

دور النشاط البدني والرياضي في تخفيف الاضطرابات النفسية (الاكتئاب) عند المراهق الثانوي

The role of physical activity in alleviating psychological disorders (depression) among secondary school adolescents

¹، هاجر حمودة حمودة علي*، ² ديهية موفق

جامعة يحي فارس المدينة (الجزائر)، hamoda.alihadjer@univ-media.dz

² جامعة يحي فارس المدينة (الجزائر)، moffok_dihia10@outlok.fr

تاريخ الاستلام : 2023/12/11 ؛ تاريخ القبول : 2023/12/28 ؛ تاريخ النشر : 2024/03/15

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للتعرف على دور النشاط البدني في التخفيف من الاكتئاب لدى التلاميذ المراهقين، فالمرحلة مهمة في حياة الفرد، وتم اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لما لاحظناه في الميدان من مشاكل نفسية للمراهقين في مرحلة التعليم الثانوي، حيث أجريت الدراسة بتعاون محمد رضوان أولاد يعيش ولاية البليدة، وبلغ عدد التلاميذ 40 تلميذ وتلميذة، اختيرت العينة بطريقة قصدية بغرض دراسة الحالة، واستخدمنا المنهج المختلط وجمع بينات الدراسة وتحقيق أهدافها، تم استخدام استبيان خاص بالتلاميذ وتطبيق مقياس بيك للاكتئاب، وقد أسفرت النتائج كالتالي: -النشاط البدني الرياضي تأثير على الحالة النفسية لدى التلاميذ المراهقين وله دور في تخفيف الاكتئاب لديه .
الكلمات المفتاحية: نشاط بدني ورياضي؛ اكتئاب؛ مرافقة .

Abstract:

The current study aimed to identify the role of physical activity and sports in alleviating depression among adolescent students, as adolescence is an important stages in an individual's life, and we chose this topic due to what we observed in the field of psychological problems for adolescents in the secondary education stage. as the study was conducted at mohamed rodwane secondary school ouled yeich blida. the number of student reached 40 male and female students. The sample was chosen purposively for the purpose of a case study, and we used the mixed approach. to collect study data and achieve its objective, a questionnaire for student and the application of the beck depression scale were used. The resultats were as follows :physical activity has an impact on the psychological state of the teenage student and has a role in reducing his depression

Keywords: Keyword; physical and sports activity; depression; ; adolescence.

- مقدمة:

بينت الدراسات السيكولوجية الحديثة ان النشاط البدني الرياضي يلعب دور بارز في الصحة النفسية وعنصر هام في تكوين الشخصية الناضجة السوية ومعالجة العديد من الانحرافات النفسية والسلوكية كما تعد الأنشطة البدنية والرياضية بطابعها التربوي عنصرا هاما في ابتعاد المراهقين عن الآفات الاجتماعية، فهي تعمل على تنظيم حياته الاجتماعية والتخفيف من الضغوط التي يعاني منها المراهق، سواء داخل المدرسة او البيت او المجتمع. وأصبحت الأنشطة البدنية والرياضية في العصر الحالي ظاهرة حضارية لها تأثيرها الفعال ومداهها الواسع، وأصبحت لها أصول ومبادئ خاصة بها، فاصبح كل فرد بشكل او باخر يمارس الرياضات او يشاهدها اما مباشرة او منقولة على التلفزة او مسموعة في الإذاعة، وصارت للمشاهدة والممارسة الرياضية دورها في خلق المتعة والمعاينة الاجتماعية.

وممارسة النشاط البدني الرياضي له قيمة أساسية في حياة الفرد، وله عدة فوائد من الناحية الجسمية يقوي عضلات الجسم وينشطها، أما اجتماعيا تقوي الروابط الاجتماعية، وتربويا هدفها اكتساب الأخلاق الحسنة وزرع روح التعاون والتسامح، ونفسيا هي مصدر لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان فهو يخلق داخل الفرد

الاستقرار النفسي والانتزان العاطفي من فعاليات أنشطته فهو يدفع بالفرد إلى روح المنافسة الإيجابية المقرونة بالتفوق ، و هو عامل يساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في العمل بروح إيجابية لضبط انفعالاته النفسية .
فالنشاط البدني الرياضي هو جزء من التربية البدنية والرياضية فهي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم ، وتنفذ من خلال حصص داخل الجدول الدراسي الرسمي (بأنشطة داخل الجدول وخارجه) ويمكن تقويم نتائجه على المستوى السلوكي والحركي والمعرفي والوجداني .
حيث يلعب النشاط البدني الرياضي دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية والخلقية والاجتماعية والنفسية، ويعد واحد من أوجه ممارسات التي تؤدي الى توجيه النمو البدني للفرد واستخدام التمرينات الحركية والتدابير الصحية وبعض الأساليب الصحية وتحسين القدرات النفسية .
والإنسان في حياته يتميز بنمو جسمي وعقلي ونفسي واجتماعي من مرحلة الى أخرى، ولعل المرحلة التي شغلت بال الباحثين والمربين هي مرحلة المراهقة كونها مرحلة خاصة بحيث يمر فيها المراهق بتغيرات فيزيولوجية ونفسية، حيث تعد مرحلة المراهقة من بين المراحل الحرجة في حياة الانسان التي يسعى فيها من التحرر والاستقلال واتخاذ القرارات في حياته، فهي منعطف في حياة الانسان وتؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، بحيث تحتلج نفس المراهق ثورات تمتاز تارة بالعنف والاندفاع وتارة للاكتئاب..

