرة على بذل شغل، وتوازن النمو العضلي .
- نقص في : دهون الجسم، الإجهاد والتوتر، معدل ضربات القلب عند الراحة.
- مزايا إضافية :

- المساعدة على منع الإصابة .

- تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي.

- تبادل التمثيل الغذائي لتحسين استخدام السعرات الحرارية .

- تسهيل سرعة الإستشفاء بعد التدريب أو بعد المسابقات.
- تحسين المظهر وزيادة الإحساس بالصحة العامة .
- الحث الطبيعي للإجهاد والإسترخاء . (هيكل، 2014، صفحة 10)
- تحسين الصحة العامة .
- الحفاظ على الوزن المطلوب أو المرغوب .
- تحسين التناسق والتوازن الجسدي العام .
- تحسين سير الدورة الدموية .
- إبعاد المادة السامة من العضلات .

2.1.3.1. المنافع النفسية :

✓ الثقة بالنفس :

لاشك أن اللاعب عندما يتمتع بالصحة والقوة فإن ذلك سوف ينعكس على شخصيته حيث تزيد ثقته ويرتفع مستوى أدائه في جميع المجالات .

✓ الجاذبية الشخصية :

يحظى كل لاعب من لاعبي كمال الأجسام بالإعجاب والإحترام .

✓ حب النظام :

إن الإلتزام ببرنامج تدريبي محدد وعدد معين من التكرارات والمجموعات سوف يجعلك تميل للنظام في جميع شؤون حياتك، بمعنى أنها تساهم في تغيير نظام الإنسان من العشوائية إلى الحياة المخططة المنظمة حيث الإهتمام بأوقات التغذية والنوم والتدريب.

✓ حب النجاح :

سوف يؤدي النجاح في تنفيذ البرنامج التدريبي إلى تحفيز العزيمة والإصرار على قهر الصعاب والتحديات لتحقيق المزيد من النجاح، ليس في مجال التدريب بالأوزان فحسب، بل في جميع شؤون الحياة الأخرى وهكذا يتضح أن رياضة كمال الأجسام لا تعني إضاعة الوقت في التدريب بالأوزان لمجرد إكتساب القوة والضخامة العضلية، بل هي مجهود بناء يساعد على إكتساب القوة والضخامة العضلية، وكذلك يساعد في بناء الشخصية الإيجابية بصورة متكاملة .

2.3.1. أجهزة و أدوات التقوية العضلية :

توجد أنواع مختلفة من أجهزة و أدوات الأثقال التي تستخدم لتنمية القوة العضلية و تتضمن هذه الوسائل الأثقال الحرة (التقليدية أو اليدوية) و الأجهزة الحديثة المتعددة الأغراض .

- الأثقال الحرة :تعتبر الأثقال الحرة من الوسائل التقليدية لتطوير القوة العضلية حيث تستخدم مجموعات مختلفة من الأثقال الحرة كمقاومات و يتطلب ذلك مراعاة عوامل الأمن و السلامة بدرجة كبيرة ، ويتم ضبط المقاومة باختيار الأثقال المناسبة مع إمكانية زيادتها و هذه الأدوات مثل :

- القضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد (البار) :

و هي أدوات رئيسية و أساسية في أداء الكثير من التمرينات ، عبارة عن قضيب طويل من الصلب 120-180 سم وزنه ما بين 5-10 كغ للناشئين و يمكن إضافة أثقال جيدة أسطوانية للطرفين للتدريب بها و مختلف الأوزان .

الدامبلز : عادة يستخدم الدامبلز لتمارين القوة للذراعين و الكتفين و يمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة و متعددة الأوزان .(محمد إبراهيم، 1997،ص37) .

- الكرات الطبية

1.2.3.1. فوائد الأثقال الحرة :

للأثقال الحرة فوائد متعددة أهمها : يشير طلعة حسام الدين و آخرون 1997 أن الأثقال الحرة لها فوائد متعددة من أهمها أنها قليلة التكاليف ليسهل التعامل معها و المحافظة عليها ، يسمح بإمكانية التنوع من قيمة الثقل ، تستخدم في عدد كبير و متنوع من التدريبات ، تساعد في مشاركة العضلات المثبتة أو المساعدة ، تثير الدوافع لدى الرياضيين و غير الرياضيين (الدين ، صفحة 59)

و يؤكد توماس روجر 1995 أن التدريب بالأثقال الحرة أكثر شيوعا بمقارنتها بماكينات آلات الأثقال و ذلك لأنها أقل تكلفة و كذلك لأنها تساعد على اختيار تمارين متعددة و تستخدم حتى في المنزل .

2.2.3.1. أجهزة التقوية العضلية الحديثة :

ظهرت حديثا انواع مختلفة من الأدوات و الأجهزة لتنمية القوة مثل بلات الأثقال و التي تشمل مجموعة من الاجهزة منها جهاز المجموعة العضلية و جهاز اللياقة متعدد المحطات و قد ساعد استخدام هذه الاجهزة على الاستفاداة التطبيقية في مجالات يصعب تحقيقها بطرق تقليدية .

جهاز المجموعة العضلية الواحدة :

و هو عبارة عن جهاز يمكن أن يستخدم لأداء تدريبات القوة و مزودة بأثقال تمثل المقاومة و يمكن التحكم في مقدارها ، و هذا الجهاز يهيئ للفرد وضعا مناسباً أثناء التدريب مع إمكانية تقنين المقاومات بسهولة .

جهاز للياقة متعدد المحطات و الأغراض :

و هو جهاز يشبه الجهاز السابق غير أنه يحتوي على عدة محطات مختلفة يهدف كل منها إلى تقوية مجموعة عضلية معينة كمجموعة العضلات الامامية للكتفين و الذراعين و مجموعة عضلات الصدر و مجموعة عضلات الخلفية للرجلين و مجموعة عضلات البطن . و لذا فإن من أهمها يميز هذا الجهاز هو إمكانية الاداء عليه عدة أشخاص في وقت واحد فأطلق عليه تسمية " متعدد المحطات " (كمال درويش ، صبحي ، 1999، صفحة 46)

3.3.1. أنواع التقوية العضلية :

التدريب بالانقباض الحركي بالمقاومة الثابتة :

هو الانقباض الذي يتغير فيه طول العضلة دون تغيير في المقاومة المستخدمة ، فحركة ثني الذراعين أو الجلوس من الرقود أم مد الركبتين كلها نموذج لهذا الانقباض و يلاحظ أن سرعة الحركة في مثل هذه الانقباضات تكون غير منتظمة و غير ثابتة و تعد المقاومة هي المتغير الثابت في هذا النوع من الانقباض و لكن التوتر الناتج ليس ثابتا لأنه يتغير مع المزايا الميكانيكية للمفصل العامل في الحركة ، و هذا النوع من الانقباض يتضمن كل من الانقباض العضلي التقصيري و التطويلي و تعد الأثقال

الحررة و الأجهزة الخاصة بالأنقال هي أكثر أنواع الأدوات و الأجهزة استخداما للتدريب بالانقباض الحركي بمقاومة ثابتة (حسين : ص 291) .

التدريب بالانقباض العضلي الاثابت :

الانقباضات الثابتة هي انقباضات ضد مقاومة غير قابلة للحركة مثل (الحائط) حيث أن المقاومة أكبر من أن يمكن التغلب عليها ، و بعض الأبحاث و جدت أن هذا التدريب قد يوصل إلى زيادة في القوة بمعدل 5 % أسبوعيا عليها وواحدة يوميا بثلاثي أقصى انقباض عضلي لمدة 06 ثا (نريمان الخطيب ،2001ص291) **التدريب بالانقباض الحركي بسرعة ثابتة :**

هو من الإنقباضات العضلية الشائع إستخدامها حديثاً في تدريبات القوة العضلية , وتعتمد على توفر بعض الأجهزة التدريبية الخاصة والتي تمتاز بإمكانية التحكم فيها بدرجة المقاومة , أي زيادة درجات صعوبة الأداء وتوليد مقاومة ضد العمل العضلي. وتعمل مثل هذه الأجهزة هيدروليكيًا لأجل توليد مقاومات للأداء الحركي أي مقاومات الإنقباضات العضلية المركزية واللامركزية مع المحافظة على سرعة تلك الحركات ثابتة مهما بذل الرياضي من قوة وجهد في ذلك الأداء . كما طورت هذه الأجهزة مؤخرًا من قبل كثير من الشركات لجعلها أجهزة قياس وتدريب للقوة العضلية في آن واحد . أما تعريف العلماء والإختصاصيين لمصطلح القوة العضلية الأيزوكينيتكية في المصادر العربية والأجنبية فهو كما يلي:

1. القوة العضلية الأيزوكينيتكية ... (أحمد ب.، 1999)

هي أقصى إنقباض عضلي ذات السرعة الثابتة والذي يتشابه مع الإنقباض الحركي لمهارة ما.

2. الإنقباض المشابه للحركة)... (Isokinetic) (محمد حسن علاوي، 1984)

هو أقصى إنقباض عضلي يتم بسرعة ثابتة خلال المدى الكامل للحركة.

3. تعريف فوكس للإنقباض العضلي الأيزوكينيتكي : (Fox , E. : 1984) ...

الإنقباض الأيزوكينيتكي هو أحد أنواع الإنقباضات العضلية والذي يتم بواسطة توليد

أقصى شد عضلي ممكن على كامل المدى الحركي لذلك المفصل . وغالباً ما تصاحبه سيطرة وتحكم بسرعة الحركة , ويتطلب هذا الإنقباض توفر أجهزة خاصة بذلك . كما ذكر فوكس بأن هذا النوع من الإنقباضات العضلية حديث العهد ولم تجرى عليه تجارب ودراسات كافية , ولكن إستطاع بعض الباحثين أن يثبتوا تحسن القوة العضلية فيه ممكنة , فعلى سبيل المثال إستطاع باحث أن يحصل على تحسن للقوة العضلية بحدود 30% بهذا النوع من الإنقباض العضلي بعد تنفيذ برنامج تدريبي لثلاث مرات إسبوعياً ولمدة إسبوعين فقط.

تمرين الأيزوكينيستيك هو نوع من التمارين التي يتم تنفيذها بواسطة أجهزة خاصة تقدم للممارس مقاومة متغيرة للحركة , وبذلك فإن سرعة الأداء سوف تبقى ثابتة مهما بذل الممارس من قوة وجهد , لذلك فإن سرعة الحركة سوف تبقى ثابتة أيضاً . أن مثل هذه الأجهزة تم تطويرها لأجل تحسين القوة العضلية وتحمل القوة وقياسها أيضاً

التدريب بالمقاومة المتغيرة :

يقوم على أساس أنه لما كانت العضلات الإنسان أقوى في نقاط معينة خلال مدى حركة المفصل فإنه من الحكمة استخدام جهاز قادر على دفع العضلة أو مجموعة العضلات على بذل أقصى جهد في مدى الحركة الذي تكون فيه العضلة أقوى ما يمكن و يستعمل في هذا التدريب أجهزة خاصة لتغيير المقاومة أثناء التدريب و من بينها الجهاز التطوير يغير الحركة في أي سرعة من سرعات الحركة و تحديد السرعة بدقة شديدة (أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، 2003 صفحة 48) .

4.3.1. تمارين التقوية العضلية :

تشمل العضلات المركزية عضلات الأيسر وعضلات السكس باك وعضلات الجزء الأمامي والخلفي للبطن والعضلات التي تغلف العمود الفقري . يقترح مدربو اللياقة مجموعة من التمارين التي تدرب العضلات المركزية وتجعلها أكثر قوة ومرونة:

تمرين البلانك (رفع الجسم اللوحي): هو من أفضل التمارين التي تعمل على تخفيف ألم العصب الوركي الناجم عن الانزلاق الغضروفي كما أنه يساعد على تقوية عضلات العمود الفقري. ولأداء هذا التمرين بشكل صحيح على المتدرب التمدد على الأرض بشكل مستقيم ودعم توازن الجسم بالأكتاف والقدمين، ثم العمل على دفع الجسم بعيداً عن الأرض مع الاتكاء على الكوع بدلاً من الساعد، وعلى أصابع القدم بدلاً من الركبتين مع الحفاظ على الظهر مستقيماً والخصر إلى الأعلى والثبات على ذلك لمدة دقيقة واحدة ثم العودة إلى نقطة البداية. يستهدف هذا التمرين عضلات الصدر وعضلات منتصف الظهر والفخذين. يتم القيام بهذا التمرين على ثلاث مجموعات وتتخذ راحة مدتها حوالي 15 ثانية ثم استئناف الحركات.

تمرين البلانك الجانبي: يساعد هذا التمرين على منع الألم الناتج عن الالتواء والحركات الخاطئة ويمكن تنفيذه بسهولة، من خلال الاستلقاء على الأرض مع الاتكاء على جانب واحد من الجسم ودعم وزن الجسم بالكوع وإحدى القدمين، مع رفع الوركين بحيث يظان على مسافة من الأرض ويتخذ الجسم وضعية مستقيمة من الأكتاف إلى القدم والحفاظ على الجذع ثابتاً والعمل على رفع الساق إلى الأعلى، دون ثني الركبة، والبقاء في هذه الوضعية لمدة دقيقتين. وفي حال الشعور بالألم عند ممارسة هذا التمرين، يمكن أخذ قسط من الراحة لمدة 15 دقيقة ثم إعادة المحاولة مع الركبة الأخرى. ينفذ هذا التمرين على ثلاث مجموعات وتكون الاستراحة بينها لمدة 30 ثانية ويتم التبديل بين الجوانب.

