



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

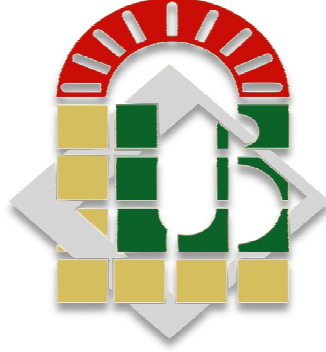
جامعة محمد خيضر-بسكرة -

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

- قسم العلوم الاجتماعية -



التخصص: علم النفس العيادي



شعبة: علم النفس

بعنوان:

مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة

دراسة عيادية على ثلاث حالات (18 سنة - 21 سنة) بمدينة بسكرة

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تحت إشراف:

د.محمد بن خليفة

من إعداد الطالبتين:

- فاتية برغوش-

- جيهان مبرك

السنة الجامعية: 2021 / 2022

شكر و عرفان

قال الله تعالى: ﴿ تَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَن أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَتَمَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وِلْدَانِي وَأَن أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَلْحِقْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الطَّاهِرِينَ ١٩ ﴾ سورة النمل الآية 19.

فالحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع، كما نشكر والدينا لم لهما من الفضل الكبير علينا حفظكما الله وأطال في عمركما، ويسعدنا كثيرا أن نتقدم بأسمى معاني الشكر والتقدير والاحترام لأستاذنا الفاضل "بن خليفة محمد" الذي أشرف على بحثنا بتوجيهاته ونصائحه القيمة ندعو الله أن يرزقك سعادة الدارين.

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف في طريقنا. ولا يفوتنا أن نشكر كل أساتذة علم النفس بكل تخصصاته، وكل أفراد عائلة "مبرك" و "برغوش" على كل المساعدات المادية والمعنوية.

"كن عالماً... فإن لم تستطع فكن متعلماً... فإن لم تستطع فأحب العلماء... فإن لم

"... فإن لم تستطع فكن متعلماً... فإن لم تستطع فأحب العلماء... فإن لم

ملخص الدراسة:

تناولت هذه الدراسة موضوع بحث بعنوان " مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة. دراسة ميدانية على ثلاث حالات (18-21) بمدينة بسكرة "، وكان الهدف منه هو معرفة مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة منها على سبيل الحصر (مؤشر السعادة، الرضا عن الذات، الرضا عن الآخرين، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية، وجود معنى للحياة، الأمن النفسي، الأمن الاقتصادي)، حيث حددت إشكالية الدراسة في التساؤل التالي: ما مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة؟، وللإجابة على هذه الإشكالية تم استخدام الأدوات المتمثلة في: مقابلة عيادية نصف موجهة، ومقياس الصحة النفسية لصلاح محمد فؤاد المكاوي، وطبقت هذه الأدوات على الحالات المدروسة التي عددها ثلاث حالات اختيرت بطريقة قصدية، واعتمدت هذه الدراسة علن المنهج العيادي، وقد اسفرت نتائج الدراسة التالية:

- لدى المراهق الممارس للرياضة مستوى مرتفع في كل من مؤشرات الصحة النفسية التالية: مؤشر السعادة، مؤشر الرضا عن الذات، مؤشر الرضا عن الآخرين، مؤشر الرضا المهني، مؤشر الخلو النسبي من الاعراض المرضية، وجود معنى الحياة، الأمن النفسي
- لدى المراهق الممارس للرياضة مستوى متوسط في مؤشر الأمن الاقتصادي
- الممارسة الرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية لدى المراهق الرياضي بمختلف أبعادها
- أن ممارسة الرياضة ذو تأثير إيجابي على الصحة النفسية لدى المراهقين

Study summary:

This study dealt with a research topic entitled "Indicators of mental health for adolescents who practice sports. A field study on three cases (18-21) in the city of Biskra." And the aim of it was to know the mental health indicators of the adolescent who practices sports, among which we mention exclusively (happiness index, self-satisfaction, satisfaction with others, occupational satisfaction, relative freedom from pathological symptoms, the existence of meaning of life, psychological security, economic security) Where the problem of the study was identified in the following question: What are the mental health indicators for the adolescent who practices sports? and to answer this problem, the following tools were used: A semi-guided clinical interview, and the mental health scale of **Salah Muhammad Fouad Al-Makawi**, and these tools were applied to the three studied cases who were chosen in an intentional way, and this study relied on the clinical approach, And The results of the study resulted in the following:

- The adolescent who practices sports has a high level in each of the following mental health indicators: happiness index, self-satisfaction index, satisfaction with others index, occupational satisfaction index, relative freedom from pathological symptoms index, existence of meaning of life, psychological security
- The adolescent who practices sports has an average level in the economic security index
- Sports practice is closely related to the mental health of the adolescent athlete in its various dimensions
- Exercising has a positive effect on the mental health of adolescents

فهرس المحتويات:

أ.....	شكر وعرفان
ب.....	ملخص الدراسة:
ح.....	فهرس المحتويات:
ذ.....	قائمة الجداول
ذ.....	قائمة الأشكال
ذ.....	قائمة الملاحق
1.....	مقدمة

الجانب الميداني

الفصل الأول: الإطار العام لإشكالية الدراسة

4.....	1-الإشكالية:
5.....	2-الدراسات السابقة:
7.....	3-التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:
7.....	4-أهداف الدراسة:
7.....	5-أهمية الدراسة:

الفصل الثاني: مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

10.....	تمهيد:
10.....	أولاً: الصحة النفسية
10.....	1- مفهوم الصحة النفسية:

- 2- مؤشرات الصحة النفسية: 11
- 3- أهمية الصحة النفسية: 15
- 4- النظريات المفسرة للصحة النفسية: 16
- 5- مناهج الصحة النفسية: 18
- 6- الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية: 19
- 7- مستويات الصحة النفسية: 20
- 8- معايير الصحة النفسية: 21
- ثانيا: المراهقة..... 22
- 1- مفهوم المراهقة: 22
- 2- خصائص مرحلة المراهقة: 23
- 3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة: 26
- 4- حاجات المراهق الأساسية: 27
- 5- مشكلات المراهقة: 28
- 6- نصائح عامة لكل مربى لكيفية التعامل مع المراهقين: 31
- ثالثا: الممارسة الرياضية 32
- 1- مفهوم الممارسة الرياضية: 32
- 2- أنواع الرياضة: 33
- 3- أهداف الممارسة الرياضية: 33
- 4- أهمية النشاط الرياضي للمراهق: 35
- 5- دوافع الممارسة الرياضية: 35

- 37.....6- السمات الشخصية لممارسي النشاط الرياضي:
- 39.....7- آثار الممارسة الرياضية:
- 40.....8- الرياضة أداة للتنشئة الاجتماعية:
- 41..... خلاصة الفصل:

الجانب الميداني

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 44.....1- منهج الدراسة:
- 44.....2- حالات الدراسة:
- 45.....3- أدوات الدراسة:
- 49.....4- الأساليب الإحصائية:
- 49.....5- حدود الدراسة:

الفصل الرابع: عرض وتحليل وتفسير النتائج

- 52.....1- الحالة الأولى:
- 57.....2- الحالة الثانية:
- 63.....3- الحالة الثالثة:
- 68.....4- التحليل العام للنتائج:
- 73.....الخاتمة.....
- 75.....قائمة المصادر والمراجع.....
-الملاحق.....

قائمة الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص حالات الدراسة	45
02	الأبعاد مع المفردات	47
03	العبارات الموجبة والسالبة لمقياس الصحة النفسية	47
04	مستويات الصحة النفسية	49
05	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى	54
06	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية	59
07	نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة	65-64
08	نتائج المفردات الموجبة والسالبة للحالات الثلاث	68

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	تمثيل بياني لهرم ماسلو	27

قائمة الملاحق

الرقم	عنوان الملحق	الصفحة
01	دليل المقابلة	
02	مقياس الصحة النفسية	

مقدمة

تعتبر الصحة النفسية علم يستطيع أن يقدم للفرد الكثير من أجل الوصول إلى شخصية متوافقة مع نفسها ومع مجتمعتها، وجعل الأفراد قادرين على التخلص من مشكلاتهم ومواجهتها، حيث تتواجد الصحة النفسية عندما يتمكن الفرد من بناء علاقات اجتماعية بشكل فعال، والتكيف مع الظروف المعقدة وتقرير مصيره الفردي وتحقيق التوازن بين إمكانياته البيولوجية النفسية والجسدية، وباعتبار مرحلة المراهقة من المراحل التطور المراهقة والموترة في حياة الفرد، فإن أنظار الباحثين في مجال الصحة النفسية تمركزت حول الكشف عن الطرق التي يلجأ إليها المراهقون لمواجهة مشاكلهم اليومية، ووجدوا أن من أشهر الطرق التي يميل إليها المراهقون للتفيس عن ضغوطاتهم والحصول على جسم مثالي يتقبلون من خلاله ذواتهم هي ممارسة الرياضة بمختلف أنواعها نظرا لاستمتاعهم بها وشعورهم بالراحة النفسية والسعادة، فممارسة النشاط الرياضي تعد عاملا مهما في خفض التوتر والقلق لديهم، حيث أن شعور المراهق بالتوتر يتسبب في إفراز الجسم لكمية كبيرة من الأدرينالين والكورتيزول، ما يجعله يشعر بالتوتر والعدوانية فتؤدي الحركات الرياضية إلى امتصاص تلك الطاقة وإعادة المراهق إلى حالته الطبيعية.

حيث يرى خبراء اللياقة البدنية أن ممارسة نوع من النشاط البدني بشكل منتظم يعد أحد الأساليب السهلة والأكثر نفعاً للحصول على تغييرات إيجابية في حياة المراهق وتمكين الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، إذن ممارسة الرياضة في سن المراهقة لا يقل فائدة عن التغذية والرعاية الصحية والتعلم، وبالتالي فهي مرتبطة بالصحة النفسية في مختلف الجوانب.

ومما سبق فقد تمحورت دراستنا بعنوان مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة والتي تسلسلت على النحو التالي:

الفصل الأول والذي تمثل في الإطار العام للدراسة، والفصل الثاني بعنوان مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة والذي تم التعرف على كل من متغير الصحة النفسية والمراهقة والممارسة الرياضية، والفصل الثالث تمثل في الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية والذي احتوى على كل الإجراءات والخطوات المتبعة في الدراسة الميدانية لإعداد المذكرة، أما الفصل الرابع بعنوان عرض وتحليل وتفسير النتائج والذي تم فيه عرض الحالات التي تمت حولهم الدراسة، ثم استنتاج التحليل العام للدراسة، للتوصل في الأخير على مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة، وكذا تقديم بعض التوصيات والاقتراحات لغرض الاستفادة.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الإطار العام لإشكالية الدراسة

- 1 الإشكالية.
- 2 الدراسات السابقة.
- 3 التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة.
- 4 أهداف الدراسة.
- 5 أهمية الدراسة.

1 - الإشكالية:

يواكب الفرد خلال مراحل حياته العديد من الانتكاسات والتغيرات وتعد الصحة النفسية المطلوب الأساسي والساعي إلى الوصول بالفرد للرضا والانسجام النفسي والاجتماعي، فهي جزء لا غن عنه في حياة كل فرد، إذ تعني حالة من الاتزان الجسدي والنفسي والاجتماعي يكون فيها الفرد متكيفا مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا وتجعله قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. **بوطبال (2014: 15)**، ولعل من أهم وأحرج المراحل التي يجدر الاعتناء بها هي مرحلة المراهقة نظرا لحساسيتها الزائدة وتغيراتها (الجسمية، الفيزيولوجية، العقلية، الانفعالية، الاجتماعية) المتسارعة التي تطرأ على المراهق بشكل متتابع ومفاجئ، حيث يرى ستانلي هول StanleyHall أن المراهقة هي الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية والانفعالات الحادة والتوترات. أبو الخير (2004:149)، والصحة النفسية مرتبطة ارتباط كبير بمدى تلبية الحاجات، وفيما يخص مرحلة المراهقة هناك حاجات فيزيولوجية (الطعام، النوم، الشراب...) وحاجات نفسية (الأمن، الثقة بالنفس الحب...) وحاجات اجتماعية (التقدير من الآخرين، الانتماء، المكانة الاجتماعية...) وحاجات التعبير عن الذات (إثبات الذات، النجاح، الحاجة إلى اللعب والترفيه. الخ)، حيث اشباع هذه الحاجات قد يساهم في تنمية الصحة النفسية لدى المراهق، وتعد ممارسة الرياضة من النشاطات الفعالة التي قد تلبي نسبة معتبرة من حاجيات كل مراهق لكونها مصدر تنفيس وترويح لكل ما يصاحبه من ضغوطات وتوترات، فممارسة الرياضة أصبحت محط إقبال المراهقين في شتى الأماكن وبمختلف الأنواع ووفق ميولات كل واحد منهم، حيث تعرف (الممارسة الرياضية) بأنها أي جهد جسدي وبدني وحركي يقوم به الفرد لصرف الطاقة كي تكون صحته جيدة خالية من كل الأمراض والاضطرابات. شليغم (2021:80)، وعليه فإن استغلال التحولات التي تطرأ على المراهق في إطار ايجابي كالنشاط الرياضي فقد يمكن مستقبلا الوصول به إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية، ليكون فردا فعالا ومنتجا في المجتمع محققا ذاته وصحته النفسية.

حيث توصل مورغان (morgan 1979) في دراسته إلى أن ممارسة الرياضة تقود إلى تخفيف الجوانب النفسية السلبية وتزيد من الجوانب النفسية الإيجابية، وأشار الى وجود فروق تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين، حيث أن الرياضيين يتميزون بالسمات الأتية: الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.

