

العنوان:

# تأثير التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات عين الدفلى

مذكرة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي شعبة علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية

تخصص: تربية وعلم الحركة

إعداد الطالبين:

❖ عباس كبير محفوظ

❖ حاج إدريس وليد

الأستاذة المشرفة:

❖ د. أوسماعيل صافية

السنة الجامعية: 2018-2019

# شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات

يسعدني وقد أنهيت بفضل الله ومنه إعداد هذه المذكرة أن أتوجه إلى العلي القدير بالحمد والشكر على ما أنعم علينا من فضله وهدانا وأنا الطريق أمامنا بالعزم والإرادة والتصميم لإتمام هذا العمل المتواضع كما أتقدم أنا عباس كبير محفوظ وزميلي حاج إدريس وليد بأسمى عبارات الشكر والعرفان حاملة معها عبارات التقدير والامتنان إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل واخراجه ونخص بالذكر الدكتور المشرفة "أوسماعيل صفية" التي وقفت بجانبنا ليس في هذه المذكرة فقط بل طوال المشوار الجامعي بتشجيعاتها ونصائحها ورعاية صديقتها وتوجيهاتها القيمة فكلني منا أسمى عبارات الشكر والامتنان إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بخميس مليانة وكل الطلبة الذين درسوا معنا وكل من ساعدنا من قريب أو من بعيد إلى كل من شجعنا ولو بكلمة طيبة لإنجاز هذا العمل المتواضع.

## إهداء

أهدي ثمرة جهدي وهذا العمل المتواضع

أنا العبد الضعيف عباس كبير محفوظ إلى

روح أبي الطاهرة رحمه الله الذي تآدرنا في نوفمبر 217 وإنشاء الله  
للجنة،

وإلى أمي الغالية أطال الله في عمرها حبيبة قلبي وأغلى ما عندي

إلى كل أخوتي وأخواتي إلى كل أبناء اخوتي

خاصة الكتاكيت الصغار محمد، يقين، أنفال، رعد، محمد، وائل،

إلى كل أصدقائي، إلى زملائي في الجامعة الذي تشرفتم بمعرفتهم

إلى كل عمال وأساتذة معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية

والرياضية

إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة

وشكراً

محفوظ

## إهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على خير خلق الله محمد صلى الله عليه و

سلم

أفتتح إهدائي بالنور الذي يضيئ حياتي و من أمرني الخالق  
بطاعتها و ساعداني بدعائهما إلى أعز ما أملك في الدنيا أمي و

أبي، و الأخت الغالية و الإخوة الكرام سفيان و إلياس.

إلى كل من علمني و بذل جهدا في تعليمي حرفا في

حياتي. جميع الأساتذة مشكورين.

على كل الأصدقاء الأعزاء شريف، بلال، ياسين، إبن العم

كريم، صادق و باقي الأصدقاء و إلى كل طلبة قسم علوم و

تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية و إلى من قاسمني

هذه المذكرة الأخ محفوظ.

إلى كل من يعرفه وليد و من نستهم ذاكرتي و من سعادهم

قلبي و لم يسعهم قلبي.

وليد

## قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر
	إهداء
	الملخص
	قائمة الملاحق
أ	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي</b>	
05	الإشكالية
07	الفرضيات
07	أهداف البحث
07	أهمية البحث
08	الدراسات السابقة
09	تحديد المفاهيم والمصطلحات
<b>الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتربية العامة</b>	
13	تمهيد
14	مفهوم التربية العامة
14	الأهداف العامة للتربية
15	مفهوم التربية البدنية والرياضية
16	التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية
16	أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر
17	أهداف التربية البدنية والرياضية
19	درس التربية البدنية وماهيته وأهميته
20	علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
21	أهمية التربية البدنية للمراهق
21	محتوى درس التربية البدنية والرياضية
23	الخلاصة
<b>الفصل الثاني: المراهقة في الطور الثانوي</b>	
25	تمهيد

26	تعريف المراهقة
27	أنماط المراهقة وأشكالها
28	مراحل النمو
29	خصائص ومظاهر المراهقين (15-18 سنة)
30	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15 - 18)
30	دوافع النشاط الرياضي للمراهقين: (15 - 18 سنة)
31	حاجيات المراهق
32	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
33	دور الرياضة بالنسبة للمراهقين
34	الخلاصة
<b>الفصل الثالث: الإكتئاب</b>	
36	تمهيد
37	تعريف الاكتئاب
37	أعراض الاكتئاب
39	العلاقات الاجتماعية
40	أسباب الاكتئاب
41	أنواع الإكتئاب
44	الخلاصة
<b>الفصل التطبيقي</b>	
46	تمهيد
47	الدراسة الاستطلاعية
47	منهج البحث
47	متغيرات البحث
48	مجتمع وعينة البحث
49	مجالات البحث
49	أدوات الدراسة
50	صدق وثبات مقياس الاكتئاب
51	نتائج الفرضيات
54	مناقشة وتحليل النتائج
56	الإستنتاج العام
57	خاتمة

59	قائمة المراجع
63	قائمة الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم
48	تفصيل لحجم العينات المعتمدة في الدراسة الاستطلاعية وعينة البحث	01
50	معامل ثبات مقياس الاكتئاب	02
51	نتائج الفرضية 01	03
52	نتائج الفرضية 02	04
53	نتائج الفرضية 03	05

قائمة الملاحق:

صفحة	عنوان	رقم
64	تسهيل مهمة	01
65	مقياس بيك	02

## ملخص البحث:

تمحور جوهر بحثنا حول تأثير التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

والإشكالية كانت كالاتي: هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية؟ في الأول قمنا بصياغة فرضيات على النحو التالي:

الأولى توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب، أما الثانية هي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب، أما الفرضية الأخيرة فكانت: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى ثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

بعد ذلك تطرقنا لأهداف البحث والتي تتكون من أهداف علمية وعملية أما عملية فهي الكشف عن الفروق بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب والكشف عن الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب والكشف عن الفروق بين تلاميذ الأولى ثانوي والثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب وأهداف علمية دور التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب في مرحلة المراهقة وبعد ذلك تطرقنا لأهمية البحث وهو أثر ممارسة التربية البدنية على الاكتئاب.

وبعد ذلك تطرقنا إلى المفاهيم الأساسية التي ينصب عليها موضوع بحثنا وهي التربية البدنية والرياضية، المراهقة، الاكتئاب، التعليم الثانوي. وللإجابة على تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي والميداني على تقنية مقياس بيك للاكتئاب الذي طبقناه على عينة من التلاميذ المراهقين تلاميذ الثالثة ثانوي والأولى ثانوي ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة توصلنا على استنتاجات هامة عن فرضياتنا.

لقد تبين من تحليل النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة أنّ التربية البدنية والرياضية لا تؤثر على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

فكوننا مختصين في مجال التربية البدنية يفترض علينا أن نهتم أكثر بالجانب النفسي وتوفير الإمكانيات المادية لتستطيع الرياضة التأثير إيجابيا في المراهقين.

## **Summary of research :**

The core of our research is centered on the effect of sport on teenagers depression in highschool.

And the problem was if sport and physical education effect adolescent's depression in secondary school ?

At the first place we made the following hypotheses :

The first hypothesis is that there are statistically significant differences between girls and boys that practice the physical education on the depression scale; however, the second hypothesis was about the statistically significant differences between students of first and third year that practice the physical education on the depression scale.

After that we tackled the goals of this research that include the scientific and the practical goals. The practical once deal with the discovering of the students that are up or incapable of practicing the physical education on the depression scale, and to discover the boys and girls of first, second and third year that practice sport on the depression scale. In the other hand the scientific goals in which they deal with the clarification of the role of physical education on depression in the period of adolescence.

After that we tackled the importance of this research which shows the effect of practicing education on the depression.

After that we introduced the basic concepts of our research are physical education, sport, depression, highschool education.

In order to answer our questions, we relied on the application of " Beck " scale of depression on a sample of adolescent student, first and third student of highschool.

## مقدمة عامة

تعتبر التربية البدنية و الرياضية منذ القدم فناً و علماً له أصوله و مبادئه و أهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم و كسب المهارات الحركية و قد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل و ذلك بإعداد الفرد السليم الفعّال في محيطه و مجتمعه و لذلك أضحت بأهدافها و برامجها من العوامل و العناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة و المتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية البدنية و الرياضية فهما خاطئاً خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات و البعض الآخر يراها مسابقات و منافسات و الأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت، و بات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها و إبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرسّت لمعرفة تأثير التربية البدنية و الرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها و لم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد إن توفرت الظروف الملائمة لذلك كحيوية المدرس و توفر الملاعب و الكرات و غيرها و بناءً على ذلك فإن تكثيف الجهود و تسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين و الدارسين في هذا المجال و لعلّ ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة هو الاكتئاب الذي يعدّ ظاهرة خطيرة و متجذرة في مجتمعنا اليوم فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد و سعادته و يجعل منه ذلك الفرد المضطرب المكتئب و ربما تعدى ذلك ليصبح منهك الجسد يشكو الأمراض، و لهذا أطلق عليه مصطلح القاتل الصامت إلا أن الإكتئاب يكون أكثر حدة عندما يكون متزامناً مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيبّ الجو الملائم له و من خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق إلى التربية البدنية و الرياضية و أثرها على الإكتئاب عند مراهقي المرحلة الثانوية متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع و من هنا كان اهتمامنا و اختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان الشامل ألا و هو "تأثير التربية البدنية و الرياضية على الإكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية"<sup>1</sup>.

ولمعالجة هذا الموضوع و للإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي : حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة و فيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة، تحديد الإشكالية بشكل منهجي و تدريجي إنطلاقاً من العام إلى الخاص، وصولاً إلى طرح التساؤل العام الرئيسي متبوعاً بالتساؤلات الفرعية و تحديد فرضيات البحث ثم حدود البحث و بعدها أهداف البحث ثم الأهمية و بعد ذلك الدراسات السابقة و المشابهة و أخيراً تحديد المفاهيم و المصطلحات و من ثم الجانب النظري و يتكون من الفصل الأول حيث تم التركيز على التربية البدنية و الرياضية و الفصل الثاني تم التطرق لموضوع الإكتئاب النفسي و الفصل الثالث خصصناه لمرحلة المراهقة في الطور الثانوي<sup>2</sup>.

ويأتي بعد ذلك الجانب التطبيقي و ينقسم إلى قسمين أو فصلين أمّا الفصل الأول فيشمل إجراءات البحث و عرض الإطار المنهجي للدراسة و ذلك بتحديد خطوات سير البحث الميداني ، المنهج المستخدم في الدراسة و

<sup>1</sup> محمد عادل ذهاب، ت ب ر للخدمة اجتماعية، دار لفكر العربي، مصر، ط1، 1993، ص19.

<sup>2</sup> غندير خالد، دور حصة ت ب ر في التخفيف من حدة القلق، مذكرة ليسانس، جامعة قاصدي مرباح، 2012، ص17.



## مقدمة عامة

حدوث البحث و ذكر مجتمع البحث و عينته و كيفية اختيارها إلى أن نصل إلى أدوات الدراسة ثم أخيرا إلى إجراءات التطبيق الميداني أو المعالجة الإحصائية أمّا الفصل الثاني و هو الفصل الختامي و الذي قمنا فيه بعرض وتحليل النتائج ثم التفسيرات ثم قمنا بمناقشة و تحليل النتائج ثم استخلصنا إلى الخلاصة العامة ثم الإستنتاج العام ثم الخاتمة و وضعنا بعض الفرضيات المستقبلية إلى أن نصل أخيرا إلى قائمة المراجع و الملاحق. ولقد استفدنا كثيرا من دراستنا لهذا الموضوع والذي رأينا فيه تأثير التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية وضرورة توفير بيئة وإمكانيات إيجابية للتأثير إيجابيا في التلميذ وإلا يكون عكس ذلك وهو واقع مؤسساتنا التربوية في الوقت الراهن وذلك بالاستعانة ببعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا واستفدنا منها في توسيع معلوماتنا في هذا الموضوع.

### 1- الإشكالية:

تعد مرحلة التعليم الثانوي عي المرحلة الوسطى من سلم التعليم، حيث يسبقها مرحلة التعليم وكذلك إنهاء مرحلة التعليم الثانوي يعد شرطاً لمتابعة التعليم العالي وهذا بعد النجاح في امتحان البكالوريا حيث يجري هذا الأخير في دورة سنوية واحدة يحدد تاريخها من طرف وزارة التربية والتعليم كما يحدد تاريخ انتهاء التسجيل، أما بخصوص مواد الامتحان فيحتوي على امتحانات كتابية مطابقة للبرامج الرسمية التي تدرس في الأقسام النهائية إلا أن اجتياز هذا الامتحان يتطلب تحضيراً نفسياً خاصة وضرورة تجنب الضغوط النفسية الذي تسببه ضغوط الأسرة والأساتذة والتي قد تشكل لديه قلقاً واكتئاباً نفسياً يعيق أداءه في الامتحان وقد يتسبب هذا في حالة من عدم الاتزان وعدم الثقة بالنفس وأشارت دراسة هاملتون للاكتئاب أنه مرض نفسي يتصف بشعور عميق ودائم بالحزن والألم النفسي والتي قد تؤثر على مستقبل الإنسان سواء كام في الدراسة أو العمل.

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فناً وعلماً له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه ولأجل ذلك أصبحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تتبني عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، وبات من واجب توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أنه معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناءاً على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من مظاهر الانفعالية التي تكاد تسيطر على نفسية الطالب وهو الاكتئاب النفسي الذي يعتبر ظاهرة خطيرة سلبية ومجزرة خاصة لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا وخاصة أيضاً أن الاكتئاب النفسي يكون أكثر حدة عندما يكون مترامناً مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات جسمية وانفعالية من شأنها أن تنهي الجو الملائم له.

ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق لدور الصحة البدنية والرياضية كوسيلة للتحقيق أو الحد من الاكتئاب متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع.

لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فللتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك إضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يخفف الإنسان من الاكتئاب والضغوط لديه وهذا ما أثبتته الدراسات السابقة والتي أثبتت التأثيرات النفسية الإيجابية للرياضة وانخفاض مستوى الاكتئاب.