تمرين جسر الجذع (رفع الفخذين): هذا التمرين مفيد جداً لعضلات أسفل الظهر والوركين ومجموعة العضلات بالجزء الخلفي من الجسم التي تدعم وزن الجسم وتساعد في الحفاظ على الوضعية والوقفة الصحيحة مع التقليل من الضغط على عظام أسفل الظهر. يتم الاستلقاء على الأرض مع ثني الركبتين ووضع وسادة بين الركبتين وتثبيت اليدين على الأرض جيداً ثم العمل على رفع الجذع، دون رفع أو خفض الحوض

والضغط 15 مرة ثم خفض الحوض. يكرر هذا التمرين على ثلاث مجموعات لكل مجموعة 15 تكرارا، وتتخللها دقيقة للراحة في كل مرة.

تمرين القطة والجمل: يساعد تمرين القطة على زيادة مرونة العضلات ويوصي المدربون بإدراجه في روتين ممارسة التمارين الرياضية. في هذا التمرين يتم اتخاذ وضعية الركوع وذلك بالاتكاء على اليدين والركبتين لدعم توازن الجسم. ويتم القيام بانحناء بسيط للظهر بحيث يتم شد عضلات البطن والأرداف، مع إمالة الرأس إلى الأسفل، والثبات في هذه الوضعية لمدة 5 ثوان ثم العودة إلى وضعية البداية. ويفضل التوقف عن التمرين في حال الشعور بأي ألم .

تمديد الساقين والظهر: تساعد تمارين التمدد في تخفيف الضغط على عضلات العصب الوركي وبالتالي تخفيف الألم. ويساعد تمديد الركبة لتصل إلى الصدر، في تحسين مرونة عضلات أسفل الظهر.

تمارين البيلاتس: تعمل تمارين البيلاتس على تحسين قوة العضلات والتقليل من ألم العصب الوركي، وتتلخص معظم هذه التمارين في تمدد العضلات جيدا والحركات البطيئة.

اليوغا: تعد اليوغا وتمارين التنفس الصحيحة أحد الأشكال الفعالة التي لها تأثير كبير على تخفيف ألم الظهر ومنع تكراره مرة أخرى، لا سيما عند دمجها مع تمارين التنفس، مما يجعلها نشاطا مثاليا لتخفيف ألم العصب الوركي.

وكانت دراسة سابقة أظهرت أن الخمول البدني لفترات قصيرة يؤثر سلبا على قوة العضلات والأطراف السفلية التي تساعد الأشخاص على الحركة، وخاصة صعود الدرج، ويضعف المسالك البولية.

وأضاف الخبير الألماني أنه يمكن إمداد الجسم بهذه الكمية من خلال التغذية المتوازنة ودون الحاجة إلى إضافات، مشيرا إلى أنه من المستحسن المزج بين البروتين الحيواني

والبروتين النباتي، أي تناول منتجات الألبان والبيض ولحم الدجاج والبقوليات والمكسرات والصويا. ولا يجوز أن يمثل مخفوق البروتين (بروتينشايك) بديلا للتغذية الصحية، وإن كان يمكن اعتباره بديلا سريعا.

ومن المهم أيضا إمداد الجسم بالحمض الأميني "ليوسين" على نحو كاف؛ إذ أنه يدعم عملية تركيب البروتين. وتتمثل مصادر هذا الحمض في البقوليات والفول السوداني ورقائق الشوفان واللحوم. (<https://alarab.co.uk/>)

الخاتمة :

لقد تطرق الطالبان الباحثان إلى تعريف التقوية العضلية و أهميتها ثم أجهزة و أدوات التقوية العضلية من الأثقال الحرة و أجهزة الأثقال الحديثة و أنواع تدريبات التقوية العضلية و كذا أهمية الرياضة النفسية

الفصل الثاني
المشاكل النفسية التي تواجه الشباب:

الفصل الثاني : المشاكل النفسية التي تواجه الشباب .

تمهيد :

1.2. تعريف المشكلة

1.1.2. تعريف المشكلة النفسية

2.1.2. أعراض وجود مشكلة لدى الفرد

3.1.2. أسباب المشكلات النفسية

تمهيد

2.2. تعريف القلق

1.2.2. أعراض القلق 2.2.2 أسباب القلق 3.2.2 أنواع القلق

3.2. مفهوم الاكتئاب

2. نظريات الاكتئاب

2.3.2. تصنيفات الاكتئاب

4.2. المفاهيم الأساسية لليأس

1.4.2. أهم مظاهر اليأس

2.4.2. بعض خصائص الأفراد اليائسين

3.4.2. اليأس و الاكتئاب و القلق

خاتمة

تمهيد :

لقد تنوعت أساليب العيش كثيرا و أصبحت متطلباتها واسعة على الفرد فلذا يكون الفرد عرضة إلى الإصابة بالمشاكل النفسية التي قد تأتي إلى كل واحد منا على وجه الأرض فهناك نوعان من الأشخاص. شخص عنده القدرة على تحمل المشاكل النفسية و شخص قد تكون قدرته غير كافية لتحمل هذه الأمراض و من خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى بعض المشاكل النفسية التي تواجه الشباب و تكونت في القلق و الاكتئاب و اليأس .

1.2. تعريف المشكلة :

يعرف هلال المشكلة أنها نتيجة غير مرغوب فيها و تحتاج إلى تعديل فهي تمثل حالة من التوتر و عدم الرضا نتيجة لوجود بعض الصعوبات التي تعيق الوصول إلى الأهداف المنشودة ، و تظهر المشكلة بوضوح عندما يعجز الفرد أو الأفراد على الحصول على نتائج المتوقعة من الأعمال و الأنشطة المختلفة .
قام العالم اللغوي Webslar 1960 بتعريف المشكلة بأنها مسأة تتطلب حلا و قد تمثل سؤالا محيرا أو موقفا خاصا أو شخصا غالبا ما يكون سببا للمشكلة .
و عرفها بنجهام 1965 بأنها عقبة تسد الطريق أما القدرات التي تكزنت عند الفرد لتحقيق هدف مرغوب فيه .

1.1.2. تعريف المشكلة النفسية :

تعرف المشكلة النفسية بأنها مجموعة المشكلات التي تكشف عنها أداة الدراسة ، و التي يعتقد أنها تواجه الطالب في مرحلة معينة من العمر .
و تعرف المشكلة النفسية بأنها المشكلات التي تتعلق بالنفس و انفعالاتها ، وقد تنعكس آثار المشكلات على المراهق و تسبب له اضرابات انفعالية تختلف حدة المشكلات و اختلاف طبائع الأمور (كمال 1967 ص 39)
و يعتبر Ross1974 أن هناك اضطرابا نفسيا أو مشكلة نفسية إذا ما صدر عن المراهق سلوك ينحرف في درجة شدته أو تكراره عن المعايير الاجتماعية و النسبية و

المتروك تقديرها للفرد بحسب الموقف ، و إذا ما اعتبر الكبار المسؤولون عن بيئة الفرد ، أن مثل هذا السلوك كان أكثر أو أقل مما كتوقع في الموقف .

و عرفها ضياء الدين أبو الحب 1977 بأنها التوترات النفسية و المصاعب التي يعاني منها الأطفال في ذواتهم و علاقتهم الاجتماعية و الأسرية .

و وصفها زهران 1977 بأنها حالة تحدث فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو النقصان ، فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف فعلا لا يعتبر اضطرابا انفعاليا بل يعتبر استجابة انفعالية عادية و ضرورية للمحافظة على الحياة ، أما الخوف الشديد من مثير غير مخيف فعلا فإنه يعتبر اضطرابا انفعاليا و تتفاوت المشكلات في حدتها و خطورتها ، فبعضها سهل الحل و بعضها عسير الحل ، و بعضها يتناول موقفا محددًا ، و بعضها يتعلق بمستقبل حياة الفرد ص 444

و يعرفها التل (1997) بأنها هي تلك المشكلات التي تظهر لدى الفرد مثل مشاعر القلق و الاكتئاب و الحزن و الحساسية الزائدة و الغضب لأسباب بسيطة أو التعبير عن الغضب بالاعتداء على الآخرين ة الشعور بالخجل و ضعف الثقة بالذات ، و تدني مفهوم الذات ، و المخاوف المرضية مثل الخوف من التحدث مع الآخرين أو أمام الصف الدراسي و التردد و صعوبة اتخاذ القرارات ص 463

2.1.2. أعراض وجود مشكلة لدى الفرد :

يشير جلال 1992 إلى أنه ليس هناك فردا في هذه الحياة إلا و لديه مشكلات و لا يقاس التكيف السليم بمدى خلو الفرد من المشاكل ، إنما يقاس بمدى قدرته على مجابهة هذه المشكلات و حلها حلا سليما ، كما أنه يمكن التعرف على أن الفرد يعاني من المشكلات إذا انطوى سلوكه على واحد أو أكثر من الأعراض التالية :

1- التوتر الزائد الحد .

2- فقدان الحماس و الاهتمام بعمله .

3- التناقض بين سلوك الفرد و المعايير الاجتماعية و الخلقية .

4- محاولة الفرد جذب انتباه الآخرين .

- 5- السلوك العدائي المستمر .
 - 6- الانشغال الزائد بهواية معينة أو ميول معينة .
 - 7- عدم الاتفاق بين الاهداف التي يضعها الفرد لنفسه مع قدراته و إمكانياته .
 - 8- عدم الثقة في النفس و اعتماده على الغير .
 - 9- التغيرات المفاجئة في سلوك الفرد بما يتناقض ما هو معروف عنه .
 - 10- العجز التعليمي الذي لا يرجع لعوامل أخرى كاضعف العقلي أو السن .
 - 11 - الحزن و التعاسة بدون سبب واضح .
 - 12- ظهور أعراض عضوية كاستجابة متكررة مصاحبة للتوتر .ص84
- 3.1.2. أسباب المشكلات النفسية :

تختلف و تتنوع أسباب المشكلات النفسية ، فهي عبارة عن حلقات مترابطة و ليست حلقة أو سبب واحد بل أننا قد نجد مشكلة نفسية تقودنا إلى أخرى .

يرى اريكسون (1978) أنه من الصعب إيجاد سبب واضح للاضطرابات النفسية بل إن الأسباب عادة ما تكون كثيرة ووجود ارتباط بينها فالسلوك محصلة عوامل كثيرة بعضها داخلي سواء جسمية أو نفسية و أخرى خارجية .

و يتفق الطالبان الباحثان مع الرأي فمن الصعب تحديد سبب واحد لأية مشكلة ، فكل مشكلة مجموعة من الأسباب المتفاعلة و المتداخلة التي أدت إلى ظهورها

المشكلات النفسية التي تواجه الشباب.(حمودة، 2015)

تتسم مرحلة المراهقة والشباب بحدة المشكلات التي تواجه المراهقين والشباب، نتيجة للرهافة والحساسية وعدم الضبط الانفعالي، وقلة الخبرة لمواجهة مواقف الحياة، والنظرة الذاتية في الحكم على ما يواجههم من أشياء مادية أو معنوية، ومن نتائج ذلك ما يوقع الشباب في

مشكلات ومواقف تتناقض مع قيم المجتمع، الأمر الذي تبدو معه أهمية مسؤولية الآباء والمربين في تهيئة المناخ المناسب في البيئة الأسرية والمدرسية والمجتمع، للحد - التقليل - ما أمكن من المشكلات التي تواجه الشباب ومساعدتهم على تجاوزها.

ونتعرض فيما يلي لأهم المشكلات التي تواجه الشباب في المجتمع المعاصر، والتي يتمثل قدر كبير منها في بلادنا

المشكلات الأسرية:

يواجه الشباب أنماطاً متعددة من المشكلات الأسرية، قد تكون فوق طاقتهم في مواجهتها وقد يترتب عنها اضطرابات نفسية حادة أو تمزق في الروابط بين الأبناء والآباء:

ومرجع هذه المشكلات أسباب عديدة منها:

- 1- ضعف الروابط الأسرية نتيجة التفكك الأسريّ الناجم عن الهجر بين الزوجين، أو الطلاق أو تعدد الزوجات وإيثار بعض الأبناء على الآخرين، أو الوفاة أو الخلافات المستمرة بين الوالدين.
- 2- التسلط الأبوي أو التراخي في التعامل، وحيث ينجم عن ذلك سوء التربية وضعف التنشئة الاجتماعية. فقد يكون هناك الحرمان من الرعاية الأبوية تجاه الأبناء، أو التقصير في إشباع الحاجات الأساسية، أو الإفراط في التدليل والإفساد وما يتبع ذلك من الاتكالية التي يتصف بها الأبناء، أو التسلط والقوة الزائدة وما يتبعها من عدوانية.
- 3- ضعف الرقابة الوالدية أو اللامبالاة من قبل الوالدين في التوجيه والإرشاد والنصح وانعدام الرقابة والمسؤولية التي ترشد الشباب إلى سوية السلوك وتوضح لهم نوازع الخير والشر.
- 4- البعد الاجتماعي والنفسي بين الوالدين والأبناء، وما يظهر من عدم احترام الحرية الشخصية للشباب والتعبير عن آرائه، أو السخرية والازدراء أمام الإخوة الصغار أو الكبار، مما يتبعه نفور من الأبناء.
- 5- الإغراق على الأبناء بالماديات والإسراع إلى تلبية طلباتهم في شراء السيارات أو السفر بمفردهم إلى خارج البلاد، وحيث يتم ذلك كتعويض عن الإهمال خاصة عند انشغال الوالدين عن الأسرة.