الفصل الأول الإطار العام لإشكالية الدراسة

وحسب دراسة الباحث السويسري براوسوودز (Brighthouse and Woods 2000) التي أظهرت أن التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية يتميزون بقدرة معتبرة على تحقيق النجاح والإنجاز الأكاديمي، والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، ويبدون مثابرة وجدية أكبر، كما أنهم يميلون إلى الإبداع والمشاركة الفعالة والهادفة.

كما أوضح هيوكوليكان وآخرون (hieu Koli kan 2003) أن النشاط الرياضي يعود بالنفع على الصحة النفسية من خلال: تحسين الوظائف النفسية، زيادة واضحة في حالات المزاج السعيد، انخفاض واضح في أعراض الاكتئاب، ظهور علاقة سببية بين النشاط الرياضي وتقييم الذات، إن التحسن في الظروف النفسية من خلال النشاط الرياضي يشمل جميع الأعمار.

وللإلمام بهذا الموضوع أكثر تم طرح التساؤل الآتي:

- ما مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة؟

2- الدراسات السابقة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على الدراسات السابقة التالية:

1-1-2) دراسة بونوة أسامة سنة (2017) بعنوان "ممارسة الرياضة ومدى تأثيرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور المتوسط والثانوي"

هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية الممارسة الرياضية وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية، وكذا إبراز فترة المراهقة كحالة وتأثيراتها على التفاعلات الاجتماعية من خلال التغيرات التي يعيشها التلميذ. أجريت الدراسة على (51 تلميذ) في مرحلة الثانوية والمتوسط بمدرسة طاهيري عبد الرحمان بمدينة الجلفة.

وتبنت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وامتدت فترة الممارسة 15-04-2017 إلى غاية 05-05-2017، واعتمدت الدراسة على أداة الاستبيان وزع على تلاميذ الثانوية والمتوسط.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- أن التلاميذ يستمتعون كثيرا عند ممارستهم للرياضة
- أن حصة واحدة للتربية البدنية في الأسبوع غير كافية
- أن ممارسة الرياضة تجنب التلاميذ العدوانية
- أن التلاميذ الممارسين للرياضة لديهم القدرة على ضبط النفس
- أن التلاميذ يشعرون بالثقة أثناء حصة التربية البدنية

2-1-2) دراسة زراري سلامي سنة (2016) " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في المرحلة المتوسطة (12-15) "

هدفت الدراسة الى معرفة ما إذا كان لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تكيف المراهق مع قيم مجتمعه وكذا معرفة حقيقة دور الاستاذ خلال العملية التعليمية.

الدراسة على عينة تتكون من (240) تلميذ في السنة الرابعة المتوسط، و(17) أستاذ للتربية البدنية في الطور المتوسط، تمت الدراسة على مستوى متوسطات بلدية سيدي خالد ودامت من 24 أفريل الى غاية 03 ماي (2016).

والمنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي، واستخدم الطالب أداة الاستبيان حيث يحتوي على 17 سؤال موجه للتلاميذ و(14) سؤال موجه للأساتذة.

وتوصل الى النتائج التالية بان التربية البدنية والرياضية تساهم في تكيف المراهق مع قيم مجتمعه، والدور الذي يلعبه أستاذ التربية البدنية الرياضية في تحقيق التنشئة الاجتماعية للمراهق في الطور المتوسط، وأن توفير الامكانيات والوسائل المادية والبيداغوجية لديها عامل هام في تحقيق التنشئة الاجتماعية.

2-2) التعليق على الدراسات:

2-2-2) أوجه التشابه:

تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة كل من زراري سلامي (2016) ودراسة بونوة أسامة (2017)، في خصائص الحالات ونتائج الدراسة.

2-2-2) أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة كل من زراري سلامي (2016) ودراسة بونوة أسامة (2017) في المنهج فهم اتبعوا المنهج الوصفي ودراستنا اتبعت المنهج العيادي، وكذا اختلفوا في أدوات الدراسة فهم اتبعوا أداة الاستبيان ودراستنا اتبعت أدواتي المقابلة النصف موجهة ومقياس الصحة النفسية لصالح محمد فؤاد المكاوي.

2-2-3) مدى استفادة هذه الدراسة من الدراسات السابقة:

تم الاستفادة من الدراسات السابقة من حيث الاثراء النظري وكذا النتائج المتوصل إليها وكيفية التفسير وتفاذي الأخطاء.

3- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

3-1 مؤشرات الصحة النفسية:

في هذه الدراسة تعرف مؤشرات الصحة النفسية للمراهق بالدرجة التي يتحصل عليها المراهق الممارس للرياضة من خلال إجراء مقياس الصحة النفسية للدكتور صلاح محمد فؤاد المكاوي .

3-2 المراهق الممارس للرياضة:

هو الفرد الممارس لرياضة السباحة بنادي النخيل للسباحة (NNB)، وكرة القدم بنادي الإتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم (USB)، ورياضة كمال الاجسام بنادي رياضة كمال الأجسام Best formGym، في السن المتراوح ما بين 18-21 سنة.

4- أهداف الدراسة:

التعرف على مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة.

5- أهمية الدراسة:

تمثلت أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهم علمي والآخر عملي:

5-1- من الناحية العلمية:

- التركيز على الجوانب الإيجابية في الشخصية.
- تسليط الضوء على عامل مهم، قد يكون سبب في تحسين الصحة النفسية وتميبتها.
- إثراء التراث النظري الخاص بالصحة النفسية عامة والمراهق الممارس للرياضة خاصة.
- توضيح مدى تأثير الرياضة على الصحة النفسية لدى المراهق.

5-2- من الناحية العملية:

- توضح نتائج هذه الدراسة مدى تأثير ممارسة الرياضة على الجانب النفسي والجسمي والاجتماعي والعقلي لدى المراهق الممارس للرياضة.
- استثمار نتائج الدراسة في تصميم برامج تساعد في تنمية الصحة النفسية لدى المراهق.

الفصل الثاني:

مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

تمهيد

أولاً: الصحة النفسية

- 1- مفهوم الصحة النفسية
- 2- مؤشرات الصحة النفسية
- 3- أهمية الصحة النفسية
- 4- النظريات المفسرة للصحة النفسية
- 5- مناهج الصحة النفسية
- 6- الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية
- 7- مستويات الصحة النفسية
- 8- معايير الصحة النفسية

ثانياً: المراهقة

- 1- مفهوم المراهقة
- 2- خصائص مرحلة المراهقة
- 3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة
- 4- حاجات المراهق الأساسية
- 5- مشكلات المراهقة
- 6- نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين

ثالثاً: الممارسة الرياضية

- 1- مفهوم الممارسة الرياضية
- 2- أنواع الرياضة
- 3- أهداف الممارسة الرياضية
- 4- أهمية النشاط الرياضي للمراهق

5- السمات الشخصية لممارسي النشاط البدني الرياضي

6- دوافع الممارسة الرياضية

7- الرياضة أداة للتنشئة الاجتماعية

8- آثار الممارسة الرياضية على المراهق

خلاصة الفصل

تمهيد:

إن للصحة النفسية دور مهم في حياة الفرد والتي تجعله يدرك الواقع بشكل ايجابي ويستطيع مواجهة المشكلات بفعالية، ولقد تطرق العديد من العلماء والباحثين لمدى أهميتها في حياة الفرد بحيث تجعله يواجه العديد من الضغوطات النفسية والجسمية وخاصة الضغوطات والصراعات التي تتجم في مرحلة المراهقة، لذا وجب على المراهق ممارسة العديد من المهارات لكي ينفس عن ضغوطاته وصراعاته النفسية، ومن أهمها نجد الممارسة الرياضة التي تعد محط اقبال المراهق مما تساعده على اكتساب صحة نفسية جيدة بعيدا عن التوترات والأمراض.

أولاً:الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية بمعناها الواسع توجيهه للأفراد إلى فهم حياتهم والتغلب على مشكلاتهم حتى يستطيعوا أن يحيوا وأن يحققوا رسالتهم كأفراد متوافقين مع المجتمع.ونظرا لما تمثله الصحة النفسية من أهمية كبيرة للمراهقين من الناحية النفسية والاجتماعية والجسمية نجد أن العديد من الدراسات اهتمت بدراسة الصحة النفسية كما أعطت أهمية كبيرة للمراهقين وحققت لهم الكفاية والتوافق داخل المجتمع وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل وباعتبار الصحة النفسية متغير مستقل سوف نتعرف عليها أكثر من خلال العناصر التالية: مفهوم الصحة النفسية - مؤشرات الصحة النفسية -أهمية الصحة النفسية- النظريات المفسرة للصحة النفسية -الأسباب المؤدية للصحة النفسية -مستويات الصحة النفسية - معايير الصحة النفسية.

1- مفهوم الصحة النفسية:

حسب منسي الصحة النفسية تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه مع نفسه وتوافقه مع المجتمع الذي يعيش فيه، أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية، وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله.منسي (20:2001).

أول من استهل مصطلح الصحة النفسية العالم أدولف ماير (A-mayer) وقد استخدم هذا المصطلح لبشير الى نمو السلوك الشخصي والاجتماعي نحو السوية وعلى الوقاية من الاضطرابات النفسية تعني تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة.غالي (2014: 13).

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

أيضا تعني قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ورضاه عن نفسه وتوافقته مع المجتمع الذي يعيش فيه أي سلامة الفرد من الصراعات الداخلية وقدرته على التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية من حوله.

كذلكهي الحالة التي يتسم فيها الشخص بالخلق القويم والكفاءة والكفاية والاتزان والسلوك السوي وتكامل الشخصية والقدرة على مواجهة الحياة وضغوطها ويستطيع التغلب على أزماتها.منسي(2001: 20-21).

وتعني أيضا بأنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه وبيئته ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد يمكن.زهران(2005: 9)

وتعرفمن الناحية الإيجابية: الخلو من الأمراض والعاهات فالفرد هنا يخلو من الأمراض لكنه عرضة لها إذا توفرت الأسباب.

ومن الناحية السلبية: تعني السلامة من أعراض المرض النفسي أو العقلي وان المفهوم يلقي قبولا في ميادين الطب النفسي ويعد هذا مفهوم ضيق ويقتصر على جانب واحد في الصحة النفسية ويعتمد المنظور السلبي للصحة النفسية على الخلو من أعراض الاضطرابات الجسمية أو النفسية أو العقلية أو انتفاء حالة المرض هو المؤشر الأمثل اعتمادا وفقا لهذا الاتجاه في تعريف الصحة النفسي.بكر(14:2015-15)

تؤكد منظمة الصحة العالمية على البعد الإيجابي للصحة النفسية في تعريفها لها في دستورها:

"هي حالة من الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية الكاملة ". OMS(2004:07)

نستنتج من التعريفات السابقة: أن الصحة النفسية هي القدرة على مواجهة مختلف الأزمات الحياتية، والقدرة على السيطرة والتغلب على مشكلات الحياة اليومية، ويكون فيها الفرد متوافقا مع نفسه ومجتمعه ولديه القدرة على التكيف مع البيئة المحيطة به.

2- مؤشرات الصحة النفسية:

لكي يعمل السلوك إلى مستوى السوية لابد أن تتوفر فيه شروط معينة، ولقد وضع بعض الباحثين عددا من الصفات اعتبروها محددة للسلوك السوي وتتمثل فيما يلي حسب دايلي (184:2018-188):

- (1-2) الفاعلية:** الشخص السوي يصدر عنه سلوك فعال، سلوك موجه نحو حل المشكلات، والتغلب على الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات والضغوط.
- (2-2) الكفاءة:** الشخص السوي يستخدم طاقاته من غير تبديد لجهوده وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من أن يعرف المحاولات غير الفعالة والأهداف التي لا يمكن بلوغها، وهو في هذه الأحوال يتقبل الاحباط وضياح الأهداف ويعيد توجيه طاقاته.
- (3-2) المرونة:** الشخص السوي قادر على التكيف والتوافق. فظروف الحياة دائمة التغير لذلك يضطر الانسان الى أن يعدل استجاباته كلما تغيرت ظروف البيئة التي يعيش فيها، فالمرونة تعد من أول مستلزمات الانسان لكي يحيا حياة متوافقة سوية والعكس صحيح أي أن التصلب مدعاة لحدوث الاضطراب والتوتر وسوء التوافق.
- (4-2) نظرة الفرد لذاته:** وتتمثل هذه النظرة في ثلاثة أبعاد وهي: فهم الذات- تقبل الذات- تطوير الذات. وفهم الذات يعني أن يعرف المرء نقاط القوة والضعف لديه أما البعد الثاني: وهو تقبل الذات بمعنى أن يتقبل الفرد ذاته بإيجابياتها وسلبياتها أما فيما يخص البعد الثالث: فعلى الفرد أن يحاول تحسين ذاته وتطويرها ويتم ذلك بتأكيد جوانب القوة ويقتضي على النقائص ويتخلص من عيوبه أو التقليل منها على الأقل وفي المقابل يمكن أن نقول أن السلوك غير سوي يتضمن عدم فهم الذات، أو عدم تقبلها أو عدم الرغبة في تحسينها.
- (5-2) القدرة على التواصل الاجتماعي:** تقوم حياة الانسان على التفاعل الاجتماعي مع الاخرين والشخص المتوافق اجتماعيا يشارك في ذلك الى أقصى حد وتتميز علاقاته الاجتماعية بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته.
- (6-2) الإحساس الواضح بالهوية:** يتسم الشخص السوي بوضوح الرؤية عن نفسه وإحساسه الواعي بهويته، حيث يرى "جولد شتين" أن الانسان تحركه من الداخل قوى أصيلة لكي ينطلق في الحياة ولكي يوظف امكاناته وطاقاته وفقا لأحسن مستوى تؤهله له، ولكي يحقق وجوده على الرغم مما تواجهه من معوقات ومن ثم فان توجه الانسان السوي في الحياة ينطلق من سعيه الأكيد لأن يشعر بنفسه.
- (7-2) الواقعية:** تعني التعامل مع الحقائق الواقع، فالفرد الذي يحدد أهدافه في الحياة وتطلعاته للمستقبل على أساس امكاناته الفعلية يعتبر فردا سويا.