01. إشكالية الدراسة:

حسب منظمة الصحة العالمية، بلغت نسبة الإصابة بالاضطراب الأكثر شيوعا وهو مرض العصر الحالي الاكتئاب (7-10%) من سكان العالم، خاصة هو الأكثر انتشارا بين فئة المراهقين .
حيث أصبحت الاضطرابات والانفعالات من اخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة المراهق في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة ويترتب عليها اثار نفسية سلبية عند تعرضه لمواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته ،مما يؤدي إلى وقوعه في الاضطرابات النفسية خاصة الاكتئاب (حسن، 2008، ص3) ومن أهم أعراضه الشعور بالأس والعدو والتراجع في الإرادة والشعور بالذنب والتفكير في الانتحار ،ويصبح اضطراب الاكتئاب أكثر حدة عندما يتزامن مع مرحلة المراهقة التي تعتبر مجموعة من التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد. (البروي،1974،ص121).حيث ينتاب بعض المراهقين أحيانا نوبات غضب وثورة او نوبات بكاء أو الفرار من المدرسة او يبدو عليها الجبن عند التعامل مع الآخرين او الخجل او عدم الثقة بالنفس او الحساسية الزائدة في تعاملاتهم العادية او مشاعر الضيق والعدو الاجتماعية عند الاخفاق .
واكد البرت وبيك albert and beck على ان الاكتئاب احد الاضطرابات النفسية التي تحدث في المراهقة اذ ينسحب المراهق من الانشطة الاجتماعية ويتردد في التعاون في أنشطة الاسرة ،كما يقل انتباهه في المدرسة ويقل اهتمامه بمظهره الخارجي وتقل شهيته للأكل .

وللنشاط البدني والرياضي دور كبير في حياة الفرد وصحته الجسدية والنفسية، حيث انه يقوم بأعداد الفرد اعدادا متكاملة ومتوازنا بحيث يزوده بمختلف الخبرات، اذ يعتبر العامل الحاسم في اعداد شخصية الفرد.

كما يعتبر النشاط البدني والرياضي عنصرا قويا وفعالا في اعداد المراهق صحيا ونفسيا المتمكن من تشكيل حياته والمتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر ، فالتربية البدنية تحسن قدراته الحركية والجسمية والمعرفية والنفسية والوجدانية مع العمل على خفض التوترات الناجمة عن الحياة اليومية عامة والحياة الدراسية خاصة .

وتعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الانسان، حيث يتعرض فيها الى مشاكل نفسية نتيجة تغيرات تطراً عليه في هذه المرحلة، فتختلف هذه الازمة العابرة في درجتها باختلاف ظروفه ، وتجعله في صراع مع نفسه ومع من يحيطون به ويصبح المراهق عنيفا وقلقا وغير مستقر، ويثور لأنفه الأسباب وتجده يبحث عن الاستقلالية امام ضغوطات الاسرة والمحيط والقيام بممارسات سلوكية لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس بالرجولة عند الذكور ومن جهة أخرى يبحث عن الحنان.وباعتبار مرحلة الثانوية تصادف مرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل النمو التي يمكن ان تؤثر سلبا التي يمكن ان تؤثر سلبا على سلوك المراهق لانها من مراحل النمو التي ينجم عنها عدة ضغوطات نفسية يصعب على المراهق التعامل معها ، لذلك حددنا الاكتئاب كاحد ابرز الاضطرابات النفسية للكشف عن دور النشاط البدني والرياضي التربوي في التخفيف من حدة اضطراب الاكتئاب عند المراهق . ومن هنا ومن خلال هذه التقديمات النظرية والمعطيات لموضوعنا نطرح الأسئلة كالتالي: هل للنشاط البدني والرياضي دور في تخفيف الاضطرابات النفسية (الاكتئاب) لدى المراهق في التعليم الثانوي؟

02. فرضيات الدراسة.

1. للنشاط البدني والرياضي دور في تخفيف الاضطرابات النفسية (الاكتئاب) لدى المراهق في التعليم الثانوي.
- 2 مدى انعكاس النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى التلميذ المراهق

03. أهداف الدراسة:

- تهدف هذه الدراسة الى معرفة إن كان النشاط البدني دور في تخفيف من الاضطرابات النفسية للمراهقين في الطور الثانوي
- إبراز تأثير التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية للمراهق الثانوي.
- معرفة دراسة الظواهر النفسية التي يعيشها المراهق ومحاوله إيجاد حلول لها بممارسة الأنشطة الرياضية.
- توضيح أهمية التربية البدنية في التخفيف من حدة المراهقة خاصة والاضطرابات والمشاكل النفسية عامة

04. أهمية البحث:

- تسليط الضوء على شريحة مهمة في المجتمع وهي شريحة المراهقين الثانويين والتعرف على اضطراباتهم النفسية الشائعة كالاكتئاب، وكذلك بالنسبة للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية بالغة في العملية التعليمية حيث يساعد التلميذ على اكتساب معلومات حركية وثقافية تساعده على تطوير خبراته في المجتمع وتنميته تنمية متكاملة ليصبح عضوا فعالا في المجتمع.