- المشكلات التعليمية:

من المشكلات التعليمية التي تواجه الشباب في الآونة المعاصرة:

- 1- عدم الرغبة أو الإقبال على التحصيل الدراسي.
- 2- الغياب المتكرر دون رقابة من الأسرة أو متابعة السير الدراسي من قبل الوالدين.
- 3- عدم الانتباه داخل الفصل الدراسي، وما يتبعه من تأخر دراسي قد لا يتابعه المنزل.
- 4- التأخر الدراسي في مواد معينة أو التأخر الدراسي العام والرسوب المتكرر.
- 5- الهروب من المدرسة أثناء اليوم الدراسي.
- 6- ظاهرة الغش في الامتحانات.
- 7- الضعف العام للتوجيه التربوي والمهني

- المشكلات الاجتماعية:

من المشكلات التي تواجه الشباب في الوقت الحاضر:

- 1- الانضمام إلى رفاق السوء، حيث هناك ما يعرف بسوء اختيار الرفاق والصحبة.
- 2- ضعف أو قلة فرص قضاء وقت الفراغ وخاصة في العطلات الصيفية بالنسبة للتلاميذ، أو الفراغ الذي يواجهه الشباب الذي يعمل وهم في حاجة ماسة لاستغلال وقت الفراغ الذي يسبب الملل والضجر والقلق.
- 3- التسكع في الطرقات ومصاحبة الأشرار.
- 4- عدم تمثل قيم الجماعة.
- 5- السلوك المضاد لعادات وتقاليد المجتمع.
- 6- عدم توافر القدوة الحسنة وتضارب الأفكار.

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنتناول مصلح القلق و الذي هو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والتوقع ، سواء كان ذلك حيا لأمور محددة أو غامضة ، قد يكون هذا الانفعال عارضاً وهو ما يعرفه كل الناس كما يعرفون لحظات الحزن والألم والأسى ، ثم ينقضي هذا الإحساس بانقضاء أسبابه وقد يكون مزمناً.

2.2. تعريف القلق :

يعرف عثمان عن فرويد بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ، و يسبب له كثيراً من الكدر و الضيق و الألم ، و القلق يعني الانزعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائماً و يبدو متشائماً و متوتر الأعصاب و مضطرباً كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه و يبدو مترددا عاجزاً عن الكبت في الأمور و يفقد القدرة على التركيز . (يخلف، 2001، صفحة 18)

و يرى زهران أن القلق هو حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو مزري قد يحدث (السلام ز.، 2005، صفحة 484)

أما حنان فتعرفه بأنه إشارة نحو كارثة توشك أن تقع و إحساس بالضيق في موقف شديد الدافعية مع عدم التركيز ، و العجز عن الوصول إلى حل مثمر . (العناني، 2000، صفحة 112)

تقول العرب : أقلق الشيء أي حرّكه ، وأقلق القوم السيوف حرّكوها في غمدها القلق إذن هو الحركة أو الاضطراب وهو عكس الطمأنينة . (السباعي ، 1986)

فيعرّف ماسرمان Masserman القلق : " بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف ".(الكحيمي وآخرون ، 2007)

ويعرف "بأنه الشعور بالضيق والاضطراب وعدم الاستقرار النفسي يصحبه شعور مبهم بالخوف من شيء غير محدد بالذات أو من توقع حدوث شيء ما ، وهو يتفاوت في

الشدة من مجرد شعور بالاضطراب إلى شعور مرعب يعجز الإنسان معه عن أداء أي شيء". (عوض ، 1986)

إذن لا يولد الخوف أو القلق مع الإنسان ، ولكن قد يولد مع المرء استعداد وراثي للانفعالات العصبية ، ويبرز هذا الاستعداد إذا ما تهيأت له الأسباب البيئية ، أسباب قد تكمن جذورها في محيط العائلة أو المدرسة أو العمل . (السباعي ، عبدالرحيم ، 1991م)

1.2.2. أعراض القلق :

لقد اختلف في تحديد أعراض القلق فمنهم من قسم أعراض القلق إلى أعراض نفسية و جسدية و عضهم إلى أعراض نفسية و اجتماعية أما آخرون إلى أعراض معرفية .
أعراض نفسية :

- التوتر و الاهتياج العضلي .

- شرود الذهن .

- فقدان الشهية .

تجنب المواقف الاجتماعية (الحويلة، 2010، صفحة 60)

و يصنف كوان مكنزي الأعراض النفسية إلى :

- الدوار - قلة النوم - الخوف من فقدان السيطرة - التعب - الخوف من الموت

- التملل - الشعور بالانفصال عن الواقع - الشعور بالتوتر - عدم القدرة

على التركيز - فقدان الشهية - الاكتئاب .

أعراض جسدية :

- أعراض مرتبطة بالجهاز الدوري القلبي :

كسرعة دقات القلب ، و آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر ، ارتفاع ضغط

الدم

أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :

فقدان الشهية ، عسر الهضم و صعوبات البلع ، الانتفاخ و الغثيان و القيء ، المغص الشدبد و نوبات التقيؤ .

أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي :

ضيق الصدر ، عدم القدرة على استنشاق الهواء ، سرعة التنفس و النهجان ..

أعراض مرتبطة بالجهاز العضلي الحركي :

الآلام العضلية ، الساقين و الذراعين و الظهر و الرقبة ، الإعياء و الإنهاك الجسدي ، التوتر و الحركات العصبية ، الرعشة ، اترجاف الصوت و تقطعه .

أعراض مرتبطة بالجهاز البولي :

كثرة التبول و الإحساس بالحاخه لا سيما في حالة الانفعالات الشديدة .. تناقص الاهتمامات الجنسية و الخلل في الوظائف الجنسية و ربما فقدان المقدرة الجنسية كالعنة عند الرجال و عند المرأة البرود الجنسي و اضطرابات الطمث و عدم انتظامه .
أعراض جلدية :

كحب الشباب ، و الإكزيما ، و البهاق و الصدفية ، و سقوط الشعر و

الارتكاري(الحويلة، 2010، الصفحات 61-62)

أعراض اجتماعية :

سرعة اتخاذ قرارات لا تتنفا مع الميل الشديد لنقد الذات و وضع متطلبات صارمة على ما يجب عمله كما يبدو الشخص القلق في حالة اضطراب في توافقه مع الآخرين ، حيث يميل للعزلة و البعد عن التفاعلات الاجتماعية و يبدو عليه عدم القدرة على إحداث تكيف مع الظروف و الأشخاص و المواقف الاجتماعية (محمد، 2009،
صفحة 18)

أعراض معرفية :

اضطراب التفكير ، عدم القدرة على التركيز ، احتلال الآنية (العالم يبدو و كأنه غير حقيقي و شيء مغاير لا يمكن الإمساك به) (آسيا، 2012، صفحة 164)

2.2.2. أسباب القلق :

- 1- الاستعداد الوراثي وقد تختلط العوامل الوراثية بالعوامل البيئية .
- 2- الاستعداد النفسي : الضعف النفسي العام - الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي - التوتر النفسي الشديد - الأزمات والصدمات النفسية - الشعور بالذنب والخوف من العقاب وتوقعه - مخاوف الطفولة الشديدة - الشعور بالعجز والنقص - قد يؤدي فشل الكبت إلى القلق بسبب التهديد الخارجي الذي يواجه الفرد أو لطبيعة الضغوط الداخلية التي تسببها الرغبات الملحة ، ومن الأسباب النفسية الصراع بين الدوافع والاتجاهات والإحباط (زهران ، 2001م) وأيضاً الافتقار للأمن ، فالسبب الرئيسي للقلق هو انعدام الشعور الداخلي بالأمن عند الطفل وكذلك فإن الشكوك تعتبر مصدراً آخر . (العزة ، 2002م)
- 3- مواقف الحياة الضاغطة ، الضغوط الحضارية ، الثقافية والبيئية الحديثة ومطامح المدنية المتغيرة والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهجم ومواقف الضغط والوحدة والحرمان وعدم الأمن ، اضطراب الجو الأسري وعدوى القلق وخاصةً من الوالدين .
- 4- مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ومشكلات الحاضر التي تنشط ذكريات الصراعات في الماضي والتنشئة الأسرية الخاطئة .
- 5- التعرض للحوادث الحادة والخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة ، الإرهاق الجسمي ، التعب ، المرض ، ظروف الحرب .
- 6- عدم التطابق بين الذات الواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات . (زهران ، 2001م)

3.2.2. أنواع القلق :

- 1- قلق الهلع : يظهر بوصفه إحساساً بالرعب أو الفرع من موضوعات محددة كما في حالة المخاوف المرضية (الخوف من الأماكن المفتوحة ، الخوف من الزحام) .

2- القلق العام : ويعتبر الشخص مصاباً بالقلق إذا عانى من ستة أعراض أو أكثر من هذه

الأعراض مرة كل شهر وعلى نحو دوري :-

- التوتر الحركي : الرعشة ، التتميل ، الشعور بالاهتزاز ، التوتر العضلي ، عدم الارتياح ، القابلية للتعب .

- زيادة النشاط الاستشاري للجهاز العصبي اللاإرادي :وتتمثل في صعوبة التنفس ، برودة الأطراف ، جفاف الحلق والضم ، الإسهال المتكرر ، الغثيان ، الاحمرار خجلاً ، التبول المتكرر .

- الحرص والتهيؤ : حيث صعوبة التركيز والأرق واضطرابات النوم وسرعة التهيج .

3-الرهاب : وتُحدد في ثلاثة أنواع من رهاب الأماكن العامة وهي الخوف من

الأماكن العامة Agora phobia ، الرهاب الاجتماعي Social phobia مثل الخوف

من مواقف يجد فيها الشخص أو يتصور أنه أصبح محاصراً بنظرة الآخرين وهذا

الاضطراب غالباً ما يبدأ في الطفولة المتأخرة أو المراهقة ، وعادةً ما يكون مزمناً

،والرهاب البسيط Simple phobia (الخوف من الأماكن العالية - الخوف من

الأماكن المغلقة - الخوف الأحادي البعد كالخوف من الكلاب والثعابين والحشرات

...الخ) .

4-اضطراب الوسواس القهري : وينقسم إلى وساوس Obsession وأفعال قهرية

Compulsive

5-اضطرابات ضغوط ما بعد الصدمة : وهي نتاج موقف صدمي ، من شأنه أن

يولد أعراض القلق على النحو السابق الإشارة إليه . (عيد ، 2000م)

3.2. مفهوم الاكتئاب : Dépression

ورد مصطلح الاكتئاب في نصوص الحضارات القديمة ، حيث ميزه قدماء الأغريق اضطراب في المزاج ونسبوه الى زيادة السوداء في جسم المكابد ، وكلمة سوداء (Melancholy) مشتقة من الكلمة الأغريقية أسود (Melan)، وصفراء (Cholonia)، وكذلك في النصوص الأنكليزية القديمة حيث تشير كلمة (Melancholia) الى السوداء وهي الكلمة التي أستخدمت طوال عدة قرون لوصف اضطراب المزاج.

ويعد هيرقراطس اول من أشار في كتاباته الأولية الى الميلانخوليا (Melancholy) ، والذي يعد المصطلح الأول للاكتئاب ، وعرفه أرسطو طاليس منذ حوالي (350) عاماً قبل الميلاد على انه الميلانخوليا ، وهو طبع يحير العلماء والعظماء والفنانين والشعراء وحتى الساسة الكبار، وفي نهاية القرن الخامس عشر وصف فيليكس بلاتر (Felix Platter) الميلانخوليا بانها نوع من الأعتراب العقلي (Mental Alienation) الذي تكون فيه الأحكام والتصورات محرفة بدون سبب أو داع، وكان كريبلن (Kreapelin, 1921) أول من فصل بين الجنون كمرض ذاتي والاكتئاب وأنه أوضح العديد من الاضطرابات النفسية المتعلقة به. (Seligman, 1976، صفحة 171)

تحدث بيرتون (Burton) قبل أكثر من ثلاثة قرون عن الميلانخوليا ووصف أعراض هذا المرض كما يصفها الطب النفسي المعاصر وكذلك وضع له من الأسباب الموضوعية والتي تخالف كثيراً ما جاءت به الشعوذات والخرافات التي كانت تسود عصره لتفسير الاضطرابات النفسية بإنها نتاج للعفاريات والتلبس الشيطاني. (Romanis, 1987, p. 115)

وللاسف الشديد لايزال قسم من هذه المعتقدات والتفسيرات الغير منطقية والاعلمية تسود عالمنا العربي ولحد هذه اللحظة ، علماً بأننا نلمس وصف لحالات الاكتئاب عند أعظم وجوه الطب العربي كأبن سينا (Avicenna, 980) ، حيث يشير في كتاباته الى أمراض مثل الهستيريا، الصرع ، استجابات الهوس والميلانخوليا ، حيث يعرض

لنا كولمان (Kolman) حالة عالجهأ ابن سينا لإحد المرضى الذي كان يعاني من الميلانخوليا، والتي لامجال لنكرها الآن.(شحاته، 2004، صفحة 124)
أن الأكتئاب من وجهة نظر سيلغمان (Seligman, 1976) ، هو مظهر من مظاهرالشعور بالعجز حيال تحقيق الأهداف عندما تكون تبعية اليأس منسوبة الى علل الشخصية وفي هذا السياق فإن الأمل يكون مفهوماً كوظيفة لإدراك مدى احتمال حدوث النجاحفي صلته بتحقيق الهدف(Seligman, 1976, p. 175).
أما موسوعة علم النفس فتري أن الأكتئاب هو حالة من الأضطراب النفسي التي تبدوا أكثر ماتكون وضوحاً في الجانب الأنفعالي لشخصية المريض أذ تتميز بالحزن الشديد واليأس من الحياة ووخز الضمير وتبكيته القاسي على شرور لم ترتكبها الشخصية في الغالب، بل تكون متوهمة الى حد بعيد.(القادر، 1993، صفحة 110).

