

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

الموضوع

دراسة مقارنة لبعض المشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب) للممارسين و غير الممارسين التربوية
البدنية و الرياضية لدى متربصي مراكز التكوين و التعليم المهنيين
(17 - 21 سنة) .

بحث مسحي أجري على متربصي مراكز التكوين
المهني (17- 21 سنة) بولاية مستغانم

- الأستاذ المشرف:

* - غزال محجوب

- لجنة المناقشة :

د / حرشاوي يوسف

د / بن قلاوز تواتي

- من إعداد الطالبان:

* - هراندي محمد

* - ننوش الحبيب

السنة الجامعية: 2014/2013

المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	شكر و تقدير
ج	قائمة الجداول
ج	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث	
01	1 : مقدمة البحث
02	2 : مشكلة البحث
04	3 : فروض البحث
04	4 : أهداف البحث
04	5- تحديد مصطلحات البحث
05	6- الدراسة السابقة

الباب الأول : الجانِب النظري والدراسات المشابهة

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث .

13	تمهيد
13	1-1- الفلسفة الحديثة للتربية البدنية
13	2-1- تعريف التربية
14	3-1- تعريف التربية البدنية و الرياضية
15	4-1- أثار التربية البدنية و الرياضية في التربية العامة
16	5-1- المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية و الرياضية
16	6-1- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية
17	7-1- أهداف التربية البدنية و الرياضية
18	8-1- ماهية درس التربية البدنية و الرياضية
19	9-1- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية
19	10-1- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية
20	11-1- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية
21	12-1- بناء درس التربية البدنية و الرياضية

21	13-1- شخصية مدرس التربية الرياضية
22	14-1- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من الحالات النفسية
23	الخاتمة

الفصل الثاني : القلق .

25	تمهيد
26	1-2- القلق
26	2-2- تعريف القلق
27	3-2- الخريطة المعرفية للقلق
28	4-2- أنواع القلق
30	5-2- أسباب القلق
30	2-5-1- الاستعداد الوراثي
30	2-5-2- العمر
30	2-5-3- الاستعداد النفسي العام
30	2-5-4- العوامل الاجتماعية
30	2-5-5- مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة
31	2-6- مستويات القلق
31	2-6-1- المنخفضة
31	2-6-2- المتوسطة
31	2-6-3- العليا
32	2-7- مراحل المرض (ردود الفعل)
33	2-8- المحكات الشخصية للقلق
34	2-9- الجوانب السلبية و الإيجابية للقلق
34	2-10- علاج القلق
35	خاتمة

الفصل الثالث : الإكتئاب

37	تمهيد
37	3-1- تعريف الإكتئاب
38	3-2- أنواع الإكتئاب
39	3-3- أسباب الإكتئاب
40	3-4- أعراض الإكتئاب

41	5-3- الإكتئاب في مرحلة المراهقة
42	6-3- العوامل المسببة للإكتئاب
42	3-6-1- العوامل البيئية
43	3-6-2- العوامل الوراثية
43	3-6-3- العوامل الكيميائية و الحيوية
44	3-7- نظريات تفسير الإكتئاب
44	3-7-1- التفسير البيئي
44	3-7-2- النظرية السلوكية
44	3-7-3- النظرية الطيفية العقلية
44	3-7-4- نظرية التحليل النفسي
45	3-8- المظاهر و العلامات العامة للإكتئاب
45	3-9- الإكتئاب و الأمراض العضوية
45	3-10- علاقة القلق بالإكتئاب
46	3-11- علاج الإكتئاب
47	الخاتمة

الفصل الرابع: علاقة التربية البدنية و الرياضية بالمشاكل النفسية (القلق و الاكتئاب)

49	تمهيد
49	4-1- دور الأنشطة الرياضية في علاج المشاكل النفسية للمراهق
49	4-2- ممارسة الرياضة و أثرها في تخفيض القلق و الإكتئاب
50	4-3- الترويح و الصحة النفسية
50	4-4- الدليل على أن التمارين الرياضية في حل مشكلة القلق و الإكتئاب
51	4-5- النشاط البدني المنتظم
52	4-6- إدمان النشاط البدني
52	4-6-1- الإدمان الإيجابي
52	4-6-2- الإدمان السلبي
53	4-7- النشاط البدني و القلق
54	4-8- النشاط البدني و الإكتئاب
55	4-9- النشاط البدني و اللياقة النفسية
56	3-10- النشاط البدني كمدخل مساعد في العلاج النفسي
56	الخاتمة

الفصل الخامس : المراهقة المتأخرة

58	تمهيد
58	1-5- معنى المراهقة
59	2-5- المراهقة المتأخرة
59	1-2-5- تعريف المراهقة المتأخرة
59	3-5- خصوصيات مرحلة المراهقة المتأخرة
59	1-3-5- الخصوصيات المرفولوجية
59	2-3-5- الخصوصيات الفويولوجية
59	3-3-5- الخصوصيات النفسية
60	4-5- خصائص المرحلة العمرية
60	1-4-5- النمو الجسمي
60	2-4-5- النمو الفزيولوجي
60	3-4-5- النمو الحركي
61	4-4-5- النمو الإجتماعي
62	خاتمة الفصل

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .

64	تمهيد
64	1-1- منهج البحث
64	2-1- مجتمع و عينة البحث
65	3-1- مجالات البحث
65	1-3-1- المجال البشري
65	2-3-1- المجال المكاني
65	3-3-1- المجال الزمني
65	4-1- طرق و أدوات البحث
65	1-4-1- المصادر و المراجع
66	2-4-1- اختبار سيبيلجر " مقياس القلق "
67	1-4-5- اختبار أرون بيك " مقياس الاكتئاب "
67	1-4-6- تطبيق الاختبار
67	1-5- الطرق الإحصائية

69	6-1- التجربة الاستطلاعية
70	1-6-1- الهدف من التجربة الاستطلاعية
70	7-1- الأسس العلمية للاختبارات
71	4-7-1- استنتاجات التجربة الاستطلاعية
71	8-1- صعوبات البحث
71	الخاتمة

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

73	1- عرض نتائج العينة لإختبارات "ت ستودنت" لمقياس القلق حسب الجنس .
75	2- عرض نتائج العينة لإختبارات "ت ستودنت" لمقياس الإكتئاب حسب الجنس .
77	3- عرض النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس القلق للمتربصين الممارسين و غير الممارسين حسب الجنس
79	4- عرض النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب للمتربصين الممارسين و غير الممارسين حسب الجنس

الفصل الثالث : مقارنة النتائج بالفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات .

82	1-3- مقارنة النتائج بالفرضيات
85	2-3- الإستنتاجات
85	3-3- الخلاصة العامة
86	3-4- التوصيات
د	3-5- المصادر و المراجع .
هـ	3-6- الملاحق .
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
65	يوضح توزيع العينات حسب مراكز التكوين المهني بولاية مستغانم .	1
66	يوضح مفتاح تصحيح لمقياس سبيلرجر (العبارات الموجبة و السالبة) .	2
66	يوضح درجات العبارات الموجبة و السالبة .	3
70	يوضح ثبات و صدق أدوات البحث المستعملة في التجربة الإستطلاعية .	4
73	يوضح نتائج العينة بالنسبة " ت ستيودنت " لمقياس القلق "ذكور".	5
74	يوضح نتائج العينة بالنسبة " ت ستيودنت " لمقياس القلق "إناث" .	6
75	يوضح نتائج العينة بالنسبة " ت ستيودنت " لمقياس الإكتئاب "ذكور".	7
76	يوضح نتائج العينة بالنسبة " ت ستيودنت " لمقياس الإكتئاب "إناث".	8

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم
77	بين النسبة المئوية لتقويم العالي و المنخفض لمقياس القلق "ذكور".	1
78	بين النسبة المئوية لتقويم العالي و المنخفض لمقياس القلق "إناث".	2
79	بين النسبة المئوية لتقويم العالي و المنخفض لمقياس الإكتئاب "ذكور".	3
80	بين النسبة المئوية لتقويم العالي و المنخفض لمقياس الإكتئاب "إناث".	4

الباب الأول

الدراسة النظرية والبحوث المساهمة

1- مقدمة :

تعتبر التربية البدنية و الرياضية جزء متكامل من البرنامج التربوي الكلي و هي بذلك نظام تربوي يسهم أساسا في نمو و نضج التلاميذ و تحسين أدائهم من خلال الوسيط " الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك " و يكتسبون من خلالها مجموعة الأساليب و الطرق الفنية و القواعد و المبادئ ناهيك عن جملة القيم و المثل و الخبرات ؛ ليكون كل ما سبق ذكره في رحب المؤسسات التعليمية و بمختلف أطوارها . (قوراري، 2013).

و غير بعيد من هنا نزلت التربية البدنية و الرياضية و بكل ما تحتوي من تعداد لقطاع آخر ألا و هو قطاع التكوين و التعليم المهنيين هذا الأخير الذي يسعى إلى تكوين الشباب في مختلف التخصصات كل حسب اختياره فاتحا بذلك أفاق المستقبل باكتساب مهنة تضمن لهم مستقبلا زاهرا و ذلك بحصولهم على شهادة مهنية ؛ ما إن وطأت التربية البدنية و الرياضية بعض مراكز التكوين المهني حتى أصبحت حيز التطبيق و بنفس الخطى التي عهدنا مشاهدتها تقريبا في قطاع التربية و التعليم بمختلف مراحل التعليم مع التلاميذ ؛ حيث شرعت هذه الأخيرة كمادة تربية المتربصين عن طريق النشاط الرياضي و إعدادهم بدنيا و نفسيا و اجتماعيا و ثقافيا للمجتمع الذي يعيشون فيه و توجيههم و إرشادهم الإرشاد اللازم و إكسابهم الخبرات التربوية التي تساعدهم على النمو المتزن في جميع النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية نموًا يعمل على تعديل السلوك و تحقيق الأهداف التربوية المسطرة .

و من هنا يتضح لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية تتعامل مع شخصية المتربص كوحدة متكاملة يراعى فيها مختلف الجوانب وذلك من خلال مساهمتها في التقليل من بعض المشاكل النفسية كتفريغ الانفعالات و استنفاد الطاقة الزائدة و إشباع الحاجات النفسية و التكيف الاجتماعي و تحقيق الذات ؛ و لعل أبرز هذه الحالات و الأعراض لهذه الواقع المعاش نجد القلق و الاكتئاب و اللذان يعتبران جملة من الانحرافات الواضحة و الملحوظة في مشاعر و انفعالات الفرد حول نفسه و حول بيئته تتضح عندما يسلك الفرد سلوكاً منحرف بصورة واضحة عن السلوك المتعارف عليه. (الخولي أ.، 2012).

إن الحالات السابق ذكرها تعد من بين العوامل التي قد تؤثر في نمو شخصية المتربص ؛ فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم أو فشلهم في حياتهم التكوينية المهنية و المستقبلية ؛ لذا من الواجب النظر إلى الشخصية من منظور شامل و متكامل.

و فكرة البحث هذه تدق باباً دقيقاً في محاولة جادة لمعرفة نسبة تواجد مثل هذه الحالات على مستوى مراكز التكوين و التعليم المهنيين و التي تجدر الإشارة فيها إلى مرحلة المراهقة و بالخصوص مرحلة المراهقة المتأخرة ؛ وكذا التعرف على مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التعامل مع مثل هذه المواقف و التقليل من حدتها .

2- إشكالية البحث :

النشاط الحركي نشأ مع الإنسان منذ ولادته و قد نبعت الأشكال الأساسية للأداء الحركي من مشي و جري و تسلق و خلافه من الأشكال الأساسية للحركة من طبيعة الإنسان ذاته فالإنسان دائماً يميل إلى الحركة و النشاط بطبيعة منذ الولادة بل لقد خلق الإنسان لكي يتحرك وإذا ركن إلى الراحة و عدم الحركة دأهته الأمراض و اعطل جسمه (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة، 2008).

و التربية البدنية و الرياضية ليست حكراً على مكان بعينه فالمدرسة لها دورها و النادي أيضاً له دوره و كذلك المنزل الذي لا يقل أهمية عن المدرسة و النادي كونها كلها مؤسسات تربوية تحقق نوع حيوي من التربية فالتربية الرياضية تربية عن طريق الممارسة .

فهي بذلك مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار تحت قيادة واعية بهدف خلق المواطن الصالح اللائق لمجتمعه بتربيته تربية شاملة بدنية و عقلية و نفسية و اجتماعية و إذا قلنا نفسية تتبادر في أذهاننا تلك التنمية النفسية للفرد كالاتزان النفسي و السرور و النجاح و الرضا و البعد تمام البعد عن الحالات النفسية السلبية كالقلق و سرعة الغضب و الخجل و الاكتئاب و بعض السلوكيات العدوانية .

__ و من خلال ذلك قمنا بإجراء مقابلات شخصية بين مدراء و الأساتذة التربية البدنية و الرياضية بمراكز التكوين المهني الذين أكدوا على وجود بعض الإضطرابات النفسية " كالقلق و الاكتئاب " التي كانت سبب في معاناة المتربين .

__ و كذلك قمنا بتوزيع إستمارات إستبائية و مقاييس نفسية الذي أكدت على وجود بعض مشاكل النفسية كالقلق و الاكتئاب و دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تقليل من حدتها .

__ زد على أكدت بعض الدراسات من بينها دراسة " موعيسى أمين " و " بو عزة عبد الرحمن " سنة 2008 -2009 على دور و أهمية التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية " القلق و الاكتئاب " .

التعريف بالبحث

وانطلاقاً من النقاط السالفة الذكر ثم حصر مجال الدراسة في قياس درجة القلق و الاكتئاب لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين و معرفة ما يمكن أن تقدمه حصّة التربية البدنية و الرياضية للمساهمة في التقليل من هاتين الحالتين و منه نطرح التساؤلات التالية :

- __ ماهي درجة القلق عند متربصين الممارسين و غير الممارسين حسب الجنس .
- __ ماهي درجة الإكتئاب عند متربصين الممارسين و غير الممارسين حسب الجنس .
- __ هل هناك فروق في درجة القلق عند الممارسين و غير الممارسين حسب الجنس .
- __ هل هناك فروق في درجة الإكتئاب عند الممارسين و غير الممارسين حسب الجنس .

3- فروض البحث: نطرح الفرضيات التالية :

- 1- يتميز الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين "وحسب الجنس".
- 2- يتميز الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة اكتئاب أقل مقارنة بغير الممارسين "حسب الجنس".
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "وحسب الجنس".
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الاكتئاب الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "وحسب الجنس".

4- أهداف البحث :

- 1- معرفة درجة القلق عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية " لكلا الجنسين".
- 2- معرفة درجة الاكتئاب عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية " لكلا الجنسين".
- 3- معرفة الفروق في درجة القلق عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "لكلا الجنسين".
- 4- معرفة الفروق في درجة الاكتئاب عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية " لكلا الجنسين".

5- تحديد مصطلحات البحث : بعد تحديد المصطلحات عمل علمي و منهجي يتطلبه أي بحث علمي و قد لجأنا إلى تعريف هذه المصطلحات الواردة في الدراسة بغية نزع اللبس و الغموض عليها كي يتسنى للقارئ الكريم فهمها بكل وضوح .

5-1 درس التربية البدنية و الرياضية : يقصد به تلك العملية التربوية التي تتم عن ممارسة النشاط البدني و الرياضي إذ يعتبر إحدى فروع التربية العامة و تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم و حاجاته و المجتمع الذي يعيش فيه و يعمل على تقويم سلوكه العام و تطويره . (القريشي، 1988، صفحة 80).

5-2 القلق : هو حالة الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثير من الألم و الضيق و القلق يعني الانزعاج و الشخص القلق يتوقع الشر دائما و يبدو متشائماً و متوتر الأعصاب و مضطرب . (عثمان، 2001، صفحة 18).

5-3 الاكتئاب : هو حيرة وجدانية أعراضها الحزن و التشاؤم و الإحباط و الضيق و فقدان الاهتمام . (Henry, 1967, p. 239).

5-4 المشاكل النفسية : هي جملة الانحرافات الواضحة و الملحوظة في مشاعر وانفعالات الفرد حول نفسه و حول بيئته . (بطرس، 2010).

5-5 المراهقة : هي المرحلة انتقالية بين الطفولة و الرشد و هي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث عنها من تغيرات فيزيولوجية و جسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية (زيدان، 1996).

5-6 التكوين و التعليم المهنيين : هو مؤسسة تكوينية تسعى إلى تكوين الشباب في مختلف التخصصات و يضمن لهم دروس نظرية حول مختلف التخصصات كل حسب اختباره؛ و التكوين المهني بولاية مستغانم يخضع لنفس المقاييس البيداغوجية التي تخضع لها مختلف المعاهد و المؤسسات كمدة التربص. ("، 2006)

6- الدراسات المشابهة :

تعتبر الدراسات المشابهة من أهم المحاور التي يجب على الباحث أن يتناولها و يثري بحثه من خلالها إذا استند عليها الباحث للحكم و المقارنة و الإثبات والنفي و تكمن أهميتها في معرفة الأبعاد التي تحيط بالبحث و الاستفادة منها في توجيه و تخطيط و ضبط المتغيرات أو لمناقشة نتائج البحث ؛ حيث لا توجد بحوث مشابهة في مجال واقتصرنا على :

6-1 عرض الدراسات المشابهة :

***الدراسة الأولى :** دراسة مجاهد مصطفى / حكوم عبد الحليم / حفصي عيسى " أثر ممارسة التربية البدنية و الرياضية على بعض الاضطرابات النفسية (القلق و الاكتئاب) لدى المراهقين (15 18) سنة " - مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس ؛ سنة 2008 - 2009 .

أهداف الدراسة :

- __ معرفة درجة القلق لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .
- __ معرفة درجة الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية .

التعريف بالبحث

__ معرفة الفروق الإحصائية في سمة القلق لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لخصه ت ب ر .

__ معرفة الفروق الإحصائية في سمة الاكتئاب لدى التلاميذ الممارسين و غير الممارسين لخصه ت ب ر .

منهج الدراسة : من خلال المشكلة المطروحة في البحث فإن النهج الوصفي يبدو أكثر ملائمة لمعالجة هذا المشكل .

عينة الدراسة : تتكون عينة البحث الأساسية من 170 تلميذ موزعين على بعض ثانويات " مستغانم و تيارت " إضافة إلى 20 تلميذ في عينة التجربة الاستطلاعية و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

الاستنتاجات:

__ يتميز التلاميذ الممارسين لتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل .

__ يتميز التلاميذ غير الممارسين لتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق عادية .

__ يتميز التلاميذ الممارسين لتربية البدنية و الرياضية بدرجة اكتئاب أقل .

__ يتميز التلاميذ غير الممارسين لتربية البدنية و الرياضية باكتئاب عالية .

***الدراسة الثانية :** دراسة موعيسى أمين / لبطار محمد " دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من المشاكل النفسية (القلق و الاكتئاب) لدى تلاميذ التعليم الثانوي (16 - 18) " __ مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس ؛ سنة 2008 - 2009 .

أهداف الدراسة :

__ إبراز دور درس التربية البدنية و الرياضية في التقليل من المشاكل النفسية عند المراهقين في الثانوية .

__ إبراز الدور الفعال الذي يلعبه الأستاذ في العملية التربوية و التقليل من حدة المشاكل النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

__ إبراز دور أهمية النشاطات و الألعاب الترويحية الرياضية في التقليل من حدة المشاكل النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

منهج الدراسة : و نظراً لطبيعة الموضوع الذي نتناوله بالدراسة فإننا اعتمدنا على المنهج الوصفي لإجراء بحثنا هذا .

عينة الدراسة :

__ العينة الأولى : تحتوي على 840 تلميذ موزعة على 6 ثانويات .

التعريف بالبحث

__ العينة الثانية : تحتوي على 40 أستاذ وزعت عليهم إستمارة إستبيان خاصة بهم .

الاستنتاجات :

__ نقص الحصص التطبيقية يعيق التربية البدنية و الرياضية من الوصول إلى الأهداف المرجوة في التقليل من القلق و الاكتئاب لدى المراهق في التعليم الثانوي .

__ عدم الاعتناء بأستاذ التربية البدنية و الرياضية و تزويدهم بالوسائل و الأدوات الرياضية اللازمة يؤثر سلباً في التقليل من حدة المشاكل النفسية .

__ ضعف المناعة النفسية و التربوية للمراهق في المرحلة الثانوية .

*الدراسة الثالثة : دراسة بوعزة عبد الرحمن/ بوسعادة سيد أحمد "دور درس التربية البدنية و الرياضية في التقليل من حدة الخجل و الاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة (13- 15) سنة ذكور " مذكرة الليسانس؛ سنة 2008- 2009 .

أهداف الدراسة :

__ التعرف على نسبة التلاميذ الذين يتميزون بالاكتئاب و الخجل .

__ قياس درجة الخجل و الاكتئاب عند تلاميذ المرحلة المتوسطة .

__ التعرف على مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الخجل و الاكتئاب .

منهج الدراسة : نظراً لطبيعة الموضوع و صيغة الإشكالية تم استخدام المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي .

عينة الدراسة : شملت عينة البحث على 120 تلميذ ذكور تم اختيارهم بطريقة عشوائية .

الاستنتاجات :

__ وجود نسبة كبيرة من التلاميذ يتميزون بالخجل و الاكتئاب .

__ يتميز التلاميذ بدرجة متوسطة إلى مرتفعة من الخجل و الاكتئاب بدرجة متوسطة إلى عادية .

__ تختلف نظر إستفادة التلاميذ من درس التربية البدنية و الرياضية من المنطقة إلى أخرى حسب طبيعة البيئة و

الوسائل و الإمكانيات المتوفرة .