## الفصل التمهيدي

إذا كان اللعب والممارسة الرياضية هما من أحسن الطرق للتخفيف من الاكتئاب النفسي، فكيف نتغاضى عن دور التربية البدنية والرياضية التي تجاوزت حدود الجسم لتشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والاحساسات والانفعالات والدوافع والميولات والحاجات والرغبات وشملت بصفة عامة جميع الجوانب الشخصية وخرجت بذلك عن نطاق العظام والعضلات إلى الشمولية والتي اتخذت مفهومها الحديث من نظريات علم النفس وأصبحت حالياً من أحدث الأساليب التربوية لأنها عن طريق النشاط البدني تجمع الجسم والنفس كوحدة واحدة<sup>1</sup>.

لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حيث أصدرت العديد من الأمرات التي تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية، من ضمنها الأمر رقم 95-09 المؤرخة في 25/09/1995 والتي توضح ما يلي: يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين<sup>2</sup>.

كما اعتبرها كوبيسكي كوزليك جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن عقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف<sup>3</sup>.

ولعلنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب وممارسة الرياضة باعتبارهما المكونين الأساسيين والعنصرين الحيوين للتربية البدنية والرياضية لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الإيجابية، إذ كيف يكون للعب وممارسة الرياضة دور في التخفيف والقضاء على الاكتئاب النفسي، ونجد التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المتقنة تعاني من نقص الدراسات في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرز هذه القيم النفسية لها.

ومن كل ما سبق التطرق إليه في هذا المجال ارتأينا طرح التساؤل التالي:

**هل تؤثر التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية؟**

### 1-2-التساؤلات الفرعية:

ومن خلال التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الفرعية لتالية:

- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب.
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.
- ✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى ثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي للممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

<sup>1</sup> محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1965.

<sup>2</sup> مديرية التربية والتعليم الثانوي، منهاج التربية

<sup>3</sup> امين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1965، ص 36.

### 2-الفرضيات:

#### 2-1-الفرضية العامة:

تؤثر التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

#### 2-2-الفرضيات الجزئية:

- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.
- ✓ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى الثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

#### 3-أهداف البحث:

##### 4-1-أهداف عملية:

- ✓ الكشف عن الفروق بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من التربية على مقياس الاكتئاب.
- ✓ الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.
- ✓ الكشف عن الفروق بين تلاميذ الأولى والثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

##### 4-2-أهداف علمية:

- ✓ تفسير دور التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب في مرحلة مهمة على المراهقين ألا وهي مرحلة المراهقة في الطور الثانوي التي تتميز باضطرابات انفعالية وجسمية ونفسية وجنسية.
- ✓ إيجاد تفسير لظاهرة الاكتئاب التي أصبحت تصيب المراهقين في المرحلة الثانوية ومحاولة إيجاد حلول للحد منها.

#### 4-أهمية البحث:

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالاكتئاب النفسي في مرحلة مهمة من مراحل حياة التلميذ والتي هي مرحلة المراهقة في الطور الثانوي التي تتميز بالاضطرابات الانفعالية والنفسية والجنسية وغيرها والتي من شأنها أن تزيد من حدة الاكتئاب النفسي.

ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو التأثير الإيجابي للتربية البدنية على الاكتئاب النفسي فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق التي تقدمها التربية البدنية والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأستاذ وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملاً، والملاحظ هذه النقطة أن اهتمام الباحثين لم يركزوا إلى على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية

## الفصل التمهيدي

التربية البدنية من الجوانب النفسية، برغم تنوع العديد من المقاربات النظرية وكذا التطبيقية التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد.

فلا يمكن توعية أي فرد كما ذكرنا إلا إذا كانت الأبحاث والدراسات في متناول يده وسنضع بعون الله وشيء من التفصيل تأثير التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية.

### 5- الدراسات السابقة:

**6-1- الدراسة الأولى:** دراسة قام بها عبد المالك بوفريدة عام 2015 تحت عنوان: دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ومدى مساهمته في اعداد الفرد الصالح من جميع النواحي حيث استعمل الطالب المنهج الوصفي وأجرى دراسته على عينة تتكون من 240 طالب من ثلاث ثانويات تنتمي لدائرة حمام دباغ ولاية قالمة وتوصل في الأخير إلى أن النشاط البدني الترويحي وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق والاكتئاب لدى تلاميذ المرحلة الثانوية داخل حصة التربية البدنية والرياضية وكذلك بأن للنشاط الرياضي دور في التخفيف من صفة الإحباط وأن الاستمرار فيه يجعل المراهق أكثر تحكما في انفعالاته.

**6-2- الدراسة الثانية:** دراسة قامت بها طالبة الماجستير عام 2009 الطالبة بوغالية فايذة تحت عنوان: دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق والاكتئاب حيث قامت بدراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية شلف حيث تمحور الموضوع ووضعت فرضيات حول معرفة التأثير الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ التعليم الثانوي حيث أن المراهق ومن خلال ممارسته للألعاب الرياضية يشعر لا إراديا بالارتياح النفسي.

وكانت النتائج للتربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

### 6-3- الدراسة الثالثة:

وقد قامت بها الطالبات: بن ديلمي رحمة، عمراوي خولة، غنامي فاطمة، حميدي نجوى، في السنة الجامعية (2008، 2009) بجامعة قسنطينة.

عنوان البحث: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط، دراسة ميدانية ببعض إكماليات أم البواقي.

فرضيات الدراسة: الفرضية العامة: تلعب التربية البدنية والرياضية دوراً إيجابياً في تخفيف الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط.

الفرضيات الجزئية: للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من حدة الاكتئاب.

النتائج المتوصل إليها: إن التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف من بعض الاضطرابات النفسية كالاكتئاب

حيث أنجزها الطلبة: رابحي سعيد، بوقرة سليمان، جامعة بسكرة، 2009-، 2010 بعنوان: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة حيث كانت الفرضية العامة كالتالي: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط النفسي لدى المراهقين (12-15 سنة).

الفرضيات الجزئية: للألعاب الجماعية دور في تخفيف الضغوط النفسية لدى التلاميذ المراهقين (12-15 سنة). وكانت النتائج المتوصل إليها إيجابية للتربية البدنية والألعاب الجماعية دور في التخفيف من الضغوط النفسية.

### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

#### 1-7- التربية البدنية والرياضية:

لغة: التربية تعني إيصال الشيء بكماله والكمال هذا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع للتربية لحيز الفرد ولحيز الإنسانية التي تنتمي إليها<sup>1</sup>.

بدن: بدن الانسان أي جسده والبدن من الجسد ما سوى الرأس وجمع بدن هو أبدان.

الرياضة: وقد وردت في لسان العرب معنى كلمة روض: راضى الدابة أي يروقها ويدللها ويعلمها السير ويقال أروضت الأرض وأراضت أي ألبسها النباتات<sup>2</sup>.

#### اصطلاحا:

عرفها ويست بوتشر وكثير من المفكرين: هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين أداء الإنسان واثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها<sup>3</sup>.

ويعرفها بيوتنشوار لغيري أنها 'ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني التي اختيرت بغرض تحقيق المهام'.

ويعرفها ويست بوتشر 'أنها العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط وهي الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك'.

<sup>1</sup> سلامة الخميسي، التربية والمدرسة والمعلم، قراءة اجتماعية ثقافية، دار الوفاء، مصر، 2000، ص 35.

<sup>2</sup> محمد بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 17-20.

<sup>3</sup> بوفلجة غيات، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، 1989، ص 32.

### إجرائيا:

هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف إلى تكوين مواطن متوازن بدنيا وعقليا وانفعاليا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

### 7-2-المراهقة:

#### لغة:

هي من الفعل 'راهق' وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجل فهو مراهق<sup>1</sup>.

تعني الاقتراب والدنو من الحلم والمراهقة بهذا المعنى: الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية (ADOLESCENCE) والمشتقة من الفعل اللاتيني (ADOLESCERE) ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد وبذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشد<sup>2</sup>.

#### إصطلاحا:

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12-20 سنة وهذه التحديات غير دقيقة ومدتها يختلفها حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية والاقتصادية.

إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامة وقد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11-21 سنة<sup>3</sup>.

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة كالحساسية الزائدة والوقوف على القيم المجردة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين<sup>4</sup>.

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدأ النضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على النضج<sup>5</sup>.

### إجرائيا:

المراهقة هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية من أهمها الاكتئاب النفسي.

<sup>1</sup> فؤاد فالح السبباني، منجد الطالب، دار المشرق، ط43، بيروت، 1995، ص 256.

<sup>2</sup> علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2002، ص 288-289.

<sup>3</sup> نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط1، بيروت، 2000، ص 235.

<sup>4</sup> رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، 2002، ص 357.

<sup>5</sup> خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو والطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط4، الاسكندرية، 2004، ص 98.

لغة:

مصدر اكتئاب: شعر بالاكتئاب أي بحزن وأسى، الكآبة سوء الحال والحزن وهو مرض نفسي يصاحبه اتجاه للعزلة وهبوط في الجسم وفي القدرات الذهنية وهو حالة نفسية أو عصبية تتسم بعدم القدرة على التركيز والأرق وشعور بالحزن الشديد واليأس ويعد الاكتئاب من أهم الأمراض النفسية في هذا العصر.

إصطلاحا:

يعرف الاكتئاب في المعجم النفسي الكبير بأنه مرض نفسي يتميز بتغيير عميق في الحالة المزاجية من الحزن واللام النفسي والتباطؤ النفسي الحركي. تعريف اجرام (INGRAM) الاكتئاب اضطراب ميزاجي أو وجداني ويتسم ذلك الاضطراب بالانحرافات ميزاجية تفوق التقلبات المزاجية الأخرى.

إجراءيا:

هو مرض نفسي يتصف بشعور عميق ودائم بالحزن واليأس أو فقدان الاهتمام بالأشياء التي كانت يوما ما مصدر للبهجة و يترافق ذلك مع الاضطراب في العمليات الذهنية.

### 7-4-التعليم الثانوي:

إجراءيا:

وهي المرحلة التي تلي المرحلة الأساسية وتمتد إلى غاية السنة الثامنة عشرة عادة (من 15 إلى 18 سنة)، حيث ينتقل التأطير في هذه المرحلة من الوسائل الأساسية للتعليم والتعبير والفهم أي اللغة والحساب واستخدام هذه الوسائل في درس مختلف نواحي الفكر والحياة والبحث عن المعرفة.

## تمهيد:

لقد تمكنت التربية البدنية والرياضية ومن كسب مكانة مرموقة بين مختلف فروع التربية العامة ولم تبقى هذه الأخيرة ذات صيغة قديمة أو وسيلة من وسائل النضال والحروب أو مجرد لعبة لقضاء وقت الفراغ بل أصبحت علماً قائماً بحد ذاته جمعت بين علم النفس وعلم الاجتماع والفيزياء والتاريخ وعلك الأحياء...إلخ.

ولم يعد ثم جدال في أن التربية البدنية والرياضية أصبحت اليوم علماً عظيماً فلقد انتهت صورة حصة التربية البدنية والرياضية التي لا تحمل في جعبتها إلا ممارسة لهذا النشاط من أجل اللعب والظهور والتسلية فقط بل أصبحت تتميز باسمها في تحسين المستوى الصحي والبدني والنفسي وتنمية الروح الاجتماعية والاتصال بالآخرين وزيادة إنتاجية الفرد.

فهدفها تكوين أفراد مقبولين للحياة الاجتماعية من جميع جوانبها وهذا ما سيكون محور دراستنا هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية.

**1- مفهوم التربية العامة:** تمثل التربية عملية أساسية وحيوية لأي مجتمع انساني وتختلف المجتمعات في النظر إلى التربية باختلاف المنطلقات الفكرية والقومية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية التي ينتبأها كل مجتمع<sup>1</sup>.

فقد حاول الكثير من المربين أن يعرفوا التربية واختلفوا كثيرا في تعريفها اختلافا في الغرض منها ونذكر منها بعض التعريفات تستحق الذكر بإجمال.

▪ **جون ملتون:** "التربية الكاملة هي التي تجعل الإنسان صالحاً لأداء أي عمل عاماً كان أو خاصاً بدقة وأمانة ومهارة".

▪ **بستالوثري:** "التربية هي تنمية كل قوى الطفل تنمية كاملة متلائمة".

▪ **هيل:** "التربية الكاملة هي تلك التي تحفظ الصحة البدنية والقوة الجسمية للتلميذ وتمكنه من السيطرة على قول العقلية والجسمية وتزويد من سرعة إدراكه وحدة ذكاهه"<sup>2</sup>.

**1-1- مفهوم التربية العامة:** تعني إيصال الشيء بكماله والكمال هذا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع لتربية لحيز الفرد ولحيز الإنسانية التي ينتمي إليها<sup>3</sup>.

**1-2- مفهوم التربية اصطلاحاً:** التربية اصطلاحاً تعني التنمية وهي تتعلق بكل كائن حي نبات حيوان إنسان ولكل منها طرائق خاصة لتربية، وتربية الانسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته ولا تنتهي إلا بموته وهي تعني باختصار أن تهيئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي الشخصية العقلية والخلقية والجسمية والروحية أي أن التربية ما هي إلا تهيئة ظروف تتاح فيها الفرصة لأن توجه كل مقومات التربية لتجعلنا ننشئ أشخاص صغار أو كبار تنشئة سليمة في النواحي الخلقية والجسمية العقلية والروحية<sup>4</sup>.

**2- الأهداف العامة للتربية:** أعلنت اللجنة السياسية التربوية الأمريكية عام 1938م تنظيمًا للأهداف التربوية جاء فيها ما يلي:

**1- أهداف تحقيق الذات:** وتشمل عقل الباحث، التخاطب، الكتابة، القراءة، العد، البصر، السمع والترويح عن النفس والاهتمام بالخلقية.

**2- أهداف العلاقة البشرية:** وتشمل احترام البشرية، الصداقة، التعاون، تقدير الأسرة وحمايتها، الاهتمام بالأمر المدرسية والمنزلية.

<sup>1</sup> أحمد عمر سليمان روبي، الأهداف التربوية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 9.