1.3.2. نظريات الاكتئاب : DepressionTheories

الحقيقة هناك العديد من النظريات التي تصدت لتسليط الضؤ على هذا المفهوم كل وفق مبادئه وتطلعاته ، فمثلاً ترى مدرسة التحليل النفسي (Psychoanalysis) ، والذي يعد سيجموند فرويد (S. Freud) الأب الشرعي لها ، بأن الأكتئاب هو نتاج لعملية الصراع بين الدوافع والرغبات من جهة وبين الجوانب الوجدانية من جهة أخرى بما يحويه هذا النتاج من مشاعر الذنب، ويعبر علماء التحليل النفسي عن مفهوم الأكتئاب بأنه ناتج عن عدم تلبية الفرد لرغباته الجنسية المبكرة وإشباع حاجة الحب وهنا تنتاب الفرد حالة من الشعور بالغضب والكراهية والعداء نحو موضوع الحب وتتحول هذه المشاعر وبفعل شعوره بالذنب الى الداخل أي نحو الذات ، لذا فإن الأكتئاب من وجهة نظر هذه النظرية ماهوالأحنق وغضب بسبب الأحباط وخيبة الأمل في إشباع الحاجة الى الحب.

وتشير هذه النظرية على أن الأكتئاب هو عبارة عن غضب موجه داخلياً نحو الذات نتيجة لفقدان حقيقي او رمزي (غضب لاشعوري) ، على الرغم من أن العديد من الدراسات أثبتت أن كمية العدوانية لدى حالات الأكتئاب ليست عالية ذلك أن

الأرتباط يكون منوط بالفشل أكثر من أرتباطه بالعدوانية..(السيد، 1988، صفحة 642)

ويرى أصحاب هذه النظرية بأن الأكتئاب هو عملية نكوص للمرحلة الفمية والسادية وأن الشخص المكتئب يحمل شعوراً متناقضاً من ناحية موضوع الحب الأول (الأم)، ونتيجة للإحباط وعدم الإشباع في مراحل نموه الأولى يتولد لديه أحساس بالحب والكرهية والحرمان والنبذ وبعمليات دفاعية لاشعورية من الأسقاط والأدماج والنكوص ولتتاقض عواطفه أزاء موضوع الحب المفقود يمتص طاقته ويدمجها نحو ذاته أي نحو (الأنا). (سلطان، 1995، صفحة 134)

وقد وصفت النظرية السلوكية الأكتئاب ، بأنه فقدان عملية تدعيم السلوك ، حيث يرى فيرستر (Ferster) أن السلوك المرضي هو نتيجة مباشرة من خلال تفاعل الفرد مع البيئة ، ومحصلة تعليمية لسيرة الفرد وهو يرى بأن وجود الأكتئاب يقل بالتدرج عن طريق التدعيم الإيجابي للسلوك.

ويؤكد لازاروس (Lazarus)، على أن الأكتئاب هو عدم كفاية المدعمات للسلوك ، وهنا يتفق الأثنان بأن الأكتئاب انطفاء يتعضد ويتضح مع نقص التدعيم وينتج عنه ضعف الأدوار التي يؤديها الفرد (Seligman, 1976, p. 170) وكذلك يرى أصحاب هذه النظرية ، بأن الأكتئاب هو خبرة نفسية سلبية مؤلمة وماهو الا ترديد لخبرات تعلمها او صادفها أو مر بها الفرد في صغره ولم يستطع أن يحلها أو يزيلها من عقله. (سلطان، 1995, p. 134)

في حين يرى أصحاب النظرية المعرفية (Cognitive Theory)، وعلى رأسهم بيك (Beck) ، والذي يقسم المفهوم الخاطئ للشخص المكتئب الى مفهوم ثلاثي المعرفة أو مايسمى بالثالوث المعرفي (Cognitive Triad) والمتضمن معرفة المريض أو منظوره لعالمه، ومعرفته لذاته وأخيراً معرفته لمستقبله ، وأن للمرضى المكتئبين مجموعة من الخصائص الإدراكية والتي تتمثل في أنخفاض احترام الذات (Self- Low- regard) ، وفقدان الذات (Self-lose) ، ولوم الذات (Self-

(blame) ، ومطالب الذات (Self-demands) ، والرغبات الأنتحارية (SuicidalWishes)..سلطان (1995, p. 135) ، أن لأضطراباتالأكتئابية تنشئ من وجهة نظر بيك على أساس الأضطرابات المعرفية ، أذ تتصف البنى المعرفية بالتشويه بدرجات مختلفة وهذه التشويهات المعرفية (الأخطاء المعرفية) هي شكل من التمثل الغير ملائم للمعلومات بوصفها أستنتاجات عشوائية وتجريدات أنتقائيه وتعميمات مفرطة وتضخيم (Magnification) وتفكير أخلاقي مطلق وشخصانيه (Personalization) الأمر الذي يؤدي الى أن يصبح محتوى المعرفيات عند المكتئب مشحوناً بالنظرة المتطرفة والسلبية للذات والعالم والمستقبل ، وهذا يعني ومن خلال ماسطره بيك ، من أن الأعراض الأكتئابية ومن منطلق النماذج المعرفية السلبية ، أن الشخص المكتئب يكون مشلول الأرادة ومنخور الهمة مفتقر للدوافع للعمل والمشاركه وبالتالي فهو عاجز عن التصدي لمشكلاته أو حلها مهما كانت هذه المشكلات وهو في ذات الوقت متشائم وبئس ، وعندما تزيد هذه المعرفة الثلاثية السالبة وتطغى فأن درجة الأكتئاب لدى الفرد تكون عالية وقد تؤدي به الى الأنتحار .

وأشار كل من ميلجس و باولبي (Melges&Bowllby) ، الى أن لليأس (Hoplessness) دور كبير في أحساس الفرد بالمشاعر الأكتئابية ، حيث ان الأمل واليأس يؤديان بالمريض الى تقييم قدرته على تحصيل أهدافه الأولية وهذا التقييم يعتمد على نجاحه الأول في تحصيل أو تحقيق أهدافه بشكل عام ويكون لدى المكتئب شعور باليأس حول مستقبله عندما يعتقد بأن إمكاناته ومهاراته غير قادرة على أن تبلغه الى الأهداف وأنه فاشل لانها لايمتلك القدرة على بلوغ هذه الأهداف وهذا ما قد يجعله مدفوعاً للإعتماد على الآخرين وبالتالي فأن مجهوداته السابقة فشلت في تحقيق الأهداف ومع ذلك فأن مشاعر الأكتئاب تجعله غير قادر على تحقيق أهدافه وتبقى ذات أهمية ويصبح مشغولاً بها. (Seligman, 1976, p. 173)

2.3.2. تصنيفات الاكتئاب:

يصنف الأكتئاب ضمن اضطرابات المزاج التي يصفها (DSM-IV) بأنها اضطرابات تتصف باختلالاً أنفعالي حاد ، مثل : الكآبة الكبرى (الحادة) (Major Depression) والاضطراب ثنائي القطب (Bipolar Disorder) . ويرد الأكتئاب في (ICD-10) ضمن اضطرابات المزاج (الوجدانية) أيضاً . ويصنفها إلى : إكتئاب خفيف ، إكتئاب معتدل ، وإكتئاب حاد ، فضلاً عن أصناف أخرى بضمنها الإضطراب الوجداني ثنائي القطب (Bipolar) .

وهذا يعني أن كلا التصنيفين العالميين في الطب النفسي : الأمريكي ومنظمة الصحة العالمية (DSM-IV و ICD-10) يتفقان على أن الأكتئاب اضطراب في المزاج (Mood Disorder) الذي يعني اضطراب نفسي يتصف بمدة طويلة من الاكتئاب المفرط ، أو القنوط ، ليست له علاقة في الغالب بالموقف الذي يعيشه الفرد . وهناك ما يزيد عن خمسين تعريفاً للاكتئاب بتداولها الأطباء النفسيون وعلماء النفس . ونقترح له التعريف الآتي :

" هو الحالة التي يشعر فيها الفرد بالحزن والقنوط والغم والعجز واليأس والذنب ، مصحوبة بانخفاض في النشاط النفسي والذهني والحركي ، وضعف الاهتمام بالأمور الشخصية والاجتماعية ، وكره الحياة ، وتمني الموت تتباين درجة حدتها من حالة الى أخرى .

وما يزال تصنيف الأكتئاب يمثل إشكالية لدى المعنيين بالاضطرابات النفسية ، ويمكن تصنيفه على النحو الآتي :

● التصنيف الأول :

يقوم على شدة درجة الأكتئاب ، ويكون بثلاث حالات :

1. الأكتئاب الخفيف (Mild) . ويتصف بمزاج منقبض ، وتعب متزايد ، وفقدان الاهتمام والمتعة ، مصحوبة غالباً باضطرابات (سيكوسوماتية) . ومع أن المصاب به يواجه صعوبة في استمراره بعمله أو التزاماته الاجتماعية ، إلا أنه لا يتوقف عن الإيفاء بها .

2. الأكتئاب المعتدل (Moderate) . تظهر فيه أعراض الأكتئاب الخفيف زائداً أعراض أخرى تتمثل باضطرابات النوم والشهية .

3. الأكتئاب الحاد (Severe) . وتظهر فيه أعراض الأكتئاب المعتدل زائداً الشعور بعدم القيمة وفقدان احترام الذات ، والتهيج والشعور بالذنب ، ويكون الكرب شديداً مصحوباً بأفكار انتحارية .

● التصنيف الثاني :

ويقوم على أساس منشأ الأكتئاب ، ويكون في حالتين :

1. الأكتئاب النفسي، وتكون أسبابه نفسية خارجية معظمها ناجم عن فقدان: موت شخص عزيز، هجران، خسارة. ويسمى أيضاً بالاكتئاب الانفعالي أو العصبي .

2. الاكتئاب الذهني ، يكون ناجماً عن إستعداد وراثي (تكويني) ينتقل بواسطة جينات معينة ، أو خلل حياتي (بيولوجي) أو زيادة أو نقصان في مستوى نشاط المرسلات العصبية، أو عدم توازن في الهرمونات .

● التصنيف الثالث :

يقوم على أساس مصاحبة الأكتئاب لاضطراب آخر أو عدمه ، ويكون في

ثلاث حالات :

1. اكتئاب (خالص)، لا يكون مصحوباً باضطراب آخر، وأبرز أعراضه : مزاج مكتئب، الشعور بالعجز، فقدان أو ضعف الاهتمام بالأمور الشخصية والاجتماعية،

فقدان أو ضعف الشهية ، ضعف الطاقة النفسية والجنسية، والعزوف عن النشاطات الخاصة بالمتعة والترويح عن النفس .

2. اكتئاب مصحوب بقلق، وأبرز أعراضه: سرعة الانفعال، الشعور بالعجز، التركيز الضعيف، الذاكرة الضعيفة ، الشعور بالتعب ، الشعور باليأس ، الأرق المبكر ، الرغبة في البكاء ، وتوقع الأسوأ .
ولأن أبرز أعراض القلق تتمثل في (توقع الشر ، التوتر ، النرفزة ، الكوابيس، التركيز الضعيف) فإنه لا يوجد حد فاصل بين أعراض الأكتئاب وأعراض القلق .
الأكتئاب ثنائي القطب : يكون مصحوباً بالهوس ، الذي يعني : حالة من ارتفاع المزاج ومرح غير مسيطر عليه مصحوباً بالذهول والطاقة الزائدة، ينجم عنها نشاط زائد وتدفق في الكلام، وحاجة متناقصة للنوم .

●التصنيف الرابع :

يعتمد عليه عدد من الاخصائيين في الصحة العقلية ، وفيه يميزون بين نوعين من الاكتئاب هما :

الاكتئاب الأكبر ويتضمن خمسة أو أكثر من أعراض الاكتئاب بضمنها الحزن وفقدان الاهتمام بالنشاطات الممتعة التي تستمر لأسبوعين في الأقل.
اكتئاب عسر المزاج ، ويتضمن ثلاثة أو أكثر من أعراض الاكتئاب بضمنها الإحساس الدائم بالقنوط واليأس ومزاج اكتئابي مستمر لا تقل مدته عن سنتين .(صالح أ.)

4.2. المفاهيم الأساسية لليأس :

يعرفه بيك 1987 بقوله أنه حالة وجدانية تبعث على الكآبة ، و تتسم بتوقعات الفرد السلبية نحو الحياة و المستقبل و كذلك خيبة الامل و التعاسة ، و توقع الفشل في كل محاولة يقوم بها الفرد ، و قد أطلق بيك على ذلك الثالوث المعرفي للاكتئاب و اليأس و تعني النظرة السلبية للذات و العالم و المستقبل .

