

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899–2602
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

دور ممارسة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

د. نحال حميد : جامعة تيسمسيلت

د: بوغالية فايزة : جامعة الشلف

د. سعايدية هواري: جامعة تيسمسيلت

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين لان القلق تبرز حدته بكثرة هي مرحلة المراهقة، والتي بدورها تعتبر من أهم المراحل في حياة الفرد، و كان اختيارنا لهذا الموضوع نظرا لما لاحظناه من تجاوزات ومشاكل نفسية للمراهقين في المرحلة الثانوية، ومن اجل ذلك حيث حاولنا دراستها على بعض ثانويات ولاية شلف وبلغ عدد التلاميذ 238 ممارسون لتربية البدنية والرياضية و63 غير ممارسين لتربية البدنية والرياضية أي نسبة 10% من المجتمع البحث وقد اختيرت العينة بطريق قصديّة واستخدمنا المنهج الوصفي وجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها تم استخدام مقياس القلق لكاتل ترجمة لمحمد حسين علاوي ومقياس بيك للاكتئاب.

وقد أسفرت النتائج كالتالي:

- هناك فروق في درجات القلق بين الممارسين وغير الممارسين التربية البدنية والرياضية.
- هناك فروق في درجات الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين التربية البدنية والرياضية.
- تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع اقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.
- تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس الاكتئاب مقارنة مع اقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

الكلمات الدالة : القلق الاكتئاب، المراهقة. التربية البدنية و الرياضية.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

The role of physical and athletic education in alleviating anxiety among adolescents

Abstract: The aim of the study was to identify the role of physical education and sports in alleviating anxiety among adolescents because the anxiety is highlighted by the intensity of adolescence, which in turn is considered one of the most important stages in the life of the individual and was our choice of this subject due to what we observed from the excesses and psychological problems of adolescents In the secondary stage and so we tried to study on some of the secondary **Chlef** and the number of students 238 practitioners of physical and sports education and 63 non-practitioners of physical education and sports, is 10% of the community research The sample was chosen deliberately and used the descriptive method and to collect study data And the achievement of its goals have been used to measure anxiety **Cattell** translation of Mohammed Hussein Allawi.

The results were as follows:

- There are differences in the degrees of anxiety between practitioners and non-practitioners of physical and sports education
- There are differences in the degrees of depression between practitioners and non-practitioners of physical and sports education.
- 3-Pupils practicing physical and sports education have a lower degree of anxiety than their peers who do not practice physical education.
- 4-Pupils practicing physical and sports education have a lower degree of depression than those who are not practicing physical and sports education.

Keywords: anxiety, depression, adolescence, sports physical education.

الإشكالية:

أضحت الاضطرابات و الانفعالات من اخطر الظواهر المعقدة التي تحدّد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به وما يترتب عليها من آثار نفسية وسلبية فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجاته فينفعّل الإنسان نتيجة لذلك ويتألم لما يطلب منه مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الاضطرابات النفسية وسيطرت الانفعالات على كل نشاط يقوم به ولأهمية هذا الجانب في حياة الفرد والمجتمع قد حظي اهتماما كبير من قبل علماء النفس وعلماء الاجتماع فلقبت المقالات والمجالات والكتب رواجاً كبير بين عامة الناس وأصبحت في قوام الكتب الأكثر مبياعاً. وإذا تحدثنا عن الاهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموماً فإننا نخص بالذكر أكثر الاضطرابات انتشاراً في هذا العصر ألا وهما اضطرابات القلق والاكتئاب.

فالقلق ليس عن كونه ظاهرة نفسية فحسب بل لأنه يدخل في معظم الاضطرابات النفسية، "وذلك لأنه يظهر في الحالة الأولى لمواجهة موقف يهدد ذات الشخص، فيثير طاقة الشخص للدفاع عن ذاته من أجل سلامتها والحفاظة عليها، وحين تفشل ميكانيزمات الدفاع في وظيفتها تزداد حالة القلق وبدلاً من أن تنتهي عملية الدفاع بالسلامة تظهر النتيجة في صورة اضطرابات في البناء النفسي. والقلق انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر مما يثير حالة من التوتر الشامل المستمر، ويعتبر القلق عارضاً لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أنه قد تغلب حالة القلق لتكون هي نفسها اضطراباً نفسياً."

أما الاكتئاب هو مرض العصر الحالي ويبلغ نسبة الإصابة به 7% إلى 10% من سكان العالم حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية (حسن، 2008، صفحة 3) "واهم أعراضه الشعور باليأس والعزلة والتراجع في الإرادة والشعور بالذنب والتفكير في الانتحار والقلق هو سمة من سمات العصر الحالي الذي يعتبر حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم. (فرويد، 1957، صفحة 57).