<sup>2</sup> محمد عطية الأبراشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993، ص

<sup>3</sup> سلامة الخميسي، التربية والمدرسة والمعلم، قراءة اجتماعية ثقافية، دار الوفاء، مصر، 2000، ص 35.

<sup>4</sup> رايح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات، جامعة جزائر، 1982، ص 35.

3- أهداف الكفاءة الاقتصادية وتشمل المعلومات المهنية، اختيار المهنة، العدالة المهنية، تقدير المهنة الاقتصادية والشخصية<sup>1</sup>.

### 3- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

3-1- لغة: جاء في لسان ابن منظور من معاني بدن ما يلي:

بدن: بدن الانسان أي جسده والبدن من الجسد ما عدى الرأس.

أما الرياضة فقد وردت في لسان العرب معنى كلمة روض أي راضي الدابة أي يروقها روضا والرياضة أي وصاها ودلها أو علمها السير<sup>2</sup>.

3-2- اصطلاحاً: عرفها واست بوشر والكثير من المفكرين: هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني واثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق أهدافها<sup>3</sup>.

ويعرفها البعض الآخر على أنها التمرينات أو الألعاب وقت الفراغ (المسابقات الرياضية) ولكن هذه المفاهيم هي في الواقع تمصل أصل وأشكال الحركة المنظمة في المجال الأكاديمي الذي يسمى باسم التربية البدنية والرياضية<sup>4</sup>.

كما تعرف التربية البدنية الرياضية في الولايات المتحدة "إن التربية البدنية والرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميثاق تجريبي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني"<sup>5</sup>.

### تعريف التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

تعرف التربية البدنية والرياضية لدى الجمهورية الجزائرية الديمقراطية على أنها نظام عميق الإدماج بالنظام التربوي الشامل وتخضع لنفس الغايات التي تسعى التربية إلى بلوغها والرامية إلى الرفع من شأن المواهب<sup>6</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر القاهرة، ط2، 1998، ص 104.

<sup>2</sup> محمد بسيوني فيصل الشاطي، نظريات وطرق ت ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 17-20.

<sup>3</sup> بوفلحة عنات، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989، ص 32.

<sup>4</sup> أحمد بوسكرة، مناهج ت ب ر للتعليم الثانوي والتربوي، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص 8.

<sup>5</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1992م، ص 11.

<sup>6</sup> محمد الحمامي، أمين الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الذكر العربي، 1990، ص 21.

4- التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية:

يري الدكتور محمد الحماجمي والدكتور أمين أنور الخولي (1990) أنه حتى يمكن إخصاء مفهوم أفضل للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية والمشاهد في الميدان والتي تكمن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعرفية المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحصلها الأفراد، اتجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه ألوان الرياضة بشكل خاص<sup>1</sup>.

4-1- وظيفة التربية البدنية والرياضية:

وظيفة التربية البدنية والرياضية تختلف من مستوى إلى آخر ومن مرحلة عمرية إلى أخرى وتتمثل في الإعداد البدني والفني والنظري والنفسي<sup>2</sup>.

4-2- أهمية التربية البدنية والرياضية:

يرى المفكر التربوي هوبرت أن التربية البدنية تساعد إلى حد كبير في تهذيب الإدارة فيقول في هذا الصدد "الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه<sup>3</sup> وأشارت أقدم النصوص إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي وهذا ما ذكره "سقراط" مفكر الإغريق وأبو الفلاسفة عندما كتب "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعى الداعي".

وإن التربية البدنية والرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى بل هي جزء هام من العملية التربوية العامة. فهي تلعب دور هام في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات والخبرات الحركية التي تساعد على تنمية التلميذ في مختلف الحكومات بالتربية البدنية والرياضية فأنجزت القاعات والملاعب الرياضية وكونت إطارات راقية في هذا الميدان الحيوي فبرنامج التربية البدنية والرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيهها سليما إذ يعلمه مختلف المهارات الحركية التي تعطيه الصحة والسلامة والرشاقة.

أهمية التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

لقد اهتمت الجزائر اهتماما كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وذلك لدورها العظيم في تكوين المواطن الجزائري الصالح القوي من الناحية البدنية والنفسية وهذا ما تؤكد لنا سياسة الدولة والمتمثلة في إنجاز مختلف

<sup>1</sup> عبد الوهاب بومدية، الرياضة مظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، دار العربية للكتاب، ص 140.

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 41.

<sup>3</sup> محارزي حمزة حد رشم، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، جامعة خميس مليانة، 2014، ص 21.

المرافق الرياضية عبر مختلف المؤسسات التربوية والنوادي الرياضية والثقافية إلى جانب اهتمامها بتكوين الإطارات في هذا الميدان.

ولقد أسست العديد من المعاهد لتكوين أساتذة التربية البدنية والرياضية وذلك لأهمية القطاع الحساس وتحقيق الغايات والأهداف التي يسعى إليها قطاع التربية والتي ترمي إلى إعداد وتكوين المواطن الصالح<sup>1</sup>.

### 1-8- أهداف التربية البدنية والرياضية:

1-8-1- أهداف عامة: تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا وعقليا عن طريق:

- ✓ الإهتمام بالصحة العامة والعناية بالقوام.
- ✓ الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج في كافة المجالات.
- ✓ تحقيق مستويات جيدة في اللياقة البدنية والحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية والمهارات الطبيعية.
- ✓ تناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الإمكانيات البشرية والمادية والبيئية.
- ✓ اكتشاف ذوي القدرات والمواهب الرياضية الخاصة ورعاية الموهوبين منهم<sup>2</sup>.
- ✓ تعليم الطلاب المهارات الاجتماعية.
- ✓ تحسين قدراتهم الابتكارية
- ✓ زرع الثقة بالنفس والأخلاق الحميدة في الطلاب.
- ✓ تحسين القدرة على أداء الأشكال المختلفة للحركة<sup>3</sup>.

### 1-8-2- الأهداف الخاصة:

#### ▪ الأهداف النفسية والاجتماعية:

من أهداف التربية البدنية والرياضية تنمية شخصية افرء نفسيا واجتماعيا وجعلها تتصف بالاتزان والنضج بهدف التكيف النفسي والاجتماعي للمتعلم داخل الأسرة والمجتمع وغرس فيه روح التعاون والالتزام وضبط النفس...إلخ.

<sup>1</sup> مكارم حلمى أبو هرجة، مدخل إلى التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002، ص 35.

<sup>2</sup> ناهد محمد سعد النيلي، رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004، ص 23.

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي، التربية البدنية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 23.

■ الأهداف الصحية:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى الارتقاء بالجانب الصحي العام للأفراد ووقايتهم من الأمراض ومن ناحية أخرى نجد تحسين المستوى الصحي يرتبط ارتباطا وثيقا بإطالة الفترة الزمنية المخصصة للرياضة لزيادة قدرة الفرد على العمل والإنتاج<sup>1</sup>.

■ التنمية المعرفية: وتتمثل فيما يلي:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير الجهود عليه.
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثرة في جسم الإنسان.
- ✓ معرفة قواعد الإسعاف الأولية أثناء الحوادث البدنية.
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي.
- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنيا ودوليا.

■ التنمية البدنية:

- ✓ تطوير وتحسين الصفات البدنية.
- ✓ تحسين المردود الفيزيولوجي.
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعية.
- ✓ الرفع من المردود وتحسين النتائج الرياضية<sup>2</sup>.

1-9-1- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

1-9-1- أهداف جسمية:

- ✓ تنمية الكفاءة البدنية والمحافظة عليها.
- ✓ تنمية المهارات البدنية الجيدة.
- ✓ ممارسة العادات الصحية السليمة.

<sup>1</sup> عنابات محمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 08.

<sup>2</sup> اللجنة الوطنية لمناهج التربية البدنية والرياضية، السنة الثالثة ثانوي، مطبعة التعليم والتكوين، الجزائر، 2006، ص 03

1-9-2- أهداف عقلية:

✓ تنمية القدرة على التفكير والدراسة "العقل السليم في الجسم السليم".

✓ تنمية الثقافة في المجال الرياضي والبدني.

1-9-3- أهداف اجتماعية نفسية:

تهيئة اجو الملائم للطلاب لإظهار التعاون، الأخوة، ضبط النفس، احترام المدرس والمنافس، وإثبات الذات وغيرها من الصفات الحميدة والابتعاد قدر الإمكان عن الصفات السيئة<sup>1</sup>.

2- تقسيم أنشطة التربية البدنية والرياضية:

صنف علماء التربية الرياضية أنشطتها وفقا لاتجاهات متباينة ووفقا لهدفها ونوعيتها لأدوارها ولطبيعتها أيضا<sup>2</sup>. وسنحاول في هذا الصدد أن نتناول أحد أهم أوجه التقسيمات والذي يعني بالنوعية والذي يعني بالنوعية التي من خلالها أدرجت التربية الرياضية.

✓ دروس التربية البدنية (أنشطة لبرامج الدرس).

✓ النشاط الداخلي.

✓ النشاط الخارجي.

3- درس التربية البدنية وماهيته وأهميته:

إن درس التربية البدنية كغيره من الدروس المنهجية الأخرى له دور فعال ومميز في تحقيق الأهداف التربوية.

ويعتبر درس التربية البدنية الوحدة الرئيسية للرياضة المدرسية لكونه يكتسي طابع خاص يميزه عن باقي الدروس وأضحى من الأهم العناية بمكوناته أي المادة التي يحويها، وطريقة توصيل هامة في المادة إلى المدرسين.

وبذلك يمثل درس التربية الرياضية القالب أو الإطار الذي تتجمع فيه كل الخبرات التربوية والرياضية والمدرسية بالمدرسة على حب الدرس بما يقدم لهم مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم الرياضية المدرسية. كما يعتبر درس التربية البدنية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس منهاج التربية البدنية كما يجب أن نراعي فيه حاجات الطلبة بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم.

<sup>1</sup> عنابات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية، دار الفكر العربي، 1998، ص 9-10.

<sup>2</sup> ليلي عبد العزيز زهران، المناهج والبرامج في التربية الرياضية، ص 97.

3-1- واجبات درس التربية البدنية: وتتلخص أهمها في<sup>1</sup>:

- ✓ رفع القابلية البدنية للتلاميذ.
- ✓ تطوير المهارات الحركية الأساسية بالإضافة إلى تعلم المهارات الرياضية.
- تربية الصفات الخلقية 'التعاون، الأخوة، المثابرة، التضحية، الإقدام... إلخ'.
- تطوير وزرع روح الجماعة والعمل على التكيف الاجتماعي.
- تطوير وتحسين القدرات العقلية، الإدراك، الذكاء، الارتباط، التخيل وهذا عن طريق الألعاب والتمارين المدرجة وفق الطرق والمناهج الكفيلة لتمكين التطور.

3-2- أغراض درس التربية البدنية<sup>2</sup>:

لدرس التربية البدنية والرياضية عدة أغراض أهمها:

- 3-2-1- تنمية الصفات البدنية الأساسية: من أهم أغراض درس التربية البدنية تنمية الصفات البدنية لأهميتها في الحياة ككل وانعكاسها على صحة وسرور واطمئنان الطالب.
- 3-2-2- النمو الحركي: ويقصد به تنمية المهارات الحركية عند المتعلم كالعفو والمشي بالإضافة إلى اكتساب مستوى بدني جيد وعرفة قوانين الألعاب... إلخ.
- 3-2-3- اكتساب الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي: ففي الألعاب تظهر الأخوة واتعاون بالإضافة إلى اكتساب مستوى بدني جيد ومعرفة قوانين الألعاب... إلخ.
- 3-2-4- الغرض الصحي: ويقصد به خول الجسم من الامراض بالإضافة إلى الصحة النفسية والاطمئنان والاستقرار النفسي وبث البهجة والسرور في نفوس التلاميذ وإزالة الإنطواء وعدم القدرة على المواجهة والاكتئاب... إلخ.

4- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة:

إن تعبير التربية البدنية والرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية اليه فكلمة بدنية شير إلى البدن وهي كثيرا مت تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية والنمو البدني أو الصحة البدنية وهي تشير إلى البدن مقابل العقل وعلى ذلك فحينها تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تمارس أوجه النشاط التي تنتمي وتصون جسم الإنسان

<sup>1</sup> غسان صادف/ سامي الصفار، التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي، ص 209.

<sup>2</sup> بسطيوسي أحمد بسطيوسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، ص 87.

وتساعد على تقويته وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغداً أو العكس تكون من الهدام ويتوقف قوة التربية البدنية والرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية<sup>1</sup>.

### 5- أهمية التربية البدنية للمراهق:

إن التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة وتجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني وعموماً فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة بالمحافظة على اللياقة والكفاءات البدنية.

تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحثي نهياً له نوع من التعويض النفسي والبدني وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته<sup>2</sup>.

### 6- محتوى درس التربية البدنية والرياضية:

**6-1- المرحلة التحضيرية:** وتسمى أيضاً المرحلة الابتدائية أو التسخينية أو التمهيدية فبعد المناداة والمراقبة ونزع الأشياء الزائدة والتحية الرياضية يأتي الإحماء والغرض منه تهيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وينقسم إلى:

- تحضير بدني عام للتلاميذ، تهيئة اجهازين الدوري والتنفسي للعمل بالإضافة إلى أعضاء الجسم.

- تحضير بدني خاص للتلاميذ، التركيز على التسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقاً للأهداف المسطرة.

**6-2- المرحلة الرئيسية:** وتسمى أيضاً المرحلة التعليمية وتعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية ومن خلالها تقيم مدى تحقيق أهداف الدرس وتحقق غرضين، غرض تعليمي وغرض تطبيقي، حيث أنه يتم تعليم المهارات الحركية طبقاً للأهداف المعدة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، دون طبعة، 1992، ص 11.

<sup>2</sup> مخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1977، ص 225.

<sup>3</sup> أحمد بوكسرة، مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 2005، ص 70-71.

6-3- المرحلة الختامية: وتسمى أيضا المرحلة التقييمية وتتميز هذه المرحلة لإجراء تمارين هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية كتمارين التنفس العميق، تمارين إلى طالة ويستغلها الأستاذ أيضا للإجابة عن استفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أحمد بوكسرة، مرجع سابق، ص 72-73.

## الخلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة.

فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك الدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومراة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل دول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك يجعلها مادة اجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

## تمهيد:

يمر المراهق في الطور الثالث بتغيرات متنوعة وسريعة في نفس الوقت وهذا نظرا لحساسية المراهقة التي يمر بها الفرد في هذا الطور وهذا من جميع النواحي الجسمية العقلية الثقافية والاجتماعية، فهذه المرحلة بمثابة جسر ينتقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد ولهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق لمشكلات عديدة ومتاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة ويعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد للحياة ويرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيه تغيرات عديدة وتحولات سريعة والتي من شأنها التأثير باستمرار في كل مظاهر الحياة البيولوجية والعقلية والاجتماعية وسنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة، سيماتها وكل ما يتعلق بها.

## 1-تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغو تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من العلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من العلم واكتمال النضج<sup>1</sup>.

أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني ADOLESE ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والانفعالي والعقلي أي النمو النفسي والتغيرات التي تحدث أثناء وترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد ويتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ وتنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي والبدني وإن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد<sup>2</sup>.

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في فترة ما بين ثال عشر والواحد والعشرون سنة حسب قاموس روبرت ROBERT فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ ويتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة ومرحلة النضج<sup>3</sup>. وقد عرفها مالك سليمان مخول بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية، نفسية، ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضة في المجتمع الراشد<sup>4</sup>.

## 2-أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكال مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد وهناك عدة أشكال للمراهقة.

2-1-المراهقة التكيفية 'السوية': هي المرحلة التي تنمو حول الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع الملتزم وتكامل الاتجاهات المختلفة.

2-2-المراهقة الإنسحابية 'المنطوية': تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملاءمة.

2-3-المراهقة العدوانية 'المتمردة': هي مراهقة متمردة ثائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

2-4-المراهقة المنحرفة: وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994، ص 5

<sup>2</sup> هدى محمد فتاوي، سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 3

<sup>3</sup> BARARD.L, supprimer l'adolescence, les éditions ouvrières, paris, 1982, p13.

<sup>4</sup> مالك سليمان المغول، علم النفس المراهقة، المطبعة الجديدة، دمشق، ط1، 1985، ص92.

<sup>5</sup> خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا الطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، مصر، ط3، 1994، ص 443.

## 3-مراحل النمو:

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية لالتقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحثوث الإخصاب، وحتة إتمام النضج إلى ثلاث مراحل: مرحلة ما قبل الولادة، مرحلة الطفولة، الطفولة المبكرة، مرحلة رياض الأطفال، الطفولة الوسطية، مرحلة الطفولة المتأخرة، مرحلة المراهقة الأولى، مرحلة المراهقة الثانية، مرحلة الرجولة، مرحلة الكهولة، وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية -15-18- فبإدنا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها<sup>1</sup>.

## 3-1-مرحلة المراهقة الثانية 15-18:

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، هنا تتربط التغيرات الجسمانية الفيزيولوجية ارتباطا مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية الذي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا وظاهرا، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريعية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، وحجمها أكبر وكميات النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعنتها الحيوية أقل.

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها ويجب يراعي عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالإنسانية والتي تحتوي على الرشاقة والخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فإن جسمه في هذه المرحلة العمرية تظهر عليها القوة العضلية، وتمتاز بقوة التحمل والصبر والجد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد وكذلك تظهر لديهم المهارة الحركية، كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة على الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات والرحلات الخلوية.

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يحب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي أن لديهم نموا ضيقا وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة. إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا وملموسا وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها السنوية، وتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة<sup>2</sup>، القفز العريض والعالي والرمي. أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2002ن ص66.

<sup>2</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص 66.

الجسم بالنسبة للوزن، وإن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى في عصر 14-15 سنة.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك هدف التصرفات الحركية فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والإنسانية ودقة والثبات الحركة، وهذه جميعها تمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن هذه المرحلة جيدة، لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة الإنجاز وبالتالي تغيير إما جديدة لتطور الحركي.

فبنسبة للركض السريع مثلاً يحدث عند البنين تطور ثانوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل هذا التطور، إما النمو الثانوي عند البنين في فاعلتين القفز العالي والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقفاً بالنسبة لقفز العالي والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور الثانوي للبنات يكون قليلاً إضافة إلى ذلك تظهر عامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 17، أما بالنسبة إلى المرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند البنين.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار وتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في تفكير الحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليست فقد على شخصية اللاعب فحسب بل على الشخصية المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء اللون النشاط لكل طالب فالدرس له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر<sup>1</sup>.

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وأخرى ألعاب الميدان المضمار وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب يأخذ ذلك بعين الاعتبار عند وضعه للدرس، وبناء على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب، والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو، والتطور الحركي. حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة التعليم مرحلة التطور تثبتت بالمستوى القدرات والمهارات الحركية، فهيا مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، مرجع سابق، ص 67.

#### 4- خصائص ومظاهر المراهقين (15-18 سنة):

##### 4-1- النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثبات في معدل النمو خلال هذه المرحلة إلى ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الاولى) إلى أن زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن الطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة والتي يتميز فيها المراهق بإحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد وتحديد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة وتعتدل، ويأخذ كل من الجسم والوجه شكلهما العام، بالإضافة إلى توازن غددى مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجيا الحسية الإنفعالية للفرد<sup>1</sup>. أو بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ ارتفاع قليلا جدا في ضغط الدم، وهبوط للنبض الطبيعي مع زيادة بعض المجهود الأقصى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل هو إنخفاض نسبة الأكسجين للمستهلك عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

##### 4-2- النمو العقلي:

يطور الطفل في مراهقة فعالية العقلية حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشكلات إذ قسم " زيدان المصطفى " النمو العقلي إلى أربعة خصائص وهي: إنتباه المراهق، الخيال، التتكر، الإستدلال والتفكير<sup>2</sup>.

##### 4-3- النمو الإنفعالي:

يجمع علماء النفس على أن إنفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن إنفعالات الطفل وتشمل هذه الإختلافات النواحي التالية:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- يتميز المراهق بإنفعالات متقلبة وعدم الثبات، ينتقل من إنفعال إلى آخر في مدى قصير.
- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحاته الإنفعالية إذ أثير أو غضب مثلا يصرخ ويذفع الأشياء<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> مروان عبد المجيد ابراهيم، النمو البدني والتعلم المركزي، مرجع سابق، ص69.

<sup>2</sup> زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972، ص53

<sup>3</sup> نصر الدين البراوي، مشاكل المراهق، مجلة التكوين والتربية، 1974، ص32.

#### 4-4- النمو الاجتماعي:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه إحترامها، حيث أنه لا يريد أن يكونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم يعجبه التوجيه السليم هلكت نفسه وأثر على المجتمع الكائن به<sup>1</sup>. المراهق بقبل الرفقاء عند توفير صفات الشخصية، وأهمها أن الأقران المحبوبون يكونون حسن المظهر ويتسمون بالأناقة والمرح والإنطلاق ويملكون المهارات الاجتماعية لمستوى سنهم ويجعلون الآخرين يشعرون مقبولون، أما الأقران الغير محبوبين فيعفون بأنهم خجلون غير إجتماعيين ومنطويين يجعلون الآخرين ينظرون إليهم كأنهم عديمو الإحساس.

#### 4-5- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة في نمو الإنسان خاصة من الناحية النفسية فيما يواجهه المراهق صراعا نفسيا قويا، إن المراهق في هذا السن يسعى وراء الكشف عن نفسه وهو يرى أنه قادر على أن يفكر بنفسه، ويكون أداء واتجاهات خاصة به<sup>2</sup>.

#### 5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (15 - 18):

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق في إكتشاف اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة ... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وتطلع القوائم وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهق من ناحية أخرى وهي المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك اجتماعي والتوازن النفسي كذلك تساعد على إكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصائب والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة.

#### 6-دوافع النشاط الرياضي للمراهقين: (15 - 18 سنة)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أعم الدوافع التي تحفز لاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه إذا فالكل فرد في الوجود دوافع تحثه للقيام بعمل ما.

<sup>1</sup> زهران عبد السلام حامد، علم نفس النمو في الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1، ص348-349.

<sup>2</sup> مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهق، مكتبة مصر للطباعة

### 6-1- الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذ سألته الفرد عن السبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: (أمارس الرياضة لأنها تكسبوني الصحة وتجعلني قويا)
- ممارسة النشاط الرياضي الإسهام في رفعه مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج<sup>1</sup>.

### 7- حاجيات المراهق:

#### 7-1- الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقر: " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته، ويتميز بمكانة الراشدين وأن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم بتصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار أو أن يطلب منه القيام بأعمال الصغار، ثم إن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحدها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة ودور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبلتلي تكون له مكانة إجتماعية.

#### 7-2- الحاجة للإستقلال:

يقول فاخر عاقل " إن المراهق حريص على تحمل المسؤولية ويقوم بأعمال على وجه حسن ويظهر قدرة الإبداع وإنجاز رغم قيامه بعض الأخطاء<sup>2</sup>. المراهق قد يحقق استقلالية عن طريق ممارسة لرياضة إذ إن هذه الاستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك ويكون بذلك التخلي عن قيود الأهل.

#### 7-3- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو علي 'إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك ك ما لديه من قدرات أو يمر بخبرات التي يستطيع أن يباشر في جو يشعره بطمأنينة وسود الإحساس بالانتماء'. كما أه هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة داخل هذا المجتمع تنتقل إلى الجامعات الأخرى التي تجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة<sup>3</sup>. لهذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع المغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من امكانيات في صالح الفريق الرياضي وربما هذا ما يشعره بالرضى ويحسسه بالانتماء.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص138.

<sup>2</sup> فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982، ص 118.

<sup>3</sup> فاخر عاقل، مرجع سابق، ص 119.

#### 7-4- الحاجة للعطف والحنان:

يقوم كمال الدسوقي 'تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد، وأنه مرغوب فيه لذاته، وأنه موضع حب واعتزال وهذه الحاجة نشأت من حياة الأسرة العادية، فهي التي تخلق الشعوب بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي، وهذا ضروري للانتظام حياة المراهق النفسية ولذلك لا بدى من اتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا مت الآخرين'.<sup>1</sup>

#### 7-5- حاجة النشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي (ان نشاط يبعث الرضى والارتياح كما ان له اثار جسمية تنشا عن رياضة الأعضاء الحس العدية أي الظاهرة كالعين مثلا كما لوحظ ان كل أثر على أجهزة الجسم يكون جديد ولكن غير مؤلم يؤدي الى المتعة والسرور لكونه خبة جديد تضاف الى سابق المعارف).

كما يؤكد أيضا أبو علاء عواطف في هذا المجال يقول (ان المراهق في حاجة الى تفريغ الطاق في نشاط يميل اليه ويتفق مع قدراته) الى ان نشاط الى الحركة والنشاط يقبلها السكون الراحة فالتوازن بين النشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجيا لإطراء النمو، ان فترات النشاط الطويلة او الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذا ان الفرد متعب الجسم او مرهق الحواس يظهر عموما عنيدا، فهل الاثارة وليس في حالة تسمح له باستفادة من التجارب التي يتعلمها.

وهكذا تكون الرياضة نشاط يملكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضى والارتياح، بشرط ان لا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانات المراهق كما يقول المثل (ان تعدى الشيء عن حده انقلب الى ضده).

ان مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا مهمة في اندماج الاجتماعي.

#### 8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كالمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي حيث يبدأ مجادلها المدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي فالمنتخبات القومية وتكتفي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا.
- مرحلة انفراج الشرية للوصول بالمستوى على للبطولة (رياضة مستويات العالية)
- مرحلة الانتقالية في المستوى من الناشئين الى المتقدمين والذين يكنهم من تمثيل منتجاتهم القومية والوطنية.

<sup>1</sup> جلال سعد، محمد علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1986، 188.

- لا تعتبر مرحلة التعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطوير وتثبيت في المستوى للقدرة والمهارات الحركية.
- مرحلة أداء المتميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بدقة وإيقاع جيد.
- مرحلة اثبات الذات عن طريق اظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كلفة مميزة لها، والتي تساعد على اظهار مواهب قرات المراهقين بإضافة الى انتقاء الموهوبين.

### 9- دور الرياضة بالنسبة للمراهقين:

ان الرياضة عملية تسلية وترويج لكلا الجنسين، هذا حيث انها تحضر المراهق فكريا وبدنيا كما تزوده من مهارات والخبرات الحركية من اجل التغيير عن الاحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا تستطيع تحصيلها في الحياة الاسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر.

وانجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من اجل الشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا فكريا فيستسلم حتما للراحة النمو بدل من ان يستسلم للكسل والخمول، ويضيع وقته فيما لا يرضى الله ولا نفس ولا المجتمع وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من اجل ممارسة الجسمية والنفسية والعضلية التي يمر بها

✓ إعطاء المراهق نوعا ما الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

✓ التقليل من أوامر والنواهي.

✓ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفير الرسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة الى النصح والارشاد والثقة والتشجيع فعلى المدرب أداء دوره إرشاد والتوجيه وبعث الثقة في الحياة مراهقين طوال مشوارهم الرياضي.

✓ ان يجب عدم كبح المراهق ومحاولة إعطائه نوع من الحرية التي تكون محدودة، والعمل على مصاحبته في هذه المرحلة والاهتمام به فالمراهق إذا لم يجد من يراعي احتياجاته ينتج لا محال الى أخطر شيء في هذه المرحلة وهو الانحراف او مصاحبة رفقاء السوء.

الخلاصة:

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة، نستطيع القول بشكل عام ان مرحلة المراهقة تعد احدى اهم مراحل النمو والنضج الانسان نظرا لما تحتوي من تغييرات وتحولات جسمية، نفسية واجتماعية، حركية، بدنية ... الخ.

هذه التحولات إذا أحسن استغلالها وتطورها بشكل متناسق وفعال أمكن الوصول المراهق للمرحلة الرشيد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فرد فعالا ومنتج في المجتمع الذي يعيش فيه، على عكس من ذلك تمام عند أي خلل في هذه الفترة الحساسة والحرجة يادي الى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال متبقي من مشوار حياته وقد يؤدي في بعض الحالات الصعبة الى الانحراف الاجتماعي، والتي يعد من أخطر الاضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم يتم رعايته في فترة المراهقة.