و يعرفه محمد عبد الرحمن 1991 بأنه اتخاذ الفرد اتجاهات سلبية نحو حاضره و متقبله بشكل يفقده الامل و الرجاء ، ويقعده عن بذل اللازم لتحقيق أهدافه الحالية و طموحاته المستقبلية و حسبه ينقسم اليأس إلى قسمين :

الاتجاه السلبي نحو المستقبل

الاتجاه السلبي نحو الحاضر (عماد، 2003، الصفحات 632-633)

1.4.2. أهم مظاهر اليأس :

مظاهر معرفية شخصية :

السلبية و الاستسلام في مواجهة الضغوط المهددة و يعتقد سليجمان أن اكتساب هذه الخاصة لدى الحيوان هي شبيهة باكتسابها عند الإنسان (ابراهيم، 1998، صفحة 139)

انخفاض تقدير الذات و الاعتمادية و يكون ذلك مصحوبا بتضخيم الاحداث .

اضطرابات النوم

صعوبات في التركيز . (abrahamson, 1989, p. 363)

مظاهر عضوية كيميائية :

فقدان الوزن و فقدان الرغبة الجنسية و الهزال

انخفاض مستوى مادة Nprepinephirine في المخ و هي المادة المسؤولة عن تخفيف

الاكتئاب . (ابراهيم، 1998، الصفحات 140-141)

2.4.2. بعض خصائص الأفراد اليائسين :

إن الأفراد اليائسين تبدو عليهم جملة من الخصائص التي يمكن ذكرها فيما يلي :

- عدم القدرة على تحقيق الأهداف المرغوب فيها بسبب ضعف الإمكانيات .

- الافتقاد إلى التغذية الراجعة التي من شأنها مساعدة الفرد على تعديل أو تغيير أو

الاستمرار في التمسك بالخطط الملائمة لتحقيق أهداف مرغوبة .

تتسم شخصية اليائسين بعدم التكامل و الانسجام بين الأنا و الانا العليا و الذي يؤدي

بدوره إلى عدم القدرة على تحقيق أهدافه المرغوبة ذات الطابع التفاوضي .

اليأس لا يؤدي مهامه بيقظة و انتباه كما أنه لا يبصر العقبات و ليس لديه القدرة على تحمل ما يواجهه من صعاب من أجل تحقيق أهدافه المرغوبة .
يظن اليأس أن النتائج رهن الحظ و الصدفة ، و لا يشعر بالزهو إذا حقق هدفا معينا و ذلك لأنه يبذل أي جهد من أجل تحقيقه ، فهو يعتقد بأهمية الحظ دون المهارة .
اليأس ينظر إلى السلبيات و الأخطاء و يضحكها .
الانسحاب عند مواجهة المهام الصعبة .
غياب أو انخفاض الرغبة في مواجهة المشكلات و التغلب على المعوقات التي تواجه الفرد .

(الفرحاتي، 2005، الصفحات 39-41)

3.4.2. اليأس و الاكتئاب و القلق :

الاكتئاب كالقلق يمثل استجابة انفعالية مبالغ فيها ، و إن كان المكتئب يتجه إلى أحزان ماضية و الاكتئاب يكون دائما مصاحبا بالقلق و اليأس و تسيطر على المكتئب احساسات أخرى منها مشاعر الذنب المبالغ فيها ، و انعدام الثقة في النفس و التأنيب المستمر للذات و يعد اليأس معرض أساسي للاكتئاب ، فالمكتئب يتسم بالشعور باليأس و التشاؤم ، و هذا الشعور الملازم للمكتئب (شعور اليأس) يكون مصحوبا بالقلق لشعوره بعدم القدرة و انعدام الجدارة ، و الذي بدوره يولد العور بالذنب .(دويدار، 1992، الصفحات 27-28)

خاتمة :

فانطلاقا مما سبق نتوصل إلى القول أن مرحلة الشباب مرحلة جد حساسة في حياة الفرد حيث أن مختلف الخبرات التي يعيشها في هذه المرحلة قد تنعكس عليه آنذاك على شكل مشكلات نفسية والتي إن لم تؤخذ بعين الاعتبار في بداية ظهور جذورها الأولى فيمكن أن تتعد أكثر وأكثر إلى أن تصبح اضطرابا حقيقيا فيما بعد

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني.
- الفصل الأول : منهجية البحث والإجراءات الميدانية .
- الفصل الثاني : مناقشة وتحليل الدراسات السابقة و المشابهة .

- مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة و كذا أسس بناء برنامج تروحي . أما في الفصل الثاني تم عرض مجموعة من الدراسات السابقة و المشابهة ليتم تحليلها من ناحية المنهج و العينة و الدراسات الإحصائية و نتائج كل دراسة و من تم نقد الدراسات و مقارنتها مع الدراسة التي تم التطرق إليها من طرف الطالبان الباحثان .

الفصل الأول :

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع وعينة البحث

3.1. مجالات البحث

4.1. متغيرات البحث

5.1. ضبط متغيرات البحث

6.1. أدوات البحث

7.1. الدراسة الاستطلاعية

8.1. الوسائل الإحصائية

10.1. صعوبات البحث

خاتمة

تمهيد:

سيترك الطالبان الباحثان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف يستند عليها الطالبان الباحثان في معالجة النتائج الخام.

1.1. منهج البحث:

يتوقف اختيار نوع المنهج الذي يمكن استخدامه في معالجة متغيرات أي بحث على طبيعة وأهداف المشكلة التي تعالجها، وعلى الإمكانيات المتاحة في جمع المعلومات، وانطلاقاً من كون الدراسة التي نقوم بها ميدانية تهدف للكشف عن أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب 20-35 سن

المنهج الوصفي: اعتمد الطالبان الباحثان على هذا المنهج لأنه يخدم المبحث الثاني الخاص بالتغذية الطبيعية ومدى اعتماد هواة كمال الأجسام عليها فقط دون تناول المكملات الغذائية و لأنه يعتبر أحسن طريقة لوصف الظاهرة المدروسة و تصويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات عن المشكلة و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة .

2.1. مجتمع وعينة البحث:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من مجموعة الشباب الذي تتراوح اعمارهم ما بين 20 – 35 سنة بولاية النعامة
عينة البحث: تمت الدراسة التي قام بها الطالبان الباحثان على مجموعة من الشباب الذي تتراوح أعمارهم من 20 إلى 35 سنة دائرة مشرية بولاية النعامة و دائرة مزونة ولاية غليزان وقسمت العينة إلى فئتين

العينة التجريبية : الشباب الذين يمارسون تدريبات التقوية العضلية و كان عددها 40.
العينة الضابطة : الشباب الذين لا يمارسون تدريبات التقوية العضلية و كان عددها 40.

- عينة التجربة الاستطلاعية ب: تكونت عينة التجربة الاستطلاعية من مجموعة من الشباب الذي تتراوح اعمارهم ما بين 20-35 سنة و كان عددهم 20.

3.1. مجالات البحث:

1.3.1. المجال البشري : أجريت الدراسة على :

علمجموعة من الشباب الذي تتراوح أعمارهم من 20 إلى 35 سنة بولاية النعامة وو ولاية غليزان وقسمت العينة إلى فئتين

الشباب الذين يمارسون تدريبات التقوية العضلية و كان عددها 40.

الشباب الذين لا يمارسون تدريبات التقوية العضلية و كان عددها 40.

2.3.1. المجال المكاني: أجريت بولاية النعامة .

3.3.1. المجال الزمني :هو الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في

الموسم 2020/2019 و كانت بداية من 2020/05/07 إلى 2020/08/30

4.1. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

1.4.1. المتغير المستقل:

ويتمثل في تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية.

2.4.1. المتغير التابع:

ويتمثل في :المشاكل النفسية .

5.1. ضبط متغيرات البحث:

إن أي دراسة ميدانية تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة ، وعزل بقية المتغيرات الأخرى ، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح

النتائج التي توصل إليها الطالبان الباحثان مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير ، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج ، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة.(تواتي، 2008، صفحة 177)

كما يذكر (فان دالين، 1985، صفحة 386) أن المتغيرات التي تؤثر في المتغير التابع ، والتي من الواجب ضبطها ، هي المؤثرات الخارجية ، والمؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية ، و المؤثرات التي ترجع إلى تجمع العينة . و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالبان الباحثان على ضبط متغيرات البحث: من حيث الجنس : ذكور

من حيث السن : من 20 إلى 35 سنة

الشباب الممارسين لتدريبات التقوية العضلية .
الشباب الذين لا يمارسون أي نشاط رياضي .

1.5.1. المتغيرات المشوشة (المحرجة) :

حاول الطالبان الباحثان التحكم في المتغيرات الدخيلة أو المحرجة و ذلك بضبطها و تحديدها و السيطرة عليها و هذا ما يؤكد (عودة ملكاوي، 1987ص137) بأن المتغير الدخيل نوع الدخيل نوع من المتغير الذي لا يدخل في تصميم البحث ، و لا يخضع لسيطرة الباحث و لكن يؤثر في نتائج البحث تأثيرا غير مرغوب فيه و لا يستطيع الباحث ملاحظة المتغير أو قياسه لكن يفترض وجود عدد من المتغيرات الدخيلة و تؤخذ بعين الاعتبار عند مناقشة النتائج و تفسيرها ، و عليه يجب تحديد هذه المتغيرات و السيطرة عليها . وفيما يلي عرض لأهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية و الخارجية للبحث :

- ظروف الدراسة و العوامل المصاحبة لها :

لم يتعرض البحث خلال مدة الدراسة لأي طارئ ، أو حادث عرقل سيرها .

- السيطرة على أداة القياس .

2.5.1. ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:

تعرض البحث خلال مدة الدراسة لطارئ مفاجئ وهو توقف تنفيذ البرنامج نظرا لجائحة كورونا التي ضربت العالم مما أدى إلى استحالة إتمامه وهذا يفرض حالة الطوارئ وغلق جميع الميادين خوفا من انتقال وانتشار الفيروس خاصة وان الفئة المتعامل معها أكثر عرضة وتأثرا بهذا الفيروس.

6.1. أدوات البحث :

لقد تطلب إنجاز هذا البحث العلمي المتواضع استخدام بعض المتطلبات و الأدوات التالية .

- الإلمام النظري حول موضوع الدراسة في كل من المصادر و المراجع باللغة العربية و الأجنبية .

- تم إجراء مقابلات مع السادة الدكاترة بمعهد التربية البدنية و الرياضية مستغنام و مع أفراد عينة البحث من أجل تحديد معالم مشكلة البحث و كشف مختلف جوانبها .

1.6.1. خطوات بناء أداة جمع البيانات :

الخطوة الأولى : الدراسة الاستطلاعية :

تعد الدراسة الاستطلاعية من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالبان الباحثان أثناء دراستهم لموضوع بحثهما ، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع المعلومات و الحقائق التي تخص موضوع بحثه ، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها يمكن دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراية و التي من خلالها تمكن الطالب الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي .

الخطوة الثانية : الإطلاع على الأدب التربوي

تعتبر أول مرحلة قمنا بها لتصميم و بناء المقاييس و ذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها و قد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات و المواضيع و الكتب و المجالات و الدوريات التي لها علاقة بموضوع المشاكل النفسية و القلق و الاكتئاب و اليأس .

تهدف هذه المرحلة أساسا إلى تعميق فهم الطالبان الباحثان لموضوع البحث من الناحية الإلمام بالمشاكل النفسية التي يعاني منها الشباب و أسباب ظهور هذه المشاكل و التعرف على المشاكل بشكل خاص كل واحد على حدة و كذا الإطلاع على مختلف المراجع و الكتب التي تناولت هذا الموضوع .

الخطوة الثالثة : الإطلاع على المقاييس

تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس مختلف المشاكل النفسية كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادت كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس المشاكل النفسية و قد استخدم الطالبان الباحثان مقياس بيك للاكتئاب و مقياس بيك لليأس و كذا مقياس سيبيلجر لقياس القلق .

الخطوة الرابعة : صياغة الصورة الأولى للأداة و عرضها على المحكمين :

بعد صياغة بنود الاستبيان في محاوره الثلاث تم عرضه على مجموعة من المحكمين من مههد التربية البدنية و الرياضية بجامعة مستغانم و قد اتفقوا بنسبة عالية بأن المقاييس تتناسب مع الإشكالية المطروحة

وصف الاستبيان : قام الطالبان الباحثان بإعداد الاستبيان و قد تكون في صورته النهائية

من سؤال و هي موزعة على محورين و هي :

جدول رقم 01 : يوضح عدد محاور الاستبيان و عدد أسئلة كل محور .

الرقم	المحور	الأسئلة
-------	--------	---------

20	القلق	01
21	الاكتئاب	02
20	اليأس	

مقياس القلق :

مقياس سبيلبرجر للقلق

يعد مقياس القلق السمة الحالة هي أحد المقاييس الهامة التي تقيس مسنى القلق النفسي إذ يعد هذا المقياس الامتداد الطبيعي لنظرية حالة و سمة القلق و التعبير المباشر عنها و قد تم إعداده من قبل سبيلبرجر و زملاؤه عام 1964 و يعف بالانجليزية و يكون من 20 فقرة

طريقة التصحيح و مفتاح التنقيط

جدول رقم 2 يبين طريقة تصحيح و مفتاح التنقيط لمقياس القلق

الفئة	الدرجة	مستوى القلق
1	20 - 0	خالية من القلق
2	40 - 20	قلق طبيعي
3	60 - 40	قلق فوق المتوسط
4	80 - 60	قلق شديد

يحتوي المقياس على 20 فقرة و منها 09 فقرة إيجابية و 11 فقرة سالب .

الإيجابية : 01-02-06-07-10-13-14-16-19.

السلبية : 03-04-05-08-09-11-12-15-17-18-20.