8-2) التناسب: يعني عدم المبالغة خاصة في المجال الانفعالي فالسوي يشعر بالسرور والزهو والأسى والحزن والدهشة وكل الانفعالات الأخرى،ولذلك نقول أن هناك تناسبا بين السلوك السوي والموقف الذي يصدر منه السلوك، أما السلوك غير السوي فيتضمن مبالغة في الانفعال تزيد عما يتطلبه الموقف.

9-2) الراحة النفسية: إن من أهم العوامل التي تحيل حياة الفرد الى جحيم لا يطاق شعوره بالتعب، وعدم الراحة، والتأزم من الناحية النفسية في جانب من جوانب حياته، وتتمثل أمثلة عدم الراحة النفسية: حالات الاكتئاب، أو القلق الشديد، أو مشاعر الذنب،وإذا راودت الفرد هذه الحالات، واستبدت به الى وجعلته يعيش حالة من الضيق والتأزم الشديد.

10-2) الإفادة من الخبرة: يعدل الفرد السوي من سلوكه دائما بناء على الخبرات التي تمر به. فهو يغير ويغير ويعدل من سلوكه حسب ما تعلمه من المواقف السابقة خاصة المواقف ذات العلاقة والصلة بالموقف الذي يقف فيه.

11-2) الاستقلالية: الانسان السوي هو الذي يعي حدود حريته ويدرك مسؤوليتها، ويقدر على تحملها دون تردد او اعتماد علا الآخرين، وهو ذلك الانسان المدفوع من الداخل الذي يرسم بنفسه الأهداف مع امكانياته الواقعية.

12-2) التوافق: ويضم جانبين:

أ - **التوافق الاجتماعي:** يقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على علاقات بين الأفراد، وأهمها الأسرة، والحياة المهنية، ويتضمن نجاح الفرد على اقامة علاقات اجتماعية راضية ومرضية.

ب-**التوافق الذاتي:** وهو الرضا عن النفس،بأن يقبل الفرد ذاته كما هي بكل جوانبها، وان يكون لديه مفهوم ايجابي عنها.

13-2) الشعور بالسعادة: وينقسم إلى ما يلي:

أ - **الشعور بالسعادة مع النفس:** الشعور بالسعادة لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد، ومستقبل مشرق، ودلائل ذلك (الراحة/ الأمن/ الثقة/ احترام/ الذات/ تقبل الذات/ التسامح مع الذات/ الطمأنينة).

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

ب- الشعور بالسعادة مع الاخرين: ويظهر ذلك من خلال احترام الاخرين، اقامة العلاقات الاجتماعية، الانتماء للجماعة،التعاون مع الاخرين. تحمل المسؤولية الاجتماعية، حب الاخرين والثقة بهم.

2-14) تحقيق الذات واستغلال القدرات: ان فكرة الفرد عن ذاته هي النواة الرئيسية التي تقوم عليها شخصيته، كما أنها عامل أساسي في تكيفه الشخصي والاجتماعي، فالذات تتكون من مجموع إدراك الفرد لنفسه، وتقييمه لها، فهي اذن تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتمركز حول الفرد باعتبار أنها مصدر للخبرة.

2-15) القدرة على مواجهة مطالب الحياة: يتصف الفرد ذو التكيف الحسن بقدرة على مواجهة متاعب الحياة وأحداثها اليومية، كما يتصف بدرجة عالية من الصمود، ومواجهة عقلانية لمواقف الاحباط لا يطغى عليها الانفعال او التخبط.

2-16) مدى نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه: ان العمل بالنسبة للفرد مصدر من مصادر الأمن الاجتماعي، حيث يشعر الفرد بكيانه ووجوده داخل مجتمعه من خلال ما يقوم به من عمل، كما أن العمل يمثل مصدر من مصادر الأمن المعيشي من خلال ما يتقاضاه من المال مقابل ما يقوم به من مهام وظيفية، كما أن العمل يعتبر مصدرا هاما في تحقيق الفرد لذاته.

2-17) التحمس والإقبال على الحياة بوجه عام: ويقصد بذلك مدى تحمس الفرد للحياة وتقاؤله بها، ولهذا فان الاتجاه الايجابي نحو الحياة، هو أحد الدعامات الهامة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية.

2-18) السلوك العادي: السلوك السوي العادي المعتدل المألوف الغالب على حياة غالبية الناس العاديين، والعمل على تحسين مستوى التوافق النفسي، والقدرة على التحكم في الذات وضبط النفس.

2-19) حسن الخلق: ودلائل الخلق الرفيع (الأدب والالتزام/ طلب الحلال/ اجتناب الحرام وبشاشة الوجه/ بذل المعروف وكف الأذى وارضاء الناس في السراء والضراء/ لين القول/ حب الخير للناس/ الكرم/ حسن الجوار/ بر الوالدين)

2-20) الخلو النسبي من الأعراض: فكلما قلت مظاهر الاضطراب النفسي دل ذلك على مدى الاستقرار النفسي للفرد، وهذه أهم مظاهر الصحة النفسية.

3- أهمية الصحة النفسية:

إن انتشار الاضطرابات النفسية والعقلية بعد الحرب العالمية الثانية وظهور الحركات الاجتماعية والانسانية التي تؤكد على حقوق الفرد في الحرية والأمان، كان من الأسباب التي أدت الى الاهتمام بالصحة النفسية والتأكيد عليها، لأهميتها القصوى في تحقيق حياة كريمة للفرد وفي تنمية المجتمع وازدهاره، وتحدد أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع فيما يلي:

3-1) بالنسبة للفرد:

إن الصحة النفسية مهمة جدا للفرد وذلك لعدة أمور نجلها فيما يلي:

- فهم الذات: فالفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته ويعرف حاجاتها وأهدافها.
- التوافق: ويعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.
- الصحة النفسية تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطراب والصراعات المستمرة مما يجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.
- الصحة النفسية تجعل الفرد قويا تجاه الشدائد والأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل متناسق.
- الصحة النفسية تجعل الأفراد قادرين على التحكم بعواطفهم وانفعالاتهم وبالتالي تجعلهم يسلكون السلوك السوي ويتعدون عن السلوك الخاطيء.
- أن الهدف النهائي للصحة النفسية هو ايجاد أكبر عدد من الأفراد الأسوياء.

3-2) أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع:

إن الصحة النفسية مهمة بالنسبة للمجتمع بمختلف مؤسساته، لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد ويكمن أن نورد بعض النقاط الهامة لأهمية الصحة النفسية للمجتمع:

- الصحة النفسية السليمة بالنسبة للوالدين تؤدي الى تماسك الأسرة والذي يؤدي الى خلق جو ملائم لنمو شخصية الطفل المتماسكة وتجع الأفراد أكثر قدرة على التوافق الاجتماعي.
- تعد الصحة النفسية ذات أهمية للمدرسة حيث أن العلاقة السوية بين الادارة والمدرسين أنفسهم تؤدي الى نموهم السليم والذي ينعكس على نمو التلاميذ فينمو نموا سليما كذلك فان العلاقة الجيدة بين المدرسة والبيت تساعد على النمو النفسي للتلميذ.

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- الصحة النفسية مهمة للمجتمع لأنها تهتم بدراسة وعلاج المشكلات الاجتماعية التي تؤثر على نمو شخصية الفرد وعلى المجتمع الذي يعيش فيه.
- الصحة النفسية للمجتمع في غاية الأهمية لأن المجتمع الذي يعاني من التمزق وعدم التكامل بين مؤسساته هو مجتمع مريض، لذلك نستنتج مما سبق أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع على تحقيق التكامل والنماء والسعادة.أبوأسعد (2015: 45-46)

4- النظريات المفسرة للصحة النفسية:

لقد اختلفت وتعددت النظريات والاتجاهات المفسرة لنشوء الاضطراب النفسي والصحة النفسية عموماً، فكل اتجاه نظري يحاول تأكيد رأيه فيما يخص سبب المرض وبالتالي تصوره لحالة الصحة النفسية، وسنحاول عرض بعض هذه النظريات بطريقة مختصرة:

4-1) نظرية التحليل النفسي:

أجاب فرويد (1926) عن سؤال حول معيار الصحة النفسية بقوله أنها "القدرة على الحب والحياة فالإنسان هو الذي يمتلك الأنا لديه قدرتها الكاملة على التنظيم والانجاز، ويمتلك هدف مدخلا لجميع أجزاء الهو، ويستطيع ممارسة تأثيره عليه، ولا يوجد هناك عداء طبيعي بين الأنا والهو، انما ينتميان لبعضهما البعض، ولا يمكن فصلهما عمليا عن بعضهما البعض في حالة صحة، ويشكل الأنا الأجزاء الواعية والعقلانية في الشخص في حين تتجمع الدوافع والغرائز اللاشعورية في الهو، حيث تتمرد وتنشق في حالة العصاب، وتكون في حالة الصحة النفسية مندرجة بصورة مناسبة.

كما يضم هذا النموذج "الأنا الأعلى"، الذي يكمن تشبيهه بالضمير من حيث الجوهر، وهنا يفترض فرويد أنه في حالة الصحة النفسية تكون القيم الأخلاقية العليا للفرد انسانية ومبهجة، في حين تكون في العصاب مثارة متهيجة من خلال تصورات أخلاقية جامدة ومرهقة.

4-2) نظرية علم النفس الفردي:

يطرح علم النفس الفردي الذي يمثله أدلر Adler السؤال عن الصحة النفسية بشكل مختلف عن التحليل النفسي، فقط اعتبر أدلر العصاب على أنه شكل خاطئ من أسلوب الحياة والشذوذ الاجتماعي فهو يرى أن المجتمع أو المحيط يشكل بنية أساسية للمخلوق الانساني لا يمكن الغائها أو ابطالها، فقد حدد علم النفس الفردي مصطلح الشعور الجماعي معيارا للصحة النفسية، وللتفريق بين السواء واللاسواء، الا أنه عندما يهتم الانسان الآن بالآخرين على أساس التساوي بينهم والتعاون ويمكن اعتباره من وجهة

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

علم النفس الفردي، وتوجد ثلاثة مجالات حياتية عن الصحة النفسية عن نفسها من خلالها وهي (الحب الشراكة)، (العمل، المهنة) (المجتمع، الصداقة).

فحسب أدلر لا يمكن اعتبار الانسان سليما نفسيا الا عندما يتناسب طموح مع سعادة المجتمع، ويلتزم أخلاقيا بتحقيق عالم أكثر انسانية، فتحقيق الذات والتأهيل المستمر والتقدم المهني وتوسيع مجالات الحرية الشخصية تحتل عند أدلر المترتبة نفسها التي هي التضامن والاستعداد للمساعدة والروح الجماعية، اذ أن سيرورة الانسان ترتبط بالالتزام الاجتماعي بالآخرين فبدون الأنا لا يوجد نحن.

4-3) النظرية السلوكية:

ترى هذه النظرية أن السلوك متعلم من البيئة، وأن عملية التعلم تحدث نتيجة لوجود الدوافع والمثير والاستجابة التي تتكرر بعملية التعزيز، لكي يتشكل الانسان، وأن ما يصيب الانسان من اضطراب انفعالي -حسبالسلوكيين-نتيجة عدم قدرة الفرد على استيعاب المواقف الجديدة في حياته، هذا ما يؤدي بالإنسان الى الشعور بعدم الراحة والاطمئنان.

وتتمثل الصحة النفسية وفق هذه المدرسة في اكتساب الفرد لعادات مناسبة ومرضية تمكنه من مواجهة المواقف الصعبة، واتخاذ القرار الذي يمكنه من التعامل مع الآخرين بما يحقق له حياة مطمئنة وسعيدة.

4-4) نظرة التحليل الوجودي:

لم تهتم هذه النظرية بتحديد السمات الأساسية للصحة النفسية، فمطلقها قائم على الانسان السليم، ويعتبر المرض فيها "شكلا قاصرا من الصحة". تجنب التحليل الوجودي الحديث عن العصابات وتصورات الانسان، فعندما نقود المرض على أساس الأجزاء السليمة الباقية من نفسيته نحو الاعتراف بنفسه وبالعالم، أو تأكيد ذاته والعالم، بدلا من البحث في أعماقه من دوافع شاذة أو صدمات لا يمكن اصلاحها. وبناء على ذلك يرى "بوسboss" أن الصحة النفسية هي التمكين الغير محدود من امتلاك

السمات الجوهرية الثمانية للوجود الانساني وهي:

- امتلاك الانسان تصور عن وجوده في المكان الذي يعيش فيه.
- امتلاك الانسان تصور عن الزمن.
- التكامل بين الجسد والنفس.
- الاهتمام بالحالة النفسية.
- دور الذاكرة والادراك للأحداث.

- اللا هروب من الموت.

- تساوي المؤشرات السابقة بنفس الدرجة والشدة. شطي وخبشة (2020: 37-39)

5- مناهج الصحة النفسية:

يوجد ثلاثة مناهج أساسية في الصحة النفسية:

1-5) المنهج الإنمائي: وهو منهج الانشائي يتضمن زيادة السعادة والكفاية والتوافق لدى الأسوياء والعادين خلال رحلة نموهم حتى يتحقق الوصول بهم الى أعلى مستوى ممكن من الصحة النفسية. ويتحقق ذلك عند طريق دراسة الامكانيات والقدرات وتوجيهها التوجيه السليم (نفسيا-تربويا-مهنيًا) ومن خلال رعاية مظاهر النمو جسميا وعقليا واجتماعيا وانفعاليا بما يضمن اتاحة الفرص أمام المواطنين للنمو السوي تحقيقا للنضج والتوافق والصحة النفسية.

