



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم تدريب رياضي

تخصص صحة و رياضة

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تحت عنوان:

أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى
تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)

تحت إشراف الأستاذ:

د. حرياش إبراهيم

من إعداد الطلبة:

بن خلف الله عبد الرحمن

يخو وليد

السنة الدراسية : 2016 - 2017

تشكرات:

نحمد الله عز وجل الذي وفقنا لإنهاء هذا العمل المتواضع يسعدنا أن نتقدم
باسمى التقدير و الامتنان إلى السيد المشرف " حرباش ابراهيم" الذي وجهنا
عند الخطأ وشجعنا عند الصواب فكان نعم المشرف و الأخ.

نسأل الله عز وجل أن يوفقه ويوفقنا بما فيه خير.

كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث سواء من قريب
أو من بعيد فإلى كل هؤلاء جزيل الشكر.

كما لا ننسى أن نشكر الأساتذة و الإطارات و عمال معهد التربية البدنية و
الرياضية.

وكل من قدم لنا يد العون ولو بكلمة طيبة.

إهداء :

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الله عز وجل

" ووصينا الإنسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك

و إلى المصير

" وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا"

إلى أمي التي حملتني وبكيت من أجلي في صمت إلى التي خصّها الله بالرشف الرفيع و العز

المنيع

إلى أمي التي ربنتني وسهرت من أجلي وأهدتني الدفء و الحنان .

إلى أبي العزيز الذي كابد الشدائد وصبر من أجلي وكان عرق جبينه منير دربي أطال الله في

عمره

إلى كل من إلى إخواني رضوان ، مختار ، سيد أحمد

وإلى أختي العزيزة و الوحيدة في عائلتي دنيا خلود

إلى كل زملائي و أحبائي إلى زميلي في المذكرة بن خلف الله عبد الرحمن

إلى الأستاذ المشرف : حرباش ابراهيم

بخو وليد

إهداء:

إلى سيد البشرية و نبي الرحمة محمد صلى الله عليه وسلم

إلى الوالدة الكريمة التي تحملت الكثير من أجل ان أتعلم

إلى كل أخواتي

إلى المشرف " حرباش ابراهيم " الذي أعتز بمعرفته

إلى كل من أعانني في هذا البحث المتواضع

إلى زميلي وصديقي في المذكرة يخو وليد

إلى كل أصدقائي خالد ، الحبيب فيصل ، دحو محمد ، الحسين

بن خلف الله عبد الرحمن

قائمة الجداول

| ص | العنوان |
|----|--|
| 56 | الجدول رقم 01 : يمثل عمر العينة |
| 56 | الجدول رقم 02 : يوضح جنس العينة |
| 57 | الجدول رقم 03 : يمثل النسبة المئوية للأساتذة |
| 62 | الجدول رقم 04 : يوضح ثبات وصدق أدوات البحث للتجربة استطلاعية |
| 69 | الجدول رقم 05 : يوضح مدى اهتمام الأساتذة بهذه العينة |
| 71 | الجدول رقم 06 : يوضح مدى اطلاع الأساتذة بنفسية التلاميذ |
| 72 | الجدول رقم 07: يوضح تشجيع الأساتذة بهذه العينة لممارسة الرياضة |
| 74 | الجدول رقم 08: يوضح مدى استخدام الأساتذة برنامج خاص |
| 75 | الجدول رقم 09 : يوضح مدى مشاركة التلاميذ في الضغوطات النفسية |
| 76 | الجدول رقم 10 : يوضح مدى تقديم الأساتذة للدروس النفسية |
| 78 | الجدول رقم 11 : يوضح الوقت المناسب لتقديم النتائج |
| 79 | الجدول رقم 12: يوضح أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغوطات النفسية |
| 81 | الجدول رقم 13 : يوضح معرفة مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة |
| 82 | الجدول رقم 14 : يوضح معرفة مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة |
| 84 | الجدول رقم 15 : يوضح الأنشطة المفضلة عند التلاميذ |
| 85 | الجدول رقم 16: يوضح معرفة مدى مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد |
| 86 | الجدول رقم 17 : يوضح رأي الأساتذة حول الحلول الإجرائية |
| 88 | الجدول رقم 18 : يوضح مدى تحضير الأساتذة للدروس النفسية |
| 89 | الجدول رقم 19 : يوضح معرفة رأي الأساتذة حول الممارسة الرياضية |
| 90 | الجدول رقم 20: يوضح نتائج العينة بالنسبة للاختبارات T ستودنت لمقياس الاكتئاب |
| 92 | الجدول رقم 21: يوضح نتائج العينة بالنسبة للاختبارات T ستودنت لمقياس القلق |

| قائمة الأشكال | |
|---------------|---|
| ص | الشكل |
| 56 | الشكل رقم 01 : يوضح النسبة المئوية لعمر العينة |
| 57 | الشكل رقم 02: يوضح النسبة المئوية لجنس العينة |
| 57 | الشكل رقم 03 : يوضح النسبة المئوية لعدد الأساتذة |
| 70 | الشكل رقم 04 : يوضح مدى اهتمام الأساتذة بهذه العينة |
| 71 | الشكل رقم 05: يمثل مدى اهتمام الأساتذة بهذه العينة |
| 73 | الشكل رقم 06: يمثل نسبة تشجيع هذه العينة على ممارسة الرياضة |
| 74 | الشكل رقم 07: يمثل مدى استخدام الأساتذة برنامج خاص بتخفيض الضغوطات النفسية |
| 75 | الشكل رقم 08 : يمثل مدى مشاركة الأساتذة للتلاميذ في الضغوطات النفسية |
| 77 | الشكل رقم 09 : يوضح مدى تقديم الأساتذة للدروس النفسية للتلاميذ |
| 78 | الشكل رقم 10 : يمثل معرفة الوقت المناسب لتقديم النصائح |
| 80 | الشكل رقم 11 : يوضح أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغوطات النفسية |
| 81 | الشكل رقم 12 : يمثل معرفة مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة |
| 83 | الشكل رقم 13 : يمثل معرفة مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة |
| 84 | الشكل رقم 14 : يوضح الأنشطة المفضلة عند التلاميذ |
| 85 | الشكل رقم 15 : يوضح معرفة مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد |
| 87 | الشكل رقم 16 : يوضح رأي الأساتذة حول الحلول الإجرائية |
| 88 | الشكل رقم 17 : يوضح مدى تحضير الأساتذة للدروس النصية |
| 90 | الشكل رقم 18 : يمثل رأي الأساتذة حول ما إذا كانت الممارسة داخل المجموعة أفضل من الفردية |
| 91 | الشكل رقم 19 : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبار القلق |
| 92 | الشكل رقم 20 : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبار الاكتئاب |

قائمة المحتويات

| | |
|---|-----------------|
| أ | الإهداء |
| ب | الشكر و التقدير |
| ج | قائمة الجداول |
| د | قائمة الأشكال |

الجانب التمهيدي

| | |
|----|------------------|
| 01 | مقدمة |
| 03 | مشكلة البحث |
| 04 | أهمية البحث |
| 04 | أهداف الدراسة |
| 05 | الفرضيات |
| 05 | مصطلحات البحث |
| 07 | الدراسات السابقة |

الباب الأول

الفصل الأول : النشاط البدني الرياضي

| | |
|----|---|
| 16 | تمهيد |
| 16 | تعريف التربية البدنية الرياضية |
| 16 | مفهوم التربية البدنية |
| 17 | مكانة التربية البدنية الرياضية في المنظومة التربوية |
| 15 | النشاط البدني الرياضي |
| 16 | أنواع النشاط البدني وشدته |
| 17 | مدة النشاط البدني |
| 17 | مراحل النشاط البدني |
| 17 | خصائص النشاط البدني |
| 18 | أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية |
| 18 | ممارسة النشاط البدني وتأثيره على خفض القلق و الاكتئاب |
| 19 | أهداف التربية البدنية الرياضية |
| 22 | تأثير عدم ممارسة النشاط البدني |

| | |
|----|---|
| 22 | فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة الصحية |
| 24 | نصائح و إرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني |
| 26 | خلاصة |

الفصل الثاني : الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب)

| | |
|----|--------------------------------|
| 28 | تمهيد |
| 28 | مفهوم الضغوط النفسية |
| 28 | أنواع الضغوط النفسية |
| 29 | أعراض الضغوط النفسية |
| 30 | مراحل الضغوط النفسية |
| 31 | تعريف القلق |
| 31 | أعراض القلق |
| 32 | مستويات القلق |
| 33 | تأثير التمرين البدني على القلق |
| 33 | أنواع القلق |
| 34 | أسباب القلق |
| 34 | الاكتئاب |
| 34 | أعراض الاكتئاب |
| 35 | النشاط البدني و الاكتئاب |
| 36 | خلاصة |

الفصل الثالث : خصائص العينة عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد

| | |
|----|--|
| 38 | تمهيد |
| 38 | تعريف السمنة |
| 38 | أعراض السمنة |
| 39 | أسباب السمنة |
| 41 | تعريف المراهقة |
| 42 | مراحل المراهقة |
| 43 | مميزات النمو في المرحلة المراهقة المبكرة |
| 46 | حاجات المراهقة في مرحلة المراهقة المبكرة |

الباب الثاني : الجانب الميداني

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

| | |
|----|---------------------------------------|
| 51 | تمهيد |
| 51 | منهج البحث |
| 51 | مجتمع وعينة البحث |
| 52 | متغيرات الدراسة |
| 52 | مجالات البحث |
| 53 | أدوات الدراسة |
| 55 | الأساليب العلمية للاختبارات المستخدمة |
| 55 | الهدف من التجربة الاستطلاعية |
| 60 | صعوبة البحث |
| 60 | الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة |
| 63 | خلاصة |

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

| | |
|----|-----------------------------|
| 65 | تمهيد |
| 65 | عرض و تحليل نتائج الاستبيان |
| 87 | عرض نتائج ت ستودنت |
| 90 | مناقشة الفرضيات |
| 92 | الاستنتاجات |
| 93 | اقتراحات وتوصيات |
| 94 | خلاصة عامة |
| 97 | المصادر و المراجع |
| | الملاحق |

01-مقدمة :

لقد زاد الاهتمام في السنوات الأخيرة بالضغوطات النفسية التي تؤثر على الفرد بحيث تعتبر الضغوطات النفسية أحد مظاهر للانفعالات السلبية التي لها دور هام في التأثير على الشخص إما بصور ايجابية فتكون قوة دافعة تساعد الفرد على بذل ما يمكن من جهود أو بصورة سلبية فتكون قوة دافعة تساهم في إعاقة الأداء و تقليل الثقة بالنفس .

ومن الأمور التي اتفق عليها علماء النفس أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية بحيث أثر ايجابيا على صحة الإنسان سواء من الناحية البدنية أو النفسية ، كما تم الاجتهاد في هذا الحال أصبح المتعلم قائم بذاته يحاول اكتشاف الظواهر فهو يمثل صورة صادقة لحياة الفرد كما لم يغفل الجانب الرياضي المرادف للتنمية عن هذه الظواهر و الضغوطات النفسية فهو الذي يحقق التطور و الرقي وللوصول إلى ذلك لابد بالعناية أكثر بهذا الجانب وذلك لدراسة أهم الضغوطات من قلق و اكتئاب ... إلخ ، التي تؤثر على أهم مرحلة يمر بها الفرد وهي مراحل متقدمة من المراهقة وتعد أيضا مرحلة البلوغ .

وبذكر الجانب الرياضي في دراستنا كطلبة باحثين علينا التكلم عن فئة هامة في المجتمع وهي فئة تلاميذ ذوي الوزن الزائد (12-15سنة) في المرحلة المتوسطة أي مرحلة المراهقة المبكرة والتي تظهر عليه في هذه المرحلة أزمات واضطرابات نفسية قد تتعرضه في حياته اليومية والتي قد تكلفه حياته بكاملها سواء ماديا أو صحيا لذلك وجب الاهتمام بهذه الفئة وغرس الرياضة في أوساطها بكثرة من اجل التغلب على الضغوطات النفسية التي تعتبر احد المواضيع الجيدة التي جلبت انتباه الباحثين قي مجال علم النفس الرياضي وينظر إليها على أساس أنها من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على التلاميذ .

وتأتي هذه الدراسة في محاولة معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى الفئة المدروسة ألا وهي تلاميذ الوزن الزائد (12-15 سنة) .

وقد تضمن محتوى بحثنا على ما بين : الباب الأول مخصص للدراسة النظرية و الباب الثاني لدراسة الميدانية حيث يحتوي الباب الأول على ثلاث فصول تطرقنا في الفصل الأول إلى النشاط البدني الرياضي و لفصل لثاني للضغوطات النفسية بما فيها القلق و الاكتئاب و الفصل الثالث فقد تناولنا خصائص المرحلة العمرية أما الباب الثاني فخصصناه لجمع و تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات.

02-مشكلة البحث :

يعتبر النشاط البدني جزءا هاما بالنسبة للإنسان عامة و بنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمده ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمتد آثارها الايجابية النافعة إلى الجوانب النفسية و الاجتماعية و المعرفية و الحركية و المهارية.

ومن خلال ما تطرقنا إليه نجد أن التربية البدنية الرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني الرياضي وكما يلتمس منها الراحة النفسية و الجسمية فقد يتأثر الفرد ببعض العوائق و المشاكل و التي تؤثر سلبا على شخصية التلميذ فينجم عنها ضغوطات نفسية كالقلق و الاكتئاب والتعرض المستمر لهذه الضغوطات النفسية ولاسيما في مستواها الشديد يمكن أن تؤدي إلى الارتباط في الحياة والعجز في اتخاذ القرار ونقص التفاعل مع الآخرين وتفشي أعراض الأمراض الجسمية وكما تعرف بأنها عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئيا بدرجة عالية وتوجد لديه إحساس بالتوتر ويفقد قدرته على التوازن .

وكما تشير الكثير من الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوطات النفسية ان الكثير من هذه الضغوط إلى شعور التلميذ إلى الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية وبالتالي يمكننا أن نعتبر أن ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلى الحد من الضغوطات النفسية وعليه نطرح التساؤلات التالية : هل للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من الصعوبات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة

(12-15 سنة)

03-التساؤلات :

3-1- ما مستوى القلق والاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)؟

3-2- هل للنشاط البدني أهمية في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة).

3-3- هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد المرحلة المتوسطة (12-15 سنة).

04-أهمية البحث:

تتضح أهمية البحث من خلال دراسة الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة

1- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

2- قد تفيد هذه الدراسة عملية إرشاد التلاميذ ورعايتهم نفسيا وصحيا.

3- تعطي مؤشرا على مدى فعالية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة.

4- قد تساعد في التعرف على الاحتياجات التأهيلية و الوقائية للتلاميذ لتطوير أدائهم التعليمي مما يترتب عليه تحسين مخرجات التعليم فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الرياضية بما يعكس ايجابيا على العملية التعليمية.

05-أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الحالية إلى:

1- معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد .

2- التعرف على أهمية التربية البدنية الرياضية في التقليل من القلق لدى تلاميذ ذوي الوزن الزائد .

3- إبراز أهمية التربية البدنية الرياضية في التقليل من الاكتئاب لدى تلاميذ الوزن الزائد

06- الفرضيات :

الفرضية العامة :

للمنشط البدني الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) .

الفرضيات الجزئية:

1- مستوى القلق والاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) مرتفع نوعا ما

2- للمنشط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)

3- للمنشط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) .

07- مصطلحات البحث:

7-1- تعريف النشاط البدني :

أ- نظريا : النشاط البدني الرياضي هو أحد أشكال الرغبة للحركة لدى الإنسان وهو طور متقدم من اللعب وهو الأكثر تنظيما و الأرفع مهارة (أمين أنور الحولي ، 1996 ، صفحة 15).

ب- إجرائيا : هو مختلف الأنشطة البدنية و الجماعية التي تمارس أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية.

7-2- تعريف الضغوطات النفسية:

أ- نظريا : هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط النفسية من يعرفها بأنها تعبير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة حادة ومستثمرة (الستار ، 1998 ، صفحة 20).

ب- إجرائيا : هي إحدى عناصر التي تعيق حياة نتيجة عدة عوامل تؤدي إلى تأثيرات سلبية عدة منها : الإجهاد العقلي و البدني ، الإنهاك التي لا يستطيع القرد التكيف معه . ويرى ماك حراف 1970 MCCREPH : إن الضغوط تعتبر عن خلل مدرك بين المطالب و الإمكانيات يصاحبها مجموعة من المظاهر السلبية القلق و الغضب و الإحباط أما لازارس 1993 LAZARUS فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفيزيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة مواجهتها.

7-3- مفهوم القلق :

أ- نظريا : هو ارتياح نفسي وجسمي يتميز بخوف منتشر ويشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة او يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر (الدكتور محمد الطهر طيب) .
ب- إجرائيا : القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

7-4- مفهوم الاكتئاب :

أ- نظريا : هو عبارة عن ردود فعل من النفس إزاء حالة شدة أو حرمان ناجمين عن حادث مفاجئ كخسارة مفاجئة أو مصيبة أو خيبة أمل ، إن الاكتئاب هو شكل مجسم لما يحدث للشخص العادي حين تصيبه نكبة حارقة (يعقوب ، بدون سنة ، صفحة 13-14).
ب- إجرائيا: هو زيادة و انخفاض المزاج.

7-5- مفهوم البدانة:

أ- نظريا: هي تكس الخلايا الشحمية بصورة تفوق الحد الطبيعي علي كمال. النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها.بغداد.صفحة 110

ب- إجرائيا : هي تراكم الدهون في الجسم.

8-الدراسات السابقة :

لإجراء البحث يجب أن يستند على مؤشرات تساعد على إثراء بحثه و الدراسات السابقة هي نقطة بداية بالنسبة للباحث لأنه يستطيع مقارنة ما وصل إليه في بحثه بما وصل غيره نفس الاتجاه فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية .

و الاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات و تفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها ومن هنا أردنا الاطلاع على بعض الدراسات التي تصب في موضوع البحث المراد دراسته ولعل اهم الدراسات التي انجزت في هذا المجال هي :

8-1 الدراسة الاولى :

دراسة قام بها لزرقي ابراهيم تحت عنوان : ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية سنة 2011-2012 جامعة مستغانم .

- مشكلة البحث :

النشاط الترويحي له نتائج ايجابية في حياة الأفراد العملية و المهنية .
ومنه طرح التساؤلات التالية :

*- هل ممارسة النشاط الرياضي الترويحي تقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن 40-50 سنة ؟

*- ما هي أهم وانواع الأنشطة الرياضية الترويحية المفضل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية .

*- هل يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة للعينة المختبرة.

-أهداف البحث :

من هذا البحث أراد الباحث الوصول إلى الأهداف التالية :

*- إبراز مكانة النشاط الرياضي الترويحي وأهميته في تحسين الحالة النفسية و المزاج للأفراد

*- لفت الانتباه المسؤولين الالهام وتوفير الشروط و الإمكانيات المناسبة لممارسة الرياضة الترويحية للعمال حتى وإن أمكن في أماكن العمل .

*- تخصيص أوقات لممارسة الرياضة الترويحية .

*- التركيز على دور هذا النوع من الممارسة الرياضية الترويحية في التعامل و كسب ثقة الغير و التعارف وروابط الصلة و التفاهم بين الأشخاص .

- فرضيات البحث :

*- ممارسة النشاط الرياضي الترويحي يقلل من الضغوطات النفسية كبار السن 40 و 50 سنة .

*- الرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية الترويحية المفصل ممارستها للتقليل من الضغوطات النفسية للفئة العمرية 40-50 سنة .

*- لا يوجد تطابق بين أبعاد الضغوط النفسية بالنسبة للعينة المخيرة .

- أهمية منهج البحث :

بحث مسحي أجري على الفئة العمرية لكبار السن 40-50 سنة .

- عينة البحث :

*- إن النشاط الرياضي يقلل من الضغوطات النفسية لكبار السن 40-50 سنة .

*- الممارسة للرياضات الجماعية من أهم الأنشطة الرياضية الترويحية .

- التوصيات :

*- التعامل الجيد مع أفراد هذه الفئة العمرية 40-50 سنة التي اعطت الكثير للمجتمع .

*- الاهتمام بالجانب النفسي لهذه الفئة 40-50 سنة.

*- الوقاية خير من العلاج .

*- الرياضة الترويحية هي بمثابة الطبيب النفساني بالنسبة للإنسان بصفة عامة ولكبار السن خاصة.

8-2 الدراسة الثانية :

دراسة قام بها الباحثان حاج محمد دواجي الحبيب و شرفة عبد القادر بجامعة مستغانم تحت عنوان : أثر الترويح الرياضي على بعض الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى أساتذة التعليم الثانوي .

- مشكلة البحث :

الترويح الرياضي يعد أفضل وسيلة لاستثمار وقت الفراغ و الذي يكون من نواتجه اكتساب العديد من القيم البدنية و الخلفية و الاجتماعية و المعرفية .

- أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

*- معرفة درجة القلق لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي ومعرفة درجة الاكتئاب لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي .

*- معرفة الظروف الاحصائية في سمة القلق لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي .

*- معرفة الظروف الاحصائية في سمة الاكتئاب لدى الأساتذة الممارسين وغير الممارسين للترويح الرياضي.

- فرضيات البحث : الفرض العام

للترويح الرياضي أثر في التقليل من مهمة القلق و الاكتئاب لدى عينة البحث قيد الدراسة. الفرضيات الجزئية :

يتم الممارسون للترويح الرياضي بدوّة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين .

- منهج البحث:

بحث مسحي أجري على أساس التعليم الثانوي (50-60 سنة) بمازونة ولاية غليزان .

عينة البحث :

80 أستاذ التعليم الثانوي 50-60 سنة بمازونة ولاية غليزان.

- أهم النتائج :

في ضوء النتائج المتحصل عليها وبعد المعالجة الإحصائية وفي ضوء أهداف البحث و

فروضه أمكن الباحثان استخلاص مجموعة من الاستنتاجات وهي على النحو التالي :

*- يتميز الأساتذة الممارسين للترويح الرياضي بدرجة قلق أقل.

*- يتميز الأساتذة الممارسين للترويح الرياضي بدرجة اكتئاب عالية .