الجدول رقم 03 : بين أوزان العبارات الإيجابية للاستبيان

أبدا	أحيانا	غالبا	كثيرا
4	3	2	1

الجدول رقم 04 : بين أوزان العبارات السلبية للاستبيان .

أبدا	أحيانا	غالبا	كثيرا
1	2	3	4

مقياس بيك للاكتئاب MDD:

من إعداد د. آرون بيك

ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبد الستار ابراهيم و يزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق و سريع لمستوى الاكتئاب و يتكون من 21 سؤال لكل سؤال سلسلة متدرجة من أربع بدائل مرتبة حسب شدتها و التي تمثل أعراضا للاكتئاب و تستخدم الأرقام من (0-3) لتوضيح مدى شدة الأعراض .

طريقة التطبيق و التصحيح :

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين 15 سنة فأكثر
- يختار المفحوص إحدى البدائل الأنسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حوله .
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اختارها المفحوص فمثلا المفصوح البديل رقم 3 فإن درجته لهذا السؤال هي 3
- كل مجموعة تجمل 4 أسئلة متدرجة من الإيجابية إلى السلبية .

جدول رقم 05 يبين طريقة تصحيح و مفتاح التنقيط لمقياس الاكتئاب

لا يوجد اكتئاب	9 - صفر
اكتئاب بسيط	10-15
اكتئاب متوسط	16-23
اكتئاب شديد	24-36
اكتئاب شديد جدا	37 فما فوق

مقياس بيك لليأس -BHS :

أعد هذا المقياس أرو نبيك ووستر عام 1974 و لقد أعد هذا المقياس لقياس 3 مظاهر رئيسية لليأس و هلى الشعور نحو المستقبل ، نقص الدافعية ، التوقعات السلبية ، و قم الدكتور امطانيوس ميخائيل 2007 بترجمة المقياس ، و دراسة خصائصه القياسية للتأكد من ملاءمته و صلاحيته للاستعمال في البيئة المحلية إذ يعتبر مقياس بيك لليأس أداة تعتمد أسلوب التقدير الذاتي و قد حددت الأعراض في 20 بندا على مدرج من نقطتين تتراوح بين (0-1) .

مفتاح تصحيح المقياس :

يتكون اختبار بيك لليأس من 20 بندا ، 9 بنود تصحح سلبيا في ضوء النفي وتحصل الإجابة (لا) على درجة واحدة و الإجابة (نعم) على الدرجة 0 في حين أن 11 بندا المتبقية تصحح إيجابيا حيث تحصل الإجابة (نعم) على الدرجة 1 ، و الإجابة (لا) على الدرجة 0 ثم تجمع الإجابات الكلية لاستخراج الدرجة الكلية و تتراوح درجات المقياس بين 0 و 20 درجة (الأنصاري، 2001، الصفحات 126-127)

المحور الاول : يحتوي المحور على 20فقرة و منها 09فقرة سالبة و 11فقرة إيجابية.

الإيجابية : 02-04-07-09-11-12-14-16-17-18-20.

السلبية : 01-03-05-06-08-10-13-15-19.

الجدول رقم 06 : بين أوزان العبارات الإيجابية للاستبيان

نعم	لا
1	0

الجدول رقم 07 : بين أوزان العبارات السلبية للاستبيان .

نعم	لا
0	1

3.6.1. التجربة الاستطلاعية :

أجريت هذه التجربة على مجموعة من الشباب الممارسين و الغير الممارسين لتمرينات التقوية العضلية

4.6.1. التجربة الرئيسية : تم تطبيق التجربة الرئيسية على عينة البحث من شباب

ممارسين لتمرينات التقوية العضلية و عددهم 40 و شباب غير ممارسين لأي نشاط رياضي و قدر عددهم بـ 40

8.1. الدراسة الاستطلاعية :

لقد حرص الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل على تحديد طبقا لطبيعة البحث و متطلبات إنجازه الميدانية أهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان الباحثان الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 20-35 سنة الممارسين لتدريبات التقوية العضلية و الغير الممارسين و في هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلص و حسين، 2000، ص143).

وقد قام الطالبان الباحثان بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية :

1.8.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى :

الخطوة الأولى " تمثلت في قيام الطالبان الباحثان باستطلاع رأي الخبراء ، إلى جانب الاعتماد على المصادر و المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي التي سيتم التطرق إليها في الدراسة و كذا و قد تم إعداد

مجموعة الاختبارات ، وقد تم عرضها على مجموعة من الخبراء قصد تحديد أدق الاختبارات و التي تفي بالغرض المنشود ، وقد أجمع المحكمين عن مناسبة بعض المقاييس للتطبيق على عينة البحث .

2.8.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الأسس العلمية للاختبارات في هذه الفترة ، تناول الباحث الاستبيان المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث ، طبقت عليهم مجموعة المقاييس المستخدمة و على مرحلتين متتاليتين أين تمت المرحلة القبلية بتاريخ 2020/05/20 بينما المرحلة البعدية بتاريخ 2020/05/27 في نفس الظروف الزمنية و المكانية للمرحلة الأولى.

ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ، 1993، ص152) و على أساس هذه الطريقة قام الطالبان الباحثان بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره 07 أيام مع تثبيت كل المتغيرات (نفس التوقيت ، نفس المكان نفس العينة) و استعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون .

صدق الاختبار :

يقصد بصدق الاختبار مدى صلاحية الاختبارات لقياس فيما وضع لقياسه و بغرض التعرف على الصدق للاختبارات قيد البحث استخدم الباحث المعادلة التالية :

$$\text{معامل الثبات} = \sqrt{\text{الذاتي الصدق}}$$

صدق الاتساق الداخلي :

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للتأكد من الاتساق البنائي لعبارات المقاييس من إطار درجة لكل جواب حسب عينة الدراسة الاستطلاعية و كانت النتائج كالتالي :

صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق :

جدول رقم 08 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس القلق

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	أشعر بسرور	0.94	0.05
02	أتعب بسرعة	0.71	0.05
03	أود لو بكيت	0.76	0.05
04	أود لو كنت سعيدا كما يبدو على الآخرين	0.93	0.05
05	أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ القرار بسرعة كافية	0.80	0.05
06	أشعر بالراحة	0.86	0.05
07	أنا هادئ و أعصابي باردة	0.84	0.05
08	أشعر أن المتعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها	0.91	0.05
09	أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقا أن أقلق عليها	0.74	0.05
10	أناسعيد	0.87	0.05
11	أميل إلى أخذ الأمور بجدية زائدة	0.94	0.05
12	أفتقر للثقة بالنفس	0.71	0.05
13	أشعر بالاطمئنان	0.84	0.05
14	أحاول تجنب مواجهة أي أزمة أو صعوبة	0.71	0.05
15	أشعر بالاكئاب	0.72	0.05

0.05	0.88	أنا راضي	16
0.05	0.91	تدور في ذهني فكرة تافهة تضايقني	17
0.05	0.85	عندما أعاني من خيبة أمل فأنا لا أستطيع أن أتجاهلها لشدة تأثيرها على	18
0.05	0.92	أشخص مستقر	19
0.05	0.74	تنتابني حالة توتر و ارتباك عندما أفكر في مشاغلي الآن	20

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.95) لكل سؤال من أسئلة المقياس عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي :

جدول رقم 09 يبين معامل الارتباط لمقياس القلق

عدد الفقرات	معامل الارتباط
20	0.912

نلاحظ من خلال الجدول 09 أن معامل الارتباط بلغ 0.912 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس

جدول رقم 10 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاكتئاب

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	مجموعة 01	0.91	0.05
02	مجموعة 02	0.82	0.05
03	مجموعة 03	0.83	0.05
04	مجموعة 04	0.74	0.05
05	مجموعة 05	0.93	0.05
06	مجموعة 06	0.84	0.05
07	مجموعة 07	0.88	0.05
08	مجموعة 08	0.73	0.05
09	مجموعة 09	0.86	0.05
10	مجموعة 10	0.91	0.05
11	مجموعة 11	0.93	0.05
12	مجموعة 12	0.73	0.05
13	مجموعة 13	0.77	0.05
14	مجموعة 14	0.71	0.05
15	مجموعة 15	0.78	0.05
16	مجموعة 16	0.88	0.05
17	مجموعة 17	0.86	0.05
18	مجموعة 18	0.94	0.05
19	مجموعة 19	0.75	0.05
20	مجموعة 20	0.74	0.05
21	مجموعة 21	.0.86	0.05

نلاحظ من خلال الجدول 10 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.97) لكل سؤال من الأسئلة المحور عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي:

جدول رقم يبين 11 معامل الارتباط لمقياس الاكتئاب .

عدد الفقرات	معامل الارتباط
20	0.945

نلاحظ من خلال الجدول 11 أن معامل الارتباط بلغ 0.945 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس
جدول رقم 12 يبين : يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس اليأس

الرقم	العبرة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	انظر إلى المستقبل بأمل و حماسة	0.96	0.05
02	يمكنني الاعتراف بعجزتي لانني لم أتمكن من تحقيق الأفضل بالنسبة لي	0.73	0.05
03	عندما تسوؤ الأمور بالنسبة لي يساورني الشعور بأنها لن تبقى سيئة إلى الأبد	0.82	0.05
04	لا يمكنني أن أتخيل كيف ستكون حياتي بعد عشر سنوات	0.87	0.05
05	لدي من الوقت ما يكفي لإنجاز ما أربغ	0.77	0.05
06	أتوقع أن أنجح في المستقبل في الأمور الأهم بالنسبة لي	0.86	0.05
07	يبدو المستقبل مظلم بالنسبة لي	0.80	0.05
08	أتوقع أن يكون نصيبي من نعم الحياة أكبر من نصيب الشخص العادي	0.89	0.05
09	لم يكن حظي سعيدا و ليس هناك ما يجعلني أعتقد أنه سيكون سعيدا في المستقبل	0.93	0.05
10	لقد أعدتني تجاربي و خبراتي السابقة بصورة جيدة لمواجهة المستقبل	0.85	0.05
11	كل ما أستطيع أن أراه أمامي هو أشياء سيئة أكثر مما هي جيدة	0.89	0.05
12	لا أتوقع الحصول على ما أريد الحصول عليه فعلا	0.71	0.05

0.05	0.92	عندما أنظر إلى المستقبل أوقع أنني سأكون أسعد من الآن	13
0.05	0.82	لن تسير الأمور في المستقبل كما أريدها	14
0.05	0.71	ثقتي كبيرة بالمستقبل	15
0.05	0.72	من السخف أن أرغب في أي شيء طالما أنني لا أحصل أبدا على ما أريده	16
0.05	0.88	لا أتوقع أن أشبع رغباتي فعلا في المستقبل	17
0.05	0.82	يبدو لي المستقبل غامضا و مشكوكا فيه	18
0.05	0.93	يمكنني أن أتوقع أن تكون الأيام السعيدة القادمة أكثر من الأيام السيئة	19
0.05	0.76	لا فائدة من أن أحاول بصورة جدية الحصول على ماأريده	20

نلاحظ من خلال الجدول 12 أن معاملات الارتباط محصورة بين (0.71-0.96) لكل سؤال من الأسئلة المحور عند مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي تعتبر دالة و منه فهي تعتبر صادقة عند وضع المقياس ما يطمئن الطالبان الباحثان على استخدام المقياس .

الصدق الذاتي :

جدول رقم 13 يبين معامل الارتباط لمقياس اليأس .

معامل الارتباط	عدد الفقرات
0.924	20

نلاحظ من خلال الجدول 13 أن معامل الارتباط بلغ 0.924 و هو معامل قوي و هذا يشير أن الأداة صادقة عند وضع المقياس

الثبات :

المعالجة بألفا كرونباخ :

استخدم الباحث المعالجة بألفا كرونباغ لقياس ثبات الاستبيان حيث تحصل على قيمة معامل ألفا كرونباخ لكل محور من محاور الاستبيان وفقرات الاستبيان ككل .

جدول رقم 14 : بوضع معامل الثبات ألفا كرونباخ

محاور الاستبيان	عدد العبارات	ألفا كرونباخ
القلق	20	0.912
الاكتئاب	21	0.970
اليأس	20	0.931

يتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول 14 أن قيمة معامل ألفا كرونباخ كانت مرتفعة بدرجة عالية لكل محور من المحاور حيث تراوحت بين (0.912-0.970) و قد بلغت ذروتها في المحور الثاني و قد كانت في المحور الثاني بـ 0.970 و هو معامل ثبات عالي و مرتفع و عليه يكون الطالبان الباحثان قد تأكدا من ثبات أداة الدراسة مما يجعله على ثقة تامة بصحة النتائج ..

موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الطالبان الباحثان بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا عن الصعوبات و الغموض .
- أما لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزن بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل
- شرح للمختبرين كل تفاصيل و متطلبات الاستبيان .
- وضوح الأسئلة الخاصة بالاستبيان .
- توحيد الظروف المكانية و الزمانية .

9.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

المتوسط الحسابي:

$$\frac{\text{مج س}}{ن} = \bar{\text{س}}$$

بحيث:

$\bar{\text{س}}$: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

التباين:

$$\text{التباين} = \text{ع}^2$$

التجانس:

$$\text{ع}_1^2$$

بحيث:

$$\text{ف} = \frac{\text{ع}_1^2}{\text{ع}^2}$$

ϵ^2_2

ϵ^2_1 : التباين الأكبر .

ϵ^2_2 : التباين الأصغر .