- علاقة إيجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه ، حيث يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقي البشري في مختلف مجالات الحياة في العصر الحديث .
- تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على دور النشاط البدني في التخفيف من الاضطرابات النفسية للتلاميذ المراهقين .
- التحسيس بضرورة محافظة المجتمع على المراهقين مع مراعاة الظروف التي يعيشها .
- الميل والرغبة في معالجة السلوكيات العدوانية نظرا لانتشارها في مختلف فئات المجتمع بصفة عامة وفي فئة التلاميذ المراهقين المتمدرسين بصفة خاصة ،
- يتناسب مع امكانياتنا ، بحكم عمل الباحثة كمستشارة التوجيه والإرشاد المدرسي .
- القيمة العلمية لموضوع البحث .
- توفير بحوث لدفعات قادمة في علم النفس كمرجع علمي مهم في المكتبة الجزائرية بوجه عام والمختصين بوجه خاص ، لأنه لا توجد بحوث سابقة كثيرة في علم النفس تهتم بهذا الجانب المهم حول دور النشاط البدني عند فئة المراهقين ، فقط تواجهها في معاهد التربية البدنية .
- تأتي هذه الدراسة للفت انتباه الاولياء والقائمين على العملية التعليمية للاهتمام أكثر بدور النشاط البدني الرياضي التربوي لوقاية التلاميذ من المشاكل الصحية والازمات النفسية .

05. التحديد للمفاهيم الواردة في البحث (لغة/اصطلاحاً/إجرائياً):

1- النشاط البدني :

- لغة : النشاط : اخف ، اسرع
- البدن : جمع ابدان هي جسد الانسان
- النشاط البدني : هي خفة جسم الانسان وسرعته
- اصطلاحاً : يرى "أنور الخولي" : ان استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والاجمالي لحركة الانسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول وفي الواقع النشاط البدني بمفهومه العريض وتعبير لكل الوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام وهو مفهوم الانثربولوجي اكثر منه اجتماعي .
- يعرفه قاسم حسين بانه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً وعد عنصرًا فعالاً في اعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الى توجيهه في النمو البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي .
- اجرائياً : هي عبارة عن حركات يؤديها جسم الانسان عن طريق العضلات الهيكلية وتتطلب وجود طاقة وتتجسد في اشكال الرياضة والتمارين الرياضية .

- يقصد بها كل عمل او جهد يقوم به الفرد حيث يفقد من خلاله طاقته ويظهر ذلك من خلال الاعمال اليومية التي يقوم بها الفرد كالمشي وغيره.
- هو حركة الجسم بواسطة العضلات مما يؤدي الى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة اثناء الراحة .
- هو القيام باي نشاط بدني رياضي او حركي ترويجي.
- هو نشاط او جهد منظم ومقصود يقوم به الفرد الرياضي غالبا ،ويكون له اهداف اما تربية او تنافسية ،حيث يقوم به الفرد مستخدما نوعا من الانشطة الرياضية كأداة للوصول الى الهدف.

2- الاكتئاب :

حالة نفسية وانفعالية يتعرض لها الفرد نتيجة خبرات صادمة واحباطات يواجهها الفرد في حياته وهي تتمثل في الحزن والتشاؤم والشعور بالذنب وتصل الى فقدان الشهية والانطواء وانعدام القيمة ،وفي الحالات الحادة يصل الى حد كراهية الذات وايداء النفس قد يصل الى درجة الانتحار. (العجوري،2007،ص11)

وهو حالة انفعالية عابرة او دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق ،وتشيع فيها مشاعر كالهمل والغم والقنوط ،وتترافق هذه الحالة مع اعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية ،التي تتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن ،وضعف التركيز ونقص الكفاءة.(الخالق،1991،ص64)

التعريف الاجرائي: هو حالة الحزن والتشاؤم والكره وعد الرضا من خلال الدرجة التي يتحصل عليها التلميذ المراهق من خلال مقياس الاكتئاب لبيك المستخدم في الدراسة الحالية .

3- مفهوم المراهقة:

1.3- لغة: كلمة المراهقة ، مشتقة من فعل راهق بمعنى تدرج نحو النضج،

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو راهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة

أما في اللغة اللاتينية: مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج.

3-2 المراهقة: اصطلاحا: إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان:

" روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) "دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها مع ستالين هول.

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي.

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج.

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر أول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:
. الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن خاصة عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
. ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية .
وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي.
أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة "هي المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .
ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .
مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

06. الدراسات السابقة التي تناولت الموضوع:

دور النشاط البدني والمراهق الثانوي :

1-دراسة خاوي عفاف (2022) جامعة الجزائر 3 دالي إبراهيم.