التعريف بالبحث

***الدراسة الرابعة** : دراسة منور يوسف / العربي خالد / سالمى فضيل " دور التربية البدنية و الرياضية في تفادي المشاكل النفسية عند المراهق في مرحلة الثانوية (14-17) بالخصوص القلق و الخجل" مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس . سنة 2008 2009 .

أهداف الدراسة :

__ أهمية الممارسة الرياضية حيث الدور الذي تلعبه في النمو المنظم للمراهق و ذلك في جميع الميادين النفسية ؛ العقلية و الاجتماعية و الجسمية الخ .

__ محاولة الوصول إلى أي مدى للتربية البدنية و الرياضية إن تأثر على الحالة النفسية لدى المراهق بعد نهاية النشاط الرياضي .

__ إيجاد نوعية التأثير و التأثير التي تحدث عند التلاميذ المراهقين من خلال ممارسة النشاط الرياضي .

منهج الدراسة : إن طبيعة المشكلة التي طرحناها تقتضي استخدام المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث

عينة الدراسة : وقع اختيارنا على ثانوية من ولاية معسكر و ثانوية من ولاية مستغانم و ثانويتين من ولاية غليزان ؛ و قمنا بتوزيع الإستبيانات موجهة لعدد من التلاميذ و أخرى لأساتذة التربية البدنية و الرياضية .

الاستنتاجات :

__ التربية البنية و الرياضية تساهم مساهمة فعالة في تنمية القدرات المختلفة للمراهقين .

__ ممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة في إطار تربوي و بيداغوجي لها أثر إيجابي على المراهق .

***الدراسة الخامسة** : دراسة بن علي زين الدين / بن أحمد عبد القادر " دور التربية البدنية و الرياضية في تقليل نسبة القلق في مرحلة المراهقة (14 - 15) " مذكرة لنيل شهادة الليسانس . سنة 2010 - 2011 .

أهداف الدراسة :

__ دور التربية البدنية و الرياضية في تقليل القلق حيث يساعد على النضج الانفعالي من خلال تعليم الصبر و التحكم في هذه الانفعالات .

__ مساهمة التربية البدنية و الرياضية في تحسين التكيف الاجتماعي عن طريق تنمية العادات الاجتماعية .

منهج الدراسة : إن طبيعة المشكلة التي طرحناها تقتضي استخدام المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث و محاولة الكشف عن دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام .

التعريف بالبحث

عينة الدراسة : وقع اختيارنا على ثلاث إكماليات حيث وزعنا مقياس القلق (لكاتل) على 100 تلميذ بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و شكلت العينة النهائية .

الاستنتاجات :

- __ شعور التلاميذ بالقلق و بدرجة كبيرة قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- __ قلة تنظيم النشاطات و الألعاب الرياضية خارج الأوقات الراسية يجعل درس ت ب ر قادر على المساهمة في التقليل من المشاكل النفسية للتلاميذ المتوسطة .
- __ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق و الاكتئاب بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .
- ***الدراسة السادسة :** دراسة معزة محمد الأمين / العروسي محمد الأمين " دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة قلق الحالة الاجتماعية لدى المراهقين 12- 15 سنة في مرحلة التعليم المتوسط " . مذكرة لنيل شهادة ماستر . سنة 2011 - 2012 .

أهداف الدراسة :

- __ إبراز مدى تأثير التربية البدنية على حالة القلق لدى تلاميذ التعليم المتوسط الذين تتراوح أعمارهم بين 12-15 سنة .
- __ المساهمة في توجيه التلاميذ (المراهقين) الذين يعانون من التوتر النفسي عموما و القلق خصوصا إلى ممارسة الفعلية للنشاط البدني و الرياضي .
- منهج الدراسة :** ثم اختيارنا لهذا لأنه يتماشى و طبيعة موضوع بحثنا هذا ؛ حيث تم وصف العوامل و تحليل الظروف النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية المحيطة بالمراهق و التي تدفعه إلى القلق.
- عينة الدراسة :** يتمثل المجتمع هذا البحث في مجموع التلاميذ المستوى المتوسط من التعليم في الجزائر و تحديد في متوسطة الأخوة مداح (معسكر) و الذي يبلغ 900 تلميذ و تلميذة و من هؤلاء التلاميذ تم اختيارنا العينة البحث كما موضح أدناه .

الاستنتاجات :

- __ إن درجة القلق تكون سائدة على أغلبية التلاميذ قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .
- __ شعور التلاميذ بالقلق و بدرجة كبيرة قبل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية .

6-2 النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة :

بعد إطلاعنا على حقل الدراسات السابقة لموضوع " دور التربية البدنية و الرياضية في التقليل من المشاكل النفسية " وجدنا الكثير منها لكنها ناقصة من حيث الشكل و المضمون أي أنها تطرقت إلى بعض الجوانب لما لها من أهمية بالنسبة للمراهقين في الثانوية في حيث أهملت الجوانب الأخرى و لأنها قليلة من حيث أنها لم تدرس هذا الموضوع بصفة معمقة و شاملة .

تمهيد :

عرفت التربية البدنية و الرياضية عناية كبيرة من قبل الأفراد و المجتمعات منذ العصور القديمة و مرت بمراحل و خطوات عديدة كباقي العلوم الأخرى ؛ فالإنسان البدائي لم يكن ينظر لها بنظرة الإنسان في العصور الوسطى أو العصر الحديث ؛ فكل عصر كانت له فلسفة خاصة به ؛ تتماشى و متطلباته في الحياة مما يجعله ينظر إلى الأمور بنظرته الخاصة ؛ فنظرة الإنسان البدائي تختلف بطبيعة الحال عن نظرة الإنسان المتقدم و ذلك باختلاف طرق العيش و وسائل الحياة و من ثم كل حضارة كانت تعطي نظرتها و فلسفتها للتربية البدنية و الرياضية حيث تطورت هذه الأخيرة مع تطور المجتمعات و الأجيال حتى أصبحت في عصرنا الحالي علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة به و أسس و قواعد يسير عليها و أهداف و أغراض يرمي إلى تحقيقها . و السبب في كل هذه العناية التي أولاهها العلماء و الفلاسفة للتربية هو مساهمة هذه الأخيرة و أثرها في التربية العامة فهي جزء منها لا يمكن التخلي عنها ؛ لما لها من آثار بالغة في الإعداد الكلي للفرد من الناحية البدنية و العقلية و النفسية و حتى الخلقية .

و عليه شملت مادة هذا الفصل عدة نقاط ففيه سنتحدث عن فلسفة التربية البدنية و الرياضية و تعريفها كمادة دراسية ؛ و ما لها من علاقة بالتربية العامة ؛ و كذلك الأسس العلمية لها و ما ترمي إليه إلى درس التربية البدنية و الرياضية كمفهوم و طبيعة و بناء و ما له من واجبات .

1-1- الفلسفة الحديثة للتربية البدنية :

لم تبقى التربية البدنية ذات صبغة قديمة أو وسيلة من وسائل النضال و الحروب أو مجرد لعبة لقضاء وقت الفراغ و التسلية ؛ بل أصبحت علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس و علم الاجتماع و الاقتصاد و الطب و علم الأحياء ؛ فأصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب فهي تساهم في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدولة الممثلة في المهرجانات و الألعاب الرياضية .

1-2- تعريف التربية :

لقد اختلف العلماء في تعريف التربية اختلاف واسع حتى و لو اجتمعوا في بعض الأفكار :

— يقول (لير) : " أن التربية هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب و أنها مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو " .

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

— وعند (هربارت) : " هي موضع علمي يجعل غايته تكوين الفرد من أجل ذاته ؛ بأن نوظف فيه ضروب ميوله الكثيرة " .

— وعند (دوركايم) " هي العمل الذي تحدثه الأجيال الراشدة في الأجيال التي لم تنضج بعد النضج اللازم للحياة الاجتماعية " . (مهنا، 1937، صفحة 45)

— التربية هي عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس و يمكن القول بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل . (صبحي أحمد قبالان و نضال أحمد الغفري، 2009، صفحة 35)

— هي تلك العملية التربوية التي تأتي نتيجة لعملية التعليم و التعلم و يظن البعض على أنها نتيجة ما يلقاه الفرد من مختلف المعاملات بالمنزل ؛ و الرأي أن التربية عملية مستمرة تحدث نتيجة لكل ما يمر به الشخص من أحداث و ما يخوضه من تجارب .

1-3- تعريف التربية البدنية و الرياضية :

من دراستنا لمفهوم التربية البدنية عبر العصور المختلفة يتضح أن المفهوم قد تطور و تغير وفقا لظروف كل عصر و الفلسفة التربوية في كل مجتمع ؛ و يشتمل الاسم على شقين ؛ الأول فيه هو التربية و الثاني يشمل على طبيعة هذه التربية فهي بدنية من خلال الرياضية .

فالتربية تعني نقل التراث الثقافي و تنقيته عن طريق انتقاله و تجديده و الإضافة إليه و نقل القيم الخالدة و أنماط السلوك السوي حتى يكتسب المجتمع تماسكه ؛ و لكي تتم عملية التربية فلا بد من و جود مرب و متربي ووسط يتم فيه العملية التربوية و ذلك كله في إطار تنظيمي كالمنهاج و من هذا المنطلق فإن التربية مجالاً لتربية الفرد جسدياً و عاطفياً و معرفياً و مهارياً . (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة، 2008، صفحة 09).

التربية البدنية و الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة أو مظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية ؛ و تعني التربية الحديثة بالجسم و صحته و مقدار عنايتها بتثقيف العقل و صقله .

وهي جزء بل فن من فنون التربية العامة التي تهدف إلى إعداد المواطن الصالح و المقصود بالمواطن الصالح هو الشخص النامي في قواه العقلية و البدنية و الخلقية و الاجتماعية القادر على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه و وطنه . (مهنا، 1937، صفحة 45).

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

هي أسلوب من أساليب التربية و لون من ألوانها ؛ وهي عملية تتم عن طريق اللعب بحد ذاته ؛ لنقول بأنها تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلة الأولى بحركة الجسم . (الخولي، 1998، صفحة 119)

1-4- أثار التربية البدنية و الرياضية في التربية العامة :

اكتسب تعبير التربية البدنية معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ؛ فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ؛ النمو البدني ؛ صحة البدن و المظهر الجسماني و هي تشير إلى البدن أو الجسم كمقابل للعقل و على ذلك حينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية نحصل على مصطلح التربية البدنية و المقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة الرياضية التي تحمي و تصون جسم الإنسان .

فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي ؛ أو يمارس أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت و مما سبق يتضح أن هناك علاقة و صلة واضحة بين التربية و التربية البدنية و يمكن إيضاحها فيما يلي:

1- إن سجل تاريخ التربية البدنية يطوي بين صفحاته حقيقية و هي أن أول درس تعلمه الإنسان في الحياة كان على شكل نشاط بدني فمارس الصيد و التسلق و الجري و المشي لإنقاذه من الفناء .

2- اتفق العلماء على أن التربية تهتم بنمو الفرد من الناحية العقلية و البدنية و الاجتماعية و إيماننا بأن الفرد وحدة متكاملة فكل ما يؤثر في نفسه يؤثر بالتالي في بدنه و عقله و هذا الأمر بالنسبة للتربية البدنية.

3- أجمع علماء التربية و علم النفس على أن أي عمل أو منهج لابد أن ينبع من ذاتية الأفراد المراد تربيتهم و يتحدد وفقا لميولهم و حاجاتهم و النشاط البدني و اللعب في مقدمة الميول التي يولد الفرد مزود بهذا يتضح مدى ارتباط التربية البدنية بالعملية التربوية .

4- التربية البدنية جزء مكمل للتربية الحديثة التي تراعي الميول و الحاجات و الدوافع الإنسانية ؛ فالحركة و اللعب تعد من أقوى الأنشطة الذاتية وأهم الميول الفطرية و بالتالي تؤكد للقيم الخلقية للتربية البدنية كوسيلة ناجحة تسهم في تحقيق الأهداف التي تسعى التربية لتحقيقها . (محمود عوض بسوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 11).

1-5-5- المفاهيم و المصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية و الرياضية :

1-5-1- التعليم البدني : هو عملية اكتساب الإنسان للمعارف و الخبرات و المهارات الحركية كتعليم

السباحة وركوب الدرجات و كذلك القدرة على التحكم في حركته بالنسبة للزمان و المكان .

1-5-2- البناء البدني : هو عملية تغيير في شكل وظائف الجسم أثناء عملية النمو أو بعدها . و البناء في

مفهومه الواسع هو اكتساب عناصر اللياقة البدنية كالسرعة و التوافق و التحمل... الخ .

1-5-3- الإعداد البدني : هو أحد واجبات التربية البدنية الموجهة في تكوين الخبرات الحركية و هو ينقسم

إلى قسمين : إعداد البدني العام و إعداد البدني الخاص .

1-5-4- اللياقة البدنية : تنقسم اللياقة البدنية إلى ثلاث أقسام هي :

__ اللياقة الثابتة أو الطبية .

__ اللياقة المتحركة أو الوظيفية .

__ اللياقة المهارية .

1-5-5- الثقافة البدنية : وهي جزء من الثقافة العامة و تشمل على المعلومات و المعارف و القيم المرتبطة

بالتربية البدنية .

1-5-6- التمرينات البدنية : تعتبر كطريقة و كأسلوب تطبيقي و محتواها يتضمن عدد التكرارات لنشاط

محدد بغرض اكتساب مهارة حركية معينة أو صفة بدنية كالقوة و السرعة ؛ وتخضع عملية التكرار هذه لقاعدة

معينة .

1-5-7- الألعاب الرياضية : يشير هذا المصطلح إلى الألعاب أو الرياضات التي يشترك فيها عادة " الفرق

المدرسية و الجامعية " و يظن الكثير من الناس أن الألعاب الرياضية و التربية البدنية تشبهان في المعنى و لكن

رجال التربية البدنية يصفون أن الألعاب جزء من البرنامج الشامل للتربية البدنية . (محمود عوض بسوني و

فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 13؛15)

1-6- الأسس العلمية للتربية البدنية و الرياضية :

إن الفرد الرياضي عندما يقوم بأداء حركة ما ؛ أو أداء مهارة في الرياضة ما ؛ فإنه يقوم بهذا العمل

كوحدة لا تتجزأ - فالعضلات و الأعصاب و الدورة الدموية و الجهاز التنفسي و خلاياه تشترك في هذا

الأداء ؛ كما أن الفرد يبذل جهداً يحتاج لقوة الإرادة ؛ و يتنافس مع خصم في صراع يحتاج لقدرة كبير من

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

الطاقة ؛ و يلعب في جماعة لها خصائصها . وفي ضوء المعلومات المنسقة و المستندة إلى القوانين السابقة تستند التربية البدنية في وضع برامجها على قاعدة علمية ثابتة " بيولوجيا ؛ نفسيا ؛ حركيا ؛ و اجتماعيا " وسوف نتناول هذه الأسس مستعينين في ذلك بالخطوط العامة العريضة التي وصفها " تشالزبيوتشر " في مؤلفه القيم " أسس التربية البدنية "

1-6-1- الأسس البيولوجية : تلعب دورا هاما في تقديم التفسيرات للمرب أثناء تعامله مع جسم الإنسان ؛ و قد تتعرض هذه الأجسام للأذى إذا لم يكن المسؤول عن برامج اللعب ملما بتأثيرات النشاط البدني على الجسم البشري .

1-6-2- الأسس السيكولوجية : يشير هذا المصطلح إلى معرفة الأسس النفسية التي يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ؛ و يساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ؛ و كذلك إعداد طرق للتعليم و التدريب الرياضي لكافة الأنشطة .

1-6-3- الأسس الاجتماعية : إن التربية البدنية تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فما اللعب إلا أحد مظاهر التآلف الاجتماعي ؛ و عن طريق اللعب يمكن أن تزداد الأخوة و الصداقة بين الناس فقد تميز الإنسان البدائي بميله إلى العنف و الضرب في حالات الاستفزاز و الإثارة ؛ و اليوم نجد أن التربية البدنية تعلم العلاقات الإنسانية السليمة المتفقة مع النسق الموضوع ؛ فاللاعب يبدل قصارى جهده لهزيمة منافسه و لكن بطريقة اجتماعية مقبولة . (الخولي أ.، 2012، صفحة 45).

1-7- أهداف التربية البدنية و الرياضية :

إنه أصبح من الضروري معرفة الأهداف التي من أجلها دخلت التربية البدنية حياة الشعوب في مختلف الثقافات و العصور و التي يمكن استخلاصها فيما يلي :

1- مساهمتها في إيجاد العلاقات الإنسانية .

2- تساعد الأفراد على اللعب التعاوني .

3- تساعد على نمو الاجتماعي .

4- تكسب القيادة و التبعية .

5- التربية البدنية تشغل أوقات الفراغ .

6- تساعد في الاعتماد على النفس .

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

- 7- تساعد على اكتساب الصحة البدنية و العقلية و النفسية و المحافظة عليها . (نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نجلة، 2008، صفحة 14) .
 - 8- تنمية المهارات العضلية العصبية .
 - 9- التنمية العضوية .
 - 10- تنمية الإدراك الحس حركي .
 - 11- التنمية الاجتماعية .
 - 12_ التنمية الانفعالية . (عبدة، 2008، صفحة 67).
 - 13- تنمية مهارات الفرد البدنية المستعملة و النافعة لحياته .
 - 14- مساعدة الفرد على اكتساب صفات التفكير العقلي المنطقي المنظم .
 - 15- شغل وقت الفراغ إيجابا .
 - 16- تكوين اتجاهات و عادات صحية سليمة و صحيحة .
 - 17- العمل على وقاية الجسم من الأمراض و الإصابات .
 - 18- العمل على زيادة الثقة بالنفس و تفعيل روح الجماعة .
- 8-1- ماهية درس التربية البدنية و الرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل الطبيعة و الكيمياء و اللغة ؛ و لكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات و خبرات حركية ؛ و لكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية ؛ و كذا الجوانب العلمية ؛ و هاهو أحد أجزاء المنهج المقرر للتربية البدنية الإلجباري الذي تقرره وزارة التربية و التعليم ؛ بحيث يناسب المرحلة السنية و يتناسب مع قدرات و إمكانيات و ميول التلاميذ و يراعي في ذلك أيضا السن و الجنس ؛ و يعتبر درس التربية البدنية و الحركية هو الوحدة الرئيسية و العمود الفقري لمنهاج التربية الرياضية . (محمود عوض بسوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 94).

أصبح درس التربية البدنية و الرياضية حاجة من حاجات الحياة ؛ فمفهومها في مجتمعنا الحديث تحظى مجرد كونها بعض الألعاب الترفيهية كانت أو حتمية على التلاميذ و المدرس فمهمتهما الكبرى هي تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني و الرياضي للنشء .

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

ويضيف (حسن السيد أبو عبدة) : " أن درس التربية البدنية يعتبر كفرع من العمليات الموحدة للتربية بأكملها في تربية النشء ليكونوا مواطنين صالحين " .

و يفيد كل من (عدنان درويش جلول و آخرون) : " أن التربية البدنية و الرياضية نظام تربوي له أهداف التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام و هو يعمل كنظام على اكتساب المهارات الحركية و إتقانها و الغاية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل و حياة أكثر نشاط " .

و بالتالي فإن درس التربية البدنية و الرياضية يشتمل على المحتوى التعليمي و التربوي بأكمله و كذلك على محتوى مأخوذ من واقع الحياة الاجتماعية . (عبدة، 2008، صفحة 233).

1-9- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

كما سبق و أن ذكرنا أن التربية في أبسط معنى لها عملية التوافق أو التكيف ؛ و أن درس التربية البدنية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا هذه المهمة ؛ فالتلاميذ بوجودهم في جماعة فإن عملية التفاعل تتم بينهم في إطار القيم و المبادئ للروح الرياضية ؛ التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية ؛ فهي تعمل على تنمية السمات الأخلاقية كالطاعة و صيانة الملكية العامة و الشعور بالصدقة و الزمالة و المثابرة و المواظبة و اقتسام الصعوبات نع الزملاء ؛ و تدخل تربية صفة الشجاعة و القدرة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات الواجبات مثل : القفز في الماء و مصارعة الزميل و التنافس ضد الثقل و الزمن..... الخ من الأنشطة لتحقيق الكثير من هذه الصفات .

وهذه الصفات تلعب دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية و تكسبها طابعها الحيز على هذه المرتكزات تبني أهداف درس التربية البدنية في المدرسة مما يعطيه الطابع التربوي . (محمود عوض بسوي و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 94).

1-10- أهمية درس التربية البدنية و الرياضية :

إذا كانت التربية البدنية تشكل مجالا من المجالات الأساسية و لها دور فعال في تربية النشأ الطالع تربية شاملة متكاملة فإن ذلك يعني أن لدرس التربية البدنية أهمية قصوى و الاستغناء عنه يخلق اضطرابات في جميع الجوانب صحية كانت أو اجتماعية أو تعليمية أو روحية . حيث يقول الدكتور محمد عوض بسوي و الدكتور فيصل ياسين الشاطي " أن المجتمعات الإنسانية تولى اهتماما كبيرا بالتربية البدنية على مر العصور بالرغم من ذلك فإنها على مدى تاريخها الطويل لم تحظى في مرحلة ما باهتمام الشعوب و الحكومات يمثل معيار جديد

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

لرقي وتقدم هذه المجتمعات فلقد شهد الربع الأخير من هذا القرن بصفة خاصة تطوراً عظيماً في هذا الاتجاه نتيجة للتغير السريع في أسلوب الحياة العصرية و أصبح اليوم يعتمد كثيراً على الآلة في أداء معظم أعماله فوفرت بذلك الكثير من وقته و جهده و قللت من حركته مما أدى بدوره باختصار شديد في حجم العمل العضلي قلت حركته بشكل ملحوظ مع زيادة الضغط على الجهاز العصبي و حقق أيضاً مزيداً من الوقت الفراغ و الراحة جعل الحياة أكثر سرعة و تعقيداً و من ثم زادة مشاكله الصحية من جراء ضعفه البدني و ضغوط نفسية عالية ضاعفت من احتمالات تعرضه لأخطار الإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية و الأمراض النفسية المختلفة و غيرها .