3-8 الدراسة الثالثة :

دراسة قام بها الباحثان رابحي عبد العزيز وبلباقي السنة الجامعية 2011-2012 بجامعة

ورقلة تحت عنوان : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي

لدى تلاميذ الطور المتوسط.

- مشكلة البحث :

هل لحصة التربية البدنية و الرياضية أهمية في تخفيف القلق النفسي لدى تلاميذ المراهقة

في المرحلة المتوسطة.

التساؤلات :

*- هل يغلب على التلاميذ بارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و

الرياضية؟

*- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في تخفيف القلق النفسي لد تلاميذ المرحلة

المتوسطة ؟

*- هل هناك فروق في درجة تخفيف القلق النفسي بين الألعاب الجماعية و الفردية عند

التلاميذ ؟

- الفرضيات :

أ- الفرضية العامة:

تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تخفيف القلق النفسي لدى المراهقين في المرحلة المتوسطة (من سنة إلى غاية سنة).

ب- الفرضية الجزئية :

*- ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ.

*- يمكن التعرف إلى درجة القلق النفسي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

*- للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية

- أهداف البحث :

*- مدى تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسطة الذين تتراوح أعمارهم ما بين 12 سنة إلى غاية 15 سنة.

*- إبراز العلاقة التي تربط حصة التربية البدنية و الرياضية لبناء شخصية سوية للمراهقين و بالتالي اكتساب القيم الروحية و الاجتماعية و النفسية .

*- معرفة التغيرات النفسية و البيولوجية و الجسمية التي تطرأ على المراهقين بعد وأثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية.

- أهم النتائج :

*- إن حصة التربية البدنية و الرياضية تنبئ كمادة أساسية ولها دور في التخفيف من المشاكل لدى المراهقين و لها علاقة بالجانب النفسي.

*- أغلبية التلاميذ لا يشعرون برغبة و خوف وإنما يشعرون بالسعادة أثناء أداء مهارة.

*- للألعاب الجماعية دور كبير في التخفيف من القلق النفسي مقارنة بالألعاب الفردية .

- أهم التوصيات :

- *- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ ومساعدتهم في حل مشاكلهم .
- *- العمل على جعل حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ وزيادة الحجم الساعي للحصص.
- *- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو الأولياء.

10-نقد الدراسات :

إن الدراسات التي تطرقنا إليها في البحث كانت تصب في اتجاه واحد وهي أهمية النشاط الرياضي بصفة عامة بالنسبة إلى الضغوطات النفسية إلى أن اختيار العينة كان عشوائياً فكيف لنا أن نعرف أن العينات المدروسة تعاني من ضغوطات نفسية قبل ممارسة النشاط الرياضي وحتى أن بعض الدراسات استعملوا استبيان على شكل أسئلة موضوعة من طرف الطلبة الباحثين فهل هذا الاستبيان صالح لمعرفة الضغوطات النفسية لدى العينة المدروسة وما نفع المقاييس الموضوعة من طرف علماء النفس؟

11-أوجه التشابه :

إن الدراسات التي تطرقنا إليها في بحثنا كانت لها تقريبا نفس أهداف وأهمية الدراسة التي قمنا بها وكانت كلها حول الضغوطات النفسية (القلق والاكتئاب).

12- أوجه الاختلاف :

إن من بين أوجه الاختلاف هو اختلاف في العينات المدروسة فجل الدراسات تناولت كبار السن كعينة لها .

13- التعليق على الدراسات :

إن الدراسات السابقة التي تطرقنا إليها كانت حول الضغوطات النفسية إلا أنها لم يوجد من اتخذت السمنة والضغوطات النفسية.

01- تمهيد :

لقد عرف الإنسان منذ القدم القيمة الايجابية لممارسة الأنشطة الرياضية كعلاج ووقاية من الأمراض وأحسن وسيلة الحفاظ على الصحة و اللياقة و القدرة على أداء الأعمال بكفاءة و النشاط البدني الرياضي يساعد على كشف وتشخيص حالة الفرد وعملية الكشف هذه تساهم في علاجه و تخلصه من التوتر و القلق ويعدل على نمو الفرد من جميع النواحي.

النشاط البدني الرياضي :

02- تعريف التربية البدنية والرياضية :

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية من بينها التربية البدنية والرياضية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني ومن تشيكوسلوفاكيا يبرز تعريف كوزيك أن التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن لتحقيق الهدف(قاسم الحسين البصري .1997 ص 19) وهذه الأخيرة عرفت بأنها تلك الأنشطة المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد(محمد الحماحي 1999. ص 45).

03- مفهوم التربية البدنية :

إن تعبير التربية البدنية أوسع وأعمق دلالة بالنسبة للحياة اليومية فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل الذي تشكل التربية البدنية جزءا حيويا منه وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي عند صدور أمر فبرنامج التربية البدنية تحت إشراف المربي المؤهل يساعد على جعل حياة الفرد أغنى واسعد ومن المفيد قبل أن نضع تعريف التربية أن لا نرى كيف عرفها بعض المختصين في هذا الحقل فقد وضع هيدريتيج توم : كعنصرين كمركز لاهتمام التربية البدنية أولهما نشاط العضلات الكبيرة والفوائد التي قد تتجم عن هذا النشاط ثانيهما : المساهمة في صحة النمو والطفل حتى يستفيد إلى أقصى قدر المستطاع من عمل التربية دون ان يكون هناك عائق للنمو (حسن معوض وكمال صالح عبده لترجمة تشالز

بيكو 1964.ص 29) ، اما ناتاش فانه يرى ان التربية البدنية جزء من التربية العامة وأنها تشغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة لكل شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية ويصف شارمن التربية البدنية على أنها الجزء من التربية التي يتم عن طريق النشاط الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الإنسان والذي ينتج عند اكتساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية

04- مكانة التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية :

في المنظومة التربوية مرت التربية البدنية والرياضية بتغيرات تاريخية وضعت فيها العديد من التعريف واختلطت بشأنهم المفاهيم ونظرا لهذا الخلط تعتبر من أهم المجالات في تربية الأجيال في الوقت الراهن فانه واجب علينا معرفة المنظومة التربوية عن قرب والتي شمل على كل القوى التربوية الموجودة داخل المجتمع و كذلك أساليبها في الوصول إلى أهدافها و ماهية التربية البدنية والرياضية كأحد أهم هذه العناصر في هذه المنظومة (مشروع الميثاق الوطني 1986).

مكانة التربية والرياضة في المنظومة في الميثاق الوطني 1986 فالتربية والرياضة شرط ضروري لصيانة الصحة وتعزيز الطاقة للعمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الامة وفضلا عن المزايا التي توفرها للفرد فهي تشجع وتطور خصال معنوية هامة مثل الروح الرياضية الجماعية كما تحرص على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل توازن نفسي وبدني تمكن التلاميذ و الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

- قانون التربية البدنية و الرياضية لسنة 1976 شمل هذا القانون 6 محاور أساسية وهي:

- القواعد العامة للتربية البدنية و الرياضية في الجزائر .

- تعلم التربية البدنية وتكوين الإطار .

- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.

- التجهيزات العتاد الرياضي.

- حماي ممارسي الرياضة .
- إنتفاضة أكتوبر التي جعلت عدة شعوب تأخذ وضعيتها أو حالتها الميدانية.
- مشاركة المسلمين طيلة الحرب العالمية الأولى.
- تطو الألعاب الأولمبية و تنظيمها من طرف فرنسا في باريس عام 1924 ، مما فتح باب الاحتراف و العمل التجاري ، مع خلق النوادي بعد ذلك فالرياضة الجماعية أولا كرة القدم بعد ذلك ألعاب القوى، الملاكمة .

إن تأسيس الكشافة في ميدان التربية من طرف بداية DADENFCEL في القرن العشرين و تقديمها من طرف فرنسا لصالح الأطفال المستمرين وجد بواسطة محمد بوراس في أوائل الثلاثينيات أتم بداية بتطبيق في حصن الجماهير الشعبية و الأصيلة ومع اقتراب الحرب العالمية الثانية وحدث مجزرة 1945 أيقظت ضمير الشعب الجزائري فالإحساس بوضعيته الاستعمارية ليجعل من الرياضة والتربية البدنية وإعادة من أجل صحة الضمير الوطني للاستقلال ،وقد برز فريق كرة القدم لحزب جبهة التحرير الوطني المتكون في 1955 لجلب أنصار الهيئة الدولية على الحاضر و الواقع الجزائرية المعاش. (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي، ص 28).

05- التعريف النشاط البدني الاصطلاحي:

هو ميدان عموما و التربية البدنية خصوصا وبعد عنصرا فعالا لإعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني و النفسي و الاجتماعي و الخلقى للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع.

عيسى بلصديق : من النشاط التربوي و الترفيهي إلى الأداء الرياضي الرفيع المستوى الملتقى الدولي الثالث (عيسى بلصديق ، 2009 ، صفحة 119).

06- أنواع النشاط البدني وشدته :

يعتمد النشاط البدني على الهدف من الممارسة فإذا كان من أجل تنمية اللياقة القلبية التنفسية حيث ينبغي أن يكون النشاط الممارس هوائيا كالمشي و الهرولة و الجري وركوب الدراجة و السباحة.

أما إذا كان الغرض تنمية اللياقة العقلية فيكون النشاط تمرينات القوة العضلية ويتم تحسين المرونة عن طريق تمرينات الإطالة ومن أجل زيادة كثافة العظام (الهرولة تساعد على زيادة كثافة العظام).

أنواعه:

6-1- الأنشطة البدنية المعتدلة الشدة :

على مدى العقود الأخيرة من القرن الميلادي السابق تولدت للعلماء و المختصين في صحة الإنسان حول النشاط البدني المناسب تبعا لعمره و حالته الصحية و خلصت هذه الجهود العملية إلى أن على الإنسان البالغ ممارسة نشاط بدني معتدل الشدة لمدة 30 د يوميا معظم أيام الأسبوع أي لم يكن كلها.

المشي (56 كلم في الساعة) ركوب الدراجة (أقل من 16 كلم في الساعة).

الرقص الرياضي، تشذيب الأشجار في الحديقة المنزلية و تنسيقها ، لعبة التنس زوجي الجولف ، الرياضات الهوائية المائية.

6-2- الأنشطة البدنية المرتفعة الشدة :

*- الجري (8 كلم في الساعة)

*- الهرولة السريعة (7.25 كلم في الساعة) ، ركوب الدراجة (أكثر من 16 كلم في الساعة) .

*- السباحة ، لعبة كرة السلة ، التنفس (فردي) نط الحبل ، التمارين الرياضية الهوائية .

07- مدة النشاط البدني :

*- وهي المدة التي ينبغي قضائها أثناء ممارسة النشاط البدني يوميا (في كل مرة) و تناسب مدة النشاط البدني مع شدته.

*- ويعتمد تحديد المدة على الغرض من الممارسة مع الأخذ في الحسبان مدة الإحصاء و التهدئة.

*- إذا كان من اجل تعزيز الصحة (30-60 د)

*- إذا كان من اجل تنمية اللياقة البدنية (20-60 د) .

*- من أجل خفض الوزن (60-90 د) في اليوم .

(هزاع بن محمد الهزاع، 2010، صفحة 199)

08- يتكون برنامج ممارسة النشاط البدني من ثلاث مراحل :

8-1- المرحلة الأولى:

هي اكتساب اللياقة البدنية و تستمر من (04-06 أسابيع) من النشاط البدني المندرج في المدة و التكرار و الشدة ومن الملاحظ مرور الوقت في هذه المرحلة انخفاض معدل ضربات القلب في الراحة وفترة الاسترداد.

8-2- المرحلة الثانية :

تسمى مرحلة تحسين اللياقة البدنية و تدوم هذه المرحلة من (04-06 أسابيع) يتم خلالها زيادة مدة النشاط البدني و شدته من اجل الوصول إلى مستوى لياقي أفضل.

8-3- المرحلة الثالثة :

وهي المرحلة المحافظة على مستوى اللياقة البدنية حيث يتم من خلال هذه المرحلة الإبقاء على مستوى اللياقة البدنية للممارس وتستمر هذه المرحلة (من 06 أشهر فأكثر) ، ويتم خلالها تنويع الأنشطة البدنية من أجل التشويق و المحافظة على اهتمام الممارس قدر المستطاع.

(هزاع بن محمد الهزاع، 2010، صفحة 11)

09- خصائص النشاط البدني :

- يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص منها :
- *- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي متطلبات (المجتمع) .
- *- الفرد مع متطلبات المجتمع .
- *- خلال النشاط البدني يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي .
- *- فكلما نلاحظ النشاط البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع إدراج التكيف الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه .
- *- يؤثر المجهود الكبير على تسيير العمليات النفسية للفرد لأنها يتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.

10- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية :

- *- إن النشاط البدني يردى إلى تحسين مستوى الصحة من وسيلة علاجية إصلاحية في عملية تعدي للكسل و الخمول و الأمراض النمط المعيشي وتكد الدراسات أن التمرين يلعب دورا هاما وفعالا عند المراهقين فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعد في الحد من خطر الإصابة بزيادة الوزن و السمنة .
- *- يعمل النشاط البدني على تخفيض الاضطرابات و القلق ورفع المعنويات لدى الفرد وقوة إدراك قدراته البدنية . (ماركوسيدان،تايلور 1998 ، ص 20).

11- ممارسة النشاط لبدني الرياضي و تأثيره على خفض القلق و الاكتئاب :

- يعد القلق النفسي أهم الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) و لقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة لمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق و الاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين حوالي 06 % وهو أكثر انتشارا بين النساء على الرجل (1 إلى 2 %) و غالبا ما يبدأ

المرض في عمر الشباب و تشير النتائج البحوث التي قام بهاد يشمان (1986) على عينة قوامها 1750 طبيبا أمريكيا أن 85 % منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب يذهب ديشمان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني الرياضي من الوقاية و العلاج في مجال الصحة النفسية للاعتبارات الآتية :

*- تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل .

*- تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج مثل : مجالات الصحة النفسية و الطب السلوكي. (أسامة كامل راتب، 2010، الصفحات 23-25)

*- محددات استخدام العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية الحاجة إلى استخدام أساليب علاج حديثة .

*- زيادة التكلفة لعلاج الأمراض النفسية و الحاجة إلى البحث على بديل أقل تكلفة وأقل مخاطرة مثل النشاطات الرياضية .

12-أهداف التربية البدنية و الرياضية :

إن التربية البدنية و الرياضية في مجال النظم التربوي بها أهداف ما التي تسعى إليها و المتمثلة في تحسين أداء الأفراد من خلال الأنشطة البدنية والرياضية في مختلف الأوساط التربوية التي تتميز بخصائص تربوية تعليمية هامة، وبذلك أن التربية البدنية تعمل على تطوير الكفاءة البدنية و اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و العناية باللياقة البدنية من اجل تحسين صحة الأفراد و تشمل أهداف التربية البدنية و الرياضية عدة جوانب مختلفة.

12-1- التنمية البدنية :

ويشمل ذلك في إسهام التربية في الارتقاء بالقدرات البدنية و الوظيفية للأفراد فهذا الجانب يتصل بصحة الفرد ولياقته البدنية ، فحسب الخولي يشير هذا العنصر إلى قيمة الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة و تشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضمن الحيوية للنشاط

على الفرد ويوعون صحته ويجعل أدائه مفصل خلال التنظيف للأجهزة الحيوية على الجهد المبذول وقابلية استعادة الشفاء ، يعد هذا الجهد ومقاومة التعب وتوفير الطاقة.

12-2- التنمية الحركية :

ويشمل هذا الهدف على مجموعة من الواجبات الحركية التي تتمثل في قيم وخبرات ذلك بغرض تمسكها ورفع من مردوديتها ويتجلى ذلك من خلال العمل على توافق وتناسق الجهاز العصبي و العضلي في مختلف الأنشطة مثل : المشي و الجري و يتميز ذلك من خلال خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه ، المسار و الجهد وبذلك تتم مختلف المهارات الحركية و التي تتمثل في عملية إدارة وتنظيم المعلومات المستقبلية من الحواس و معالجتها و ثم رد الفعل من خلال سلوك حركي ملاحظ وهذا حسب الخولي وكما جاء عند جالون jalon وآخرون إن التنمية الحركية تتأسس على اللياقة البدنية و الحركات الأصلية وكذلك الاعترافات الصحية الإدراكية المهمة في إكساب المهارات المختلفة

تستطيع القول أنه من خلال التنمية الحركية يستطيع الفرد الإنجاز و التحكم بصفة عالية وفعالة و يستطيع توجيه سمه بصفة سهلة للتكيف مع مختلف المتطلبات و المرافق الجديدة.

12-3- التنمية المعرفية :

إن الجوانب المعرفة الضرورية لكل ممارس رياضي من اجل التحكم الدقيق بجميع الجوانب المتعلقة بالنشاطات الرياضية و يقول الخولي : إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم و القيم و الخيرات المتعلقة بمختلف الرياضات (أمين أنور الخولي ،

1998، صفحة 129)

وتنظم هذه التنمية المعرفية المفاهيم و المبادئ ذات الطبيعة العقلية المعرفية المرتبطة بمختلف النشاطات الرياضية و يتجلى ذلك بتنمية مختلف المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم و التحليل بجوانب معرفية مثل : التاريخ بمختلف الألعاب و القوانين ، أساليب التدريب وضبط الوزن وقراءة التعددية الخاصة بها كذلك طرق اللعب و الخطط تنمى لدى

الأفراد و المهارات الذهنية التي من شأنها أن تساعد الأفراد على التفكير وهذا حسب ما جاء فيه جالون وآخرون .

نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية ومن ثم تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان . (جالون.وآخرون، 1998، صفحة 22)

12-4- التنمية النفسية :

إن الجانب التطبيقي يلعب دورا هاما في تكامل الفرد من جميع الجوانب و التنمية الضرورية الحتمية لكي يتكيف الأفراد مع كل المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية .

يرى الخولي : إن التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم و الخبرات و الخصال الانفعالية الطيبة و المقبولة التي من الممكن ان تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول و التكامل (أمين أنور الخولي ، صفحة 166)

وفيما يرى البعض أن القيم النفسية المكسبة في برامج التربية البدنية تتعكس آثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة منها تحسين مفهوم الذات النفسية و الذات الجسمية ، الثقة بالنفس ، تأكيد الذات ، إشباع الحاجات النفسية الاجتماعية (جالون و آخرون ، صفحة 23).

12-5- التنمية الاجتماعية :

إن النشاط الرياضي بصفة عامة كوسط اجتماعي ترى بمختلف العلاقات التي تربط الرياضيين وبذلك فالأنشطة الرياضية تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة التفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس عددا كبيرا من القيم و الخبرات و الخصال الاجتماعية المرغوب فيها التي تؤثر عن شخصية و التكيف مع مقتضيات المجتمع ومعاييرها الاجتماعية و الأخلاقية و النشاط البدني في تأثيرات إيجابية عن التكيف الاجتماعي حيث يتيح اللاعب فرصا كثيرة و التعرف على قيم المجتمع ونظمه وبتدرج ينمو الحس الاجتماعي

للطفل حيث فهم تقاليد مجتمعه ويدرك المعاني و الرموز الاجتماعية المحيطة به (أمين أنور الخولي ، صفحة 170)

ومن هنا نجد أن التربية البدنية و الرياضية تنتج فرصا كبيرة للفرد للاحتكاك مع المجتمع و التعبير عن أحاسيسه وقدراته بغرض تكيفه مع الجماعة عن طريق ألوان النشاط البدني. وبذلك تعتبر التربية البدنية و الرياضية الضرورية لكل الفئات و الأجناس وتحتل مكانة مرموقة في النظام التربوي الوطني حيث تساعد على التنمية الشاملة لجميع الأفراد من كل النواحي المختلفة و التي من شأنها إعداد مواطنين صالحين في المجتمع .

إن أهميتها البالغة من حيث كونها أحد المقومات الرئيسية لتنشئة وتربية التلاميذ التربية البدنية الصالحة و لهذا فهي تعتبر مادة دراسة كباقي المواد الأخرى مثل : الفيزياء و العلوم وبذلك التربية البدنية و الرياضية كحصة لها مهامها التي تسعى إليها و المتمثلة في تحسين التلاميذ من خلال النشاط البدني في وسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة. ولذلك فحوص التربية البدنية و الرياضية في المدرسة لا تعتبر حصص ترفيهية فقط لكن تكمن مهامها في الاهتمام بصحة التلاميذ وتنمية السمات النفسية و الشخصية.

13- تأثير عدم ممارسة النشاط البدني :

- *- الإصابة بالسمنة وزيادة في الوزن .
- *- القلق و الاكتئاب
- *- تأثير سلبي للضغوط : أمراض القلب ، الموت المفاجئ بالسكتة القلبية .
- *- هشاشة العظام
- *- انخفاض و ارتفاع ضغط الدم
- *- ارتفاع الكوليسترول و السكري
- *- الإصابة بأمراض القلب و الشرايين .

14- فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة الصحية :

14-1- تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي و الصحة

- *- تقوية عضلات القلب
- *- انخفاض معدل ضربات القلب
- *- زيادة كمية الأكسجين المحمل بالدم
- *- تحسين دورة الجهاز العضلي
- *- تقليل مخاطر إصابة القلب المفاجئة (السكتة الدماغية)

14-2- تحسين القوة و التحمل العضلي

- *- تحسين كفاءة الجسم
- *- انخفاض احتمال الإصابة للعضلات
- *- تحسين الأداء في الأنشطة الرياضية
- *- استعادة الشفاء بسرعة بعد العمل الشاق

14-3- تحسين العظام :

- *- زيادة كثافة العظام
- *- نقص احتمال الإصابة

14-4- السرطان :

- *- نقص مخاطر إصابة القولون
- *- نقص مخاطر إصابة الجهاز التناسلي و الصدر

14-5- زيادة كمية نحافة الجسم و تقليل نسبة الدهون

- *- تحسين كفاءة الجسم
- *- تقليل القابلية للمرض
- *- تقليل الاتجاه السلبي لمفهوم الذات نحو الجسم

1141-6- مقاومة التعب

*- المقدرة على الاستمتاع بالفراغ

*- تحسين نوعية الحياة

*- تحسين المقدرة على مواجهة مثيرات الضغوط

14-7- فرص خبرات النجاح

*- تحسين مفهوم الذات

*- معرفة القدرات الشخصية

*- الاستمتاع بالحياة

14-8- نقص التأثيرات السلبية الناتجة عن التقدم في السن

*- تحسين مقدرة وكفاءة الجسم في الحياة اليومية

*- تحسين الذاكرة القصيرة المدى

*- مقاومة الأمراض

*- المزيد من المرونة

*- المزيد من الاعتماد على النفس

14-9- تحسين المرونة :

*- المزيد من كفاءة العمل

*- نقص احتمال إصابة العضلات

*- نقص احتمال إصابة المفاصل

*- نقص احتمال مشكلات أسفل الظهر

*- تحسين الأداء الرياضي

(أسامة كامل راتب ، صفحة 103-104)

15-نصائح وإرشادات عامة عند ممارسة النشاط البدني :

- *- عند بدأ ممارسة النشاط البدني يجب البدء بالإحماء لمدة 5 د (نشاط طفيف) ثم الانتهاء بالتهديئة وعند الانتهاء لابد من عمل تمارينات الإطالة (التمدد العضلات) .
- *- على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب فالهرولة و الجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات و يقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل و الركبة كما أن الرياضات الأخرى كالتتنفس وغيرها له أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق .
- *- قد تسبب التمارين ضغطا على المفاصل و أهمها في الركبة و الكاحل لذلك من الضروري ممارسة التمارين بشكل سليم وعدم إجهاد أي مفصل .
- *- يستحسن في حالة الهرولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة كالأرض الترابية و ليست الأسفلتية أو الإسمنتية اللتين تسببان إجهادا على المفاصل.

من خلال ما درسناه في الفصل الأول يتجلى لنا المفهوم الصحيح للنشاط البدني الرياضي وكذا يتبين أهميته ومدى منافعه في تحسين مردودية التلميذ من خلال توظيف جميع طاقاته النفسية و البدنية و المعرفية ووعيه في التحكم في انفعالاته وهذا ما يجعل من النشاط البدني جزء لا يتجزأ من التربية العامة.

01- تمهيد :

تعتبر الضغوط النفسية احد المشكلات النفسية المؤثرة على الصحة النفسية للفرد و التي تتناقص في مجالات كثيرة مثل التعليم و الصحة العامة و الرياضية و غيرها من المجالات التي تهتم بالأفراد ليس فقط بسبب التأثيرات العقلية و الجسمية التي يمكن أن تسببها للفرد و لكن بسبب قدرتها على إيجاد مشكلات اجتماعية و اقتصادية في المجتمع .

02- مفهوم الضغوطات النفسية :

وتعرف بشكل عام بأنها إدراك الفرد لعدم قدرته على إحداث استجابة مناسبة لمطلب أو مهام و يصاحب هذا الإدراك انفعالات سلبية كالغضب و القلق و الاكتئاب و تغيرات فيزيولوجية كرد فعل تنبهي للضغوط التي يتعرض لها الفرد (MC.Graph ، 1999 ، صفحة 25).

03- أنواع الضغوطات النفسية :

3-1- الضغوط الانفعالية و النفسية (القلق ، الاكتئاب ، المخاوف المرضية)
3-2- الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية ، كثرة المجادلات ، الانفصال و الطلاق.

3-3- الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين .

3-4- الضغوط الانتقال و التغير كالسفر . تغير السكن

3-5- الضغوط العضوية كالإصابة بالمرض ، صعوبات النوم ، الإسراف في إجهاد الجسم عن طريق الألعاب الرياضية ، العادات الصحية السيئة (منى عبد الحليم ، صفحة 35-36)

04- أعراض الضغوطات النفسية :

إن التعرض المفرط للضغوط النفسية ينتج عنه انفعالات هرمونية يمكن مجموعة من الأعراض نذكر كمها ما يلي:

4-1- الأعراض الجسمية :

- تغيرات في أنماط النوم
- التعب
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى انهيار جسمي
- تغيرت في الهضم ، الغثيان ، القيء ، إسهال
- فقدان الدافع الجنسي
- زيادة إفراز الكولسترول من الكبد
- آلام الرأس مع آلام وأوجاع في أماكن مختلفة في الجسم
- الدوار ، الإغماء و التعرق و الارتعاش
- عسر الهضم
- تتململ اليدين و القدمين
- سرعة القلب مع خطأ في النبضات
- زيادة الأدرينالين في الدم
- 4-2- الأعراض المعرفية**
- فقدان التركيز
- انحطاط في قوة الذاكرة
- صعوبة اتخاذ القرارات
- تشوش التفكير و الارتباك
- الانحراف عن الوضع السري
- نوبات هلع
- 4-3- الأعراض السلوكية :**
- تغيرات الشهية : فقدان الشهية العصبي ، الشره العصبي .
- زيادة تناول الكحول وسائل العقاقير مع إفراط في التدخين

- القلق المتميز بحركات عصبية

- قضم الأظافر

- وسواس المرض وتوهم وجود مرض جسماني .

4-4- الأعراف العاطفية و الانفعالية :

- نوبات الاكتئاب

- نوبات الغضب الشديد

- نفاذ الصبر أو حدة الطبع

- زيادة التوترات الطبيعية و النفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء

- زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث تهيأ أعراض إلى أمراض الضغط و اختفاء

مشاعر الإحساس بالصحة . (سمير شيخاني ، 2003 ، صفحة 15-19)

05- مراحل الضغوطات النفسية :

يتضمن الضغط النفسي مكونات نفسية وعضوية يعتبرها " هانزسلي " أول من أشار إلى مفهوم الاستجابات النفسية للضغوط حيث اعتبر الضغط بمثابة استجابة غير محددة لأي مطالب تقع على الكائن الحي وقد أطلق على المراحل الثلاثة لنظام رد الفعل الدفاعي التي يمر بها الفرد عند مواجهة الضغوط اسم التكيف العام المتزامن général d'optation sefscdrone وقد اعتبر سيلبي هذا النظام العام général لأن مسببات الضغط تؤثر على العديد من أعضاء الجسم أما التكيف أو التعامل مع مسببات الضغط تؤثر على العديد من أعضاء الجسم أما التكيف adoption فيشير إلى تنمية دفاعات بغرض مساعدة الجسم لتحقيق التكيف أو التعامل مع مسببات الضغط وأخيراً فإن مفهوم المتزامن syngrome سيدل على مكونات رد فعل الفردية تحدث إلى حد ما معا أو في وقت واحد وتسمى هذه المراحل الثلاث بالإنداز و المقاومة و الإرهاق.

المرحلة الأولى : التنبيه بالخطر (الإنذار) alarme وهي تمثل رد فعل الأولى اتجاه ضغوط العمال و التي تتمثل في التفاعلات الجسمانية و النفسية الداخلية و التي يترتب عليها تأثير الأعصاب و ارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل التنفس و غير ذلك من الأعراض ، وكما زادت حالة الإجهاد أو الضغط تنقل الفرد إلى درجة غالبية من الشعور بالقلق و التوتر و الإرهاق مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط

المرحلة الثانية المقاومة résistance : وتبدأ هذه المرحلة مع تزايد الضغوط النفسية و ارتفاع مستوى القلق و التوتر وعادة ما يترتب على هذه المقاومة العديد من الظواهر السلبية منها إصدار قرارات متعددة و عاجلة و حدوث مصادمات و نزاعات قوية و ظهور العديد من المواقف و المتغيرات التي تخرج عن سيطرة الفرد و المنظمة بصورة قد تؤدي إلى انهيار المقاومة و ظهور مجموعة أخرى من المشكلات و الأعراض السلبية

المرحلة الثالثة : الإرهاق exhaustion : وتظهر هذه المرحلة مع انهيار المقاومة و ظهور العديد من الأمراض المرتبطة بالضغط النفسي مثل ارتفاع ضغط الدم و الصداع المستمر وقرحة المعدة و غيرها من المخاطر التي تمثل تهديدات مباشرة أو غير مباشرة لكل من الفرد أو المنظمة (ثابت عبد الرحمن إدريس ، جمال الدين محمود المرسي 2003 ، صفحة 117-119).

06- القلق :

يعني القلق *anxiété* الشعور الدائم بالخوف و التوتر وقد يبدو أحيانا عرضا طبيعيا كالقلق الذي يعانيه الطلبة قبل الامتحانات ولكن أحيانا يستند القلق ويؤثر على نشاط الفرد ولا يعرف له سبب مباشر وهنا يحتاج مثل هذا العرض للعلاج الطبيعي.

07- أعراض القلق :

*- تنبيه في الجهاز العصبي الإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب .

*- العرق البارد

*- ارتعاش الأطراف

- اختناق الرقبة

ويظهر العرض خصوصا في مرض القلق النفسي ولكنه يصاحب معظم الأمراض النفسية و العقلية و الجسمية ((أسامة كامل راتب، صفحة 20).

08- مستويات القلق:

8-1- المستوى المنخفض للقلق: وفي هذا المستوى يحدث التنبيه العام مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما نزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة معيار الخطر في البيئة التي يعيش فيها و يشار إلى هذا المستوى من التعلق بأنه علامة إنذار بخطر وشبه الوقوع

8-2- المستوى المتوسط للقلق : في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و يستولي الجمود على استجابات الفرد في لمواقف المختلفة و يحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة

8-3- المستوى العالي للقلق : هذا المستوى يؤثر على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية ولا يستطيع الفرد التمييز بين الميزات أو المنبهات الضارة وغير الضارة و يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه وسرعة التهيج و السلوك التشويشي (منى عبد الحليم ، صفحة 43) .

ويشير محمد علاوي (1998) إلى وجود عاملين متمايزين للقلق هما سمة القلق trait anxiety وحالة القلق state anxiety وتعرف سمة القلق بأنها واقع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو إحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له و الاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تتناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي .

كما يعرف " حالة القلق " بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية و شعورية يتوقع الخطر و التوتر مع ارتباطها بتنشيط الجهاز العصبي اللاإرادي وهذه الحالة تتغير من وقت لآخر وتترتب بصورة مناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه.

09- تأثير التمرين الأول البدني على القلق :

*- يرتبط التمرين البدني الهوائي بانخفاض حالة القلق على نحو أكثر من التمرين البدني اللاهوائي.

*- الانخفاض في حالة القلق بعد التمرين البدني قد لا يكون بسبب النشاط البدني و لكن نتيجة للوقت المستقطع أو الإجازة القصيرة من الضغوط و المشاحنات اليومية .

*- يبدو أن شدة التمرين عند مستوى 70 % من أقصى معدل للنبض تمثل الحد الأدنى الذي يؤدي إلى الانخفاض الملحوظ لحالة القلق بعد التمرين .

*- الانخفاض الذي يحدث في حالة القلق بعد التمرين البدني يعود إلى مستوى حالة القلق قبل التمرين مرة أخرى خلال 24 ساعة .

*- يرتبط النشاط البدني بانخفاض التوتر العضلي. (أسامة كامل راتب ، صفحة 84)

10- أنواع القلق:

يمكن تصنيف القلق تبعا لأسس مختلفة :

- من حيث مدى وعي الفردية : ينقسم القلق إلى قلق شعوري يعي الفرد أسبابه ويمكنه تحديدها و التصدي لها وغالبا ما يزول بزوال تلك الأسباب و قلق لاشعوري لا يفتن الفرد إلى مبرراته ودواعيه رغم سيطرته على سلوكه.

- من حيث درجة شدته : ينقسم القلق إلى قلق بسيط و قلق حاد و قلق مزمن .

- من تأثير على مستوى أداء الفرد واجباته و مهامه : هناك قلق ميسر ومنشط للأداء وقلق مثبط أو ضعف.

- من تأثيره على مستوى أداء الفرد واجباته ومهامه : هناك قلق ميسر ومنشط للأداء وقلق مثبط أو مضعف.

- من حيث تأثيره على توافق الفرد وصحته النفسية : يصنف إلى قلق عادي واقعي و قلق خلقي و قلق عصابي.

ويحتاج كل شخص درجة من التوتر تعينه على تكريس طاقاته للعمل و لمواجهة مشكلات الحياة ، هذه الدرجة عادة لا تكون شعورية دافعية وهي ضرورية لتحقيق توافقنا النفسي والاجتماعي لكنها قد تتجاوز هذا الحد الدافعي في حالات قليلة و تبلغ معها درجة شديدة مرضية مثل (الهلع و الفرع و المخاوف) تعوق نشاط الفرد وتؤدي إلى سوء توافقه (منى عبد الحليم ، صفحة 46).

11- أسباب القلق :

*- الاستعداد الوراثي في بعض الحالات

*- الاستعداد النفسي (الضعف النفسي العام) و الاحباطات و الصراعات بين الدوافع و الاتجاهات و الصراعات النفسية و المخاوف الشديدة في الطفولة المبكرة .

*- مواقف الحياة الضاغطة

*- مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة

*- التعرض للخبرات الحادة الاقتصادية و العاطفية

*- عدم التطابق بين الذات الواقعية و الذات المثالية وعدم تحقيق الذات

(منى عبد الحليم ، 2009 ، صفحة 46).

12- الاكتئاب :

تشير الدلائل الطبية إلى تزايد عدد المكتئبين و انتشار هذه الظاهرة في العالم حيث بلغت حوالي 7 % و أن هناك أضعاف هذه النسبة لديهم أعراض الاكتئاب وتتوقع دراسات منظمة

الصحة العالمية أن هذا المرض سيكون خلال لسنوات القادمة من أهم أسباب العجز عند الإنسان ، وخاصة بعد اكتشاف العلاقة القوية بين الاكتئاب بين الإصابة بالأزمات القلبية .

13- أعراض الاكتئاب :

- *- شعور الشخص بأفكار سوداوية
 - *- التردد الشديد وعدم التمكن من اتخاذ أية قرارات .
 - *- الشعور بالإثم و التقليل من قيمة الذات
 - *- يبدأ في المبالغة في تضخيم الأمور التافهة
 - *- الشكوى من الأرق الشديد
 - *- فقد الشهية مع أوهام مرضية
 - *- الأفكار الانتحارية أحيانا
- يظهر هذا خصوصا في مرضى الاكتئاب العقلي و الذي يتميز باضطرابات بيولوجية و فسيولوجية وكيميائية تسبب الأعراض السابقة.

14- النشاط البدني و الاكتئاب :

- *- الانتظام في ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة يرتبط بانخفاض في درجة الاكتئاب.
- *- كلما زاد عدد جرعات التمرين ... توقع زيادة انخفاض الاكتئاب .
- *- شدة التمرين لا ترتبط بالتغيرات في الاكتئاب
- *- كلما استمر برنامج التمرين البدني فترة أطول ... توقع المزيد من انخفاض الاكتئاب .
- *- عدم وجود ارتباط بين إجمالي زمن ممارسة التمرين البدني في الأسبوع و التغيرات في الاكتئاب.

15- خلاصة :

الاكتئاب و القلق من الاضطرابات النفسية الشائعة و التي لا يلتفت إليها الناس و لا المسؤولين عن الرعاية الصحية حيث تردي آثارهما الخطيرة بالمرضى إلى حرمانهم من لاستمتاع بمنهاج الحياة و إغراقهم في مشاعر النقص و الإحساس بالذنب دون مبرر وفي حالاته الشديدة قد تدفع المريض إلى الانتحار كما تعتبر الضغوطات النفسية من بين الأسباب التي تنقل كاهل العالم أجمع.

فكان لازما على الباحثين و المسؤولين الاهتمام بالرياضة لأنها المنتفس الوحيد للمراهقين تخلصه من مشاكله وخاصة النفسية منها.

01- تمهيد:

يمر الفرد منذ ولادته وحتى ينتهي به الأجل بمراحل مختلفة من النمو تتفاعل خلالها استعداداته البيولوجية مع معطيات محيطه الاجتماعي وبفضل هذه الحالة الدائمة من التطور يصبح الشخص اجتماعيا مدركا وفاعلا .

و المراهق هي حلقات سلسلة الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات ومشكل تتعلق بهذه المرحلة من ضغوطات نفسية ، قلق ، اكتئاب ، سمنة ... الخ.

02- تعريف السمنة أو البدانة:

يرى ديلديبيك : أن البدانة هي الزيادة في كمية الدهون و التي تجعل الجسم غير مألوف عن شكله المثالي فإذا كانت الزيادة في وزن الجسم عن وزنه المثالي بمقدار 15-18 % فإنها تعني زيادة في الوزن وإذا كانت البدانة من 20-29 % فإنها تسمى بدانة متوسطة إنما إذا زادت عن 30 % اعتبرت بدانة خطيرة .

يشير ماكليود و آخرون 1986 : إلى أن البدانة تعني الزيادة المتراكمة من دهون الجسم عن الاستهلاك المفقود.

في حين يرى محمد علي : أن البدانة تعني الزيادة في الوزن عن الحد المثالي لوزن الجسم و تعني البدانة الزيادة في وزن لجسم بمقدار 20 كلغ أو أكثر عن الحد المثالي فإذا كانت الزيادة عن الحد المثالي تصل ما بين 10 إلى أقل من 20 كلغ تسمى زيادة في الوزن أما إذا زادت عن 20 كلغ أو أكثر فإنها تسمى بدانة خطيرة.

03- أعراض السمنة :

تؤدي السمنة إلى بعض الأعراض مثل :

*- ارتفاع ضغط الدم

*- ارتفاع نسبة الكوليسترول

*- نقص في محاولة تحديد نظام التغذية

*- الفشل في محاولة تحديد نظام التغذية

*- استخلاص احترام الذات

*- تشوش النشاط الاجتماعي للوزن الزائد.

04- أسباب السمنة أو زيادة الوزن :

هناك عوامل متعددة تتفاعل مما تؤدي إلى زيادة الوزن هي :

4-1- قلة المجهود البدني :

ترتبط زيادة الوزن بالخمول وعدم الحركة أو قلتها فتؤكد دراسة كل من جويلر 1994 وبرايتش 1996 ومارشي لو 1996 أن قلة النشاط البدني و الحياة قليلة الحركة تساهم العوامل التي تؤدي إلى زيادة الوزن و مما هو جدير بالذكر أن التقدم التكنولوجي ونوع العمل الممارس بطريقة مباشرة على زيادة الوزن فالأفراد الذين يستخدمون الأجهزة المنزلية الحديثة ووسائل المواصلات و كذلك الذين يعملون في المكاتب أو هؤلاء الذين تتصف طبيعة عملهم بعدم الحركة يكونون أكثر تعرضا لزيادة الحركة المبذولة.

4-2- أسباب اجتماعية :

تعد سلوكيات الأفراد في مجتمعاتنا الحديثة أحد الأسباب في زيادة لوزن وتوضح دراسة كل من أنوين 1983 وموسى و آخرون 1995 ومافيس 1998) أن أهم سلوكيات الأفراد التي تؤدي إلى زيادة الوزن ما يلي :

*- تناول الأطعمة الخفيفة بين الوجبات

*- كثرة تناول السكريات و الدهون

*- مشاهدة التلفزيون لفترات طويلة مع تناول المكسرات

*- إقامة الولائم وكثرة تناول الأطعمة في المناسبات الاجتماعية و الدينية و هي عادة ما

تكون أطعمة عالية لسعرات .

*- محاولة الأمهات لإطعام أطفالهن طوال ساعات النهار دون التقيد بمواعيد الوجبات الأساسية.

4-3- أسباب نفسية :

أوضحت الدراسات التي أجريت في هذا المجال أن الحالة الانفعالية للفرد قد تؤدي إلى حدوث زيادة الوزن فالكثير من الأفراد تزداد شهيتهم للطعام أو الامتناع عند مواجهة المشاكل النفسية (زهوان 1997) وتؤكد ذلك دراسة مهربيان 1979 و التي تبين منها أن بعض المصابين بحالات الاكتئاب و القلق النفسي يتجهون إلى الإكثار من الأكل كرد فعل لهذه الاضطرابات وعلى الرغم من أن العلاقة بين الشهية لتناول الطعام و الحالة الانفعالية لافة معروفة في الطب ولكن الآليات المنظمة لا تزال تخضع للكثير من اختلافات وجهات النظر .

4-4- أسباب وراثية :

تتسم السمنة بأنها صفة عائلية ومن الصعب علينا ان نفصل بين العوامل الوراثية و البيئية للسمنة فقد وجد كل من شان 1993 وستيكارت 1996 ونيكولاس 1999 أن هناك جينات تتفاعل مع العوامل البيئية ولها دور في تطور السمنة وتوضح دراسة وينس وآخرون أن انتشار السمنة في الأسرة لا يمكن تفسيرها بعوامل جينية رئيسية ولكن ربما يرجع إلى ظهور استمدادات وراثية كاملة ولذلك من الضروري تشجيع النمط الحياة النشط.

4-5- أسباب فيسيولوجية :

تؤدي زيادة الوزن إلى :

*- اضطرابات الغدد

*- التمثيل الغذائي

*- حجم وتعدد خلايا الدهنية

*- اضطرابات الجهاز العصبي المركزي

*- اضطرابات الجهاز الهضمي

*- تناول بعض الأدوية

*- النمو

*- السن

05- تعريف المراهقة :

5-1- تعريف المراهقة في اللغة:

قال ابن منظور في لسان العرب في مادة رهبق : ومنه قولهم غلام مراهق أي : مقارب للحلم وراهق اللحم ، قاربه وفي حديث موسى و الخضر : فلو أنه أدرك أبويه لأرهقهما طغيانا وكفرا أي أغشاهما وأعجلهما و في التنزيل : أن يرهقهما طغيانا وكفرا و يقال : طلب فلان حتى رهقته أي دنوت منه فرما أخذه وربما لم يأخذه ورهبق شخوص فلان أي : دنا وأزف وافد و الرهبق : العظمة و الرهبق : العيب و الرهبق : الظلم .

ويعني هذا أن المراهقة كلمة مشتقة من فعل رهبق بمعنى قارب فترة الحلم و البلوغ و قد تدل المراهقة على العظمة و القوة و الظلم.

(جميل حمداوي ، 1996 ، صفحة 5)

5-2- تعريف المراهقة في الاصطلاح:

تعتبر المراهقة فترة مرور وعبور و انتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و الرجولة و بالتالي فهي مرحلة الاهتمام بالذات و المرأة و الجسد على حد سواء ومرحلة اكتشاف الذات و الغير و العالم و ثم تتخذ المراهقة أبعاد ثلاثة : بعدا بيولوجيا (البلوغ)وبعدا اجتماعيا (الشباب) وبعدا إنسانيا (المراهقة).