عنوان الدراسة: دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تعزيز مفاهيم التربية الصحية لدى تلاميذ الطور الثانوي (اطروحة دكتوراه منشورة)

اهداف الدراسة:- تهدف الدراسة الى تعزيز مفاهيم التربية الصحية من الناحية الشخصية للتلاميذ .
-بناء واقتراح برنامج في التربية الصحية ودراسة فعاليته وتنميته داخل حصة النشاط البدني الرياضي.
محاولة مسح الاسهامات النظرية السابقة حول متغيرات الدراسة (التربية الصحية)وحصة التربية البدنية حول عينة الدراسة المراهقة.

2- دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد (1996). جامعة ورقلة.

عنوان الدراسة: دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي لدى المراهق في الطور الثانوي (مذكرة ماستر غير منشورة).

أهداف الدراسة:

- ✓ الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية للمراهق في الطور الثانوي.
- ✓ معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- ✓ معرفة ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية والاجتماعية للمراهق بعد نهاية النشاط.

عينة الدراسة : 150 تلميذ من الطور الثانوي لولاية غرداية.

أدوات الدراسة : المنهج الوصفي (استبيان مكون من خمسة محاور).

أهم نتائج المتوصل إليها: للتربية البدنية و الرياضية دور مهم و فعال في الإعداد النفسي والاجتماعي للمراهق.

3- دراسة بن جلول محمد وبلعباس فتحي: دور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

2014-2015 حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الاولى ثانوي .

(2016-2017) (ماستر) هدف الدراسة: تحديد اهمية الممارسة الرياضية خارج المدرسة عند التلاميذ حول

التحصيل الدراسي. بحث مسحي لعينة من 80 تلميذ و12 استاذ.

واهم الاستنتاج :لحصة التربية البدنية والرياضية دور مهم في التحصيل الدراسي.

4-دراسة غندير خالد وليمسي عبد الرزاق (ماستر)"دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى

التلميذات المتدرسات بمرحلة التعليم الثانوي "

هدف الدراسة :الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل عند التلميذات المتدرسات في

الطور الثانوي والكشف عن مستوى الخجل لديهم وابرز الاختلافات القائمة بين التلميذات الممارسات والغير

ممارسات لحصة التربية البدنية والرياضية

- الاكتئاب والمراهق الثانوي :

5-دراسة الانصاري (1997):

هدف الدراسة :معرفة مدى انتشار الاكتئاب وهي دراسة مسحية شاملة على عينة كويتية قوامها 2135 فرد

تتضمن عشر عينات فرعية من الجنسين .وقد استخدم الباحث مقياس بيك.وقد كشفت الدراسة ان مستويات

الاكتئاب هي اعلى نسبة لدى طلاب مرحلة الثانوية .(حسين،2008،ص28)

-دراسة سامر جميل رضوان2001: هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم لتحديد انتشار

التشاؤم والاكتئاب لدى طلاب الجامعة والمرحلة الثانوية تكونت العينة من 1134 طالب في كلية دمشق و522

طالب ثانوية بدمشق وهي دراسة وصفية مقارنة استخدم فيها الباحث قائمة بيك لاكتئاب ومقياس التشاؤم

للأنصاري. وظهرت فروق بين طلاب الجامعة والثانوية في الاكتئاب حيث كان الاكتئاب أكثر انتشار في المرحلة

الثانوية واقل عند طلاب الجامعة (النفيسة، 2001، ص21)

6-دراسة نحال و بوغالية وسعايدية(2019):

هدف الدراسة :للتعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين استخدم المنهج الوصفي على عينة بولاية شلف قدرها 238 ممارسون للتربية البدنية و 63 غير ممارسين.

ثانيا- الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية:

1. المنهج المتبع: المنهج المختلط (بين الوصفي والعيادي) هو المنهج الملائم لهذه الدراسة الحالية مختلط بين المنهج الكمي والنوعي، الذي يقوم على دراسة وتفسير الظاهرة من خلال الدمج بين البحث الكمي والكيفي في بحث واحد، إذ يتم جمع وتحليل وتفسير المعلومات والبيانات لكلا النوعين في دراسة واحدة للحصول على دراسة شاملة للمشاكل المراد دراستها وعرضها بطريقة واضحة .

- سمح لنا المنهج المختلط بوصف الظاهرة محل الدراسة وتحليلها عن طريق المقابلة كنموذج لدراسة حالة التلميذة التي تعاني من اكتئاب شديد ووصف الظاهرة بدور التربية البدنية في تخفيفها من الاكتئاب لديها وكذلك تم الاستعانة ببرنامج spss في التحليل الاحصائي لنتائج الدراسة واستعننا بالأسلوب الكمي المتحصل عليه من الاستبيان والمقياس والملاحظة والمقابلة والجداول التي تسمح بقراءة الأرقام الإحصائية والنسب المئوية

2. الدراسة الاستطلاعية: مجتمع الدراسة: اخذت الباحثة ثانوية محمد رضوان التابعة لبلدية اولاد يعيش بالبلدية.