وعليه فقد ارتأينا دراسة هذه المرحلة من كل الجوانب حتى تكون ما بين نظر ولو صغيرة عن الافراد الذين تعني بصدد التعامل معهم، واردنا ان نلقي الضوء ولو بالقليل عن هذه الفترة والتي تحتاج الى عناية خاصة من طرف الإباء والمربين والمدرسين، من حيث أسلوب التعامل، فلا بد ان تتاح الفرص الكافية للمراهق لتعبير عن نفسه والاستغلال العقلاني والموزون للإمكانيات وطاقاته وقدراته، بإضافة الى إعطاء جرعات من ثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجيهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية وفي الختام لا يسعنا الى القول ان مرحلة المراهقة جد حساسة من حياة الانسان اذا صلحت واستغلت بشكل إيجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه، اما اذا فشلت واهملت فان الفرد سيعيش ما تبقى من حياته من دون اهداف واضحة، ولا تفكير سليم ويجد نفسه بشكل او باخر يعيش على الهامش المجتمع وهذا بدوره يؤدي به الى العزلة والابتعاد، والانحراف.

## تمهيد:

ان حياة الانسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة لاسيما الجانب النفسي اذ تعد لانفعالات النفسية من اكثرها تعقيدا، لهذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها او على الأقل التخفيف من حدتها.

ولعل من أبرز هذه الانفعالات واكثرها شيوعا وانتشارا " انفعال الاكتئاب لهذا سمي عصرنا الحالي بعصر الاكتئاب لأنه أصبح الاكتئاب خاصية ذات طابع مميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار والمراهقين.

الاكتئاب هو حالة مزاجية تتسم بإحساس عدم القيمة والشعور بالكأبة والحزن والتشاؤم ونقص النشاط وتتضمن الاضطرابات طغيا من الاختلالات النفسية التي تختلف في التكرار والمدة والشدة الذي وجب علينا ان نتعلم كيف نتكيف معه او كيف نتصدى له.

وانطلاقا مما سبق تجدر بنا الإشارة الى تعريف الاكتئاب اعراضه وأسبابه بالإضافة الى خصائص الشخصية المكتئبة.

## 1. تعريف الاكتئاب:

"يقال فلان بانه مكتئب أي يلفه الحزن والغم والانكسار" والاكتئاب هو هيمنة الحزن واليأس على الشخص والتعريف اللغوي الكأبة هو تغيير النفسي والسلوكي الناجم عن الهم والغم والحزن.

والاكتئاب هو اضطراب انفعالي او وجداني يتصف بانحراف المزاج عن خطه السوي<sup>1</sup>.

ان الاكتئاب هو نوع من الاضطرابات الانفعالية وهو يترافق بعدم الرضا عن الذات والحياة والمستقبل فالاضطراب المذكور يشمل أيضا أسلوب التفكير الذي يصبح سلبيا<sup>2</sup>.

فالاكتئاب يتصف بالحزن والتشاؤم وهو حالة من الم النفسي<sup>3</sup>، مصحوب بالشعور بالذنب ولوم الذات وانخفاض ملحوظ في تقدير الذات ونقصان في النشاط الحركي وعدم الرغبة في الحياة.

## 2. أعراض الاكتئاب:

هناك عدة اعراض للاكتئاب تظهر على الشخص المكتئب أهمها<sup>4</sup>:

### 2-1- المزاج:

ينكدر المزاج ويهبط ويشعر المكتئب باليأس والإحباط وعدم القدرة على الاستمتاع بالحياة ويفقد الرغبة في العمل والدراسة ويجب على المكتئب ان كل ما يقوم به هو عبئ ثقيل عليه وقد يبدو مزاج المكتئب واضحا على تعابير وجهه فيميل الى العبوس ولا يضحك وعندما يشتد الاكتئاب يصعب على الشخص البكاء وتكون حالة الانكسار النفسي مسيطرة فتجد المكتئب كأنه يرتدي قناعا كاذبا من البهجة.

### 2-2- المظهر والحركة:

أحيانا قد لا يتغير مظهر المكتئب بشكل واضح في حالات الاكتئاب البسيط والمتوسط وأحيانا أخرى نلاحظ تبديلا في مظهر المكتئب الحالي مع مظهره السابق من حيث الكأبة والإهمال في الهندام فتعابير الوجه تميل الى العبوس وقد يتجنب المكتئب النظر المباشر في عيون متحدث ويميل الى النظر صوب الأرض وغلبا ما يكون هناك تبطئ ذهني وحركي وأحيانا لا يستطيع المكتئب الجلوس في مكانه ويبقى يتحرك رغم ارهاقه الشديد.

<sup>1</sup> R. Imgram, depression in roma chudran, (ed) Encyclopédie of humain p 112-113

<sup>2</sup> A. atom beck etal : Cognitivetherapy of de pression, p 11

<sup>3</sup> محمد حاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها، ص 241.

<sup>4</sup> ليزا ماكلين، الاكتئاب، ص 15.

### 2-3- النوم:

يضطرب النوم لدى المكتئب ويصحو مبكرا وهو في اشد حالة الضيق والانزعاج ولا يستطيع العودة الى النوم وقد يصحو نتيجة كوابيس التي تدور حول الموت وممكن ان يكون النوم منقطعاً وغير كامل ولو كانت ساعات كافية وفي حالات الشديده قد ينقطع النوم نهائياً وفي نسبة قليلة قد يزيد النوم في بعض حالات الاكتئاب.

### 2-4- الطعام:

تقل الشهية المكتئب للطعام وقد يأكل بلا شهية وقد يصل امر به الى عدم الرغبة في شم رائحة الطعام ويقل معدل تناول الوجبات وكميتها ويفقد المكتئب قدرته على تذوق ما لذ وطاب من الطعام حتى الذي كان يحبه لا يكثر له ويترافق معه هبوط في الميزان وفي حالات قليلة تزيد الرغبة تزيد الرغبة في الطعام لاسيما الاكتئاب الموسمي او غير النموذجي والذي يترافق مع زيادة ساعات النوم.

### 2-5- النشاط:

يقل نشاط المكتئب عموماً فقد ينقطع عن زيارة الاهل والأصدقاء ويرفض المشاركة في المناسبات وتواصل الاجتماعي ويأخذ الناس منه موقفاً سلبياً مما يزيد شعوره بالوحدة وفقدان الامل ويتبين له بان لا أحد يكثر له مما يدفعه الى التشاؤم من المستقبل والنفور من الناس.

### 2-6- التفكير:

يتغير تفكير المكتئب فلا ينظر الى الأمور الا من منظار تشاؤمي قائم ان يرى نفسه فاشلاً ولا يثق بنفسه ولا يقوم حتى بمهام المطلوبة منه والتي كان يقوم بها من قبل ولا يتوقع لنفسه الا الخسارة والمصائب تسيطر على تفكيره وتساؤلات عن جدوى الحياة ومعناها و يفاضل بين هذه الحياة و الموت و يصل بتفكيره الى حد الانتحار كما ان تفكيره يقوم على تحميل نفسه زرر أمور لم يقترفها و بأسلوب غير منطقي يتركز تفكيره حول "انا فاشل و لا احد يكثر لي" و لا يبحث عن العلاج لأنه بقناعته لا مخرج من هذا الوضع مع استمرار تأنيب الضمير الذي هو من اكثر الأمور ايلاماً<sup>1</sup>.

### 2-7- الحياة الجنسية:

تنخفض عند المكتئب من الجنسين الرغبة الجنسية والعاطفية ويضعف الأداء ويصبح هذا الاضطراب هو المسيطر والهاجس ولاسيما عند الشاب الذي يصل الى اقتناع بانه فقد رجولته ويكون السبب هو الاكتئاب.

<sup>1</sup> الباسليم معريس، الاكتئاب لدى الشباب، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، 2010، ص 40-41.

## 2-8- القدرات العقلية:

يتوافق الاكتئاب مع ضعف في التركيز والانتباه وعدم الاكتراث مما يؤدي الى ضعف تخزين المعلومات وعدم قدرة على استرجاعها فيصاب بالنسيان وبالتالي تؤثر على تحصيله الدراسي والمهني<sup>1</sup>.

## 2-9- مشاعر الذنب واللوم:

يصف المكتئب نفسه بأنه اسوء مما هو عليه واسوء مما يراه الآخرون بالرغم من ان المحيطين به ينظرون اليه نظرة اعجاب بنجاته السابقة وهو يرى نفسه شخصا سيئا وفاشلا وعبئا على افراد اسرته ويمر بفترات صعبة ومشاعرها حادة وقاسية مثل الشعور بالذنب ولوم الذنب ولوم الذات<sup>2</sup>.

## 2-10- اللامسؤولية:

يعتبر معظم الافراد المكتئبين عن شعورهم بوطأة الأعباء الموكلة إليهم ولا يقف الامر هذا الحد بل يتطور الى درجة الشكوى من اين الآخريين يحامونهم أكثر عن طاقتهم معبرين عن انزعاجه ممن الضغوط الخارجية والظروف المحيطة بهم بحيث لا يمكنهم تجاوزها<sup>3</sup>.

## 2-11- الخمول في النشاط العام:

يصاب المكتئب بانخفاض في مستوى النشاط العام علما كان عليه قبل الإصابة لاكتئاب فيقضي معظم اوقاته امام التلفاز او في السرير ام بالنسبة للنشاطات الآخري كالواجبات المدرسية والعمل والعلاقات الاجتماعية فهي نشاطات تصبح صعبة وعسيرة وهو غير قادر على الالتزام بها بالمقابل لا يمتلك أي زغبة لا نجازها<sup>4</sup>.

## 2-12- الشكوى المتكررة:

عادة يكون الشخص المكتئب صاحب شكاوى كثيرة وخاصة الشكاوى الحسية محددة كالتعب وآلام الظهر والصداع ومن هنا فإن الاكتئاب اضطراب مقنع يتستر تحت شكاوى جسدية تدل عليه.

## 3- العلاقات الاجتماعية:

يتسم أصحاب الاكتئاب بالصعوبة في التعامل والتواصل مع المحيطين بهم حيث لا تتلاشى الأنماط السلوكية الظاهرة لديهم مع الأنظمة الاجتماعية السائدة إنهم غير راضين عن علاقاتهم الاجتماعية سواء مع الزوج أو الأبناء أو الزملاء إذ يحس بعضهم بالخوف والقلق الأمر الذي ينعكس على قدرتهم في تكوين مهارات

<sup>1</sup> وليد سرحان، سلوكيات الاكتئاب، ص 32.

<sup>2</sup> هنري شابرول، المراهقة والاكتئاب، ص 22-23.

<sup>3</sup> الباسليم معريس، مرجع سابق، ص 42.

<sup>4</sup> هنري شابرول، مرجع سابق، ص 23.

اجتماعية تقوم على الثقة بالذات والدفاع عن حقوق الشخصية وبشكل عام يميل المكتئب إلى الانسحاب الاجتماعي بكل أنواعه<sup>1</sup>.

### 3-1- الإحباط:

بنظر المكتئب إلى الحوادث الخارجية نظرة سيئة تجعله يتعامل معها على أنها محبطة، طارحا أمامه صعوبات يصعب عليه من خلالها التعامل معها وبالمقابل يرى المستقبل مملوءا بالكوارث<sup>2</sup>.

### 4- أسباب الاكتئاب:

هناك أسباب عديدة تؤثر بشكل أو بآخر في شخصية الفرد وهذا يتوقف على شخصيته ومدى قدرته على التعامل مع ضغوطات الحياة والأزمات المادية والفشل الدراسي أو الوظيفي أو الطلاق أو المشاكل في العلاقات الاجتماعية أو وفاة شخص عزيز أو فقدان منصب أو التعرض لصدمات عاطفية فأحداث الحياة المختلفة قد تؤدي ببعض الأفراد إلى أعراض اكتئابية خفيفة أو متوسطة أو شديدة طبقا لنوعية التربية الأسرية منذ مرحلة الطفولة إلى سن الرشد أو وفقا لاستعداد الأفراد البيولوجي والنفسي من هنا فإننا نورد بعض الأسباب التي قد تؤدي إلى الاكتئاب على الوجه الآتي<sup>3</sup>:

#### 4-1- الأسباب الوراثية والبيولوجية:

يرى الكثير من الباحثين دور كبير للعوامل الوراثية في الإصابة بهذا الاضطراب وتبين أن هناك استعدادا وراثيا يظهر بشكل واضح في بعض العائلات وخاصة في حالات الاكتئاب الشديد وقد أظهرت دراسات تكرار الحالة في العائلة نفسها وفي الإخوة والتوائم الذين تمت تربيتهم في البيئة نفسها أو في بيئتين مختلفتين فالإكتئاب قد يظهر عند الأبناء إذا كان أحد الوالدين على الأقل يعاني الاضطراب نفسه.

#### 4-2- البيئة الأسرية والاجتماعية:

دلت الدراسات المختلفة على أهمية السنوات الأولى من عمر الطفل في بناءه النفسي وتأثير هذا البناء في إمكانية الإكتئاب في المستقبل ومن الأمور الواضحة أن الإحباط واللام يشكلان نقطة ترجيح لظهور الإكتئاب في المستقبل، كما أن العلاقات مع الوالدين لها دور سواء كانت هذه العلاقة تتمثل في الإهمال أو في زيادة الحماية أو في وجود الصراعات بأشكالها المختلفة بالإضافة إلى الضغوط النفسية والاقتصادية التي يعيشها بعض الأطفال والمراهقين في أسرهم، ناهيك عن نقص في العلاقات الاجتماعية مما يؤدي من صراع داخلي وبالتالي إلى حالة اكتئابية وانعزال المكتئب اجتماعيا رآه الباحثين يرجع لسببين:

<sup>1</sup> وليد سرحان، مرجع سابق، ص 30-31.

<sup>2</sup> الباسليم معريس، مرجع سابق، ص 42.

<sup>3</sup> الباسليم معريس، مرجع سابق، ص 44-45.

✓ الأسوب الذي يتفاعل به المكتئب مع الآخرين وخاصة النقص في التفاعل الاجتماعي غالبا ما يكون هو السبب استفادته من المساندة الاجتماعية.