(جميل حمداوي ، 1996 ، صفحة 6)

06- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البدانة و النهاية نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ولكنهم أخضعوهم لمجال دراستهم و تسهيلاتهما قسمة إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

6-1- المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ و استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب في التخلص من القيود و السلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق (حامد عبد السلام زهران ، 1996 ، صفحة 263).

6-2- المراهقة الوسطى :

تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ويميز هذه المرحلة بطئ في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيسيولوجية من زيادة في الطول و الوزن وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي صحته قوته الجسمية .

6-3- المراهقة المتأخرة

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 2 سنة وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب حيث أنها تعتبر مرحلة النضج الجسمي و يتجه نحو الثبات الانفعالي وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر

الخارجي وطريقة الكلام و البحث عن المكانة الاجتماعية كما تكون للمراهق عواطف نحو الجاليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر (سعدية محمد علي ، 1996 ، صفحة 25)

07-مميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة :

تنقسم مميزات النمو في هذه المرحلة إلى عدة أقسام منها :

7-1- التغيرات الفيزيولوجية :

إن هذه المرحلة تتميز بزيادة إنتاج عدة هرمونات و التي يكون لها تأثير كبير من الناحية الفيزيولوجية مما يؤدي إلى ظهور الفروق الواضحة بين الجنسين من الناحية البدنية ، المورفولوجية ، البيوكيميائية ، التشريحية ... مثل (القوة ، السرعة ، الحمولة ، التأقلم)

ومن أهم هذه الهرمونات نجد التستوستيرون ، الأندروستيرويديون ، ديروبيونديروستيرون وهي ناتجة عن الغدد الصماء في الجسم ، كما تطراً على جسم الذكر و الأنثى تغيرات فيزيولوجية أخرى تكون فروق واضحة بينهما ومن بينها السعة الرئوية الحية *capacité pulmonaire vitale* . و الحجم الأقصى للزفير *vomume d'ésoiration maximal* حيث يزداد بشكل كبير عند الذكور مقارنة بالإناث ، كما نسجل عند البنات زيادة في نسبة الشحوم تحت الجلد على عكس الذكور حيث نلاحظ عندهم نقص تدريجي لهذه الطبقات الدهنية ، كما أن نسبة الهيموغلوبين عند الإناث تكون في المتوسط أقل بـ (2g.-) اللتر مقارنة بالذكور .

وهذه التغيرات تؤدي إلى ظهور باقي المميزات الجنسية و المورفولوجية و النفسية ... حيث سنقوم بذكر أهم هذه التغيرات وتأثيرها على المراهق في مرحلة البلوغ.

7-2- النمو الفيزيولوجي :

يصل طول المراهق في هذه المرحلة حوالي 10 سم كما نلاحظ زيادة في الوزن تصل إلى 9.5 كغ.

إن أكثر ما يميز هذه المرحلة الاضطراب الطولي في نمو الأطراف و الذي قد يعطي كلا غير مقبول عند الشباب مع تباطؤ في النمو الطولي للجذع هذه بالإضافة إلى نمو كبير في حجم العضلات . (أحمد بسطويسي ، ، 1996 ، صفحة 178).

كما نلاحظ نمو الحزام الكتفي عند الرجل و الحوض عند البنات وهو الذي يعين شكل الجسم في مرحلة المراهقة (زكي محمد حسن ، 2004 ، صفحة 223).

7-3- النمو الحركي :

بسبب طفرة النمو الجسمي و اختلاف أبعاد الجسم نظر للنمو السريع غير المنتظم نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء و كذا التحكم في الحركات كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي و الارتباط أو التصلب وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجسدية بصورة بطيئة وبصعوبة.

7-4- النمو الانفعالي :

ترتبط الانفعالات ارتباطا وثيقا بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مثيراتها و استجاباتها و بالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني و تغيراتها الفيزيولوجية و الكيميائية (محمد سلامة آدم ، توفيق حديد ، 1973 ، صفحة 24).

ومن أهم المظاهر الانفعالية للمراهق في هذه المرحلة :

أ- الغضب : ويكون عندما يشعر بما يعوق نشاطه ويحول بينه وبين غاياته .

ب- القلق : أهم أسبابه في هذه المرحلة هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيرا و بالتالي فهم لا يأخذون برأيه و لا يحترمون رغباته ، كل هذا لا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال و التهميش من قبل والديه وحتى المجتمع.

ج- **العدوانية** : تعد المراقبة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية او أهمية ترمي إلى الأذى بالآخر وتميز بإكراهه و إذلاله.

7-5- النمو النفسي :

إن التغيرات الفيزيولوجية و الجسدية و إعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة يعمل على زيادة النزوات وردود الأفعال النفسية و التي تكون كما يلي :

* - اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة .

* - الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر أنثى) و التي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.

* - بالنسبة للأخصائيين و النفسانيين فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة او الصورة التي ينشئها المراهق مع جسده (التغيرات) ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس الخزي ، الخجل ، الحب ، الكراهية ، الاستمتاع أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسيا أو من حالة أجساد الآخرين .

* - انشغالات لمراهقين تكون موجهة باتجاه التخيلات

* - حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف و القلق

* - النمو السريع في التفكير المجرد (أحسن زين ، 2006 ، صفحة 105)

7-6- النمو الاجتماعي :

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا و تمايزا من حياة الطفولة في إطار الأسرة أو المدرسة لان المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها و اكتمال نضجها وهمزة وصل للارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية و الثقافية و الفنية كما يلاحظ الاتجاه فجأة حالة من التمرد و العصيان ورفض النصائح و التشبه بالأفكار و رغبة شديدة في تغيير معاملة الآباء لهم وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم .

أما من ناحية الصداقة يقول aisubol : تعتبر جماعة الرفقاء أو الأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين ويكون ذلك بطريقة لا إرادية (أحمد زين ، صفحة 12).

7-7- النمو العقلي :

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي يعتمد عليه سابقا ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي وتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي و على تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية كما تتميز هذه المرحلة أيضا بمرونة التفكير وتجريده و القدرة على وضع الفروض العقلية و اختبارها للبرهنة على صحتها وفحص الحلول البدنية بشكل منظم و الجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام (رمضان محمد القذافي ، 2000 ، صفحة 355).

08- حاجات المراهقة في مرحلة المراهقة المبكرة :

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين إلى أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة في مرحلة المراهقة و لعنا لا نبالغ إذ قلنا أن الحاجة و الميول و الرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد و يمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي:

8-1- حاجة إلى الأمن :

*- تتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي و الصحة الجسمية الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي.

*- الحاجة إلى البقاء حيا ، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم ، الحاجة إلى الاسترخاء و الراحة .

*- الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الحر.

*- الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة سعيدة

*- الحاجة إلى الحماية ضد الحرمات من إشباع الداخل و الحاجة إلى المساعدة في حل المشاكل.

8-2- الحاجة إلى مكانة الذات :

*- وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق

*- الحاجة إلى المركز و القيمة الاجتماعية

*- الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة

*- الحاجة الى تقبل الآخرين

*- الحاجة إلى التقبل الاجتماعي

*- الحاجة إلى أن يكون قائدا

8-3- الحاجة إلى الإشباع الجنسي :

*- تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية

*- الحاجة إلى الاهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التوتر

*- الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري

8-4- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :

*- تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر و السلوك

*- الحاجة إلى تحصيل الحقائق

*- الحاجة إلى تفسير الحقائق

*- الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل

*- الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي

*- الحاجة إلى التعبير عن النفس

*- الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات

*- الحاجة إلى السعي وراء الإثارة

*- الحاجة إلى الإرشاد و التوجيه المهني و التربوي و الأسري و الزواجي

8-5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحصيل الذات :

*- تتضمن الحاجة إلى النمو

*- الحاجة إلى أن يصبح سويًا وعادلًا

*- الحاجة إلى التغلب مع العوائق و المعوقات

*- الحاجة إلى العمل نحو الهدف

*- الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها وحاجات أخرى مثل : الترفيه و التسلية و الحاجة إلى المال.

(حامد عبد السلام زهران ، 1999 ، صفحة 236).

09- خلاصة :

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره.

وتتسم بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي الاجتماعي قصد تحقيق الذات و الحصول على مكانته الاجتماعية وذلك بالاستقلال الانفعالي النفسي والانتماء إلى الجماعات ، وذلك حتى يكتشف الحقيقة ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية و بالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجياته من الأمن و تحقيق الذات.

وأخيرا لا ننسى أهمية الرياضة في تربية النفس و التكوين السليم للفرد و بالأخص فئة المراهقة.

01- تمهيد :

يعتبر هذا الفصل جوهر البحث حيث نقوم فيه بمعالجة المشكلة المطروحة إذ يحتوي على طرق العمل ومنهجيته و الوسائل التي تساعد الباحثين على كشف الموضوع و الوصول إلى نتائج التي تقدم البحث وهذا مما يحتويه من طرق ومنهجية ووسائل تخدم هدف البحث.

02- المنهج المستخدم :

1-2 المنهج الوصفي :

تم اختيارنا لهذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا وهذا قصد ومن العوامل وتحليل الظروف النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية المحيطة بالمراهق التي تدفعه إلى قلق و اكتئاب نفسي ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي و الذي يعرف على أنه : " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية او النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى".

(عبد الجليل الزوعي ومحمد غنام ، مناهج البحث في التربية ، 1974 ، ص 51)

03-مجتمع البحث :

لقد شملت عينة البحث 52 تلميذ من تلاميذ المتوسطات

الذكور : 45 الإناث : 07

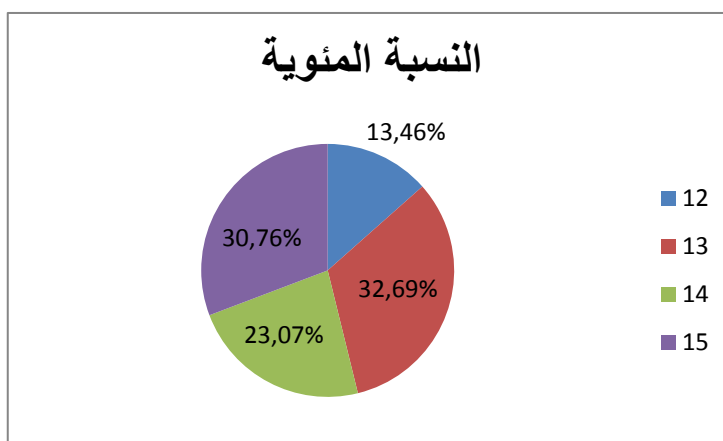
الفئة العمرية (12 - 15 سنة) من أصل 970 تلميذ أي بنسبة 5.65 من مجتمع الأصل ، وشملت كذلك دراستنا على عينة من الأساتذة مكون من 08 أساتذة قمنا بتوزيع استبيان على كل واحد منهم .

4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

4-1- السن :

| السن | 12 | 13 | 14 | 15 | المجموع |
|----------------|--------|--------|--------|--------|---------|
| العينة | 7 | 17 | 12 | 16 | 52 |
| النسبة المئوية | 13,46% | 32,69% | 23,07% | 30,76% | 100% |

جدول رقم 01: يمثل رقم العينة :

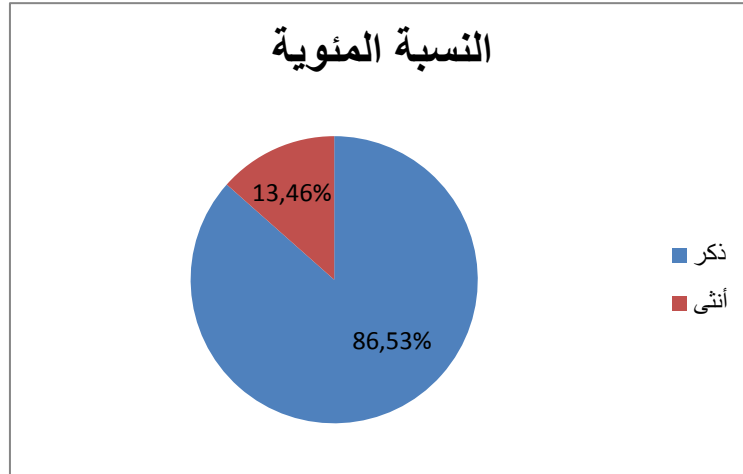


الشكل رقم 01 : رسم بياني يوضح النسبة المئوية لعمر العينة

4-2- الجنس :

| الجنس | العدد | النسبة المئوية |
|---------|-------|----------------|
| ذكر | 45 | 86,53% |
| أنثى | 7 | 13,46% |
| المجموع | 52 | 100% |

جدول رقم 02 : يوضح جنس العينة

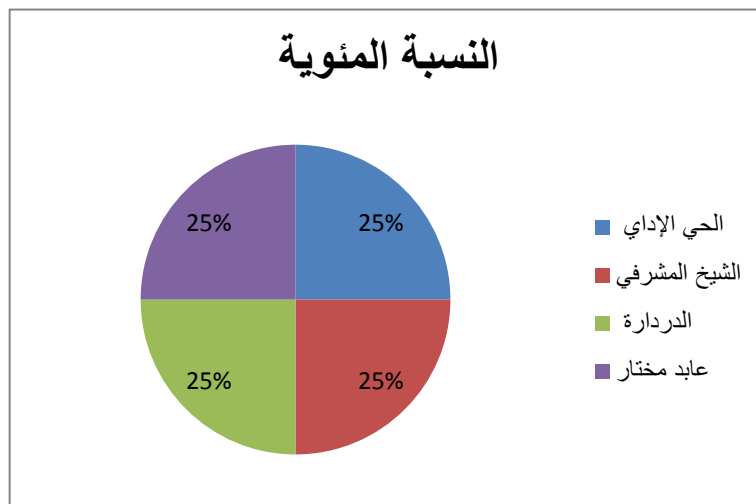


شكل رقم 02 : رسم بياني يوضح النسبة المئوية لجنس العينة

4-3- الأساتذة :

| المتوسطة | الحي الإداري | الشيخ المشرفي | الدردارة | عابد مختار | المجموع |
|----------------|--------------|---------------|----------|------------|---------|
| العدد | 02 | 02 | 02 | 02 | 08 |
| النسبة المئوية | 25% | 25% | 25% | 25% | 100% |

جدول رقم 03 : يمثل النسبة المئوية للأساتذة



شكل رقم 03 : يوضح النسبة المئوية لعدد للأساتذة

05- ضبط متغيرات البحث :

5-1- تعريف المتغير المستقل : هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثير على متغير آخر.

5-2- تحديد المتغير المستقل : وهو النشاط البدني الرياضي

1- متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم تعريف

المتغير التابع : المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير

المستقل ستظهر على المتغير التابع (محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ،

1999 ، ص 219).

4-3- تحديد المتغير التابع : الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب)

05- المجال الزمني و المكاني و البشري:

5-1- المجال البشري :

تكونت عينة البحث من 52 تلميذ ذوي الوزن الزائد (12-15 سنة) في المرحلة المتوسطة و 08 من أساتذة التربية البدنية و الرياضية.

5-2-المجال المكاني : شملت الدراسة الميدانية للبحث على مستوى متوسطات غريس

ولاية معسكر :

• متوسطة الشيخ المشرفي

• متوسطة عابد مختار

• متوسطة الدردارة

• متوسطة الحي الإداري

5-3- المجال الزمني : لقد استغرقت الدراسة الميدانية ثلاث أشهر من 2016/12/03 إلى

غاية 2017/02/28.

06- أدوات البحث :

6-1- مقياس القلق : تايلور

هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية على مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون من أعراض ظاهرة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار.

سلم التنقيط :

| الفئة | الدرجة (من - إلى) | مستوى القلق |
|-------|---------------------|--------------|
| أ | 0 - 16 | خال من القلق |
| ب | 17 - 20 | قلق بسيط |
| ج | 21 - 26 | قلق نوعا ما |
| د | 27 - 29 | قلق شديد |
| هـ | 30 - 50 | قلق شديد جدا |

(عبد الستار إبراهيم : كلية الملك فيصل للطب : أستاذ ورئيس مصلحة الصحة النفسية

6-2- مقياس بيك للاكتئاب :

سمي مقياس و اختبار بيك للاكتئاب تيمنًا بمخترعه العالم المختص في الطب النفسي المعروف بأبيرون بيك وهو حاليا أستاذ في جامعة بنسلفانيا وهذا العالم ظهر العديد من الطرق التي تستخدم في علاج السلوك المرضي الاكتئاب النفسي. ومقياس بيك يتكون من 19 مجموعة حول الأعراض المعروفة لمرض الاكتئاب.

سلم التنقيط :

كل رقم أمام العبارات الموجودة باختبار بيك تعبر عن الدرجة مثلا صفر يأخذ صفر واحد درجته واحد أي تحسب واحد نقطة وهكذا

0 - 5 لا يوجد اكتئاب

6 - 9 اكتئاب بسيط

10 - 17 اكتئاب متوسط

18 - 27 اكتئاب شديد

28 فأكثر اكتئاب شديد جدا

(أسماء الحسين ، المدخل الميسر للصحة النفسية و العلاج النفسي ، 1423)

3-6- مقياس BMI:

وهو أبرز الطرق وأكثر استعمالا و انتشارا أسلوب احتساب كتلة الجسم ، وهي تعتمد على القياس للتدقيق لوزن الجسم و الطول ومن ثم بدأ العمليات الحسابية على القيمتين للوصول إلى رقم نهائي.

وقد اعتمد الباحثان في ذلك على الوسائل التالية ، الميزان ، أداة قياس الطول مع مساعدة الطاقم شبه طبي .

كيفية الحساب :

اضرب الطول بنفسه بعد أن تحوله إلى السنتيمتر إلى المتر

أقسم الوزن على نتائج تربيع الطول

سلم التنقيط :

18 - 25 وزن طبيعي

26 29 زيادة الوزن

30 فما فوق سمنة

40 فما فوق سمنة المفرطة

(الموسوعة العربية للغذاء و التغذية ، ص 1132)

6-4- الاستبيان:

في هذا الحث قمنا باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية تسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات من مصدرها الأصلي ويتكون الاستبيان من 15 سؤال موجه للأساتذة وكانت كلها عبارة عن أسئلة مفتوحة قمنا بتوزيعها بعد طلب الأخصائيين في ذلك أي التحكيم.

07- الأساليب العلمية للاختبارات المستخدمة :

للسير الحسن للبحث أجريت الدراسة الاستطلاعية للوقوف على الصعوبات التي قد تواجه التلاميذ في فهم مقياس بيك للاكتئاب ومقياس تايلور للقلق و ايضاح العبارات وفهمها ومدى دقتها وعلاقتها بعينة الدراسة -ولكي يتدرب الباحثان على طريقة تفريغ الاستمارات و معالجتها إحصائيا.

08- تعريف التجربة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية بمثابة الأساس الجوهرى لبناء البحث كله وهي خطوة أساسية ومهمة في البحث العلمي ، إذ من خلاله يمكن للباحث تجربة وسائل بحثه للتأكد من سلامتها ودقتها ووضوحها (محي الدين مختار 1995، ص 47)

09-الهدف من التجربة الاستطلاعية :

- *- معرفة المشاكل و الصعوبات التي قد تواجه الباحثان في التجربة الأساسية.
- *- مدى فهم العين لعبارات مقياس بيك للاكتئاب و مقياس تايلور للقلق.
- *- اختبار الأسلوب المناسب لشيء المقياس وكيفية التعامل مع مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة للحساب حتى يسهل العمل عند التجربة الأساسية.

*- تم إجراء هذه الدراسة يوم 2016/10/09 وبعد 15 يوم أعيد الاختبار من جديد مع نفس العينة التي تكونت من 12 تلميذ في متوسطة طلحة أحمد دائرة واد تاغية أي في 2016/10/24 من أجل دراسة الثبات و الصدق و الموضوعية للمقاييس (بيك للاكتئاب وتايلور للقلق).

10- عرض وتحليل نتائج التجربة الاستطلاعية :

| الاختبار | معامل الثبات | معامل الصدق |
|----------|--------------|-------------|
| القلق | 0.76 | 0.87 |
| الاكتئاب | 0.74 | 0.86 |

جدول رقم 04 : يوضح ثبات وصدق أدوات البحث المستخدمة في التجربة الاستطلاعية يدل الارتباط بين درجات تطبيق الأول وتطبيق درجات الثاني على معامل الاستقرار (ثبات) الاختبار وكلما اضرب هذا المعامل من 1 صحيح (1) زاد ذلك استقرار الاختبار وثباته .

ومن بين الطرق المستخدمة لحساب معامل الثبات طريقة بيرسون لحساب معامل الارتباط التتابعي (محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، ص 53) .

11- استنتاجات التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من 12 تلميذ من ذوي الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12 - 15 سنة) في متوسطة دائرة واد تاغية .

وتم الخروج بالاستنتاجات التالية :

*- يتميز اختبار القلق بدرجة عالية من الثبات و الصدق

*- يتميز اختبار بيك للاكتئاب بدرجة عالية من الثبات و الصدق

12- الوسائل الإحصائية للتجربة الاستطلاعية :

من أجل الوصول إلى النتائج الإحصائية و فهمها بصورة جيدة لجأنا إلى استخدام الوسائل الإحصائية التالية :

12-1- المتوسط الحسابي : ويرمز إليه

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

12-2- معامل المتوسط بيرسون :

$$r = \frac{\text{مج (س ص) - مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{\frac{\text{مج س}^2 - \text{مج (س) (مج ص)}}{\text{ن}} \times \frac{\text{مج ص}^2 - \text{مج (ص) (مج س)}}{\text{ن}}}}$$

*- مج س : مجموع قيم الاختبار الأول

*- مج ص : مجموع قيم الاختبار الثاني

*- مج س² : مجموع مربع قيم الاختبار الأول

*- مج ص² : مجموع مربع قيم الاختبار الثاني

*- (مج س)² : مربع مجموع قيم الاختبار الأول

*- (مج ص)² : مربع مجموع قيم الاختبار الثاني

*- درجة الحرية : ن-1

*- ن: عدد أفراد العينة.