3. العينة: تم اختيار العينة بطريقة قصدية المتمثلة في المراهقين، حيث قمنا بتوزيع استبيان على 40 تلميذ وتلميذة في ثانوية محمد رضوان البلدية، لمستوى الأولى والثانية ثانوي واستبعدنا النهائي لعدم إزعاجهم لتحضيرهم لشهادة البكالوريا وكذلك لعدم تواجدهم الدائم بالمؤسسة.

واعتمدنا في اختيار أفراد عينة البحث الحالي على أسلوب العينة المقصودة والملائمة من خلال إجابات التلاميذ على الاستبيان تم استخراج عينة تدل في إجاباتها على وجود اضطرابات نفسية وقدرت ب 10 تلاميذ وإجراء معهم المقابلة النصف موجهة وتطبيق عليهم مقياس الاكتئاب لبيك،

4. حدود ومجالات الدراسة:

- المجال البشري: شملت عينة البحث 40 تلميذ وتلميذة بثانوية محمد رضوان، ثم استخراج 10 تلاميذ من العينة الذين ظهرت عليه المعاناة من خلال الاستبيان وتطبيق عليها مقياس الاكتئاب لبيك.

- المجال الزمني: دامت مدة الدراسة من شهر افريل 2023 الى غاية جوان 2023.

- المجال المكاني: ثانوية محمد رضوان، بلدية أولاد يعيش، بولاية البلدية.

وبعد تطبيق الاستبيان على التلاميذ وبعد ذلك بدأت الباحثة في عملية تصحيح الاستبيان واستخراج العينة من الاستبيان وتفرغ البيانات بهدف المعالجة الاحصائية SPSS ثم اجراء مع العينة المستخرجة مقابلات نصف موجهة بعرض تطبيق مقياس بيك الاكتئاب عليهم وشرح كيفية الاجابة على الاسئلة، بإعطاء امثلة والتنبيه لعدم ترك أي عبارة بدون اجابة ثم استرجاعه وتصحيحه وتفرغ البيانات احصائيا.

5. الأدوات المستخدمة:

5-1 استبيان محكم خاص بالتلاميذ حول دور النشاط البدني قامت بإعداده الباحثة .

5-2 مقياس الاكتئاب النفسي :

6-2-1 تعريف ووصف مقياس بيك للاكتئاب: هذا المقياس ترجمه الى الصورة العربية الدكتور غريب عبد الفتاح، ووضعه في الأصل أستاذ الطب النفسي الأمريكي «ارون بيك» ، وهو مقياس يزود الباحث بتقدير سريع وصادق لمستوى الاكتئاب لدى العميل ،حيث نشر هذا المقياس لأول مرة سنة 1961. (BECK, 1961, P561)، ثم ظهرت النسخة المعدلة amended التي يرمز لها BDI-II عام 1979 (BECK A.S- I, 1996, pp393-399) يتكون المقياس من 21 مجموعة من الأعراض والاتجاهات ،وتتكون كل مجموعة من سلسلة ممتدة من أربعة عبارات تعكس مدى شدة الأعراض من الأقل إلى أكثر شدة .

وقد قام الدكتور غريب عبد الفتاح بإعداد ونقل الصورة المعدلة لمقياس بيك للاكتئاب الى اللغة العربية عام 1981 .واستخدمها في بحث باللغة الانجليزية نشر عام 1984 (Ghareeb ,1984,p45)

ثم قام بنشر الصورة المختصرة لمقياس بيك الأول المعدل للاكتئاب عام 1985 واستخدمها في عدة دراسات. 6-2-3 ثبات وصدق مقياس الاكتئاب في البيئة الجزائرية : لحساب ثبات مقياس الاكتئاب لجانا الى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الاستقرار عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول واستخدام معامل الارتباط بيرسون وتوصلنا الى: $r = 0.65$ أي ان المقياس ثابت بنسبة 65 % ويعد الاختبار ثابت لحصولنا على نفس النتائج عند إعادة تطبيقه على الافراد نفسهم في ظل نفس الظروف ومعامل الصدق 0.80 %

الجدول (1): الشكل يبين الأثر الإيجابي للنشاط البدني على الجانب النفسي

للمراهق الثانوي

المصدر: الاستبيان المطبق على التلاميذ

السؤال الأول: ما هي نظرتك لحصة التربية البدنية والرياضية في برنامجك الدراسي؟

الغرض من السؤال: معرفة نظرة وفكرة التلميذ عن حصة التربية البدنية والرياضية

النسبة	التكرار	الاقتراح
27.5%	11	مادة أساسية
10%	4	مادة ثانوية
62.5%	25	مادة ترفيهية نفسية

المصدر: من إعداد هاجر حمودة حمودة علي ، ديهية موفق

تحليل نتائج الجدول 01: نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها، نستنتج ان التلاميذ لديهم الفكرة عند التلاميذ عن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر مادة ترفيهية نفسية ونجد ذلك من خلال نسبة 62.5 من التلاميذ. السؤال الثاني: ما هو رأيك في دور التربية البدنية في التخلص من مشاكلك النفسية؟ الغرض من السؤال: معرفة نظرة وفكرة التلميذ عن دور التربية البدنية