نستخلص مما سبق ذكره أن لدرس التربية البدنية أهمية كبيرة فهو يعتبر جزءاً لا يتجزأ من خطة التعليم العام بالمدرسة موجه نحو الوصول و إلى مستوى عال من التنمية البدنية الأساسية و نحو تربية شاملة و بالتالي أصبح درس التربية البدنية إجباري لجميع الأطفال و الشباب الأصحاء . (محمود عوض بسوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 150)

1-11- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية :

لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية فيما يلي :

1. المساعدة على احتفاظ بالصحة و البناء البدني السليم لقوام التلاميذ .
2. المساعدة على تكامل المهارات و الخبرات الحركية ؛ و وضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل : القفز - الرمي... الخ .
3. المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : القدرة و السرعة و التحمل ... الخ .
4. التحكم في قوام في حالتي السكون و الحركة .
5. اكتساب المعارف و المعلومات و الحقائق عن أسس الحركة البدنية و أصولها البيولوجية و الفسيولوجية و البيوميكانيكية .
6. تدعيم الصفات المعنوية و السمات الإرادية و السلوك اللائق .
7. التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية . (محمود عوض بسوني و فيصل ياسين الشاطي، 1986، صفحة 97).

1-12- بناء درس التربية البدنية و الرياضية :

نعتقد أن ليس هناك خلاف جوهري في عملية التقسيم أي في بناء درس التربية البدنية و لا في تحديد الزمن ؛ فمن خلال البرنامج الذي تعودنا عليه وكذا الكتب التي أطلعنا عليها لاحضنا درس التربية البدنية ينقسم إلى :

1-12-1- القسم التحضيري : يتوقف النشاط التعليمي من حيث زمن طبيعة المهارة : جديدة ؛ صعبة ؛ معروفة و هناك بعض المهارات قد تستغرق و قتا كبيرا ؛ إذا يقدم في هذا الجزء المهارات و الخبرات و الواجب تعلمها سواء أكانت للعب فردية أو جماعية .

1-12-2- القسم التطبيقي : يهدف إلى التطبيق العملي لما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي .

1-12-3- القسم الختامي : يهدف هذا الجزء إلى تهدئة أجهزة الجسم الداخلية و ينتهي بأداء التحية أو الانصراف . (مكارم حلمي و أبو هوجة و محمد سعد زغلول، 1996، صفحة 95).

1-13- شخصية مدرس التربية الرياضية :

الشخصية هي أولى العوامل المؤثرة في مدى نجاح مدرس التربية الرياضية و يتوقف نجاح درس التربية الرياضية إلى حد بعيد على شخصية المدرس و كفاءته و بالرغم من استحالة حصر الصفات المرغوبة في شخصية مدرس التربية البدنية و الرياضية إلا أن هناك صفات عامة في شخصية يجب أن يتصف بها منها :

__ أن يحب مهنته و يؤمن برسالته في تربية النشء أو الشباب .

__ أن يكون مخلصا صادقا في أقوله و أفعاله .

__ أن يكون ملما بالأسس النفسية و الاجتماعية و الثقافية .

__ أن يكون ملما بأصول مادته و مادته و ما يتصل بها من حقائق و نظريات .

__ أن يكون ذو قدوة عالية على التنظيم و الإدارة .

__ أن يستطيع أداء المهارات الحركية بمستوى فوق المتوسط .

1-13-1- دور مدرس التربية الرياضية في تربية النشء :

واجب مدرس التربية الرياضية الأول ؛ هو القيام بتربية التلاميذ عن طريق النشاط الرياضي ؛ وإعدادهم بدنيا و اجتماعيا و ثقافيا مع العمل على مساعدتهم على التطور تطورا ملائما للمجتمع الذي يعيشون فيه و توجيههم و إرشادهم الإرشاد اللازم و اكتسابهم الخبرات التربوية التي تساعدهم على النمو المتزن ؛ في جميع

الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية في المجتمع الحديث

النواحي الجسمية و العقلية و الانفعالية نموا يعمل على تعديل السلوك و تحقيق الأهداف التربوية ؛ فالتلاميذ في أشد الحاجة إلى مدرس قريب منهم يفهمهم و يحاول النزول إلى مستواهم و العمل على رفهم إلى مستوى أعلى و مدرس التربية الرياضية هو المؤهل الوحيد لكل هذا لما يتميز به من كفاءة في جميع النواحي (الاجتماعية ؛ النفسية ؛ الثقافية) . (قوراري، 2013، صفحة 2).

1-13-2- المسؤليات العامة لمدرس التربية الرياضية :

1-13-2-1- تعلم أهداف التربية الرياضية :

يتحكم على مدرس التربية الرياضية فهم أهداف مهنة التربية الرياضية سواء كانت طويلة المدى أم أغراض مباشرة فإن معرفة المدرس للأهداف التي يسعى إلى تحقيقها تجعله قادرا على النجاح في عمله اليومي ؛ و إذا ما عرفت أعراض التربية الرياضية جيدا أمكن تخطيط سليم برامجها .

1-13-2-2- تخطيط برنامج التربية الرياضية :

و هذا يعني الاهتمام باعتبارات معينة أولها و أهمها احتياجات ورغبة الأفراد الذين يوضح البرنامج من أجلهم و يراعي عند وضع البرنامج ضرورة تعدد أوجه النشاط و هناك عدة عوامل تدخل في تحديد الوقت الذي يخصص لكل هذه الأنشطة مثل : العمر ؛ الأدوات ؛ حجم الفصل ؛ عدد التلاميذ ؛ الأحوال المناخية . وكذا مراعاة القدرات العقلية و الجسمية للمشاركين و توفير عامل الأمان و السلامة ومن البديهي أن يتناسب البرنامج مع المراحل العمرية المختلفة .

1-13-2-3- توفير القيادة :

إن توفير القيادة يساعد على تحقيق أغراض التربية البدنية و الرياضية و القيادة خاصة لها أثرها على استجابة التلاميذ لشخصية المدرس و توجيهاته ومن بين الوظائف الأساسية للقيادة هي الوصول بقدرات الفرد إلى أقصى طاقاته من النواحي الجسمية و العصبية و العقلية و الاجتماعية . (قوراري، 2013، صفحة 4).

1-14-1- الدوري النفسي للأستاذ في التقليل من الحالات النفسية :

هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة و يبدأ في هذه المرحلة فرض المراقبة و التوجيه و الرغبة في ثبات الذات ؛ كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية و مشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي و الجسمي و العقلي له .

وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية للتطبيقات التربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم الأهداف التربوية كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة و سلوكياتهم و أخلاقهم ؛ لما ذلك من انعكاسات على شخصية التلاميذ و يستوجب على كل أساتذة التربية البدنية التطرق إلى ذكر و تعريف كل ما يحدث للطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو سيكولوجية ؛ و ذلك و حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية وكذلك كيفية التعامل معه حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ و التلميذ جوا إيجابيا و بالتالي يستطيع أداء واجبه على أحسن وجه . فالعلاقة بين الأستاذ و التلميذ تلعب دورا هاما و أساسيا في بناء شخصياتهم إذ يعتبر التلميذ مرآة تعكس حالة الأستاذ المزاجية و استعداداته و انفعالاته ؛ فإذا جاء في الحصة فرحا مستبشرا و متفتحا للحياة مستعدا للعمل بكل انضباط وجد وعزم فإن هذا ينعكس إيجابيا على مردود التلميذ والأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة أو يضطربهم إلى سلوك الغش و الكذب فإن تلاميذ يكونون جناء و ميالون إلى الانحراف مما يسبب التسرب المدرسي . (إسماعيل، 1993، صفحة 37) .

الخاتمة :

لم تقتصر التربية البدنية و الرياضية على مجتمع من المجتمعات و لا حضارة من حضارات بل شملت هذا و ذلك عبر كافة العصور وضحا إن دل على شيء إنما يدل على أهميتها و مكانتها و الفوائد التي تقدمها لمستخدميها استخداما يتوافق مع مبادئ التربية العامة حيث أن هذه الأخيرة ترمي إلى تنشئة أفراد و أشخاص لهم استعدادات لاكتساب الصفات الخلقية و غيرها من الصفات التي تخدم المجتمع ككل وعلى هذا الأساس فالتربية البدنية و الرياضية ؛ تعتبر مكملة أو بعبارة أصبح جزء لا يتجزأ من التربية العامة لأنها تعني بأجسام الناشئين و صحتهم في كل مرحلة من مراحل نموهم ؛ و بالتالي تعمل على أن تكون لديهم القوة و الشجاعة و الثقة بالنفس و العمل الجماعي و مساعدة الآخرين و غيرها من الصفات الأخلاقية .

الفصل الثاني : القلق

تمهيد :

في الآونة الأخيرة نجد الكثير من الصرعات التي تجتاح العالم ؛ هذه الأخيرة لا يمكن أن تمر مر الكرام فإنها ستترك آثارها على الأطفال و المراهقين خاصة و على كل فئات المجتمع بصفة عامة ؛ لذلك جاءت تلك الفكرة و هي دراسة الإضطرابات الإنفعالية للمراهقين مثل القلق و الإكتئاب و دور حصص التربية البدنية و الرياضية و ما تحتويه من نشاطات رياضية بصفة خاصة في تخفيف حدة تلك الإنفعالات ؛ و من كل هذا فقد خصص هذا الفصل للتعريف بمشكلي القلق و الإكتئاب و فيه عرضنا أنواع و أسباب كل من المفهومين و كذلك بالرؤى النظرية للنشاط البدني بصفة خاصة و التربية البدنية و الرياضية بصفة عامة ذات العلاقة بمشكلي القلق و الإكتئاب .

2-1- القلق :

يعد القلق عصب الحياة النفسية و سمة مميزة لهذا العصر ؛ حيث يمثل واحد من أهم الإضطرابات المؤثرة على الناس في كافة أنحاء المعمورة ؛ حتى أطلق بعض علماء النفس على العصر الذي نعيش فيه إسم عصر القلق ؛ ولقد بينت الإحصاءات أن واحدا من كل أربعة أشخاص يتعرض لواحدة أو أكثر من الإضطرابات القلق . و بالرغم من أهمية القلق كمحفز للإنسان لإشباع حاجاته المختلفة ؛ فقد عانى الإنسان منذ القدم من الجوع و المرض و الحرمان و من الحروب و الكوارث الطبيعية ؛ مما يجعله يعاني من القلق بدرجات تفوق أحيانا الدرجة الموضوعية . (فرح، 2008، صفحة 128)

2-2- تعريف القلق :

يتم تعريف القلق باعتباره دافع من ناحية وهدف من ناحية أخرى ؛ حيث هو محاولة للتكيف مع صراعات هذه الدوافع ؛ و ذلك كما في تعريف " هارولد و بينسكي " للقلق بأنه : " دافع غير ملائم أو حالة من التوتر تنتج من تصارع أو تنافس رغبتين أو أكثر حول إستجابة معينة وتمنع هذه الحالة من التوتر تخفيف حدة دافع هام ملائم " .

كما عرفه " شافر و دوركس " تعريفاً سلوكياً حيث هو : " إستجابة مكتسبة تحدث تحت ظروف أو مواقف معينة ثم تعمم الإستجابة بعد ذلك " .

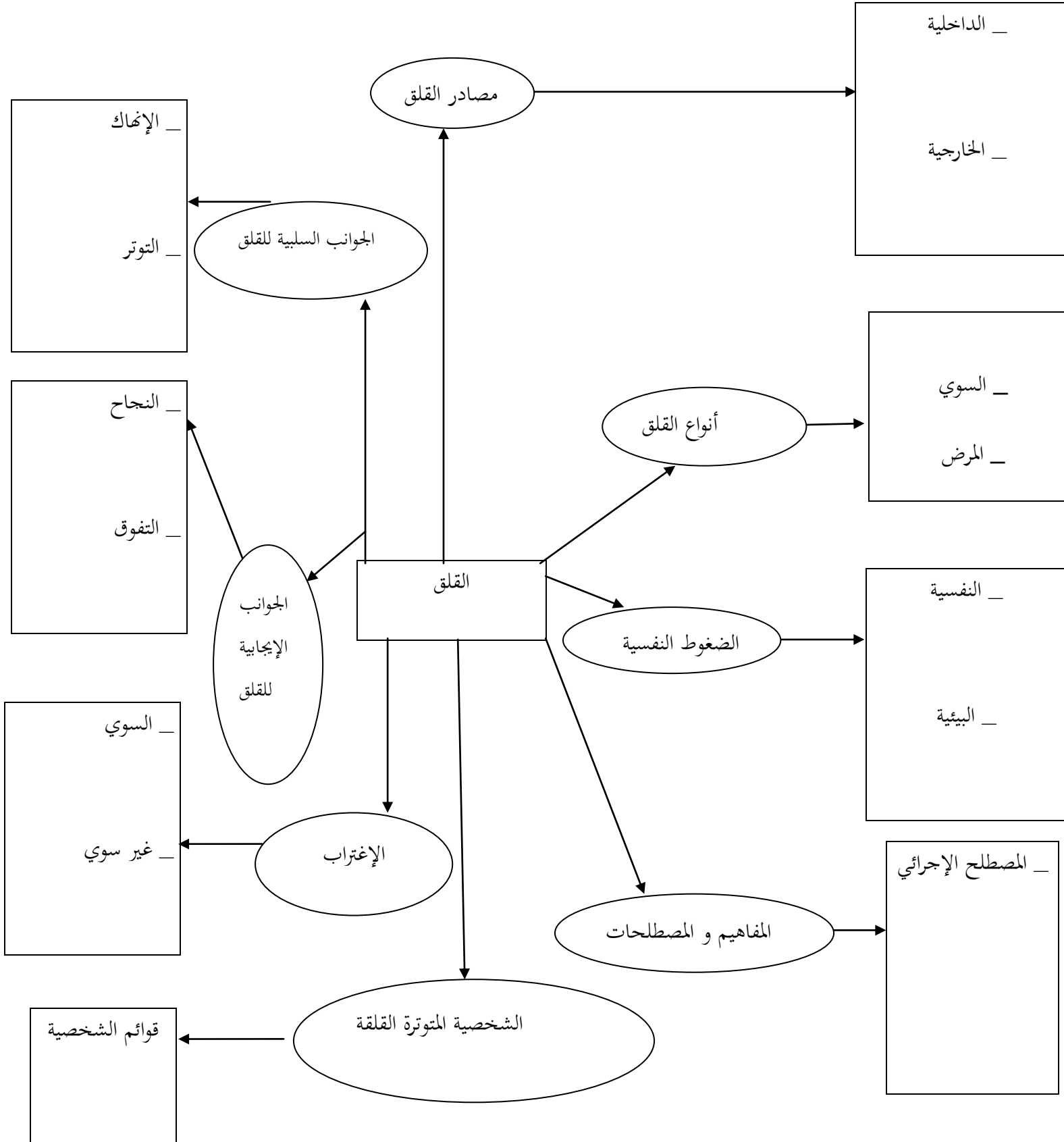
وهناك من عرف القلق عن طريق تحديد مظاهره و ليس عن طريق الحديث أسبابه ؛ وذلك كما في تعريف " الزراد " للقلق بأنه : " شعور غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر ؛ مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية و يأتي في نوبات تتكرر لدى نفس الفرد ؛ و من هذه الإحساسات الجسمية الشعور بفرغ في فم المعدة أو الضيق في تنفس ؛ أو الشعور بضربات القلب ؛ و الصداع ؛ و الشعور بالدوار و الإعياء و كثرة الحركة أحياناً . (عثمان، 2001، صفحة 18)

وما يمكن إستخلاصه هو أن القلق يمثل حالة من الشعور بعدم الإرتياح و الإضطراب و الهم المتعلقة بحوادث المستقبل و تتضمن حالة القلق شعوراً بالضيق و إنشغال الفكر و ترقب الشر و عدم الإرتياح مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع .

الفصل الثاني : القلق

المخطط يمثل الخريطة المعرفية للقلق (موعيسى أمين و لبطارمحمد ، 2008 - 2009 ، صفحة 28)

2-3- الخريطة المعرفية للقلق :



2-4- أنواع القلق :

2-4-1- القلق داخلي المنشأ و خارجي المنشأ :

القلق الذي يكون إستجابة سوية للضغط من خارج الفرد يسمى بالقلق خارجي المنشأ أو القلق المستتار؛ أما النوع الثاني فيسمى قلق داخلي المنشأ وحالات القلق من هذا النوع إنما هي حالات مرضية .

2-4-2- القلق الحالة و القلق السمة :

تميز هذه النظرية بين نوعين من القلق هما : " القلق الحالة " و يشير إلى القلق كحالة إنفعالية طارئة و وقتية في حياة الإنسان تتذبذب من وقت لآخر ؛ وتزول بزوال المثيرات التي تبعثها ؛ أما النوع الثاني فأطلق عليه " القلق السمة " ويشير إلى القلق كسمة ثابتة نسبياً للشخصية .

2-4-3- القلق الموضوعي العادي :

هو خوف لمثير خارجي كخوفنا من موت شخص عزيز علينا و للخوف ما يبرره في هذه الحالة لكنه ليس خوفاً بالمعنى الدقيق لأننا نستطيع أن نفعل حياله شيئاً . (راجح، 1998، صفحة 168)

و عرف " حامد عبد السلام زهران " بأنه " هو الخوف من خطر خارجي معروف و يطلق عليه أحياناً إسم القلق الواقعي ، القلق الصريح ، القلق السوي " . (زهران، 2006، صفحة 390)

و يرى " فرويد " بأنه تجربة إنفعالية مؤلمة تنجم لإدراك الخطر القائم في العالم الخارجي " . (الشيطي، 1970، صفحة 73)

ولقد أثبتت الدراسات أن لهذا النوع من القلق وظائف حيوية هامة فيرى فرويد " أن القلق و وظيفة ضرورية يعمل في إشارة خطيرة (الأنا) و هذا الأخير يتخذ إجراءات المواجهة للخطر سواء كان داخلياً أو خارجياً . (الشيطي، 1970، صفحة 73)

و يقول " غرت ذري حسين " " القلق ظاهرة واحساس و شعور تفاعل مقبول أو متوقع تحت ظروف معينة و أحياناً يكون القلق وظائف تساعد على النشاط و حفظ الحياة . (حسين، 1994، صفحة 78)

2-4-4- القلق العادي الذاتي :

وفيه يكون مصدر القلق داخليا كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ و يسمى قلق الضمير ، و خوف الإنسان من فقدان السيطرة على دوافعه المحيطة به المحصورة و العدوانية حيث تلح بالإشباع لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه و من هنا يظهر القلق . (راجح، 1998، صفحة 169)

2-4-5- القلق العصبي :

مصدره داخلي سببه لا شعوري و هو قلق مزمن ذاتي ، إنه خوف أسبابه لا شعوري مكتوبة كبتها الفرد لأنها تؤدي ذاته و بما أنه خوف غير موضوعي فتري الفرد يتوقع الشر من كل شئ و يرى فرويد " أنه في القلق العصبي يمكن تهديد في موضوع غريزي قائم في " أهو " و الإنسان يخاف من " أنا " تجرّفه رغبة ملحة لا ضابط لها لإرتكاب فعل أو تفكير في شئ المضادة لمنع الشحنات الغريزية الموضوعية من التصريف في فعل إندفاعي فهو يخاف من " أهو " الذي يضغط باستمرار على الأنا و يخاف من سيطرة " أهو على الأنا " . (الشيطي، 1970، صفحة 82)

2-4-6- قلق الإمتحان :

أشار علماء النفس إلى أن الإمتحانات و خاصة الصعبة منها تثير القلق لدى بعض الطلبة ؛ فيقومون باستجابات غير مناسبة مثل : التوتر ؛ الإنزعاج و الخوف من الفشل .

2-4-7- قلق الأطفال :

ينشأ هذا النوم من القلق و المخاوف كاستجابة لمراحل التطور المختلفة للطفل . (مصطفى نوري القمش ؛ خليل عبد الرحمان المعايطة ، 2009، صفحة 255)

2-5- أسباب القلق :

2-5-1- الإستعداد الوراثي :

تعد الوراثة من أهم الأسباب التي تؤدي إلى القلق ؛ حيث تؤكد بعض الأبحاث الحديثة أثر العوامل الوراثية في ظهور القلق ؛ ومن هذه الأبحاث تلك التي أجريت على التوائم حيث تبين أن التشابه في الجهاز العصبي الإرادي ؛ و الإستجابة للمنبهات الخارجية و الداخلية بصورة متشابهة يؤدي إلى ظهور أعراض القلق لدى التوأمن .

2-5-2- العمر :

تعد المرحلة العمرية أحد العوامل التي تؤثر في نشأة القلق ؛ حيث يزداد القلق مع عدم نضج الجهاز العصبي في الطفولة ؛ فيظهر القلق لدى الأطفال بأعراض مختلفة عنه لدى الراشدين ؛ و يمثل القلق واحداً من أهم الإضطرابات النفسية المحتملة كنتائج للإضطرابات الوظيفية .

2-5-3- الإستعداد النفسي العام :

تساعد بعض الخصائص النفسية على ظهور القلق و من ذلك الضعف النفسي العام ؛ و الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد و أهدافه .