13- عرض وتحليل نتائج التجربة الاستطلاعية :

جدول رقم 01 يوضح ثبات وصدق أدوات البحث المستخدمة في التجربة الاستطلاعية :

يدل الارتباط بين درجات تطبيق الأول وتطبيق درجات الثاني على معامل الاستقرار

(ثبات) الاختبار وكلما ضرب هذا المعامل من 1 صحيح (1) زاد ذلك استقرار الاختبار وثباته .

ومن بين الطرق المستخدمة لحساب معامل الثبات طريقة بيرسون لحساب معامل الارتباط التتابعي . (محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، 2000 ، ص 53)

13-1- الثبات :

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (01) التي جاءت قيم معامل الارتباط البسيط لبيرسون (القلق 0.76 ، الاكتئاب 0.74) تبين لنا ان الاختبار يتميز بدرجة ثبات عالية.

13-2- الصدق :

يتضمن الاختبار (مقياس بيك للاكتئاب) و مقياس تايلور للقلق بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي تتراوح بالنسبة للقلق 0.87 و الاكتئاب 0.86 كانت قريبة من 1.

13-3- الموضوعية :

وتعني عدم تأثر الاختبار بتعبير المفحوصين و أن الاختبار يعطي نفسه النتائج مهما كان القائم بالتحكم ويعرف " باروك حي " .

الموضوعية كونها درجة الاتساع بين درجات أفراد مختلفين من نفس الاختبار ويعبر عنه بمعامل الارتبا (محمد صبحي حسين ، 1991 ، ص 85).

فإختبار القلق و الاكتئاب اختبار سهلان وواضحان كما أنهما يتوفران على الموضوعية و ينجلي ذلك من خلال الصدق الذاتي باستعمال الجذر التربيعي للثبات.

14- الدراسة الإحصائية :

من اجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها وبعد الإجابة على الأسئلة من طرف أفراد العينة وفرزها اعتمادا على : المعادلات التالية :

ت ستودنت :

$$T = \frac{\text{مج ف}}{\sqrt{\frac{\text{ت مج ف}^2 - (\text{مج ف})^2}{\text{ن} - 1}}}$$

حيث أن :

*- مج ف : مجموع سرون بين درجات القياسين القبلي و البعدي

*- ن = حجم العينة

*- مج ف² = مجموع مربعات الفروق بين درجات القياسين القبلي و البعدي

*- (مج ف)² : مربع مجموع الفروق بين درجات القياسين القبلي و البعدي (ويتأسس

استخدام هذه المعادلة على الآتي)

ب- كا² :

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

التكرارات المتوقعة

أو بالرمز كالتالي .

$$\text{كا}^2 = \frac{(\text{ك ش} - \text{ك م})^2}{\text{ك م}}$$

ك م

حيث أن :

*- كا² = قيمة مربع كاي المحسوبة

*- مج = مجموع القيم لكل الخلايا

*- ك ش : التكرارات المشاهدة (التجربة)

*- ك م : التكرارات المتوقعة (النظرية)

(محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي ، ص 95-186)

15- صعوبات البحث:

- صعوبة التعامل مع بعض مدراء المتوسطات
- بعد المتوسطات على بعضها التي اختيرت من العينة
- صعوبة التعامل مع بعض التلاميذ .

16- خلاصة :

تضمن هذا الفصل منهجية البحث و مختلف إجراءات الميدانية في التجربة الاستطلاعية و التجربة الأساسية حيث اشتمل على منهج البحث على العينة و كيفية اختيارها وبعدها تطرقنا إلى مجالات البحث للأدوات المستعملة مع اختبار الوسائل و العلاقات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

01- تمهيد:

لقد كانت الاختبارات (مقياس القلق و الاكتئاب) الموجه إلى التلاميذ خير وسيلة للاتصال به إضافة إلى الاستبيان الموجه إلى الأساتذة من أنجح الطرق من أجل معرفة أهمية النشاط البدني و الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية القلق و الاكتئاب التي أصبحت تهدد الفرد بصفة عامة و المراهق بصفة خاصة و بالتالي تهّد المجتمع وكذلك معرفة الأسباب المؤدية إلى انتشارها ومنه التوصل إلى الاقتراحات و التوصيات و الإستراتيجية الصحيحة التي يجب إتباعها من المسؤولين حتى يستطيع مواجهة الضغوطات النفسية.

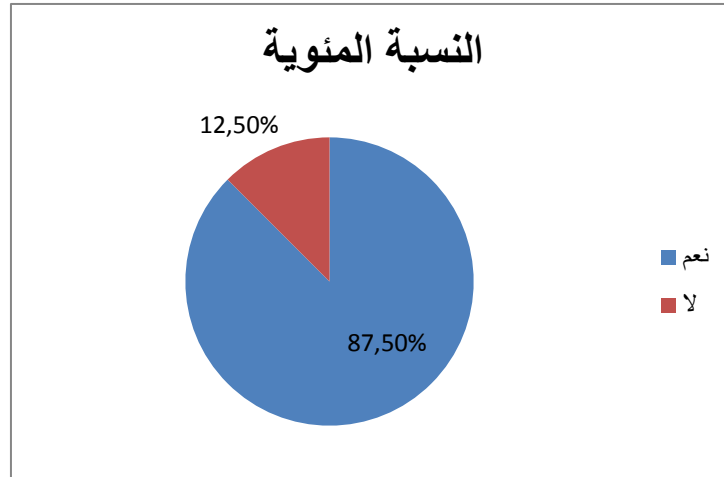
02- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموزع على الأساتذة :

السؤال رقم 01 : هل لديكم اهتمام بهذه العينة بصفة خاصة ؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام الأساتذة بهذه العينة

| العبارة 01 | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | كا2 المحسوبة | كا2 الجدولية | الدلالة الإحصائية | درجة الحرية |
|------------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|
| نعم | 07 | 87,5% | 4,50 | 3,84 | 0,50 | 1 |
| لا | 01 | 12,5% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

الجدول رقم 05 : يوضح مدى اهتمام الأساتذة بهذه العينة من خلال التكرارات و النسب المئوية وقيمة كا².



التمثيل الدائري رقم 04 : يوضح مدى اهتمام الأساتذة بهذه العينة من خلال التكرارات و النسب المئوية
تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم 05 يتضح لنا أن 07 من أساتذة البحث قد أجابوا بنعم بنسبة 87.5 %

وأن أستاذ واحد أجاب ب: لا بنسبة 12.5 %

فنسبة كبيرة من إجابات الأساتذة تؤكد أن أغلبية أساتذة التربية البدنية و الرياضية يهتمون بهذه ام لعينة بصفة خاصة.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا :

عند استخدام χ^2 كـ2 هند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجد أن χ^2 المحسوبة 4.50 اكبر من χ^2 الجدولية 3.84 إذن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجيبين بنعم و المجيبين بلا .

وهذا ما يبرهن أن أستاذ التربية البدنية يهتم بهذه العينة بصفة خاصة.

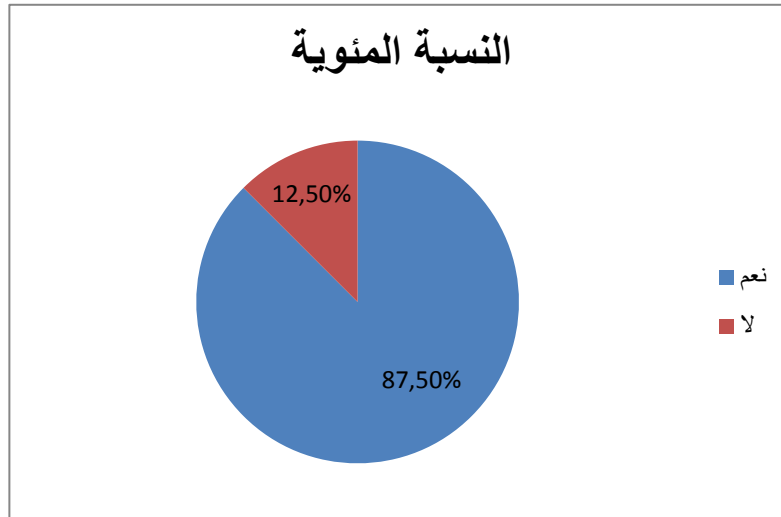
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

السؤال رقم 02 : هل أنت على دراية بنفسية كل تلميذ لديك ؟

الغرض منه : معرفة مدى اطلاع الأساتذة لنفسية التلاميذ

| العبارة 01 | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | الدلالة الإحصائية | درجة الحرية |
|------------|--------------|----------------|--------------------------|--------------------------|-------------------|-------------|
| نعم | 07 | 87,50% | 4,50 | 3,84 | 0,50 | 01 |
| لا | 01 | 12,50% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

الجدول رقم 06 : يوضح مدى اطلاع الأساتذة بنفسية التلاميذ من خلال التكرارات و النسب المئوية و قيم كا².



التمثيل الدائرة رقم 05 : يمثل اطلاع الأساتذة على نفسية التلاميذ

تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم 07 يتضح لنا أن 07 من أساتذة البحث أجابوا بنعم بنسبة %87.5

وأستاذ أجاب واحد أجاب بلا بنسبة 12.5 %

مما يدل على أن أغلبية الأساتذة لهم دراية و اطلاع على نفسية التلاميذ.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا :

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 وجد أن كا² المحسوبة 4.50 أكبر من كا² الجدولية 3.84 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بنعم و المجيبين بلا .

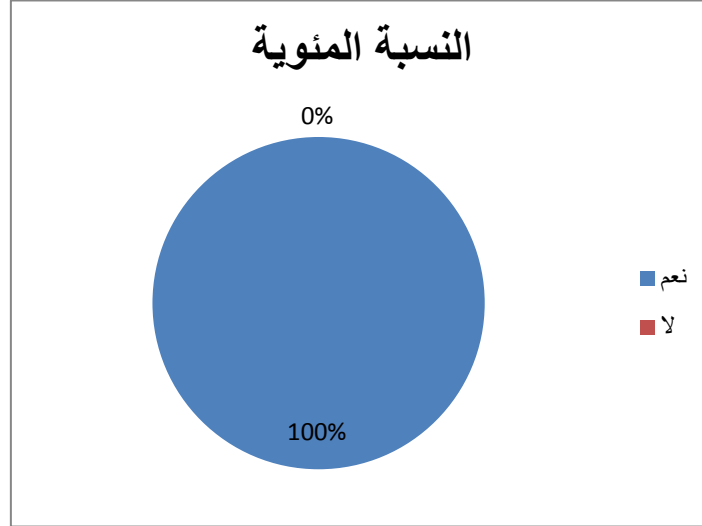
وهذا ما يعني أن أستاذ التربية البدنية على دراية بكل نفسية التلاميذ.

السؤال رقم 03 : هل تشجع هذه الفئة بصفة خاصة على ممارسة التربية الرياضية ؟

الغرض منه : معرفة نسبة تشجيع الأساتذة هذه العينة على ممارسة الرياضة

| العبرة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 08 | 100% |
| لا | 00 | 00% |
| المجموع | 08 | 100% |

جدول رقم : 07 يوضح نسبة تشجيع الأساتذة لهذه العينة على ممارسة الرياضة من خلال التكرارات و النسب المئوية



التمثيل الدائري رقم 06 : يمثل نسبة تشجيع هذه العينة على ممارسة الرياضة

تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم 07 تبين لنا أن كل أفراد العينة قد أجابوا بنسبة 100 % هذا ما يعني عن الاختبار الإحصائي ، لأمر الذي يؤكد ويبرهن على أن جل الأساتذة يشجعون التلاميذ على ممارسة الرياضة وخاصة عينة البحث.

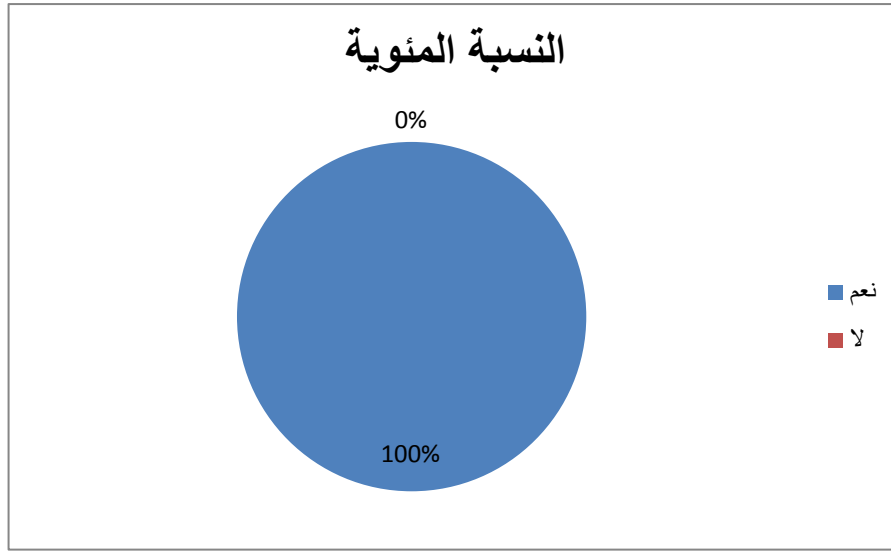
السؤال رقم 04 : هل تستخدم برنامجا خاصا لتخفيف الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى هذه الفئة ؟

الغرض منه : معرفة مدى استخدام الأساتذة برنامج خاص لتخفيف الضغوطات النفسية (القلق و الاكتئاب)

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

| العبرة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 8 | 100% |
| لا | 0 | 00% |
| المجموع | 8 | 100% |

جدول رقم 08 : يوضح مدى استخدام الأساتذة برنامج خاص لتخفيف الضغوطات النفسية (القلق و الاكتئاب) من خلال التكرارات و النسب المئوية



التمثيل الدائري رقم 07 : يمثل مدى استخدام الأساتذة برنامج خاص لتخفيف الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب).

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 08 تبين لنا أن أفراد العينة قد أجابوا بنعم بنسبة 100 %.

هذا ما يعني الاختبار الإحصائي ، الأمر الذي يبين أن أغلبية الأساتذة يستخدمون برنامجا لتخفيف الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) .

اما بالنسبة لنوع البرنامج المستخدم فكانت الإجابة على النحو التالي : ألعاب ترفيهية ، أنشطة ترويجية ، الإكثار من الألعاب الجماعية.

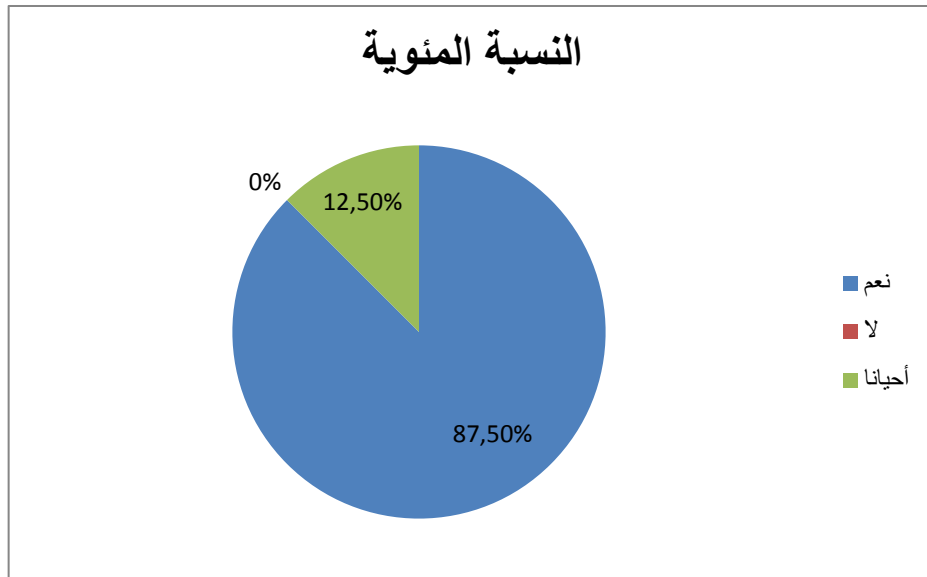
السؤال رقم 05 : إذا لاحظت أن للتلميذ ضغوط نفسية هل تشاركه فيها ؟

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

الغرض منه : معرفة مدى مشاركة الأساتذة التلاميذ في الضغوط النفسية

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | الدلالة الإحصائية | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|-------------------|-------------|
| نعم | 07 | 87,5% | 8,10 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| لا | 00 | 00% | | | | |
| أحيانا | 01 | 12,5% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 09 : يوضح مدى مشاركة الأساتذة التلاميذ في الضغوط النفسية من خلال التكرارات و النسب المئوية وقيم كا².



التمثيل الدائري رقم 08 : يمثل مدى مشاركة الأساتذة التلاميذ في الضغوط النفسية.

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 09 يتضح لنا أن 07 من الأساتذة أجابوا بنعم بنسبة 87.5 %

وأن أستاذ واحد أجاب بـ أحيانا بنسبة 12.5 % ولم يجب أي أستاذ بـ لا مما يبرهن على أن الأساتذة يشاركون التلاميذ في ضغوطهم النفسية .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 وجدنا أن كا² المحسوبة 8.10 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب نعم و المجيبين ب لا و المجيبين ب أحيانا .

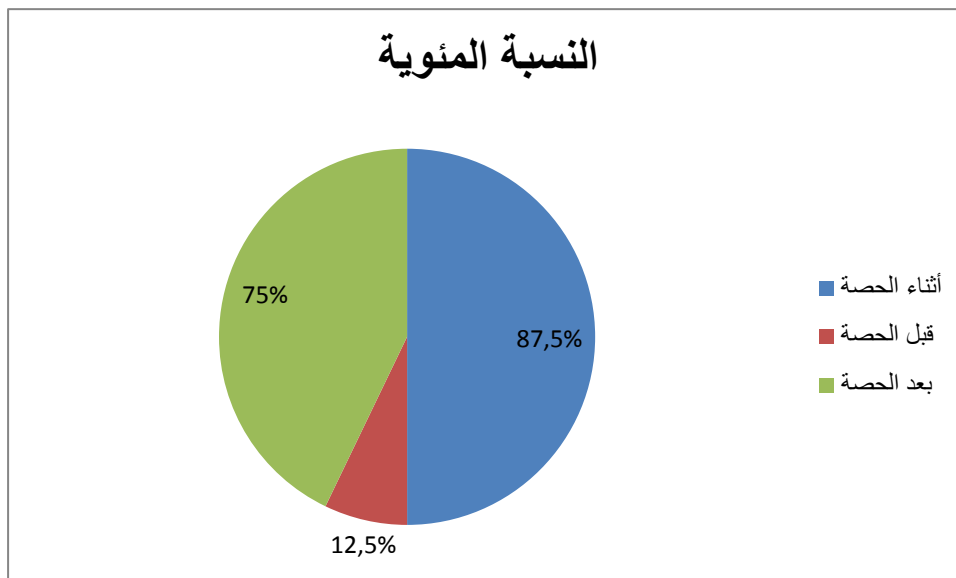
وهذا ما يبرهن ان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يشارك التلميذ في ضغوطاته النفسية (الفلق ، الإكتئاب) .

السؤال رقم 06 : هل تقدم دروسا نفسية للتلاميذ ؟

الغرض منه : معرفة مدى تقديم الأساتذة للدروس النفسية للتلاميذ ؟

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 06 | 75% | 6,25 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| لا | 01 | 12,5% | | | | |
| أحيانا | 01 | 12,5% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 10 : يوضح مدى تقديم الأساتذة للدروس النفسية للتلاميذ من خلال التكرارات و النسب المئوية وقيم كا²



التمثيل الدائري رقم 09 : يمثل مدى تقديم الأساتذة للدروس النفسية للتلاميذ

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 10 يتضح لنا أن 06 من الأساتذة أجابوا بنعم بنسبة 75 %

وأن أستاذ واحد أجاب بـ لا بنسبة 12.5 % وأستاذ واحد أجاب بـ أحيانا بنسبة 12.5 % و
مما يدل على أن أغلبية الأساتذة يقدمون دروسا نفسية للتلاميذ.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 6.25 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ نعم و المجيبين بـ لا و المجيبين بـ أحيانا .

وهذا ما يبرهن ان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يقدم دروسا نفسية للتلاميذ

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

السؤال رقم 07 : إذا كانت الإجابة بنعم فمتى تكون هذه النصائح؟

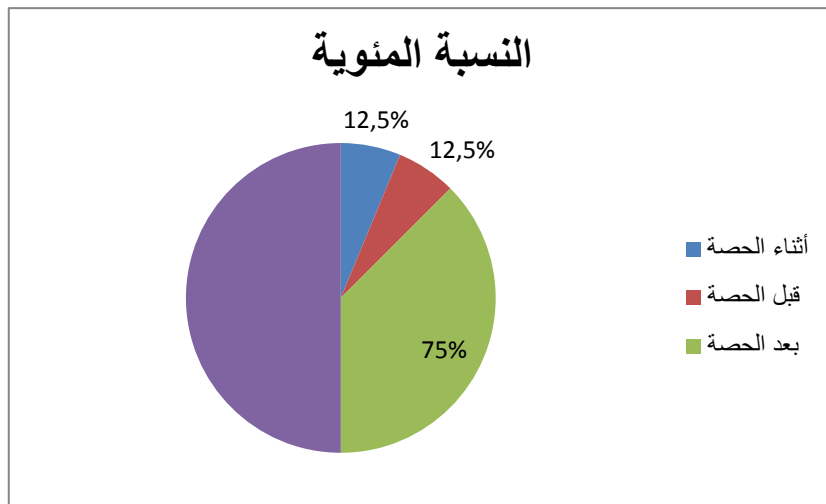
الغرض منه : معرفة الوقت المناسب لتقديم النصائح

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| أثناء الحصة | 01 | 12,5% | 6,25 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| قبل الحصة | 01 | 12,5% | | | | |
| بعد الحصة | 06 | 75% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 11 : يوضح معرفة الوقت المناسب لتقديم النصائح من خلال التكرارات و

النسب المئوية

وقيم كا²



التمثيل الدائري رقم 10 : يمثل معرفة الوقت المناسب لتقديم النصائح

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 11 يتضح لنا أن 06 من الأساتذة أجابوا بنعم بنسبة 75 % ب (بعد الحصة) وأن أستاذ واحد أجاب ب (قبل الحصة) بنسبة 12.5 % وأستاذ واحد أجاب ب (أثناء الحصة) بنسبة 12.5 % و مما يدل على أن أغلبية الأساتذة يقدمون دروسا نفسية للتلاميذ بعد الحصة.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

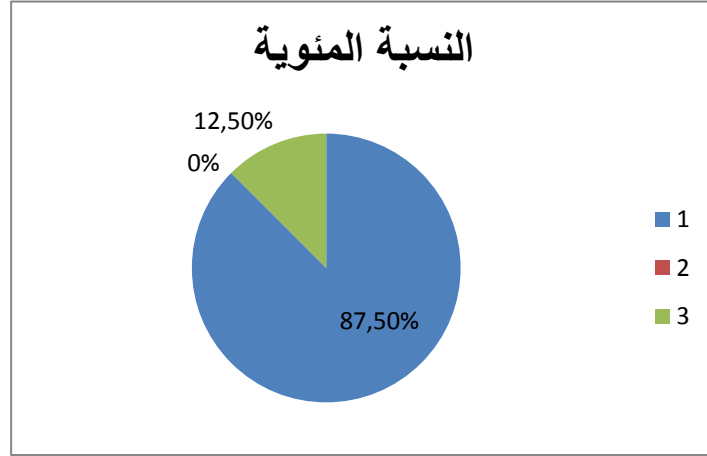
عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 6.25 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب بعد الحصة و المجيبين ب أثناء الحصة و المجيبين ب قبل الحصة. وهذا ما يدل على أن جل الأساتذة يرون أن الوقت المناسب لتقديم الظروف النفسية بعد الحصة.