الجدول 02: يمثل دور النشاط البدني في التخلص من المشاكل النفسية

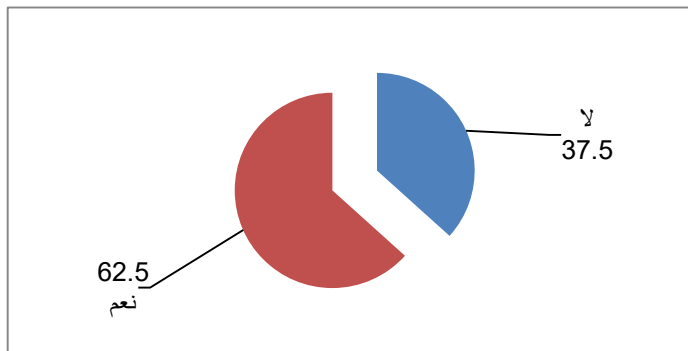
الاقتراح	التكرارات	النسبة
تساعدك على حل مشاكلك النفسية	11	27.5
تخفف عنك مشاكلك النفسية	25	62.5%
ليس لها اثر في معالجة مشاكلك النفسية	4	10%

تحليل نتائج الجدول 02: من خلال النتائج المتحصل عليها، نستنتج ان التلاميذ لديهم فكرة عن دور حصة التربية البدنية في التخفيف من مشاكلهم واضطراباتهم النفسية من خلال نسبة 62.5 من التلاميذ وتليها المساعدة على حل المشاكل النفسية من خلال نسبة 27.5 من التلاميذ. السؤال الثالث: هل تساعدك حصة التربية البدنية في القضاء على الاكتئاب والعزلة؟ الغرض من السؤال: معرفة فكرة التلميذ عن دور التربية البدنية في التخفيف من الاضطرابات النفسية خاصة الاكتئاب والعزلة الاجتماعية

الجدول 03: يمثل دور حصة التربية البدنية في القضاء على الاكتئاب والعزلة

الاقتراح	التكرارات	النسبة
نعم	25	62.5
لا	15	37.5

الشكل رقم 1: يمثل معرفة فكرة التلميذ عن دور التربية البدنية في التخفيف من الاضطرابات النفسية خاصة الاكتئاب والعزلة الاجتماعية



الشكل (1): توزيع عينة الدراسة حسب متغير جنس الوالدين.

المصدر: من إعداد هاجر حمودة حمودة علي ، ديهية موفق .

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (1) والشكل رقم (1) أنه ما يمثل نسبة (63%) تقريبا من أفراد العينة قالو للنشاط البدني دور في تخفيف الاكتئاب كحد أعلى، وما نسبته (37.5%) قالو لا أكد أدنى.

جدول (4) يمثل نتائج مقياس بيك للاكتئاب للحالة 10

رقم الحالة	درجة الاكتئاب	المستوى
01	57	اكتئاب شديد جدا
02	36	اكتئاب شديد
03	29	اكتئاب متوسط
04	22	اكتئاب متوسط
05	20	اكتئاب متوسط
06	19	اكتئاب متوسط
07	17	اكتئاب متوسط
08	11	اكتئاب بسيط
09	11	اكتئاب بسيط
10	5	لا يوجد اكتئاب

تحليل الجدول 4 : من خلال اجابات التلاميذ في الاستبيان عن الأسئلة المتعلقة بدور التربية البدنية في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية وخاصة الاكتئاب ، تم استخراج 10 تلاميذ من العينة التي أجابت بنعم ، وتم تطبيق عليها مقياس الاكتئاب لبيك لمعرفة مستوى الاكتئاب لديهم (لا يوجد اكتئاب ، اكتئاب بسيط ، متوسط ، شديد ، شديد جدا).

وتم استخدام دراسة حالة لهذه الفئة من التلاميذ واجراء مقابلات نصف موجهة ثم بعد تطبيق المقياس عليهم وتصحيحه، أظهرت لنا نتائج تصحيح المقياس تحصل تلميذة على درجة 57 وهذا دليل على وجود اكتئاب شديد جدا وتليها حالة تلميذة بدرجة 36 يدل على اكتئاب شديد اما باقي الحالات يتراوح بين متوسط وبسيط.

3- النتائج ومناقشتها:

- قمنا في دراستنا بتسليط الضوء على دور النشاط البدني والرياضي وأثر هذه الحصة في التخفيف من الاكتئاب لدى المراهقين في التعليم الثانوي بثانوية محمد رضوان أولاد يعيش بولاية البليدة، وبعد تطرقنا إلى عرض نتائج الاستبيان والمقياس، نقوم بمناقشتها لنرى اذا تحققت فرضية بحثنا.

فمن خلال الجدول رقم 1 حتى رقم 3 التي تنتمي للاستبيان المحكم الذي طبقته الباحثة بغرض إظهار دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات النفسية خاصة اضطراب الاكتئاب. واستنتجنا من خلال إجابات افراد مجموعة البحث على الاستبيان المطبق حول أهمية التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاكتئاب وكذلك من خلال المقابلات العيادية مع التلاميذ الذين اظهروا في اجاباتهم في الاستبيان أنهم يعانون من اكتئاب وتم تطبيق عليهم مقياس بيك للاكتئاب وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا. وقد أكد ذلك الدكتور يوسف ميخائيل في ص 41 بما ان النشاط الرياضي جزء من التربية العامة هدفه يكون مواطن لائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والنفسية والاجتماعية عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني الرياضي.