معامل الارتباط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج } (\bar{s} - \bar{s}) (\bar{v} - \bar{v})}{\sqrt{\text{مج } (\bar{s} - \bar{s})^2 \text{ مج } (\bar{v} - \bar{v})^2}}$$

ر : معامل الارتباط بيرسون.

س : قيم الاختبار الأول

\bar{s} : المتوسط الحسابي للاختبار الأول

ص : قيم الاختبار الثاني

\bar{v} : المتوسط الحسابي للاختبار الثاني.

ت ستودنت :

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{\epsilon^2_1 + \epsilon^2_2}{n - 1}}}$$

بحيث:

\bar{s}_1 ، \bar{s}_2 : المتوسط الحسابي

ع²₁، ع²₂ : التباين الأكبر و الأصغر

ن₁ ، ن₂ : الحجم.

النسبة المئوية :

العدد الفعال (التكرار) × 100

كما في القانون التالي : النسبة المئوية =

مجموع التكرارات

قانون معالجة التكرارات كا² (كاف تربيع) :

إختبار مربع كاي (كا²) : يعتبر إختبار كا² واحدا من أكثر إختبارات الإحصاء اللابارامتري أهمية لأنه يستخدم للعديد من الأغراض ، و يستخدم هذا الإختبار عندما تكون البيانات مأخوذة لعينات كبيرة مستقلة . (رضوان، 2003، صفحة 185)

حيث كا² = مجموع [التكرارات الواقعية - التكرار المتوقع]²

التكرار المتوقع

ت و : التكرارات الواقعية .

ت م : التكرارات المتوقعة .

التكرارات الواقعية =

عدد الحالات

درجة الحرية = عدد الحالات - 1

10. صعوبات البحث :

-الظروف الصعبة التي تمر بها البلاد جراء وباء كورونا.

- قلة المعلومات الخاصة بهذه الدراسة .

خاتمة :

من خلال هذا الفصل تم عرض مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية و التي من خلالها نستطيع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ الفرضيات التي تقوم على أساسها هذه الدراسة بحيث تعتبر هذه الإجراءات ضرورية في كل دراسة، لأنه من دون إجراءات ميدانية لا يمكن التوصل إلى الإجابة عن الإشكالية العامة .

الفصل الثاني : الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

بناء على الدراسات السابقة والبحوث المشابهة والأدب النظري وبعد تحليلها ومناقشتها وربطها بأهداف الدراسة الحالية وإجراءاتها من بروتوكولات ميدانية والمتمثلة في ضبطها الإجرائي للمتغيرات بصفة دقيقة، وبرنامجها الثري والمتنوع من استخدام تشكيلة واسعة من التمارين والالعاب الترويحية الرياضية المفضلة لدى عينة الدراسة، لتحقيق ما كانت تصبو إليه الدراسة نستنتج مايلي:

-إن تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية قد اثر إيجابيا على بعض المشاكل النفسية على المرضى النفسيين .

- الاهتمام بالأنشطة الرياضية الترويحية لما لها أهمية على نفسية الفرد في تحقيق الصحة النفسية له

- النشاط البدني الترويحي يساعد الشباب على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية التلاميذ.

- تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ولها نتيجة على نفسية الشباب

- تعمل أيضا تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية على تكوين شخصية الشباب وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح.

- هناك تأثير إيجابي للأنشطة الرياضية و الترويحية و في الحد من العنف و الغضب و القلق و الاكتئاب لدى الشباب .

- يعد النشاط البدني وسيلة هامة للوقاية وعلاج الضغوط النفسية حيث يقوم بالزيادة بالثقة بالنفس والشعور بالقدرة والكفاءة كما يكسر حاجز العزلة والانطواء والتغلب على مشاعر القلق والاكتئاب

- النشاط الرياضي الترويحي يساعد في التخفيف من القلق لدى المراهقين و الشعور بالراحة و الهدوء

التوصيات :

- ✓ تشجيع الباحثين في المجال الرياضي لمختلف التخصصات بتناول بحوث ودراسات الشباب .
- ✓ الاهتمام بالأنشطة الترويحية الرياضية للشباب من حيث التخطيط والتنفيذ.
- ✓ حث كبار السن على ممارسة برامج الأنشطة الترويحية الرياضية لما له من تأثير ايجابي على بعض الصفات البدنية والانتظام في الممارسة الرياضية.
- ✓ ضرورة إعداد تمرينات خاصة بتدريبات التقوية العضلية المرتبطة بالصحة النفسية للشباب التي توفر له الاسترخاء و البعد عن الاكتئاب
- ✓ ضرورة أن تتضمن تدريبات التقوية العضلية المرتبطة بالصحة تمارين وقائية صحية

خاتمة :

فئة الشباب من الشرائح المهمة التي تعد مهد للمجتمع الجزائري ونظرا لما تعانيه من مشاكل نفسية وما يترتب عليها من اضرار بدنية ووظيفية ناجمة عن تراجع مستوى الحالة النفسية ن بالاضافة الى الظروف التي يعيشها المجتمع الجزائري فتوجب علينا في مجال تخصصنا ايجاد او تبني استراتيجيات تتضمن حلول مستعجلة في حل مشاكل النفسية عند الشباب حيث تمثل هذا العمل فيإعطاء نظرة من جهة تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية و هميتها في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب من جهة أخرى مفادها الوصول بالفرد الممارس الى مستوى مقبول من الجوانبالنفسية.الا انه تم توقف التنفيذ الدراسة ، جراء الازمة الصحية التي ضربت العالم عامة و الجزائر خاصة .والمتمثل في جائحة كورونا.

ولكن رغم ذلك حاول الطالبان اتمام الدراسة من خلال تحليل ومناقشة الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي اجمعت على أنه للنشاط البدني الترويحي أهمية كبيرة في حل بعض المشاكل النفسية عند الشباب وقد أدخلنا تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية التي أردنا أن نؤكد على فاعليتها ونجاحتها في مساعدة هذه الفئة من التخلص من المعاناة التي يعانينها ،وذلك بشعورهم بالراحة النفسية .

المصادر و المراجع

المصادر باللغة العربية :

- 1-أ.د. قاسم حسين صالح. رئيس الجمعية النفسية العراقية.
- 2- إبراهيم رحمة. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي . عمان : دار الفكر للطباعة و النشر, ط1.
- 3- ابو العلا أحمد محمد حسن علاوي. (1984). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أبو ايهاب حمودة. (2015). قضايا اجتماعية .
- 5- أحمد مخيمر عماد. (2003). إدراك الأطفال للأمن النفسي من الوالدين و علاقته باليأس و
- 6- القلق. مصر: دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية العدد 4 المجلد 13.
- 7- السيد محمود الفرحاتي. (2005). سيكولوجية العجز النفسي . المركز القومي للامتحانات و التقويم التربوي المتاب الاول.
- 8- الشناوي محمد محروس علي السيد. (1988). الاكتئاب و علاقته بالشعور بالوحدة و تبادل العلاقات الاجتماعية . القاهرة: مركز التنمية البشرية و المعلومات .
- 9- المشعان، عويد سلطان. (1995). دراسة الفروق في الأكتئاب بين المراهقين والشباب الكويتي. جامعة الكويت.: المجلة التربوية. المجلد (10)، العدد(37).
- 10- أمثال الحويلة. (2010). القلق و الاسترخاء العضلي . الكويت .
- 11- امين انور الخوري. (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 12- أمين خولي. (1990). أصول الترويح أوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 13- بدر محمد الأنصاري. (2001). الصورة الكويتية من مقياس بيك لليأس عن طلاب الجامعة بين الجنسين . مصر: مجلة الإرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- 14- بسطويسي أحمد. (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 15- تهاني عبد السلام. (2001). الترويح و التربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 16- حزام محمد رضا الفوزيني. (1978). التربية الترويحية . بغداد: دار العربية للطباعة .
- 17- حسن الساعاتي. (1980). التطبيق و العمران. بيروت: دار النهضة العربية , ط3.
- 18- حنان عبد الحميد العناني. (2000). الصحة النفسية . عمان: دار الفكر للنشر و التوزيع .
- 19- درويش أمين كمال الخولي. (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ. دار الفكر العربي, ط1.
- 20- ربيع، محمد شحاته. (2004). تاريخ علم النفس ومدارسه. القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

- 21- زريق معروف. (1983). مشاكلنا النفسية. عمان : دار الفكر ط2.
- 22- زهران حامد عبد السلام. (2005). علم النفس النمو . القاهرة : دتر عالم الكتب .
- 23- سعيد التل. (1997). قواعد الدراسة في الجامعة. عمان: دار الفكر .
- 24- سيد أحمد مصطفى درغام. دراسة لبعض المشكلات النفسية . القاهرة : جامعة عين شمس .
- 25- طه، فرج عبد القادر. (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي. القاهرة: ط1.
- 26- عبد الستار ابراهيم. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه. الكويت: المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب العدد 239.
- 27- عبد الفتاح محمد دويدار. (1992). المكونات العملية و المعالم السيكومترية لمقياس اليأس للأطفال في البيئة المصرية . مصر : دراسة نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
- 28- عثمان يخلف. (2001). علم نفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة. قطر: دار الثقافة للنشر و التوزيع ط 1.
- 29- عطيات محمد خطاب. (1982). أوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف, ط3.
- 30- عقود آسيا. (2012). الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة رسالة ماجستير. الجزائر : جامعة فرحات عباس.
- 31- لطفي بركات أحمد. (1981). تربية المعوقين في الوطن العربي. الرياض: دار المريخ للنشر , ط1.
- 32- محمد الحماحي. (2005). رؤية عصرية لترويح و أوقات الفراغ. القاهرة : مركز الكتاب للنشر ط2.
- 33- وفاء أمميدان القاضي محمد. (2009). التعرف على قلق المستقبل و علاقته بمفهوم الذات . غزة : الجامعة الإسلامية .
- 34- ابراهيم ,ع . ا. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه . الكويت :المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب العدد . 239
- 35- أحمد ب, (1999). أسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي .
- 36- أحمد ل, ب. (1981). تربية المعوقين في الوطن العربي. الرياض :دار المريخ للنشر , ط1.
- 37- آسيا ,ع . (2012). الضغط النفسي المهني و علاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة رسالة ماجستير .الجزائر :جامعة فرحات عباس.

- 38- الأنصاري، ب. م. (2001). الصورة الكويتية من مقياس بيك لليأس عن طلاب الجامعة بين الجنسين. مصر: مجلة الأرشاد النفسي جامعة عين شمس.
- 39- التل، س. (1997). قواعد الدراسة في الجامعة. عمان: دار الفكر .
- 40- الحماحي، م. (2005). رؤية عصرية لترويح و أوقات الفراغ. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ط.2
- 41- الحويلة، أ. (2010). القلق و الاسترخاء العضلي. الكويت .
- 42- الخوري، ا. ا. (1996). الرياضة و المجتمع. الكويت: سلسلة عالم المعرفة.
- 43- الساعاتي، ح. (1980). التطبيع و العمران. بيروت: دار النهضة العربية، ط.3
- 44- السلام، بت. ع. (2001). الترويح و التربية الترويحية. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 45- السلام، ز. ح. (2005). علم النفس النمو. القاهرة: دتر عالم الكتب .
- 46- السيد، ا. م. (1988). الاكتئاب و علاقته بالشعور بالوحدة و تبادر العلاقات الاجتماعية . القاهرة: مركز التنمية البشرية و المعلومات .
- 47- العناني، ح. ع. (2000). الصحة النفسية. عمان: دار الفكر للنشر و التوزيع .
- 48- الفرحاتي، ا. م. (2005). سيكولوجية العجز النفسي. المركز القومي للاختبارات و التقويم التربوي المتاب الاول.
- 49- الفزويني، ح. م. (1978). التربية الترويحية. بغداد: دار العربية للطباعة .
- 50- القادر، ط. ف. (1993). موسوعة علم النفس و التحليل النفسي. القاهرة: ط.1
- 51- حمودة، أ. ا. (2015). قضايا اجتماعية .
- 52- خطاب، ع. م. (1982). أوقات الفراغ و الترويح. القاهرة: دار المعارف، ط.3
- 53- خولي، أ. (1990). أصول الترويح أوقات الفراغ. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 54- درغام، س. أ. دراسة لبعض المشكلات النفسية. القاهرة: جامعة عين شمس .
- 55- دويدار، ع. ا. (1992). المكونات العاملة و المعالم السيكومترية لمقياس اليأس للأطفال في البيئة المصرية. مصر: دراسة نفسية رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية .
- 56- رحمة، إ. (1998). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. عمان: دار الفكر للطباعة و النشر، ط.1
- 57- سلطان، ا. ع. (1995). دراسة الفروق في الأكتئاب بين المراهقين و الشباب الكويتي. جامعة الكويت: المجلة التربوية. المجلد (10)، العدد. (37)
- 58- شحاته، ر. م. (2004). تاريخ علم النفس ومدارسه. القاهرة: دار غريب للطباعة و النشر.