2-5) المنهج الوقائي: ويتضمن الوقاية من الوقوع في المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية. ويهتم بالأسوياء والأصحاب قبل اهتمامه بالمرضى ليقبهم من أسباب الأمراض النفسية بتعريفهم بها وازالتها أولا بأول ويرعى نموهم النفسي السويويهيء الظروف التي تحقق الصحة النفسية. وللمنهج الوقائي مستويات ثلاثة تبدأ بمحاولة منع حدوث المرض ثم محاولة تشخيصه في المرحلة الأولى يقدر الامكان ثم محاولة تقليل أثر اعاقته وأزمات المرض. وتتركز الخطوط العريضة للمنهج الوقائي في الاجراءات الوقائية الحيوية الخاصة بالصحة العامة والنواحي التناسلية والاجراءات الوقائية النفسية الخاصة بالنمو النفسي السوي ونمو المهارات الأساسية والتوافق المهني والمساندة أثناء الفترات الحرجة والتنشئة الاجتماعية السليمة والاجراءات الوقائية الاجتماعية الخاصة بالدراسات والبحوث العلمية والتقييم والمتابعة والتخطيط العلمي للإجراءات الوقائية، ويطلق البعض على المنهج الوقائي اسم "التحصين النفسي".

3-5) المنهج العلاجي: ويتضمن علاج المشكلات والاضطرابات والأمراض النفسية حتى العودة الى حالة التوافق والصحة النفسية ويهتم هذا المنهج بأسباب المرض النفسي وأعراضه وتشخيصه وطرق علاجه وتوفير المعالجين والعيادات والمستشفيات النفسية. زهران (2005: 13)

6- الأسباب التي تؤدي إلى الاهتمام بالصحة النفسية:

قد يعيش بعض الأفراد حياة صعبة، وقد يعيش بعض الآخر حياة أقل قسوة، وبعضهم يعيش حياة سعيدة وسارة لبعض الوقت، وقد تواتهم الحياة في بعض أوقاتهم بمواقف مؤلمة. وهكذا حياة البشر يتخللها المتناقضات والتناقضات وعلى الانسان أن يعيشها بمرها وحلوها، وعليه أن يستمتع بها مهما كانت قساوتها ومرارتها، ومما لا شك فيه أن الاستمتاع بصحة نفسية جيدة يتوقف على عوامل كثيرة لها تأثير كبير على نشاط الفرد. ومن هنا كان لابد من وجود الأسباب التي تؤدي الى الاهتمام بالصحة النفسية ومنها:

- السعي المفرط لإشباع الرغبات والحاجات والجري وراء النزوات،أي أن الرفاهية المادية لدى الأفراد وتوفير كل ما يرغبونه أدى الى تدمير نفسياتهم وشعور هؤلاء الأفراد بالوفرة المادية الزائدة على حساب الامن العقلي والنفسي مما أدى الى السأم والملل من حياتهم اذ أن الحياة دون تعب لا عني وجود السعادة فكان لابد من وجود الاهتمام بالصحة النفسية لديهم.
- تخليص الأفراد من بعض الأمراض الجسمية. أثبتت الدراسات والتجارب والبحوث أنا الكثير من الأمراض الجسمية التي يعاني منها الأفراد قد ترجع إلى اضطرابات نفسية وانفعالية وأن هذه الأمراض الجسمية التي ترجع الى مشكلات واضطرابات نفسية تدعى بالأمراض النفسية الجسمية.
- القلق العالي عند الأفراد عند أدائهم للحصول على الإنتاجية أو التحصيل أو النجاح. وهذا ما يحدث لدى العامل والطالب وربة البيت إذ أن زيادة النتاج والتفوق أصبح من متطلبات الحياة العصرية سواء كان للدول أو شعوب مما يؤدي إلى الإحباط والإجهاد لديهم بدلا من الإنتاجية المناسبة.
- رعاية الأحداث وإرشاد الجائحين.
- معالجة أثار الحرمان الذي يترجم إلى سلوكيات غير مرغوب فيها من بعض أولئك المحبطين والمحرومين من المشاركة في الحياة العامة وفي السياسة وصنع القرار داخل الأسرة أو المدرسة أو المجتمع بشكل العام. إذ أن إهمال هذه الفئة يدفعها إلى إثبات الذات وتأكيداها عن طريق السلوكيات السلبية غير مرغوب فيها. مما يؤدي إلى إعاقة العمل وبناء المجتمع بل وإيذاء الآخرين حيث أن عدم الاستقرار النفسي في حياة الفرد والانطواء وعدم إشباع دوافعهم يؤدي بهم إلى النزاعات العدوانية والسلبية فيصبحوا معول هدم بدلا أن يكونوا عامل بناء للمجتمع الذين يعيشون فيه.
- الحروب الإقليمية أو الداخلية.

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- كما أن متطلبات الحياة الحالية في هذا العصر والفقر والبطالة الضغوط النفسية والخوف من المجهول والحروب العالمية المنتظرة تجعل كثيرا من الأفراد في حالة اضطراب وتوتر نفسي عال تستدعي ارشادهم ومساعدتهم للوصول بهم الى الصحة النفسية والتوافق النفسي.منسي(2001: 22-25).

7- مستويات الصحة النفسية:

للصحة النفسية مستويات التالية للحصول على التوازن وهذه المستويات هي:

1-7) المستوى الدفاعي: ففيه يمارس الانسان مظهر الحياة دون جوهرها ويستمر بالدفاع عن نفسه وبقائه وقيه الاجتماعية الثابتة أكثر مما يسعى الى معرفة طبيعتها وإطلاق قدراته لتغييرها وهذا المستوى يتصف به اغلب الناس وخاصة في المجتمعات البدائية والتقليدية والمختلفة ويتم التوازن للدفاع والهجوم معا. وهذا المستوى مستوى مشروع من الصحة ويتمتع به الأغلبية لذلك لا ينبغي أن ينتقص توازن الفرد عند هذا المستوى من حقه في الحياة الامنة مادامت قدراته وامكانياته مجتمعة لم تسمح له بغير هذا المستوى ولعل هذا المستوى هو ما أشار إليه "لامبو" في مناقشته للصحة النفسية في المجتمعات النامية قائلا: " أن مفهوم التقبل والتلاؤم الاجتماعي هو أكبر علامة لتقويم الصحة النفسية في المجتمعات التقليدية."

2-7) المستوى المعرفي: وهنا يعرف الانسان فيدرك كثيرا من دوافعه وغرائزه كما يدرك القيم الاجتماعية من حوله ويتقبل هذا وذاك فيحصل بذلك على التوازن، وبهذه الرؤية الواضحة قد لا يحتاج الى الكثير من الحيل الدفاعية اذا اعتبرنا أن المعرفة في بعض صورها دفاع ضد البصيرة الأعمق وهو يصل الى درجة من الراحة والتلاؤم لا تثير قدراته الخالقة للعمل الجديد والتغيير فيكون هدفه أساسا في هذه المرحلة هو الراحة واللذة والهدوء وربما القراءة أو المناقشة العقلية ويصل الفرد الى هذا المستوى من التوازن بالمعرفة وربما بالاستبصار الذاتي عن طريق المعلم أو كتاب أو صديق محلل أو طبيب والتوازن عند هذا المستوى لا يخلو من وسائل الدفاعية أو ممارسة بعض النشاطات المختلفة.

3-7) المستوى الانساني: هذا المستوى وان وصف الفرد كما ينبغي أن يكون إلا أنه لا ينطبق الا على ندرة من الناس في المرحلة الحالية لتطور الأفراد وهذا المستوى هو غاية تطور الانسان كنوع والانسان كفرد لأنه اذا امتد معنى التكيف الى اهتمام الانسان بوجوده زمنيا كمرحلة من النوع البشري تصل الماضي بالمستقبل ومكانيا كفرد من البشر في كل مكان وأصبحت راحته وصحته لا تتحقق الا بان

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

يساهم طوليا في التطور وعرضيا في مشاركة الناس الأهم ومحاولة حلها بالتغيير والعمل الخلاق ولم يدخل كل ذلك بحياته اليومية ولم ينفق من قدرته على

(4-7) كسب عيشه مثلا أو تكوين أسرة ورعايتها فانه قد يكون قد حقق انسانيته وتوازنه على

أرقى مستوى معروف للصحة النفسية والحياة.شاوش وعياش(47:2017-48)

8- معايير الصحة النفسية:

لقد أشار علماء النفس لبعض المعايير والمناهج لقياس الصحة النفسية، والتي تساعد على الفصل بين السلوك السوي والسلوك الغير سوي منها:

(1-8) المعيار المثالي: يتم النظر إلى الصحة النفسية من خلال هذا المعيار على أساس أنها

هدف مثالي يسعى الجميع الى تحقيقه، لكنه صعب المنال، فكل فرد يعمل على تحقيقه بشكل نسبي، فقد يقترب البعض منه الى حد كبير، في حين قد يعجز البعض في الوصول اليه.

(2-8) المعيار الاحصائي: يعتمد المعيار الاحصائي على درجة تكرار السلوك وشيوعه بين

الناس، أو بين أفراد الجماعة الواحدة، فالسلوك الذي يصدر عن الأغلبية في إطار الجماعة سلوك السوي.

(3-8) المعيار الثقافي والاجتماعي: لكل ثقافة نموذجها في السواء والصحة،اللاسواء والمرض،

والأمور قابلة للتحول، فما يعتبر في مجتمع ما في فترة ما سويا أولا سويا قد يتحول الى عكسه، كذلك لكل ثقافة نسبيتها، وبالتالي معاييرها في السواء واللاسواء، فالسواء إذا هو تركيب ثقافي يرتكز على التوافق الاجتماعي أو المعايير الاجتماعية، وهي معايير متغيرة طالما أن الثقافات تتباين، وأن نفس المجتمع متحول في اتجاه أو اخر تبعا لحركة التاريخ.

(4-8) المعيار السيكلوجي: ويتحدد مفهوم الصحة النفسية في ضوء المعايير الاكلينيكية

لتشخيص الأعراض المرضية، فالصحة النفسية تحدد على أساس غياب الأعراض والخلو من مظاهر المرض.

(5-8) المعيار الطبيعي: يرى بعض الباحثين أن إطلاق اسم "معيار السلوك الجنسي" على

المعيار الطبيعي لتطابقه واتفاقه مع مضمون هذا المعيار، فمن خلال هذا المعيار يعتبر الشخص سويا لقيامه بالدور المناسب لجنسه مثل أن يكون الولد الذكر مبادرا، وبنث الأنثى خاضعة، والقيام بالدور

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

الجنسي الغيري أسلوب سوي بالنسبة للحياة الجنسية لدى بني البشر، كما تعتبر في نفس الوقت الجنسية المثلية أي ممارسة الجنس مع فرد من نفس النوع أمراً شاذاً.

8-6) المعيار الطبي: ويشير هذا المعيار الى أن الصحة النفسية تعني الخلو من المرض النفسي أو العقلي، فظهور الأعراض العضوية أو الخلو من علامات الصحة النفسية.

8-7) المعيار الديني أو الخفي: هذا المعيار يتم اكتسابه من القران والسنة، والآراء الدينية المفسرة لهما، من خلال التنشئة الأسرية ومدى التزامها بالمبادئ والمعايير الدينية في حياة الأسرة وأفرادها في مرحلة الطفولة. دايلي (2019: 180 - 184).

يتبين من خلال هذا الفصل أن الصحة النفسية يصعب تعريفها نظراً لاختلاف التوجهات ونسبيتها التي تتغير حسب عدة عوامل، فلا تتحقق الصحة النفسية إلا باشتراك عدة عناصر مهمة، ولا تقوم الصحة العامة الا بتعزيز الصحة النفسية فليس هناك صحة بدون الصحة النفسية. كما تم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف الصحة النفسية ومؤشرات الصحة النفسية وأهميتها والنظريات المفسرة لها، والأسباب المؤدية للصحة النفسية ومناهج الصحة النفسية ومستوياتها، ومعاييرها.

ثانياً: المراهقة

تعد فترة المراهقة من أهم الفترات التي يمر بها الانسان في حياته الطبيعية بل يمكن اعتبارها فترة ميلاد جديد، وقد اختلف الباحثون في تحديد بدايتها ونهايتها بشكل دقيق ويرجع ذلك إلى تنوع طبائع الشعوب وتعدد ثقافاتهما، ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى التفصيل المختصر حول هذه المرحلة.