وكذلك ما أكدته دراسة نحال حميد و بوغالية(2019) حول دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

وما أكدته دراسة حالة التلميذة التي تعاني من اكتئاب شديد جدا :

1-تقديم الحالة : التلميذة (ت.ش) فتاة تبلغ من العمر 20 سنة ، تدرس في السنة الثانية ثانوي، معيدة للسنة ، ترتيبها في الاسرة المرتبة الرابعة بعد 03 بنات، تنحدر من ولاية بومرداس ،ولظروف أبيها في العمل انتقلوا الى السكن في ولاية البليدة ،وهي كانت رافضة فكرة الانتقال لتريك صديقاتها التي ترعرعت بجانبهم ، ،متوسطة القامة لديها بنية ضعيفة ،الأب عامل يومي والام مائكة بالبيت ،المستوى المعيشي متوسط. وتاريخ 2023/07/19 تم ادخالها للمستشفى بعد قيامها بمحاولة انتحار عن طريق قطع شريان يدها.

2-عرض وتحليل مضمون المقابلة:

تم اجراء المقابلة العيادية النصف موجهة في مكتب مستشارة التوجيه (مكان عمل الباحثة) الذي يوجد مقرة بثانوية محمد رضوان اولاد يعيش البليدة على الساعة 14 مساء لان التلميذة لا تدرس في هذا التوقيت . لاحظنا على المريضة ملامح التعب والارهاق والملل واضحة على وجهها ،رغم ذلك اكملت وقت المقابلة حتى نهايتها واجابت على كل الاسئلة التي طرحناها عليها في المقابلة ،وكانت لديها معاملة جيدة في المقابلة ،وعند شروعا في الحديث عن علاقتها بمحيطها الاسري ،تبين لنا ان لديها مشاكل مع عائلتها خاصة اخوتها البنات ،وصرحت انها لا تشعر بان لديها مكانة بينهم وتحس دائما انها بدون قيمة داخل عائلتها ،ما فسر لنا عدم ارتياحها معهم وتدهور العلاقة فيما بينهم ،وتحدثت عن العلاقة بين كل اقرباءهم غير متقاربة وغير مساندين لبعضهم لذلك تنقلوا للعيش في مدينة البليدة رغم ان اقرباءهم ميسوري الحال لكن لم يساعدوا اب الحالة فالعلاقة سطحية معهم بالقول "معلا بالهمش كامل بنا".

حتى عائلتي لا تبالي بي عندما اقول لهم سأنتحر فيكون ردهم عادي أي غير مبالون بما اقول وصرحت انه لا يوجد في العائلة من يساعده او يسال عنه، وان ليس لديها اصدقاء لقلقها الدائم معهم ينفرون منها، وتقول انها ترى نفسها وحيدة.

وعند تطرقنا للحالة الصحية للحالة، تبين لنا بانها لا تعاني من أي اصابة او مرض مزمن، وتحدثت عن شهيتها للأكل الضعيفة ونومها متقطع كثيرا وتعاني من كوابيس وأنها تعاني كثير من الشرود الذهني خاصة داخل القسم. اما عن الحياة المدرسية تقول انها تكره الدراسة، فقط تحب حصة التربية البدنية، وتقول فقط في ممارستي للرياضة والجري خاصة او الدور والمشي بمفردي بسرعة احس بالراحة النفسية لأني افرغ فيها كل طاقتي السلبية وامارسها كهواية لأنها تخفف من ضغوطتي النفسية التي احسها بداخلي وتختفي دائما بممارسة الرياضة لا اشعر بها. وعن حالتها النفسية تقول انها ليست بخير على الاطلاق وتشعر بالاختناق، وذكرت لنا انها قامت بعدة محاولات انتحار اولها كانت بسبب انتهاء علاقة عاطفية جاء قرار الانفصال من الطرف الاخر، وشربت دواء خاص بالفتران ،قالت بينما هي تتخبط في الارض ،عائلتها لم يتحركو وبقوا ساكنين ضانين منهم انها تفعل ذلك بمجرد التهريج

،وبقيت بعدها شهر تقريبا في المنزل لم تخرج وحاولت مرة رمي نفسها من شرفة منزلهم بالعمارة الطابق الثالث ومرة ابتلعت الابر بالماء ومرة طعنت نفسها بالسكين في بطنها ،حيث تعاني الحالة من حالة نفسية جد صعبة وما زاد معاناتها محيطها العائلي الذي اثر في حالتها النفسية حسب اقوالها، وانما اصبحت تشعر بالنقص والحرمان العاطفي والكره وانما منبوذة وغير مقبولة وهذا ملاحظناه من خلال كلامها معنا وملاحم وجهها. وعند سؤالنا من يعرف حكاياتها وحالتها النفسية الحالية اخبرتنا عن استاذ التربية البدنية والرياضية بالمؤسسة حكمت له كل قصتها لأنه في يوم رآها في اصعب حالاتها واستفسر منها عن السبب واخبرته بكل قصصها وحاليا الباحثة تعلم بقصتها بحكم عملها كمستشارة توجيه بالمؤسسة.