- 59- عماد، أ. م. (2003). إدراك الأطفال للأمن النفسي من الوالدين و علاقته باليأس و القلق . مصر :دراسات نفسية رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية العدد 4المجلد 13.
- 60- كمال الخولي، د. أ. (1990). أصول الترويح و أوقات الفراغ. دار الفكر العربي، ط.1
- 61- محمد حسن علاوي، ا. ا. (1984). فسيولوجيا التدريب الرياضي. القاهرة :دار الفكر العربي.
- 62- محمد، و. أ. (2009). التعرف على قلق المستقبل و علاقته بمفهوم الذات . غزة :الجامعة الإسلامية .
- 63- معروف، ز. (1983). مشاكلنا النفسية .عمان :دار الفكر ط.2.
- 64- يخلف، ع. (2001). علم نفس الصحة ، الأسس النفسية و السلوكية للصحة .قطر :دار الثقافة للنشر و التوزيع ط 1.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 65- A.damort .(1986) .*al nouveau larousse medical*. paris: librairie larousse.
- 66- alaian touraine .(1969) .*sociétépost industrielle*. paris: editionel.
- 67- dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs, Paris 1978, p168. 68-
- 68- Norber Sillamy .(1978) .*dictionnaire de psychologie Larousse au loisirs*.paris.
- 69- Dumazaider .(1982) .*vers une civilisation de loisirs*.paris :Edition du seuil.
- 70- edouard limbos .(1981) .*l'animation des groups du culture et loisir*.paris :édition f s c 2 eme edition.
- 71- J-Conzcheuve .(1980) .*sociologie de la radio-télévision*.paris: puf, 5emeédition.
- 72- l.y abrahamson .(1989) .*hopeness depression*. a theory based subtype of depression psychological reviews.

- 73- M.E.P., Klein.D.C& ,.Miller,W.R Seligman .(1976) *.depression in h leitenberg*. new jersey: hanbook of behavior modification and behavior therapy.
- 74- paul foul .(1978) *.vocabulaire des science sociales* . paris.
- 75- psychologie du sport p u f paris, 1983, p71. Raymond Tomas .(1983) *. psychologie du sport*. paris.
- 76- R Romanis .(1987) *.Depression*.london: Faber and Faber Limited.
- 77- R.Md casablanca .(1968) *.sociabilitéet loisirs enfants . de la choix et nestle* .paris.
- 78- Serae Monyca .(1982) *.sociologie et action sociale*.bruxelles.
- 79- THOMAS .(1975) *.the classtoom behavior of teachers duringreading instruction*. compelation story.
- 80- vers une civilisation de loisirs, Edition de seuil, Paris, 1982, p260
J.Dumaze Deir .(1982) *.vers une civilisation de loisirs*.paris :Edition de seuil.

العلماء حقا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس -مستغانم-
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي الترويحي
استمارة ترشيح الاستبيان
تحية طيبة وبعد:



يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الاستمارة والتي تشتمل على مجموعة من الاختبارات البدنية المنتقاة لهذه الدراسة والتي تدخل ضمن تحضير شهادة الماستر تخصص النشاط البدني الرياضي الترويحي بعنوان: أهمية تدريبات التقوية العضلية كرياضة ترويحية في حل بعض المشاكل النفسية لدى الشباب 20-35 سنة نرجوا من سياتكم المحترمة واعطاء الاقتراحات والارشادات التي ترونها مفيدة لبحثنا.

تحت اشراف:
د.كوتشوك سيدي محمد

الطالبان الباحثان :
دلبار بوزيان
مجبر زوليخة

السنة الجامعية : 2020/2019

مقياس الاكتئاب بيك BAI

اقرأ التعليمات التالية بدقة :

يشتمل الاستفتاء على 21 مجموعة من العبارات ، اقرأ كل عبارة بإمعان ، ثم ضع دائرة حول أحد الأرقام (صفر ، 1 ، 2 ، 3) التي تسبق العبارة التي تصف تماما الحالة التي كنت تشعر فيها خلال الأسبوع الماضي بما في ذلك اليوم الحالي .

المجموعة	صفر	لا أشعر بالحزن
01	1	أشعر بالحزن
	2	أنا حزين طوال الوقت و لا أستطيع الخروج من هذه الحالة
	3	أنا حزين جدا و غير سعيد لدرجة أنني لا أستطيع تحمل هذه الحالة
المجموعة	صفر	لا أشعر بأن عزمي ضعيفة تجاه المستقبل
02	1	أشعر أن عزمي ضعيفة تجاه المستقبل
	2	أشعر أنه لا يوجد شيء أتطلع إليه في المستقبل
	3	أشعر أن المستقبل ميؤوس منه و أنه لا سبيل إلى أن تتحسن الأمور
المجموعة	صفر	لا أشعر بالفشل
03	1	أشعر أنني واجهت من الفشل أكثر مما يواجه الشخص العادي
	2	عندما أسترجع حياتي الماضية فكل ما أراه هو الكثير من الفشل
	3	أشعر أنني شخص فاشل تماما
المجموعة	صفر	لا أزال أستمتع بالأشياء كما كانت من قبل
04	1	لا أستمتع بالأشياء كما اعتدت أن استمتع بها من قبل
	2	لم أجد متعة حقة في أي شيء بعد
	3	أشعر بعدم الرضا و الملل من كل شيء
المجموعة	صفر	لا أشعر بالذنب بوجه خاص
05	1	أشعر بالذنب لفترات طويلة من الوقت
	2	ينتابني الشعور بالذنب تماما معظم الوقت
	3	أشعر بالذنب طوال الوقت

المجموعة 06	صفر	لا أشعر عقابا يحل بي الآن
	1	أشعر و كأن عقابا يحل بي الآن
	2	أتوقع أن
	3	أشعر أن ، الآن
المجموعة 07	صفر	لأشعر بأن ألمي قد خاب في نفسي
	1	أشعر أن ألمي قد خاب في نفسي
	2	أشعر بالاشمئزاز من نفسي
	3	أكره نفسي
المجموعة 08	صفر	لا أشعر بأني أسوء من أي شخص
	1	انتقد نفسي على نقاط ضعفي و أخطائي
	2	ألوم نفسي طوال الوقت على أخطائي
	3	ألوم نفسي على كل شيء سيء يحدث لي
المجموعة 09	صفر	لا تراودني أي أفكار للتخلص من حياتي
	1	تنتابني أفكار للتخلص من حياتي و لكني لن أنفذها
	2	أرغب في قتل نفسي
	3	لو أتاحت لي فرصة للانتحار فسوف أفعل ذلك
المجموعة 10	صفر	لا أبكي أكثر من المعتاد
	1	أبكي الآن أكثر مما تعودت
	2	أبكي الآن طوال الوقت
	3	تعودت أن أكون قادرا على البكاء أما الآن فلا أستطيع البكاء حتى لو أردت
المجموعة 11	صفر	لست مستثارا الآن مما كنت دائما
	1	أصبح منزعجا أو مستثارا بسهولة أكثر مما كنت معتادا
	2	أشعر أنني مستثار الآن طوال الوقت
	3	لا تثيرني بالمرّة الأشياء التي تعودت أن تثيرني
المجموعة 12	صفر	لم أفقد اهتمام الآخرين
	1	إنني أقل اهتماما بالآخرين بالمقارنة عليه فيما مضى
	2	فقدت معظم اهتمامي بالآخرين

فقدت كل اهتمامي بالآخرين	3	
اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كنت أتخذها بها	صفر	المجموعة 13
أقوم بتأ. <u>ثر مما تعودت</u>	1	
أجد في صعوبة أكبر مما كنت أجد من قبل	2	
لم أعد أستطيع اتخاذ القرارات	3	
لا أشعر أنني أبداً أسوأ مما كنت	صفر	المجموعة 14
أنا قلق لأنني أبداً أكبر سناً و أقل جاذبية	1	
أشعر أن هناك تغيرات دائمة في مظهري تجعلني أبداً غير جذاب	2	
أعتقد أنني أبداً قبيحا	3	
أستطيع أن أعمل بنفس الكفاءة التي كنت أعمل بها	صفر	المجموعة 15
أشعر أن البدء في عمل أي شيء أصبح يتطلب مني الآن جهداً إضافياً	1	
أضطر إلى أن أظغط على نفسي بشدة كي أعمل أي شيء	2	
لا أستطيع القيام بأي عمل على وجه الإطلاق	3	
لا أستطيع النوم بشكل جيد كما تعودت	صفر	المجموعة 16
لا انام جيداً كما كمن معتاداً	1	
أستيقظ مبكراً ساعة أو ساعتين عن المعتاد ثم أجد صعوبة في العودة إلى النوم	2	
أستيقظ مبكراً عدة ساعات عما تعودت ثم لا أستطيع النوم مجدداً	3	
لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد	صفر	المجموعة 17
أشعر بالتعب أكثر من المعتاد	1	
أصبح التعب يدركني بسبب القيام بأي عمل تقريبا	2	
أشعر بالإرهاق حتى أنني لا أستطيع القيام بأي عمل	3	
شهيتي ليست أسوأ من المعتاد	صفر	المجموعة 18
لم تعد شهيتي طيبة كما كانت من قبل	1	
شهيتي الآن أسوأ مما كانت عليه بكثير	2	
ليم يعد لي شهية على الإطلاق	3	

المجموعة 19	صفر	لم أفقد كثيرا من وزني مؤخرا
	1	نقص وزني أكثر من 2 كغ
	2	نقص وزني أكثر من 5 كغ
	3	نقص وزني بغ
المجموعة 20	صفر	لست منشغ صحتي أكثر من المعتاد
	1	تشغل بالي مشاكل صحية مثل بعض الأوجاع و الآلام و اضطراب المعدة
	2	أشعر بانشغال البال كثيرا بسبب مشاكل صحية ، ومن الصعب علي التفكير في أي شيء آخر
	3	أشعر أن بالي مشغول جيدا بخصوص مشكلاتي الصحية لدرجة أنني لا أستطيع التفكير في شيء آخر
المجموعة 21	صفر	لم ألاحظ أي تغيير في اهتمامي بالجنس في الفترة الأخيرة
	1	أصبح اهتمامي بالجنس أقل مما تعودت
	2	إنني أقل اهتماما الآن بشكل كبير
	3	فقدت الاهتمام بالجنس تماما

مقياس BHS

تعليمات الإجابة العبارات حول مشا. بى الفرد و نظرتة إلى الحياة يرجى قراءة كل عبارة ووضع علامة حول كلمة نعم القابلة لها إذا كانت تنطبق عليك أما إذا لم تكن تنطبق عليك فضع علامة حول كلمة لا نرجو ألا تقضي وقتنا طويلا في التفكير كما نرجو ألا تترك أي عبارة دون جواب

م	العبارات	نعم	لا
01	انظر إلى المستقبل بأمل و حماسة		
02	يمكنني الاعتراف بعجزتي لانني لم أتمكن من تحقيق الأفضل بالنسبة لي		
03	عندما تسوء الأمور بالنسبة لي يساورني الشعور بأنها لن تبقى سيئة إلى الأبد		
04	لا يمكنني أن أتخيل كيف ستكون حياتي بعد عشر سنوات		
05	لدي من الوقت ما يكفي لإنجاز ما أربغ		
06	أتوقع أن أنجح في المستقبل في الأمور الأهم بالنسبة لي		
07	يبدو المستقبل مظلم بالنسبة لي		
08	أتوقع أن يكون نصيبي من نعم الحياة أكبر من نصيب الشخص العادي		
09	لم يكن حظي سعيدا و ليس هناك ما يجعلني أعتقد أنه سيكون سعيدا في المستقبل		
10	لقد أعدتني تجاربي و خبراتي السابقة بصورة جيدة لمواجهة المستقبل		
11	كل ما أستطيع أن أراه أمامي هو أشياء سيئة أكثر مما هي جيدة		
12	لا أتوقع الحصول على ما أريد الحصول عليه فعلا		
13	عندما أنظر إلى المستقبل أوقع أنني سأكون أسعد من الآن		
14	لن تسير الأمور في المستقبل كما أريدها		
15	تقتني كبيرة بالمستقبل		
16	من السخف أن أربغ في أي شيء طالما أنني لا أحصل أبدا على ما أريده		
17	لا أتوقع أن أشبع رغباتي فعلا في المستقبل		
18	يبدو لي المستقبل غامضا و مشكوكا فيه		
19	يمكنني أن أتوقع أن تكون الأيام السعيدة القادمة أكثر من الأيام السيئة		
20	لا فائدة من أن أحاول بصورة جدية الحصول على ما أريده		

مقياس سبيلبرجر للقلق

فيما يلي عدد من الفقرات التي تصف مشاعرنا. أرجو منك أن تحدد درجة شعورك على كل فقرة من الفقرات بود ابل الدرجة التي تنطبق عليك علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و الإجابة الصحيحة تكون فقط عندما تعبر عن شعورك الحقيقي :

الفقرة	أبدا	أحيانا	غالبا	كثيرا
01				
أشعر بسرور				
02				
أتعب بسرعة				
03				
أود لو بكيت				
04				
أود لو كنت سعيدا كما يبدو على الآخرين				
05				
أخسر بعض الأشياء لأنني لا أستطيع اتخاذ القرار بسرعة كافية				
06				
أشعر بالراحة				
07				
أنا هادئ و أعصابي باردة				
08				
أشعر أن المتعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطيع التغلب عليها				
09				
أقلق كثيرا من أشياء لا تستدعي حقا أن أقلق عليها				
10				
أناسعيد				
11				
أميل إلى أخذ الأمور بجدية زائدة				
12				
أفتقر للثقة بالنفس				
13				
أشعر بالاطمئنان				
14				
أحاول تجنب مواجهة أي أزمة أو صعوبة				
15				
أشعر بالاكئاب				
16				
أنا راضي				
17				
تدور في ذهني فكرة تافهة تضايقني				
18				
عندما أعاني من خيبة أمل فأنا لا أستطيع أن أتجاهلها لشدة تأثيرها على				
19				
أشخص مستقر				
20				
تتناوبني حالة توتر و ارتباك عندما أفكر في مشاغلي الآن				