إلا أن القلق والاكتئاب يصبح أكثر حدة عندما يكون مترامناً مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلاً إذا لاقت وسطاً لا يسوده الدراية الكافية بإسرار هذه المرحلة فهي كما عرفها **Mourice Debesse (1971)** مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد. (البروي، 37-1974، صفحة 121)

لكن رغم هذا ليس من السهل التعرف على المراهقين الذين يعانون من الاضطرابات النفسية ذلك لأن معاناتهم تحدث في العادة بصمت بحيث لا يبدو عليهم أنهم مختلفون أو مزعجون بالنسبة لمعلميهم، وإدارة مدرستهم، كما أنهم لا يمارسون أية سلوكيات خطيرة ومضرة للآخرين، بل نجدهم ميالين للهدوء والبساطة، وتجنب التوتر والإزعاج، وربما نجدهم في بعض

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الأحيان ميلين للاستبداد البسيط من أجل الحفاظ على الهدوء والسكينة في البيت. كما ينتاب البعض الآخر من هؤلاء والمراهقين أحياناً نوبة من الغضب والثورة ويعقبهما نوبة بكاء وقد يلجئون إلى الفرار من المدرسة، وفي الغالب يبدو عليهم الجبن في تعاملهم مع الآخرين ويتسمون بالخجل وعدم الثقة بالنفس والحساسية الزائدة حيال أي تغير مهما كان طفيفاً في تفاعلاتهم العادية مع زملائهم وتنتابهم مشاعر الضيق، والابتعاد عن التعامل مع الآخرين بسبب إخفاقهم في إظهار قدرتهم على المواجهة أو تكوين علاقات عادية مقبولة مع زملائهم.

إلى جانب ذلك فقد أكد كل من ألبرت و بيك **Albert et Bek** على أن الاكتئاب أحد الاضطرابات النفسية التي تحدث في مرحلة المراهقة إذ ينسحب المراهق من الأنشطة الاجتماعية، ويتردد في التعاون في أنشطة الأسرة، كما يقل انتباهه في المدرسة، وفي مظهره الخارجي وتقل شهيته للأكل وتشير الدراسات. مثل دراسة **سليجمان Seligman** و **نييل علي عبد الله (2000)** عن مجلة معهد الدراسات للطفولة، عين شمس: أن الاكتئاب من بين السمات الأكثر ظهوراً عند المراهقين المتمدربين، وتوصل **سليجمان Seligman** (2002) إلى عدة مظاهر للاكتئاب عند المراهق وأهمها: الصراع مع الوالدين، عدم الرضا عن النقاط المحصل عليها في المدرسة، الفشل في إنجاز الواجبات المدرسية، قلة التفاعل المعرفي والاجتماعي، إلى جانب ذلك وجد أن هناك علاقة موجبة بين التأخر في التحصيل والأعراض الاكتئاب وأشار إلى التأخر التحصيلي كمنبه قوي لقلة الدافعية للعمل المدرسي عند المراهق. والاكتئاب في الدراسة يقصد به حالة الانعزال والانطواء التي يعاني منها المراهق المتمدرب، يصاحبها تدمر دائم وعدم الرضا عن الجو الدراسي بكل جوانبه، والمتمثل في الأستاذ، الدروس المقدمة، والأقران إلى جانب النقاط المحصل عليها. (بجطو، 2007، صفحة 23)

وباعتبار مرحلة الثانوية تصادف مرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل النمو التي يمكن أن تؤثر سلباً على سلوك المراهق لأنها مرحلة ينجم عنها الكثير من الضغوطات يصعب على المراهق كيفية التعامل معها. ومثلما يقول **سيغموند فرويد** " إن تهديد الغرائز بالظهور إلى منطقة الشعور ومحاوله الطفل إشباعها تعتبر السبب الأساسي لحدوث القلق حيث يجبر على بذل أقصى جهد لمنع ظهور تلك الغرائز إلى الشعور وقد يؤدي إخفاقه إلى كبت غرائزه". (فرويد، صفحة

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

ومن خلال تعريف فرويد يظهر لنا القلق والاكتئاب كأبرز هذه الاضطرابات ولهذا يجب اكتشاف هذه المشاكل والاضطرابات قبل تفاقمها لمساعدته على تحطها وموجهتها بكل السبل المتاحة والمتوفرة.

لكن رغم نجد أن التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المقننة تعاني من نقص في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرر هذه القيم النفسية لها ومن هنا. تبرز إشكالية البحث حيث نريد من خلال هذا الموضوع إن نكشف الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية باعتبارها مادة تربوية يتفاعل فيها مباشرة بين التلميذ مع الأستاذ والمزلاء. لما تحويه هذه الحصص من ميزات خاصة في المجال النفسي التربوي.

وقد حددنا القلق والاكتئاب كأحد أبرز هذه الاضطرابات للكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدت هذين الاضطرابيان . ولهذا نطرح الإشكال كالتالي :

إلى أي مدى تخفف التربية البدنية والرياضية من القلق والاكتئاب عند المراهق وبمعنى مغاير هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات القلق والاكتئاب عند

المراهقين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية؟

ويندرج تحت غطاءه هذه الأسئلة الفرعية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين وغير

الممارسين لتربية البدنية والرياضية؟

2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب عند المراهقين الممارسين وغير

الممارسين لتربية البدنية والرياضية؟

3. هل يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة

مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية؟

4. هل يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس الاكتئاب

مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية؟

ومن خلال هذه الأسئلة التي تتبلور إلى فرضيات عمل كانت كالتالي:

الفرضية العامة:

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 6899-2602
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجتي القلق والاكتئاب لدى المراهقين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية.

فرضيات البحث الجزئية:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية .
- 3- يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.
- 4- يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس الاكتئاب مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

أسباب اختيار الموضوع:

إن الإهمال الذي نشهده من طرف بعض التلاميذ للممارسة الرياضية وكذا أفراد المجتمع وذلك راجع لعدم معرفة هذه الفئة للأهمية الكبيرة التي تكتسبها في التخفيف من بعض الاضطرابات النفسية التي يمر بها المراهق عامة والتلميذ خاصة ولنبين أكثر من خلال هذا البحث دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التروي ومعرفة مدي مساهمته في بناء أفراد متكاملين وذوي قدرة على التعامل مع الضغوطات النفسية اليومية وهذه الدراسة تركز على فئة عمرية يقع الآمال عليها وقد تكون مشكلة الاكتئاب والقلق لديهم.

أهداف البحث:

- ☞ أهمية النشاط البدني والرياضي بالنسبة للإفراد.
- ☞ التعريف بالتربية البدنية ومحاولة إخراجها من كونها حركات جسمية لتكون علاجاً لأفراد منفعلين نفسياً.
- ☞ تبين وتوضيح الفضل الكبير الذي تقوم به التربية البدنية الممارسة في التخفيف من حدة المراهقة خاصة والمشاكل النفسية عامة.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

مع معرفة إلى أي مدى يمكن لحصة التربية البدنية والرياضية أن تؤثر على الحالة النفسية للتلاميذ المرحلة الثانوية.

مع إعطاء نظرة للأهمية البالغة التي يلعبها النشاط البدني التربوي وإبراز أهميته لغير الممارسين.

4- التحديد الإجرائي لمصطلحات البحث:

1- التربية البدنية والرياضية:

وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة، تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا وعقلياً وفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

2- القلق العام:

وتكون هذه الظاهرة من خلال انعدام الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية وتقل لدى التلميذ الثقة في النفس والثقة في المستقبل وتكثر لديه التوقعات المهددة التي ترهقه وتضيق صدره كما يضطرب سلوكه عن المعتاد، ويظهر القلق العام من عدة أعراض منها النفسية ومنها الجسمية أو المستترة والظاهرة.

والتعريف الإجرائي له في هذه الدراسة هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجاباته على فقرات مقياس القلق لكاتل المعد لأغراض البحث.

3- الاكتئاب:

هو حالة انفعالية عابرة أو دائمة تتصف بمشاعر الحزن والضيق، وتشيع فيها مشاعر كالهمل والغم والقنوط، وتتوافق هذه الحالة مع أعراض تمس الجوانب الانفعالية والمعرفية والسلوكية والجسمية، تتمثل في نقص الدافعية وعدم القدرة على الاستمتاع وفقدان الوزن، وضعف التركيز ونقص الكفاءة (الخالق، 1991، صفحة 64).

والتعريف الإجرائي له في هذه الدراسة هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال إجاباته على فقرات مقياس الاكتئاب لبيك المعد لأغراض البحث.

4- المراهقة:

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

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية أبرزها القلق العام والاكتئاب.

ويقصد بالمرهقة في هذه الدراسة الفرد الذي يتراوح عمره ما بين 15. 18 أي المرحلة الثانوية.

5- الدراسات المشابهة:

5-1 الدراسات المتعلقة بالقلق:

❖ الدراسات العربية والأجنبية:

دراسة احمد عبد الخالق وعمر (1988): حيث هدفت إلى معرفة الفروق بين

الإناث والذكور فيما يتعلق بالقلق العام وقلق الموت وقلق الحالة، واستخدم في هذه الدراسة مقياس القلق العام لكاتل ومقياس قلق الموت ومقياس قلق الحالة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن طبقت هذه المقاييس على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية بلغت 488 تلميذا وتلميذة أظهرت النتائج أن الإناث حصلن على درجة أعلى من الذكور فيما يخص القلق العام وقلق الموت وكانا متشابهين في قلق الحالة. (عثمان، 2001، صفحة 188).

وأظهرت كذلك *دراسة محمود عبد القادر (2003):* مشكلات خاصة بالتوافق النفسي

والاجتماعي للتلاميذ المرحلة الثانوية حيث طبق فيها قائمة موني للمشكلات على عينة قوامها 245 تلميذ منهم 132 تلميذ و113 تلميذة وهكذا أفرزت النتائج على مشكلات تتمثل في: عدم تقبل الذات، اضطراب النضج الجنسي، سوء التوافق الاجتماعي، مشكلة القلق، سوء التوافق الأسري" (خليل، 2003، صفحة 19).

دراسة بنزير و زندر (1988): الهدف منها هو التعرف على معدل انتشار القلق بين

الجنسين لدى عينة مكونة من طلاب المرحلة الثانوية على عينة شملت على من 151 ذكور و 223 إناث، وقد استخدمت هذه الدراسة على مقياس القلق العام لكاتل أظهرت النتائج أن الإناث أعلى من الذكور في نسبة القلق العام" (العقاد، 2000، صفحة 140).

وفي دراسة أجراها رائد علم نفس الرياضة *أوجليفي*، والتي تشكلت عينتها من خمسة

عشرة ألفا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للنشاط الرياضي له تأثيرات النفسية والمتمثلة في:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، والاتزان الانفعالي، والتحك

في النفس، وانخفاض القلق والتوتر، وانخفاض في التعبيرات العدوانية". (الحوالي، 2001، صفحة 166)

5-2 الدراسات المتعلقة بالاكتئاب:

❖ الدراسات العربية والاجنبية:

دراسة الانصاري 1997: وكان 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 أن مستويات الاكتئاب هي اعلي نسبة لدي طلاب المرحلة الثانوية. (حسين، 2008، صفحة 28).

قام عبد الخالق 1991 دراسة حول قياس الاكتئاب، مقارنة بين أربعة مقياس ن حيث تهدف الدراسة إلى المفاضلة بين اربع قوائم لقياس الاكتئاب، طبقت على عينة مصرية من طلاب الجامعة من الجنسين (ن=120) والمقياس هي قائمة بيك للاكتئاب، ومقياس الاكتئاب من وضع جيلفروود و زيمرمان، ومقياس الاكتئاب من قائمة مينسوتا، وهو مقياس الثاني من المقاييس الإكلينيكية لقائمة مينسوتا تتعدد الأوجه للشخصية وقائمة صفات الاكتئاب من وضع زوركمان، ولوبين، وطبقت المقاييس في موفق جماعي. (الفحل، صفحة 22).

وأشارت النتائج إلى أن قائمة بيك للاكتئاب يمكن أن تفضل القوائم الثلاثة الأخرى.

دراسة سامر جميل رضوان 2001: هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الاكتئاب والتشاؤم من جهة وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية وبالسن والجنس وتحديد الفروق بين الجنسين والفئات العمرية المختلفة في كل من الاكتئاب والتشاؤم من جهة أخرى تحديد نسبة انتشار التشاؤم لدى طلاب الجامعة وطلاب المرحلة الثانوية تكونت العينة من (1134) طالبا وطالبة من كليات جامعة دمشق المختلفة و(522) طالبا وطالبة من مدار مدينة دمشق الثانوية. وهي دراسة وصفية ارتباطيه مقارنة استخدم فيها الباحث قائمة بيك للاكتئاب ومقياس التشاؤم للأنصاري أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة من الاكتئاب والتشاؤم ووجود ارتباط دال بين الجنسين والاكتئاب في حين لم يرتبط الجنس بالتشاؤم، كما لم يظهر ارتباط دال بين الجنسين في

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

بعض بنود قائمة بيك والتشاؤم وظهرت فروق بين طلاب المرحلة الجامعية والثانوية فيما يتعلق بالاكْتئاب وكان الاكْتئاب أكثر انتشاراً عند تلاميذ المرحلة الثانوية وأقل عند طلاب الجامعة والتشاؤم كان أكثر انتشاراً لدى طلاب الجامعة وأقل انتشاراً عند تلاميذ الثانوية. (النفسية، 2001، صفحة 21).

دراسة بمبيليلي *Pimpinelli* 1991 .: حول تقديم برنامج مساعد في خفض درجة الاكْتئاب والقلق وتحسين تقدير الذات المنخفض لدي عينة من جامعة Polk حيث تبحث هذه الدراسة عن مدى فاعلية هذا البرنامج على هذه المتغيرات لدى المشاركين في هذا البرنامج والذي كان مجموعهم (41 فرداً) ومن الاختبارات التي استخدمت في هذه الدراسة - اختبار الشخصية، ومقياس الاكْتئاب لبيك، واختبار القدرة وقائمة قلق الحالة وكسيمة، قائمة تقدير الذات لراشدين، أشارت الدراسة إلى وجود انخفاض في درجة الاكْتئاب والقلق وتحسن في تقدير الذات وفاعلية البرنامج. (الفحل، بحوث في الدراسات النفسية، صفحة 57).

وقد اجري ديمو واخريين (**Dimeo et AL**) دراسة على 12 مريضاً كان متوسط أعمارهم 59 خمسة ذكور وسبعة إناث يعانون من حالة الاكْتئاب الجسمية صنفتم إلى الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية وكان متوسط فترة المعاناة من الاكْتئاب 35 أسبوعاً اخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك لفترة 30 دقيقة تكرر يومياً على مدى عشرة أيام متتالية إذ نزل معدل تصنيف الاكْتئاب بما في ذلك الأعراض الجسمية... وغيرها التي كان يشكو منها المريض والتي كانت كلها تنسب إلى الاكْتئاب وليس لاعتلالات أخرى وكانت نتائج البحث.

- إن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من الاكْتئاب. (AL, 2001, pp. 114-117).

استفدنا من الدراسات السابقة في صياغة إشكالية البحث وفي بناء فروض البحث وكذا في اختيار المنهج والأدوات المناسبة وسوف نستعين بها في طريقة المعالجة الإحصائية، وكيفية تحليل المعطيات، وندعم بها النتائج التي سنتوصل إليها من خلال دراستنا الحالية.

❖ أما عن منهج البحث وإجراءاته، حيث تطرقنا فيه إلى منهج البحث وتصميمه، والعينة وطريقة اختيار أفرادها وخصائصها مع وصف مكان إجراء البحث والكيفية المتبعة في ذلك،

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

عرض مختلف وسائل القياس المستعملة، كما تطرقنا إلى دراسة صلاحية المقاييس من حيث صدقها وثباتها بمدينة الشلف وأخيرا عرض مختلف المعالجات الإحصائية المتبعة لتحليل النتائج.

1- منهج البحث: يعتبر خطوة هامة ضرورية ونظراً لطبيعة الموضوع والمشكلة المدروسة فإن المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) هو المنهج الملائم للدراسة الحالية لخطواته وإجراءاته، والطريقة الأمثل في المنهج الوصفي، حيث أن الطريقة الوصفية تساهم في إضافة معلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر الرياضية المختلفة التي تؤثر إيجابياً وسلبياً ككل ومثل هذه المعلومات تحمل درجة من الأهمية في القدرة على تقويم المنهج الراهن وإن المهمة الجوهرية للوصف هي أن يحقق للباحث فهماً أفضل للظاهرة موضوع البحث مما يجعل منها مورداً خصيباً للحصول على المعلومات والبيانات.

2- مجتمع البحث: وقد أخذت الباحثة كل الثانويات الموجودة على مستوى البلدية وهي ثلاث ثانويات في بلدية الشطية بولاية الشلف.

الجدول رقم (1) يمثل المجموع الكلي للتلاميذ في كل ثانوية

الثانويات	مجموع التلاميذ
ثانوية الخوارزمي	1172
ثانوية الشهيد مروان الجيلالي	892
ثانوية السلام	954
المجموع	3018

1- العينة

1-3- عينة البحث وخصائصها وكيفية اختيارها:

1-1-3 طريقة اختيار العينة:

فلقد أخذنا نسبة 10% من كل ثانوية حيث قمنا بتوزيع الاستمارة على التلاميذ الغير

الممارسين والممارسين لتربية البدنية والرياضية في هذه الثانويات.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

وقمنا بتقسيم أفراد العينة حسب البناء الفرضي المبني على أساس ممارسة النشاط البدني الترويحي فتابنا مجموعتين أو عينتين وقد قمنا باختيار السنوات الأولى والثانية من التعليم الثانوي واستبعدنا السنة النهائية لعدم إزعاجهم خاصة وأنهم في صدد تحضير لشهادة البكالوريا. **العينة الأولى:** وشملت 63 تلميذ وتلميذة متمدرسين في المؤسسات السابقة الذكر وهي عينة غير ممارسة لتربية البدنية والرياضية.

اعتمدنا في اختيار أفراد عينة البحث الحالي على أسلوب العينة المقصودة والملائمة، وذلك بالبحث عن الغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية وهي عينة يتم اختيارها بأسلوب غير عشوائي **العينة الثانية:** وقد شملت 238 تلميذ وتلميذة متمدرسين والممارسين لتربية البدنية والرياضية في المؤسسات السابقة الذكر تم اختيارها بطريقة عشوائية.

3-2- خصائص العينة:

عمدنا إلى تحديد عاملين على حسب طبيعة موضوع الدراسة وهما عاملين حسب النشاط والمرحلة العمرية.

1- من حيث المرحلة العمرية: لقد تمت تحديد مرحلة المراهقة أي من 15-18 سنة للدارسين لكن كانت هناك بعض الفئات يزيد متوسط عمرها عن السن الفعلي لتدرس في الثانوية وهذا ما يتضح لنا في الجدول:

الجدول رقم (3) يمثل الفئات العمرية لتلاميذ المراهقين:

عدد التلاميذ	الفئة العمرية
184	15-16
99	17-18
18	19-20
301	المجموع

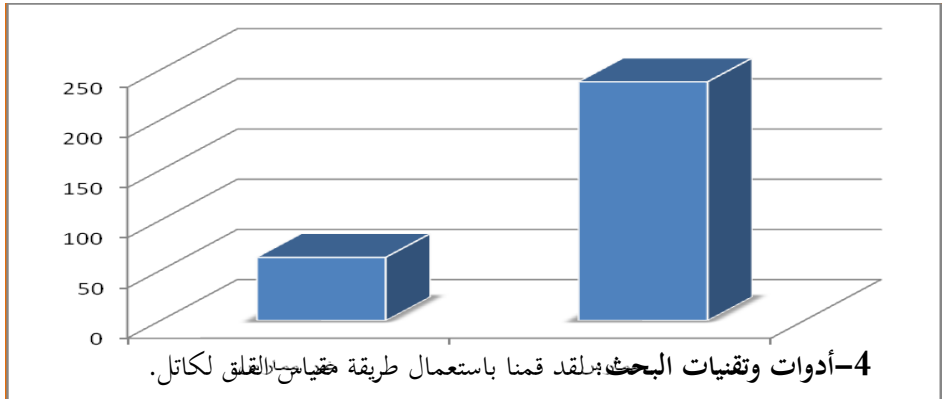
2- من حيث النشاط: تتكون عينة الأولى من (238) ممارسين لخصص التربية البدنية والرياضية و(63) غير الممارسين.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الجدول رقم (04) يمثل الممارسين وغير الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية.

الثنويات	التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية	التلاميذ الغير ممارسين لتربية البدنية و الرياضية	المجموع التلاميذ
ثانوية الخوارزمي	94	23	117
ثانوية مروان الجليلي	71	18	89
ثانوية السلام	73	22	95
المجموع	238	63	301

الشكل رقم(1) التمثيل البياني لنشاط الممارسين وغير الممارسين



4-أدوات وتقنيات البحث: بلقد قمنا باستعمال طريقة مقياس القلق لكاتل.

4-1-تعريف و وصف مقياس القلق: مقياس القلق وصفه في الأصل ريموند كاتل وايفيان شاير لقياس مستوى القلق بطريقة سريعة وموضوعية ومقننة وهو اختبار مختصر وغير مثير وصادق من الناحية الإكلينيكية لقياس القلق كما انه سهل التطبيق فرديا و جماعيا (محمد حسين علاوي مرجع سابق ص 288) و المقياس ككل يتضمن 40 سؤالا تقيس القلق الكلي و هي أكثر درجات المقياس ثباتا والعشرون العبارة الأولى تعتبر مقياس للقلق لمستتر أما العشرون عبارة الأخيرة فتقيس القلق الظاهر و يقوم الفرد بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات المقياس طبقا لمقياس ثلاثي التدرج (نعم. أحيانا. لا) ويصلح المقياس للتطبيق ابتداء من سن 14 أو 15 سنة وعلى امتداد مرحلة النضج للذكور والإناث.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

4-2- الثبات والصدق في البيئة الجزائرية للاختبار كاتل للقلق العام: لحساب ثبات مقياس القلق العام لكاتل لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الاستقرار عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استخدمنا (معامل ارتباط بيرسون توصلنا إلى أن: $r = 0.74$ وأتبين بذلك أن المقياس ثابت بنسبة 70% وكان معامل الصدق 0.86.

4-3- تعريف ووصف مقياس بيك للاكتئاب:

هذا المقياس أعده إلى الصورة العربية الدكتور غريب عبد الفتاح ، ووضعه في الأصل أستاذ الطب النفسي الأمريكي "أرون بيك" ، وهو مقياس يزود الباحث بتقدير سريع وصادق لمستوى الاكتئاب لدى العميل، نشر هذا المقياس لأول مرة سنة 1961. (Beck, 1961, p. 561) ، ثم ظهرت النسخة المعدلة amended التي يرمز لها بالرمز BDI-II عام 1979 (Beck A. S.-I., 1996, pp. 393-399) يتكون المقياس من 21 مجموعة من الإعراض والاتجاهات، وتتكون كل مجموعة من سلسلة ممتدة من أربعة عبارات ن تدرج العبارات لتعكس مدى شدة الإعراض من الأقل شدة إلى الأكثر شدة.

وقد قام الدكتور غريب عبد الفتاح بإعداد ونقل الصورة المعدلة لمقياس بك إلى اللغة العربية عام 1981. واستخدمها في بحث باللغة الإنجليزية نشر عام 1984. (Ghareeb, 1984, p. 45)

ثم قام بنشر الصورة المختصرة لمقياس بيك الأول المعدل للاكتئاب عام 1985 واستخدمها في العديد من الدراسات. ويتكون المقياس في صورته الحالية من (13) مجموعة فقط من العبارات،

4-4- ثبات وصدق مقياس الاكتئاب:

الصدق والثبات في البيئة الجزائرية لمقياس بيك للاكتئاب: لحساب ثبات مقياس الاكتئاب لجأنا إلى طريقة تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (معامل الاستقرار عبر الزمن) بعد أسبوعين من التطبيق الأول وقد استخدمنا (معامل ارتباط بيرسون توصلنا إلى أن: $r = 0.65$ وقد تبين بذلك أن المقياس ثابت بنسبة 65% وكان معامل الصدق 0.80.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

5- مجالات البحث:

5-1 المجال البشري: شملت عينة البحث 301 تلميذ وتلميذة موزعين على ثلاث ثانويات. كما هو موضح بالجدول أعلاه

5-2 المجال الزمني: دامت مدة الدراسة ككل من جانفي 2018 إلى غاية 5 ماي 2019

5-3 المجال المكاني: وزعت الاستمارات على تلاميذ الثانويات السابقة الذكر والموجودة ببلدية الشطبة بولاية الشلف.

وبعد شرح المقياس الأول والثاني: وكيفية الإجابة على أسئلته، وذلك بإعطاء أمثلة، مع التنبيه لعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، تم استرجاعه وأعطيت للمبحوثين مدة 30 دقيقة كأقصى مدة للإجابة لأداة وبعد ذلك بدأت الباحثة في عملية التصحيح، وتفرغ البيانات بهدف المعالجة الإحصائية «SPSS»

6- مناقشة النتائج:

6-1 مناقشة نتائج الفرضية الأولى: -هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق

عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية

1-1 القلق الظاهر:

الجدول رقم 04 يبين الفروق في القلق الظاهر بين الممارسين و غير الممارسين للتربية

البدنية و الرياضية

العينة	القلق الظاهر			القلق المستتر		
	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة التقييم	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	درجة التقييم
الممارسين	18.82	47.05%	منخفض	19.32	48.30%	منخفض
غير الممارسين	24.84	62.10%	عالي	25.26	63.15%	عالي

يوضح الجدول نتائج في درجة القلق الظاهر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية ويتبين من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي للقلق الظاهر $M=18.82$ والانحراف

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

المعياري (ع)¹ = 1.79 أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي م₂ = 24.84 والانحراف المعياري (ع)² = 4.97. ولما كانت (ت) المحسوبة = 14.10 وبدرجة حرية 251 وبالرجوع إلى جدول التوزيع نجد أن لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 وعليه نقول أن درجة القلق الظاهر تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

1-2 القلق المستمر:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق عند المراهقين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (05) يبين الفروق في القلق المستمر بين الممارسين و غير الممارسين للتربية البدنية و الرياضية

العينة	المتوسط	الانحراف	الوسيط	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القلق المستمر	الممارسين	190	19.32	2.10	0.05
	غير الممارسين	63	25.26	2.28	1.96

ويتبين من خلال هذا الجدول أن المتوسط الحسابي للقلق المستمر م₁ = 19.32 والانحراف المعياري (ع)¹ = 2.10 أما بالنسبة لغير الممارسين فالمتوسط الحسابي م₂ = 25.26 والانحراف المعياري (ع)² = 2.28. ولما كانت (ت) المحسوبة = 18.96 ودرجة حرية 251 وبالرجوع إلى جدول توزيع (ت) نجد أن لها دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05. وعليه نقول أن درجة القلق المستمر تكون منخفضة عند الممارسين مقارنة بالأفراد الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضية. مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.

6-2 مناقشة نتائج الفرضية الثانية: أن هناك فروق في درجة الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الجدول رقم (13) يبين الفروق في الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية و الرياضي.

مستوى الدلالة	قيمة "ت"			الوسيط	المتوسط الحسابي	العينة	
	الجدولية	المحسوبة	25			الممارسين	الاكتئاب
0.05	1.96	9.44	33	26.30	190	الممارسين	الاكتئاب
				34.61	63	غير ممارسين	

أن هناك فروق في درجة الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين ويتضح من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (13) وجود فروق في الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين فقد بلغ المتوسط الحسابي للممارسين $m=26.30$ ، أما بالنسبة لغير الممارسين فكان المتوسط الحسابي $m=34.61$.

فقد أسفرت النتائج بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الممارسين وغير الممارسين لدرجة الاكتئاب ويتضح لنا أن الممارسين لتربية البدنية والرياضية اقل اكتئابا ومن خلال هذه المعطيات والمناقشة نستنتج تحقق الفرضية الثانية التي تنص على أنه توجد فروق في الاكتئاب بين الممارسين وغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية".

6-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة: يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

القلق المستتر			القلق الظاهر			العينة
درجة التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	درجة التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
منخفض	48.30%	19.32	منخفض	47.05%	18.82	الممارسين
عالي	63.15%	25.26	عالي	62.10%	24.84	غير الممارسين

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

جدول رقم (06) بين النسب المئوية للقلق الظاهر والقلق المستمر للممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضة.

القلق الظاهر: من خلال الجدول يشير إلى أن التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بلغت نسبة مئوية 47.05% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض أما الغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية فقد بلغت النسبة المئوية في القلق الظاهر 62.10% وهذه القيمة تنمي إلى التقييم العالي ومنه يتجلى للباحثة أن التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة اقل من القلق الظاهر بالمقارنة مع الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

القلق المستمر: من خلال الجدول يشير إلى أن التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بلغت نسبة مئوية 48.30% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض إما الغير الممارسين لتربية البدنية والرياضية فقد بلغت النسبة المئوية في القلق المستمر 63.15% وهذه القيمة تنمي إلى التقييم العالي ومنه يتجلى للباحثة أن التلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية يتميزون بدرجة اقل من القلق المستمر بالمقارنة مع الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

4-6- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة: يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضية بدرجة اقل في مقياس الاكتئاب مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (15) بين النسب المئوية للاكتئاب لدى للممارسين والغير الممارسين للتربية البدنية والرياضة.

الاكتئاب			العينة
درجة التقييم	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	
منخفض	40.08%	26.30	الممارسين
عالي	55.37%	34.61	غير الممارسين

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

يشير الجدول رقم (15) إلى أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة بلغت النسبة المئوية في للاكتئاب 40.08% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم المنخفض أما الغير الممارسين للتربية البدنية والرياضة فقد بلغت النسبة المئوية في القلق المستر 55.37% وهذه القيمة تنتمي إلى التقييم العالي .

ومنه يتجلى للباحثة أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضة يتميزون بدرجة أقل من الاكتئاب بالمقارنة مع الغير ممارسين للتربية البدنية والرياضة.

الاستنتاج العام:

من خلال الدراسة التي قمنا بها و التحليلات التي توصلنا إليها، و انطلاقا من موضوع بحثنا المتمثل في محاولة معرفة التأثير الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ التعليم الثانوي، و جدنا أن المراهق و من خلال ممارسته للألعاب و الأنشطة الرياضية (التربية البدنية و الرياضية) يشعر لا إراديا بالارتياح النفسي، كما أن الأنشطة البدنية المبرجة خلال حصص التربية البدنية و الرياضية مهمتها الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها الإنسان عامة و المراهق خاصة، بحيث يحتاج هذا الأخير إلى مجموعة من الأنشطة يمكنه من خلالها صرف هذه الطاقة.

و من هنا يمكننا القول أنه تم إثبات صحة الفرضيات اللتين أسسا من جلهما البحث:

- هناك فروق في درجات القلق بين الممارسين و غير الممارسين التربية البدنية و الرياضية
 - هناك فروق في درجات الاكتئاب بين الممارسين و غير الممارسين التربية البدنية و الرياضية
 - يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضة بدرجة اقل في مقياس القلق مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضة.
 - يتميز تلاميذ الممارسين لتربية البدنية والرياضة بدرجة اقل في مقياس الاكتئاب مقارنة مع أقرانهم الغير ممارسين لتربية البدنية والرياضة.
- ومن هنا يمكننا القول أن هذه الدراسة حققت أهم أهدافها وهي الكشف عن دور التربية البدنية.

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

الاقتراحات والتوصيات:

- من خلال ما توصلنا إليه من نتائج واستنتاجات في هذه الدراسة التي ضمنا بها والتي أثبتت بأن لممارسة التربية البدنية والرياضية أثر فعال في التخفيف من القلق الذي يتعرض له المراهقين في المرحلة الثانوية، خرجنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات ويمكن حصرها فيما يلي:
- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد نفسية وبدنية للمراهقين.
 - مراعاة المشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرشد النفسي.
 - علينا الاهتمام بفئة المراهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات وذلك عن طريق إنشاء جمعيات رياضية.
- وفي الأخير يجب على جميع الأولياء وبدون استثناء والاهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة لأنها الفترة الحساسة في حياة الفرد وضرورة إقامة صداقة بين الأولياء وأبنائهم ومع التلاميذ والأساتذة وهذا لمساعدتهم في حل مشاكلهم والتغلب عليها.

المراجع:

- 1- أحمد عزت رابح: "فصول علم النفس" دار المعارف - بيروت - بدون سنة.
- 2- أحمد عكاشة: "الطب النفسي المعاصر" مكتبة أنجلو المصرية - القاهرة - بدون طبعة - 1967.
- 3- أحمد محمد عبد الخالق: "قلق الموت" سلسلة دار المعارف - الكويت - مطابع الرسالة الكويتية - 1987.
- 4- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية - المفاهيم - التطبيقات" ط 2 - 2000.
- 5- أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية و الرياضية" دار الفكر العربي - ط 1 - 1996.
- 6- أمين أنور الخولي، محمد عبد الفتاح عنان، عدنان درويش: "التربية البدنية المدرسية - دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية" دار الفكر العربي - القاهرة - 1998.

رقم الإبداع القانوني: 787 - 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602-6899
الرقم المعياري: 2507-7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- 7- حامد عبد السلام زهران: " الصحة النفسية و العلاج النفسي " ط 2 - القاهرة - 1977
- 8- خليل ميخائيل معوض: " مشكلات في المدن و الريف " دار المعارف - القاهرة - 1971.
- 9- الراوي أوبر: " التربية العامة " ترجمة عبد الله عبد الدائم - بيروت - لبنان - 1982.
- 10- زهير أحمد السباعي، إدريس عبد الحليم: " القلق و كيفية التخلص منه " دار العلم - دمشق - ط 1 - بدون سنة
- 11- سامر جميل رضوان: " الصحة النفسية " دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة - عمان - بدون طبعة - 2002 .
- 12- سيغموند فرويد-ترجمة عثمان نجاتي : " الكف، العرض و القلق " ديوان المطبوعات الجامعية - ط 3 - الجزائر - 1957.
- 13- عمار بوحوش، محمد دنيبات: " منهاج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث " ديوان المطبوعات الجامعية - ط 3 - 2001.
- 14- عويضية. كامل احمد: " الصحة من منظور علم النفس "، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان، 1996
- 15- ميخائيل خليل معوض: " مشكلات المراهقين في المدن و الريف " دار المعارف المصرية . القاهرة. 1977
- 16- محمد جاسم محمد: " مشكلات الصحة النفسية (أمراضها و علاجها) " مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع - الأردن - ط 1 - 2009.
- 17- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي " دار الفكر العربي - القاهرة - ط 2 - 1992.
- 18- محمد حسن علاوي: " مدخل في عالم النفس الرياضي " مركز الكتاب للنشر - ط 6 - 2007 -

رقم الإبداع القانوني: 787 – 2016.	الرقم المعياري الإلكتروني: 2602–6899
الرقم المعياري: 2507–7201	العدد الثامن نوفمبر 2019

- 19- محمد حسن علاوي: " موسوعة الاختبارات النفسية عند الرياضيين " دار مركز الكتاب و النشر – 1998.
- 20- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: " البحث العلمي في المجال الرياضي " دار الفكر العربي- القاهرة – 1987.
- 21- محمد عادل، كمال الدين زكي: " التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية " دار النهضة العربية – القاهرة – بدون طبعة – 1965.
- 22- هدى محمد فناوي: " سيكولوجية المراهقة " مكتبة أنجلو المصرية – القاهرة – 1992.

02 – المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Le halle H : psychologie de l’adolescence – Paris – 1980.
- 2- Manuel de psychiatrie- Venry .p.bennard et chbrisset
6^{ème} édition – Masson – Paris – Milon – Barcelone –
mexico – 1989.
- 3- PIERD Coubertin : " sociologie de sport " p.u.f 1964 .
- 4- Robert .M ,(1988),Fondement et étapes de la recherche
scientifique en psychologie .3em Edition Edissem Paris
Malonie..
- 5- Seligman,ME.,Mavid,CK&WilliaR.M.(1976) : “Depress
ion” In Harold Leitenberg (ed) Hand book Behavior
Modification and behavior Therapy, Englewood Cliffs,
New Jersey,Pren tice- Hall,Inc.