1- مفهوم المراهقة:

1-1 لغة:

جاء في لسان العرب لابن المنصور: راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام أي إذا احتلم. ابن المنصور (1997:430)

أيضاً كلمة المراهقة لها تعاريف متعددة حسب ما ورد في جملة من المعاجم والتفاسير، فهذا ابن منظور يرى في الفعل رهق: بمعنى الدنو والقرب، وأرهقنا الليل: أي دنا منا وأرهقنا الصلاة: أي أخرناها عن وقتها وفي معنى اخر رهق: يغشى لقوله تعالى ﴿الَّذِينَ حَسَدُوا الْحُسْنَىٰ ۖ وَزِيَادَةٌ ۗ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ ۖ قَتَرُوا لَالَةً ۗ أُولَٰئِكَ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ ۖ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ ۖ﴾ يونس (26)

2-1 اصطلاحاً:

فالمصطلح في اللغات اللاتينية الاصل يعني "النمو حتى بلوغ الرشد" والمصطلح في اللغة الانجليزية (ADOLESCENCE) مشتقة من الفعل اللاتيني (ADOLESCERE) ومعناه التدرج نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.كفافي (2011: 154)

- عرفها ماديناسMadinase: بأنها مرحلة تبدأ بظهور علامات النضج الجنسي في جوانب النمو الجسمي والاجتماعي وتنتهي عندما يقوم الفرد يتولى أدوار الكبار في أغلب الأحوال على أنه شخص بالغ.بولغيث(2012: 201)

- هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن النضج تتميز هذه المرحلة بالتغيرات الجسمية والنفسية الملحوظة وتتميز هذه المرحلة بالحساسية الزائدة وهي محاطة بكثير من الاضطرابات والأزمات حيث يواجه المراهق الكثير من المشكلات والصراعات والتوترات. معوشة (2014:14)

- هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بهذه العملية بيولوجية حيوية عضوية في بادئها وظهرها اجتماعية في نهايتها. شليغم(2020: 13)

- يعرف رولف موس المراهقة بأنها تلك الفترة في حياة كل شخص تقع في نهاية الطفولة وبداية وقد تطول هذه الفترة أو تقتصر ويتفاوت مداها الزمني من مستوى اجتماعي واقتصادي وثقافي.والي (2014: 42)

- يعرف فيليب هوير (1990) المراهقة بأنها موسم التوقعات: "إنه وقت الضعف وأكبر حساسية لأوجه القصور". cannard (2019: 32)

نستنتج من التعريفات السابقة أن المراهقة هي فترة لا مفر منها لبناء الهوية، وهي من أهم وأحرج الفترات التي تمر على الفرد نظراً لمجموعة التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية التي تطرأ عليه الأمر الذي يتطلب رعاية متكاملة للمراهق.

2- خصائص مرحلة المراهقة:

تطراً على المراهق عدة تغيرات أساسية أثناء مرحلة المراهقة، ما يجعله يأخذ صورة أخرى جديدة تختلف عن صورته في مرحلة الطفولة المتأخرة، ومن بين خصائص مرحلة المراهقة نذكر ما يلي:

1-2 الخصائص النمائية والعضوية:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

تحدث في فترة المراهقة مجموعة من التحولات العضوية والفيزيولوجية التي تغير بنية المراهق جذريا وتمس هذه التحولات البنية الجسدية والتناسلية،الوجه، الدماغية والعصبية...

ومن بين التحولات العضوية التي تلحق بالمراهق هي:

- سرعة النمو العضوي والجسدي، ويلاحظ أن هذا النمو يلاحظ يتحقق قبل سنة من فترة

البلوغ

- اتساع الكتفين

- ظهور شعر الذقن واللحية والعانة والابط

- تغير الصوت من الرقة الى الغلظة

- تغير ملامح الوجه

- امتداد القامة

- نمو جهاز التناسلي

- نضج الخصيتين بداية افرازات المنوية وهذا بنسبة للذكر

أما فيما يخص البنت المراهقة:

- أطول قامة وأثقل وزنا مقارنة بالذكور يتحقق ذلك من خلال السن 11_14سنة

- كما يتجسد عندها البلوغ في وقت مبكر مقارنة بالذكور

- تتميز مراهقتها بالطمث والدورة الشهرية

- اطراد نموها السريع جسديا وعضويا

- اتساع اردافها وأعلى الفخذين

- استدارة حوضها

- قابليتها للإخصاب والانجاب والحمل

- افراز البويضة

- بروز الثديين

- التميز بملامح أنثوية

2-2 الخصائص النفسية:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- تحدث التحولات العضوية والفيسيولوجية لدى المراهق بصفة عامة بمجموعة من التغيرات النفسية واللاشعورية كالإحساس بنوع من الشعور الغامض والمضطرب واللامتوازن بسبب عدم فهم تلك المتغيرات فهما حقيقيا

- الشعور بالتغير ذاته فيزيولوجيا وعضويا مما يؤثر في نفسه ايجابيا وسلبيا
- بالتالي الاضطراب التي تحدثه بنية المراهق حين إدراك ذاته لجسده مما يولد لديه في كثير من الأحيان حالات التوتر والصراع والانخفاض الانفعالي والشعور بالنقص...

2-3 الخصائص العقلية:

تتميز هذه المرحلة عند جان بياجيه بـ:

- خاصية التجريد
- الميل نحو العمليات المنطقية
- الابتعاد عن فكر الحسي الملموس العياني
- يعني هذا الذكاء المنطقي والرياضي عند المراهق ينتقل من مرحلة العمليات الشخصية نحو البناء الصوري المنطقي ويعود ذلك الى سيرورة الطبيعية للنمو الذهني والمعرفي الذي يتماثل بنيويا مع النمو البيولوجي وتطور المحيط والبيئة.وبمعنى آخر يتكور الذكاء عند المراهق باستخدام لغة الرموز والذكاء المنطقي

- ايجاد حلول مناسبة للوضعيات التي يطرحها المحيط الخارجي

2-4 الخصائص الانفعالية:

تزداد انفعالات المراهق أثناء:

- فشله الدراسي
- شعور بالخفاق والخيبة
- وقوعه في صدمة ما
- حينما يحتقرونه
- حينما يكون منبوذا ومرفوضا ومقصيا من قبل مجتمع كله
- وقد يدفعه الانفعال للعنف والهجان واستعمال القوة مع الاخرين خاصة مع الفتيات المراهقات وهذه نتيجة للتغيرات الهرمونية والعضوية والفيزيولوجية.

يتخلى المراهق على التمرکز الذاتي نحو اللا تمرکز باتساع علاقاته الاجتماعية أي لا يكتفي المراهق بتلك العلاقات الأبوية التي كانت تربطه بالأسرة فيدخل في علاقات حميمة مع الغير ويندمج في المجتمع. ويحضر بجسده في هذا العالم بتجاربه الذاتية. حمداوي (2015: 39، 53)

3- أهمية دراسة مرحلة المراهقة:

علماء النفس والتربية والاجتماع يعتبرون مرحلة المراهقة غاية في الأهمية ويسموننها بالميلاد النفسي للفرد حيث يتحول بالميلاد الأول من جنين إلى طفل ويتحول من طفل راشد من خلال المراهقة. الميلاد الأول ماديا جسميا أما الميلاد الثاني فهو نفسي تتبلور من خلاله معالم شخصية الفرد وتأخذ شكلها النهائي في جميع الخصائص النفسية والاجتماعية والعقلية.

• من خلال المراهقة يكتشف الفرد ذاته الحقيقية الواقعية وتتحدد فلسفة حياته المستقبلية ويتحمل مسؤولية المواطنة الكاملة ويخرج من المراهقة بفكرة واقعية عن الزواج والحياة الأسرية.

• دراسة مرحلة المراهقة تساعد الآباء والمدرسين والمربين ومسؤولي المؤسسات الشباب والأطباء وغيرهم من يتعاملون مع المراهقين على معرفة خصائص نمو المراهق حتى يتمكنوا من التعامل معه بطرق علمية وكفاية تربوية بما يكفل توجيهه نفسيا واجتماعيا خاصة وأن شخصية المراهق وسلوكه يتصفان بالرهافة العاطفية والسيولة الانفعالية والحساسية الاجتماعية، فهو يغضب لأنفه الأسباب ويخجل وينسحب بسهولة وخصوصا عند بداية المرحلة التي تتغير خلالها معالم جسمه، والتي كثيرا ما تسبب له الإزعاج والإحراج وخاصة لدى الإناث.

• إن دراسة هذه المرحلة مهمة لصالح المراهق وأسرته ومجتمعه لكي تتسنى مساعدته على الانتقال بسلاسة ويسر من عدم التأكد من الذات والقدرات إلى الشعور بالأمن والتسامح الاجتماعي ومن الاعتماد على الكبار إلى الاعتماد على النفس

• إن دراسة مرحلة المراهقة تمكننا من فهم البنى المعقدة لشخصية المراهق ومن ثم مساعدته على اجتيازها بسلام

• المراهق في هذه المرحلة يسعى جاهدا للتخلص من اعتماده المالي على أبويه أو الآخرين من الكبار، ويسعى إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة إلى المساعدة

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

- ولأهمية وحساسية المراهقة فلا بد على الآباء الاهتمام بأبنائهم في هذه المرحلة ورعايتهم أحسن رعاية وتوجيههم على النحو الصائب ومساعدتهم في حل المشكلات اليومية في حياتهم. حمدان(2017: 46)

4- حاجات المراهق الأساسية:

إن النمو السريع والتغيرات المختلفة التي تطرأ في فترة المراهقة تجعل المراهق له الرغبة في تجربة قوية لفرضها في المجتمع فيبحث عن جملة من الطموحات والحاجيات ويسعى لتحقيقها ليصل إلى الاستقرار الشخصي وغيره من الأمور وتجده يعير عن ذلك من خلال تصرفاته، فالمراهق يدخن تعبيراً عن رغبته في التشبه بالكبار، والفتاة تهرع إلى لبس الأحذية ذات الكعب العالي ووضع المساحيق على وجهها وتظهر الرغبة أيضاً في تحقيق المكانة في إظهار الغضب والتمرد، فإذا ما أحبطت حاجيات المراهق ظل في حالة ضيق وقلق حتى يشبع هذه الحاجات وهي كالاتي:

4-1 الحاجة للأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي إلى البقاء حياً وتجنب الخطر، الحاجة إلى الراحة، الحاجة إلى الحياة الأسرية المستقرة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من اشباع الدوافع، الحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

4-2 الحاجة إلى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى المحبة والتقبل الاجتماعي والحاجة للأصدقاء، الحاجة إلى الشعبية، الحاجة إلى الانتماء إلى المجتمعات، الحاجة إلى اسعاد الآخرين.

4-3 الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن: الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، الحاجة إلى القيمة الاجتماعية والمركز، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، الحاجة إلى النجاح الاجتماعي، الحاجة إلى ان يكون قائداً، الحاجة إلى تقليد الآخرين، الحاجة إلى مساواة مع الرفاق السن والزملاء في المظهر والملابس والمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تجنب اللوم.

4-4 الحاجة إلى الاشباع الجنسي:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

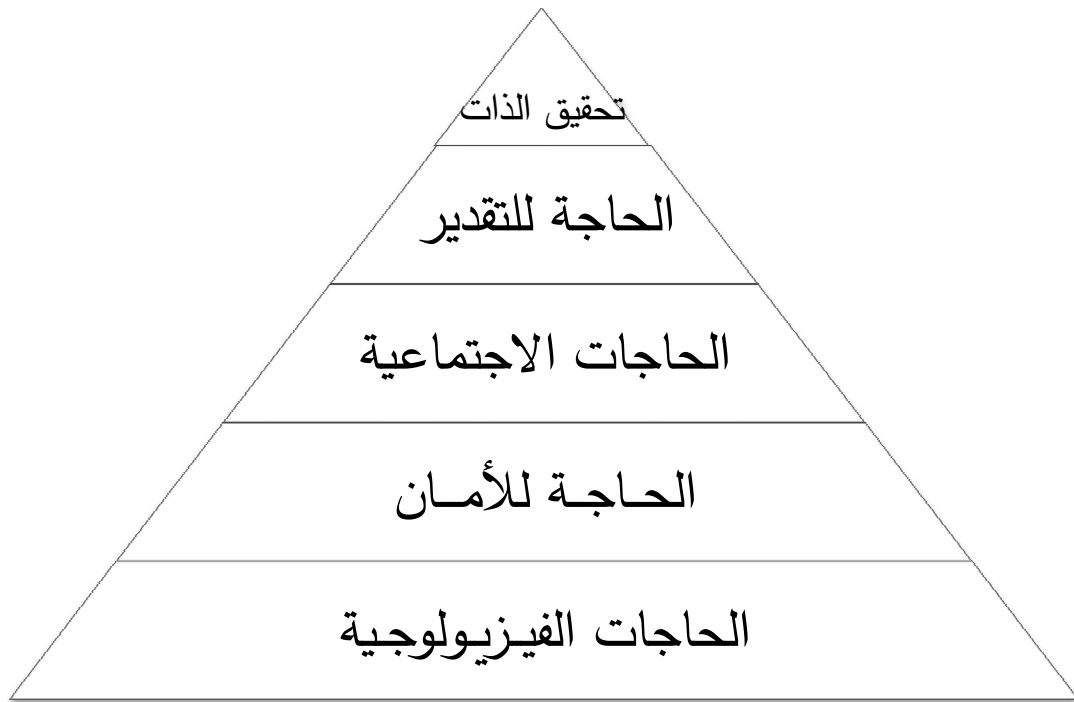
وتتضمن الحاجة الى التربية الجنسية، الحاجة الى اهتمام الجنس الاخر وحببه، الحاجة الى تخلصن التوتر، الحاجة الى التوافق الجنسي الغيري .

4-5 الحاجة الى تحقيق وتحسين الذات:

وتتضمن: الحاجة الى النمو، الحاجة الى التغلب على العوائق، الحاجة الى العمل نحو الهدف، الحاجة الى معارضته للأخرين، الحاجة الى معرفة الذات وتوجيهها.

4-6 الحاجة الى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن: الحاجة الى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة الى تنظيم، الحاجة الى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة الى النجاح والتقدم الدراسي، الحاجة الى اشباع الذات عن طريق العمل. العمرية(2011): 393، 394).



المخطط رقم (01) تمثيل بياني لهرم ماسلو

5- مشكلات المراهقة:

ثمة مجموعة من المشكلات العامة التي يواجهها المراهق، ويمكن حصرها في المشاكل الذاتية والمشاكل الموضوعية .

5-1-1 المشاكل الذاتية: وتتمثل فيما يلي:

5-1-1-1 مشاكل الذات والجسد:

يهتم المراهق بذاته كثيرا إلى حد النرجسية، فيراقب مختلف التغيرات العضوية والفيزيولوجية التي تنتاب جسمه بشكل تدريجي كما يشعر بتقلبات جسده عبر المرأة التي تكشف له حقائق شخصيته، وتستجلي ردود فعل الآخرين تجاه هذا الجسد، وفي هذه المرحلة بالذات، يدخل المراهق في الصراع مع جسده، إما باستعمال خطاب التعالي إن كان جسده في غاية الوسامة والجمال، وإما باستعمال خطاب التصعيد والتبرير والتعويض عن النقص والدونية إذا كان جسده يميل إلى القبح، ويترتب عن هذا الشعور المزدوج مجموعة من الصفات الإيجابية والسلبية التي يمثلها المراهق حين تواجهه داخل المنزل أو خارجه. وعبر الذات، يكتشف المراهق نفسه والآخرين والعالم الذي يعيش فيه، فيشعر بأنه حاضر في عالم الآخرين وأنه يتقاسم معهم التجارب المعيشية نفسها وبالتالي لا يستطيع أن يعيش منعزلا عنهم.

5-1-2 المشاكل الناجمة عن الخوف:

يعاني المراهق مخاوف عدة مثل: خوفه من والديه، ومن مدرسيه، ومن الإدارة، وخوفه من السلطة، وخوفه من الفشل التربوي، وخوفه من الإخفاق في الحياة، وخوفه من حاضره ومستقبله، والخوف من البطالة. ناهيك عن مخاوف أخرى الناتجة عن المشاكل الاقتصادية أو المشاكل الأسرية أو الفراغ الديني والروحي، ونظرات المجتمع الساخرة، والشعور بالندم أو وخز الضمير جراء ارتكاب خطيئة ما أو تقصير في واجباته الدينية أو إساءة إلى والديه أو أصدقائه.

5-1-3 المشاكل العاطفية والجنسية:

يعيش المراهق مشاكل عاطفية ووجدانية وانفعالية بسبب ميله إلى الجنس الآخر إذ يدخل في علاقات حب رومانسي مع الفتاة التي يحبها وغالبا ما يكون هذا الحب مثاليا وأفلاطونيا تنقد فيه العواطف وتهيج فيه المشاعر الصادقة والبريئة، ويمكن أن تحدث هذه العلاقة الأولى صدمات عاطفية وانفعالية بسبب الخلافات وتباين وجهات النظر التي يمكن أن تحدث بين المراهقين. وأكثر من هذا يشتد الميل الجنسي لدى المراهق اتجاه الجنس الآخر، بعد تجذر العلاقات العاطفية والرومانسية، وتوالي اللقاءات المتكررة بين الطرفين فتكثر أحلام اليقظة، ويحدث الشرود وعدم الانتباه، وقد يشعر المراهق بالشهوة اتجاه الجنس الآخر وربما يتحول هذا التعاطف والميل الجنسي إلى مغامرات تناسلية طائشة بين الطرفين، وهذا ما نجده بكثرة في المجتمعات الغربية.

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

5-1-4 مشكلة عدم التوافق النفسي:

وتعد من أهم المشاكل التي يعاني منها المراهقين ويترتب عن ذلك أحاسيس ومشاعر سلبية مثل: الضيق، الارتباك، والحزن، وشدة الانفعال، وعدم الأمان، وغياب الاستقرار، واضطراب علاقتهما مع الأفراد. ولا شك بأن هذا الاضطراب يولد الانعزال الوجداني والفقر العاطفي ويقوي الإحساس بفرغ الحياة وفقدان التوازن النفسي، وبالتالي يؤثر هذا في توافقه الاجتماعي والتوافق العضوي والتوافق التربوي. ومن أهم العوامل التي تجعل المراهق لا يستطيع التوافق مع نفسه ومجتمعه فكرته الغامضة أو الغير الصحيحة عن ذاته، وفي هذا يقول سيدي محمد بلحسن: " إن فكرة المراهق عن ذاته قد تكون في بعض الأحيان غامضة أو ناقصة أو غير صحيحة مما يجعل سلوكه وتفاعله مع الآخرين يشوبه كثير من الغموض في عدد من التصرفات ويخلق لديه ثغرات في توافقه النفسي والاجتماعي."

5-2 المشاكل الموضوعية :

يعاني المراهق من عدة مشاكل موضوعية تتعلق بالأسرة، والمجتمع، والمدرسة .

5-2-1 علاقة المراهق بالأسرة:

يعاني المراهق كثيراً من المشاكل على مستوى الأسرة، وعادة ما يكون هذا الصراع حول الدراسة، وأوقات الفراغ، والتأخر عن البيت، والتقصير في الواجبات الدينية أو التربوية، والتهاون في تحمل المسؤولية...، ويكون الصراع أيضا حول رغبة المراهق في الحرية، واستقلالية الشخصية، والتمرد على سلطة الأنا الأعلى، وعدم الانصياع للأوامر وخاصة أوامر الأم .

5-2-2 علاقة المراهق بالمجتمع :

المجتمع هو الذي يحضن المراهقين بمختلف فئاتهم النفسية وشرائحهم الطبقية والاجتماعية، لذا فإن علاقة المراهق بالمجتمع تكون على أساس التفاهم والتواصل والعطاء المتبادل، والانفتاح على التجارب المجتمعية والخوض فيها بشكل إيجابي، ويعني هذا أن كل تقصير وظيفي ينتج عن عدم التوافق الاجتماعي، قد يدفع بالمراهق إلى العزلة والانطواء واليأس أو الإحساس بالنقص والدونية والتهميش.

5-2-3 المراهق المتمدرس:

لا شك أن المدرسة لا تقل أهمية عن الأسرة في تكوين التلاميذ اجتماعيا، فالمدرسة هي البيئة التي يجد فيها المراهق نفسه بعيداً عن الأسرة، ولكن غالبا ما أصبح النظام المدرسي بالنسبة للمراهق مصدر

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

تضييق وتقييد لحرية وحركته، مما جعله يتمرد على النظام المدرسي الذي تفرضه المدرسة عليه، وتظهر بذلك مجموعة من المشاكل الدراسية والتعليمية والعلاقية. وهذا ما نجده بكثرة عند تلاميذ المدرسة الثانوية في مجتمعاتنا الجزائرية، إذ أن المراهق أصبح مقصراً في أداء واجباته الدراسية، ووجه جل اهتماماته نحو مظهره الخارجي، وإبراز شخصيته أمام أقرانه، وكيف يبدو دائماً تلك الشخصية المحبوبة والحيوية والشعبية. أمام زملائه ومعلميه، فمظهر المراهقين أصبح بعيداً وغريباً جداً عن مكان طلب العلم والموضة والأناقة لا غنى عنهما في الثانوية، كفتح المنزر أو خلعه، والملابس المزركشة، ومساحيق التجميل وقصات الشعر الغربية. حمداوي (2015: 55,56)

6- نصائح عامة لكل مربّي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، ومراحل النمو فيها، والوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي :

- ✓ يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- ✓ الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، وتربي استقلاله، وتكسبه ذاته
- ✓ يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي

- ✓ يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، وتحمله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة.
- ✓ يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، وعدم فرض النصائح عليه
- ✓ إعطاء الحرية لتصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لان لجوء المربي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال ممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، وجعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، والاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. شاوشوعياش (2017/ :80)

يتبين أن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة جداً وهذا راجع لعدة تغيرات التي لها تأثير كبير على سلوكيات المراهقين وعلى انفعالاتهم فمنهم من يتأقلم مع هذه المرحلة ومنهم من يجد صعوبة في تجاوزها.

ثالثا: الممارسة الرياضية

تعد ممارسة الرياضة من الأنشطة العصرية التي أصبحت منتشرة لدى الشباب بشكل واسع، بحيث تخلصه من ضغوطات الحياة التي تواجههم،ناهيك عن فوائدها العديدة على صحة المراهق النفسية وكذا صحته الجسمية والعقلية، وسنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف على كل من مفهوم الممارسة الرياضية وأنواعها وأهدافها وأنواعها، وكذا أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للفرد والمجتمع، والدوافع الممارسة الرياضية، والسمات التي يمتلكها المراهق الممارس للرياضة، وأثارها على المراهق، وكيفان لممارسة الرياضة دور في تنشئتها اجتماعيا.

1- مفهوم الممارسة الرياضية:

إن الرياضة في اللغة العربية تتبع من معنى الترويض أو ترويض الجسم على الحركة والنشاط أي تربيته وتدريبه، والرياضة مشتقة من كلمة الانجليزية sport وترجع الى كلمة اللاتينية desparter والذي يرجع ظهورها في القرن 13م حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية، وابتداء من القرن 16م أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني وأصبح كل نشاط بدني يطلق عليه اسم الرياضة.

ويعرف "برنارد جيلات" (barnardgelat) الرياضة على أنها "معركة ولعب" ويضيف الى ذلك النشاط البدني الذي يركز على قواعد مدروسة. ويحضر عن طريق تدريب المنهجي". الأقرب والحدي (2019: 40).

ويعرف "لوشن وساج" (LochenSag)الرياضة بأنها: "نشاط مفعم باللعب التنافسي الداخلي والخارجي المرود، يتضمن أفرادا أو فرق تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارات البدنية فقط. بهلول(2013-40)

أما "جون ليوي" (JohnLoy): فيعرف الممارسة الرياضية على أنه يجب اعتبار الرياضة كمناسبة للعب منظم ومقنن ونظام اجتماعي معين Institution.

والمقصود بالممارسة الرياضية فهو التطبيق الفعلي لنوع من أنواع الرياضة بطريقة رسمية في إطار نادي معين، وبقوانين خاصة وأنماط تسييرية معينة. وزاني (2013:40)

نسنتج من التعريفات السابقة أنممارسة الرياضية هي مجموع من الأنشطة البدنية والتمرينات والمباريات المقننة وغير المقننة التي يقوم بها الفرد لأجل تنمية مختلف قدراته سواء بدنية،مهارية أو عقلية، فالرياضة هي أكثر جانب يميل اليه المراهقين وتجعلهم أكثر تكييفا في الواقع واجتماعيين كما تهدف الى ملء وقت فراغ المراهقين وتجنبهم من وقوع في مشكلات نفسية وصراعات نفسية.

2- أنواع الرياضة:

إن الرياضة تنقسم إلى قسمين:

2-1)الرياضةالجماعية: يرى بعض المختصين في الرياضة أنها نشاط اجتماعي هادف، ويرى بعضهم أنها وسيلة تربوية ترفيهية، ممتعة ذات طابع جماعي معهم يشترك فيه أكثر من شخص في جو تنافسي لتحقيق هدف معين، كما يحصل فيها تفاعل واحتكاك ينتج عنه ما نسميه بالديناميكية الجماعية، مثل هذه الرياضات تعود على تحمل المسؤولية، وتشجع على روح التضامن والتعاون بين أفراد المجموعة، وفيها تنظيم دقيق لعلاقات الفرد بالفريق الخصم، كما أنها سميت جماعية لتقوي الروابط الاجتماعية، وهي متمثلة في (كرة القدم-كرة السلة-كرة الطائرة-كرة اليد)على سبيل المثال وليس على سبيل الحصر.

2-2)الرياضةالفردية: الرياضات الفردية هي كل رياضة واجه فيها الرياضي خصما واحدا، أو عدة خصوم بمفرده، دون مساعدة أو مساندة من غيره، فهي الرياضة التي تعود الفرد على الصبر والشجاعة، وبذل الجهد والاعتماد على النفس، واستخدام الفكر وحسن التصرف، وتجنب اليأس، وأعمال الخبرات السابقة في المواقف والوضعيات الصعبة،مثل (ألعاب القوى التي تعتبر أهم الرياضات والسباحة والرياضات القتالية والتنس والجمباز وغيرها من الرياضات).الحدى والأقرب(2019: 41-42).

3- أهداف الممارسة الرياضية:

تحقق الممارسة الرياضية للأفراد عدة أهداف نستخلصها كالتالي:

3-1)تزويد الفرد بالطاقة:

أكدت دراسة أعدها فريق من العلماء في جامعة كاليفورنيا، أن عشرة (10) دقائق من الرياضة تزود الإنسان بطاقة وحيوية مستمرة طول اليوم أو الأسبوع.

3-2) تنشيط العقل:

بينت التجربة التي قام بها " كرام أثر " من جامعة إلينوي الأمريكية أن التمرينات الرياضية تفيد كثيرا القدرة الذهنية وأنها فعالة في تنشيط العقل مهما كان سن الفرد.

3-3) الوقاية من أمراض القلب:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

تفيد الدراسة التي قام بها مجموعة من الباحثين من جامعة مينيسوتا الأمريكية على 12138 فردا كلهم في متوسط أعمارهم أنه كلما زاد النشاط الرياضي تقل نسبة الإصابة بالنوبات القلبية.

(4-3) تسريع عملية نمو الجسم:

تعتبر التمرينات الخاصة ضمن البرنامج الرياضي المعتمد أساس نمو الجسم بطريقة تسمح لجسم أن يكون له توازن بين ما هو ورائي والآخر مكتسب عن طريق الممارسة الرياضية، فنضج الجسم يتأثر بالعوامل التي تتناسب مع البرنامج الرياضي المحدد للنمو الجسمي.

(5-3) تحسين الروابط الاجتماعية:

للممارسة الرياضية أهداف تتماشى مع مراحل نمو الفرد، فلكل مرحلة خصائصها وإمكاناتها واستعداداتها المحددة.وزاني (2013-48)

(6-3) تحسين الصحة العامة:

قلة النشاط البدني يعزز ظهور الوزن الزائد والسمنة وسلسلة من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، مما يقلل من جودة الحياة، ويشكل تهديداً لحياة الفرد، ويؤدي إلى استنزاف الميزانيات الصحية والاقتصاد. Figel(2007:08)

ويعد تصنيف بلوم للأهداف التربوية البدنية والرياضية من أشهر التصنيفات، وقد اتفق الكثير من علماء النفس والتربية البدنية والرياضية على هذا التصنيف الذي اشتمل على:

1. المجال المعرفي (الإدراكي)

2. المجال الوجداني (الانفعالي)

3. المجال المهاري (النفس حركي)

- المجال المعرفي: يؤكد على النواحي العقلية وتنمية المعارف والفهم ومهارات التفكير والإدراك
- المجال الوجداني: ويؤكد على اكتساب القيم والعادات والاتجاهات التي تصاحب الأداء الحركي
- المجال المهاري: ويعمل على تنمية المهارات الحركية اكتساب مختلف عناصر اللياقة البدنية والتنمية العضوية لمختلف أجهزة الجسم واكتساب الصحة. ربوح (2009:70)

4- أهمية النشاط الرياضي للمراهق:

لتوضيح هذه العلاقة علينا أن نستند إلى بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي، وحسب العالمان الروسيان "فزاز يارون وصاك"(FazazYaron et Sack) أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي. كما لاحظ الباحث النفساني "روتر(roter)"(على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سانلويس"(Saint-Louis)بفرنسا، استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون . ويتفق "ريتشارد أدلمان"(RichardAdlerman)مع "فروي"(Froui) (في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحول بصفة مقبولة، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار. فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورة أناة المثالية على الآخرين. بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزون برغر"(RazonBurger) يؤكد على وجود ممارسة التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق. ومن خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحا على سلوكه النفسي الاجتماعي. كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة. هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة للتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة. ريوخ (2019: 95-96).

5- دوافع الممارسة الرياضية:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

الدوافع مفهوم يشير إلى مجموع الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن الذي اختل. فهو يشير إلى نزعة الوصول إلى هدف معين وهذا الهدف قد يكون إرضاء حاجات داخلية أو رغبات خارجية.

وعلى هذا الغرار يمكن تحديد وظيفة الدافعية بثلاث مستويات:

المستوى الأول: تحريك وتنشيط السلوك

المستوى الثاني: توجيه السلوك نحو وجهة معينة دون أخرى

المستوى الثالث: المحافظة على استدامة نشاط السلوك طالما يبقى الإنسان مدفوعاً أو طالما بقيت الحاجة قائمة.

ومن خلال الدراسات والأبحاث التي جرت على مفهوم الدافع في الميدان الرياضي وحقيقة الدوافع التي تدفع الفرد للممارسة الرياضية، تم استخلاص وتحديد طبيعة وأنواع هذه الدوافع كما يلي:

1- الدوافع المادية:

تتمثل هذه الدوافع في كل ما تتصف بخاصية المادة الملموسة وهي:

1-1 الدوافع الجسمية: هي تلك الدوافع المتعلقة بجسم الإنسان البيولوجية والفيزيولوجية والتي تترجم في عملية النمو الجسمي، فالدوافع تعمل على تحسين الجسم وتقويته من خلال الممارسة الرياضية وتساعد على التوازن والتماسك.

2-1 الدافع المالي: يعتبر الدافع المالي السبب في جلب العديد من الممارسين للرياضة في إطارها الاحترافي والهاوي، فهو العنصر الذي يتم من خلاله تحديد الأهداف بما يتماشى والثقافات والسياسات.

2- الدوافع المعنوية:

نعني بالدوافع المعنوية، تلك الدوافع التي نعيشها ونحس بها ونتأثر بها، وبالتالي فهي دوافع مكتسبة يكتسبها الفرد من محيطه الاجتماعي وهي نوعان:

1-2 الدوافع النفسية:

1-1-2 الميل الإرادي intellectuellesPulsion:

تعد الإرادة منذ أهم الدوافع التي تدفع بالفرد للممارسة الرياضية وهو بمثابة الشعور الواعي الذي يدفع بالفرد للقيام بالعمل الرياضي، وهذا ما يؤيد قول وليام جيمس: «أن الحالة العقلية للفرد تعكس

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

أفعاله الشعورية والاختيارية، ويعني هذا أن الميل الإرادي يفوق مستوى الأداء الفعلي للممارس محاولاً بذلك تسيير أفعاله الفكرية.

2-1-2) المتعة النفسية Hédonisme psychologique:

وهي ذلك الشعور الداخلي الناتج عن القيام بنشاط رياضي معين ونسند ذلك بقول "أدرمان": "النجاح أمتع من الفشل"، لذا فالرياضة تعلم الفرد سلوكيات النجاح دون مبالغة وسلوكيات الفشل دون تأثيرات، وتساعد الممارس على استدراك الأخطاء، هذا ما يساعدنا على الفهم الحقيقي للمتعة النفسية لتقادي العدوانية في الرياضة.

2-2- الدوافع الاجتماعية:

2-2-1) نظرة حول مفهوم الحاجيات:

تعتبر الحاجات القوة الفاعلة في سلوكيات الممارسين الرياضيين التي تتسبب فيها بعض العمليات الداخلية من نوع معين، وهي غالباً ما تتسبب فيها بعض الضغوطات الخارجية والتي يسميها هنري موري Murray Henri: بالقوة البيئية.

فالحاجة تنشأ عن الشروط البيولوجية أو السيكولوجية ونجدها عندما:

- يكون هدف السلوك واضحاً.
 - يستجيب الفرد اختيارياً لصنف من المثيرات.
 - عندما تنتج سلوكاً خاصاً.
 - تعبر عن الرضا وعدم الرضا عن تحقيق هدف معين.
- إذ تعتبر الحاجة للرياضة الهدف الحقيقي الذي يعمل على توجيه سلوك الأفراد من خلال الممارسة الرياضية.

2-2-2) المكانة الاجتماعية social Statut:

أجمع علماء الاجتماع على أن الممارسة الرياضية أصبحت تلعب دوراً كبيراً في خلق مكانات اجتماعية تليق بكل مجتمع وبكل بيئة، فالفرد الممارس للرياضة والمميز في سلوكياته الرياضية تتحدث عنه وسائل الإعلام من الصحافة والإذاعة والتلفزة وتزيد من سمعة المتفوق رياضياً، ويتميز بمكانة اجتماعية ترفع من شأنه على الساحة الاجتماعية والسياسية. وزاني (2013: 49-51).

6- السمات الشخصية لممارسي النشاط الرياضي:

1-6 السمة الاجتماعية:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

هناك العديد من الدراسات التي تشير إلى أن الرياضي محب للآخرين سهل المعيشة واجتماعي بدرجة كبيرة وفي هذه الدراسات دراسة شندي (1965) ودراسة جروفر (Grover)(1966) ودراسة فرينر (Frener) وجوت هايل (jutehale) 1966 ودراسة برمان (berman) 1967 ودراسة كجامي (kagamy) 1980 أن الشخص الاجتماعي يتسم بالهدف والاستعداد للتعاون مع الزملاء والاهتمام بالناس والثقة بهم، والتكيف مع الآخرين ومثل هذه السمات تشير إلى رغبة الفرد في أن يكون مقبولا من الآخرين في معظم المواقف ويفضل المواقف المرتبطة بالآخرين وهي سمات هامة للرياضيين.

6-2 سمة السيطرة:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة السيطرة من السمات الواضحة لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة كوثر (Koth) 1958 وميري مان (MaryMan) 1960 وتكلمان 1964 وجونسون (JonSon) 1966 وبيرتز (Bertez) 1969 وكين (Kin) 1980 ومن أهم مظاهر هذه السمة لدى الرياضيين الثقة بالنفس ومحاولة التأكيد المتطرق بالذات (كالتباهي والتفاخر والزهو والغرور)، والقوة والعنف والعدوان والرغبة في السيطرة لا تتأثر فقط برغبة الفرد في السيادة على بيئته أو على الآخرين بل أيضا الرغبة في سيطرة الفرد على نفسه.

6-3 سمة الإنبساطية:

هناك بعض الدراسات التي أشارت إلى أن سمة الإنبساطية من السمات التي تظهر لدى الرياضيين ومن هذه الدراسات دراسة تلمان 1964 ودراسة مايتج وستيمبيرج 1965 وفرتز 1966 وبرنر 1969 ودراسة كين 1980 ودراسة كجامي 1980 والإنبساطية مركب قدمه يونج 1933 لتفسير الاتجاهين الرئيسيين للشخصية وهما:

أ -الاتجاه الانبساطي:الذي يوجه الفرد نحو الخارج والعالم الموضوعي.

ب -الاتجاه الانطوائي: الذي يوجه الفرد نحو الداخل والعالم الذاتي.

كما أن دراسة ازانك 1947 تشير إلى بعدين عريضين للشخصية وهما (الانطواءوالانبساط والاتزان وعدم الاتزان) فالشخص الانبساطي هو الشخص الذي يتميز بحب النشاط والروابط الاجتماعيةوالاشتراك في الأنشطة الجماعية وحب تكوين أصدقاء وعلاقات اجتماعية، ويتميز بالتقاول وسهل الاستشارة وحب المرح أما الشخص الانطوائي فيميل للخجل والانسحاب من المواقف الاجتماعية والميل الى الانعزالوالاكتئاب والمزاج المتقلب.

6-4 سمة الاتزان الانفعالي:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

هناك بعض الاتجاهات المتضاربة التي أظهرتها بعض الدراسات التي حاولت التعرف على درجة هذه السمة لدى الرياضيين ففي دراسة ويتج وستميرج 1965 ودراسة بوث 1968 ودراسة كين 1980 تم التوصل إلى أن الرياضيين يتميزون بهذه السمة ويظهرون مستوى منخفض من الملل في حين أشارت دراسة جون سون 1964 وريفر 1965 أن هذه السمة لا تظهر بصورة واضحة لدى الرياضيين ويمكن أن يظهر فيما يلي:

- النضج الانفعالي ضبط الاندفاعات والاستجابات الجسمية ومستوى منخفض من الملل والتوتر العصبي والتحكم في الانفعالات في أوقات الشدة والنظرة التفاضلية.

6-5صلابة العود (قوة الشكيمة):

هناك بعض الدراسات مثل دراسة خرر 1965 جوت هايل 1966 كرول 1980 التي تشير الى أن هذه السمة من السمات المميزة للرياضيين ويرى بعض العلماء أن عدم ظهور هذه السمة في بعض الدراسات الأخرى ويعتبر مراعاة للتساؤل خاصة، وأن عكس هذه السمة هي الطراوة (ليس العريكة) كنتيجة للنشاط الرياضي وخاصة المستويات الرياضية العالية، التي تتميز بزيادة بذل الجهد والعمل الشاق.

6-6الخلق والإرادة:

يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن السمات الخلقية والإرادية تعتبر من أبرز سمات الشخصية الرياضية وقد قام هؤلاء العلماء بالعديد من الدراسات والبحوث المستفيضة في هذا المجال وخاصة بحوث روديك بوني،كونان ويعرف بعض العلماء الخلق بأنه جملة السمات الرئيسية التي يتميز بها الفرد من حيث أنه عضوي في جماعة فالخلق مظهر اجتماعي مكتسب يتأسس على بالدرجة الأولى على سمات تقرها الجماعة وتبدوا واضحة وشبه ثابتة، أما الإرادة فتعني القدرة على حسن الصراعات الناتجة عن تعارض الأهداف باتخاذ قرار بعد تفكير ثم الكفاح في تنفيذ سبيل هذا القرار وعلى ذلك فإن الإرادة تتمثل في قدرة الفرد على التغلب على المقومات الخارجية التي تعترض سبيلها أثناء تحقيق هدف ما ويرى العلماء أن المظاهر الإرادية السمات الخلقية نظرا لأن الإرادة هي العمود الفقري للخلق، كما أنها العامل المنظم في الخلق الذي يجمع مختلف العناصر في نسق معين كما يؤكدون أصحاب الإرادة القوية غالبا ما يكون اتجاههم الخلقى قوي والعكس صحيح.ربوح(2009: 92-95)

7- آثار الممارسة الرياضية:

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

لعل من أبرز أثار الممارسة الرياضية يمكن الجانب الأخلاقي والسلوكي وهو ما يترجم بالروح الرياضية أو الروح الرياضي الذي يتصف بالصدق والأمانة والجرأة والشجاعة والثقة والاعتماد على النفس واحترام الغير والتعاون معه وتحمل المسؤولية وتقبل الهزيمة وبذل قصارى الجهد،لهذا يمكننا أن نحصر أثار الممارسة الرياضية في مجمل النقاط التالية:

7-1) التدريب على قوة التحمل:

فالنشاط والتدريب المنظم يخلق القدرة على التحمل الذي يمكن قياسه بكمية العمل التي يستطيع المرء أداءها دون تعب يتماشى مع رغبته في أداء هذا النشاط.

7-2) التحكم في الانفعالات:

إن النشاط الرياضي لا سيما التنافس يعني بمظاهر التوتر والاضطراب التي تترجم في مظاهر الخوف من الهزيمة، وانفعالات النصر .

فالممارسة الرياضية تنبغي أن تتناول مظاهر السلوك المستحب وأنواع الاستجابة المرغوب فيها أثناء مرحلة التدريب والتكوين الرياضي تماشياً مع أهدافها تقادياً للسلوكيات السلبية التي لا تخدم المجتمع الرياضي .

7-3) الثقة بالنفس:

فالنشاط الرياضي يملأ الجسم صحة والنفس وانتعاشا والعقل روقنا، كل هذا يخلق روح الثقة والطموح ويعين على التفكير المتزن والعمل الصالح. هذا ما يدعو الى الاستفادة من مركز اجتماعي ليحقق هدفا من أهداف التربية الرياضية.