2-5-4- العوامل الإجتماعية :

تعتبر العوامل الإجتماعية وفقاً لغالبية نظريات علم النفس من المثير الأساسي للقلق ؛ إذ تؤكد أهمية هذه العوامل كعوامل أساسية لإحداث القلق و لا شك أن حصر مثل هذه الأسباب أمر مستحيل لتعددتها و تشعب جوانب الحياة المقلقة خاصة في عصر إتسم بالقلق .

2-5-5- مشكلات الطفولة و المراهقة و الشيخوخة :

قد تؤدي الطرق الخاطئة في تنشئة الأطفال إلى التسلط و القسوة و إضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين ؛ كما تؤثر الخبرات الجنسية الصادرة في الطفولة من الإرهاق الجسمي و التعب و المرض ؛ ولكن يبقى من أهم الأسباب المؤدية للقلق هو بعد الإنسان عن دينه الصحيح . (العبيدي، 2009، صفحة 50)

2-6- مستويات القلق :

تشير الدراسات العديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة؛ تمتد ما بين القلق البسيط الذي يظهر على شكل الخشية وانشغال البال ؛ و القلق الشديد الذي يظهر على شكل الرعب و الفرع .

ويوجد هناك ثلاث مستويات للقلق هي :

2-6-1- المستويات المنخفضة للقلق:

يحدث حالة التنبيه العام للفرد و يزداد تيقظه و ترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدراته على مقاومة الخطر ؛ و يكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد ؛ ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إلى إنذار الخطر و شيك الوقوع .

2-6-2- المستويات المتوسطة للقلق :

يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته و تلقائيته و يستولي الجمود بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة ؛ و تكون إستجابة و عاداته هي تلك العادات الأولية الأكثر ألفة ؛ و بالتالي يصبح كل شيء جديداً مهدداً و تنخفض القدرة على إبتكار و يزداد الجهد البدول للمحافظة على السلوك المناسب في مواقف الحياة المتعددة

2-6-3- المستويات العليا من القلق :

يحدث إضمحلال و إنهيار للتنظيم السلوكي للفرد ؛ و يحدث نكوص إلى أساليب أكثر بدائية و ينخفض التأزر و التكامل إنخفاضاً كبيراً في هذه الحالة . (فرح، 2008، صفحة 145)

الفصل الثاني : القلق

2-7- مراحل المرض (ردود الفعل) :

أولاً : النوبات : يبدأ المرض بنوبات قصيرة من الأعراض التي تحدث فجأة و من تلقاء ذاتها ومن دون إنذار أو سبب ظاهر ؛ و يمكن للنوبات أن تتخذ صوراً كثيرة منها :

— صعوبة التنفس — خفقان القلب — تخفيف الألم الصدر و الضغط عليه — الإحساس بغصة الحلق —
التنميل و الخدر — توهج الحرارة أو الهبوب الساخن — الغثيان — الإسهال — الصداع — الأفكار التسلطية و
الأفعال القهريّة — إستغراب الواقع و تفكيك الشخصية .

ثانياً : الهلع

ثالثاً : توهم المرض

رابعاً : المخاوف المرضية المحدودة

خامساً : المراحل المرضية الإجتماعية

سادساً : التجنب الشامل بسبب المخاوف المرضية

سابعاً : الإكتئاب (غانم، 2002، صفحة 98)

2-8- المحكات التشخيصية للقلق :

نظراً لوجود تشابه كبير في الأعراض بين الكثير من الإضطرابات النفسية ، فإن هناك بعضاً من المحكات التشخيصية بكل إضطراب و التي تميزه بصورة أدق عن الإضطرابات الأخرى ، ومن أهم محكات القلق التشخيصية مايلي :

- 1- قلق وانشغال زائدين .
- 2- يجد الشخص أنه من الصعب عليه أن يتحكم في إنشغاله هذا.
- 3- عدم الإستقرار و الشعور أنه على وشك السقوط و على حافة الخطر .
- 4- الإحساس بالتعب بسهولة .
- 5- صعوبة التركيز أو أن العقل أصبح فارغ المحتوى .
- 6- السخط أو سرعة الغضب (سهولة الإستشارة) .
- 7- التوتر العضلي .

الفصل الثاني : القلق

2-9- الجوانب السلبية و الإيجابية للقلق :

__ عندما يستولي القلق على الأفراد و يتمكن منهم ، تصبح حياتهم عبارة عن سلسلة من المنغصات فيؤثر على أدائهم و إنتاجهم و قدرتهم على الإبداع و الابتكار ، وخصوصاً في الدرجات العالية منه ، حيث يتحول إلى قلق عصبي ، إلا أنه في المستوى الطبيعي المعتدل يكون على العكس فيبدو هذا القلق إيجابياً ودافعاً للتقدم و حل المشكلات .

و هذا النوع من القلق هو الذي يعيق أداء الإنسان و يعطل قدراته الجسمية و العقلية و النفسية و الإجتماعية و التربوية و المهنية ، و أيضاً عندما تكون مستويات القلق المنخفضة قد يصبح الفرد غير مكترث بما يدور من حوله من مشكلات و غير مبال في الإهتمام بها .

__ وللقلق جوانب إيجابية مثلما له جوانب سلبية و يكون ذلك في حالات القلق متوسط الشدة ، حيث إن هذه الدرجة من القلق ترتبط بأكثر الأداءات إتساقاً بعكس القلق العصبي العالي أو القلق المنخفض ، فالقلق العادي ضروري للأفراد الناضجين إنفعالياً و عقلياً حيث أنه يساعد على التعامل مع المشكلات التي تواجهها في مواقف الحياة اليومية بكفاءة جيدة .

__ وهذه الدرجة من القلق يمكن تسميتها (القلق السوي) لأن مثل هذه الدرجة المعقولة من القلق تيسر لنا التعامل مع جميع المواقف ، و هذه الدرجة من القلق ضرورية لحفظ حياة الإنسان و حمايته من المؤثرات ودافعاً له للعمل و التعلم . (فرح، 2008، صفحة 145)

2-10- علاج القلق :

__ يعود بنا ذكر العلاج إلى ذكر السبب ، فعلى إعتبار أن البعد عن منهج الله القويم هو السبب في حدوث اضطراب القلق ، فإن العودة إلى الله عز وجل واتباع شرعه مصدر مهم من مصادر العلاج الناجحة ، و لا يعني هذا عدم الإستعانة بالأسباب الدنيوية و التي من الممكن ذكرها لما جاء في كتاب الطب النفسي المعاصر للدكتور " أحمد عكاشة " 1991 ، حيث يرى أن العلاج يختلف باختلاف الفرد و شدة القلق و الوسائل المتاحة ، و من الأسس الهامة للعلاج مايلي :

الفصل الثاني : القلق

- 1- العلاج النفسي و يقصد به الجلسات النفسية و التشجيع و الإيحاء و التوجيه .
- 2- العلاج البيئي و الإجتماعي وذلك بإبعاد المريض عن المجالات التي تسبب الصراع النفسي .
- 3- العلاج بحيث يمكن إعطاء المريض بعض المنومات و المهدئات ، وفي حال إشتداد القلق يلجأ المعالج إلى وصف عقاقير خاصة تقلل من التوتر العصبي .
- 4- العلاج السلوكي يوجه للفئة ذات القلق المرتبط بالخوف المرضي من الناس أو من الأماكن العامة أو الضيقة او الشاهقة وذلك بإعطاء المريض جلسات إسترخاء و تعلم شرطي . (عثمان، 2001، صفحة 159)

— يعتبر العلاج الطبي من أكثر طرق العلاج شيوعاً لمرضى القلق كما يعد العلاج السلوكي المعرفي المقترن بالتدريب على الإسترخاء عامل فعال في إختزال التوتر مباشرة ، حيث تساعد عملية البناء المعرفي المريض على تحديد واستبدال أفكاره المشوهة و المضطربة المؤدية لهذا الإضطراب إلى بناء معرفي جديد أكثر واقعية .

خاتمة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل في محاولة جادة لمعرفة أهم المشاكل النفسية التي يمكن أن تمس كاهل الفرد لتؤثر على تصرفات هذا الأخير مما يعود سلباً على ذاته و غيره ، حيث تناولنا في هذا الصدد القلق كمفهوم و كذلك معرفة أنواعه و مختلف الأسباب المؤدية له لنصل إلى علاج هذا المرض .

تمهيد:

شهدت الفترة الأخيرة من النصف الثاني من القرن العشرين زيادة هائلة في إنتشار مرض الإكتئاب في كل أنحاء العالم ؛ و تقول آخر الإحصائيات التي صدرت عن منظمة الصحة العالمية أن مايقارب 7 _ 10 بالمائة من سكان العالم يعانون من الإكتئاب و هذا يعني و جود مئات الملاين من البشر في معناة نتيجة لإصابة بهذا المرض و يكفي ذلك كدليل آخر أن عالم اليوم يعيش عنصر الإكتئاب . (الشرييني، 1986، صفحة 17)

3-1- تعريف الإكتئاب :

هو عبارة عن مجموعة من الأعراض المركبة التي يطلق عليها العلماء مفهوم الزملة الإكتئابية فمن المعروف أن أعراض الإكتئاب قد تختلف من فرد إلى آخر فمنهم من يكون لديه على شكل أحاسيس قاسية من اللوم و تأنيب النفس و بعض الآخر قد يكون الإكتئاب مختلطاً مع شكاوي جسمانية و أمراض بدنية بصورة قد لاتعرف الحدود بينهما وربما تجتمع كل هذه الأعراض معاً في شخص واحد ؛ وهذا ما يدفعنا إلى التعريف بهذا المفهوم . (إبراهيم، 1978، صفحة 61)

الإكتئاب هو خبرة وجدانية أعراضها الحزن و التشاؤم و الإحباط و الضيق و فقدان الإهتمام و الشعور (Henry, 1967, p. 59) بالفشل و عدم الجدوى من إنجاز أي شيء .

ومايمكن إستخلاصه هو أن الإكتئاب مرض نفسي يصيب الشخصية و هو حالة نفسية لها تعبيراتها الخارجية المتعددة التي يضمنها العبوس ؛ فإلى جانب إرتسام علامات الحزن و الأسى على محيا المكتئب فإنه يرفض العالم الخارجي و لا يستطيع أن يتكيف له بل و لا يستطيع أن يتعامل بنجاح مع الآخرين و بالتالي لا يستطيع أن ينجز الأعمال و المهام التي كان يضطلع بها .

3-2- أنوع الإكتئاب :

3-2-1- الإكتئاب البسيط : يكون المريض راضياً و سعيداً في بقاءه وحيداً بعيداً عن الناس و يجب أن يجلس ساكناً يجتر أفكاره المؤلمة وكيف أن كل شيء في هذه الحياة قد أصبح خطأ .

3-2-2- الإكتئاب الحاد : يعكس المريض في هذه الحالة شعوراً قوياً بالكراهية و العدوان ضد نفسه حيث يتهم نفسه بإرتكاب أفضع الجرائم و بأنه وجه فقرو نحس .

3-2-3- الإكتئاب شديد العنف : المريض في هذا النوع يصبح سلبياً و ساكناً و يكتفي بالنوم في فراشه دون أن يبدي أي حراك ؛ كما لا يبذل أي جهد لكي يرعى نفسه في أي حاجته الأساسية .

3-2-4- الإكتئاب الهائج : يتصف سلوك و نشاط المريض في هذه الحالة الحيوية الزائدة و الهوس . (جودت بني جابر و عبد العزيز المعاينة، 2002، صفحة 384)

_ كما توجد أنواع متعددة من حالات إكتئاب يمكن و ضعها تبعاً للتصنيفات الحديثة للإضطرابات النفسية مما يقع في إهتمام المتخصصين فقط كالتالي :

أ- إكتئاب أولي :

_ أحادي القطب :

_ إكتئاب مع قلق .

_ نوبة إكتئاب .

_ إضطراب إكتئاب متكرر .

_ عسر المزاج .

_ ثنائي القطب :

_ إضطراب وجداني مع هوس .

الفصل : الثالث

— دورية المزاج .

— الإضطرابات الوجدانية الموسمية .

— إكتئاب وجيز متكرر .

ب- إكتئاب ثانوي :

— يأتي الإكتئاب الثانوي نتيجة الإصابة بمرض آخر عضوي أو نفسي أو من إستخدام المخدرات و الأدوية ، بحيث تتراوح نوبات الإكتئاب بين متوسط وحادة مع وجود أعراض جسدية أو ذهنية . (الشربيني، 1986، صفحة 102)

3-3- أسباب الإكتئاب:

إن الإكتئاب النفسي بصورته المرضية قد يظهر عقب وفاة أحد الوالدين ، أو بعد التعرض للحوادث أو العمليات الجراحية ، وقد يصيب تصدع الأسرة وانفصال الزوجين و حدوث الأزمات الإقتصادية و الكوارث الطبيعية ، وغيرها من مواقف الحياة ، وهنا نتصور أن هذه الأحداث هي السبب في حدوث الإكتئاب ، حيث أن هذه الخبرات الأليمة التي ذكرناها لا بد أنها تتفاعل في داخل النفس البشرية تم تحدث أثرها عن طريق تحريك عوامل كاملة ، و انفعالات مكبوتة ، والنتيجة في النهاية هي ظهور هذا المرض .

— كما توجد أسباب متعددة من حالات الإكتئاب وهي :

— مشاعر الذنب لدى المكتئبين و تنبع من إقترافهم للسلوك غير المرغوب أو الشعور بالمسؤولية عن إهانات المتخيلة أو الشعور العام بعدم اللياقة وعدم القيمة و الفشل .

— إسقاط الغضب على الذات كطريقة صريحة لمعاقبة أنفسهم .

— الشعور بالعجز و الضعف .

— رد فعل على خسارة شيء عظيم .

الفصل : الثالث

- __ الحصول على الإنتباه و الحب و الشفقة أو الرغبة بالإنتمام .
- __ رد فعل على التوتر و القلق .
- __ البيئة الأسرية .
- __ العامل الفسيولوجي الطبي .
- __ ضغوط عصبية شديدة .
- __ العيش مع أفراد آخرين من الأسرة مصابين بالإكتئاب .
- __ يعاني غالباً الأشخاص المصابون بالقلق والوسواس القهري والإضطرابات النفسية الأخرى من الإكتئاب.
- __ فقدان أو وفاة أحد الأحباء أو المقربون منا .
- __ مشاكل في العلاقات مع الآخرين .
- __ ضعف الصحة .
- __ الإعتناء بصحة شخص لفترات طويلة .
- __ متاعب ومشاكل مادية .
- __ مشاكل لها علاقة بالعمل . (إبراهيم، 1978، صفحة 175)

3-4 - أعراض الإكتئاب :

- __ تدنيّ مستويات النشاط بشكل متواصل .
- __ وجع الظهر .
- __ حزن دائم .
- __ ضعف في الذاكرة .

- _ الصداع .
- _ اضطراب المعدة .
- _ مزاج سيء باستمرار .
- _ عدم القدرة على مواجهة الصعاب .
- _ (الأرق أو الإستيقاظ باكراً في الصباح) رغم ان البعض يميل إلى الإفراط في النوم .
- _ فقدان الرغبة في ممارسة الجنس .
- _ (فقدان الشهية) رغم ان البعض قد ينتابه شهية مفرطة للطعام .
- _ فقدان التركيز .
- _ قلة الإعتداد بالنفس .
- _ الشعور بالذنب .
- _ وساوس سقيمة وخيالات وهمية وأفكار غير عقلانية .
- _ الهياج وعدم الإستقرار البدني - التفكير في إيذاء النفس (العبيدي، 2009، صفحة 390)

3-5- الإكتئاب في مرحلة المراهقة :

تعد مرحلة المراهقة أيضاً من مراحل التي تظهر فيها حساسية شديدة في وقت البلوغ نظراً للتغيرات البدنية و النفسية و الإجتماعية التي تصاحب هذه المرحلة ومها بداية إزدياد النمو البدني و تغيرات في الشكل و الحجم للفتيان و الفتيات على حد سواء نتيجة لإفراز الهرمونات ، وقد تظهر بعض الصعوبات و المشكلات النفسية في هذه المرحلة نتيجة لميل المراهقين إلى العناد و الإستقلالية و التمرد على السلطة الأسرة ، وقد تظهر في خلال ذلك بعض الأعراض النفسية مثل إضراب الهوية حين يتساءل المراهق عن إنتمائه إلى الأسرة و المجتمع . (مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمان المعاطي، 2009، صفحة 254)

الفصل : الثالث

3-6- العوامل المسببة للإكتئاب :

مما لا شك فيه أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في ظهور و الإصابة بأي مرض و هذا حسب الدراسات العلمية كما يؤيد بعض العلماء أن البيئة لها نفس العمل في الإستعداد للإصابة بالمرض سواء مرض عضوي و هذا ينطلق على الإصابة بمرض الإكتئاب الذي سنلخص العوامل المتسببة في الإصابة به فيما يلي :

3-6-1- العوامل البيئية :

3-6-1-1- علاقة الطفل بالأم :

أول علاقة للطفل تكون مع أمه كونه يأخذ منها الغذاء و كلما إحتاج مساعدة تكون أمه اول من يتجه إليها لإشباع حاجاته .

3-6-1-2- التنشئة الأسرية :

إن الأسلوب الذي تنتهجه الأسرة في تربية الطفل و تهيئته وإعطائه مبادئ و أفكار عقلية وإتجاهات يجعله ينتهج أسلوب الوالدين في مواجهة مشاكل الحياة و الأزمات التي تعترفه .

3-6-1-3- التنشئة الإجتماعية :

بعد السرة يأتي دور المدرسة حيث هذه الأخيرة هي ثاني إتصال للطفل بالمجتمع .

3-6-1-4- أثر جماعة الرفاق :

يرجع الفر إلى إتخاذ جماعة من الرفاق لإسقاط مشاعره و رغباته الإجتماعية و النفسية و عادة مايرى داخل المؤسسات التربوية بعضها منحرف و بعضها شاذ .

3-6-1-5- الفشل العاطفي :

عن التجارب العاطفية الفاشلة غالباً ماتؤدي إلى الإكتئاب حيث يعتبر الإنسان فشله في تجربته العاطفية مصدراً للألم النفسي و ينطبع بصورة سلبية يتم تعميمها على أمور كثيرة .

3-6-2- العوامل الوراثية :

لقد أثبتت البحوث و الدراسات العلمية التي أجريت في مختلف الأمراض سواء النفسية أو العضوية أنه يتم إنتقال فيروس المرض النفسي للعائلة و يؤيد إحتمال حدوث مرض الإكتئاب في إحدى الأعضاء الأسرة ذاتها و في نسله إذا كانت الإصابة محصورة على الأصول في الأسرة و يرى " سلاتر أن الجينا لصبغي الوحيد المسيطر بنفوذيته متناقصة بالذهان الإكتئابي الهوسي و هناك من يرى إنتقال مرض افكتئاب بواسطة الجينات المتعددة ، فالظهور الباكر لمرض الإكتئاب معناه أن نواجه مشبع بالعامل الوراثي . (نجار، 1989، صفحة 74)

3-6-3- العوامل الكيميائية الحيوية :

3-6-3-1- الإينات الدماغية :

يرى " كوين " أن النتائج العلاجية متمرة بالأدوية المضادة للإكتئاب وبالصدمة الكهربائية تؤكد على العوامل الكيميائية تؤكد في حدوث ملازم الإكتئاب وقد دلت التقنيات الدراسية العصبية على ذلك .

3-6-3-2- الهرمونات الغدية الصمية :

إن خلل وظيف الجهاز الغدي الصمي يؤدي إلى إضطراب المزاج العاطفي مثلا " أديسون " إستلزمه كوشنيك و الودمة المخاطية وما إلى ذلك ، كما أن الهبوط الشديد في مستويات البرجسترون " المضغ في المشيمة المرأة الحامل هذا الهبوط الذي يأتي في أعقاب الولادة يؤدي غلى إضطراب إكتئابي .

3-6-3-3- الشوارد :

من المعروف أن كمون العمل و الراحة للخلايا العصبية و المفصلية سيطر عليها مستويات تركيز الصوديوم و البوتاسيوم و غيرها من الشوارد لهذه الشوارد تأثيراً على إستقلال المواد العصبية . (نجار، 1989، صفحة 76)

3-7- نظريات تفسير الإكتئاب :

3-7-1- التفسير البيئي :

يرى رواد علم الاجتماع أن البيئة الاجتماعية تؤثر بصفة واضحة وهائلة على إصابة الفرد بالإكتئاب كون العلاقة بين الفرد و مجتمعه إذا كانت إيجابية و قوية فإنها تتسم بالديناميكية و بالتالي يصاب هذا الإنسان بالإكتئاب إلا نادراً ، أما إذا كانت العلاقة بمجتمعنا متدنية فإنه حتما يصاب بالإكتئاب و هذا ما يدفعا بالقول أن علاقة الفرد بالمجتمع إما تجعله راضي او غير راضي . (عفيفي، 2003، صفحة 178)

3-7-2- النظرية السلوكية :

نفسر هذه النظرية الإكتئاب على أنه أساس خبرة نفسية مؤلمة أو عدة خبرات تعلمها الإنسان أو مر بها في صغره و لم يتمكن من تجاوزها و نسيانها من ضمن هذه الأسباب موت أحد الأحبة أو سفره في فترة الطفولة ينتج عنه ألم و إذا لم يتغلب على ها الألم في صغره قد يوجه الإكتئاب . (نجار، 1989، صفحة 85)

3-7-3- النظرية الطبية العقلية :

من روادها طبيب الأمراض العقلية "الفرويد أدلر" الذي يقول أن للفرد أسلوبه الخاص و هذا الأسلوب يصب في شخصية في المراحل الأولى تم طفولته نتيجة للحالة العضوية و الخبرات النفسية و العلاقات الاجتماعية ، ويعتبر هذا الأسلوب هو الذي يجعل الإنسان سعيداً في حياته بما فيه ذلك تطلعه إلى المستقبل الذي يعتبر هدفاً من الأهداف التي تدور حول رغبته في التحرر القوة . (يعقوب، 1998، صفحة 54)

3-7-4- نظرية التحليل النفسي :

يرى علماء مدرسة التحليل النفسي أن هناك عوامل تهيئاً شخصية الطفل تجعلها تستعد لإظهار المرض في الكبر و من بين هذه العوامل الخوف ، القلق في حالة زيادتهما عن الحد المناسب أو تكررها المستمر في حياة الطفل فإنه يحدث له إضطراب في الشخصية يمهّد لظهور أعراض الإكتئاب عند الكبر . (يعقوب، 1998، صفحة

الفصل : الثالث

3-8- المظاهر و العلامات العامة للإكتئاب :

يميل الشخص الذي يعاني من حالة الإكتئاب النفسي إلى العزلة و قلة النشاط و عدم الإقبال على الحياة بصفة عامة و يلاحظ على مرضى الإكتئاب أنهم يميلون إلى اليأس و عدم الإقبال على قيام بأي عمل وبطيء الحركة و يشمل ذلك هبوط وظائف الجسم الحيوية و أيضًا بتكلم المريض بصوت منخفض و نبرة حزينة ولا يتحدث بصورة تلقائية و يرد بصعوبة على الآخرين إذا طلب منه ذلك و يخلو التعبير المصاحب للكلام من الإيماءات و الإشارات التي تصاحب عادة الحديث مع الآخرين، و المظهر العام للشخص في حالة الإكتئاب يتميز كذلك بفقدان الحيوية و يبدو في تعبيرات و جهه الحزن و اليأس ، و يبدو ذلك على الجبهة في صورة المظهر المقطب و تكون نظرات العين إلى أسفل و تسدل الجفون وإذا نظرنا إلى الفم نجد أن جوانبه تتدلى إلى أسفل .
(الشرييني، 1986، صفحة 95)

3-9- الإكتئاب و الأمراض العضوية :

هناك مجموعة من الأمراض العضوية المعروفة التي تصيب أجهزة الجسم المختلفة ترتبط بحدوث الإكتئاب كأحد أعراضها أو كحالة مصاحبة لها و من بينها :

1- أمراض الغدد الصماء التي تحدث نتيجة لخلل الغدة الدرقية أو غدة فوق الكلية أو نتيجة لخلل الهرموني الذي يحدث عقب مباشرة .

2- بعض الأمراض الأخرى المعروفة عنها إرتباطها بالإكتئاب مثل : السرطان ، و المراض المزمنة ، و سوء التغذية ، و غيرها .

3- بعض الأمراض المعدية و أهمها حاليا مرض الإيدز و أنواع الحمى المختلفة مثل : الإلتهاب الرئوي ، و مرض السل . (جودت بني جابر و عبد العزيز المعاينة، 2002، صفحة 97)

3-10- علاقة القلق بالإكتئاب :

يحاول الناس تبرير مشاعر القلق والإكتئاب التي تمتلكهم و تسيطر عليهم حتى أنه تؤدي إلى إعاقة مسيرتهم في الحياة و توقف نشاطهم المعتاد ؛ قد يكون الموقف الذي يعتبره الشخص أنه السبب في ما أصابه من قلق و إكتئاب مجرد هموم وهمية أو أمور تافهة من وجهة النظر الموضوعية لكنها تمثل بالنسبة لهذا الشخص مصدر قلق

الفصل : الثالث

و خطر و تهديد ؛ إن المشكلة إذًا هي طريقة تفسيرنا للأمور في غير صالحنا ؛ ثم تتولى هزيمة أنفسنا نتيجة الخطأ في الحكم و الإستنتاج و ينتهي الأمر بالإستسلام للقلق و الإكتئاب و على سبيل المثال : فتاة تملكها القلق بعد ظهور حب الشباب في و جهها و شاب نتيجة سقوط شعر رأسه و خوفه من الصلع المبكر ؛ كل هذه المشاكل تؤدي إلى ظهور القلق و الإكتئاب . (الشرييني، 1986، صفحة 45)

3-11- علاج الإكتئاب :

إن لكل طريقة من الطرق العلاجية الذي ذكرناها لها دور هام و مكانتها في علاج هذه الإضطرابات و تبرز أهمية كل منها عند إختيار الطريقة العلاجية المناسبة لكل إضطراب إكتئابي و العلاج المتكامل يكون بأخذ جميع الطرق العلاجية نظراً لتعدد مسببات الإضطرابات الإكتئابية و مبادئ العلاج ثلاثة هي :

__ محاولة شفاء المريض و ذلك باختيار أفضل طريقة للعلاج .

__ وقاية المريض من افتحار باتخاذ الإحتيطات و تكون أحياناً بأداء كله للمشفى .

__ العناية الصحيحة للمريض بعناية جيدة .

كما يمكن معالجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد :

__ معالجة الضغوط و مواجهاتها أولاً لأن تراكمها يؤدي إلى تعقدها وربما تعذر حلها .

__ إجعل أهدافك معقولة .

__ الإسترخاء فترات متقطعة يوميا .

__ وزع الأعباء على عاتقك و تعلم طرق تنظيم الوقت . (جودت بني جابر ، عبد العزيز المعاينة ،

2002، صفحة 387)

الفصل : الثالث

الخاتمة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل لمعرفة مرض الإكتئاب من حيث التعريف و كذلك الأنواع و مختلف الأسباب و الأعراض الناجمة عنه وصولا لضبطه كمرض لدى مرحلة المراهقة .

الفصل الرابع : علاقة الربية البدنية و الرياضية بالمشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب)

تمهيد :

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها وسيلة لتقوية القدرات العقلية و الحالة النفسية و الإجتماعية و كذا البدنية ، وهي تساهم بشكل كبير في تحسين التوافق النفسي و التقليل من القلق و الإكتئاب لدى المراهق .

4-1- دور الأنشطة الرياضية في علاج المشاكل النفسية للمراهق :

إن الممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي و النفسي .

لذلك ينصح النفسانيون بممارسة النشطة الرياضية و إدماجها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم و تهدئ النفس و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه ثقة بنفسه ، ويعتبر الإترخاء أم الطرق العلاجية الهامة و الفعالة خاصة في مواجهة الأعراض الناحية عن القلق و الإكتئاب ، زد على ذلك الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة في مرحل الطفولة و المراهقة . (لبطار، 2008، صفحة 38)

4-2- ممارسة الرياضة و أثرها في تخفيض القلق و الإكتئاب :

لقد إهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة تأثير التمارين الرياضية على علاج القلق و الإكتئاب باعتبارها أكبر شكلتين شائعتين في الصحة النفسية ، و تشير الدلائل إلى أن معدل إنتشار الإكتئاب بين الناس حوالي $\frac{1}{2}$ ، و غالبا يبدأ المرض في عمر الشباب و منتصف العمر و لكنه قد يحدث في أي مرحلة من مراحل العمر .

و هناك إعتبرات توضح إستخدام الرياضة كنوع من الوقاية و العلاج :

— زيادة الإهتمام بمبدأ مساعد الشخص لنفسه و الوقاية أكثر من العلاج .

— تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير الإنسان نحو الأفضل .

— نمو مجالات جديدة تستخدم التمارين الرياضية كنوع من العلاج كما جاءت الصحة النفسية و الطب السلوكي .

— محددات غستخدم العلاج التقليدي لبعض الأمراض النفسية . (أسامة راتب ، غبراهيم خليفة ، 1998 ،

صفحة 99)

الفصل الرابع : علاقة الربية البدنية و الرياضية بالمشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب)

4-3- الترويح و الصحة النفسية :

يعتبر الترويح من العوامل الهامة للصحة النفسية و علاقة الترويح وثيقة لدرجة جعلت بعض العلماء يعرفون الترويح على أنه حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع ، ومن أهم الأهداف الساسية للترويح أنه يسهم في إكساب الفرد الصبحة النفسية عن طريق :

— إكتساب الشعور و الإحساس الذاتي بالسعادة .

— التحرر من القلق و التوتر النفسي .

— تفرغ الإنفعالات المكبوتة .

— إشباع بعض الحاجات النفسية مثل الحاجة إلى النشاط و الحركة .

و في الوقت الحالي أصبح الترويح مجالاً هاماً ليس فقط في الوقاية من الأمراض النفسية بل أيضاً في علاجها و أصبح الأطباء يعتقدون في أهمية الأنشطة الترويحية المتعددة على نطاق واسع في المساحات النفسية و العقلية .
(خطاب، 1990، صفحة 31)

4-4- الدليل على أن التمارين الرياضية تساعد في حل مشكلة القلق و الإكتئاب :

يلاحظ التحسن المنتظم عند ممارسة كل أنواع النشاط البدني ، و تعطي التمارين الرياضية أفضل النتائج لدى الأشخاص الذين يعانون من أعراض معتدلة ، يجب أن لا يكون مستوى الجهد منخفضاً ، إذا أنه ليس من الضروري أن يصبح بشكل الجسم ملائماً لكي يستفاد من التمارين . (براغ، 1996، صفحة 08)

4-5- النشاط البدني المنتظم :

يعتبر خبراء اللياقة البدنية ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم إحدى الطرق السهلة و الأكثر فائدة للحصول على تغييرات إيجابية في حياة الفرد و تمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة و من جانب آخرين الباحثون في المجال الفسيولوجي بأن المؤشر الصحي الرئيسي بالنسبة للإنسان هو قدرة القلب و الأجهزة الحيوية على التنميل و هذا التحمل يتحقق و يتطور من خلال النشاط البدني .

و لا تقتصر فائدة النشاط البدني على الجانب العلاجي و الوقائي ، بل تتعدى إلى الشعور الإيجابي و الإحساس بالسلامة الذهنية و البدنية فالنشاط البدني يعتبر إحدى الصور الطبيعية للتعبير الشخصي ، فنحن خلقنا لنتحرك و من خلال مزاوله النشاط البدني المقبول إجتماعيا نعي إكتشاف الحقيقة المتمثلة في العلاقة التبادلية أو التكاملية ما بين العقل و الجسم ، و لكي يتحقق ذلك ينبغي على الفرد إختيار النشطة البعيدة عن تشابك الذات ، وبصورة عامة ، لكي يكون النشاط البدني مؤثراً وفعالاً في مواجهة مصدر الضغوط التي ينبغي أن يتسم بالتالي على سبيل المثال :

__ مصدر متعة و يتناسب مع شخصية الفرد المزاجية ز الجسمية .

__ يبذل فيه الفرد جهدا يعادل 50-60 % من قدرات الشخصية .

__ يتفاوت زمن الممارسة من 20-30 دقيقة كل مرة

__ يزيد الحد الأدنى إلى 30 دقيقة بعد ذلك .

__ يزاو من 2-3 مرات في الأسبوع كم أدنى .

__ ذو مقاومة خفيفة و متكررة . (عسكر، 1997، صفحة 86)

4-6- إدمان النشاط البدني :

إدمان النشاط البدني يعتمد على عوامل نفسية و فسيولوجية ، ترتبط بالمواظبة و الإنتظام الشديد في ممارسة التمرين البدني و تظهر أعراضه السلبية في التوقف عن التمرين أكثر من 21- 36 ساعة و من هذه الأعراض : القل ، القابلية للإشارة ، الشعور بالذنب و توتر و ألم العضلات ، العصبية ، و لكن هذا يحدث فقط إذا منع الشخص من التمرين أو النشاط البدني لبعض الأسباب مثل الإصابة أو العمل أو الإلتزامات الأسرية .

__ و يوجد نوعين من إدمان النشاط البدني :

4-6-1- الإدمان الإيجابي :

ويشمل تنوعات من الفوائد النفسية و الفسيولوجية يحصل عليه الشخص عندما يستمر في ممارسة النشاط البدني بانتظام ، و يعتبر انتظام في ممارسة النشاط عاملاً هاماً في حياته و يؤديه بنجاح و تكامل مع جوانب حياته الأخرى مثل العمل و الأسرة و الأصدقاء .

4-6-2- الإدمان السلبي :

و يحدث عندما يصبح الشخص أسير ممارسة النشاط البدني بحيث يعوق إختباراته و ترتيب أولويات حياته ، و دائماً يقدم ممارسة النشاط البدني عن متطلبات أخيراً إحتياجات العمل أو متطلبات الأسرة مما يترتب عليه سوء التوافق الإجتماعي و من أهم المؤشرات التي تجعل الشخص عرضة للإدمان السلبي :

__ يكون لدى الشخص نمط سائد لممارسة التمرين البدني بانتظام بواقع مرة أو أكثر يومياً .

__ يعطي إهتماماً و أولوية كبيرة للتمرين أو النشاط البدني لأداء جدول الممارسة الخاصة به .

__ زيادة التحمل لكمية النشاط الذي يؤديه . (راتب، 2004، صفحة 22)

4-7- النشاط البدني و القلق :

لقد أجريت العديد من الدراسات و البحوث لمعرفة تأثير النشاط البدني على خفض القلق و التوتر ؛ و هناك دراسات إهتمت بمعرفة التأثير المباشر لأداء التمرين البدني فترة قصيرة مرة واحدة ؛ و نوع آخر من الدراسات إهتمت بمعرفة تأثير النشاط البدني لفترات طويلة نسبياً

__ دراسة موسيس و زوملاؤه 1989 دراسة لمعرفة تأثير أنواع ثلاثة من برامج التمرين البدني على خفض القلق ؛ الأول برنامج تمرين هوائي مرتفع الشدة ؛ و الثاني برنامج تمرين هوائي معتدل الشدة و الثالث برنامج لتمرينات القوة و المطاطية و قدخصص لكل برنامج 4 جلسات في الأسبوع واستمر البرنامج لمدة 10 أسابيع ؛ و أظهرت نتائج الدراسة حدوث إنخفاض في القلق لدى المجموعة التي إستخدم معها برنامج التمرين الهوائي المعتدل الشدة .

__ دراسة كل من " هرك و مورجان " 1978 لمعرفة تأثير ثلاثة أساليب على خفض حالة القلق هي : المشي على السير المتحرك و لمدة 20 دقيقة بعدل نبض 70 بالمئة من أقصى معدل نبض القلب ؛ و الإسترخاء في طريقان عمل و الراحة الهادئة و أظهرت النتائج أن الأساليب الثلاثة أثرت على خفض حالة القلق

__ نقاط توضيحه :

*ممارسة النشاط البدني يرتبط بانخفاض في درجة القلق .

*الإنخفاض الذي يحدث في حالة القلق يتم ممارسة الأنشطة البدنية . (راتب، 2004، صفحة 81)

الفصل الرابع : علاقة الريبة البدنية و الرياضية بالمشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب)

8-4 - النشاط البدني و الإكتئاب : لمعرفة تأثير النشاطات البدني على الإكتئاب أجريت العديد من الدراسات و البحوث نذكر منها :

__ دراسة " مورجان " و زملاؤه 1980 متابعة مجموعات من الرجال متوسطي الأعمار يشتركون في برامج تدريب متنوعة لمدة 6 أسابيع (هرولة ؛ سباحة) و مقارنتهم بمجموعة ضابطة لم تمارس برنامج تدريب بدني يقضون معظم وقتهم جالسين ؛ إتضح أن مجموعات التي خضعت للتدريب البدني أكثر اللياقة البدنية كما أن أشخاص الذين لديهم إكتئاب أظهروا إنخفاضاً واضحاً لمستويات الإكتئاب بعد التدريب . وهذا ما يوضح فعالية هذا الأخير .

__ دراسة " جريست " و زملاؤه 1999 شملت مجموعة من الأشخاص يعانون من الإكتئاب وفقاً لتشخيص المعهد القومي للصحة العقلية ثم تصنيفهم إلى مجموعات 3 عشوائية و خضعت كل مجموعة إلى المعالجات التالية :

1- مجموعة تؤدي تمرين الجري ثلاث مرات الأسبوع بواقع 45 دقيقة لكل تمرين .

2__ مجموعة إستخدم معها العلاج النفسي لوقت محدد (مدة الجلسة 10 دقائق) .

3__ مجموعة إستخدم معها العلاج النفسي لوقت محدد .

فأظهرت النتائج بعد 10 أسابيع نقصاً واضحاً في درجات الإكتئاب لدى المجموعة (1) التي تطلب منها أداء التمرين ، و حققت نتائج أفضل من المجموعتين التي إستخدم معها العلاج النفسي .

__ نقاط توضيحه :

*الإنتظام في ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة يرتبط بإنخفاض في درجة الإكتئاب .

*كلما زاد عدد جرعات التمرين ... توقع زيادة إنخفاض الإكتئاب .

*كلما إستمر برنامج التمرين البدني فترة أطول ...توقع المزيد من إنخفاض الإكتئاب . (راتب، 2004، صفحة

(84

الفصل الرابع : علاقة الربية البدنية و الرياضية بالمشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب)

4-9- النشاط البدني و اللياقة النفسية :

ينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية ، إنها حالة نسبياً يكون فيها الشخص متوافق نفسياً ، و يشعر فيها بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين و يكون قادراً على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن ، و يكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة .

وتشهد سنوات الحديثة تزايد الإهتمام بالنشاط البدني كمدخل للوقاية و تحسين اللياقة أو الصحة النفسية ، و يرجع ذلك لعدة أسباب أهمها :

__ زيادة الوعي بأهمية تغير الإنسان المعاصر لأسلوب و نوعية الحياة ، و يمثل النشاط البدني أحد الجوانب الهامة و الضرورية لتحقيق ذلك .

__ ظهور مجالات عديدة تستخدم النشاط البدني كمدخل و قائمي و علاجي مثل : مجالي الصحة العقلية ؛ و الطب السلوكي .

__ زيادة مبدأ إهتمام الشخص بمساعدة نفسه في العلاج النفسي . (راتب، 2004، صفحة 77)

الفصل الرابع : علاقة التربية البدنية و الرياضية بالمشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب)

10-4 - النشاط البدني كمدخل مساعد في العلاج النفسي :

لقد أظهرت نتائج الكثير من البحوث فوائد ممارسة النشاط البدني و بالتالي الإرتقاء باللياقة النفسية و نذكر منها :

- _ الأداء الأكاديمي
- _ الثقة بالنفس
- _ الوظائف الذهنية
- _ الإصرار
- _ الإستقرار الإنفعالي
- _ التحكم الداخلي
- _ الذاكرة
- _ تصور إيجابي نحو الجسم
- _ الضبط الذاتي
- _ الرضا الجنسي
- _ السعادة
- _ كفاءة العمل .

كما أظهرت نتائج تلك البحوث أن الإنتظام في ممارسة النشاط البدني أدى إلى نقص :

- _ الغياب في العمل
- _ الإكتئاب
- _ الغضب
- _ القلق
- _ العدوانية
- _ الخوف
- _ التوتر
- _ أخطاء العمل . (راتب، 2004، صفحة 89)

خاتمة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى دور التربية البدنية و الرياضية الفعال في جعل المراهق أكثر توازنًا أو إترانًا نفسيًا و معنويًا من الجهود و تنمية الشخصية على ان يوفق من واجباته و حقوقه النفسية الإجتماعية مبتعدا عن الإنحراف و العدوانية و أشكال الإنطواء على الذات متفتح لعالمه الخارجي .

تمهيد

تعتبر المراهقة عملية بيولوجية تعريفية وجدانية اجتماعية و تربوية ديناميكية متطورة يمتد مداها التلازمي و وتتقلص تبعاً لمعايير الاجتماعية و المقاييس الحضارية التي يحيا في إرجائها المراهق لأن سن وفترة المراهقة يختلف حسب الأجناس و المناطق الجغرافية ؛ و خاصة الأوساط الاجتماعية و الاقتصادية و الثقافية ؛ و في حضارتنا تعتبر المراهقة أكبر حقيقة حتمية ناتجة عن تحولات الفيزيولوجية التي تكون مصدرها من البلوغ و قد وصفت بأنها فترة ولادة جديدة لما تطرأ على تفكير المراهق و هو يمر بمرحلة بيولوجية لها أثر بارز في التكوين الجسمي و في النمو و أبعاده و في ملاحظة ظواهر جديدة تتطلب بتكوين العام لم يألف من قبل ومنه تطرقنا في هذا الفصل إلى معنى المراهقة بصفة عامة و تخصيص الذكر بالمراهقة المتأخرة من تعريف لها و ضبط لخصوصيات و مميزات هذه المرحلة العمرية .

5-1- معنى المراهقة :

المراهقة هي الفترة العمرية من سن 11 إلى سن 21 ؛ و هي فترة متقلبة و صعبة تمر على الإنسان و تكون بمثابة الاختبار الأول له في حياته ؛ حيث إن مستقبل الإنسان و حضارة الأمم يتأثر و بشكل كبير على فترة المراهقة لدى الفرد . وقد قام علماء النفس بتقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام و ذلك بسبب اختلاف فترة مرحلة المراهقة بين مجتمع وآخر و هي :

- __ مرحلة المراهقة الأولى : و هي الفترة الممتدة من 11 _ 14 عاما و تتصف بتغيرات بيولوجية سريعة .
- __ مرحلة المراهقة الوسطى : و هي الفترة الممتدة من 14 _ 18 عاما و هنا يتم اكتمال التغيرات البيولوجية .
- __ مرحلة المراهقة المتأخرة : و هي الفترة الممتدة من 18 _ 21 عاما و في تلك المرحلة يتحول الفرد إلى إنسان راشد مظاهر و تصرفا . (سعد جلال و محمد علاوي، 1996، صفحة 158)

5-2- المراهقة المتأخرة :

5-2-1- تعريف المراهقة المتأخرة (17 - 21) :

إذا كنا بصدد التحدث عن المرحلة الممتدة من 17 - 21 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد ؛ وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة ؛ و هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة تأخذ طابعا آخر و فيها يتجه الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه و يوائم بين تلك المشاعر الجديدة و الظروف البيئية لتحدد موقعه من هؤلاء الناضجين و محاولة التعود على ضبط النفس و الابتعاد عن العزلة و الانطواء تحت لواء الجماعة ؛ فتقل نزاعاته فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية ؛ و تتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهات إزاء الشؤون السياسية و الثقافية و الرياضية و إزاء العمل الذي يسعى إليه . (أحمد الحمامي و أمين الخولي، 1990، صفحة 88)

5-3- خصوصيات مرحلة المراهقة المتأخرة :

5-3-1- الخصوصيات المرفولوجية :

نسجل في هذه المرحلة زيادة في الطول حوالي 2 سم في كل عام و الذي يتمركز على تطور الجذع ؛ زيادة في الوزن 3 كلغ في العام . في نهاية التطور الجنسي الذي يرفق بالنمو العضلي عند الأطفال (ذكور) و ظهور الشحم في الحوض عند البنات .

5-3-2- الخصوصيات الفزيولوجية :

__ نلاحظ من الناحية الفزيولوجية بأن القفص الصدري أكثر راحة في عملية التنفس عند السن 18 سنة .
__ القدرة الرئوية 35000 سم 3 بفضل تطور العضلة القلبية عامة و تطور أعضائها خاصة .
__ نلاحظ أيضاً بطئاً في الإيقاع القلبي الذي يصل إلى حوالي 70 نبضة في الدقيقة و كذلك في الإيقاع النفسي .

5-3-3- الخصوصيات النفسية :

تختص هذه المرحلة بتأهيل المراهقة على تنفيذ عمليات ذهنية مثل أنه مؤهل على الدخول في مجموعة اجتماعية و يكون له رد فعل على الحالات المتعددة سواء كانت سلبية أو إيجابية إما المعقدة أو البسيطة ؛ فالمدرّب أو المرّبي يجب أن يرغمه على حمل يفوق قدراته أي (يجب عليه أن لا يتجاوز الحمولة الملائمة) . (الحافظ، 1990، صفحة 48)

4-5- خصائص المرحلة العمرية :

حياة الإنسان سلسلة من التطور و هي عملية نمو نضج ثم شيخوخة حيث يمر كل إنسان بهذه العملية الخاصة بالتطور و الأهم أن يعرف كل مدرب و مدرس مرحلة النمو و التطور البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي لمختلف المراحل حتى يستطيع أن يخطط و ينفذ برامج تدريب و التدريس طبقاً لسمات و الخصائص المميزة لنموهم .

5-4-1- النمو الجسمي : يرى ترول : أن هذه المرحلة تمثل عند الفرد قمة نضجه الجسمي و الفيزيولوجي و التي بدأها في المرحلة السابقة و بهذا تعتبر هذه المرحلة امتداد و اكتمال و عطاء في جميع جوانب تطور الفرد و نضجه و نمائه ؛ و نرى ثبات في الطول و الزيادة في الوزن و التي قد تصل إلى 2 بالمائة من وزن الجسم مع تحديد نهائي لملامح و مقياس الجسم .

5-4-2- النمو الفيزيولوجي : يقول (كورت مانيل) في هذه المرحلة يستوي الهيكل الهضمي و يأخذ شكله النهائي ؛ وذلك أثر الزيادة في الحجم العضلي و قوة المفاصل . إن الجهد الحاصل نتيجة التمارين الرياضية عند الرياضيين الذين يمارسون الرياضة باستمرار يسبب زيادة في حجم القلب كما تنمو الرئتان و يتسع الصدر و تصاحب هذه الزيادة في عدد الهيموغلوبين و الأجسام الحمراء ؛ حيث تستهلك العضلات كميات كبيرة من الأكسجين مما يستهلك الدهن و تزداد التهوية الدقيقة للرئتين و يزداد نمو الألياف العصبية في المخ من الناحية السمك و الطول ؛ و يرتبط هذه بالنمو العقلي في العمليات كالتفكير و الانتباه .

5-4-3- النمو الحركي : في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في النواحي الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف المهارات الحركية في التحسن و الرقي كما يلاحظ ارتقاء في مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و تستطيع المراهقة في هذه المرحلة من سرعة اكتساب و تعلم مختلف الحركات بسرعة و إتقانها و تثبيتها ؛ بالإضافة على ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به المراهق يساعد كثيراً على إمكان

الفصل الخامس : خصائص و مميزات الفئة العمرية

ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية كما لزيادة مرونة مفاصل اللاعب تسهم في قدراتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب المرونة .

5-4-4- النمو الاجتماعي : تعتبر هذه المرحلة أقل تعقيداً من المرحلة السابقة و تتسم بالوضوح و

البساطة عن سابقتها و تتميز هذه المرحلة بما يلي :

__ ازدياد اهتمام الفرد بحياته المهنية .

__ الاهتمام بالحديث و المنافسة مع الكبار لاكتساب الثقة و المهارة اللازمة لتدعيم مكانته الاجتماعية .

(الحافظ، 1990، صفحة 236) .

الخاتمة :

إن فترة المراهقة غير عادية تصاحبها تغيرات نفسية فسيولوجية من حدوثها و هي طبيعية و ضرورية كمرحلة انتقال بين الطفولة و النضج الكامل ؛ وكي تعبر هذه المرحلة بسلام دون أن تترك أثر ضار في الشخصية لابد أن يكون هناك وعي وفهم لطبيعة هذه المرحلة وخصوصيتها من قبل الوالدين و يجب أن تتعاون المؤسسات التعليمية الدينية الإعلامية و جمعيات رعاية الشباب مع الأهل في توجيه ورعاية المراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل .

وتبعاً لهذا يجب أن نميل أيضاً إلى أساليب الراحة و الترويح عن النفس بالاعتماد على الأنشطة البدنية و الرياضية فهي من أنجح السبل كونها تساهم في تصريف طاقته الكامنة بصفة مقبولة اجتماعياً وبالتالي تساعده على اكتشاف السعادة والسرور لتحقيق الراحة النفسية الكاملة .

الباب الثاني الدراسة الميدانية

تمهيد :

اجتهادًا وتكملة للبحث العلمي الذي نحن بصدد إنجازه ؛ تطلب منا أن نتبع خطواته العلمية المعروفة التي هي أساس كل دراسة علمية ؛ لهذا كان عملنا المنجز أساسه المنهجية المتبعة في مجمل خطوات البحوث العلمية. ومن إيجاد الحلول و الواجبات المتعلقة بدراستنا ؛ أوجب علينا إتباع خطوة واضحة المعالم و ملموسة تجعلنا نتماشى و خطوات البحث العلمي المتمثلة في المناهج المتبعة و الطرق و الإجراءات المعروفة ؛ و هذا ما استدرجناه في هذا الفصل ؛ الذي شمل مختلف التنظيمات مراعيًا في خطواته منهجية واضحة للبحث العلمي.

1-1- منهج البحث :

تناولنا في هذا الفصل منهجية معينة ؛ والمقصود منها هو الطريق السليم الواضح المؤدي إلى أداء عمل علمي مؤسس على قواعد علمية منهجية بحتة ؛ وقد عمدنا في بحثنا هذا على المنهج التالي :

المنهج المسحي : المسح عبارة عن دراسة عامة لظاهرة مرجوة في جماعة معينة و في مكان معين و في الوقت الحاضر .

أو هو كل استسقاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية على ما هي عليه في الحاضر بقصد تشخيصها ؛ الكشف عن جوانبها ؛ تحديد العلاقة بين عناصرها ؛ العلاقة بينها و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها النفسية أو التعليمية ؛ البحث عن أوصاف دقيقة الأنشطة و الأشياء و العمليات و الأشخاص .

و المسح أنواع فهناك المسح العام كما يحدث في التعداد السنوي للسكان و هناك دراسات وصفية ؛ وهي في بعض الأحيان تكون كالمسح العام ، و كذلك الدراسات الكشفية و الدراسات التحليلية كما يتضمن هذا النوع من الدراسات الطويلة و العريضة ، و يلاحظ أن معظم دراسات المسح ميدانية و جميعها تختص بالبعد الزمني الثاني . (قدور، 2012-2013، صفحة 06).

1-2- مجتمع و عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عشوائيًا من المجتمع الأصلي و المتمثل في المتربصين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية و ذلك من كلا الجنسين تتراوح أعمارهم بين 17 - 21 سنة و قد كان ذلك في ثلاث مراكز للتكوين و التعليم المهنيين حيث وزعنا مقياس القلق والاكتئاب على النحو التالي :

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

غير الممارسين		الممارسين			
إناث	ذكور	إناث	ذكور	الجنس	
40	40	41	60	مستغانم	المراكز
20	20	26	30	خير الدين	
30	30	30	30	عشعاشة	
90	90	97	120	المجموع	

جدول رقم (01) : يوضح توزيع العينات حسب مراكز التكوين المهني بولاية مستغانم .

1-3-3- مجالات البحث :

1-3-3-1 المجال البشري : يتمثل المجال البشري لدراستنا في فئة المراهقة بصفة عامة ، وبالخصوص المراهقة المتأخرة ، مع تحديد العمر من 17- 21 سنة .

1-3-3-2 المجال المكاني : تم توزيع الاختبارات الخاصة بالبحث على متربصي بعض مراكز التكوين و التعليم المهنيين بولاية مستغانم :

— معهد الوطني المختص في التكوين المهني : " صابر بن عفيف " - مستغانم .

— مركز التكوين المهني : " لطروش محمد " - خيرالدين .

— مركز التكوين المهني : "مقبول محمد " - عشعاشة .

1-3-3-3 المجال الزمني : قام الطالبان الباحثان بتوزيع الاختبارات الخاصة بالتجربة الاستطلاعية في يوم 03 / 03 / 2014 وقد تم إعادة الاختبارات بعد أسبوع أي في يوم 10 / 03 / 2014 .

أما الاختبارات التجربة الأساسية فقد تم توزيعها خلال الفترة التكوينية ابتداء من 06 / 04 / 2014 و إلى غاية 10 / 04 / 2014 .

1-4-4- طرق و أدوات البحث :

1-4-4-1 المصادر و المراجع :

هذا لجمع المادة الخبيرة وهي عملية سرد المعلومات النظرية المرتبطة بالموضوع، تتماشى وأهداف البحث للوصول إلى صيغة علمية تخدم العمل ولإيجاد توصيات للنقاط الناقصة من خلال الاستناد على مراجع المصادر العلمية من كتب، مجلات، مذكرات... التي لها صلة بالموضوع.

1-4-2- اختبار سيبيلجر للقلق :

و ضع الاختبار " تشارلز سيبيلجر " و " ريتشارد جورسوش " و " روبرت لوش " بعنوان trait antietantyinventey- state STAI و قام بإعداد صورته العربية " محمد حسن علاوي " وبالرغم من هذا الاختبار فقد صمم كأداة بحث للكشف عن ظاهرة القلق لدى الكبار العاديين (غير المضطربين نفسياً) فقد وجد أنه يصلح أيضاً لقياس القلق لدى التلاميذ في المرحلتين الإعدادية و الثانوية و طلاب المرحلة الجامعية ، ولدى المرضى ببعض الأمراض العصبية أو الطبية .

ويتكون المقياس من 20 عبارة و فيها يطلب من المفحوص ان يصف شعوره في لحظة معينة من الوقت ، و يصلح هذا الاختبار للتطبيق على الجنسين ويتم الاستجابة ل 20 عبارة في ضوء مقياس مدرج من 4 درجات (1 - أبداً ، 2 - درجة قليلة ، 3 - درجة متوسطة ، 4 - درجة كبيرة) و الدرجة النهائية هي درجة جميع العبارات و الحد الأقصى لدرجات المقياس 80 ، و الحد الأدنى هو 20 درجة.

مقياس سمة القلق لدى الرياضيين هذا ما يبينه الجدول التالي :

الفقرة	نوعها	الفقرة	نوعها	الفقرة	نوعها	الفقرة	نوعها
1	موجبة	6	سالبة	11	موجبة	16	موجبة
2	موجبة	7	سالبة	12	سالبة	17	سالبة
3	سالبة	8	موجبة	13	سالبة	18	سالبة
4	سالبة	9	سالبة	14	سالبة	19	موجبة
5	موجبة	10	موجبة	15	موجبة	20	موجبة

جدول رقم (02) : يوضح مفتاح تصحيح لمقياس سيبيلجر (العبارات الموجبة و السالبة) .

الآراء	درجات العبارات الموجبة	درجات العبارات السالبة
درجة كبيرة	04	01
درجة متوسطة	03	02
درجة قليلة	02	03
أبداً	01	04

جدول رقم (03) : يوضح درجات العبارات الموجبة و السالبة . (علاوي، 1998، صفحة 315)

1-4-5- اختبار " أرون بيك " مقياس الاكتئاب " :

قام بوضع هذا المقياس العالم النفساني " أرون بيك " الذي يعتبر من المساهمين في تطوير حركة العلاج السلوكي المعروف بالاكتئاب ، و هو مقياس نفسي لقياس درجة الاكتئاب للفرد ، و يحتوي هذا المقياس على 14 عبارة . وقد قام بترجمته إلى العربية و نشره الدكتور " عبد الستار إبراهيم " .

و يتم الإجابة له في ضوء مقياس مدرج من ثلاث درجات ، الحد الأقصى لدرجة المقياس (42) و الأدنى (14) ، كما اعتمدنا على طريقة التقييم في إعطاء درجة

_ قليل جدًا (1) درجة .

_ أحياناً (2) درجة .

_ نعم غالباً (3) درجات .

و تم تصنيف المختبرين إلى ثلاث مستويات كما يلي :

_ درجة متوسطة (من 16 إلى 23) .

_ درجة عادية (من 23 إلى 29) .

_ درجة مرتفعة (من 29 فما فوق) . (بوعزة عبد الرحمن' و بوسعادة سيد أحمد ، 2011، صفحة

59).

1-4-6- تطبيق الاختبار :

بعد التنسيق مع الإدارة و الأستاذ المشرف على الحصة تجمع المتربصين في قاعة خاصة بحيث يجلس كل متربص في طاولة وحده تم قمنا بتوزيع الاختبارات (القلق و الاكتئاب) وقد ركزنا على عدم استخدام مصطلح القلق بل قمنا إلى الإشارة إلى المقياس باستخدام عبارة إستبائية لتقييم الذات و ذلك أعلى كل مقياس ، تم قمنا بشرح محتوى الاختبارين و كيفية الإجابة على العبارات و ذلك بوضع علامة (x) على الدرجة المناسبة التي تصف في تلك اللحظة بالذات ، و شرح العبارات التي تبدو غامضة بالنسبة إليهم و قمنا بالتنويه إلى عدم ترك عبارة دون الإجابة عليها و إلى المدة الزمنية المسموح بها ثم قمنا بجمع هذه الإستمارات بعد ذلك و قمنا بتفريغها و تحديدها إحصائياً و تحليل نتائجها .

1-5- الطرق الإحصائية :

_ إن هدف من استعمال الطرق الإحصائية هو جمع المعطيات الإحصائية و تحليلها و الحكم لغرض إعطاء الدلالة الإحصائية العلمية عن طريق النتائج المحصل عليها ، و تختلف الخطة الإحصائية باختلاف نوع

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

المشكلة و كذا تبعًا لهدف الدراسة ، و على هذا الأساس قد اعتمدنا في دراستنا نحن الباحثون عن الوسائل الإحصائية التالية :

— النسبة المئوية : س .%

— المتوسط الحسابي : س

— الانحراف المعياري : ع

— الوسيط = و

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3 (س - و)}{ع}$$

اختبار " ت " ستيودنت :

معامل الارتباط بيرسون .

1- النسبة المئوية :

$$\text{ويرمز لها س\%} = \frac{100 \times ن}{ن}$$

حيث : ن = عدد الإجابات

ن = المجموع الكلي . (الحفيظ، 1993)

2- المتوسط الحسابي :

ويرمز إليه س̄

$$\bar{س} = \frac{\text{مج س}}{ن}$$

حيث : س̄ = المتوسط الحسابي

مج س = مجموع القيم

ن = عدد أفراد العينة . (باهي، الإحصاء التطبيقي، 1999، صفحة 35)

3- الانحراف المعياري :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج} (س - \bar{س})^2}{ن}}$$

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

(س - س̄) = انحراف كل قيمة عن المتوسط الحسابي .

مج (س - س̄) = مجموع هذا الانحراف .

ن = عدد أفراد العينة . (باهي، الإحصاء التطبيقي، 1999، صفحة 37)

4- الوسيط :

..... (الشافعي، 2004، صفحة 333) الوسيط = $\frac{\text{رتبة الوسيط} + \text{القيمة اللاحقة}}{2}$

2

5- الالتواء : $3 (س - و)$

ع

حيث : س̄ = المتوسط الحسابي

و = الوسيط

ع = الانحراف و المعياري (الشافعي، 2004، صفحة 255)

6- اختبار " ت " ستودنت : (الحفيظ، 1993، صفحة 222)

$$T = \frac{(س_1 - س_2) \sqrt{\frac{ن_1 + ن_2}{ن_1 ن_2}}}{\sqrt{\frac{ن_1 ع_1^2 + ن_2 ع_2^2}{ن_1 + ن_2}}}$$

7- معامل الارتباط بيرسون : (الحفيظ، 1993، صفحة 156)

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

1-6 - التجربة الاستطلاعية :

للسير حسن للبحث أجريت التجربة الاستطلاعية للوقوف على الصعوبات التي تواجه المتربصين في فهم مقياس " سبيلرحر " للقلق و " أرون بيك " للاكتئاب لهذا تم توزيع 20 إستمارة على 20 متربص لتمثيل المجتمع الأصلي لعينة البحث في التجربة الاستطلاعية .

الفصل الأول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

1-6-1- الهدف من التجربة الاستطلاعية :

- 1- معرفة المشاكل و الصعوبات التي قد تواجه الطلبة في التجربة الأساسية .
 - 2- مدى فهم العينة لعبارات مقياس " سييلبرجر " و " أرون بيك " .
 - 3- اختيار الأسلوب المناسب لشرح المقياس و كيفية التعامل مع مختلف المعادلات الإحصائية المستعملة للحساب حتى يسهل العمل عند التجربة الأساسية .
- تم إجراء هذه الدراسة 2014 / 03 / 03 إلى غاية 2014 / 03 / 10 وقد قمنا بدراسة الثبات للتأكد مما إذا كان المقياس يعطي نفس الدرجات لنفس الأفراد عند تكرار تطبيقه عليهم و بدراسة الصدق حتى يمكن الاطمئنان إليه و التأكد منه واستخدامه في البيئة المعنية .

1-7-1- الأسس العلمية للاختبارات :

— عرض نتائج التجربة الاستطلاعية :

الدلالة الإحصائية	القيمة الجدولية	معامل الصدق	معامل الثبات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	بعدي		قبلي		اختبار
						ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,54	0,97	0,96	19	0,01	7,18	42,55	7,11	41,85	القلق
دال إحصائيا		0,93	0,88			3,63	29,55	3,69	27,75	الاكتئاب

جدول رقم (4) : يوضح ثبات و صدق أدوات البحث المستعملة في التجربة الاستطلاعية .

يدل الارتباط بين درجات تطبيق الأول و درجات تطبيق الثاني على معامل الاستقرار (ثبات) الاختبار و كلما اقترب هذا المعامل من 1 صحيح (1) زاد ذلك استقرار الاختبار و ثباته .

من بين الطرق المستخدم لحساب معامل الثبات هي " طريقة بيرسون " لحساب معامل الارتباط التتابعي . (حسينين، 1991، صفحة 122).

1-7-1- الثبات : من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (4) التي جاءت قيم معامل الارتباط البسيط

لبيرسون (القلق 0,96 ، الاكتئاب 0,88) و بعد الكشف في الجدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات اختبار عند درجة حرية ن - 1 و قيمتها 19 و مستوى دلالة 0,01 تبين لنا أن الاختبار يتميز بدرجة ثبات عاليا و كون الدرجة المحسوبة لمعامل ثبات بيرسون كانت أكبر من القيمة الجدولية و التي كانت تساوي 0,54 .

1-7-2- الصدق : يتصف الاختبار بدرجة عالية من الصدق كون القيم المحسوبة لمعامل الصدق الذاتي كانت تتراوح بالنسبة للقلق **0,97** و الاكتئاب **0,93** كانت أكبر من القيمة الجدولية كمعامل الارتباط التي قيمتها 0.54 عند درجة حرية ن - 1 و هي 19 عند مستوى الدلالة 0,01 .

1-7-3- الموضوعية : و نعني عدم تأثر الاختبار بتغير المفحوصين و أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم و يعرف " باروك جي " الموضوعية كونها درجة الاتساع بين درجات أفراد مختلفين من نفس الاختبار و يعبر عنه بمعامل الارتباط . (حسنيين، 1991، صفحة 126)

__ فاختبار القلق و الاكتئاب اختباران سهلان وواضحان كما أنهما يتوفران على الموضوعية و يتجلى ذلك من خلال الصدق الذاتي باستعمال الجذر التربيعي للثبات الرمز .

1-7-4- استنتاجات التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء الدراسة على عينة تتكون من 20 متربص و ذلك لغرض تجريب أدوات البحث و تم الخروج بالاستنتاجات التالية :

- __ يتميز اختبار القلق بدرجة عالية من الثبات و الصدق .
- __ يتميز اختبار أرون بيك للاكتئاب بدرجة عالية من ثبات و الصدق .
- __ الأدوات المستخدمة تصلح لإجراء التجربة الأساسية .
- __ تم التعديل في الوقت المحدد لإجراء الاختبارات بزيادة 5 دقائق إضافية و ذلك من 15 - 20 دقيقة .