✓ إن عدم امتلاك المكتئب للمهارات الاجتماعية اللفظية والغير اللفظية يؤدي إلى انزاله اجتماعيا بشكل أو بآخر (الانطواء، الانسحاب، الخجل، الخوف)، وبالتالي إلى الشعور بالوحدة المرتبط بالنظرة المتدنية للذات التي تسهم في اضعاف الفرد وتؤثر في صحته النفسية وفي قدراته العقلية وتحصيله الدراسي.

#### 4-3- الأسباب النفسية:

إن هناك العديد من الأبحاث التي حاولت تفسير الاضطراب النفسي مثل العالم النفسي 'فرويد' الذي اعتبر الاكتئاب ناجم عن افتقار الفرد إلى الحب والحماية وشعوره بالخسارة غير أن 'بيك' جاء بتفسير جديد مختلف عن سبقه وهو التفسير المعرفي القائم على سيطرة التفكير السلبي على رأس المكتئب.

#### 5- أنواع الإكتئاب:

##### 5-1- الاكتئاب الشديد:

يتسم هذا النوع من الاكتئاب بمجموعة من الاعراض تؤثر في قدرة الشخص على العمل والدراسة والنوم والطعام والقيام بالنشاطات المختلفة والاستمتاع بها وهو أخطر أنواع الاكتئاب لأن الفرد يفكر في هذه الحالة إلى انهاء حياته<sup>1</sup>.

##### 5-2- الاكتئاب الارتدادي:

ويظهر هذا الاكتئاب بشكل واضح نتيجة لتعرض الفرد لأحداث خارجية صادمة كالحروب والأزمات السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وفي هذه الحالة تكون استجابته مرتبطة بالموقف وعادة ما تنتهي بانتهاء الأزمات ويمكنه بعد ذلك أن يمارس حياته بشكل طبيعي.

##### 5-3- اكتئاب الطفولة:

الاكتئاب أيضا يظهر في مرحلة الطفولة وقد لا يكون واضحا ويظهر على شكل اضطراب في المزاج وغضب واستياء وفقدان للحوية التي تتميز بها الطفل، كما نلاحظ على الطفل المكتئب أنه لا يعود ويفضل الانطواء على الذات.

<sup>1</sup> الباسليم معريس، مرجع سابق، ص 47-48.

### 5-4- الاكتئاب الإهتياجي:

عادة يكون المكتئب خاملا وكسولا وفي بعض الحالات تحدث لهم هبات من الاهتياج وربما العدوانية مع وجود مشاعر الحزن وتضاؤل في القدرة الفكرية<sup>1</sup>.

### 5-5- اكتئاب ما بعد الولادة:

إن ولادة طفل تعتبر حدثا سعيدا ويمكن أيضا أن تكون لها نتائج غير مرضية بالنسبة إلى مزاج الأم بعد الولادة حيث تكون الأم فرحة جدا حينما وباكية حينما آخر وهذا يعود إلى تبدل هرموني في جسمها.

### 5-6- الاكتئاب المتكرر:

ظاهرة التكرار في الاضطرابات الانفعالية ليست ظاهرة غريبة بعض الاضطرابات يكون تكرارها محتملا جدا ومن المفيد التمييز بين الانتكاسة والتكرار الإضطرابي فالأول يمثل ارتداد إلى حالة نفسية أكثر صعوبة مما كانت عليه والتكرار حالة أخرى فالمكتئب يمون قد يعاني من مرضه بشكل كامل عكس الانتكاسة التي تشير إلى عدم الشفاء من الاضطراب وتكرار الاضطراب يستدعي علاجا وقائيا من أجل الحفاظ على حالة الاستقرار<sup>2</sup>.

### 5-7- الاضطراب المزاجي:

هناك بعض المكتئبين يتكرر لديهم اضطراب المزاج في الوقت نفسه من كل عام وقد يكون هذا الوقت هو الخريف أو الشتاء ثم يتحسن الشخص في الربيع أو الصيف وربطه الباحثون بأشعة الشمس وتأثيرها في افراز الميلانونين في الدماغ ويصيب خاصة الإناث.

### 5-8- الاكتئاب أحادي القطب وثنائي القطب:

يشكل الاكتئاب جزءا من اضطرابات المزاج التي تشمل الهوس والحالات المزاجية المختلطة ولذلك يعد أحادي القطب إذا تكرر كحالة اكتئابية من دون أن يتخللها من الهوس وثنائي القطب إذا تناوب حدوثه مع حالات من الهوس واحالات المزاجية المختلطة<sup>3</sup>.

### 5-9- الاكتئاب عند المراهقين:

الاكتئاب لدى المراهقين منتشر بشكل واسع وهو أمر عادي نظرا لحساسية هذه المرحلة وما يشوبها من تغيرات جسمية وجنسية وانفعالية وتشبه أعراضه أعراض الاكتئاب لدى الراشدين.

<sup>1</sup> كوام ماكنوي، الاكتئاب، الدليل الطبي للأسرة، ص 36

<sup>2</sup> الباسليم معريس، مرجع سابق، ص 49.

<sup>3</sup> patrik Lemaine, les états dépressifs, p 73.

ونظهر الكآبة عند المراهق بشكل أعراض مخففة أو قوية كالشعور بالملل الدائم الذي لا يطاق وتتخلله فترات من الغضب والانطواء والانسحاب تجاه الأهل والأصدقاء مع اضطراب فقي الشهية والنوم وصعوبة في التركيز والدراسة وملل من ممارسة الرياضة وربما تصل حتى لحالات الانتحار.

ويرى بعض الباحثين أن أسباب الاكتئاب في مرحلة المراهقة ترتبط بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والصدمات إلى جانب النزاعات في الأسرة والأزمات السياسية والاقتصادية وأشار الباحثون أن الاكتئاب في المراهقة لا يؤثر على هذه المرحلة فقط وربما يطول ولحياة كاملة نظرا لحساسية هذه المرحلة فتظهر المشكلات النفسية والانحرافات<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> الباسليم معريس، مرجع سابق، ص 50-51.

## الخلاصة:

إن للاكتئاب جذورا تاريخية وقد عرفته الشعوب القديمة وجرت محاولات لعلاجها إنه حالة من الاضطراب الانفعالي تظال الجسد والنفس والسلوك وله انعكاس على المجتمع من خلال تدني الإنتاجية وسوء العلاقة مع الآخرين وربما الانحراف وتعاطي المخدرات والاكتئاب كان ولا يزال موضوع بحث هام لدى الأطباء وعلماء النفس فمنهم من اعتبر أن أسباب الاكتئاب تعود إلى عوامل فيزيولوجية ومنهم من رد الأسباب إلى عوامل نفسية لا علاقة لها بصدمات الطفولة والبعض الآخر إلى أسباب وراثية والبعض الآخر إلى ضغوطات حياتية أو إلى خلل في عملية التنشئة الاجتماعية والعائلية كما أرجعها البعض الآخر إلى الأفكار الخاطئة والسلبية عند الفرد ودراسته ونومه وشهيته وتقديره لذاته وثقته بنفسه ونشاطه وعلاقته بالآخرين خاصة عند المراهقين الذي يمرون بأزمة عميقة وطويلة مالم تعالج الأزمة من جذورها.

### تمهيد:

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا وتطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات وبحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإمام بصلب موضوع دراسات والمتمثل في تأثير التربية البدنية والرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في المرحلة الثانوية، ومن خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي، ويعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم وبناء بحث علم وفي سبيل ذلك قمنا باستعمال مقياس بيك للاكتئاب وتوزيع على الطلبة أو عينة من تلاميذ قسم مقبل على شهادة البكالوريا وقسم آخر أولى ثانوي التحق حديثا بالمرحلة الثانوية من ثانويتين مختلفتين لبلديتين وبعد جمع وتحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب والفرضيات المطروحة سابقا كذلك وما وصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج.

### 1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالمختصين في هذا الميدان من أجل توفير المعطيات الكافية والالمام بالموضوع مع جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع.

ثم قمنا بزيارة ميدانية لثانوية حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة وثنوية حمى مجدوب عبد القادر ببلدية حمام ريغة بعد إذن بتسهيل مهمة من المعهد حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وقبل نقل توزيع الاستمارات قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في الثانويات والاتصال ببعض التلاميذ من أجل جمع أكبر عدد من المعلومات.

### 2- منهج البحث:

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني اتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بغرض الوصول إلى الحقيقة في العلم وهو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة<sup>1</sup>.

### منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المدروسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها انطلاقاً من تحديد المشكلة ثم اختيار عينة البحث وأساليب جمع البيانات والمعلومات واعدادها ووضع قواعد لتنظيمها وتصنيفها ثم تحليلها وتفسيرها واستخلاص التعليمات والاستنتاجات منها في عبارة واضحة محددة<sup>2</sup>.

### 3- متغيرات البحث:

إن إشكالية وفرضيات كل الدراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر إحداهما على الآخر بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة وهي كالاتي:

### ➤ المتغير المستقل:

وهو متغير يؤثر على متغير آخر أو أثر ويسعى الباحث إلى دراسة هذا الأثر أو التحقق منه من خلال معالجته، ويستطيع الباحث أن يتحكم في قيم أو مستويات هذا المتغير ليرى أثلاثها على متغير آخر تمثل في حجتنا هذا في:

<sup>1</sup> عبد الرحمان بدوي: مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977، ص 4.

<sup>2</sup> ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، دار المجداوي، عمان، 1992، ص 189.

## الفصل التطبيقي

• حصة التربية البدنية والرياضية.

• المتغير التابع:

وهو متغير أو أكثر يسعى الباحث للكشف عن تأثير المتغير المستقل فيه.

وتمثلت في بحثنا هذا في:

• الاكتئاب عند التلاميذ.

4- مجتمع وعينة البحث:

➤ مجتمع البحث:

يعرف المجتمع الأصلي للدراسة بأنه الجماعة التي تهتم بها الباحث التي يريد أن يصل منها إلى نتائج قابلة للتعليم عليها فتمحور بحثنا حول التلاميذ المراهقين في الثانوية وقد تم تحديد مجتمع الدراسة والمتمثل في ثانويتي حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة وحمى مجدوب عبد القادر بدائرة حمام ريغة المنتميتين إلى ولاية عين الدفلى.

➤ عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة القصدية نظرا لضيق الوقت.

إن مجتمع البحث يتكون من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا أيضا تلاميذ أولى ثانوي المتواجدين على مستوى الثانويتين المختارتين من ولاية عين الدفلى وقد بلغ عدد وقد اعتمدنا للدراسة الاستطلاعية 20 تلاميذ ولنتائج البحث 60 تلميذا بين الذكور والإناث.

ويمثل الجدول رقم 01: تفصيلاً كاملاً لحجم مجتمع البحث، والعينة الاستطلاعية وحجم العينة النهائية المستهدفة للدراسة وعدد الاستمارات الموزعة.

الأقسام	حجم مجتمع البحث الكلي	نسبة حجم مجتمع	حجم العينة الاستطلاعية	حجم عينة البحث النهائية
ثانوية حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة	723	% 04	10	30
ثانوية وحمى مجدوب عبد القادر	556	% 05	10	30
المجموع الكلي لحجم المجتمع	1279	%100		

الجدول رقم 01: تفصيل لحجم العينات المعتمدة في الدراسة الاستطلاعية وعينة البحث

## الفصل التطبيقي

➤ تجانس العينات للمقاييس الثلاث:

➤ تم اختيار الفرق السالف ذكرها في عنصر مجتمع الدراسة متوسط أعمارهم بين 15 و18 سنة.

### 5-مجالات البحث:

➤ **المجال المكاني:** أجرى البحث الميداني (النسق التطبيقي) من بحثنا هذا في ثانويات حمزة بن عبد المطلب بخميس مليانة وحمي مجدوب عبد القادر المنتميتين لولاية عيد الدفلى وذلك لعدة عوامل كقرب المسافة وسهولة الاتصال.

ويمكن القول إن نتائج بحثنا هذا مرتبطة بحدود ولاية عين الدفلى فقط، لكن إذا توفرت نفس الأسباب وتكررت نفس العوامل بمناطق أخرى يكن تعميم النتائج.

➤ **المجال الزمني:** لقد كانت بداية إجراء البحث النظري (الشق النظري)، في منتصف شهر فيفري إلى 21 مارس 2019، أما البحث التطبيقي في أبريل إلى 16 ماي 2019.

### 6-أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا مقياس بيك للاكتئاب.

➤ **تعريف مقياس بيك:** ترجم هذا المقياس إلى العربية الدكتور عبد الستار إبراهيم حيث يزود هذا المقياس المعالج بتقدير صادق وسريع لمستوى الاكتئاب.

يتكون المقياس من 21 سؤال لكل سؤال سلسلة متدرجة من 4 بدائل مرتبة حسب شدتها والتي تمثل أعراض الاكتئاب وتستخدم أرقام من (0 إلى 3) لتوضيح مدة شدة الاعراض.

### ➤ طريقة التطبيق والتصحيح:

- يطبق المقياس على الأشخاص البالغين 15 سنة فما فوق.
- يختار المفحوص أحد البدائل الأنسب لوضعها الحالي بوضع علامة (X) حول الإجابة.
- درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي اختارها المفحوص مثال إذا اختار المفحوص رقم 03 فإن درجته لهذا السؤال هي 03 وهكذا...

### تعريف برنامج SPSS للمعالجة الإحصائية:

**المعالجة الإحصائية:** يعتبر البرنامج الجاهز SPSS كأكثر البرامج الإحصائية استخداما من قبل شريحة واسعة من الطلبة والباحثين في مختلف الاختصاصات الإحصائية والطبية والهندسية والزراعية وقد أصبح علم

## الفصل التطبيقي

الإحصاء في السنوات الأخيرة أداة أساسية لا غنى عنها لتوظيف البيانات التي يتعامل معها علم الإحصاء من جهة واعتماده الشخصي لإنجاز العمليات الإحصائية اختصار للوقت والجهد.

البرنامج الإحصائي **SPSS** : قد بدأت شركة **SPSS** بإعداد هذا النظام الذي كان يعمل تحت نظام تشغيل **.windows**.