وعن نظرتها المستقبلية، تبين لنا من كلامها انها شعرت بالندم حول الانتحار، لكنها ليست متفائلة بالمستقبل الجميل وانما تعيش التعاسة وانه لا امل في هذه الحياة وعندما سألناها عن طموحاتها واهدافها المستقبلية كانت اجابتها بالنفي انه لا يوجد لديها أي هدف في الحياة.

وهكذا نستخلص من عرض الحالة انها تعاني من اضطرابات انفعالية شديدة وانما لا تشعر بالأمان والثقة بالنفس وتشعر بإحباط شديد ،وهذا ما لاحظناه عليها من خلال ملاحم وجهها التي بدت متعبة ويائسة من حياتها ومستقبلها، وربما هذا ما يفسر لجوؤها الى محاولة الانتحار لوضع حد لحياتها وكذلك لاحظنا على الحالة حالة من التوتر الانفعالي الذي تعيشه وهذا كله ما فسرتة الاعراض الظاهرة على الحالة في المقابلات التي اجريت معها كالعصبية والتوتر والانطواء والانعزال التام عن باقي التلاميذ في المؤسسة او في القسم بالإضافة الى رغبتها الدائمة في ايداء النفس والتخلص النهائي من حياتها من خلال الفاظها وعباراتها في التعبير عن نفسها ومن خلال الدرجة التي تحصلت عليها الحالة في مقياس الاكتئاب لبيك .

تم التكفل بالحالة من خلال مقابلات عيادية نصف موجهة ومحاولة اعادة ثقة التلميذة بذاتها، والاستعانة بأستاذ التربية البدنية بالتنسيق معه حول وضع برنامج رياضي خاص بحالتها لخروجها من اكتئابها الذي تعيشه واندماجها من جديد مع زملاءها في الثانوية خاصة في الرياضات الجماعية.

-خاتمة:

نستخلص من هذه الدراسة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور وقائي في التقليل والتخفيف من الاضطرابات النفسية (الاكتئاب) لدى المراهقين، كما تؤثر في التلاميذ وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، وتعلمهم النظام واحترام الزملاء، فهي بيئات فعالة لتعاون مع الآخرين والتحلي بالروح الرياضية، كما تجعل عند ممارستها أن لا يعتدون على الغير بأي سبب من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال ممارستها إنما يمتازون ببعض جوانبه وهذا راجع لحداثة سنهم، كما تخلق علاقة تحاصميه نموذجية و ليست عدوانية، وهذا ما يلخص ويحقق لنا فرضيتنا. - وإن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التوافق النفسي لدى المراهق، بعدما كنا نهدف إلى معرفة إن كان يعطي للتلميذ المشاركة في الرياضات الجماعية راحة نفسية وذهنية، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن

يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية وعليه يمكن القول أنه تمكنا من تحقيق فرضيتنا .

. قائمة المراجع

. المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم زكي قشقوش (1980) ، سيكولوجية المراهق ، بدون طبعة ، مكتبة الانجلو مصرية ، مصر .
- 2- اكرم رضا (2000) ، مرافقة بلا ازمة ، بدون طبعة ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ج 3 ، مصر .
- 3- امير أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي (2000) ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، الطبعة 1 ، دار الفكر العربي ، مصر .
- 4- حسن عبد الجواد (1977) كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ، الطبعة 4 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان .
- 5- خالد محمد الحشوش (2018) ، علم الاجتماع الرياضي ، الطبعة 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن .
- 6- خالد محمد حشوش (2013) ، النشاط الرياضي ، الطبعة 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان .
- 7- ريسان خريبط مجيد (1988) ، علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة ، دار الكتابة للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق .
- 8- ريسان خريبط مجيد ، عبد الرحمان مصطفى الانصاري (2001) ، موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين ، ط1 ، دار المناهج للنشر والتوزيع 1 ، عمان الأردن .
- 9- زيدان محمد مصطفى (1991) ، النمو النفسي للطفل والمراهق نظريات الشخصية ، جدة .
- 10- عبد الغني الايدي (1995) ، ظواهر المراهق وخفاياه ، ط1 دار الفكر للملايين ، بدون بلد
- 11- عبد الكريم بكار (2019) ، المراهق ، ط1 دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 12- محمد السيد محمد الزعبلوي (1988) ، خصائص النمو في المراهقة ، ط1 ، مكتبة التوبة ، مصر .
- 13- محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي (1965) التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية القاهرة مصر
- 14- محمد عماد الدين إسماعيل (1986) ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، مصر .
- 15- محمد عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطبي (1993) ، نظريات وطرق التربية البدنية ، بدون طبعة ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر .
- 16- مصطفى فهمي (1975) ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة والشيوخة ، ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة .