

أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح في التقليل من القلق والاكتئاب

لدى تلاميذ الطور المتوسط (15. 13)

أ . هامل بوحايك *

الملخص:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى القلق العام والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط والتعرف على اثر برنامج إرشادي رياضي مقترح للتخفيف من القلق العام والاكتئاب ، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على 300 تلميذ ، ولجمع البيانات وتحقيق أهدافها تم استخدام المنهج التجريبي ، تكونت عينة الدراسة من 26 تلميذ ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين :

- المجموعة الأولى تجريبية وعدد أفرادها 13 .

- المجموعة الثانية ضابطة وعدد أفرادها (13) تلميذ استخدم الباحث مقياس بيك للاكتئاب ومقياس القلق العام لكاتل والبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح. بعد استخدام أدوات الدراسة وإجراء المعالجة الإحصائية للبيانات تم التوصل إلى النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق العام بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح تطبيق البرنامج .

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح تطبيق البرنامج الإرشادي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق العام بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

Résumé :

L'objectif de cette étude est d'identifier le niveau du stress globale et les symptômes de dépression pour les élèves du moyen de (13 15) ans et savoir le terme d'efficacité du programme consultatif proposé pour les diminues et pour les réales une étude a été fait sur 300 élèves et b rassembler les données et

réalise ses objectifs ont appliqué la méthode expérimentale. un groupe fixé de (13 élèves) et un groupe expérimentale de (13 élèves) avec la mesure du stress globale (katel) et la mesure de dépression (beak) et aussi le programme consultatif sportif proposé. Nous avons obtenu les résultats suivants :

Il Ya de différenciations de sens recensé au degré du stress globale entre la remesure et l'après mesure pour le groupe fixé et le groupe expérimental pour appliquer le programme. Il existe des différenciations de sens recensé au degré du stress globale entre les éléments du groupe fixé et le groupe expérimental pour le groupe expérimental. Il existe des différenciations de sens recensé au degré de la dépression entre le groupe fixé et le groupe expérimental pour le groupe expérimental.

The summary of the study

The study aimed to know about the general level of anxiety and melancholy symptoms with the middle school pupils(1315)years old, also to know the efficiency of the suggested leading programme to decrease it.

And to check that, they have made a study on 300 pupils.

An experimental procedure were taken to gather the information and achieve its goals, disincentive group (13 pupils).

The general measure of anxiety and melancholy (BEAK) and the suggested leading sportive programme.

We arrived at the following results: There are differences of statistical indication in the general degree of anxiety between the premature and farness dimension to the experimental group for applying the programme.

There are differences of statistical indication in the general degree of melancholy between the premature and farness dimension to the experimental group for applying the programme.

- مقدمة : من أخطر الظواهر المعقدة التي تهدد حياة الإنسان المعاصر في تفاعله وتعامله مع البيئة المحيطة به هي الاضطرابات والانفعالات وما يترتب عليها من آثار نفسية سلبية ، فالحياة العصرية تتميز بتعرض الإنسان لكثير من مواقف الفشل والإحباط في تحقيق رغباته وإشباع حاجته ، فينفلج الإنسان نتيجة لذلك ويتألم لما يطلب منه مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الاضطرابات النفسية وسيطرده الانفعالات على كل نشاط يقوم به .

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 ، فيشير طاقة الشخص للدفاع عن ذاته من أجل سلامتها والمحافظة عليها ، وحين تفشل ميكانيزيم الدفاع في وظيفتها تزداد في البناء النفسي ، والقلق انفعال مركب من الخوف وتوقع التهديد والخطر مما يشير حالة من التوتر الشامل المستمر ، ويعتبر القلق عارضا لبعض الاضطرابات النفسية ، إلا أنه قد تعالج حالة القلق لتكون هي نفسها اضطرابا نفسيا " (1) .

أما الاكتئاب هو مرض العصر الحالي و يبلغ نسبة الإصابة به 7 إلى 10 من سكان العالم حسب إحصائيات منظمة الصحة العالمية " (2)، وأهم أعراضه الشعور باليأس والعزلة والتراجع في الإرادة والشعور بالذنب والتفكير في الانتحار القلق هو سمة من سمات العصر الحالي الذي يعتبر حالة من الخوف الغامض والشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم" (3).

إلا أن القلق والاكتئاب يصبح أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها شكلا إذا لاقى وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار المرحلة فهي كما عرفها mourice dabesse (1971) مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة وسن الرشد" (4) .

وهذا ما أكده ستانلي هول (1904) في كتاباته في مجلدين متخصصين في المراهقة ضمنها نظريته من المراهقة اعتبارها مرحلة عواصف وضغوط تسبب للمراهق القلق والاضطراب (5). وإذا اخصينا بالذكر التحولات السيكولوجية فإنها تشمل التغيرات في أهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي العام والتعرف على الذات ومن ثم فإن أي خلل في مستوى أهداف المراهق في هذه المرحلة يؤدي حتما إلى الزيادة في حدة القلق مما يؤدي إلى الاكتئاب لديه.

(1) عويضية ، كامل أحمد:الصحة من منظور علم النفس ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، لبنان ، 1996.ص 25
(2) عبد العزيز بن حسن:العلاقة بين الاكتئاب ومقياس بيك BDF والحالات الانفعالية بمقياس الانفعالي الفارق DES ، لدى عينة سعودية الندوة الإقليمية لعلم النفس ، كلية التربية جامعة الملك سعود 2008ص3.

(3) سبعمود فريد،ترجمة محمد عثمان نجاتي:الكف:العرض و القلق ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط3 - الجزائر - 1957 - ص55 .

(4) نصر الدين البراوي:مشاكل المراهقة ، مجلة التكوين و التربية ، 37 - 1974 الجزائر ص 121.

(5) محمد جاسم محمد:مشكلات الصحة النفسية أمراضها و علاجها ، دار الثقافة ، عمان الأردن ط1. 2002 ص 354 .

1 . الإشكالية : ولما كان القلق والاكتئاب محصلة التفاعل بين كثير من العوامل المتداخلة التربوية والنفسية والعقلية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية والأسرية ، فإن علاجه يصبح مسألة صعبة ولا يمكن وضع أسلوب سهل للعلاج ، بل لابد من تضافر كثير من المؤسسات الاجتماعية للقضاء على ظاهرة القلق والاكتئاب في مجتمعاتنا الإسلامية ، ومن ذلك ما يستطيع أن يقوم به رجال الوعظ والإرشاد والمتأمل فيما يعاينه المجتمع من وجود القلق والاكتئاب ، يتألم لعدم وجود برامج الإرشاد النفسي الفعالة لمعالجة والتقليل من القلق والاكتئاب الذي يسبب أخطار كثيرة على الفرد والمجتمع المحيط به ، يعد القلق والاكتئاب ظاهرة واسعة الانتشار في المؤسسات التربوية و هذا ما أكده أساتذة والعاملون في المؤسسات التربوية من خلال ملاحظتهم ، من هنا تبرز أهمية وضرورة إيجاد برنامج إرشادي رياضي مقترح للتقليل من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط (13 - 15 سنة) ، ولهذا نطرح الإشكالات التالي:

ما أثر برنامج إرشادي رياضي مقترح في التقليل من القلق العام والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط (13 - 15 سنة) ؟.

ومن خلال هذه الإشكالية يمكن طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس القلق لكاتل؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس القلق؟.

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الضابطة والتجريبية على مقياس الاكتئاب؟.

2 . الفرضية العامة :

للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح أثر في التقليل من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط.

2 . 1 . الفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق العام بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين القياس القبلي

والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق العام بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة.

4. أهداف الدراسة :

- التحقق من مدى تأثير البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح للتقليل من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط (13- 15) سنة .

- التقليل من القلق والاكتئاب إلى أقصى درجة ممكنة لدى تلاميذ الطور المتوسط ذوي الدرجات المرتفعة في مقياس القلق ومقياس الاكتئاب .

5. أهمية الدراسة :

- قد يساعد البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح في التقليل من القلق والاكتئاب لدى المراهقين.

- قد يستفيد من هذه الدراسة المرشدين وأساتذة التربية البدنية والرياضية. والعاملين في المؤسسات التربوية.

6. تحديد المصطلحات والمفاهيم :

- **تعريف الإجرائي للبرنامج الإرشادي :** هو مجموعة من الإجراءات والخطوات المنظمة والمخططة بناء على أسس علمية مستندة على مبادئ الإرشاد وفنياته ونظرياته ، تتضمن مجموعة من الجلسات الإرشادية وأنشطة التربية البدنية والرياضية ، تقدم لأفراد المجموعة التجريبية ، خلال فترة زمنية محددة ، بهدف مساعدتهم للتخفيف من أعراض الاكتئاب.

- **التعريف الإجرائي للاكتئاب:** يعرفه الباحث إجرائياً: هو مجموعة الأعراض المؤلمة والمحزنة التي يشعر بها المراهق ، والتي تتضح من خلال وصفه لحالته المزاجية بالحزن واليأس .

- مراهق فقد متعة الحياة وأصبح أكثر قلقا .

- صار أكثر شعورا بالوحدة النفسية .

- **التعريف الإجرائي للقلق :** هو الدرجة التي يحصل عليها التلميذ من خلال ايجابياته على فقرات مقياس كاتل للقلق ، المعدة لأغراض البحث .

.تلاميذ الطور المتوسط (15.13) سنة: يعرفهم الباحث إجرائيا بأنهم تلاميذ سنهم من 13 سنة إلى 15 سنة يدرسون في مرحلة الطور المتوسط لموسم 2015.

7. الدراسات السابقة : إن الدراسات السابقة تعتبر نقطة بداية لأي باحث حتى يستطيع أن يقارن بين ما وصل إليه في دراسته وما وصل إليه الباحثون قبله ، فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو أن يخرج بنتائج جديدة ، تكون إضافة إلى المعرفة الإنسانية. والإطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتفسيرات تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها ، وفي هذا السياق حاولنا الإطلاع على العديد من البحوث التي تمس موضوع البحث.

7.1. الدراسات التي تناولت البرنامج الإرشادي :

- أجرى عبد الهادي (1996) : دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج رياضي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية ، العمر والطول والوزن ، وكذلك في اللياقة البدنية والكفاءة المهنية .

- أجرى المساعيد (2004): دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشاد جمعي لزيادة تقدير الذات.

- وأجرى حسين (2008): دراسة هدفت إلى الكشف عن فعالية برنامج إرشادي مرتكز على نماذج الفيديو في تحسين مفهوم الذات .

7.2. الدراسات المتعلقة بالقلق والاكتئاب:

.الدراسات العربية والأجنبية:

- فاعلية برنامج إرشادي لخفض الأعراض الاكتئاب التحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية.

- لدى طلاب الجامعة المراهقين الباحث/ محمد توفيق على محمد (دكتوراه كلية البنات جامعة عين شمس)

- دراسة بمبيليلي pimpinelli (1991): حول تقديم برنامج مساعد في خفض درجة القلق الاكتئاب وتحسين تقدير الذات المنخفض لدى عينة من جامعة polk حيث تبحت هذه الدراسة عن مدى فعالية هذا البرنامج على هذه المتغيرات لدى اغلب المشاركين في هذا البرنامج والذي كان مجموعهم (41) فردا ومن الاختبارات التي استخدمت في هذه الدراسة اختبار الشخصية ، ومقياس الاكتئاب لبيك ، واختبار القدرة ، وقائمة قلق الحالة و كسيمة ، قائمة تقدير الذات

للراشدين ، أشارت الدراسة إلى وجود انخفاض في درجة الاكتئاب والقلق وتحسن في تقدير الذات وفعالية البرنامج (1) .

. قام عبد الخالق (1991): دراسة حول قياس الاكتئاب ، مقارنة بين أربعة مقاييس ن حيث تهدف الدراسة إلى المفاضلة بين أربع قوائم لقياس الاكتئاب .

. دراسة الأنصاري (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 أعلى نسبة لدى طلاب المرحلة الثانوية (2) .

. وقد أجرى "ديموو dimeo": دراسة على 12 مريضا كان متوسط أعمارهم

59 خمسة ذكور وسبعة إناث يعانون من حالة الاكتئاب الجسمية صنفت إلى الدرجة الرابعة حسب التصنيف المتبع من قبل الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية وكان متوسط المعاناة من الاكتئاب 35 أسبوعا أخضع المرضى لبرنامج مجهود بدني بالمشي على سير متحرك لفترة 30 دقيقة تكرر يوميا على مدى 10 أيام متتالية إذ نزل معدل تصنيف الاكتئاب بما في ذلك الأعراض الجسمية... وغيرها التي كان يشكو منها المريض والتي كانت كلها تنسب إلى الاكتئاب وليس الاعتلال وكانت نتائج البحث أن المجهود البدني المنتظم له آثار ايجابية على الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من الاكتئاب (3) .

. 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

. دراسة الطالبة بوغالية فايذة (2009) : تحت عنوان دور التربية البدنية

والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى المراهقين لدى عينة من مراهقين الطور الثانوي حيث توصلت إلى الممارسين للرياضة اقل قلقا واكتئابا من غيرا لممارسين .

(1) نبيل محمد الفحل بحوث في الدراسات النفس ، قباء القاهرة ، ط1 ، سنة 2004 ، ص 57.

(2) عبد العزيز حسين : العلاقة بين مقياس بيك (BDF) و الحالات الانفعالية الفارق (DES) ، الندوة الاقليمية لعلم النفس ، كلية التربية ، جامعة الملك سعود 2008 ص 28.

(3) dimio et al benefit's from aerobic exercice in patients with major depression apilot .study .br j sports med 2001.35.114.117.

8. الإجراءات المنهجية للبحث:

8. 1. منهج الدراسة: استخدم في هذا البحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعتين متكافئتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) .

8. 2. أدوات الدراسة: مقياس بيك للاكتئاب يحتوي على 14عبارة متدرجة من 1 إلى 4 حيث أن الحد الأدنى 13 درجة تدل على انخفاض الاكتئاب إلى 52 درجة وهي تدل على شدة الاكتئاب : مقياس القلق العام لكاتل يحتوي على 40 سؤال ويقوم التلميذ بالإجابة(نعم) (أحياناً) (لا) .

. البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح يتضمن مجموعة من حصص التربية البدنية والرياضية كونها تحتوي على مجموعة من الألعاب التربوية الهادفة تعمل على تخفيف الطاقة الزائدة لدى التلاميذ ضمن أنشطة فردية وجماعية تمتد خمس أشهر من السنة الدراسية 2014 - 2015 مدتها ساعة واحدة كل يوم ثلاثاء من الساعة الثانية زوالاً إلى الساعة الثالثة زوالاً

8. 3. عينة الدراسة : تكونت عينة الدراسة من 26 تلميذ ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين :

- المجموعة الأولى تجريبية وعدد أفرادها (13) تلميذ من متوسطة كبيتي العربي بالشلف.

- المجموعة الثانية ضابطة وعدد أفرادها (13) تلميذ من متوسطة محمد بن هني بالشلف

9 . الدراسة الاستطلاعية :

9 - 1 . أهداف الدراسة الاستطلاعية : من خلال الدراسة الاستطلاعية نريد أن نحقق مجموعة من الأهداف تتمثل في :

- الإطلاع على الممارسة الرياضية الميدانية في المتوسطات والاتصال ببعض أساتذة التربية البدنية والرياضية.

- اختيار مقياس القلق والاكتئاب المناسب للدراسة الميدانية مع تكييفه قمنا بإجراء مقابلة مع بعض أساتذة التربية البدنية والرياضية وكان ذلك في متوسطتين بولاية شلف متوسطة كبيتي العربي ومتوسطة محمد بن هني بيني راشد ابتداء من يوم 2014/10/06 إلى يوم 2014/12/03 .

الكشف عن بعض تصرفات التلاميذ عند أساتذة بعض المواد بسبب القلق والاكتئاب ، - إهمال بعض الأساتذة لأهمية الإرشاد النفسي الرياضي.

- وانطلاقاً من هذه النتائج فقد تم اختيار المقياس المناسب لدراستنا من بين المقاييس المتعددة للقلق وهو مقياس كاتل للقلق العام ومقياس الاكتئاب لبيك مسترشداً في ذلك بتوجيهات الأساتذة الجامعيين المتخصصين في علم النفس وفي مجال علم النفس الرياضي.

10 . المعاملات العلمية لأدوات الدراسة :

الجدول رقم (1) : يبين ثبات وصدق اختبار الاكتئاب لبيك.

معامل الارتباط لبيرسون الجدولية	معامل الثبات	الدالة الإحصائية	درجة الحرية	حجم العينة	الدراسة الإحصائية للاختبارات الاكتئاب لبيك
0,433	0,65	05, 0	ن.1	20	الثبات
	0,80		19		الصدق

وتبين أن الاختبارات حققت النتائج التالية : عند مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 19 وجدنا أن القيمة المحسوبة للاختبارات اكبر من القيمة الجدولية التي تقدر ب 0,433 عند مستوى دلالة 0,05 وقد ثبت بان اختبار الاكتئاب يتمتع بدرجة ثبات وصدق عالية وهذا ما يوضحه الجدول رقم (1).

. الثبات والصدق في البيئة الجزائرية للاختبار كاتل للقلق العام :

. **الثبات :** 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) وهذا من خلال تطبيق طريقة الانحراف عن المتوسط وبعد التعويض في المعادلة الخاصة بمعامل الارتباط بيرسون إلى $r = 0,74$. و أتبين بذلك أن المقياس ثابت بنسبة 70%.

. **إعداد البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح :** بعد الإطلاع على عدد من المصادر والمراجع العربية والأجنبية التي تناولت التربية البدنية والرياضية والخصائص النفسية والاجتماعية وبالاعتماد على كتاب محمد حامد زهران في تحديد محتوى البرنامج الإرشادي ، والاسترشاد بالطريقة التي اتبعها تم عرض البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح بصورته الأولية على دكاترة خبراء من ذوي الاختصاص من معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله (الجزائر) ، البرنامج من حيث مدته ، محتواه ، وعدد الحصص الرياضية .

11 . عرض وتحليل نتائج الدراسة:

. عرض نتائج الفرضية الأولى:

- **القلق العام :** توجد فروق ذات دالة إحصائية في درجة القلق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية .

لجدول رقم (02) يبين الفروق في درجة القلق العام بين القياس القبلي والبعدى لدى المجموعة التجريبية.

الاختبار	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
القلق	قبلي	13	6151,	81,	12	2814,	0,05
	بعدي						

يبين الجدول رقم (02) أن نتائج القياس القبلي على العينة التجريبية المتكونة من 13 تلميذ أن المتوسط الحسابي للقلق العام م=1=6151، والانحراف المعياري ع=1=81، أما المقياس البعدى فان المتوسط الحسابي م=2=40 والانحراف المعياري ع=2=72 .

ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة 2814، ودرجة الحرية 12 بالرجوع إلى جدول (ت) ستودنت ، نجد أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05. ومنه نقول أن درجة القلق تكون منخفضة في القياس البعدى مقارنة بالقياس القبلي ، مما يدل على وجود فروق ذات دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدى.

. عرض نتائج الفرضية الرابعة :

- الاكتئاب : توجد فروق ذات دالة إحصائية في درجة الاكتئاب لدى المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.
الجدول رقم 3 يبين الفروق في درجة الاكتئاب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

الاختبار	القياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة
الاكتئاب	بعدي	13	37,54	9,18	24	6,28	0,05
	بعدي						

يبين الجدول رقم (3) نتائج القياس البعدى للمجموعة الضابطة حيث نجد أن المتوسط الحسابي لدرجة الاكتئاب م=1=37,54 ، وانحراف معياري ع=1=9,18 ، أما نتائج القياس البعدى للمجموعة التجريبية نجد أن المتوسط الحسابي لدرجة الاكتئاب م=2=20 وانحراف معياري ع=2=4,10 .

ولما كانت قيمة (ت) المحسوبة 6,28 ، ودرجة الحرية 24 بالرجوع إلى جدول (ت) ستودنت ، نجد أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة 0,05 .

ومنه نقول أن درجة الاكتئاب تكون منخفضة عند أفراد المجموعة التجريبية في القياس البعدى مقارنة مع أقرانهم بالمجموعة الضابطة.

- مناقشة نتائج الفرضية الأولى : تتضمن الفرضية الأولى على أن توجد

فروق ذات دالة إحصائية في درجة القلق بين القياس البعدي والقياس القبلي لدى المجموعة التجريبية من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 02) أنه توجد فروق في درجات القلق العام سواء للقلق المستمر أو القلق الظاهري حيث دلت النتائج أن هناك فروق في درجة القلق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى المجموعة التجريبية حيث تبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن نتائج القياس القبلي لدرجة القلق العام ، حيث أن المتوسط الحسابي $M=1,6151$ ، أما بالنسبة للقياس البعدي للمجموعة التجريبية ، فإن المتوسط الحسابي $M=2,40$ ومن خلال هذا نستنتج أنه هناك فروق ذات دالة إحصائية في درجة القلق بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس القبلي ، وهذه الفروق يمكن أن يعزي فعالية البرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، الذي تضمن الإرشادات والتوجيهات ومجموعة من حصص التربية البدنية والرياضية التي قدمت بطريقة منظمة ومخططة لأفراد المجموعة التجريبية ، والذي أتاح لهم فرصة تدريبية ومتنوعة ومتعددة تمكن من خلالها من تنمية ما لديهم من مهارات ، واكتساب بعض المهارات التي كانوا يفقدونها وتتمثل في زيادة الدافعية للممارسة الرياضية والإعداد النفسي والتصميم على الاستمرار على الممارسة الرياضية ، وتحقيق النجاح ، واستخدام مهارة التكرار في تعلم التمارين الرياضية بالاعتماد على مهارة التركيز والملاحظة الدقيقة ، وهذا البرنامج الإرشادي الرياضي يخفف من القلق العام لدى المراهقين حيث يؤكد **توماس رودى (1993)** "ضرورة تدريس مهارة في إطار إرشادي بغرض التغلب على مشكل القلق" (1) ، وقد ساهم البرنامج الإرشادي الرياضي في التقليل من القلق العام لدى المراهقين ، وذلك من خلال المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي ، مما يدل أن البرنامج جعل الانسجام والتفاعل بين الأفراد المشاركين في البرنامج ، ساعدهم على اكتساب مهارة ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، والذي مكنهم من تخفيض مستوى القلق العام ومحاولة التغلب عليه مستقبلا ، كما أن التفاعل الذي حدث بين أفراد المجموعة التجريبية ساعدهم على التعلم واكتساب المهارات ، كما للإرشاد النفسي دور كبير في توجيه سلوك التلاميذ وخاصة في فترة المراهقة التي تتميز بالاضطرابات .

ومن هنا لا تفوتنا دراسة "هار نيس" في كتابه (علم النفس والحياة اليومية) حيث يقول "بان القلق يعمل على إعادة تنظيم السلوك الإنساني ، وهو على هذا النحو يكون دافعا للتفكير الفعال والبحث على استكشاف الحقائق ومكامن الأشياء

(1) محمد حامد زهران ، نفس المرجع السابق ، ص 134.

ويساعد على تحسين الإدراك والتركيز وتأمل الذات والاستبصار وبالتالي نشوء الفنون وتطور العلوم في كافة مجالات الحياة الإنسانية وذلك على خلاف القلق الذي يجعل الفرد محبطاً فاقداً للأمل ومشتت التفكير ومضطرباً في المشاعر⁽¹⁾ وبهذا يتبين لدينا أنه كلما كانت ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في فترة المراهقة كثيرة كلما قلت درجة القلق.

كما يشير كل من شيلر و سبنسر إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة ، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الاجتماعية والوظائف المهنية ، وهي في تصاعد مستمر ، حتى إذا تجمعت في داخله وتعدت أحس بنوع من الضيق والخرج في صدره ، ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح في حالة إلى تفريغ ما بداخله ، واللعب في هذه الحالة يعتبر بمثابة المسرب الذي تخرج منه هذه الطاقة واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، باعتبار الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده ، ولا شك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة والتعاون معهم يعتبر متنفساً حقيقياً عن القلق النفسي لأن من فوائده :

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتحقق من صحة الأفكار والآراء الشخصية - النفع المباشر بتسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته⁽²⁾ . إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس ، وتحقيق الذات والشعور بالبهجة واللذة والرضا عن الحياة ، وكلها مصادر للسعادة تخفف من الضغوط والقلق ، وإذا تكلمنا عن أنشطة التربية البدنية والرياضية من الجانب الترويحي فإنها تساهم بشكل كبير في تفريغ الانفعالات المكبوتة لدى الفرد ، وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع³.

ومن هنا نستنتج أن للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح له تأثير ايجابي على نفسية المراهق .

(1) سامر جميل رضوان : الصحة النفسية ، دار المسيرة للنشر و التوزيع والطباعة ، عمان ، بدون طبعة سنة 2002 ص 258.

(2) محسن علي الدلفي : تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس ص 38.

(3) أسامة كامل: مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص 24

- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة : تنص الفرضية الرابعة على وجود فروق ذات دالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (القياس البعدي).

يشير الجدول رقم (3) إلى أن نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية أن المتوسط الحسابي لدرجة الاكتئاب $M=20$ بينما القياس البعدي للمجموعة الضابطة ، فإن المتوسط الحسابي $M=37,54$ ، مما يدل أن درجة الاكتئاب مرتفعة عند المجموعة الضابطة التي لم يطبق عليها البرنامج ، بينما درجة الاكتئاب تقل عند المجموعة التجريبية ، مما يعطي فعالية للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح ، حيث أن درجة الاكتئاب مرتفعة عند أفراد المجموعة الضابطة مقارنة بأفراد المجموعة التجريبية ، وبهذا يتضح أن للإرشاد النفسي الرياضي دور في التخفيف من الاكتئاب باعتبار أن النتائج المتحصل عليها تبين أن الممارسة الرياضية تقلل من درجة الاكتئاب ، ومن خلال هذه النتائج تبين أهمية الإرشاد النفسي الذي يوفر الراحة النفسية للمراهق ، وهذا ما يتفق مع دراسة حسين (2008) عند الكشف عن أهمية البرامج الإرشادية للمراهق للتقليل من الاكتئاب وزيادة تقدير الذات.

وفي دراسة أسامة التي توصلت إلى أن ارتفاع مستوى الطاقة النفسية يحسن من أداء المهارات الرياضية وهو يتفق على درجة صعوبة المهارات ومدى إتقانها لأن ارتفاعه مستوى الطاقة النفسية يؤدي إلى عرقلة تعلم واكتساب مهارات جديدة ومن هنا يتضح أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها فائدة كبيرة باعتبارها عنصر مخفف والممارسة الرياضية يستعملها الأطباء لعلاج الاكتئاب ، وهذا ما أوضحه ويلز وزملاؤه من خلال النتائج أن التمارين الرياضية تؤثر بشكل مباشر على الاكتئاب من خلال تحسين اعتزاز الشخص بذاته ، ولقد أظهرت الكثير من البحوث التأثير الإيجابي للممارسة التمارين الرياضية على خفض الاكتئاب ، وأظهرت النتائج أن ممارسة الأنشطة الهوائية مثل الجري ، المشي ، السباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد ، مما يؤدي إلى تغييرات ايجابية في الحالات المزاجية (1) وعليه نقول أن درجة الاكتئاب تكون منخفضة عند المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة ، ومن خلال هذا العرض والمناقشة نؤكد على تحقق الفرضية التي تنص على وجود فروق ذات دالة إحصائية في درجة الاكتئاب بين المجموعة الضابطة والتجريبية .

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتحليلات التي توصلنا إليها ان البرنامج

(1) أسامة كامل: مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية ، دار الفكر العربي ، ص29.

الإرشادي الرياضي المقترح يعمل على التخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها المراهق ، بحيث يحتاج المراهق إلى التوجيه والإرشاد مما يمكنه من صرف طاقته ومما يجعله يشعر لا إراديا بالارتياح النفسي والراحة النفسية ، كما يمكننا القول أن للبرنامج الإرشادي الرياضي المقترح اثر فعال في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى تلاميذ الطور المتوسط.

.الاقتراحات والتوصيات :

- توصلنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات ، ويمكن حصرها فيما يلي :
- مراعاة المشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ من طرف أستاذ التربية البدنية والرياضية والمرشد النفسي .
- تحفيز التلاميذ وتوعيتهم بأهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد نفسية وصحية للمراهقين مع ضرورة الاهتمام بالإرشاد والتوجيه لحاجة المراهق.

قائمة المراجع :

- 1 - ابن منظور:لسان العرب - دار المعارف - القاهرة سنة 1994.
- 2 - أبو بكر مرسى محمد مرسى:أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي - مكتبة النهضة المصرية مصر ط 1 سنة 2000 .
- 3 - اجلال محمد اسري :علم النفس العلاجي ، عالم الكتب القاهرة ط2 ، سنة 2000.
- 4 - أحمد رشيد عبد الرحيم زيادة:دليل الإرشاد النفسي التربوي - مؤسسة الورق للنشر عمان سنة 2009
- 5 - احمد فرج : دراسات وبحوث في علم النفس - دار الفكر العربي - القاهرة 1995.
- 6 - إخالص محمد عبد الحفيظ:التوجيه والإرشاد النفسي - ط 1 ، 2001.
- 7 - آرون بيك:العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية - ترجمة عادل مصطفى - دار النهضة العربية للطباعة والنشر - بيروت 2000.
- 8 - أسامة كامل :مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية - دار الفكر العربي القاهرة.
- 9 - إسماعيل عزت سيد إسماعيل:اكتئاب النفس وأعراضه وأنماطه وأسبابه وعلاجه - وكالة المطبوعات الكويت . بلون سنة
- 10 - أكرم زكي خطايبية: المنهج المعاصر في التربية المعاصرة - دار الفكر ، القاهرة سنة1997.
- 11 - ايهاب البيلاوي واشرف محمد عبد الحميد : الإرشاد النفسي المدرسي (إستراتيجية عمل الأخصائي النفسي المدرسي) دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 2002.
- 12 _ selgman .ME. david.CK.&william R.M(1976):"DEPRESSION" in Harold leitenbrg (ed) hand book behavior modification & behavior therapy ,englewood cliffs, new jersey , prentice _ hall,inc.p170.
- 13 _ DSM. IV.(1994).diagnostic cuteria.published by the association washington.Dc.p61.
14. Ghareeb,G,(1984) an investigation of the relationship between depression and assertiveness in egyptian depressed subjects.dissertation abstracts international, 1984.aug,45,no.2.p45.

دور العلاقات الاجتماعية في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلاميذ المراهقين بالمؤسسات

التربوية الجزائرية .دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولايتي المدية والجزائر(غرب)

أ . ضويفي بشير *

الملخص :

تهتم الطبيعة الإنسانية بوجود روابط وعلاقات اجتماعية تجمع أفراد المجتمع الواحد ، ولعل الجهاز التربوي اليوم يتمتع بهذه الروابط والعلاقات الاجتماعية من خلال ممارسة أفرادها لنشاط بدني رياضي تربوي الذي ينطوي تحت حصة اسمها التربية البدنية والرياضية ، فأينما وجدت جماعة فإن أفرادها يكونون خطوط الارتباط الاجتماعي الذي يكون أساسا لعملية التفاعل الاجتماعي وبالتالي بناء علاقات وروابط اجتماعية لدى التلاميذ المراهقين بالمؤسسات التربوية التي يدرسون بها ، وهذا عامل جوهري وأساسي لتطوير مستوى طموحه الرياضي من خلال ممارسته لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية وهذا لتنمية قدراته وكفاءته وبناء مواطن صالح بنيا وعقليا ومتربط ومتكافل اجتماعيا يسعى دائما إلى تفجير طاقاته وقدراته وخبراته ، وهذا بالحفاظ على سلم قيمه الاجتماعية لأنه عصب العملية التربوية ومحركها الديناميكي للنهوض بمستواه لتحقيق الأفضل في الحياة .

summary:

Human nature concerned with the existence of links and social relations gathered members of the same society, and perhaps the education system today enjoy these links and social relations through the exercise of its members to physical activity athlete education which involves under share her name physical education and sports, wherever found the group, the members are social link which is mainly Lines the process of social interaction and thus build relationships and social links among students teenagers educational institutions that are studying them, and this is a fundamental and essential factor for the development of the level of ambition sport through the exercise of various physical and sports activities, and this for the development of capabilities and competencies and building a good citizen physically, mentally and interconnected and interdependent socially always trying to blow up his energies and abilities and experience, and this is the preservation of peace and social values because it is the backbone of the educational process and the dynamic engine for the advancement of its level to achieve the best in life

- مقدمة وإشكالية البحث : لقد أثار موضوع العلاقات الاجتماعية اهتماما واسعا في أوساط العلماء

والباحثين في مجال التربية البدنية والرياضية وبما أن الطبيعة الإنسانية أساسها اجتماعية والإنسان ككائن حي لا بد أن تكون بينه وبين الآخرين علاقات اجتماعية والتلميذ المراهق في المؤسسات التربوية هو في مرحلة بناء شخصيته المتزنة ولعل بناء العلاقات الاجتماعية تعتبر من بين أهم عناصرها ، وبمعنى آخر أينما وجدت جماعة فإن أفرادها يكونون خطوط الارتباط الاجتماعي التي تكون أساسا لعملية التفاعل الاجتماعي ولعله ومن غير الإمكان تطوير وبناء علاقات اجتماعية إلا بالوقوف على كافة العناصر التي تألف بمجموعتها الحياة الاجتماعية للمراهق والتي تعمل على السمو بمستوى طموحه الرياضي من خلال ممارسة لخلق الأنشطة البدنية والرياضية التربوية التي تسعى إليها حصة التربية البدنية والرياضية وكذا النظام التربوي عامة إلى تحقيقها فهي تهدف إلى تكوين مواطن صالح بنيا وعقليا واجتماعيا بواسطة النشاط البدني الرياضي التربوي الذي يساهم في تنمية القدرات والكفاءات التي يتمتع بها التلميذ المراهق من خلال عامل الروابط والعلاقات الاجتماعية (الرفاق والزملاء) وكذا المحيط الاجتماعي الذي يؤثر ويتأثر به التلميذ المراهق خارج المؤسسة التربوية والذي يسعى دائما إلى إبراز مواهبه وقدراته وإبداعاته في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية والروابط

الاجتماعية المتبادلة بين التلاميذ المراهقين له آثار إيجابية وسلبية على تطوير مستوى الطموح الرياضي له ، ولعل المحرك الديناميكي لها هو الأستاذ من خلال شخصيته وإستراتيجيته في العمل تجعل تلك الروابط والعلاقات الاجتماعية بنية صلبة تساهم في تطوير مستوى الطموح الرياضي للمراهق لكي يصل إلى ما يصبو إليه ويمهد له طريق النجاح وتحقيق الإنجازات والانتصارات في حياته.

ومنه نصيغ التساؤل العام التالي: إلى أي مدى تنعكس العلاقات والروابط الاجتماعية بين التلاميذ المراهقين في تطوير مستوى الطموح الرياضي لهم في المؤسسات التربوية الجزائرية ؟ ومن هنا التساؤل نطرح جملة التساؤلات الفرعية (الجزئية) التالية : - هل لجماعة الأقران (الرفاق) تأثير على مستوى الطموح الرياضي للمراهق بمؤسسته التربوية؟.

- هل للعلاقة الاجتماعية بين المراهق وأستاذه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في تطوير مستوى طموحه الرياضي؟.

- هل لدرجة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين داخل الجماعة الرياضية تأثير على مستوى الطموح الرياضي؟.

.الفرضية العامة:

- للعلاقات الاجتماعية دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلاميذ المراهقين بالمؤسسات التربوية الجزائرية.

.الفرضيات الجزئية:

- لجماعة الأقران (الرفاق) دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلميذ المراهق بمؤسسته التربوية.

- للعلاقة الاجتماعية بين التلميذ المراهق وأستاذه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في تطوير مستوى طموحه الرياضي.

- لدرجة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين داخل الجماعة الرياضية دور كبير في تطوير مستوى طموحهم الرياضي.

- **الكلمات الدالة:** العلاقات الاجتماعية مستوى الطموح الرياضي ، المراهقة ، المؤسسات التربوية الجزائرية.

. تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات:

- **العلاقات الاجتماعية:** يعتبر مصطلح العلاقات الاجتماعية من أهم محاور الدراسات في مجال علم النفس الاجتماعي وهو يأخذ هذه الأهمية من خلال طغيانه على الحياة العامة ، فلا يمكننا تصور مجتمع يعيش أفرادها بدون علاقات تجمعهم ، فالعلاقة الاجتماعية هي العلاقة التي تقوم بين الفرد والآخرين من أفراد نوعه ، فكل ما يصلح من تغيرات في سلوك الشخص ما نتيجة اتصاله بشخص آخر أو بعض من الأشخاص بشكل مباشر أو غير مباشر على وصفه بأنه اجتماعيا حيث عرف أو سيوف العلاقة الاجتماعية على أنها: علاقات بين الأفراد وبين جماعات اجتماعية بوصفهم حاملين لأنواع مختلفة من النشاط ويمتازون فيما بينهم بمواقفهم الاجتماعية وأوارهم في حياة المجتمع ، ويعرفها كذلك الدكتور **فؤاد بهي السيد** بأن العلاقات الاجتماعية تنشأ بين شخصين أو أكثر بالصلة المتبادلة التي تنشأ بينهما نتيجة تأثير أحدهما على الآخر وتأثره به" ويعرفها **محمد ديودي** دار العلاقات الاجتماعية على أنها تلك العلاقات التي تحدد وتؤدي إلى الإنتاج فيقول : إن العلاقات الاجتماعية بين الأفراد أو جماعات أو طبقات خلال عملية الإنتاج وهي المحدد لدور كل فرد في الإنتاج وكيفية توزيع المنتج فيما بينهم.

- **مستوى الطموح الرياضي:** يعرفه الدكتور صلاح أبو ناهية (عام 1981) بأن مستوى الطموح الأكاديمي بأنه الهدف الممكن الذي يضعه الفرد لنفسه في مجال ما تضطلع إليه ويسعى إلى تحقيقه بالتغلب على ما يصادفه من عقبات ومشكلات تنتمي إلى هذا المجال ويتفق هذا الهدف والتكوين النفسي للفرد وإطاره المرجعي ويتحدد حسب خبرة النجاح والفشل التي مرّ بها ، ويعرف مستوى الطموح الرياضي (level of acoprration) إجرائيا بأنه باختلاف الأنشطة الرياضية تضع اللاعبون طموحاتهم وفقا لنوع الأنشطة الرياضية التي يمارسونها ويرجع ذلك إلى مستوى الطموح الرياضي الذي قد يعتبر تكوين أساسي من مكونات الشخصية ويختلف من لاعب رياضي إلى آخر ومن نشاط رياضي إلى آخر ، وبذلك نجد أن مستوى الطموح الرياضي ما هو إلا مستوى أداء يحاول الفرد الوصول إليه حيث يعتمد بدرجة كبيرة على الخبرة السابقة والمعنوية المراجعة الموجبة فإن الفرد الرياضي المتطلع للنجاح يسعى لرفع مستوى طموحه نسبيا بعد النجاح ولكن ليس بدرجة عالية يصعب الوصول إليها حيث أنه أصبح مدركا لحقيقة قدراته وإمكاناته وحدود مستواه ومستوى منافسيه.

- **المراهقة:** المراهقة مرحلة زمنية من عمر الإنسان يمر بها ، وهي تتميز بخصائص معينة فالمراهقة مصطلح وصفني لفترة ممتدة في العمر ، والتي يكون فيها غير ناضج افعاليا ، وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون اقتراب من النضج العقلي والبدني. وكلمة "مراهقة" (adolescence): مشتقة من الفعل اللاتيني (adolescent) وتعني الاقتراب من النضج ، وهي الفترة التي تقع بين نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة الرشد ، وقد تناول العديد من العلماء على اختلافهم مصطلح المراهقة بالشرح والتعريف من بين هؤلاء نجد:

- **ستانلي هول (stanly holl):** الذي يعتبر أحد العلماء الأوائل الذين أولو هذه المرحلة اهتماما كبيرا فلقد كانت مفاهيمه حولها مستمدة من مفاهيم "روسو" عند البلوغ الذي كان يعتبره الولادة الثانية للإنسان فمان "هول" يرى أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى الخامسة والعشرون من حياة الطفل وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات ومسؤوليات ، أما "موريس هوباز فينهب" إلى أن المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد ولما تتحدث عن مرحلة البلوغ تقصد بها الجانب العضوي للمراهق وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية أما مصطلح الشباب فيعني الجانب الاجتماعي للمراهق.

- **المؤسسات التربوية الجزائرية:** يمكن تعريف المؤسسات التربوية بأنها تلك البيئات أو الأوساط التي تساعد على النمو الشامل بمختلف جوانب شخصيته والتفاعل مع من حوله من الكائنات والتكيف مع من حوله من مكونات ويأتي من أبرز وأهم المؤسسات التربوية في المجتمع والأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق إلى جانب المسجد ووسائل الإعلام والأندية وأماكن العمل ونحوها من المؤسسات المختلفة التي تؤثر على تربية الإنسان سواء أكان ذلك التأثير بطريقة مباشرة أو غير مباشرة .

- **الدراسات السابقة:** الدراسات التي تناولت مستوى الطموح

- **دراسة ماركوريبانكس (margoribanks):** بهدف التعرف على العلاقة بين القدرة العقلية بسمات الشخصية ومستوى الطموح من مراحل التعليم الثانوي والجامعي وقد خلصت النتائج إلى وجود ارتباط دال وموجب بين القدرة العقلية والتحصيلية وبعض سمات الشخصية ومستوى الطموح وكل من متغير الجنس والتخصص الدراسي لصالح الذكور والطلاب من التخصصات العلمية والمهنية.

- **دراسة باندي (bandy 2002):** والتي هدفت إلى معرفة مستوى الطموح لدى طلاب العلوم والآداب وعلاقته بالانبساطية والعصبية وتكونت العينة الدراسية (100) طالبا وطالبة نصفهم من كلية العلوم والنصف الآخر من كلية الآداب ، وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة في مستوى الطموح تعزي لنوع الكلية لصالح

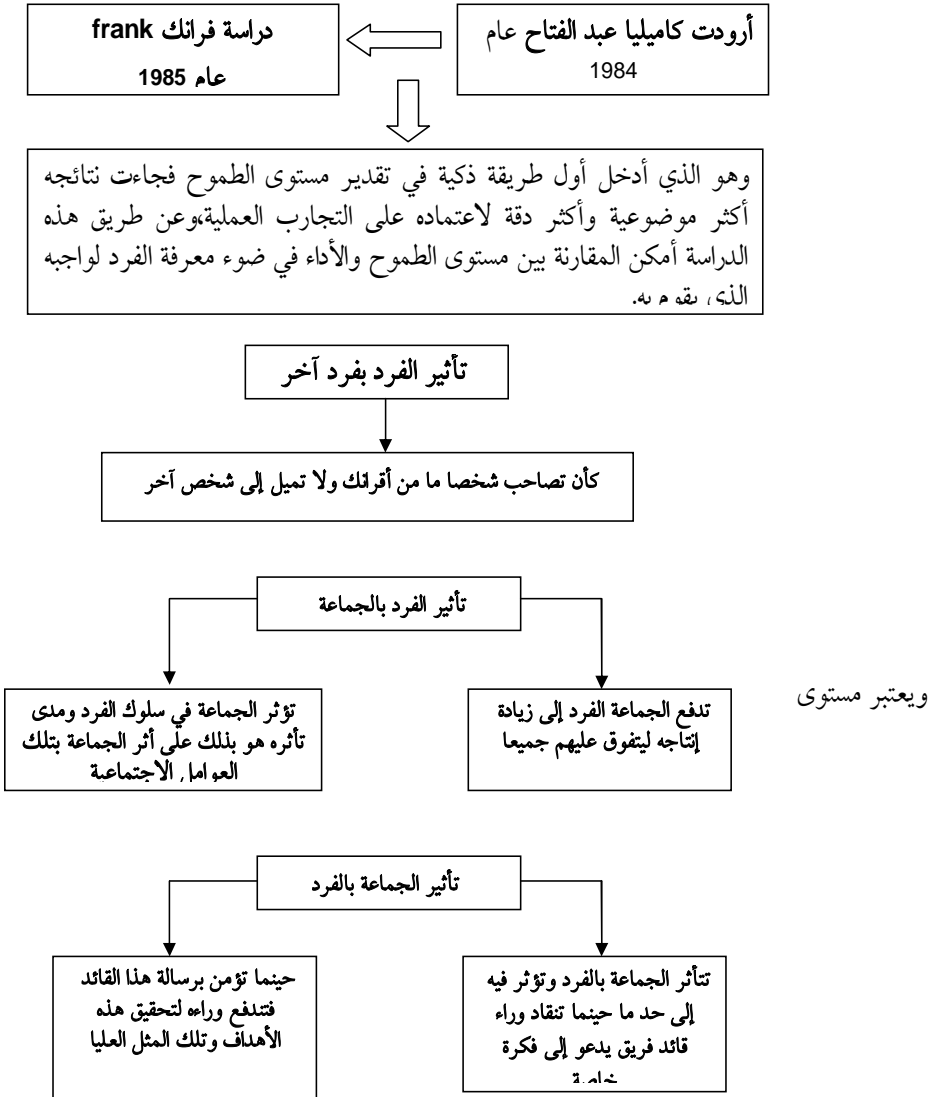
طلاب كلية العلوم كما تثبت النتائج عدم وجود فروق في مستوى الطموح لمتغير الجنس كما بينت النتائج أن مستوى الطموح لدى الطلاب كان مرتفعا إجمالاً.

- **دراسة الشايب (1999):** يهدف التعرف على نوع التعليم والفروق بين الجنسين في مستوى الطموح لدى عينة مكونة من (300) طالبا وطالبة من طلبة الثانوية العامة من مصر ، وقد كشفت النتائج عن مستوى متوسط من الطموح لدى الطلاب ووجود فروق بين الجنسين في مستوى الطموح لصالح الذكور في نوع التعليم العام ، ولصالح الإناث في نوع التعليم الصناعي والتجاري.

1. **العلاقات الاجتماعية:** لا يعيش الأفراد في المجتمع منعزلين ومنفردين ولكنهم يرتبطون بعلاقات وروابط لا حصر لها تنشأ من طبيعة اجتماعية ومن تفاعل رغباتهم ومن احتكاك بعضهم مع البعض الآخر.

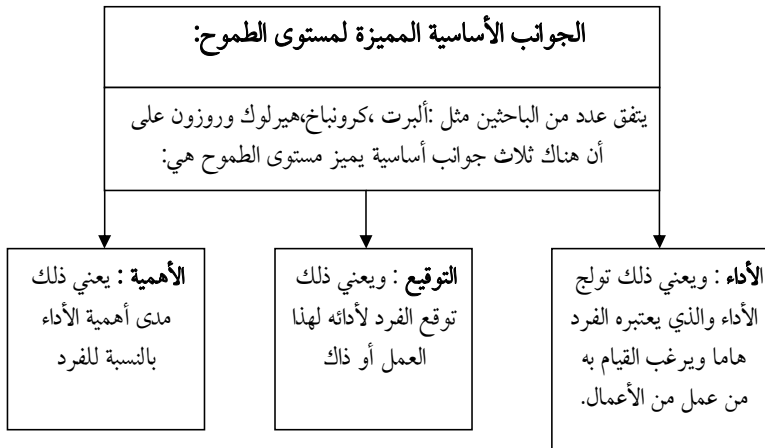
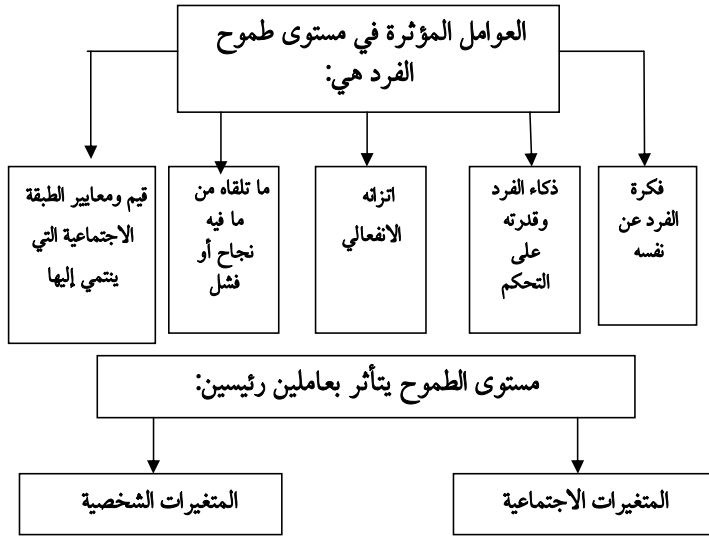
أنواع العلاقات الاجتماعية: يبلغ مستوى العلاقات ذروته وغاياته حينما يصل إلى المستوى الاجتماعي الصحيح للعلاقات الاجتماعية بأنواعها المختلفة:

التطور التاريخي لدراسة مستوى الطموح:



الطموح من المتغيرات التي لها تأثير في الحياة اليومية وتلعب دورا في التوافق والتكيف النفسي والاجتماعي فعلى قدر ما يستطيع من تحقيق هذا الطموح أو الإخفاق في الوصول إلى مستوى معين فإن هذا ينعكس إيجابا وسلبا على نفسية الفرد نحو الآخرين. إن للطموح دورا هاما في حياة الفرد والمجتمع ، لأن الفرد الطموح يتميز بالتفاؤل اتجاه مستقبله ، ولديه القدرة على تحديد أهداف حياته ، ويستطيع التغلب على ما قد يقابله من عوائق ولا يستسلم للفشل ويتحمل الإحباط وبالتالي فإنه يشعر بقيمة الحياة ومعناها.

ويعد الطموح من أهم السمات التي أدت إلى التطور السريع الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة فهو الدافع الذي يقوم بشحن الهمم وترتيب الأفكار للارتقاء بمستوى الحياة من مرحلة إلى أخرى متقدمة وما دام الطموح موجودا في الإنسان فلا يوجد سقف للتطور العلمي والحضاري لأنه من العوامل المهمة والمؤثرة فيما يصدر عن الإنسان من نشاطات وأفكار ، ويقاس مستوى تقدم أي أمة من الأمم بما لدى أفرادها من طموح ويمكن اعتبار الطموح أحد الثوابت التي يمكن أن تميز إنسان عن آخر ويتأثر هذا الثابت بالعوامل البيئية والنفسية والاجتماعية.





أما العالمان **فريدمان** فإنهما يميزان بين مستويين آخرين من الطموح :

الطموح المباشر والطموح المستقبلي، فالفرد يضع لنفسه أهدافا تتعلق بالحاضر وتعلق بالمستقبل القريب والمستقبل البعيد، وبالتالي فإن الحكم على شخصية الإنسان من خلال ما لديه من مستوى طموح وهذا لا يكفي في حد ذاته، بل ما يقوم به من أعمال مقبولة اجتماعيا لتحقيق مستوى طموحه. فكلما كان الفرد راضيا عن أدائه ما لم يصل إلى المستوى الذي حدده فإن هذا ينعكس إيجابا نحو ذاته وبالتالي توقع الفرد على أهمية أدائه.

إجراءات البحث الميدانية:

- **المنهج البحث المتبع:** استخدمت في دراستي العلمية المنهج الوصفي وهذا لملائمته وتماشيه مع طبيعة الدراسة العلمية.

- **مجتمع البحث:** شمل البحث على بعض ثانويات ولايتي المدية وكذا بعض ثانويات الجزائر العاصمة وهي كالتالي:

- ثانوية سليمان بوعبد اللاوي البرواقية .

- ثانوية ياحي الميلود بالعامرية .

- ثانوية الزروق بوشريط بالمدية .

أما بالجزائر العاصمة (غرب) فشملت الدراسة على الثانويات التالية:

- ثانوية الجديدة بلالي إبراهيم .

- ثانوية اسياخم بالشراقة .

- ثانوية المتعددة الاختصاصات بالشراقة.

3 - **عينة البحث:** لقد تم اختيار عينة البحث العلمية بطريقة مقصودة (عمدية) وكان مجتمع الدراسة متكونا من (180 تلميذا) الذين تراوحت أعمارهم بين (15 - 18 سنة) بدون مراعاة الجنسين والذين يدرسون في مستوى السنة الثالثة ثانوي ، وكانوا موزعين على النحو التالي:

- 180 تلميذا موزعين على 06 ثانويات بولاية المدية والجزائر غرب .

- 18 أستاذ تعليم ثانوي للتربية البدنية والرياضية موزعين على الثانويات المذكورة آنفا.

4 - أدوات البحث: استعملت أداة الاستبيان كطريقة لجمع البيانات وهي تعتبر من أنجع الطرق لتحقيق الوصول إلى إجابات عن الأسئلة التي طرحتها وكذلك للتأكد من الفرضيات البحث ، وقد تضمنت استمارة الاستبيان قائمة تضم (24 سؤالاً) يكون الإجابة عليهم بـ (موافق/إلى حد ما/ غير موافق) ووجهت إلى أفراد العينة المختارة من التلاميذ المراهقين وعينة أساتذة التربية البدنية والرياضية. وقد اعتمدت في جمع بيانات هذا البحث على:

- مراجعة البحوث والدراسات النظرية والميدانية التي تناولت مثل هذه المواضيع. - تكييف الاستبيان حسب متطلبات البحث .

. الدراسة الاستطلاعية: قمنا بالنزول إلى الميدان وهذا بمقر كل من الثانويات المذكورة من ولايتي المدية والجزائر (غرب) وهي مؤسسات تعليمية والتي أجريت بها البحث كأول خطوة وذلك من أجل الوقوف على السليبات أو المعوقات التي تعترض أو ترافق التجربة الأساسية وكذلك مدى ملائمة أسئلة الاستبيان مع العينة التي تم اختيارها وقد قمنا بتوزيع استبيان استطلاعي على النحو التالي:

- 60 تلميذا . - 08 أساتذة التربية البدنية والرياضية . وهذا حتى نتمكن من تقديم استبيان متكامل وملائم لخصائص العينة المختارة.

. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم 01: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارة المختارة التي تخدم المحور الأول للفرضية الجزئية الأولى وهي العبارات خاصة بأسئلة الاستبيان (س3 - س4 - س5).

أجوبة	الفرضية الجزئية الأولى				ك ² المحسوبة	ك ² مجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة
	ج1: الخاص بعينة من تلاميذ ثانويات من المدينة الجزائر	ج2: الخاص بعينة من أساتذة ت.ب.ر. بثانويات المدينة. الجزائر	النسبة المئوية	الأجوبة تكرارات					
عبارات المختارة	موافق 127	موافق 12	70.55%	12	121.96	5.99	0.05	02	إحصائيا
	إلى حد ما 30	إلى حد ما 04	16.66%	04					
	غير موافق 23	غير موافق 02	12.77%	02					
العبارة رقم 3	موافق 130	موافق 13	72.22%	13	117.33	5.99	0.05	02	إحصائيا
	إلى حد ما 30	إلى حد ما 03	16.66%	03					
	غير موافق 20	غير موافق 02	11.11%	02					
العبارة رقم 4	موافق 140	موافق 14	77.77%	14	219.66	5.99	0.05	02	إحصائيا
	إلى حد ما 30	إلى حد ما 03	16.66%	03					
	غير موافق 10	غير موافق 01	5.55%	01					

. تحليل ومناقشة النتائج: يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (01) والمتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تنص أنه لجماعة الأفراد (الرفاق) دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلميذ المراهق لمؤسسته التربوية ، وبما أن هناك فروقات دلالة إحصائية لكل من العبارة رقم (03) ورقم (04) ورقم (05) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) فإنه يمكن إثبات الفرضية الجزئية الأولى والتأكيد بأن لجماعة الأفراد (الرفاق) دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلميذ المراهق بمؤسسته التربوية.

ولقد جاء على لسان الدكتور قنديل عام 1990 بأن الفرد يتأثر في تحديد مستوى طموحه بأقرانه

وجماعته المرجعية أكثر من تأثيره بالديه ، وللجماعة الأقران تأثير هائل من خلال ديناميتها على الأفراد ، وكذلك أشار كل من كوج وفرنش عام (1948) إلى أن الفرد عندما يكون عضوا في جماعة يتأثر مستوى طموحه بما تقوم به هذه الجماعة.

الجدول رقم 02: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارات المختارة التي تستخدم المحور الأول للفرضية الجزئية الثانية وهي العبارات خاصة بأسئلة الاستبيان (س8 - س9 - س10).

الاجوبة	الفرضية الجزئية الثانية				ك ² المحسوبة	ك ² مجولة	مستوى دلالة	درجة الحرية	دلالة
	ج 1: الخاص بعينة من تلاميذ ثانويات من المدينة - الجزائر	ج 2: الخاص بعينة من أساتذة ت.ب.ر بثانويات المدينة الجزائر	النسبة المئوية	الاجوية التكرارات					
العبارة رقم 8	موافق 150	%83.33	13 موافق	%72.22	190.66	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
	إلى حد ما 20	%11.11	إلى حد ما 03	%16.66					
	غ موافق 10	%05.55	غير موافق 02	%11.11					
العبارة رقم 9	موافق 143	%79.44	14 موافق	%77.77	331.96	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
	إلى حد ما 30	%16.66	إلى حد ما 03	%16.66					
	غ موافق 07	%03.88	غير موافق 01	%05.55					
العبارة رقم 10	موافق 152	%84.88	16 موافق	%88.88	240.63	5.99	0.05	02	دال إحصائيا
	إلى حد ما 25	%13.88	إلى حد ما 01	%05.55					
	غ موافق 03	%01.66	غير موافق 01	%05.55					

- تحليل ومناقشة النتائج: يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (02) والمتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي تنص أنه للعلاقة الاجتماعية بين التلميذ المراهق وأستاذه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلميذ المراهق لمؤسسته التربوية ، وبما أن هناك فروقات دلالة إحصائية لكل من العبارة رقم (08) ورقم (09) ورقم (10) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) فإنه يمكن إثبات الفرضية الجزئية الثانية والتأكيد بأن للعلاقة الاجتماعية بين التلميذ المراهق وأستاذه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي للتلميذ المراهق ، وخير دليل على ذلك ما جاء في دراسة ناستوي عام 1994 التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين المناخ الدراسي وكل من الطموح للإنجاز والتي أجريت على عينة مكونة من (132) طالبا أوضحت النتائج أن هناك فروق ذات دلالة على أبعاد مستوى الطموح والحاجة للإنجاز لصالح المناخ المدرسي المفتوح ويقصد به العلاقة البيداغوجية بين التلميذ وأستاذه ودورها في تطوير مستوى طموحه.

الجدول رقم 03: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك² للعبارات المختارة التي تخدم المحور الأول للفرضية الجزئية الثالثة وهي العبارات خاصة بأسئلة الاستبيان (س13- س15 - س18).

الدالة	درجة حرية	مستوى الدالة	ك مجدول	ك محسوبة	الفرضية الجزئية الثالثة				أجوبة
					ج1: الخاص بعينه من تلاميذ ثانويات من المدينة - الجزائر		ج2: الخاص بعينه من أساتذة ت.ب.ر. بثانويات المدينة الجزائر		
دال إحصائيا	02	0.05	5.99	85.66	الاجوية التكرارات	النسبة المئوية	الاجوية تكرارات	النسبة المئوية	عبارات المختارة
					موافق 13	%72.22	موافق 120	%83.33	
					إلى حد ما 03	%16.66	إلى حد ما 40	%11.11	
					غير موافق 02	%11.11	غير موافق 20	%05.55	
					موافق 12	%66.66	موافق 135	%79.44	العبارة رقم 13
					إلى حد ما 04	%22.22	إلى حد ما 25	%16.66	
				147.66	غير موافق 02	%11.11	غير موافق 20	%03.88	
					موافق 16	%88.88	موافق 152	%84.88	العبارة رقم 15
					إلى حد ما 01	%05.55	إلى حد ما 24	%13.88	
					غير موافق 01	%05.55	غير موافق 04	%01.66	
					موافق 12	%66.66	موافق 135	%79.44	العبارة رقم 18
					إلى حد ما 04	%22.22	إلى حد ما 25	%16.66	
234.48	غير موافق 02	%11.11	غير موافق 20	%03.88					
	موافق 16	%88.88	موافق 152	%84.88					
	إلى حد ما 01	%05.55	إلى حد ما 24	%13.88					

- **تحليل ومناقشة النتائج:** يتضح لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) والمتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي تنص أنه لدرجة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين داخل الجماعة الرياضية دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي ، وبما أن هناك فروق دلالة إحصائية لكل من العبارة رقم (13) ورقم (15) ورقم (18) وهذا عند مستوى الدلالة (0.05) فإنه يمكن إثبات الفرضية الجزئية الثانية والتأكيد بأن لدرجة التفاعل الاجتماعي لدى التلاميذ المراهقين داخل الجماعة الرياضية دور كبير في تطوير مستوى الطموح الرياضي.

وهذا ما أثبتته دراسة علمية لمقال علمي نشر بعنوان: "العلاقة بين التفاعل الاجتماعي ومستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الثانوية في محافظة اربد للدكتورين: الدكتور صالح سلامة بركات والدكتور عمر صالح ياسين وقد خرجوا لجملة نتائج نذكر أهمها:

- التأكيد على تعزيز وتنمية التفاعل الاجتماعي بما يناسب المرحلة العمرية وقيم وثقافة المجتمع من خلال النشاطات العلمية وكذا الإرشاد.

. خاتمة:

من خلال ما تطرقت إليه في الجوانب المختلفة للدراسة العلمية نستنتج بأن للعلاقات الاجتماعية دور مهم وكبير وجد حساس لتطوير مستوى الطموح الرياضي لدى التلاميذ المراهقين بالمؤسسات التربوية وهذا انطلاقا من قاعدة تطوير الذات من خلال أسس وقواعد لتطويرها وتنمية النفس وما يحيط بها اجتماعيا من جماعة أقران وأصدقاء وزملاء. وعلى ضوء هذا لا بد من إتباع منهجية في الحياة وخاصة في مجال العلاقات الاجتماعية لأن الإنسان ابن بيئته فهو يؤثر فيها ويتأثر بها ولا بد من وجود اتصال بجهات مختلفة في الحياة الاجتماعية اليومية من أصدقاء وزملاء وأقرباء لتكون هناك اختلاف في وجهات النظر والتفاعل معها بشكل إيجابي وكافي ، ولا بد من الابتعاد وقرناء السوء الذين يجعلون من الشخص الذي يحاول أن يطور طموحه وذاته إلى شخص عديم الطموح والفائدة ذميم الأخلاق منكب الطموح ومستقبله محدود ، وكذلك لا بد من تغيير من حياة المراهق اليومية الروتينية المعتاد عليها إلى ركوب سلم أحر لتطوير قدراته وطموحه وذاته وتنمية نفسه ، ولا بد من العزم على بدء حياة جديدة وعدم النظر للخلف والتفكير في المستقبل ووضع حد للتشاؤم وفتح طريق جديد للتفاؤل ولا بد كذلك من عدم كبت الطموح ووضع في الصفحات الأخيرة من مستقبله فالطموح الرياضي بذرة تنمو بماء الاجتهاد وسماء التضحية والإخلاص لتصير شجرة عظيمة أغصانها

عميقة الجذور تعمر مئات الأعوام والطموح هو شيء إذا لم تملكه فالموت أفضل من الحياة ، لذا فدراستي جاءت لتكون كإضافة علمية لحقل الطموح في المجال الرياضي لتكون مرجعا يستنار به.

قائمة المصادر والمراجع:

1. باللغة العربية:

1. أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع ، ط 1 ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1996.
2. إياد عبد الكريم الغراوي وآخرون : علم الاجتماع التربوي الرياضي ، ط 1 ، دار العلمية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002.
3. إخلاص محمد عبد الحفيظ ، مصطفى حسن باهي: الاجتماع الرياضي ، ط 1 ، مركز الكناية 2001.
4. إيمان محمد الحسن : علم الاجتماع الرياضي ، ط 1 ، دار الوفاء للنشر والطباعة ، 2005.
5. حنان العفاني عبد الحميد: الطفل والأسرة والمجتمع ، دار الصفاء للنشر والتوزيع.
6. حنان خليل الحلبي : مستوى الطموح ودوره في بناء العلاقات الزوجية ، دمشق - سوريا ، 2000.
7. خليل إبراهيم رسول : قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الابتدائية وعلاقته بنقص المتغيرات (أطروحة دكتوراه منشورة) ، كلية الآداب ، جامعة بغداد ، 1984.
8. خليل محمد خليل: أعضاء على الحياة الاجتماعية ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، سنة 1999.
9. رجاء خطيب: الطموح المهني والطموح الأكاديمي لطلبة جامعة الأزهر والجامعات الأخرى - دراسة مقارنة ، كلية علم النفس ، السنة الرابعة ، العدد السادس عشر ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، القاهرة ، 1990.
10. رزق إبراهيم: العلاقة بين مؤشرات مستوى الطموح والتحصيل الدراسي في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية: الدافعية والإنجاز ، ج 1 ، المكتبة الإنجلو مصرية ، القاهرة ، 1997.
11. رشاد منصور : مستوى الطموح والقيم ، مجلة علم النفس ، السنة العاشرة ، العدد 39 ، 1997.
12. سعاد معروف الدوري: دراسة مستوى الطموح لدى طلاب وطالبات الجامعات في المجتمع العراقي (رسالة ماجستير غير منشورة) ، جامعة علي شمس ، مصر ، 1980.
13. سناء الخولي: الأسرة والحياة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، سنة 1984.
14. سناء لطيف الجبوري: مستوى الطموح وعلاقته بقوة تحمل الشخصية لدى طلبة الجامعة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة).
15. صادق كاظم جريو: دراسة مقارنة في مستوى الطموح والتحصيل الدراسي عند طلبة الدراسة الصباحية والمسائية في جامعة بغداد (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية ، ابن رشد ، بغداد ، 2001.
16. صلاح الدين أبو ناهية: دراسة لبعض العوامل المؤثرة على مستوى الطموح الأكاديمي ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة الأزهر ، 1981.
17. صلاح الدين أبو ناهية: مقالة نظرية وخطوات منهجية في البحوث التربوية الاجتماعية ، ط 1 ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة.
18. غيشاء علي بلور: مستوى الطموح وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، جامعة دمشق - سوريا ، 2001.
19. كاميليا عبد الفتاح: مستوى الطموح والشخصية ، دار النهضة ، ط 2 ، بيروت - لبنان ، 1984.
20. هنا أبو شهية: علاقة مستوى الطموح لبعض المتغيرات الدراسية والاجتماعية لدى طلبة كلية التربية العالية والمتوسطة بمدينة جدة بالمملكة العربية السعودية (جمعية المصرية للدراسات النفسية) ، بحوث المؤتمر الثالث لعلم النفس ، القاهرة ، مصر ، 1986.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Bondura A (2000),exercices of human agency, throughe collective efficacy currendirection sin human science .
2. Self eff.cacy(1982) mech ansim human agency .journal of ameran psycholochist .ro1.037(2).
3. Smith b (2004) the relation ship between metcoguntive skill level and acadimic self efficacy in adolescent .