### الصدق والثبات:

**مفهوم الصدق:** يتعلق الصدق بالمدى الذي نقيس فيه أداة معينة ما يفترض أنها تقيمه ويعرف بكونه السعة والدلالة الهادفة وللاستدلالات المحددة الناجمة في درجات الاختبار.

**مفهوم الثبات:** مدى خلوها من الأخطاء غير المنظمة التي تشوب القياس أي مدى قياس الاختبار للسمة التي يهدف لقياسها.

الثبات يعني الاتساق أو الدقة في القياس وهو معنى بأثر الأخطاء العشوائية للقياس على استقرار الدرجات.

### 7- صدق وثبات مقياس الاكتئاب:

يتم استخدام المقارنة الطرفية في العينة الاستطلاعية المكونة من 10 تلاميذ في المجتمع وتم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار بعد 20 يوم.

وكان الجدول التالي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الثبات	معامل الصدق
5,67771	2,510	0,78	0,883

### جدول رقم 02: معامل ثبات مقياس الاكتئاب

من خلال الجدول يتضح أن معامل الارتباط لمقياس الاكتئاب بلغ 0,78 وهي قيمة موجبة أكبر من 0,5 وبالتالي فالمقياس يمتاز بالثبات، وبلغ معامل الصدق 0,83 وهي قيمة عالية ومنه المقياس يمتاز بالصدق والثبات.

8- نتائج الفرضيات:

8-1- الفرضية 01:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين في التربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	درجة حرية	T الجدولية	مستوى الدلالة
16.777778	20.5590186	0.59973425	58	2	0.05
8.18600934	8.98193141				

الجدول رقم 03: نتائج الفرضية 01

تحليل الجدول:

يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة T الجدولية أكثر من قيمة T المحسوبة هذا يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق بين التلاميذ الممارسين والمعفيين عند دلالة 0.05 ودرجة درية 58 على مقياس الاكتئاب.

تفسير ذلك:

نلاحظ أن الاكتئاب يؤثر بنفس الدرجة على التلميذ الممارس والتلميذ المعفى ويرجع ذلك إلى عدم توفر الإمكانيات الملائمة بالإضافة إلى الأوضاع التي تشهدها البلاد وعدم الاستقرار السياسي الذي يؤثر حتما على المسار الدراسي لتلاميذ بالإضافة إلى الاضطرابات التي أصبحت عادة في قطاع التربية أما فيما يخص برنامج التربية البدنية لها تأثير على درجة الاكتئاب وهذا راجع إلى ضيق وقت الحصص ساعتين لكل قسم والتي لا تكفي للتنفيس والترفيه عن التلاميذ وإخراج مكبوتاتهم.

حيث تكون رغبة التلاميذ متجهة بكثرة إلى الألعاب الشبه الرياضية والمباريات مباشرة حيث تكون صعوبة بشكل كبير خاصة في النشاط الفردي حيث يلاحظ على التلاميذ الاستجابة للأستاذ.

الأوضاع الاجتماعية والاقتصادية الصعبة لبعض التلاميذ التي تؤثر على حالتهم النفسية والمزاجية رغم ممارسة الرياضة.

8-2- الفرضية 02:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	درجة الحرية	T الجدولية	مستوى الدلالة
20.1851852	9.98859749	0.31765	58	2	0.05
16.8148148	9.19463488				

الجدول رقم 04: نتائج الفرضية 02

تحليل الجدول:

يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة T الجدولية أكبر من قيمة T المحسوبة هذا يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق بين الذكور والاناث عند دلالة 0.05 ودرجة دربة 58. يرجع تفسير ذلك إلى:

لقد تبين لنا أن الاكتئاب يؤثر بنفس الدرجة على الذكور والاناث الممارسين للنشاط البدني وهذا راجع إلى:

أن نسبة اهتمام الذكور بالنشاط الرياضي تكاد تكون نفسها عند الاناث وبالتالي لا توجد فروق بين الذكور والاناث وكذا نضرة الجنسين إلى النشاط الرياضي التربوي السلبية لاعتبارها مادة ثانوية ليس لها تأثير على المسار الدراسي أو الحياة الشخصية وكذا توفر الإمكانيات اللازمة على المسار الدراسي أو الحياة خاصة وملاءمة لك نشاك، كما لاحظنا أن الجانب السياسي له تأثير بفضل الأوضاع التي تعيشها البلاد وعدم الاستقرار وهذا ما أدى إلى الاضطرابات والانقطاع عن الدراسة لمدة طويلة مما سبب اضطرابات للتلاميذ وعدم التركيز أثناء الحصة وأثناء النشاط والتمارين خاصة.

وكذا المدة الزمنية للحصة المقدره بساعتين والتي تنقسم إلى نصف ساعة للنشاط الفردي وساعة للنشاط الجماعي غير كافية للتلاميذ لإخراج طاقاتهم وقدراتهم وغير كافية لإنهاء البرنامج السنوي ككل مع قدرة استيعاب للمعلومات حول انشاط الرياضي وكذلك تحسين المهارة الفردية وتطويرها للتلاميذ.

8-3-الفرضية 03:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الأولى ثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس التربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المحسوبة T	درجة الحرية	T الجدولية	مستوى الدلالة
21.6923077	11.6537241	0.45077633	58	2	0.05
19.1428571	10.54036523				

الجدول رقم 05: نتائج الفرضية 03

تحليل الجدول:

يتبين لنا من خلال الجدول أن قيمة T الجدولية أكثر وأكبر من قيمة T المحسوبة هذا يعني أنه لا توجد دلالة إحصائية أي أنه لا توجد فروق التلاميذ الأولى ثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي عند دلالة 0.05 ودرجة دربة 58 على مقياس الاكتئاب.

تفسير ذلك:

لقد تبين لنا أن الاكتئاب يؤثر بنفس الدرجة على تلاميذ السنة الأولى وتلاميذ السنة الثالثة الممارسين لنشاط البدني التربوي وهذا راجع إلى النظرة المأخوذة على حصة التربية البدنية والرياضية منذ بداية ممارسة هذا النشاط التربوي بأنها حصة ثانوية ليس لها تأثير على المسار الدراسي، وكذا نقص المساحات المخصصة للقيام بأي نشاط رياضي من ملاعب وامكانيات محدودة حثة لا نقول منعدمة (عدم توفر كرات، شواخص...)، وبالتالي تؤثر على رغبة التلاميذ بممارسة الرياضة بشكل عام.

كذا الجانب السياسي الذي تعيشه البلاد وكثرة الاضطرابات والانقطاع عن الدراسة له تأثير على الجانب النفسي وبالتالي له تأثير مباشر على الجانب البدني وهذا بفقدان الرغبة على ممارسة النشاط الرياضي. هناك جانب اجتماعي ومادي لكل تلميذ على حسب الظروف التي يعيشها.

### مناقشة وتحليل النتائج:

**الفرضية 1:** والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

**النتائج:** وتوصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

**التحليل:** ويرجع ذلك لعدة عوامل منها عوامل تربوية كضيق وقت ممارسة التربية البدنية الذي هو ساعتان في الأسبوع التي لا تكفي لإخراج الضغوطات والمكبوتات التي يعاني منها المراهق بالإضافة إلى تسلط بعض أساتذة التربية البدنية وعدم إتقانهم لعملهم والتركيز على الأنشطة الفردية المملة وعدم التركيز على الأنشطة الجماعية التي فيها الترفيه والمتعة وهذا لتجنب الفوضى بالإضافة إلى عوامل سياسية واقتصادية واجتماعية كالفترة الحساسة التي تمر بها البلاد من عدم الاستقرار بالإضافة إلى الاضطرابات التي تهز قطاع التربية من حين لآخر بالإضافة إلى عوامل نفسية كتوزيعنا للمقياس وقرب فترة الإمتحانات للطلبة خاصة تلاميذ البكالوريا الذين ينتابهم بعض التردد والاكتئاب والقلق والخوف من الفشل قبيل أيام معدودة من الموعد الهام ألا وهو البكالوريا.

بالإضافة إلى من خصائص مرحلة المراهقة الاكتئاب وما يصاحبها من أعراض الحزن والغضب والانطواء وغيرها التي تبقى ملازمة للمراهق رغم ممارسة الرياضة.

**الفرضية 2:** والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

**النتائج:** وتوصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

**التحليل:** ويرجع ذلك إلى اهتمام المرأة أو الشابة بممارسة الرياضة مثلها مثل الشاب.

- إنفتاح الأسرة والسماح للبنات للولاد بممارسة الرياضة.
- نقطة بكالوريا رياضة تساعد في زيادة المعدل العام للبكالوريا ولذلك تبذل الطالبات جهودا جبارة للحصول على نقاط جيدة.

- فشل سياسة الوزيرة السابقة بن غبريط بالإضافة إلى الاضطرابات التي تهز القطاع من حين لآخر وضيق وقت ممارسة التربية البدنية وعدم كفاءة بعض أساتذة التربية البدنية وافتقارهم لبث جو المرح والمتعة وتركيزهم على أنشطة فردية لتجنب الفوضى بالإضافة إلى عدم توفر الإمكانيات المادية لممارسة الرياضة كالملاعب والكرات المخصصة لكل رياضة حيث تشهد المؤسسات التربوية اكتظاظ كبير نتيجة ممارسة عدة أقسام للرياضة في ملعب صغير وفي وقت واحد خاصة مع ارتفاع عدد التلاميذ في القسم الواحد.

## الفصل التطبيقي

- من خصائص فترة المراهقة الاكتئاب والغضب والقلق والانطواء ... الخ فهو موجود عند الذكور كما عند الإناث فمن المنطقي ومن الطبيعي عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

**الفرضية 3:** والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى ثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

**النتائج:** وتوصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى ثانوي وتلاميذ الثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب.

**التحليل:** ويرجع ذلك أن كلا الفئتين ينتابهما بعض القلق والاكتئاب والخوف من الفشل في هذه الفترة فتلاميذ البكالوريا على وشك أهم امتحان في مسيرتهم الدراسية ونفس الشيء لتلاميذ الأولى ثانوي الذين لم يتأقلموا بعد مع أجواء الثانوية ويلزمهم موسم كامل لذلك ومن الطبيعي ينتابهم بعض الاكتئاب والتردد بالإضافة إلى أسباب تربوية كضيق وقت ممارسة التربية البدنية وأنا رأيي ساعتان في الأسبوع لا تكفي لتفريغ الطاقات والمكبوتات والضغطات سواء في البيت أو المدرسة بالإضافة إلى عدم توفر الإمكانيات المادية لممارسة الرياضة كالملاعب والكرات ... الخ

بالإضافة إلى التركيز على الأنشطة الفردية المملة كالقفز الطويل ودفع الجلة وعدم الاعتماد على الأنشطة الجماعية التي فيها المتعة والترفيه للمراهق وزد إلى ذلك الظروف التي تمر بها البلاد من اضطرابات وحراك شعبي وعدم الاستقرار السياسي الذي أثر على الجانب النفسي للتلاميذ وأيضا على نتائج بحثنا.

### الإستنتاج العام:

بعد عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية يتبين لنا من خلال الفرضية الأولى والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والمعفيين من التربية البدنية ومن خلال النتائج توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين والمعفيين من التربية البدنية على مقياس الاكتئاب ومنه الفرضية لم تتحقق.

أما الفرضية الثانية فكانت تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية والرياضية على مقياس الاكتئاب ومن خلال النتائج توصلنا إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب ومنه الفرضية لم تتحقق.

أما الفرضية الثالثة والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الأولى والثالثة ثانوي الممارسين للتربية البدنية على مقياس الاكتئاب ومنه الفرضية الثالثة أيضا لم تتحقق ومنه نستنتج أن الفرضيات الثلاثة (3) لم تتحقق ومنه نستنتج أن التربية البدنية لا تلعب دورها الإيجابي في الترويح والترفيه وفي تحسين الحالة النفسية للتلاميذ ويرجع ذلك لعدة أسباب منها ضيق وقت الممارسة بالإضافة إلى تسلط بعض الأساتذة كعزل بعض الطلبة ومعاقبتهم ونهرهم التركيز على الأنشطة الفردية المملة وعدم التركيز على الأنشطة الجماعية التي ترسم السعادة على وجوههم لتجنب الفوضى بالإضافة إلى نقص المرافق كالملاعب والكرات والتجهيزات، زد إلى ذلك الاكتظاظ في الأقسام بالإضافة إلى المشاكل السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تمر بها البلاد التي أثرت على نفسية التلاميذ.

## الخاتمة

وفي ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أنّ أهداف التربية البدنية والرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ وكذلك أساتذة المادة وأنّ إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها إنما يكون نتائج تكثيف البحوث والدراسات.

وكما كانت هذه الدراسة تتفق مع بعض الدراسات السيكولوجية الأخرى من حيث تأثير التربية البدنية على الاكتئاب من خلال الأنشطة المقدمة في منهاج التربية البدنية و الرياضية من ألعاب و تمرينات بدنية مع إدراكنا لخطورة الاكتئاب النفسي على التلاميذ لما تتركه من آثار سلبية على نفسيته ز مع إيماننا العميق بان هذه الدراسة لا يمكن أن تصل إلى درجة الكمال في البحث والتقصي وأنّ قدرتها على الإتيان بالصواب أمر وارد كورود الخطأ باعتبار أنّ الخطأ من طبيعة الأشياء و بالتالي فإننا نرى أنّ الوصول على تربية نفسية شاملة يتطلب من الساهرين على ذلك مواصلة البحث في هذا المجال ومنه فالتربية البدنية بدون تسيير حسن وظروف ملائمة لا تلعب دورها الإيجابي في الترفيه والتنفيس وتحسين الحالة البدنية والنفسية للتلميذ المراهق.

### فرضيات مستقبلية:

- 1- بناء برامج رياضية تطبق في المدارس أو الثانوية لتحقيق حصة تربية بدنية رياضية الجانب النفسي والتربوي.
- 2- ضرورة توفير الملاعب المتخصصة للرياضات الجماعية للارتقاء بالجانب البدني والنفسي والاجتماعي للتلميذ المراهق.
- 3- ضرورة توفير التجهيزات والإمكانيات المادية من كرات، شواخص، صفارات، صديرات للتلاميذ... الخ لتحقيق الغايات التربوية.
- 4- زيادة المدة الزمنية في حصة التربية البدنية والرياضية لتخفيض الضغوط عن التلاميذ إشباع حاجياتهم النفسية والبدنية ورفع معنوياتهم خاصة تلاميذ البكالوريا المقبلين على امتحان مهم.
- 5- ضرورة تكوين الأساتذة واهتمامهم بالجانب النفسي أكثر من الجانب البدني كعدم التفرقة بين الذكور والإناث وأيضا الاهتمام للانطوائيين وبين الممارسين والمعفيين للتقليل من الاكتئاب.

### المراجع باللغة العربية:

#### 1- الكتب:

- أحدم بوكسرة، مناهج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، 71.
- أحدم عمر سليمان روبي، الأهداف التربوية، دار الكر العربي، مصر، 1996.
- امين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 1965.
- أمين أنور الخولي، الرياضة والحضارة الإسلامية، دراسة تاريخية فلسفية للمؤسسة الرياضية الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995.
- الباسليم معريس، الاكتئاب لدى الشباب، دار النهضة العربية، بيروت لبنان، 2010.
- بسطيوسي أحمد بسطيوسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية.
- بوفلحة عنات، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989.
- جلال سعد، محمد علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1986.
- خليل ميخائيل معوض، سيكولوجيا النمو والطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، ط4، الاسكندرية، 2004.
- ذوقان عبيدات وآخرون، البحث العلمي مفهومه، أدواته، أساليبه، دار المجدائي، عمان، 1992.
- رابح تركيبي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات، جامعة الجزائر، 1982.
- رمضان محمد القذافي، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية، الاسكندرية، 2002.
- زهران عبد السلام حامد، علم نفس النمو في الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1.
- زيدان محمد مصطفى، النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972.
- سلامة الخميسي، التربية والمدرسة والمعلم، قراءة اجتماعية ثقافية، دار الوفاء، مصر، 2000.
- عبد الرحمان بدوي: مناهج البحث العلمي، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977.
- عبد الوهاب بومدية، الرياضة مظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، دار العربية للكتاب.
- علي فالح الهنداوي، علم النفس الطفولة والمراهقة، العين، دار الكتاب الجامعي، 2002.
- عنابات محمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- غسان صادف، سامي الصفار، التربية البدنية والرياضية، كتاب منهجي.
- فاخر عاقل، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، 1982.

## قائمة المراجع

- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو في الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1994.
- فؤاد فالح السبباني، منجد الطالب، دار المشرق، ط43، بيروت، 1995.
- كوام ماكنوي، الاكتئاب، الدليل الطبي للأسرة.
- ليلي عبد العزيز زهران، المناهج والبرامج في التربية الرياضية.
- مالك سليمان المغول، علم النفس المراهقة، المطبعة الجديدة، دمشق، ط1، 1985.
- محمد الحماجمي، أمين الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الذكر العربي، 1990.
- محمد بسيوني فيصل الشاطي، نظريات وطرق ت ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- محمد بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- محمد حاسم محمد، مشكلات الصحة النفسية أمراضها وعلاجها.
- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- محمد عادل، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة، القاهرة، 1965.
- محمد عطية الأبراشي، روح التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- محمود عوض بسيوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1992م.
- مخائيل ابراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار الآفاق الجديدة، ط2، بيروت، 1977، ص 225.
- مديرية التربية والتعليم الثانوي، منهاج التربية.
- مروان عبد المجيد إبراهيم، النمو البدني والتعلم الحركي، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 2002.
- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهق، مكتبة مصر الطباعة.
- مكارم حلمى أبو هرجة، مدخل إلى التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2002.
- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط1، بيروت، 2000.
- ناهد محمد سعد النيلي، رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.
- نصر الدين البراوي، مشاكل المراهق، مجلة التكوين والتربية، 1974.

## قائمة المراجع

- هدى محمد فتاوي، سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- هنري شابرول، المراهقة والاكتئاب،
- وليد سرحان، سلوكيات الاكتئاب.

### 2- المذكرات:

- محارزي حمزة حدد رشيم، مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية، دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، جامعة خميس مليانة، 2014.

### 3- المناهج:

- اللجنة الوطنية لمناهج التربية البدنية والرياضية، السنة الثالثة ثانوي، مطبعة التعليم والتكوين، الجزائر، 2006.

### المراجع باللغة الأجنبية

- atom beck etal : Cognitivetherapy of de pression.
- BARARD.L, supprimer l'adolescence, les éditions ouvrières, paris, 1982.
- patrik Lemaine, les états dépressifs.
- R. Imgram, depression in roma chudran, (ed) Encyclopédie of humain.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et Populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
ET DE LA RECHERCHE SCIENTIFIQUE  
UNIVERSITÉ DJILALI BOUNAAMA DE KHEMIS  
MILIANA  
INSTITUT DES STAPS

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجيلالي بونعامة خميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الرقم: 01.4.7...م ع ت ن ب ر / ج خ م

2019/02/10 خميس مليانة: في

إلى السيد: مدير ثانوية حامي محجوب عبد القادر حمام ريغة

الموضوع: ف/ي يخص إجراء التبرص الميداني

يشرفنا أن نطلب من سيادتكم المحترمة تسهيل مهمة الطالب(ة): حاج ادريس وليد المسجل في السنة الثانية ماستر في تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي الحامل لرقم التسجيل 4432174116 وذلك لإجراء تبرص ميداني بمؤسستكم في مادة التربية البدنية والرياضية بحجم ساعي يقدر بساعتين في الأسبوع.

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم النشاط البدني الرياضي التربوي  
داود بورزامة

مدير الثانوية  
عبدكاش أحمد



بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس بيك للاكتئاب

احي الطالب المحترم

اختي الطالبة المحترمة ، السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته،،،

يقوم الطالب باعداد مذكرة ماستر في تأثير التزوية البدنية و الرياضية على الاكتئاب عند المراهقين في العنور الثاني - دراسة ميدانية في ولاية عين الدفلى -

لذا يرجى من اعزائنا التلاميذ التفضل و التكرم بقراءة المقياس و الاجابة عنه بدقة و موضوعية ، علما ان اجابتكم غايتها البحث العلمي فقط.

**التعليمية:**

يشتمل المقياس على 21 مجموعة من العبارات بعد ان تتأكد من قراءة كل العبارات في كل مجموعة منها بتمعن ، وضع علامة (X) امام الاجابة الصحيحة و التي تصف تماما الحالة التي كنت تشعر بها خلال الاسبوعين الماضيين. بما في ذلك اليوم الحالي. و اذا رأيت ان عدة عبارات في مجموعة واحدة تنطبق عليك بالدرجة نفسها فضع علامة (X) امام اكبر رقم و تذكر انك تختار دائما عبارة واحدة فقط من كل مجموعة

مثال:

الحب :

0- لا اشعر بالحب اطلاقا.

1- اشعر بالحب اقل بكثير مما تعودت عليه.

2- ابادل الآخرين الحب معظم الاوقات.

3- احب والدي حبا ابديا X

1. القسم الاول : المعلومات الشخصية:

-القسم الثاني:.....

- الجنس : ذكر  انثى

-حالة التميز(5) : ممارسين  غير ممارسين

- السن : 17 سنة  18 سنة  19 سنة  20 سنة  21 سنة

## الملاحق

### 2. القسم الثاني: الإجابة على عبارات مقياس بيك للاكتئاب:

العبارة	اسم المجموعة	الرقم
0- لا أشعر بالحزن. 1- أشعر بالحزن في أغلب الأحيان. 2- أنا حزين دائما. 3- أشعر بالحزن والتعاسة لدرجة لا تتحمل.	الحزن	01
0- لم تضعف همتي فيما يخص مستقبلي. 1- أشعر بضعف همتي فيما يخص مستقبلي على غير العادة. 2- أتوقع أن لا تسير الأمور بشكل جيد. 3- أشعر أن مستقبلي لا أمل فيه، وأن الأمور تزداد تدهورا.	التشاؤم	02
0- لا أشعر بأني فاشل في الحياة. 1- فشلت أكثر مما كنت عليه. 2- كلما أفكر في حياتي السابقة أكتشف الكثير من الفشل. 3- أشعر أنني فاشل تماما في حياتي.	الفشل في الماضي	03
0- أستمتع دائما بالحياة كما كنت من قبل. 1- لا أستمتع بالحياة بنفس القدر الذي اعتدت عليه. 2- أحزن على قدر قليل من اللذة بالحياة مما تعودت عليه من قبل. 3- لا أشعر بأي لذة تجاه الأشياء التي كانت تمنيني سابقا.	فقدان اللذة	04
0- لا أشعر بالذنب مطلقا. 1- أشعر بالذنب من عديد الأشياء التي فعلتها، أو من أشياء واجبة الأداء ولم أقم بها. 2- أشعر بالذنب في غالب الأوقات. 3- أشعر بالذنب دائما.	الشعور بالذنب	05
0- لا أشعر بأني مُحذَر. 1- أشعر بأني سوف أحاقب. 2- أتوقع معاقبتي فعلا. 3- أشعر أنني مُعاقب.	الشعور بالعقاب	06
0- شعوري نحو ذاتي لم يتغير. 1- فقدت الثقة في نفسي. 2- خاب أمني في نفسي. 3- لا أحب نفسي إطلاقا.	الإحساس السلبي نحو الذات	07
0- لا ألوم ولا أنتقد نفسي أكثر من المعتاد. 1- أنتقد نفسي أكثر من المعتاد. 2- أحاتب نفسي على كل ما ارتكبه من أخطاء. 3- أحاتب نفسي على كل ما يحدث من سوء بمسببي.	موقف نقد الذات	08

## الملاحق

09	الافتقار أو الرغبة في الانتحار	<p>0- لا أفكر إطلاقاً في الانتحار.</p> <p>1- تراودني أفكار للتخلص من حياتي ولكن لا أنفذها.</p> <p>2- أريد الانتحار.</p> <p>3- سأنتحر في أي فرصة متاحة.</p>
10	التهباء	<p>0- لا أبكي أكثر من المعتاد.</p> <p>1- أبكي أكثر من المعتاد.</p> <p>2- أبكي لأسفه الأسباب.</p> <p>3- أريد أن أبكي لكنني لا أستطيع ذلك.</p>
11	الاضطراب	<p>0- لست أكثر اضطراباً وتوتراً من العادة.</p> <p>1- لا أظهر بأني أكثر اضطراباً وتوتراً من العادة.</p> <p>2- اضطرب كثيراً لدرجة يصعب علي الهدوء.</p> <p>3- اضطرب إلى درجة تدفعني إلى فعل شيء ما باستمرار.</p>
12	فقدان الاهتمام	<p>0- لم أفقد اهتمامي بالآخرين.</p> <p>1- أنا قليل الاهتمام بما مضى.</p> <p>2- لا أهتم إطلاقاً بالآخرين.</p> <p>3- يصعب علي الاهتمام بأي شيء.</p>
13	التردد في اتخاذ القرار	<p>0- أتخذ القرارات الصائبة كما في الماضي.</p> <p>1- أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.</p> <p>2- لدي صعوبة كبيرة أكثر من ذي قبل في اتخاذ القرارات.</p> <p>3- يصعب علي اتخاذ أي قرار مهما كان.</p>
14	انخفاض القيمة	<p>0- أشعر أنني شخص مهم ولدي قيمة.</p> <p>1- أشعر أنني لست شخصاً مهماً وذا قيمة كما في الماضي.</p> <p>2- أشعر أنني أقل قيمة مقارنة بالآخرين.</p> <p>3- أشعر أنني عديم القيمة تماماً.</p>
15	فقدان الطاقة	<p>0- لدي دائماً نفس القدر من الطاقة كما كنت من قبل.</p> <p>1- لدي قدر من الطاقة أقل مما كنت عليه من قبل.</p> <p>2- ليس لدي طاقة كافية للسكن من فعل أي شيء.</p> <p>3- ليس لدي طاقة لفعل شيء مهما كان.</p>
16	التغير في عادات النوم	<p>0- عاداتي في النوم لم تتغير.</p> <p>1أ- أنام أكثر بقليل علي ما تعودت عليه.</p> <p>1ب- أنام أقل بقليل علي ما تعودت عليه.</p> <p>2- أنام أكثر مما تعودت عليه بشكل كبير.</p> <p>2ب- أنام أقل مما تعودت عليه بشكل كبير.</p> <p>3- أنام تقريباً كل النهار.</p> <p>3ب- أستيقظ من النوم ساعة أو ساعتين من قبل، ولا أستطيع العودة إليه.</p>

## الملاحق

17	سرعة الانفعال	<p>0- لا أنفعل أكثر من المعتاد.</p> <p>1- أنفعل أكثر من المعتاد.</p> <p>2- أنفعل أكثر بكثير من المعتاد.</p> <p>3- أنا دائم الانفعال.</p>
18	التغير في الشهية	<p>0- شهيتي لم تتغير.</p> <p>1- شهيتي أقل بقليل من السابق.</p> <p>1ب- شهيتي أكبر بقليل من السابق.</p> <p>2- شهيتي أكثر بقليل من السابق.</p> <p>2ب- شهيتي أكبر بكثير من السابق.</p> <p>3- ليست لدي شهية إطلاقاً.</p> <p>3ب- لدي رغبة دائمة في الأكل.</p>
19	صعوبة التركيز	<p>0- أستطيع التركيز دائماً كما تعودت.</p> <p>1- لا أستطيع التركيز كما تعودت.</p> <p>2- لدي صعوبة في أن أركز لمدة طويلة في أي شيء كان.</p> <p>3- أجد نفسي عاجزاً على التركيز في أي شيء مهما كان.</p>
20	التعب	<p>0- لست أكثر تعباً من السابق.</p> <p>1- أتعب بسهولة أكثر مما تعودت عليه.</p> <p>2- كثير التعب تعرفني عن القيام بأشياء كثيرة اعتدت عليها.</p> <p>3- أصبحت مشغولاً تماماً بأشوري الصحية.</p>
21	فقدان الاهتمام بالجنس	<p>0- لم ألاحظ أي تغيرات حديثة في رغبتي الجنسية.</p> <p>1- أصبحت أقل اهتماماً بالجنس من ذي قبل.</p> <p>2- قلت رغبتي الجنسية بشكل ملحوظ.</p> <p>3- فقدت تماماً رغبتي الجنسية.</p>