السؤال رقم 08 : هل للنشاط البدني أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ؟

الغرض منه : معرفة أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 07 | 87,5% | 8,10 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| أحيانا | 01 | 12,5% | | | | |
| لا | 00 | 0% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 12 : يوضح معرفة أهمية النشاط البدني في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ من خلال التكرارات و النسب المئوية وقيم كا²



التمثيل الدائري رقم 11 : يمثل أهمية نشاط البدني أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 12 يتضح لنا أن 07 من الأساتذة أجابوا بنعم بنسبة 87.5 % وأن أستاذ واحد أجاب بـ أحيانا بنسبة 12.5 % فيم لم يجب أي أستاذ بلا مما يبرهن أن النشاط البدني له أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ . هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 8.10 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بنعم و المجيبين بلا و المجيبين بـ أحيانا. وهذا ما يبرهن أن للنشاط البدني أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ.

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

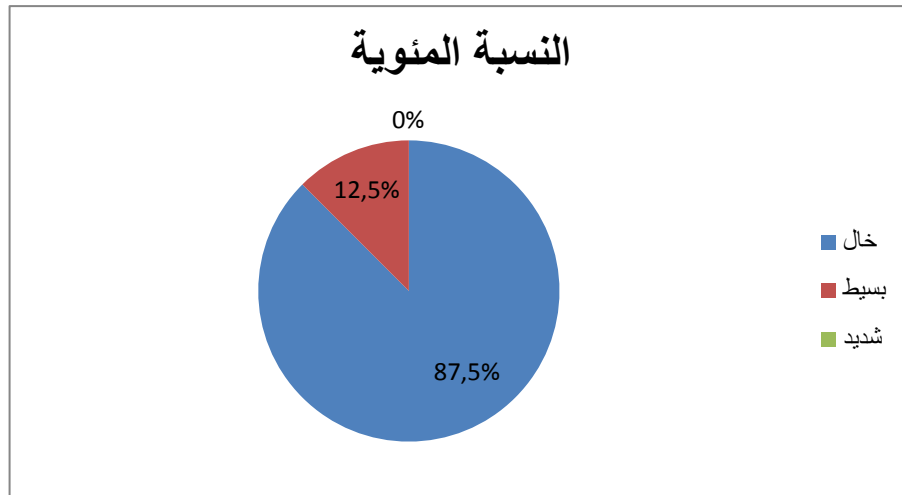
السؤال رقم 09 : ما مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة ؟

الغرض منه : معرفة مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|-----------------|--------------|----------------|-----------------|-----------------|------------------|----------------|
| خال من القلق | 70 | 87,5% | 8,10 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| بسيط | 10 | 12,5% | | | | |
| شديد | 00 | 0% | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | |

جدول رقم : 13 : يوضح مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة من خلال التكرارات و

النسب المئوية وقيم كا²



التمثيل الدائري رقم 12 : يمثل معرفة مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 13 يتضح لنا أن 07 من الأساتذة أجابوا خال

من القلق بنسبة 87.5 % وأن أستاذ واحد أجاب بـ بسيطة بنسبة 12.5 % فيم لم يجب أي

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

أستاذ ب شديد بنسبة 00 % مما يبرهن أن انخفاض مستوى القلق بعد الحصة أي بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 8.10 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب خال من القلق و المجيبين ب بسيط ، و المجيبين ب شديد. وهذا ما يبرهن أن انخفاض مستوى القلق بعد الحصة (بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي).

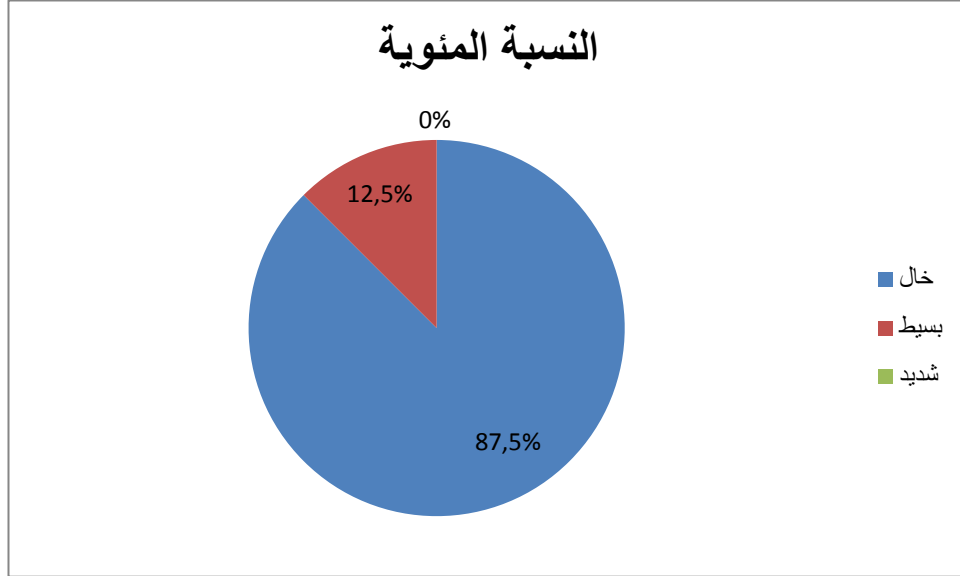
السؤال رقم 10 : ما مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة ؟

الغرض منه : معرفة مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة

| العبرة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| خال | 07 | 87,5% | 8,10 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| بسيط | 01 | 12,5% | | | | |
| شديد | 00 | 0% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 14 : يوضح مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة من خلال التكرارات و

النسب المئوية وقيم كا²



التمثيل الدائري رقم 13 : يمثل معرفة مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 14 يتضح لنا أن 07 من الأساتذة أجابوا خال من الاكتئاب بنسبة 87.5 % وأن أستاذ واحد أجاب ب بسيطة بنسبة 12.5 % فيم لم يجب أي أستاذ ب شديد بنسبة 00 % مما يبرهن أن انخفاض مستوى الاكتئاب بعد الحصة أي بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 8.10 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب خال من الاكتئاب و المجيبين ب بسيط ، و المجيبين ب شديد.

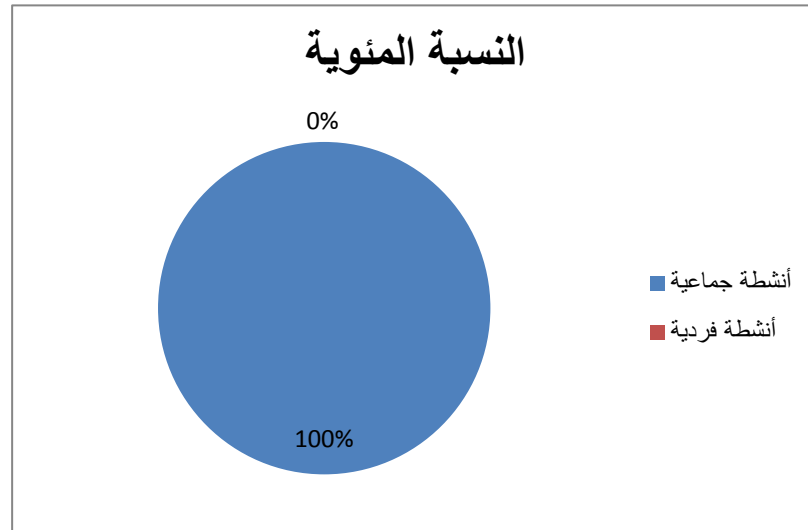
وهذا ما يبرهن أن انخفاض مستوى الاكتئاب بعد الحصة (بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي).

السؤال رقم 11 : ما هي الأنشطة المفضلة عند التلاميذ ؟

الغرض منه : معرفة الأنشطة المفضلة عند التلاميذ

| العبرة | التكرار | النسبة المئوية |
|--------------|---------|----------------|
| أنشطة جماعية | 80 | 100% |
| أنشطة فردية | 00 | 0%0 |
| المجموع | 80 | 100% |

جدول رقم : 15 : يوضح الأنشطة المفضلة عند التلاميذ؟



التمثيل الدائري رقم 14 : يمثل الأنشطة المفضلة عند التلاميذ

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 13 يتضح لنا أن 07 من الأساتذة أجابوا خال من القلق بنسبة 87.5 % وأن أستاذ واحد أجاب بـ بسيطة بنسبة 12.5 % فيم لم يجب أي أستاذ بـ شديد بنسبة 00 % مما يبرهن أن انخفاض مستوى القلق بعد الحصة أي بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

من خلال نتائج الجدول رقم 15 تبين لنا أن كل أفراد العينة قد أجابوا بنعم بنسبة 100 % هذا ما يغني عن الاختبار الاحصائي .

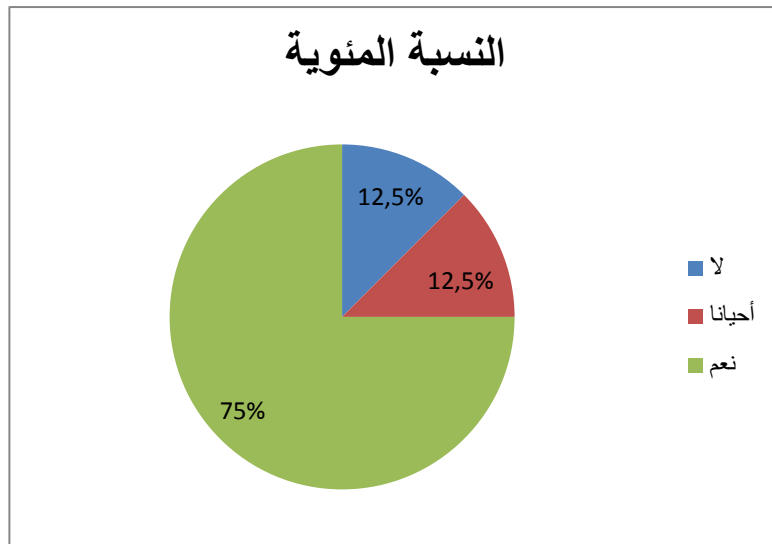
الأمر الذي يبرهن أن التلميذ يفضل الأنشطة الجماعية على غيرها من الأنشطة الفردية.

السؤال رقم 12 : هل تراعي الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد ؟

الغرض منه : معرفة الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| لا | 01 | 12,5% | 6,25 | 5,99 | 0,05 | 20 |
| أحيانا | 01 | 12,5% | | | | |
| نعم | 06 | 75% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 16 : يوضح معرفة مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد



التمثيل الدائري رقم 15 : يمثل معرفة مراعاة الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 16 يتضح لنا أن 06 من الأساتذة أجابوا بنعم بنسبة 75 % وأن أستاذ واحد أجاب بـ لا بنسبة 12 % و أستاذ واحد أجاب بـ أحيانا بنسبة 12.5 % مما يدل على أن أغلبية الأساتذة يراعون الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد.

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 6.25 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ نعم و المجيبين بـ لا ، و المجيبين بـ أحيانا.

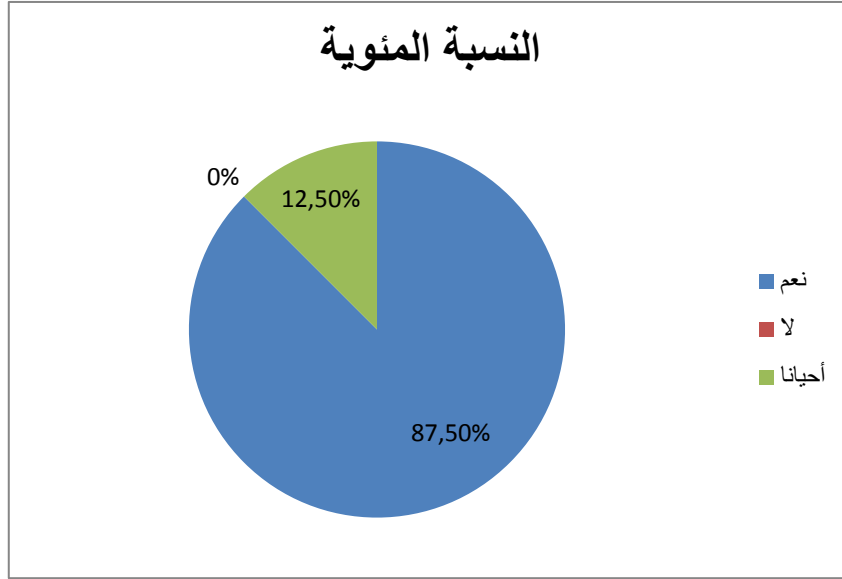
وهذا ما يبرهن أن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يراعي الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد.

السؤال رقم 13 : هل تعتبر الحول الإجرائية الميدانية كحل لمشاكل الوزن الزائد ؟

الغرض منه : معرفة رأي الأستاذ حول ما إذا كانت الحول الإجرائية الميدانية كحل لمشاكل الوزن الزائد

| العبارة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|
| نعم | 70 | 87,5% | 8,10 | 5,99 | 0,05 | 02 |
| لا | 00 | 0,0% | | | | |
| أحيانا | 10 | 12,5% | | | | |
| المجموع | 80 | 100% | | | | |

جدول رقم : 17 : يوضح رأي الأستاذ حول ما إذا كانت الحول الإجرائية الميدانية كحل لمشاكل الوزن الزائد من خلال التكرارات و النسب المئوية وقيم كا² .



التمثيل الدائري رقم 16 : يوضح رأي الأستاذ حول ما إذا كانت الحلول الإجرائية الميدانية كحل لمشاكل الوزن الزائد

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 17 يتضح لنا أن 07 من أساتذة عينة البحث أجابوا بنعم بنسبة 87.5 % وأن أستاذ واحد أجاب بـ أحيانا بنسبة 12.5 % ، فيم لم يجب أي أستاذ بـ لا بنسبة كبيرة من إجابات الأساتذة تؤكد أن الحلول الإجرائية الميدانية تعتبر كحل لمشاكل الوزن الزائد .

هل هذه الفروق دالة إحصائيا ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02 وجدنا أن كا² المحسوبة 8.10 أكبر من كا² الجدولية 5.99 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ نعم و المجيبين بـ لا ، و المجيبين بـ أحيانا.

وهذا ما يبرهن أن الحلول الإجرائية الميدانية كحل لمشاكل الوزن الزائد .

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

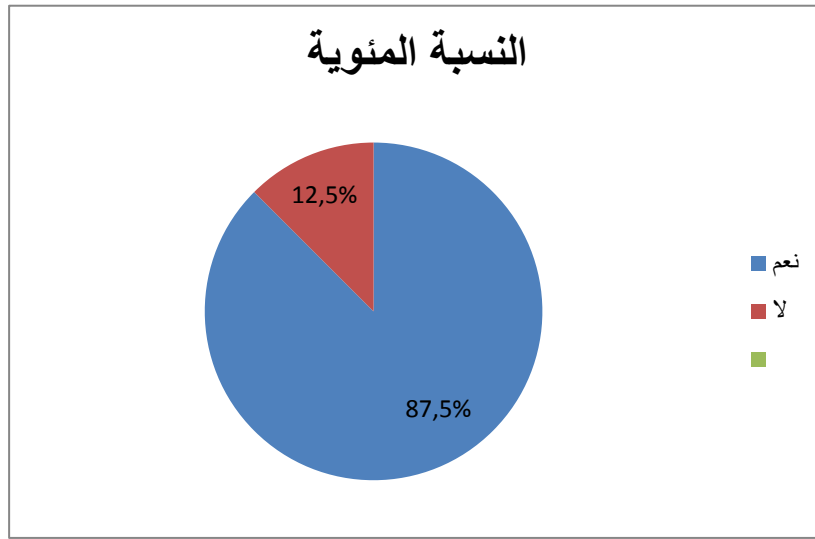
السؤال رقم 14 : هل يشمل برنامجك النفسي جزءا من التحضير النفسي ؟

الغرض منه : معرفة مدى تحضير الأساتذة للدروس النفسية

| العبرة | عدد الأساتذة | النسبة المئوية | 2كا المحسوبة | 2كا الجدولية | مستوى الدلالة | درجة الحرية |
|---------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| نعم | 07 | 87,5% | 4,50 | 3,84 | 0,05 | 01 |
| لا | 01 | 12,5% | | | | |
| المجموع | 08 | 100% | | | | |

جدول رقم : 18 : يوضح معرفة مدى تحضير الأساتذة للدروس النفسية من خلال

التكرارات و النسب المئوية وقيم كا²



التمثيل الدائري رقم 17 : يوضح معرفة مدى تحضير الأساتذة للدروس النفسية

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 18 يتضح لنا أن 07 من أساتذة عينة البحث

أجابوا بنعم بنسبة 87.5% وأن أستاذ واحد أجاب ب لا بنسبة 12.5% ، مما يدل على

أن أغلبية الأساتذة يخصصون جزءا من التحضير النفسي في برنامجهم الدراسي.

هل هذه الفروق دالة إحصائياً ؟

عند استخدام اختبار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 وجدنا أن كا² المحسوبة 4.50 أكبر من كا² الجدولية 3.84 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب نعم و المجيبين ب لا .

وهذا ما يبرهن أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة بالنسبة للتلاميذ عامة و تلاميذ الوزن الزائد خاصة.

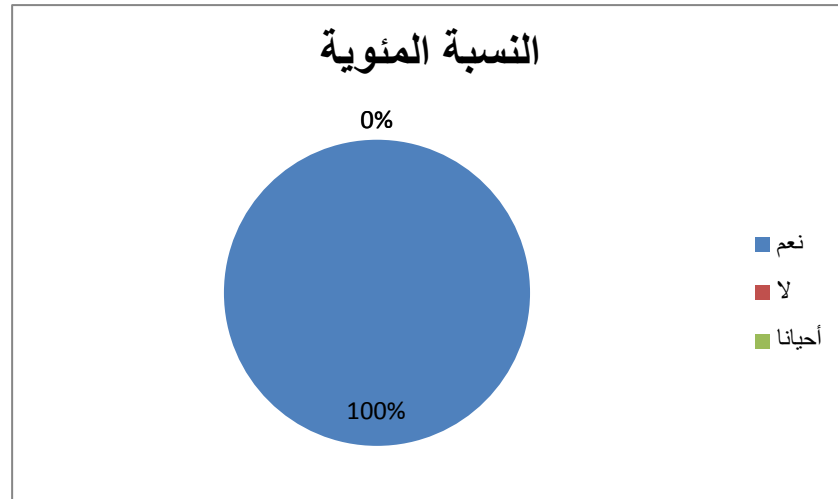
السؤال رقم 15 : هل تعتبر الممارسة داخل المجموعة أفضل من الفردية ؟

الغرض منه : معرفة رأي الأساتذة إذا ما كانت الممارسة داخل المجموعة أفضل من الفردية

| العبارة | التكرار | النسبة المئوية |
|---------|---------|----------------|
| نعم | 80 | 100% |
| لا | 00 | 0% |
| أحياناً | 00 | 0% |
| المجموع | 80 | 100% |

جدول رقم : 19 : يوضح معرفة رأي الأساتذة إذا ما كانت الممارسة داخل المجموعة

أفضل من الفردية من خلال التكرارات و النسب المئوية وقيم كا²



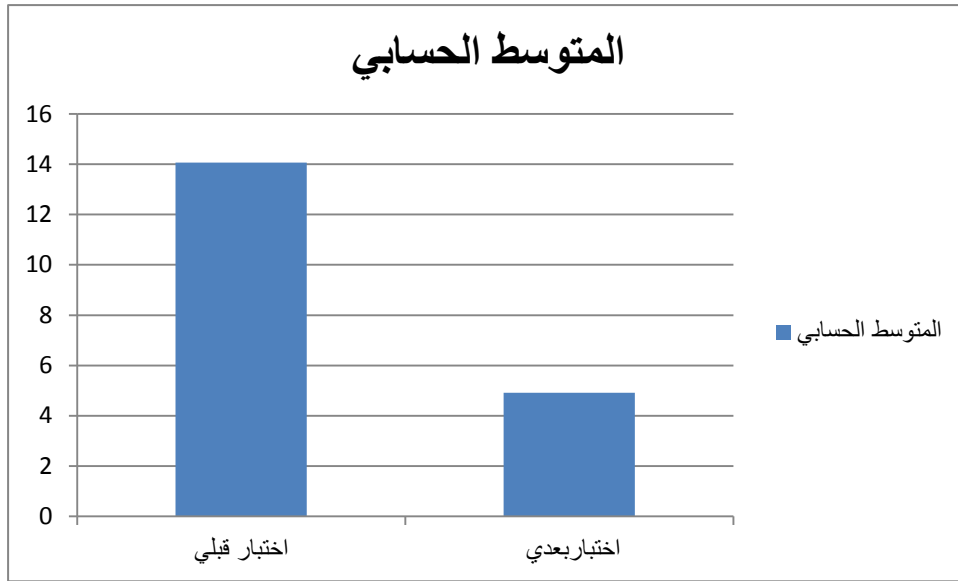
التمثيل الدائري رقم 18 : يوضح معرفة رأي الأساتذة إذا ما كانت الممارسة داخل المجموعة أفضل من الفردية

تحليل النتائج : من خلال نتائج الجدول رقم 20 يتضح لنا أن كل أفراد العينة 07 أجابوا بنعم بنسبة 100% وهذا ما يغني عن الاختبار الإحصائي، الأمر الذي يؤكد ان الممارسة داخل المجموعة أفضل من الفردية.