1-8 - صعوبات البحث :

- __ صعوبة الدخول إلى مراكز التكوين المهني .
- __ صعوبة التعامل مع بعض مدراء مراكز التكوين المهني .
- __ صعوبة استرجاع بعض الاستثمارات وضياع بعضها .
- __ نقص المصادر و المراجع في المكتبة .

الخاتمة :

شمل هذا الفصل منهجية البحث و مختلف الإجراءات الميدانية في كل من التجربة الاستطلاعية و كذا التجربة الأساسية حيث احتوى على منهج البحث و على العينة و كيفية اختيارها ؛ و بعدها تطرقنا إلى مجالات البحث للأدوات المستعملة مع اختيار الوسائل و العلاقات الإحصائية المناسبة لهذا البحث .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

1-2- عرض نتائج العينة بالنسبة لاختبارات "ت ستيودنت" لمقياس القلق " ذكور ":

الجدولية	ت	ت	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العملية العينة
1,05	8,33	0,01	208	0,78	8,15	39,87	القلق الممارسين	
				0,64	9,51	50	القلق غير الممارسين	

جدول رقم (5) : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبار "ت ستيودنت" لمقياس القلق .

__ من خلال الجدول أعلاه يبين نتائج العينة بالنسبة للاختبارات مقياس القلق يمكن عرض النتائج على النحو التالي : لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المتربصين الممارسين "ذكور" في حصة التربية البدنية و الرياضية 39,87 بالانحراف المعياري 8,15 بمعامل الالتواء 0,78 وهي قيمة محصورة بين -3 و +3 وهذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث .

__ أما المتوسط الحسابي في اختبار القلق للمتربصين غير الممارسين "ذكور" فقد بلغ 50 بانحراف المعياري 9,51 بمعامل التواء 0,64 قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن تجانس في عينة البحث ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق "ت ستيودنت" التي بلغت 8,33 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 1,05 عند مستوى دلالة 0,01 و هذا يعني أن درجة الشك 1% و درجة الثقة 99% .

المناقشة :

__ إنطلاقاً من النتائج الموجودة أعلاه ، والتي تبين أن المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية " ذكور " يتميزون بدرجة قلق أقل مقارنة مع غير الممارسين الذين يتميزون بدرجة عالية من القلق ، وهذا ما أكدت عليه دراسة " مجاهد مصطفى " و آخرون سنة 2008 - 2009 التي تؤكد على دور حصص التربية البدنية و الرياضية في التقليل من المشاكل النفسية .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

2-2- عرض نتائج العينة بالنسبة لاختبار "ت ستودنت" لمقياس القلق "إناث" :

العملية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الحسوبة	ت الجدولية
القلق الممارسين	41,83	9,08	0,34	185	0,01	9,36	2,57
القلق غير الممارسين	53,42	7,60	0,27				

جدول رقم (6) : يوضح نتائج بالنسبة لاختبار "ت ستودنت" لمقياس القلق .

__ من خلال الجدول أعلاه و الذي يبين نتائج العينة بالنسبة للاختبارات مقياس القلق يمكن عرض النتائج على النحو التالي :

__ لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المتربصين الممارسين "إناث" في حصة التربية البدنية و الرياضية 41,83 بالانحراف المعياري 9,08 بمعامل الالتواء 0,34 و هي قيمة محصورة بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج وأن هناك تجانس في عينة البحث .

__ أما المتوسط الحسابي في اختبار القلق للمتربصين غير الممارسين "إناث" فقد بلغ 53,42 بانحراف معياري 7,60 بمعامل التواء 0,27 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج وأن هناك تجانس في عينة البحث ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق "ت ستودنت" التي بلغت 9,36 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 2,57 عند مستوى دلالة 0,01 و هذا يعني أن درجة الشك 1% و درجة الثقة % .

المناقشة :

__ إنطلاقاً من النتائج الموجودة أعلاه ، والتي تبين أن المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية " إناث " يتميزون بدرجة قلق أقل مقارنة مع غير الممارسين الذين يتميزون بدرجة عالية من القلق ، وهذا ما أكدت عليه دراسة " موعيسى أمين " و آخرون سنة 2008 - 2009 التي تؤكد على أهمية النشاطات و الألعاب الترويحية الرياضية في التقليل من حدة المشاكل النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

2-3- عرض نتائج العينة بالنسبة لاختبار "ستيودنت" لمقياس الاكتئاب "ذكور" :

العملية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التواء	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الحسوبة	ت الجدولية
الاكتئاب الممارسين	22,97	4,94	0,46	208	0,01	6,32	1,58
الاكتئاب غير الممارسين	27,13	4,34	0,20				

جدول رقم (7) : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبارات ستيودنت لمقياس الاكتئاب .

_ من خلال الجدول أعلاه و الذي يبين نتائج العينة بالنسبة للاختبارات لمقياس الاكتئاب يمكن عرض النتائج على نحو التالي :

_ لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المتربصين الممارسين "ذكور" في حصة التربية البدنية و الرياضية 22,97 بالانحراف المعياري 4,94 بمعامل التواء 0,46 و هي قيمة محصورة بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث .

_ أما المتوسط الحسابي في اختبار الاكتئاب للمتربصين غير ممارسين "ذكور" فقد بلغ 27,13 بانحراف معياري 4,34 بمعامل التواء 0,20 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث ، و لقياس الفروق بين العينتين ثم استخدام دلالة فروق ت ستيودنت التي 6,32 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 1,58 عند مستوى الدلالة 0,01 و هذا يعني أن درجة الشك 1% و درجة الثقة 99% .

المناقشة :

_ إنطلاقاً من النتائج الموجودة أعلاه ، والتي تبين أن المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية " ذكور" يتميزون بدرجة الإكتئاب أقل مقارنة مع غير الممارسين الذين يتميزون بدرجة عالية من الإكتئاب ، وهذا ما أكدت عليه دراسة " بوعزة عبد الرحمان " و آخرون سنة 2008 - 2009 التي تؤكد على مدى مساهمة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الإضطرابات النفسية " القلق و الإكتئاب "

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

4-2- عرض نتائج العينة بالنسبة لاختبار "ت ستيودنت" لمقياس الاكتئاب "إناث" :

العملية العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل التواء	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت الحسوبة	ت الجدولية
الاكتئاب الممارسين	23,27	4,96	0,34	185	0,01	7,01	4,20
الاكتئاب غير الممارسين	28,03	4,18	0,35				

الجدول رقم (8) : يوضح نتائج العينة بالنسبة لاختبار "ت ستيودنت" لمقياس الاكتئاب .

__ من خلال الجدول أعلاه و الذي بين نتائج العينة بالنسبة للاختبارات لمقياس الاكتئاب يمكن عرض النتائج على نحو التالي :

__ لقد بلغ المتوسط الحسابي لدى المتربصين الممارسين "إناث" في حصة التربية البدنية و الرياضية 23,27 بالانحراف المعياري 4,96 بمعامل التواء 0,34 و هي قيمة محصورة بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث .

__ أما المتوسط الحسابي في اختبار الاكتئاب للمتربصين غير الممارسين "إناث" فقد بلغ 28,03 بانحراف معياري 4,18 بمعامل التواء 0,35 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج و أن هناك تجانس في عينة البحث ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق ت ستيودنت التي بلغت 4,20 عند مستوى دلالة 0,01 و هذا يعني ان درجة الشك 1 % و درجة الثقة 99%.

المناقشة :

__ إنطلاقاً من النتائج الموجودة أعلاه ، والتي تبين أن المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية " إناث" يتميزون بدرجة الإكتئاب أقل مقارنة مع غير الممارسين الذين يتميزون بدرجة عالية من الإكتئاب ، وهذا ما أكدت عليه دراسة " بن علي زين الدين " و آخرون سنة 2008 - 2009 التي تؤكد على دور التربية البدنية و الرياضية في تقليل من شدة الإكتئاب حيث يساعد على النضج الإنفعالي من خلال تعليم الصبر و التحكم في هذه الإنفعالات .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

5-2- عرض النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس القلق "ذكور" :

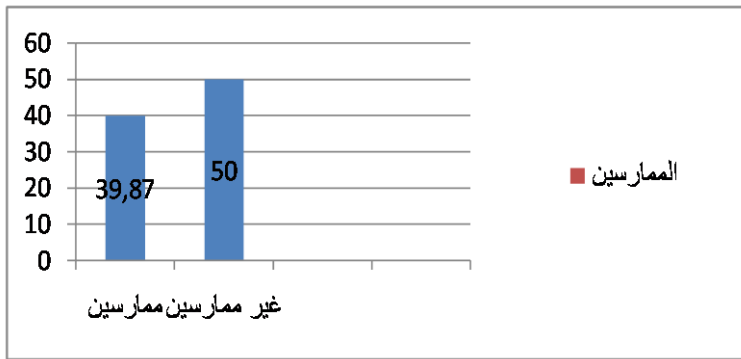
المتربصين غير الممارسين				المتربصين الممارسين				القلق	
تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		المتوسط الحسابي	تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		
		تحت 50	فوق 50				تحت 50		فوق 50
40%	60%	36	54	50	85,53 %	14.17 %	103	17	39,87

جدول رقم (9) : يوضح النسبة المئوية لتقويم العالي و المنخفض لمقياس القلق .

__ لقد بلغت النسبة المئوية في مقياس القلق لدى المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 85,83 % و هي قيمة تنتمي إلى تقييم المنخفض بالمقارنة مع وسيط المقياس بلغ 50%.
 أما النسبة المئوية في مقياس القلق لدى المتربصين غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 60% وهي قيمة تنتمي إلى تقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط في المقياس الذي بلغ 50%.

المناقشة :

__ إنطلاقاً من النتائج الموجودة في الجدول أعلاه ، والتي تبين إنخفاض في درجة القلق لمتربصين الممارسين "ذكور" لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة مع متربصين غير ممارسين التي كانت درجة القلق لديهم عالية .
 و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن المتربصين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين "ذكور" .



شكل رقم (01) : يبين النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس القلق "ذكور" .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

2-6- عرض النسبة المئوية للتقييم العالي و المنخفض لمقياس القلق " إناث " :

المتربصين غير الممارسين					المتربصين الممارسين					القلق
تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		المتوسط الحسابي	تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		المتوسط الحسابي	
		تحت 50	فوق 50				تحت 50	فوق 50		
42,22	57,78	38	52	53,42	72,16	27.84	70	27	41,83	
%	%				%	%				

جدول رقم (10) : يوضح النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس القلق .

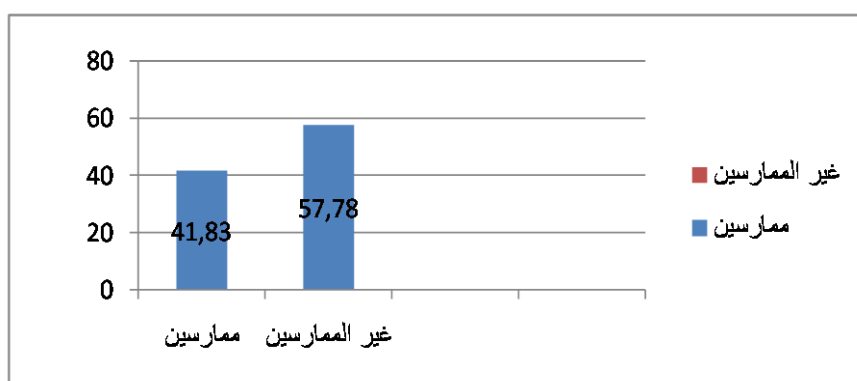
ـ لقد بلغت النسبة المئوية في مقياس القلق لدى المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 72,16% و هي قيمة تنتمي إلى تقييم المنخفض بالمقارنة مع وسيط المقياس الذي بلغ 50% .

ـ أما النسبة المئوية في مقياس القلق لدى المتربصين غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 57,78% و هي قيمة تنتمي إلى تقييم العالي بالمقارنة مع الوسيط في المقياس الذي بلغ 50% .

المناقشة :

ـ إنطلاقاً من النتائج الموجودة في الجدول أعلاه ، والتي تبين إنخفاض في درجة القلق لمتربصين الممارسين "إناث" لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة مع متربصين غير ممارسين التي كانت درجة القلق لديهم عالية .

و منه يستنتج الطالبان الباحثان أن المتربصين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين " إناث" .



شكل رقم (02) : يبين النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس القلق " إناث " .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

7-2- عرض النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب " ذكور "

المتربصين غير الممارسين				المتربصين الممارسين				الاكتئاب	
تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		المتوسط الحسابي	تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		
		تحت 28	فوق 28				تحت 28		فوق 28
45,55 %	54,45 %	41	49	27,13	81,67 %	18,33 %	98	22	22,97

جدول رقم (11) : يوضح النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب .

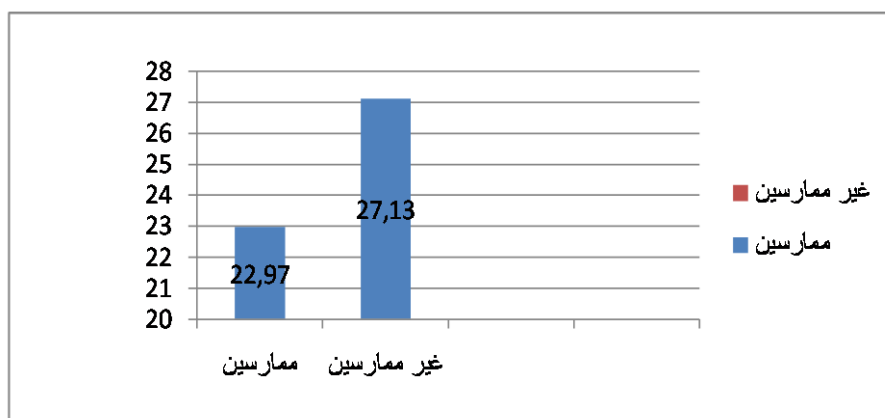
__ لقد بلغت النسبة المئوية في مقياس الاكتئاب لدى المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 18,33 و هي قيمة تنتمي إلى تقسيم العالي بالمقارنة مع وسيط المقياس الذي بلغ 28% .

__ أما النسبة المئوية في مقياس الاكتئاب لدى المتربصين غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 54,45% وهي قيمة تنتمي إلى تقسيم العالي بالمقارنة مع الوسيط في المقياس الذي بلغ 28% .

المناقشة :

__ إنطلاقاً من النتائج الموجودة في الجدول أعلاه ، والتي تبين إنخفاض في درجة الإكتئاب لمتربصين الممارسين "ذكور" لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة مع متربصين غير ممارسين التي كانت درجة الإكتئاب لديهم عالية .

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن المتربصين الممارسون للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة اكتئاب أقل مقارنة بغير الممارسين " ذكور " .



شكل رقم (03) : يبين النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب " ذكور " .

الفصل الثاني : عرض و مناقشة و تحليل نتائج البحث

2-8- عرض النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب " إناث "

المتربصين غير الممارسين				المتربصين الممارسين				الاكتئاب	
تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		المتوسط الحسابي	تقييم المنخفض	تقييم العالي	الوسيط المقياس		
		تحت 28	فوق 28				تحت 28		فوق 28
41,67 %	58,33 %	50	70	28,03 %	85%	15%	102	18	23,27

جدول رقم (12) : يوضح النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب " إناث " .

لقد بلغت النسبة المئوية في مقياس الاكتئاب لدى المتربصين الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية 15%.

و هي قيمة تنتمي إلى تقسيم العالي بالمقارنة مع وسيط المقياس الذي بلغ 28% .

أما النسبة المئوية في مقياس الاكتئاب لدى المتربصين غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية

58,33% و هي قيمة تنتمي إلى تقسيم العالي بالمقارنة مع الوسيط في المقياس الذي بلغ 28% .

المناقشة :

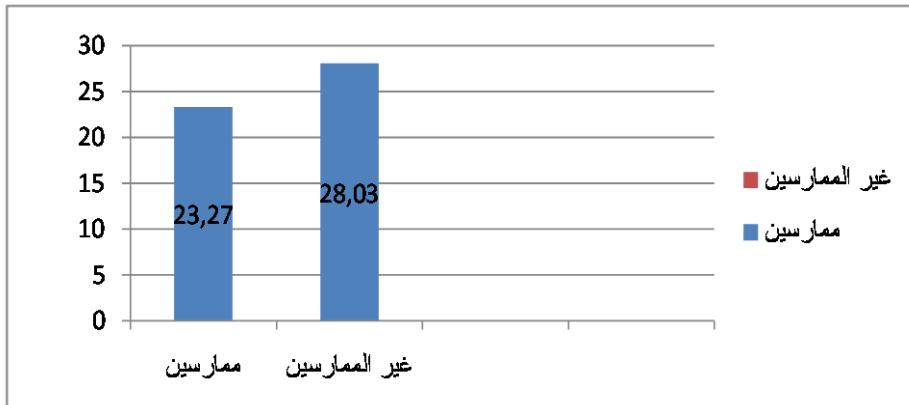
إنطلاقاً من النتائج الموجودة في الجدول أعلاه ، والتي تبين إنخفاض في درجة الإكتئاب لمتربصين الممارسين

"إناث" لحصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة مع متربصين غير ممارسين التي كانت درجة الإكتئاب لديهم

عالية .

ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن المتربصين الممارسون للتربية البدنية و الرياضية يتميزون بدرجة اكتئاب أقل

مقارنة بغير الممارسين " إناث " .



شكل (04) : يبين النسبة المئوية لتقييم العالي و المنخفض لمقياس الاكتئاب " إناث " .

3-1- مقابلة النتائج بالفرضيات :

_ مناقشة الفرضية الأولى :

" يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين حسب الجنس " ، حيث أن الجدول رقم (9) يبين النتائج الخاصة بالذكور الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي لديهم 39,87 بنسبة مئوية بلغت 85,83 % . وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 50 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض مما يبين أن الممارسين للحصة يتميزون بدرجة قلق أقل ، أما المتربصين الغير ممارسين للحصة فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 50 بنسبة مئوية بلغت 60% . وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 50 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن المتربصين الممارسين للحصة يتميزون بدرجة قلق أقل من أقرانهم الغير ممارسين .

_ أما فيما يخص الجدول رقم (10) فهو يبين النتائج الخاصة لإناث الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي لديهم 41,83 بنسبة مئوية بلغت 72,16 % . وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 50 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض مما يبين أن الممارسين للحصة يتميزون بدرجة قلق أقل ، أما المتربصين الغير ممارسين للحصة فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 53,42 بنسبة مئوية بلغت 57,78 % . وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 50 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن المتربصين الممارسين للحصة يتميزون بدرجة قلق أقل من أقرانهم الغير ممارسين .

_ ومنه يستنتج الطالبان الباحثان أن الفرضية الأولى القائلة (يتميز الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين حسب الجنس _ قد تحققت) .

مناقشة الفرضية الثانية :

" يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة اكتئاب أقل مقارنة بغير الممارسين حسب الجنس " ، حيث أن الجدول رقم (11) يبين النتائج الخاصة بالذكور الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي لديهم 22,97 بنسبة مئوية بلغت 81,61% وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 28 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض مما يبين أن الممارسين للحصة يتميزون بدرجة اكتئاب أقل، أما المتربصين الغير ممارسين للحصة فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 27,13 بنسبة مئوية بلغت 54,45% وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 28 و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن المتربصين الممارسين للحصة يتميزون بدرجة اكتئاب أقل من أقرانهم الغير ممارسين .

— أما فيما يخص الجدول رقم (12) فهو يبين النتائج الخاصة لإناث الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي لديهم 23,27 بنسبة مئوية بلغت 85% وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 28 و هذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض مما يبين أن الممارسين للحصة يتميزون بدرجة اكتئاب أقل ، أما المتربصين الغير ممارسين للحصة فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 28,03 بنسبة مئوية بلغت 58,33% وذلك بعد مقارنتهم بالوسيط الذي بلغ 28 وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي مما يبين أن المتربصين الممارسين للحصة يتميزون بدرجة اكتئاب أقل من أقرانهم الغير ممارسين .

— ومنه يستنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الأولى القائلة (يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة اكتئاب أقل مقارنة بغير الممارسين حسب الجنس — قد تحققت) .

مناقشة الفرضية الثالثة:

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حسب الجنس " ، حيث أن الجدول رقم (5) يبين النتائج الخاصة بالذكور الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي 39,87 بالانحراف المعياري 8,15 بمعامل الالتواء 0,78 وهي قيمة محصورة بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج . أما المتربصين الغير ممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 50 بالانحراف المعياري 9,51 بمعامل التواء 0,64 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق "ت

الفصل الثالث : مقارنة النتائج بالفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

ستيودنت" التي بلغت 8,33 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 1,05 عند مستوى دلالة 0,01 . وهذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثرت إيجابيا في سمة القلق عند ذكور الممارسين .

__ أما فيما يخص الجدول رقم (6) فهو يبين النتائج الخاصة لإناث الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي 41,83 بالانحراف المعياري 9,08 بمعامل الالتواء 0,34 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج ؛ أما المتربصين الغير ممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 53,42 بالانحراف المعياري 7,60 بمعامل الالتواء 0,27 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق "ت ستيودنت" التي بلغت 9,36 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 2,57 عند مستوى دلالة 0,01 . و هذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثرت إيجابيا في سمة القلق عند إناث الممارسين .

__ ومنه يستنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الثالثة القائلة (بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حسب الجنس __ قد تحققت) .

مناقشة الفرضية الرابعة :

" هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الاكتئاب لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حسب الجنس " ، حيث أن الجدول رقم (7) يبين النتائج الخاصة بالذكور الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي 22,97 بالانحراف المعياري 4,94 بمعامل الالتواء 0,46 و هي قيمة محصورة بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج . أما المتربصين الغير ممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي لديهم 27,13 بالانحراف المعياري 4,34 بمعامل التواء 0,20 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق "ت ستيودنت" التي بلغت 6,32 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 1,58 عند مستوى دلالة 0,01 . وهذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثرت إيجابيا في سمة اكتئاب عند ذكور الممارسين .

__ أما فيما يخص الجدول رقم (8) فهو يبين النتائج الخاصة لإناث الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية و الذي بلغ المتوسط الحسابي 23,27 بالانحراف المعياري 4,96 بمعامل الالتواء 0,34 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا ما يبين إعتدالية في توزيع النتائج ؛ أما المتربصين الغير ممارسين فقد بلغ

الفصل الثالث : مقارنة النتائج بالفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

المتوسط الحسابي لديهم 28,03 بالانحراف المعياري 4,18 بمعامل الالتواء 0,35 و هي قيمة محصورة ما بين -3 و +3 و هذا يدل على أن هناك إعتدالية في توزيع النتائج ، و لقياس الفروق بين العينتين تم استخدام دلالة فروق " ت ستودنت " التي بلغت 7,01 و هي قيمة أكبر من الجدولية التي بلغت 4,20 عند مستوى دلالة 0,01 . و هذا ما يدل أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثرت إيجابيا في سمة اكتئاب عند إناث الممارسين.

__ ومنه يستنتج الطلبة الباحثون أن الفرضية الرابعة القائلة (بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في سمة اكتئاب لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية حسب الجنس __ قد تحققت) .

3-2- الاستنتاجات :

- __ يتميز المتربصين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل .
- __ يتميز المتربصين غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق عالية .
- __ يتميز المتربصين الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة اكتئاب أقل .
- __ يتميز المتربصين غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية بدرجة اكتئاب عالية .
- __ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس القلق بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .
- __ هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الاكتئاب بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

3-3- الخلاصة العامة :

إن حصة التربية البدنية و الرياضية تتعامل مع شخصية المتربص كوحدة متكاملة ، يراعي فيها مختلف الجوانب للشخصية ، و منها الجانب النفسي أو الاجتماعي من خلال مساهمتها في علاج بعض الحالات التي تظهر عند المتربصين في شكل سلوكيات سلبية ، و ذلك عن طريق تحويلها إيجابيا بما يساعد في بناء و تنمية الشخصية السوية .

ومن بين هذه الحالات نجد القلق و الاكتئاب و التي تعد من بين العوامل التي قد تؤثر في نمو شخصية المتربصين ، فعليها يتوقف القدر الكبير من نجاحهم أو فشلهم في حياتهم التكوينية و المهنية و المستقبلية ، و

الفصل الثالث : مقارنة النتائج بالفرضيات و الاستنتاجات و التوصيات

فكرة البحث هذه تدق بابا هاماً في محاولة جادة لمعرفة نسبة تواجد هذه الحالات على مستوى مراكز التكوين المهني و نخص بالذكر مرحلة المراهقة المتأخرة ، و كذا التعرف على مدى مساهمة حصص التربية البدنية و الرياضية في التقليل من هذه الحالات ، كونها تساعدهم في التحكم في تعبيراتهم الانفعالية و أيضاً تشكل و العمل على الارتقاء بها بمختلف دوافعهم و ميولهم و حاجاتهم . و قد شملت عينة البحث 397 متربص بمراكز التكوين المهني (18 - 21) سنة ، حيث اعتمدنا على المسح كأحد أنماط المنهج الوصفي ، و على مقياس القلق و الاكتئاب كوسائل لجمع المعلومات .

3-4- التوصيات :

- _ الاهتمام بالمراهق خاصة من الناحية النفسية لأنه بحاجة إلى أن يخفف عنه و نجعله يمر إلى سن الرشد بصفة عادية .
- _ إعطاء اهتمام أكبر لمادة التربية البدنية و الرياضية و الحصص خصوصاً من قبل المدرسين و المسؤولين في هذا المجال .
- _ تحفيز غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية وحثهم على ضرورة ممارستها بغية دمجهم في المجتمع و التقليل من درجة القلق و الاكتئاب لديهم .
- _ الاهتمام بدرس التربية البدنية و الرياضية من قبل المدرسين من خلال زيادة الحجم الساعي للحصص و السهر على تنفيذها في أحسن صورة .
- _ إجراء بحوث مشابهة في متغيرات نفسية أخرى مثل " التوتر ؛ العدوان ... الخ .
- _ الاعتماد على تطبيق الأسلوب العلمي المتطور في تسيير حصص التربية البدنية و الرياضية و تسليط الضوء على المواضيع البيداغوجية .
- _ اهتمام وسائل الإعلام بتقديم برامج رياضية لتشجيع التلاميذ للممارسة التربية البدنية و الرياضية .

المصادر و المراجع :

- 1- أحمد الحمامي و أمين الخولي. (1990). أسس بناء برامج . العربية الرياضية .
- 2- أحمد عزة راجح. (1998). أصول علم النفس. القاهرة .
- 3- أسامة راتب ، غبراهيم خليفة . (1998). رياضة المشي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 4- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني و الإسترخاء. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 5- أمين الخولي. (1998). التربية الرياضية المدرسية. مصر: دار الفكر العربي.
- 6- أمين أنور الخولي. (2012). أصول التربية البدنية و الرياضية المدخل ؛ التاريخ و الفلسفة . دار الفكر العربي.
- 7- جودت بني جابر ، عبد العزيز المعاينة . (2002). مدخل إلى علم النفس. الأردن: دارالعلمية الدولية .
- 8- جودت بني جابر و عبد العزيز المعاينة. (2002). مدخل إلى علم النفس. الأردن : دار العلمية الدولية.
- 9- حافظ بطرس. (2010). المشكلات النفسية و علاجها. دار المسيرة و النشر و التوزيع.
- 10- حامد عبد السلام زهران. (2006). الصحة النفسية و العلاج النفسي. صنعاء.
- 11- حسن السيد أبو عبدة. (2008). أساسيات تدريس التربية الحركية و البدنية. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية .
- 12- زيان إسماعيل. (1993). الدوري النفسي لأساتذة التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية. جامعة الجزائر: مذكرة ليسانس.
- 13- سعد جلال و محمد علاوي. (1996). علم النفس الرياضي . مصر : دار المعارف.
- 14- سعيد عائض يعقوب. (1998). الإكتئاب. دار الحداثة.
- 15- صبحي أحمد قبلان و نضال أحمد الغفري. (2009). مدخل إلى التربية الرياضية . مكتبة المجتمع العربي .

- 16- عبد الحكيم عفيفي . (2003). *افكتئاب و الإبتحار*. القاهرة : دار الحياة .
- 17- عبد الستار إبراهيم . (1978). *الإكتئاب*. الكويت : دار الحياة.
- 18- عبد الكريم القريشي . (1988). *علاقة الإختلاط في التعلم بالتوافق النفسي الإجتماعي* . رسالة ماجستير.
- 19- عبد اللطيف حسين فرح . (2008). *الإضطرابات النفسية " الخوف ؛ القلق ؛ التوتر ؛ الإنفصام ؛ الأمراض النفسية للأطفال "* . عمان: دار الحامد.
- 20- عزت ذري حسين . (1994). *الطب النفسي*. بيروت .
- 21- عطيات محمد خطاب . (1990). *أوقات الفراغ و الترويح* . مصر: دار الفكر العربي.
- 22- عفاف عبد الكريم . (1986). *طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية*. دار الفكر العربي.
- 23- علي عسكر . (1997). *ضغوط الحياة و أساليب موازتها* . الأردن: دار الكتاب الحديث.
- 24- غالفتن هال ، تر : محمد فتحي الشيطي . (1970). *أصول علم النفس لفرويد* . بيروت : دار النهضة العربية .
- 25- فاروق السيد عثمان . (2001). *القلق و إدارة الضغوط النفسية*. مصر: دار الفكر العربي.
- 26- فايز مهنا . (1937). *التربية الرياضية الحديثة* . دار طلاس للدراسات و الترجمة و النشر.
- 27- قوراري . (2013). *مناهج و نظريات طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية*. جامعة مستغانم.
- 28- لطفي الشريبي . (1986). *الإكتئاب مرض و علاج*. دارالحياة.
- 29- لين غولد براغ . (1996). *أثر التمارين الرياضية في الشفاء*. مصر: دار الفكر العربي.
- 30- محمد جاسم العبيدي . (2009). *الصحة النفسية (أمراضها ؛ علاجها)* . دار الثقافة .
- 31- محمد حسن غانم . (2002). *كيف تتعامل مع القلق النفسي* . WWW.alkottob.com.
- 32- محمد نجار . (1989). *الطب السلوكي المعاصر*. بيروت: دار العلم للملايين.

- 33- محمود عوض بسوني و فيصل ياسين الشاطي. (1986). نظريات و طرق التربية البدنية. دار النشر.
- 34- مركز التكوين المهني و التمهيّن " محمد مقبول ". (2006). بطاقة تقنية للمركز. عشعاشة.
- 35- مصطفى زيدان. (1996). النمو النفسي للطفل و المراهقة و الصحة النفسية. جدة: دار الشرق.
- 36- مصطفى نوري القمش ؛ خليل عبد الرحمان المعايطه . (2009). الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية . عمان : دار المسيرة .
- 37- مصطفى نوري القمش و خليل عبد الرحمان المعايطه . (2009). الإضطرابات السلوكية و الإنفعالية. عمان: دار المسيرة.
- 38- مكارم حلمي و أبو هوجة و محمد سعد زغلول. (1996). مناهج التربية الرياضية . مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 39- موعيسى أمين و لبطارمحمد . (2008-2009). دور درس التربية البدنية و الرياضية في التقليل من المشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى تلاميذ التعليم الثانوي . جامعة مستغانم .
- 40- موعيسى أمين لبطار. (2008). دوردرس التربية البدنية و الرياضية في التقليل من المشاكل النفسية لدى تلاميذ التعليم الثانوي. جامعة مستغانم.
- 41- نوال إبراهيم شلتوت و مراد محمد نحلة. (2008). تاريخ التربية البدنية و الرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
- 42- نوري الحافظ. (1990). المراهقة . المؤسسات العربية للدرسات و النشر.
- 43 - Henry. (1967). *manual de psychiarty*. Paris: édition maison..

الملاحق

مركز التكوين المهني : " مقبول محمد " - بعشعاشة
الإسم و اللقب :
الجنس :
التخصص :

العنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل
من بعض المشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين "

_ إقرأ كل عبارة وضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن ؛ أي في
هذه اللحظة بالذات.

_ لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .

_ لاتضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة و حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك .

_ قائمة تقدير الذات :

العبارات	أبدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة
1/ أشعر بهدوء .				
2/ أشعر باطمئنان .				
3/ أنا متوتر .				
4/ أشعر بخوف .				
5/ أشعر بأنني في حالي الطبيعية .				
6/ أشعر بارتباك .				
7/ أشعر بضيق من احتمال سوء حظي .				
8/ أشعر باستقرار .				
9/ أشعر بقلق .				
10/ أشعر بأنني مستريح .				
11/ أشعر بثقة في نفسي .				
12/ أشعر بأنني عصبي .				
13/ أنا مضطرب .				
14/ أشعر بأن أعصابي مشدودة .				
15/ أحس باسترخاء .				
16/ أشعر براحة البال .				
17/ أنا منزعج .				
18/ أشعر بتوتر زائد .				
19/ أشعر بفرح .				
20/ أشعر بسرور .				

_ مركز التكوين المهني : " مقبول محمد " – بعشعاشة

الإسم و اللقب :

الجنس :

التخصص :

العنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل

النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين "

_ إقرأ كل عبارة وضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن ؛ أي في هذه اللحظة

بالذات. _ لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

_ لا تضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة و حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك

مقياس الإكتئاب :

العبارات	قليل جدا	أحيانا	نعم غالبا
1/ أشعر بالحزن بدرجة تفوق إحتمالي			
2/ أشعر باليأس من المستقبل .			
3/ أشعر بأنني فاشل تماما .			
4/ أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي .			
5/ أشعر بأنني تافه و عديم القيمة .			
6/ أنا أستحق أن أعاقب .			
7/ أشعر بخيبة أمل في نفسي .			
8/ دوما ألوم نفسي على الأخطاء .			
9/ أشعر بالإنزعاج والقلق دوما أكثر من المعتاد .			
10/ أنا فقدت إهتمامي و إحساسي بوجود الآخرين أيا كانوا .			
11/ أنا عاجز عن إتخاذ أي قرار .			
12/ لم تعد لدي طاقة لعمل أي شيء .			
13/ أشعر بالتعب حتى لو لم أفعل أي شيء .			
14/ تشغلني أمور صحية كثيرا			

مركز التكوين المهني : " لطروش محمد " - خير الدين

الإسم و اللقب :

الجنس :

التخصص :

العنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل

من بعض المشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين "

_ إقرأ كل عبارة وضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن ؛ أي في هذه اللحظة بالذات.

_ لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .

_ لاتضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة و حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك .

_ قائمة تقدير الذات :

العبارات	أبدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة
1/ أشعر بهدوء .				
2/ أشعر باطمئنان .				
3/ أنا متوتر .				
4/ أشعر بخوف .				
5/ أشعر بأنني في حالتي الطبيعية .				
6/ أشعر بارتباك .				
7/ أشعر بضيق من احتمال سوء حظي .				
8/ أشعر باستقرار .				
9/ أشعر بقلق .				
10/ أشعر بأنني مستريح .				
11/ أشعر بثقة في نفسي .				
12/ أشعر بأنني عصبي .				
13/ أنا مضطرب .				
14/ أشعر بأن أعصابي مشدودة .				
15/ أحس باسترخاء .				
16/ أشعر براحة البال .				
17/ أنا منزعج .				
18/ أشعر بتوتر زائد .				
19/ أشعر بفرح .				
20/ أشعر بسرور .				

_ مركز التكوين المهني : " لطروش محمد " – خير الدين

الإسم و اللقب :

الجنس :

التخصص :

العنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل

النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين "

_ إقرأ كل عبارة وضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن ؛ أي في هذه اللحظة

بالذات. _ لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

_ لا تضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة و حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك

مقياس الإكتئاب :

العبارات	قليل جدا	أحيانا	نعم غالبا
1/ أشعر بالحزن بدرجة تفوق إحتمالي			
2/ أشعر باليأس من المستقبل .			
3/ أشعر بأنني فاشل تماما .			
4/ أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي .			
5/ أشعر بأنني تافه و عديم القيمة .			
6/ أنا أستحق أن أعاقب .			
7/ أشعر بخيبة أمل في نفسي .			
8/ دوما ألوم نفسي على الأخطاء .			
9/ أشعر بالإنزعاج والقلق دوما أكثر من المعتاد .			
10/ أنا فقدت إهتمامي و إحساسي بوجود الآخرين أيا كانوا .			
11/ أنا عاجز عن إتخاذ أي قرار .			
12/ لم تعد لدي طاقة لعمل أي شيء .			
13/ أشعر بالتعب حتى لو لم أفعل أي شيء .			
14/ تشغلني أمور صحية كثيرا			

_ المعهد الوطني المختص في التكوين المهني : " صابر بن عفيف " - مستغانم
الإسم و اللقب :
الجنس :
التخصص :

العنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين "

_ إقرأ كل عبارة وضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن ؛ أي في هذه اللحظة بالذات.

_ لا توجد إجابات صحيحة و أخرى خاطئة .

_ لاتضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة و حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك .

_ قائمة تقدير الذات :

العبارات	أبدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة
1/ أشعر بهدوء .				
2/ أشعر باطمئنان .				
3/ أنا متوتر .				
4/ أشعر بخوف .				
5/ أشعر بأنني في حالتي الطبيعية .				
6/ أشعر بارتباك .				
7/ أشعر بضيق من إحتمال سوء حظي .				
8/ أشعر باستقرار .				
9/ أشعر بقلق .				
10/ أشعر بأنني مستريح .				
11/ أشعر بثقة في نفسي .				
12/ أشعر بأنني عصبي .				
13/ أنا مضطرب .				
14/ أشعر بأن أعصابي مشدودة .				
15/ أحس باسترخاء .				
16/ أشعر براحة البال .				
17/ أنا منزعج .				
18/ أشعر بتوتر زائد .				
19/ أشعر بفرح .				
20/ أشعر بسرور .				

_ المعهد الوطني المختص في التكوين المهني : " صابر بن عفيف " – مستغانم .

الإسم و اللقب :

الجنس :

التخصص :

العنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل

النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي التكوين و التعليم المهنيين "

_ إقرأ كل عبارة وضع علامة (×) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها الآن ؛ أي في هذه اللحظة

بالذات. _ لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة .

_ لا تضيع وقتا طويلا أمام أي عبارة و حاول أن تحدد الإجابة التي تبدو أنها تصف بدقة مشاعرك

مقياس الإكتئاب :

العبارات	قليل جدا	أحيانا	نعم غالبا
1/ أشعر بالحزن بدرجة تفوق إحتمالي			
2/ أشعر باليأس من المستقبل .			
3/ أشعر بأنني فاشل تماما .			
4/ أشعر بالملل من كل شيء حتى حياتي .			
5/ أشعر بأنني تافه و عديم القيمة .			
6/ أنا أستحق أن أعاقب .			
7/ أشعر بخيبة أمل في نفسي .			
8/ دوما ألوم نفسي على الأخطاء .			
9/ أشعر بالإنزعاج والقلق دوما أكثر من المعتاد .			
10/ أنا فقدت إهتمامي و إحساسي بوجود الآخرين أيا كانوا .			
11/ أنا عاجز عن إتخاذ أي قرار .			
12/ لم تعد لدي طاقة لعمل أي شيء .			
13/ أشعر بالتعب حتى لو لم أفعل أي شيء .			
14/ تشغلني أموري الصحية كثيرا			

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من بعض المشاكل النفسية (القلق و الإكتئاب) لدى متربصي مراكز التكوين و التعليم المهنيين (17- 21 سنة) .

تهدف الدراسة إلى :

- 1- معرفة درجة القلق عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "حسب الجنس"
- 2- معرفة درجة الإكتئاب عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "حسب الجنس"
- 3- معرفة الفروق في درجة القلق عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "حسب الجنس"
- 4- معرفة الفروق في درجة الإكتئاب عند الممارسين و غير الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "حسب الجنس"

الفرض من الدراسة :

- 1- يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة قلق أقل مقارنة بغير الممارسين "حسب الجنس"
- 2- يتسم الممارسون لحصة التربية البدنية و الرياضية بدرجة إكتئاب أقل مقارنة بغير الممارسين "حسب الجنس"
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لصالح الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "حسب الجنس"
- 4- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في سمة الإكتئاب الممارسين لحصة التربية البدنية و الرياضية "حسب الجنس"

العينة : شملت 397 متربص .

الأداة المستخدمة : مقياس القلق و الإكتئاب.

أهم إستنتاج : هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مقياسي القلق و الإكتئاب بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية لصالح الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

أهم إقتراح أو توصية أو فرضية مستقبلية : إعطاء إهتمام أكبر لمادة التربية البدنية و الرياضية و الحصة خصوصاً من قبل المدرسين و المسؤولين في هذا المجال .

Résumé de l'étude

Titre de l'étude : «Le rôle de la part de l'éducation physique et du sport dans la réduction de certains des problèmes psychologiques) , l'anxiété et la dépression (avec

17 années (- . Centres de formation Mitribesa et professionnels de l'éducation) 71

L'étude vise à :

1 pour connaître le degré de préoccupation lorsque les pratiquants et non-
pratiquants à part l'éducation physique et du sport " par le sexe » -

2 connaître le degré de dépression quand les pratiquants et non-pratiquants à part
l'éducation physique et du sport " par le sexe » -

3 connaissance des différences dans le degré de préoccupation lorsque les
pratiquants et non-pratiquants à part l'éducation physique et du sport " par le sexe .
" -

4 -banking avec les différences dans le degré de dépression quand les pratiquants et
non-pratiquants à part l'éducation physique et du sport " par le sexe . " -

Hypothèse de l'étude :

Caractérisé par des praticiens de partager l'éducation physique et le degré de sport
moins de souci que les non- pratiquants » , selon le sexe » -

1 est caractérisé par des praticiens de partager l'éducation physique et le degré de
sport moins de dépression que les non- pratiquants » , selon le sexe » -

3 Il y avait des différences statistiquement significatives dans l'anxiété trait au
bénéfice des praticiens de partager l'éducation physique et du sport " par le sexe . " -

4 Il y avait des différences statistiquement significatives dans les praticiens de la
dépression trait à part l'éducation physique et du sport " par le sexe . " -

Échantillon: inclus 391 vise à causer des dommages.

L'outil utilisé : une mesure de l'anxiété et de la dépression .

La conclusion la plus importante : Il y avait des différences statistiquement
significatives dans les mesures de l'anxiété et de la dépression chez les pratiquants et
les non -pratiquants de l'éducation physique

Et le sport au profit des praticiens de l'éducation physique et sportive.

La recommandation la plus importante ou proposer une hypothèse ou un avenir :
donner une plus grande attention à l'éducation physique et du sport , et en
particulier par le contingent

Les enseignants et les administrateurs dans ce domaine.