

علاقة ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة الطور النهائي (السنة الثالثة ثانوي)
بن بعيود فراح عزيزة معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3 .

ملخص الدراسة:

من خلال هذه الدراسة نحاول توضيح علاقة ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي ا د ان هذا الاضطراب لا يمكن تجاهله وخاصة في مرحلة المراهقة ا د من خلال ما لاحظناه من الدراسة أن ممارسة النشاط الرياضي يزيد من تنمية الكفاية البدنية والحركية والنفسية للممارس ا د تساعد الفرد المراهق بإشباع حاجاته التي يتطلبها نموه السليم وشعوره بالراحة التامة من خلال ممارسته للأنشطة الرياضية وعليه فيمكن القول بأننا يمكننا الاستفادة من الخصائص النفسية والاجتماعية التي توفرها النشاطات في توجيه المراهق ومساعدته للخروج من الضغوطات التي تلازمه في هذه الفترة.

الكلمات الدالة: النشاط الرياضي؛ الاكتئاب؛ المراهقة.

Résumé de l'étude

Grâce à cette étude, nous essayons de clarifier la relation entre le niveau d'activité physique de la dépression chez les élèves de la troisième année secondaire, puisque ce trouble nous pouvons pas l'ignorer surtout en période d'adolescence, et d'après les études nous observons que l'activité physique favorise le développement au pratiquant d'une aptitude physique, cinétique et psychologique, car il aide l'adolescent individuel à gratifier ses nécessités nécessaires à la croissance et sensation d'être à l'aise par l'exercice d'activités sportives, et il peut être dit que nous pouvons profiter des caractéristiques psychologiques et sociaux générés par les activités de guider l'adolescent et l'aider à sortir de la pressions qui l'accompagne dans cette période.

مقدمة :

يصنف الاكتئاب باعتباره أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا في المجتمعات الحديثة، ففي الولايات المتحدة وحدها يصيب الاكتئاب قرابة التسعة عشرة مليون أمريكي تعزى أسبابه لعوامل مختلفة منها العرقية، الاجتماعية، الاقتصادية، أو الدراسية حيث تصل نسبة تلاميذ المدارس الابتدائية الذين يعانون من الاكتئاب حوالي 2%، وترتفع النسبة لتصل إلى 8% بالنسبة للمراهقين، ويرى الأطباء أن أعداد كبيرة من طلبة الجامعة الأمريكيين يعانون من القلق والاكتئاب أو أحدهما ويلجئون للكحول والمخدرات التي تزيد من تفاقم خطورة الموقف . ويعتبر الاكتئاب أحد المشكلات النفسية التي تؤثر على توافق الفرد اجتماعيا وتحد من قدراته على أداء دوره في المجتمع (الأنصاري، 1998). وينظر إلى الاكتئاب باعتباره اضطرابا انفعاليا يتم تشخيصه من خلال مجموعة من الأعراض والتي تنقسم إلى ثلاث جوانب: (1) الجوانب الانفعالية كالشعور العميق بالحزن وقلة الاهتمام بالأمور التي كانت تبعث بالسرور في السابق، (2) الجوانب المعرفية المتمثلة في انخفاض تقدير الذات، واضطراب الذاكرة، وتوقع الفشل وعدم القدرة على التركيز الذهني، (3) الجوانب الفسيولوجية كاضطراب النوم وضعف

الشهية والصداق وكثرة البكاء كما أن الاكتئاب يحد من فعالية الأفراد ويفسد علاقتهم بالآخرين، ولا يستطيع الشخص المكتئب أن يستمتع بالأنشطة التي يستمتع بها الآخرون، بالإضافة إلى أنه يعاني من اضطرابات النوم، وشعورا بالحزن، ورغبة في البكاء، وعدم الرغبة في مزاولة أي نشاط، والميل للعزلة عن المحيط الاجتماعي بالإضافة إلى أن الأفراد المصابين بالاكتئاب يعانون من اضطرابات نفس حركية ونقص في الحيوية وتسيطر عليهم الأفكار السوداوية وهم معرضين أكثر من غيرهم للإصابة بأمراض القلب وللموت لأسباب عدة.

والاكتئاب مثل معظم أنواع الاضطراب النفسي الأخرى من حيث أنه لا يتألف من صورة مميزة تجعل عملية تشخيصه عملية سهلة وبسيطة، وإنما يكون اضطرابا تدريجيا مستمرا يبدأ بالحالات القريبة من السوية، ويتدرج ليصل إلى حالات المرض العقلي الذي يتطلب العلاج الطبي. ولدى وصول اضطراب الاكتئاب إلى مراحل متقدمة فإن المصابين به يلجئون إلى عيادات الطب النفسي التي غالبا ما تصف لهم عقاقير طبية مضادة للاكتئاب (Antidepressant)، بيد أن كثيرا من الأفراد الذين يعانون من درجات خفيفة أو متوسطة من الاكتئاب يتعايشون معه على الرغم مما يتسبب به من مشاعر سلبية عامة واضطرابات في الوظائف الفسيولوجية، ومشاعر الدونية والتشاؤم والشعور بالاجدوى

وهذا ما يحدث في الآونة الأخيرة عند الكثير من الشباب المراهقين بحيث تعتبر هذه المرحلة من اصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته إذ تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ويكمن الخطر والصعوبات في هذه المرحلة التغيرات التي تطرأ في الجوانب المختلفة منها الجسمانية الفسيولوجية العقلية والاجتماعية والدينية ولما يتعرض من صراعات داخلية وخارجية.

كما إن النشاط البدني الرياضي يسعى في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات واستفادة الطاقة الزائدة وإشباع الحاجات النفسية والتكيف الاجتماعي وتحقيق الذات لذلك يجب الممارسة الفعالة للنشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين للتخلص من حدة الضغوطات النفسية التي تطرأ عليهم في فترة المراهقة.

الإشكالية والفرضيات

من طبيعة الإنسان التأثير بالمؤثرات الحياتية والتفاعل معها من خلال انفعالاته المتنوعة (كالفرح والحب والخوف... الخ والحزن من أبسط صور الاكتئاب النفسي الذي يتعرض للإنسان أثناء تفاعله مع مثيرات الحياة في مواقف الفشل والإحباط والمرض وقد حكى القرآن الكريم معانات نبي الله يعقوب عليه السلام عندما أصيب بالحزن لفقد ابنه يوسف عليه السلام قال تعالى "وتولى عنهم وقال يا أسفى على يوسف وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم" (سورة يوسف. الآية 84)

وشرح ما قد يصيبه من أعراض الحزن. قال تعالى (قَالُوا تَاللّٰهِ تَفَقَّأَ نَدَّكَرُ يُوْسُفَ حَتَّىٰ تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ) سورة يوسف آية ونعني كلمة حرضا يعني مريضا مشرفا على الموت.

وحزن الرسول صلى اله عليه وسلم على فقد ابنه إبراهيم وقال عندما توفى (إن العين تدمع والقلب يحزن ولا نقول الا ما يرضي الله وإنا لفراقك يا إبراهيم لمحزونون رواه البخاري ومسلم كما قال صلى الله عليه وسلم في دعوة المكروب اللهم إني أعود بك من الهم والحزن وأعود بك من العجز والكسل... الخ

يعتقد ليهامين أن الاكتئاب أصبح حقيقة من حقائق الحياة التي ترافقنا في كل مكان وهو أخذ في الانتشار في عصرنا الحالي المليء بالمتغيرات الضاغطة والأحداث المتسارعة وتدل

إحصائيات منظمة الصحة العالمية (1978) على ارتفاع نسبته في العالم إلى 5% وتقدر جمعية الطب النفسي الأمريكية نسبة المكتئبين في العالم بحوالي 15% ومن واقع مفهوم الاكتئاب كحالة اضطراب نفسي مرضي ، فقد شهدت الحقبة الأخيرة زيادة هائلة في حدوث هذه الحالات في كل أرجاء العالم ، فمن واقع إحصائيات عالمية متعددة تبين أن ما لا يقل عن مائة مليون شخص يصابون بالاكتئاب كل عام في مختلف البلدان وذكرت تقارير لمنظمة الصحة العالمية أن من 2-5% من سكان العالم يعانون من حالة شديدة أو متوسطة من الاكتئاب ، أي أن لدينا حوالي 300 مليون من البشر في حالة اكتئاب نفسي ، ألا يكفي ذلك دليلاً على أننا نعيش الآن بالفعل " عصر الاكتئاب " . ولعل أبلغ تعبير عن هذه الحقيقة هو قول " ميلاني كلاين " من أشهر علماء الطب النفسي بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من آثار الاكتئاب النفسي تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة .

ويحدث الاكتئاب بنسبة كبيرة عند المراهقين حيث يصيب 3 منهم فقد توصل ويست وكاسي إلى أن المرء معرض للإصابة به في مابين 15-24 سنة ومع أن التشخيص الرسمي في العيادات والمستشفيات يبين معدلات أقل بنسبة الاكتئاب لدى المراهقين إلا أن النسبة الحقيقية كما يعتقد جنس قد تكون أكبر بكثير

و تكمن خطورة هذا الاضطراب في أنه أحد الأسباب الرئيسية المؤدية إلى دمار الإنسان إذ تشير البحوث إلى ارتباطه بالانتحار وأن 50% إلى 70% من حالات الانتحار سببها الاكتئاب وتبين لولتون أن الانتحار يحدث بين المكتئبين.

ويعتبر الاكتئاب من أكثر الاضطرابات النفسية التي قد تصيب الفرد في مرحلة ما من حياته حيث يوصف العصر الحالي بعصر الاكتئاب بعد أن كان يوصف في السابق بعصر الفلق. وتفترض الدراسة الحالية أن اضطراب الاكتئاب يصيب نسبة من التلاميذ نضرا لما يتعرضون له من ضغوطات مختلفة سواء كانت دراسية أو اجتماعية أو نفسية خلال دراستهم الثانوية.

وكذلك يعتبر النشاط الرياضي من أهم المجالات الحيوية التي يقوم فيها الإنسان بالحركة والنشاط المتواصل الذي يخلق له نوع من الراحة وما زاد لأهميته انه قد تجاوز حدود الجسم ليشمل آفاق الفكر والإدراك والمشاعر والانفعالات بصفة خاصة والدوافع الشخصية للفرد بحد ذاته. إذ أن النشاط الرياضي من خلال أنشطته الرياضية المتعددة يسعى إلى إعداد الفرد بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة إعدادا متوازنا وكاملا مزود بخبرات واسعة إذ يعتبر عاملا حاسما في تكوين مراهق خال من العيوب والضعفوات التي أبى أن يخرج منها لكي يصبح شخصا متوازنا وسويا قادرا على اتخاذ القرارات وعلى تحمل المسؤولية... الخ إن هذا الافتراض دفع بنا للتفكير في تقصي العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى الاكتئاب لدى تلاميذ. ومن المتوقع أن تسهم نتائج هذه الدراسة في إضافة الجديد للأدب النفسي والتربوي خاصة وأنها الأولى من نوعها بالنسبة لمجتمع الدراسة المحلي وربما العربي في نطاق علم الباحث. وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة نطرح الإشكالية التالية:

هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي بمستوى الاكتئاب عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟
وتندرج تحت هذه الإشكالية التساؤلات التالية :

ما مستويات الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي؟

هل توجد فروق في درجة الاكتئاب بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمدى ممارستهم للنشاط الرياضي؟

هل توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس مع متغير مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية؟

تهدف هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وأعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الثانوية الأقسام النهائية، وعليه فإن تحقيق أهداف هذه الدراسة يتطلب الإجابة على الفرضيات التالية:

الفرضية العامة: توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي ومستوى الاكتئاب عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الفرضيات الجزئية:

الفرضية 1 / هناك مستويات الاكتئاب لدى طلبة السنة النهائية من التعليم الثانوي.
الفرضية 2/ توجد فروق في درجة الاكتئاب بين طلبة السنة النهائية تبعاً لمدى ممارستهم للنشاط الرياضي .

الفرضية 3/ توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى طلبة السنة النهائية تبعاً لتفاعل متغير الجنس مع متغير مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية.

مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

النشاط الرياضي:

النشاط الرياضي حسب (عطاء الله أحمد) هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشئ تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية في مراحل التعليم العالي.(عطاء الله أحمد دون سنة ص 55)

الاكتئاب هو عبارة عن مزيج من مشاعر الحزن والوحدة والشعور بالرفض من قبل الآخرين والشعور بقلّة الحيلة والعجز عن مواجهة مشاكل الحياة. وحسب تعريف المعهد الأمريكي للصحة فإن الاكتئاب عبارة عن خلل في سائر الجسم يشمل الجسم والأفكار والمزاج ويؤثر عن نظرة الإنسان لنفسه ولما حوله من أشخاص وما يحدث من أحداث بحيث يفقد المريض اتزان الجسمي

او هو الحالة التي يشعر بها الفرد بالعجز والقنوط واليأس والذنب مصحوبة بانخفاض في النشاط النفسي والذهني والحركي وضعف الاهتمام بالأمور الشخصية والاجتماعية وكره الحياة وتمني الموت تتبين درجة اختلافها من شخص لآخر.

المراهقة

ب ستايل هول 1956 هي فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والثورات العنيفة.(مصطفى فهمي 1973)

الدراسات السابقة:

وقد أجريت العديد من الدراسات التي تتصل بالاكتئاب باستخدام عينات مختلفة، فقد توصل أكسو) في دراسته التي طبق خلالها قائمة بيك للاكتئاب (BDI) على عينة قوامها 434 طالباً من أربعة جامعات كورية، أن أفراد عينة الدراسة لديهم درجات خفيفة من الاكتئاب بصفة عامة. ولدى تطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 79 من طلبة أحد كليات المجتمع خلال فصلين دراسيين، توصلت ستاير وأوتو (Stuber & Otto, 1995) إلى أن 43% من الطلاب يعانون من درجات متفاوتة من الاكتئاب خلال الفصل الدراسي الأول، في حين أن النسبة انخفضت إلى 31% خلال الفصل الدراسي الثاني.

وتوصل بليزر ورفاقه (Blazer et al, 1994) الذين درسوا اضطراب الاكتئاب لدى عينة من الذكور والإناث أن الإناث حققن درجات عالية مقارنة بالذكور. كما توصلت بوجيانو وباريت (Boggiano & Barrett, 1991) بعد تطبيق قائمة بيك للاكتئاب على 77 طالبا و95 طالبة من طلبة كليات المجتمع إلى أن الطالبات الإناث لديهن أعراض اكتئاب أكثر مما لدى الطلاب الذكور.

وهدف دراسة البحفوفي (2003) إلى التعرف على مدى انتشار الاكتئاب بين طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات الاجتماعية - الديموغرافية: كالدين، وجنس الطالب، والطبقة الاجتماعية ونوع الجامعة، والموقع الجغرافي، حيث تألفت العينة من 610 طالبا وطالبة من الجامعتين اللبنانية والأميركية في بيروت، وينتمي الطلاب إلى مختلف المذاهب الدينية والطبقات الاجتماعية والمناطق الجغرافية. أشارت النتائج إلى وجود درجات معتدلة للاكتئاب تبعا لمقياس بيك في عينة الدراسة. كما لم تظهر الدراسة وجود فروق جوهرية بين الجنسين تبعا للموقع الجغرافي، في حين ظهرت فروق تبعا للديانة (متوسط المسلمين أعلى مقارنة بالمسيحيين)، كما تبين أن أبناء الطبقة الاجتماعية الفقيرة أكثر اكتئابا من الطبقة الوسطى، تليها الطبقة العليا التي كانت أقل اكتئابا من أفراد الطبقتين الوسطى والفقيرة. كما توصلت الدراسة إلى أن معدل الاكتئاب لدى طلبة الجامعة اللبنانية كان أعلى مقارنة بأقرانهم في الجامعة الأميركية.

وقام المشعان (1995) بدراسة الفروق في الاكتئاب بين المراهقين والشباب الكويتيين. وتكونت عينة الدراسة من 309 طالب وطالبة، بواقع 182 طالبا وطالبة من مدارس الكويت وبواقع 147 طالبا وطالبة من جامعة الكويت، وتم استخدام قائمة بيك للاكتئاب. وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، حيث أن الإناث كانت أكثر اكتئابا من الذكور، ووجود فروق دالة إحصائية بين المراهقين والشباب، حيث إن الشباب كانوا أكثر اكتئابا من المراهقين.

ودرس أويانج (Ouyang, 2001) أثر الرياضة مع العلاج المعرفي على الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة الصينيين الذين يعانون من درجات خفيفة من الاكتئاب (سجلوا 13 نقطة على مقياس بيك للاكتئاب)، وقد خلصت النتائج إلى أن المجموعة التي عولجت بالتمارين والعلاج المعرفي حققت مستويات أقل من الاكتئاب مقارنة بالمجموعات الأخرى التي استخدمت علاجات أخرى، وقد استنتج الباحث أن التمرينات الرياضية مع العلاج المعرفي تمثل أهمية في تحسين الصحة لعقولة لدى طلاب الجامعة.

وعلى الرغم من أن التعامل مع اضطراب الاكتئاب يتم وفقا للأساليب الوقائية والإرشادية والعلاجية، فقد أيدت دراسات عديدة أن التمرينات البدنية تلعب دورا مهما في الحد من أعراض الاكتئاب، ويبدو أن السبب وراء نظرية التمرينات والاكتئاب يعود إلى أن التمرينات تزيد من مستوى الثقة بالنفس والشعور بالكفاءة والسيطرة. وبالتالي فإنها تؤثر إيجابيا في نظرة الأفراد لأنفسهم. كما وأن أداء التمرينات بصحبة الآخرين سيزيد من فرص التفاعل معهم وبالتالي ينكسر حاجز العزلة الذي يحيط بالأفراد الذين يعانون من درجات اكتئاب عالية.

ويقترض بعض الباحثين أن للتمرينات البدنية أثرا بيولوجيا على اضطراب الاكتئاب، وقد أجريت الدراسات لمعرفة تأثيرها على الناقلات العصبية وخاصة مادتي ألبيتا إندروفين والسيروتونين وعلى الرغم من أن مادة ألبيتا أندروفين التي يزداد إفرازها أثناء ممارسة التمرينات البدنية تزيد من الشعور بالراحة والحيوية إلا أن البحوث العلمية لم تتوصل بعد فيما إذا كانت تقلل من أعراض الاكتئاب. وفيما يتعلق بمادة السيروتونين والتي تكون نسبتها في الدماغ أقل لدى المصابين بالاكتئاب والتي تعمل أغلب مضادات الاكتئاب على زيادة نسبتها في

الدماغ أو التحكم به فان الباحثين يفترضوا أن التمرينات ربما تسهم في رفع مستوى مادة السيروتونين في الدماغ على نحو يؤدي إلى التخفيف من أعراض الاكتئاب.

منهجية البحث

المنهج المتبع :

إن المنهج المتبع في أي بحث تفرضه طبيعة ذلك البحث والباحث الحاذق هو الذي يتمكن من خلال فهمه الدقيق لطبيعة بحثه من تكيف المنهج الأكثر مناسبة وانطبعا على ما يصبو إليه تحقيقه من أهداف علمية وقد اعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج الوصفي إذ يعتبر الأنسب لإجراء هذه الدراسة إذ يعد من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية بحيث يجد المستجوبين كل الحرية في الإدلاء بأرائهم إذ انه مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بهدف الوصول الى اكتشاف الحقيقة

و المناهج تختلف باختلاف مواضيع الدراسة حيث نجد أن طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المتبع التي يقوم بها الباحث.

وفي دراستنا هذه ونظرا لطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي المنهج المناسب وهذا الاختيار يعود أساسا إلى كون هذا المنهج يساعد على الحصول على المعلومات الشاملة حول متغيرات المشكلة.

مجتمع الدراسة:

يتألف مجتمع دراستنا من تلاميذ وتلميذات ثانوية ولاية المدية والدين تتراوح أعمارهم بين 17_20 سنة

عينة الدراسة هي أداة من الأدوات التي يستخدمها الباحث عند قيامه بإجراء دراسة ميدانية على مجتمع كبير وذلك لتوفير الوقت والجهد والمال على أساس ان العينة ممثلة سوف توصله الى نفس النتائج في حال قام بدراسة المجتمع كله ومن البديهي ان دراسة العينة أسهل بكثير من دراسة مجتمع البحث لكي يبقى في الأخير محاولة اختيار العينة ممثلة تمثيلا حقيقيا لمجتمع البحث وهو ما حاولنا القيام به بتمت اختيار العينة كما يلي

المرحلة الأولى تمثلت في اختيار الثانويات، المرحلة الثانية تمثلت في اختيار العينة العشوائية، المرحلة الثالثة تمثلت في توزيع المقياس، المرحلة الرابعة تمثلت في فرز العينة حيث استخلصنا من العينة العشوائية 165 عينة ذكورا واناثا.

أدوات جمع البيانات

اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس بيك للاكتئاب والتي تعتبر من افضل اساليب التقدير الذاتي التي تم تطويرها واستخدامها على نطاق واسع لقياس الاكتئاب (حمدي ورفقائه 1988) وقد تم تصميم القائمة في صيغتها الأولى عام 1961 من طرف ارون بيك وآخرون وترجم الى اللغة العربية عام 1981 من طرف غريب عبد الفتاح تتألف القائمة في الأصل من 21 مجموعة من الفقرات تمثل كل مجموعة عرضا معيناً من أعراض الاكتئاب وتحت كل عرض 4 خيارات تعكس التدرج في شدة العرض

وبناء عليه فان قائمة بيك المعدلة التي استخدمت في الدراسة تتألف من 20 مجموعة من الفقرات. وقد اعتمدنا على مفتاح بيك للاكتئاب لتصنيف الأفراد وفقا لدرجة الاكتئاب كما يلي :

(صفر-4 درجات) لا يوجد اكتئاب

5-7 درجات اكتئاب بسيط

15-8 درجة اكتئاب متوسط

16 فما فوق اكتئاب شديد

بالإضافة الى قائمة بيك قد تضمن المقياس سؤالا حول مدى الممارسة الفعلية المنتظمة للنشاط الرياضي وهو يتضمن خيارات ثلاثة

لذلك فقد اشتمل المقياس على 21 مجموعة من الأسئلة التي تم الإجابة عليها من طرف التلاميذ والتلميذات المراهقين والمراهقات

الطرق الإحصائية :

النسبة المئوية

قانون المتوسط الحسابي

قانون تباين العينة

قانون T TEST

استعمال حزمة SPSS

عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

فيما يخص الفرضية الأولى:

هناك مستويات عند تلاميذ السن الثالثة ثانوي

السؤال رقم 1 :

ما مدى الممارسة الفعلية المنتظمة للنشاط الرياضي؟

الافتراحات	التكرار	النسبة المئوية
0	63	%38
1	56	%34
2	46	%28
المجموع	165	%100

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا أن التلاميذ لا يمارسون الرياضة أو نادرا ما يمارسونها.

الإجابة على الفرضية الأولى :

هناك مستويات درجة الاكتئاب عند تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

فيما يخص الفرضية الثانية والتي مفادها: توجد فروق في درجة الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمدى ممارستهم للنشاط الرياضي

جدول تصنيف أفراد عينة الدراسة وفقا لدرجاتهم على مقياس الاكتئاب

فئة الدرجات	تصنيف الاكتئاب	عدد الطلبة		مجموع الطلبة	النسبة المئوية
		ذكور	إناث		
4-0	لا يوجد اكتئاب	29	29	58	%35
7-5	اكتئاب بسيط	32	36	68	%41
12-8	اكتئاب متوسط	11	18	29	%18
16 فما فوق	اكتئاب شديد	2	8	10	%6
المجموع	--	74	91	165	%100

يظهر لنا من خلال الجدول أن 35% من أفراد عينة الدراسة لا يعانون من الاكتئاب في حسب أن 65% من مجمل أفراد العينة يعانون من درجات متفاوتة من أعراض الاكتئاب وفقا

لمقياس بيك حيث تتوزع فئاتهم كما يلي 41% عندهم اكتئاب بسيط 18 لديهم اكتئاب شديد و6% لديهم اكتئاب شديد جدا ويلاحظ من الجدول أن أعداد الإناث المصابات بحالات الاكتئاب البسيط والشديد والمتوسط تزيد بشكل ملحوظ على أفراد عينة الدراسة ذكور

اذن توجد فروق في درجة الاكتئاب بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمدى ممارستهم للنشاط الرياضي

الفرضية الثالثة مفادها :

توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس وكذلك متغير النشاط الرياضي

جدول تحليل التباين الأحادي لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس بيك للاكتئاب وفقا لمدى ممارستهم للأنشطة الرياضية

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
قائمة بيك للاكتئاب	بين المجموعات	2	294.484	8.983	000
	داخل لمجموعات	63	32.782		
المجموع	5899.687	65			

يتضح لنا من خلال الجدول انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس بيك للاكتئاب ولتفحص طبيعة هذه العلاقة فقد تم اللجوء إلى مقارنات بطريقة شافيه وتبين ان الفروق في درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس بيك كانت بين أفراد عينة الدراسة الذين يمارسون النشاط الرياضي بمعدل ثلاث مرات أو أكثر أسبوعيا

($n=77$ م، 10.3096 ع، 4.7988) وكذلك أفراد عينة الدراسة الذين يمارسون الرياضة بمعدل مرة أو مرتين أسبوعيا ($n=51$ م، 11.9655 ع، 6.4927) من جهة وأفراد عينة الدراسة الذين يمارسون النشاط الرياضي أو نادرا ما يمارسونه ($n=37$ م، 15.1632 ع، 6.3525) من جهة أخرى أي أن النتائج تشير إلى أن أفراد عينة الدراسة الذين يمارسون النشاط الرياضي لديهم مستويات أقل من الاكتئاب مقارنة بأفراد عينة الدراسة الذين يمارسون النشاط الرياضي.

اذن توجد فروق في مستوى الاكتئاب لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بولاية المدية تبعا لتفاعل متغير الجنس مع متغير مستوى ممارسة الأنشطة الرياضية.

استنتاج عام

اهتمت الدراسة الحالية بالكشف عن مدى شيوع اضطراب الاكتئاب لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي وتطرنا لدراسة العلاقة بين ممارسة تلاميذ السنة الثالثة ثانوي من جهة ومستوى الاكتئاب من جهة أخرى كما بينت لنا الدراسة التعرف على طبيعة الفروق بين درجات الاكتئاب وفقا لمتغير الجنس.

وقد توصلت الدراسة إلى أن 35% من مجمل أفراد العينة لا يعانون من الأعراض الاكتئابية وأن 65 % من أفراد العينة لديهم أعراض اكتئابية تتدرج ما بين الاكتئاب الخفيف والمتوسط والشديد وعلى الرغم من أن النتائج تتفق إلى حد ما مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات التي

أجريت في بيانات عربية أو بيانات أجنبية فإنه لابد من البحث في العوامل التي قامت الى تفشي ظاهرة الاكتئاب لدى طلبة السنة الثالثة ثانوي اذ انه لابد من دراسة الضغوطات التي تحيط بالطلبة والتي ربما تنجم عن سوء التكيف مع البيئة المدرسية على الصعيدين الاجتماعي والدراسي.

خاتمة

يشكل موضوع النشاط البدني الرياضي وعلاقته بمستوى الاكتئاب مجالا واسعا لبحث والتحليل كما أن التعامل معه يعتبر أكثر تعقيدا نظرا لاختلاف الكيفية التي يستجيب بها الأفراد والأساليب التي يستعملونها للتعامل مع الاضطراب وخاصة في المرحلة الصعبة التي يمر بها كل فرد ألا وهي فترة المراهقة.

وقد صممت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وعلاقته بالاكتئاب نظرا لتفشي هذه الظاهرة عند التلاميذ المراهقين منهم وكذلك تحديد بعض المتغيرات الرئيسية المرتبطة بمستوى الاكتئاب والتي تنشأ عنها فيدئنا بتطبيق مقياس الاكتئاب على تلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي أي العينة العشوائية المنتقيات من مجتمع الدراسة وجمع البيانات ومعالجتها إحصائيا.

وقد توصلت النتائج إلى 35 % من مجمل أفراد الدراسة (ن =165) لا يعانون من الأعراض الاكتئابية وأن 65 % من أفراد العينة لديهم أعراض اكتئابية تدرج مابين المتوسط والبسيط والاكتئاب الشديد .

وعلى الرغم من أن هذه النتائج تتفق إلى حد ما توصلت إليه العديد من الدراسات التي أجريت في بيانات مختلفة عربية فإنه لابد من البحث العوامل التي قادت إلى تفشي ظاهرة الاكتئاب بين التلاميذ اذ انه لا بد من دراسة طبيعة الضغوطات التي تحيط بتلميذ المراهق . كشفت النتائج إلى أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات اكتئاب التلاميذ ومدى ممارستهم الأنشطة الرياضية .

وكذلك يلاحظ من النتائج انه كلما زادت معدلات ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للتلاميذ كلما قلت أعراض الاكتئاب لديهم .حيث إن ممارسة الرياضة تزيد من فرس التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ وبالتالي تحد من إحساسهم بالعزلة فضلا عن تأثير هذه الممارسة على الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالسيطرة والكفاءة وكذلك هناك فروق في درجات بين الذكور والإناث اذ تبين أن معدلات الاكتئاب تزداد عند الإناث مقارنة بالذكور وقد اتفقت هذه النتيجة مع الكثير من الدراسات العربية .

المراجع

- القران الكريم
الأنصاري بدر الدين (1997): الاكتئاب والعنوان ، دراسة لمعدلات الانتشار في المجتمع الكويتي ، مكتب الانتماء الاجتماعي ، الديوان الأميري، ط 1.
عطاء الله احمد: طرق وأساليب التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، دون سنة، ص 55.
المنجد في اللغة والاتصال س 1986.
غريب عبد الفتاح غريب 1988 :مقياس بيك للاكتئاب، ط 2 ، مكتبة النهضة المصرية.
مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار مصر للطباعة، سنة 1973.
راغب نبيل (2003) أخطر مشكلات الشباب ،القلق، العنف ، الامن ، الاكتئاب ، دار غريب القاهرة.
Blazer et al.(1994). The prevalence and distribution of major depression in a national community sample: the National Comorbidity Survey. Am J Psychiatry, v151 n7:979-986 .
Boggiano, A. & Barrett, M. (1991) Gender Differences in Depression in College Students. A Journal of Research, v25 n11-12: 595-605.