03- عرض نتائج العينة بالنسبة لاختبارات ت.ستودنت لمقياس القلق :

| العملية المقياس | المتوسط الحسابي | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت,ستودنت المحسوبة | ت,ستودنت الجدولية |
|-----------------|-----------------|-------------|---------------|-------------------|-------------------|
| اختبار قبلي | 21.73 | 52 | 0,01 | 14,17 | 2,58 |
| اختبار بعدي | 04.92 | | | | |

جدول رقم 20 : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبارات ت.ستودنت لمقياس القلق



الشكل رقم 19 : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبار القلق

تحليل نتائج القلق :

بالكشف عن قيمة ت. الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجة حرية تساوي 52 نجد أنها تساوي 2.85

وبما أن ت. المحسوبة < الجدولية

$$2.58 < 14.17$$

وعليه نقبل الفرضية التي تقول أن للنشاط البدني أهمية في التقليل من القلق.

ولتأكيد ذلك فإنه عندما نقوم بحساب متوسط القلق للعينة في القياس القبلي نجد أنه 21.73

وهي قيمة مرتفعة بالنسبة لمستويات القلق (قلق نوعا ما) .

في حين نجد أن متوسطها في القياس البعدي 16.00 وهي قيمة مرتفعة بالنسبة لمستويات

القلق (خال من القلق)

مما يؤكد أن انخفاض مستوى القلق نتيجة ممارسة النشاط البدني الرياضي لمدى العينة المدروسة.

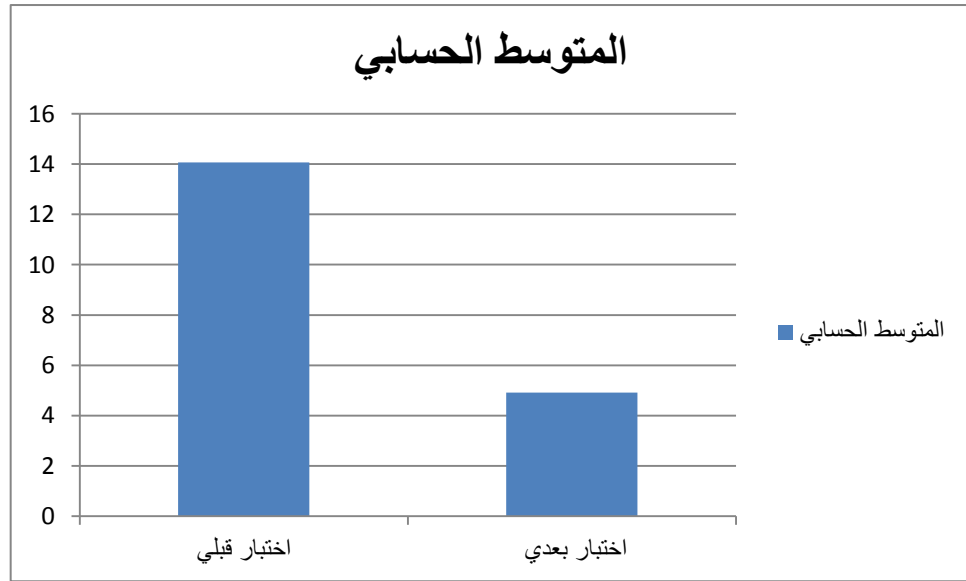
الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

04- عرض نتائج العينة بالنسبة لاختبارات ت.ستودنت لمقياس الاكتئاب :

| العملية المقياس | المتوسط الحسابي | درجة الحرية | مستوى الدلالة | ت,ستودنت المحسوبة | ت,ستودنت الجدولية |
|--------------------|--------------------|-------------|---------------|----------------------|----------------------|
| اختبار قبلي | 14.07 | 52 | 0,01 | ,1751 | 2,58 |
| اختبار بعدي | 04.92 | | | | |

جدول رقم 21 : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبارات ت.ستودنت لمقياس

الاكتئاب



الشكل رقم 20 : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبار القلق

تحليل نتائج الاكتئاب :

بالكشف عن قيمة ت. الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجة حرية تساوي 52 نجد أنها تساوي 2.85

وبما أن ت. المحسوبة < الجدولية

2.85 < 15.17

وعليه نقبل الفرضية التي تقول أن للنشاط البدني أهمية في التقليل من الاكتئاب. ولتأكيد ذلك فإنه عندما نقوم بحساب متوسط الاكتئاب للعينة في القياس القبلي نجد أنه 14.07 وهي قيمة مرتفعة بالنسبة لمستويات الاكتئاب (إكتئاب بسيط) . في حين نجد أن متوسط القياس البعدي 4.92 وهي قيمة منخفضة بالنسبة لمستويات الاكتئاب (لا يوجد اكتئاب). مما يؤكد أن انخفاض مستوى الاكتئاب نتيجة ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى العينة المدروسة.

05- الاستنتاجات :

من خلال النتائج المتوصل إليها تبين:

- إن للنشاط البدني دور في التقليل من القلق عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد (12-15 سنة) .
- إن للنشاط البدني دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد (12-15 سنة) .
- انخفاض مستوى القلق و الاكتئاب عند ذوي الوزن الزائد بعد ممارسة النشاط البدني.

06- مناقشة الفرضيات:

بغية توظيف البيانات و النتائج التي توصلنا إليها في الدراسة الميدانية و لإيجاد حل للمشكلة المطروحة سوف نقوم بمناقشة النتائج بالفرضيات .

6-1- مناقشة فرضية البحث الأولى:

مستوى القلق و الإكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12- 15 سنة) مرتفع نوعا ما.

من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ ان متوسط القلق للعينة المدروسة للاختبار القبلي هو 21.37 وهي قيمة مرتفعة بالنسبة لمستويات القلق ، وعند الاستناد لسلم التقيط نجد أنها في مستوى قلق نوعا ما.

ومن خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن متوسط الاكتئاب في الاختبار القبلي هو 14.07 ، وهي قيمة مرتفعة بالنسبة لمستويات القلق الإكتئاب وذلك استنادا لسلم التقيط التي نجدها في مستوى اكتئاب متوسط . مما يؤكد أن درجة القلق و الاكتئاب مرتفع نوعا ما عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12 - 15 سنة) ، وبالتالي الفرضية محققة.

وبالرجوع إلى الدراسة السابقة التي قام بها الباحثان رابحي عبد العزيز وبلباقي صالح سنة 2011 - 2012 بجامعة ورقلة تحت عنوان "دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط " نجد أن أهم نتيجة توصل إليها هي ارتفاع درجة القلق النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

وكذا دراسة حاج محمد دواجي الحبيب وشرفة عبد القادر بجامعة مستغانم تحت عنوان "أثر الترويح الرياضي على بعض الضغوطات النفسية (القلق ، الإكتئاب) لدى أساتذة التعليم الثانوي "الليذان توصلوا إلى:

*- يتميز أساتذة الغير ممارسين للترويح الرياضي بدرجة اكتئاب وقلق عالية.

6-2- مناقشة فرضية البحث الثانية :

للمنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الاكتئاب عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) .

من خلال الجدول رقم 21 و بالكشف عن قيمة ت.الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجة حرية تساوي 52 نجد أنها تساوي 2.85 وبما أن ت.المحسوبة 15.17 اكبر من ت.الجدولية 2.85 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

وأن المتوسط الحسابي في القياس البعدي 4.92 أصغر من المتوسط الحسابي في القياس القبلي 14.07.

يتضح لنا أن النشاط البدني دور في التقليل من الاكتئاب لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسط

(12-15 سنة). وبالتالي الفرضية محققة .

ويمكن تأكيد الفرضية الأولى و الثانية من خلال الجدول رقم 12 إذ أن جل الأساتذة يرون أن النشاط البدني دور في التقليل من الضغوطات النفسية بنسبة 87.5 % للمجيبين ب نعم.

6-3- مناقشة فرضية البحث الثالثة :

- للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة).

من خلال الجدول رقم 20 وبالكشف عن قيمة ت. الجدولية عند مستوى 0.01 ودرجة حرية تساوي 52 نجد أنها تساوي 2.85 وبما أن ت. المحسوبة 14.07 أكبر من ت. الجدولية 2.85 إذن هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ونلاحظ أيضا أن المتوسط الحسابي في

الاختبار البعدي 16 أصغر من المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي 21.73

ومنه نستنتج أن للنشاط البدني دور في التقليل من القلق عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) و بالتالي الفرضية محققة.

ولتأكيد الفرضية الثانية و الثالثة نعود إلى الدراسة التي قام بها بلزرق إبراهيم تحت عنوان

"ممارسة النشاط الرياضي الترويحي للتقليل من الضغوطات النفسية" التي كانت نتائج البحث

هي أن النشاط الرياضي يقلل من الضغوطات النفسية لدى كبار السن 40-50 سنة ، وكذا

الدراسة السابق ذكرها حاج محمد دواجي توصل إلى: يتميز الأساتذة الممارسين للترويح

الرياضي بدرجة اكتئاب وقلق أقل من غير الممارسين.

07-اقتراحات وتوصيات:

- تقديم بعض الاقتراحات و التوصيات التي من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله الموضوع من أولياء ومسؤولين و أساتذة وكانت هذه الاقتراحات و التوصيات كالتالي :
- تجنب تلاميذ الوزن الزائد من الضغوطات النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء.
 - التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من الإكثار من الأنشطة الجماعية و الألعاب الترفيهية .
 - العمل على جعل الأنشطة البدنية الرياضية ذات أهمية عند تلاميذ الوزن الزائد قصد التخلص من المشاكل لديهم .
 - القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة مستويات القلق و الاكتئاب لدى التلاميذ و بالتالي وضع برامج وأهداف للتخلص منها.

خلاصة عامة :

لقد زاد اهتمام العالم الحديث بدراسة الصفات الرئيسية للمراهقة وخاصة المظاهر الجسمية و الحسية و العقلية المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ويمكن لنا أن نرجع هذا الاهتمام الكبير إلى عدة ظواهر صحية و نفسية هذه الأخيرة تؤدي إلى اضطرابات نفسية السبب الذي لفت انتباه الباحثين إلى البحث عن الحلول فكان لزاما عليهم الاهتمام بالرياضة لذلك أصبحت الرياضة جزء متكامل مع مجموع النظم الاجتماعية الاقتصادية و التربوية.

باعتبار أن هذه الأخيرة هي الوسيلة الوحيدة في الحياة اليومية التي يجد فيها متنفسه و بالتالي إيجاد التوازن لشخصيته من أجل التكامل الصحيح للشخصية الإنسانية و إلى تيسير أسباب الراحة النفسية التي تحول بين الفرد و بين الأمراض النفسية خاصة منها القلق و الاكتئاب التي تؤثر سلبا على سيرة و نمط الحياة لدى المراهقين لذا ارتأينا الباحثان إلى إجراء هذه الدراسة التي تتمحور حول أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) وستتضمن محتوى الدراسة أولا على التعريف بالبحث و تطرقنا إلى المقدمة ومشكلة البحث و الفرضيات و الدراسات المشابهة و على بابين الأول مخصص للدراسة النظرية مقسم إلى ثلاث فصول : الفصل الأول تطرقنا فيه إلى إعطاء مفهوم شامل للنشاط البدني الرياضي أنواع ، خصائصه وأهدافه وتأثيره في خفض القلق و الاكتئاب ، أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى الضغوطات النفسية : القلق و الاكتئاب وقمنا بتعريفها وأعراضها ومراحل الضغوطات النفسية ، مستوياته وفيه يخص الفصل الثالث فعرجنا فيه إلى خصائص العينة المدروسة فقمنا بتعريف السمنة و البدانة و تحديد أعراضها وأسبابها وتعريف المراهقة ومميزات النمو في مرحلة المراهقة المبكرة و حاجات المراهقة المبكرة.

أما الباب الثاني فنخصه للدراسة الميدانية مقسم إلى فصلين الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث و الإجراءات الميدانية و التعريف بالمنهج المستخدم وذكر المجالين الزمني و المكاني و مجتمع عينة البحث و متغيرات البحث و الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة ، أما الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى عرض النتائج و التعبير عنها بجداول و دوائر بيانية و تحليلها و مناقشة الفرضيات استنادا إلى ما تطرقنا إليه في الجانب النظري و الخروج بمجموعة من الفرضيات و الاقتراحات التي نأمل في المستقبل ولو بقليل في إفادة الطلبة المقبلين على بحوث جديدة و إفادة الأسرة التربوية خاصة في المرحلة المتوسطة.

قائمة المصادر و المراجع

1. أحسن زين ، سيكولوجية الطفل و المراهق ، 2006 .
2. أحمد بسطوبسي ، أسس ونظريات الحركة ، 1996.
3. أسامة كامل راتب ، النشاط البدني و الاسترخاء ، 2010 .
4. أسماء الحسين ، المدخل الميسر للصحة النفسية و العلاج النفسي ، 1423 .
5. أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية و الرياضية ، ب.ط ، دار الفك العربي ، القاهرة ، 1998 .
6. ثابت عبد الرحمن إدريس ، جمال الدين محمود المرسي ، 2003 السلوك التنظيمي نظريات ونماذج وتطبيق عملي الإدارة السلوك في المنظمة ، د.ط ، الدار الجامعية.
7. جالون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
8. جميل حمداوي ، المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها ، 1996
9. حامد عبد السلام زهران ، النفس و النمو و الطفولة و المراهقة ، 1999 .
10. رمضان محمد القذافي ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، 2000
11. زكي محمد حسن ، تطبيقات علم الحركة في النشاط الرياضي ، 2004
12. سعدية محمد علي ، 1996 .
13. سمير شيخاني ، الضغط النفسي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، بيروت، 2003 .
14. عبد الجليل الزوعي ومحمد غنام ، مناهج البحث في التربية ، 1974 .
15. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، 1999
16. محمد حسن علاوي محمد نصر الدين رضوان ، 2000
17. محمد سلامة آدم ، توفيق حديد ، علم النفس الطفل ، 1973 .
18. محمد صبحي حسين ، 1991 .

19. محمد نصر الدين رضوان ، الاحصاء الاستدلالي
20. منى عبد الحليم ، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي .
21. منى عبد الحليم ، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي ، 2006.
22. منى عبد الحليم ، مدخل إلى الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم تطبيقات ، 2005 ،
23. الموسوعة العربية للغذاء و التغذية.
24. هزاع بن محمد الهزاع ، 2010 ، موضوعات مختارة في فسيولوجيا النشاط البدني.
25. محمد الحماحمي 1999.
26. حسن معوض وكمال صالح عبده لترجمة تشالز بيكو 1964.
27. محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطيء.
28. محي الدين مختار 1995.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة تحكيم

إلى الأساتذة المحكمين

تحية طيبة

في إطار تحضير مذكرة الماستر صحة ورياضة بعنوان

أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب لدى تلاميذ الوزن الوائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط قصد تحكيمه و إبداء رأيكم من اجل معرفة قيمة عبارات الاستبيان في خدمة العنوان الرئيسي.

إعداد الطلبة :

تحت إشراف :

بن خلف الله عبد الرحمن

د.حرياش ابراهيم

يخو وليد

| اسم الخبير | الدرجة العلمية | التخصص | الإمضاء |
|------------|----------------|--------|---------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية خروبة

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد 12-15 سنة .

نرجو من الأساتذة الكرام الإجابة عن مجموعة من الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى حقائق تفيدنا في هذه الدراسة مع خالص الشكر و التقدير

الفرضية العامة :

للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة)

التساؤل العام :

هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة)؟

1- هل لديكم اهتمام بهذه العينة بصفة خاصة ؟

لا

نعم

2- هل أنت على دراية بنفسية كل تلميذ لديك ؟

لا

نعم

3- هل تشجع هذه الفئة بصفة خاصة على ممارسة الرياضة ؟

لا

نعم

4- هل تستخدم برنامجا خاصا لتخفيف الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى هذه

لا

نعم

إذا كان الحواب بنعم ما هو هذا البرنامج

.....

5- إذا لاحظت أن للتلميذ ضغوطات نفسية هل تشاركه فيها ؟

أحيانا

لا

نعم

6- هل تقدم دروسا نفسية للتلاميذ ؟

لا

نعم

7- إذا كانت الإجابة بنعم فمتى تكون هذه النصائح ؟

بعد الحصة

قبل الحصة

أثناء الحصة

8 - هل للنشاط البدني أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية عند التلاميذ ؟

أحيانا

لا

نعم

9- ما مستوى القلق عند التلاميذ بعد الحصة ؟

شديد

بسيط

خال من القلق

10- ما مستوى الاكتئاب عند التلاميذ بعد الحصة ؟

شديد

بسيط

خال من القلق

11- ما هي الأنشطة المفضلة عند التلميذ ؟

أنشطة فردية

أنشطة جماعية

12- هل تراعي الفروق الفردية بين تلاميذ الوزن الزائد ؟

نعم

13- هل تعتبر الحلول الإجرائية الميدانية كحل لمشاكل الوزن الزائد ؟

أحيانا

لا

نعم

14- هل يشمل برنامجك الدراسي جزءا من التحضير النفسي ؟

لا

نعم

15- هل تعتبر الممارسة داخل المجموعة أفضل من الفردية ؟

أحيانا

لا

نعم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية خروبة

قسم : تدريب وتحضير بدني

اختصاص : صحة ورياضة

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد 12-15 سنة .

نرجو من أعزائنا التلاميذ ملئ الإجابة على مجموعة من الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيدنا في هذه الدراسة

مع خالص الشكر و التقدير

الفرضية العامة :

للسياط البدني الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة)

التساؤل العام :

هل للسياط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة)؟

مقياس بيك للاكتئاب

الاسم و اللقب

القسم :

المطلوب منك الإجابة بوضع علامة أو دائرة للجواب المناسب
مجموعات اختبار بيك للاكتئاب :

المجموعة 1 : الحزن

0- لا أشعر بالحزن

1- أشعر بالحزن و الكآبة

2- أشعر بالحزن و التعاسة لدرجة لا تحتمل

المجموعة 2 : التشاؤم من المستقبل

0- لا أشعر بالقلق أو التشاؤم من المستقبل

1- أشعر بالتشاؤم من المستقبل

2- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل

المجموعة 3 : الإحساس بالفشل

0- لا أشعر بالفشل

1- أشعر أن نصيبي من الفشل أكثر من العاديين

2- لا يوجد ما أتطلع إليه في المستقبل

المجموعة 4 : السخط وعدم الرضا

0- لست ساخطا

1- أشعر بالملل أغلب الوقت

2- إنني غير راض و أشعر بالملل من أي شيء

المجموعة 5 : الإحساس بالندم أو الذنب

0- لا يصيبني إحساس خاص بالندم أو الذنب

1- يصيبني إحساس شديد بالندم و الذنب بأنني سيء وتافه

2- أشعر بالحزن و التعاسة لدرجة لا تحتمل

المجموعة 6: توقع العقاب

0- لا أشعر بأن هناك عقابا يحل بي

1- أشعر أن عقابا يحل بي

2- أشعر برغبة في العقاب

المجموعة 7 : كراهية النفس

0- لا أشعر بخيبة الأمل

1- لا أحب نفسي

2- أكره نفسي

المجموعة 8: إدانة الذات

0- لا أشعر بأني أسوأ من أي شخص آخر

1- انتقد نفسي بسبب نقاط ضعفي أو أخطائي

2- ألوم نفسي على كل ما يحدث

المجموعة 9 : وجود أفكار انتحارية

0- لا تتابني أي أفكار انتحارية

1- تراودني أفكار للتخلص من حياتي

2- أفضل لي أن أموت

المجموعة 10 : البكاء

0- لا أبكي كثيرا من المعتاد

1- أبكي أكثر من المعتاد

2- كنت قادرا على البكاء ولكنني أعجز الآن عن البكاء حتى لو أردت ذلك

المجموعة 11 : الاستشارة وعدم الاستقرار النفسي

0- لست منزعجا هذه الأيام من أي وقت مضى

1- أنزعج هذه الأيام بسهولة

2- اشعر بالانزعاج بسهولة و الاستثارة دوما

المجموعة 12 : الانسحاب الاجتماعي

0- لم أفقد اهتمام بالآخرين عن السابق

1- أنا الآن أقل اهتمام بالآخرين عن السابق

2- فقدت اهتمامي بالآخرين

المجموعة 13 : التردد وعدم الحسم

0- قدرتي على اتخاذ القرارات بنفس الكفاءة التي كانت عليها من قبل

1- أوجل اتخاذ القرارات أكثر من قبل

2- أعجز تماما عن اتخاذ أي قرار بالمرّة

المجموعة 14 : تغيير صورة الجسم و الشكل

0- لا أشعر بأن شكلي أسوأ من الآخر

1- أشعر بالقلق أنني أبدا أكبر سنا وأقل جاذبية

2- أشعر بأن شكلي قبيح

المجموعة 15 : اضطرابات النوم

0- أنام جيدا كما تعودت

1- أستيقظ مرهقا في الصباح أكثر من قبل

2- أستيقظ مبكرا جدا و لا انام بعدها حتى إن أردت ذلك

المجموعة 16 : التعب و القابلية الارهاق

0- لا أتعب بسرعة أكثر من المعتاد

1- أشعر بالتعب حتى لو لم أعمل شيئا

2- أشعر بالتعب الشديد لدرجة العجز عن عمل أي شيء

المجموعة 17 : فقدان الشهية

0- شهيتي للطعام ليست أسوأ من قبل

1- شهيتي ليست جيدة

2- لا أشعر برغبة في الأكل

المجموعة 18 : تناقص الوزن

0- وزني ثابت

1- فقدت أكثر من 3 كغ من وزني

2- فقدت أكثر من 6 كغ من وزني

المجموعة 19 : الانشغال على الصحة

0- لست مشغولا على صحتي أكثر من السابق

1- أصبحت مشغولا على صحتي بسبب الأوجاع و الأمراض

2- أصبحت مشغولا تماما

طريقة الحساب و التصحيح :

كل رقم أمام العبارات الموجودة باختبار بيك تعبر عن الدرجة مثلا صفر

يأخذ صفر وواحد درجته واحد أي تحسب واحد نقطة وهكذا

0 - 5 لا يوجد اكتئاب

6 - 9 اكتئاب بسيط

10 - 17 اكتئاب متوسط

18 - 27 اكتئاب شديد

28 فأكثر اكتئاب شديد جدا

(أسماء الحسين : المدخل الميسر للصحة النفسية و العلاج النفسي ، دار عالم الكتب ،

1423).

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية خروبة

قسم : تدريب وتحضير بدني

اختصاص : صحة ورياضة

في إطار إنجاز بحث علمي بعنوان أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ ذوي الوزن الزائد 12-15 سنة .

نرجو من أعزائنا التلاميذ ملئ الإجابة على مجموعة من الأسئلة بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات وحقائق تفيدنا في هذه الدراسة

مع خالص الشكر و التقدير

الفرضية العامة :

للنشاط البدني الرياضي أهمية كبيرة في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة)

التساؤل العام :

هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة 12 - 15 سنة)؟

مقياس للقلق الصريح

الاسم و اللقب :

القسم :

السن :

المطلوب منك أن تقرأ العبارات بتمعن وتضع دائرة حول كلمة نعم إذا كانت العبارة تتاسبك وتضع حول كلمة لا إذا كانت العبارة لا تتاسبك.

| | | | |
|----|---|-----|----|
| 01 | نومي مضطرب ومتقطع | نعم | لا |
| 02 | مخاوف كثيرة جدا بالمقارنة بأصدقائي | نعم | لا |
| 03 | مر علي أيام لا أنام بسبب القلق | نعم | لا |
| 04 | أعتقد كل عدة ليالي من الكوابيس المزعجة | نعم | لا |
| 05 | أعاني من الآلام بالمعدة في كثير من الأحيان | نعم | لا |
| 06 | كثيرا جدا ما ألاحظ أن يداي ترتعش عندما أقوم بأي عمل | نعم | لا |
| 07 | أعاني من إسهال كثير جدا | نعم | لا |
| 08 | تصيبني نوبات من الغثيان | نعم | لا |
| 09 | دائما أشعر بالجوع | نعم | لا |
| 10 | أخشى أن يحمر وجهي خجلا | نعم | لا |
| 12 | أنا لا أثق في نفسي | نعم | لا |
| 13 | أتعب بسهولة | نعم | لا |
| 14 | الانتظار يجعلني عصبي جدا | نعم | لا |
| 15 | أعتقد أنني أكثر عصبية من الآخرين | نعم | لا |
| 16 | كثيرا ما أشعر بالتوتر لدرجة أعجز عن النوم | نعم | لا |
| 17 | عادة لا أكون هادئا من التوتر لا أستطيع الجلوس طويلا | نعم | لا |
| 18 | أنا غير سعد في كل وقت | نعم | لا |
| 19 | من الصعب علي جدا التركيز أثناء أداء العمل | نعم | لا |

| | | | |
|----|-----|---|----|
| لا | نعم | دائما أشعر بالقلق دون مبرر | 20 |
| لا | نعم | عندما أشاهد مشاجرة أبتعد عنها | 21 |
| لا | نعم | أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين | 22 |
| لا | نعم | دائما ينتابني شعور بالقلق على أشياء غامضة | 23 |
| لا | نعم | أشعر بأني عديم الفائدة | 24 |
| لا | نعم | كثيرا أشعر بأني سوف أنفجر من الضيق و الضجر | 25 |
| لا | نعم | أعرق كثيرا بسهولة حتى في الأيام الباردة | 26 |
| لا | نعم | الحياة بالنسبة لي تعب ومضايقات | 27 |
| لا | نعم | أنا مشغول دائما وأخاف من المجهول | 28 |
| لا | نعم | أنا بالعادة أشعر بالخجل من نفسي | 29 |
| لا | نعم | كثيرا ما أشعر أن قلبي يخفق بسرعة | 30 |
| لا | نعم | أبكي بسهولة | 31 |
| لا | نعم | خشيت أشياء وأشخاص لا يمكنهم إيذائي | 32 |
| لا | نعم | أتأثر كثيرا بالأحداث | 33 |
| لا | نعم | أعاني كثيرا من الصداع | 34 |
| لا | نعم | أشعر بالقلق على أمور وأشياء لا قيمة لها | 35 |
| لا | نعم | أستطيع التركيز في شيء واحد | 36 |
| لا | نعم | من السهل جدا أن أرتبك وأغلط لما اعمل شيء | 37 |
| لا | نعم | أشعر بأني عديم الفائدة | 38 |
| لا | نعم | أعتقد أحيانا أنني لا أصلح بالمرّة | 39 |
| لا | نعم | أنا شخص متوتر جدا | 40 |
| لا | نعم | عندما ارتبك أعرق ويسقط العرق مني بصورة تضايقتني | 41 |
| لا | نعم | يحمّر وجهي خجلا عندما أتحدث للآخرين | 42 |
| لا | نعم | أنا حساس أكثر من الآخرين | 43 |

| | | | |
|----|-----|--|----|
| لا | نعم | مرت بي أوقات عصبية لم أستطع التغلب عليها | 44 |
| لا | نعم | أشعر بالتوتر أثناء قيامي في العادة | 45 |
| لا | نعم | يديا وقدماي باردتان في العادة | 46 |
| لا | نعم | أنا غالبا احلم بحاجات من الأفضل ألا أخبر بها احد | 47 |
| لا | نعم | تتقصني الثقة بالنفس | 48 |
| لا | نعم | قليل ما يحصل لي حالات إمساك تضايقتني | 49 |
| لا | نعم | يحمر وجهي من الخجل | 50 |

الدرجة = عدد مرات نعم ()

مقياس تايلور للقلق الصريح

مقياس القلق

هذا الاختبار يقيس بدرجة كبيرة من الموضوعية مستوى القلق الذي يعانيه الأفراد عن طريق ما يشعرون من أعراض ظاهرة ويصلح هذا الاختبار للاستعمال في جميع الأعمار و الاختبار مقتبس من مقياس القلق الصريح الذي استخدم و قنن عن طريق الأخصائية و العاملة النفسية.

ولقد استعمل الاختبار في كثير من الدراسات المصرية وتم تقنيه على الأطفال في البيئة المصرية من سن (10 - 15 سنة) وأمكن بها الحصول على مستويات قياسية يمكن بها تحديد مستوى القلق عند الفرد .

ويمكن إجراء الاختبار بشكل جماعي إذا H ان المفحوصين يجيدون القراءة و الفهم .

طريقة تصحيح الاختبار :

تعطى درجة واحدة عن كل إجابة (نعم)

يدرس مستوى القلق الذي يعانيه المفحوص من الجدول التالي :

تفسير النتائج :

الجدول التالي يبين مستويات القلق وعلى ضوءها يمكن معرفة مستوى القلق الذي يعانيه الفحوص بشكل واضح.

| الفئة | الدرجة (من - إلى) | مستوى القلق |
|-------|--------------------|--------------|
| أ | 16- 0 | خال من القلق |
| ب | 20 - 17 | قلق بسيط |
| ج | 26 - 21 | قلق نوعا ما |
| د | 29- 27 | قلق شديد |
| هـ | 50 - 30 | قلق شديد جدا |

(عبد الستار ابراهيم : كلية الملك فيصل للطب أستاذ ورئيس الصحة النفسية)

| حالة الاكتئاب | حالة القلق | BMI | الوزن | الطول | السن | الاسم و اللقب |
|---------------|------------|------------|-------|-------|------|---------------|
| بسيط | بسيط | 30.85/سمنة | 79 | 1.60 | 12 | شلاوة محمد |
| شديد | نوعا ما | 30.40/سمنة | 76 | 1.58 | 13 | عباس محمد |
| شديد | شديد | 32.03/سمنة | 74 | 1.52 | 14 | صقار الحبيب |
| متوسط | نوعا ما | 30.36/سمنة | 74 | 1.57 | 14 | بن حبارة فيصل |
| بسيط | بسيط | 30.65/سمنة | 84 | 1.66 | 13 | هاجر غزلاوي |
| متوسط | بسيط | 30.65/سمنة | 84 | 1.66 | 13 | بودومة فتيحة |
| شديد | نوعا ما | 30.83/سمنة | 78 | 1.59 | 15 | فقير مريم |
| متوسط | بسيط | 31.17/سمنة | 77 | 1.57 | 14 | حمزي حسنية |
| متوسط | شديد | 30.46/سمنة | 78 | 1.60 | 15 | همامي حمزة |
| متوسط | بسيط | 30.53/سمنة | 80 | 1.62 | 13 | حيرش نوال |

| حالة الاكتئاب | حالة القلق | BMI | الوزن | الطول | السن | الاسم و اللقب |
|---------------|------------|------------|-------|-------|------|-------------------------|
| بسيط | بسيط | 30.26/سمنة | 69 | 1.51 | 12 | مراكشي هيثم |
| متوسط | نوعا ما | 31.25/سمنة | 75 | 1.55 | 13 | بوحلوان معاج |
| متوسط | نوعا ما | 30.43/سمنة | 77 | 1.59 | 15 | لعورسة يحي فاروق |
| شديد | شديد | 30.40/سمنة | 76 | 1.58 | 14 | بخفي مروان |
| بسيط | بسيط | 30.36/سمنة | 75 | 1.57 | 14 | نعمانى محمد |
| متوسط | بسيط | 30.46/سمنة | 78 | 1.60 | 15 | عرفى على |
| شديد | نوعا ما | 30.76/سمنة | 76 | 1.57 | 13 | بن وذان فتحي |
| شديد | شديد | 31.50/سمنة | 79 | 1.61 | 14 | صرصار عبد القادر |
| متوسط | بسيط | 30.85/سمنة | 79 | 1.60 | 13 | مزورى فوزى |
| متوسط | نوعا ما | 30.34/سمنة | 71 | 1.53 | 14 | بوفروة ابراهيم |
| متوسط | شديد | 30.26/سمنة | 69 | 1.51 | 15 | عبيد محمد رضا |
| شديد | شديد جدا | 30.62/سمنة | 83 | 1.55 | 15 | مراح أحمد |
| متوسط | بسيط | 30.53/سمنة | 80 | 1.62 | 13 | العروسى عبد المجيد |
| متوسط | نوعا ما | 30.62/سمنة | 83 | 1.55 | 15 | بن حبارة محمد الأمين |
| متوسط | بسيط | 30.65/سمنة | 84 | 1.66 | 15 | عبيد قادة |
| متوسط | بسيط | 70.29/سمنة | 83 | 1.66 | 15 | بن حبارة عبد الحق |

| الاسم و اللقب | السن | الطول | الوزن | BMI | حالة القلق | حالة الاكتئاب |
|--------------------|------|-------|-------|------------|------------|---------------|
| سرير الحاج الحبيب | 12 | 1.53 | 71 | 30.34/سمنة | نوعا ما | متوسط |
| عتو زكرياء | 15 | 1.51 | 69 | 31.26/سمنة | شديد | متوسط |
| بودريالة بن عمران | 13 | 1.65 | 83 | 30.62/سمنة | شديد جدا | شديد |
| مصباح عبد الكريم | 13 | 1.62 | 80 | 30.53/سمنة | بسيط | متوسط |
| العروسي خالد | 14 | 1.65 | 83 | 30.62/سمنة | نوعا ما | متوسط |
| قريشي عثمان | 14 | 1.66 | 84 | 30.65/سمنة | بسيط | متوسط |
| بن عائشة عبد النور | 13 | 1.66 | 83 | 30.29/سمنة | بسيط | متوسط |
| ويس سيد أحمد | 14 | 1.59 | 79 | 30.22/سمنة | بسيط | متوسط |
| بلقاسم صهيب | 12 | 1.59 | 78 | 30.83/سمنة | نوعا ما | متوسط |
| فرعون زكرياء | 15 | 1.61 | 79 | 30.50/سمنة | شديد جدا | شديد |
| عبد الوزان زهير | 12 | 1.63 | 83 | 31.32/سمنة | بسيط | بسيط |
| سني الخضر | 13 | 1.63 | 78 | 30.46/سمنة | نوعا ما | متوسط |
| خنوسي شرقي | 13 | 1.64 | 82 | 30.59/سمنة | بسيط | متوسط |
| بحتى أسماء | 15 | 1.60 | 79 | 30.85/سمنة | بسيط | بسيط |
| مزوري فاطمة | 13 | 1.68 | 76 | 30.40/سمنة | نوعا ما | شديد |

| حالة الاكتئاب | حالة القلق | BMI | الوزن | الطول | السن | الاسم و اللقب |
|---------------|------------|------------|-------|-------|------|------------------|
| متوسط | بسيط | 31.22/سمنة | 79 | 1.59 | 15 | بن عيشوية أسامة |
| متوسط | نوعا ما | 30.83/سمنة | 78 | 1.59 | 14 | مصباح نور الدين |
| شديد | شديد جدا | 32.50/سمنة | 79 | 1.61 | 13 | داود سيد أحمد |
| بسيط | بسيط | 31.32/سمنة | 83 | 1.63 | 15 | عرار صالح |
| متوسط | نوعا ما | 30.46/سمنة | 78 | 1.60 | 15 | بوشنافة أسامة |
| بسيط | بسيط | 30.59/سمنة | 82 | 1.64 | 12 | عتو عبد القادر |
| بسيط | بسيط | 30.85/سمنة | 79 | 1.60 | 15 | لقاط شهر الدين |
| شديد | نوعا ما | 31.40/سمنة | 76 | 1.58 | 14 | مشتي محمد الأمين |
| شديد | شديد | 30.03/سمنة | 74 | 1.52 | 13 | بسكك خير الدين |
| متوسط | نوعا ما | 30.36/سمنة | 75 | 1.57 | 12 | مفتاحي محمد |
| بسيط | بسيط | 30.65/سمنة | 84 | 1.66 | 13 | بوجيهة محمد رضا |

BMI :

وهي تعتمد على القياس الدقيق لوزن الجسم و الطول ومن ثم بدأ العمليات الحسابية على القيمتين للوصول إلى رقم نهائي .

يتم مقارنته بالجداول التي تحددها أن كان الشخص يعاني من السمنة أم لا ؟
كيفية معرفة السمنة عبر احتساب كتلة الجسم

قم بعملية قياس الوزن الجسم و الطول مع مراعاة أن يكون القياس دقيقا قدر الإمكان
حول الطول من السنتيمتر إلى المتر فإذا كان الطول 164 سم يصبح 1.64 .

$$\text{اضرب الطول بنفسه (} 1.64 \times 1.64 \text{) } = 2.69$$

اقسم الوزن على ناتج تربيع الطول . بفرض أن الوزن 78 كلغ تصبح المعادلة
قارن الرقم الذي ظهر لديك بالقيم المعيارية التالية :

18 25 وزن طبيعي

26 29 زيادة الوزن

30 فما فوق سمنة

40 فما فوق سمنة مفرطة

القلق :

| الفروق (ف ²) | الفروق (ف) | البعدي | القبلي |
|--------------------------|------------|--------|--------|
| 16 | 04 | 13 | 17 |
| 16 | 04 | 17 | 21 |
| 36 | 06 | 24 | 30 |
| 16 | 04 | 16 | 20 |
| 36 | 06 | 20 | 26 |
| 25 | 05 | 13 | 18 |
| 25 | 05 | 14 | 19 |
| 36 | 06 | 18 | 24 |
| 25 | 05 | 22 | 27 |
| 49 | 07 | 16 | 23 |
| 25 | 05 | 12 | 17 |
| 64 | 08 | 16 | 24 |
| 196 | 14 | 15 | 29 |
| 324 | 18 | 22 | 40 |
| 16 | 04 | 13 | 17 |
| 76 | 04 | 19 | 23 |
| 36 | 06 | 14 | 20 |
| 16 | 04 | 15 | 19 |
| 16 | 04 | 14 | 18 |
| 25 | 05 | 20 | 25 |
| 64 | 08 | 27 | 35 |
| 49 | 07 | 12 | 19 |
| 25 | 05 | 16 | 21 |
| 16 | 04 | 13 | 17 |
| 25 | 05 | 15 | 20 |
| 25 | 05 | 18 | 23 |
| 49 | 07 | 12 | 19 |

| | | | |
|-------------------------|------------|------------------------|------------------------|
| 81 | 09 | 14 | 23 |
| 64 | 08 | 20 | 28 |
| 49 | 07 | 15 | 22 |
| 36 | 06 | 11 | 17 |
| 09 | 03 | 15 | 18 |
| 64 | 08 | 18 | 26 |
| 100 | 10 | 19 | 29 |
| 64 | 08 | 09 | 17 |
| 49 | 07 | 12 | 19 |
| 36 | 06 | 17 | 23 |
| 49 | 07 | 15 | 22 |
| 49 | 07 | 18 | 25 |
| 36 | 06 | 14 | 20 |
| 49 | 07 | 12 | 19 |
| 81 | 09 | 12 | 21 |
| 25 | 05 | 22 | 27 |
| 09 | 03 | 16 | 19 |
| 25 | 05 | 21 | 26 |
| 16 | 04 | 24 | 28 |
| 16 | 04 | 26 | 30 |
| 09 | 03 | 15 | 18 |
| 36 | 06 | 19 | 25 |
| 04 | 02 | 18 | 20 |
| 01 | 01 | 18 | 19 |
| مجف ² = 2224 | مج ف = 306 | س ² = 16.01 | س ¹ = 21.73 |
| | | المجموع : 8.49 | المجموع : 1152 |

الاكتتاب :

| الفروق (ف ²) | الفروق (ف) | البعدي | القبلي |
|--------------------------|------------|--------|--------|
| 49 | 07 | 06 | 13 |
| 36 | 06 | 04 | 10 |
| 225 | 15 | 07 | 22 |
| 36 | 06 | 05 | 11 |
| 81 | 09 | 03 | 12 |
| 25 | 05 | 05 | 10 |
| 121 | 11 | 04 | 15 |
| 121 | 11 | 06 | 17 |
| 169 | 13 | 03 | 16 |
| 225 | 15 | 05 | 20 |
| 81 | 09 | 00 | 09 |
| 49 | 07 | 07 | 14 |
| 36 | 06 | 06 | 12 |
| 16 | 04 | 04 | 08 |
| 361 | 19 | 04 | 23 |
| 49 | 07 | 00 | 07 |
| 400 | 20 | 07 | 27 |
| 256 | 16 | 09 | 25 |
| 36 | 06 | 07 | 13 |
| 49 | 07 | 00 | 07 |
| 36 | 06 | 04 | 10 |
| 196 | 14 | 08 | 22 |
| 25 | 05 | 06 | 11 |
| 64 | 08 | 05 | 13 |
| 100 | 10 | 05 | 15 |
| 25 | 05 | 04 | 09 |
| 25 | 05 | 06 | 11 |

| | | | |
|--------------------------|------------|----|----|
| 36 | 06 | 07 | 13 |
| 196 | 14 | 08 | 22 |
| 25 | 05 | 04 | 09 |
| 64 | 08 | 07 | 15 |
| 196 | 14 | 08 | 22 |
| 324 | 18 | 05 | 23 |
| 49 | 07 | 04 | 11 |
| 64 | 08 | 05 | 13 |
| 81 | 09 | 06 | 15 |
| 144 | 12 | 07 | 19 |
| 81 | 09 | 01 | 10 |
| 64 | 08 | 08 | 16 |
| 100 | 10 | 05 | 15 |
| 64 | 08 | 04 | 12 |
| 36 | 06 | 05 | 11 |
| 81 | 09 | 06 | 15 |
| 121 | 11 | 07 | 18 |
| 94 | 07 | 02 | 09 |
| 144 | 12 | 05 | 07 |
| 25 | 05 | 02 | 07 |
| 36 | 06 | 03 | 09 |
| 400 | 20 | 07 | 27 |
| 289 | 17 | 08 | 25 |
| 81 | 09 | 06 | 15 |
| 25 | 05 | 01 | 06 |
| | | | |
| مع ف ² = 5667 | مع ف = 495 | | |

ملخص البحث :

أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة) .

وقد استهل الباحثان هذا العمل بوضع فرض تلخيصي أن النشاط البدني أهمية في التقليل من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) عند تلاميذ الوزن الزائد في المرحلة المتوسطة (12- 15 سنة) فكانت عينة البحث مكونة من 53 تلميذ اختيرت بطريقة علمية ومنظمة نسبتها 5.56 والأدوات المستخدمة هي مقياس بيك للاكتئاب ومقياس تايلور للقلق إضافة إلى BMI فكانت أهم الاستنتاجات أن النشاط البدني خفض من الضغوطات النفسية (القلق ، الاكتئاب) لدى العينة المدروسة بعد ممارسة النشاط البدني ويوصي الباحثان بضرورة التكفل بالمراهق من الناحية النفسية و الانفعالية و الفيزيولوجية.

الكلمات المفتاحية : النشاط البدني الرياضي ، الضغوطات النفسية ، القلق ، الاكتئاب ، ذوي الوزن الزائد.

Le résumé :

L'importance de l'activité physique à réduire le stress psychique des étudiants surpoids pour l'âge intermédiaire (12 – 15 ans) .

Les recherches mettent sous l'étude un échantillon de 53 étudiantes en surpoids âgées de (12 – 15 ans) sélectionnées d'une façon organisée et scientifique en utilisant les mesures de dépression de Taylor Beck et l'IMC . alors que les études de cet échantillon ont prouvé que l'activité physique et sportive chez l'adolescente sur le plan physique, psychologique et émotionnelle .

Mots-clés : activité physique , stress psychique , le surpoids

Summary

the importance of physical activities to reduce stress for overweighted adolescent students – age of (12–15 years). researchers put understudies a sample of 53 overweight students selected in a scientific and organized way using the Beck Taylor measurement of stress and IMC to conclude that the physical activities reduce stress (anxiety and depression).

Researchers recommend the best treatment for adolescents on the physical, emotional and psychological level

Keywords : physical activities , psychological stress , overweight , anxiety .