7-5) تنمية الشعور بالمسؤولية:

هو ذلك السلوك الذي يعمل على تدريب الممارسين للرياضة عل تحمل المسؤولية تجاه الأفراد والجماعات من منافسة ومشاركة ومساهمة في وضع البرامج تنظيماً وتخطيطاً قصد تحقيق أكبر درجة الرضا المعنوي . وزاني(2013: 42-43)

8- الرياضة أداة للتنشئة الاجتماعية:

التنشئة الاجتماعية عملية تلقين الفرد قيم ومقاييس ومفاهيم مجتمعه الذي يعيش فيه، والمعروف أن التربية البدنية والرياضية بصفاتها ظاهرة اجتماعية تسعى إلى اكتساب الفرد مختلف نواحي وجوانب السلوك الاجتماعي المقبول، كتعاون والأخلاق الحميدة والروح الرياضية الجيدة، فالرياضة أصبحت لها

الفصل الثاني:مدخل مفاهيمي لمتغيرات الدراسة

أبعاد كبيرة في حياة الفرد والمجتمع، فمن خلال المشاركة الرياضية يتضح لنا الدور المهم في عملية التنشئة الاجتماعية حيث يتمكن الرياضي من حمل التقاليد والعادات الصحيحة، وكل جوانب التطور الاجتماعي، الحضاري لمجتمعه، ويبرز من خلال المنافسات والمشاركات الرياضية كل القيم السامية والممارسات الصائبة ليكون نموذجا صالحا للمجتمع، وبذلك تأخذ الفعاليات الرياضية أهميتها ومكانتها في عملية التنشئة الاجتماعية، التي هي عملية مهمة لكل من الفرد زراري (2016: 38)

وبالتالي فممارسة الرياضة لديها فائدة كبيرة ودور جد هام في حياة الأفراد كما تحافظ على تناسق الجسد وجماله ففي هذا الفصل تطرقنا وتعرفنا على أهم مفاهيم الممارسة الرياضية كما تعرفنا على أنواعها وأهدافها وأثارها في حياة الأفراد وتزويدهم القوى والثقة في النفس.

خلاصة الفصل:

نستنتج مما سبق أن الممارسة الرياضية ترتبط ارتباطا وثيقا بالصحة النفسية بمختلف أبعادها، فآثارها النفسية الإيجابية أضحت محل اجماع، وفوائدها الجلية لا يمكن انكارها خاصة لدى المراهقين، لذلك يتعين علينا النهوض بسياسة رشيدة لتطوير الممارسة الرياضية في الوسط الاجتماعي المفتوح بصفة عامة وفي الوسط المدرسي بصفة خاصة.

الجانب الميداني

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- 1- منهج الدراسة.
- 2- حالات الدراسة.
- 3- أدوات الدراسة.
- 4- الأساليب الإحصائية.
- 5- حدود الدراسة.

1- منهج الدراسة:

المنهج الإكلينيكي لأنه يعد من أهم المناهج الأساسية في الدراسات النفسية، وسنعمد عليه نظراً لطبيعة الموضوع المدروس والتخصص، فالمنهج العيادي يسمح لنا بالدراسة المعمقة للحالات، والتمكن من الوصف الدقيق لخصوصية كل حالة .

والمنهج الإكلينيكي هو المنهج العيادي. حيث أن Clinic تعني عيادة. والبعض يسميه علم النفس السريري (الذي يتخذ من الفراش موضوعاً للدراسة) والبعض يخلط بينه وبين علم النفس المرضي ! لكن الصحيح أن الإكلينيكي يشمل الأسوياء. النجار (2008: 14)

وأول من استعمل عبارة، المنهج العيادي، العالم النفسي الأمريكي " ويطمر "Witmer" سنة 1896 على أساس له غايات علاجية، هو منهج يستخدم بهدف تشخيص الحالات المرضية ومحاولة إيجاد حل لها. نحوي (2010:139)

وحسب (Richelle&Ovoy) إن مصطلح إكلينيكي يرجع من جهة إلى ملاحظة محددة ومعقدة لأشخاص، ومن جهة أخرى إلى فهم سيكولوجي لطرق الكينونة الحاضرة والماضية للمواضيع. نحوي (2010:140)

ويعرف (Lagache. D) المنهج العيادي على أنه : تناول السيرة من منظورها الخاص، وكذلك التعرف على مواقف وتصرفات الفرد تجاه وضعيات معينة محاولاً بذلك التعرف على بنيتها وتركيبها، كما يكشف الصراعات التي تحركها ومحاولات الفرد لحلها. هبوب (2019: 33)

2- حالات الدراسة:

1-2 التعريف بالحالات:

يتمثل المجتمع الأصلي للحالات من مراهقين يمارسون الرياضة بمختلف أنواعها، في نوادي رياضية بمدينة -بسكرة-، تم اختيار (3) مراهقين، (2) إناث و(1) من الذكور بطريقة قصدية.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

2-2 خصائص الحالات:

تم اختيار هذه العينة بالطريقة القصدية والجدول التالي يوضح حالات الدراسة:

الخصائص					الحالات
مدة ممارستها	نوع الدراسة	الحالة الاجتماعية	العمر	الجنس	
7 سنوات	سباحة	عزباء	20	أنثى	الحالة الأولى
3 سنوات	كمال الأجسام	عزباء	21	أنثى	الحالة الثانية
4 سنوات	كرة قدم	أعزب	19	ذكر	الحالة الثالثة

جدول رقم (01) يمثل خصائص حالات الدراسة.

3- أدوات الدراسة:

في هذه الدراسة تم الاعتماد على أداتين لجمع البيانات والمعلومات ألا وهما :

- المقابلة النصف موجهة
- مقياس الصحة النفسية ل "صلاح فؤاد محمد المكاوي "

3-1 المقابلة:

تعتبر المقابلة من الأدوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات في دراسة الأفراد والجماعات الإنسانية، كما أنها تعد من أكثر وسائل جمع المعلومات شيوعاً وفاعلية في الحصول على البيانات الضرورية لأي بحث. فالمقابلة ليست بسيطة بل هي مسألة فنية وقد عرف " انجلش " المقابلة بأنها محادثة يقوم بها فرد مع آخر أو مع أفراد، بهدف حصوله على أنواع من المعلومات. (بوحوش (77:78/2007).

أيضاً هي التي تجرى بهدف تشخيص وتقييم الشخصية والتي تستخدم في مجال الخدمات العلاجية والإرشادية، والحقيقة أن الفرق بين هاذين النوعين من المقابلة تكمن في الهدف الذي يتوقعه الأخصائي من أجل إجراء المقابلة وليس الإجراءات المستخدمة عند تنفيذها فالمقابلة سواء كان الهدف منها تغيير الشخصية وعلاجها أو الوصول إلى بعض المحكات التشخيصية تحتاج إلى خبرة والتدريب بالإضافة إلى

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

الإلمام بالفنيات الرئيسية التي تساعد على حسن إجرائها وتحقيق الأهداف منها. عبد الستار (2008):
(107)

وتم استخدام المقابلة نصف موجهة التي تسمح بالحصول على المعلومات من المبحوث بأقل توجيه ممكن والتحضير المرن لها يساعد للتدخل من حين لآخر ولتمييزها بألفاظ بسيطة وتجنب الألفاظ العلمية والكلمات التي تؤثر على المبحوث وفي نفس الوقت تترك له الحرية في التعبير عن تصوراتهِ ومعلوماتهِ، وقد قمنا بتقسيم المقابلة إلى ثلاثة محاور هي على النحو التالي:

- **البيانات الشخصية:** حيث تحتوي على الاسم، الجنس، العمر، الحالة الاجتماعية، عدد الاخوة والرتبة، نوع الرياضة الممارسة، مدة ممارسة الرياضة.
 - **الحياة النفسية:** يحتوي على تسعة أسئلة تهدف الى معرفة كل من: الراحة النفسية لديه ومشاعر السعادة والأمن والثقة والطمأنينة والواقعية والمرونة.
 - **الحياة العلائقية:** يحتوي على ثمانية أسئلة تهدف الى معرفة كل من: مدى تكيفه مع المجتمع المحيط به، وتفاعله الاجتماعي مع الآخرين.
 - **الاستقرار والتقدير الذاتي:** يحتوي على أربعة أسئلة تهدف الى معرفة نظرة الفرد لذاته في ثلاث أبعاد: فهم الذات، تقبل الذات، تطوير الذات.
- حيث تمت المقابلة من قبل الباحثين مع الحالات الثلاث في مقر نواديهم الرياضية في ظروف حسنة، استغرقت مدة المقابلة مع كل حالة (40 دقيقة)، وكان عدد الأسئلة المطروحة 21 سؤال.

2-3 مقياس الصحة النفسية:

تم استخدام في هذه الدراسة مقياس صلاح فؤاد محمد كاوي للصحة النفسية وهو مصمم لقياس مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمانية مختلفة (55-18 سنة) ويتضمن هذا المقياس على (56) فقرة موزعة على ثمانية أبعاد موضحة في الجدول:

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

جدول (2) يوضح الأبعاد مع المفردات

أرقام المفردات	الأبعاد
18-24-27-34-38-40-43-47-50- 54-56-5-2-10-16	السعادة في الحياة
1-7-12-16-21-34-49-52-55	الرضا عن الذات
3-9-13-19-26-31-45	الرضا عن الآخرين
6-11-17-28-36-44-53	الرضا المهني
4-8-14-29-37-42	الخلو النسبي من الاعراض المرضية
15-20-25-31-39-46	وجود معنى الحياة
22-30-32-35-41	الامن النفسي
23-33-48-51-53-55-56	الامن الاقتصادي

- جدول (3) يوضح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس الصحة النفسية -

الاتجاه	العبرة	الاتجاه	العبرة	الاتجاه	العبرة	الاتجاه	العبرة
-	43	-	29	-	15	+	1
+	44	+	30	+	16	+	2
+	45	+	31	-	17	+	3
-	46	-	32	-	18	-	4
+	47	-	33	-	19	+	5
+	48	-	34	+	20	+	6
-	49	-	35	+	21	-	7
-	50	-	36	-	22	-	8
-	51	-	37	-	23	+	9
+	52	+	38	+	24	-	10
-	53	+	39	+	25	-	11
-	54	-	40	+	26	+	12
-	55	-	41	-	27	+	13
-	56	-	42	-	28	-	14

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

الهدف من إعداد المقياس:

يهدف مقياس الصحة النفسية إلى التعرف التقديري على مستوى الصحة النفسية لدى الأفراد في أعمار زمنية مختلفة (18-55) عاما، وتقدير مستويات الصحة النفسية المختلفة منخفض، متوسط، مرتفع، لدى شرائح عمرية مختلفة، وأيضا لدى الجنسين بحيث إذا ما طبق المقياس على أي شريحة عمرية، وبتحديد الدرجة الخام التي يحصل عليها المفحوص. يمكن التعرف على مستوى الصحة النفسية المقابل لهذه الدرجة، ومن ثم يعتبر هذا المقياس من المقاييس التي تصلح للتطبيق على فئات عمرية مختلفة. كذلك على كل من الجنسين.

تقنين المقياس:

من الطرق التي استخدمت لحساب الصدق، أسلوب الصدق التجريبي او التلازمي وكذلك الصدق العاملي. أما طرق حساب ثبات مقياس الصحة النفسية فكانت طريقة إعادة تطبيق المقياس، وطريقة التجزئة النصفية.

- صدق مقياس الصحة النفسية:

للتأكد من أن المقياس صادق فيما يلي استخدم الباحث طريقة الحق التلازمي، وذلك تطبيق المقياس على عينة التقنين، وتطبيق مقياس جودة الصحة النفسية الذي أعده مصطفى الشراوي" (1999) وقد دلت نتائج الصدق التلازمي على وجود ارتباط دال احصائيا عند (0.01). بين درجات افراد عينة التقنين في مقياس الصحة النفسية، وبين درجاتهم في مقياس جودة الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط بين التطبيقين (0,627) وهذه النتيجة كذلك تؤكد صدق مقياس الصحة النفسية.

الصدق العاملي:

حيث اسفرت نتائج التحليل العاملي من الرتبة الثانية لمفردات المقياس بعد عمليتي الإسقاط والتدوير المتعامد عن ثمانية عوامل، استوعبت في مجملها نسبة من التباين المستقطب قدره (80,5%) وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة التقنين.

-ثبات مقياس الصحة النفسية:

تم حساب معامل ثبات مقياس الصحة النفسية باستخدام طريقة إعادة تطبيق الاختبار وذلك بعد ثلاثة اسابيع من التطبيق الأول على عينة التقنين حيث بلغ (0.693) وللتأكد من ثبات المقياس أيضا تم استخدام طريقة التجزئة النصفية حيث بلغ معامل ثبات المقياس (0.78) هي جميعها نسب دالة عند

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

(0.01) وبالتالي أكدت نتائج هذه العمليات أن مقياس الصحة النفسية على درجة مناسبة من الصدق والثبات. وأنه قابل للتطبيق.

- إجراءات تصحيح المقياس:

ولتصحيح مقياس الصحة النفسية. يتم تقدير كل عبارة من عبارات المقياس، حيث تأخذ هذه العبارات استجابة ثلاثية هي:

✓ أوافق 3 - أوافق إلى حد ما 2 - لا أوافق 1 وذلك للاستجابة الموجبة.

✓ وتكون العكس للاستجابة السالبة: أوافق 1 أوافق إلى حد ما 2 لا أوافق 3

يتم قياس الصحة النفسية من خلال مقياس الصحة النفسية المتكون من 56 بنداً حسب ثلاث بدائل، ومنه فأدنى درجة محتمل أن يحصل عليها الشخص هي 56 وأعلاها 168، ومن خلال الدرجات الكلية للأفراد تم تحديد مجالات مستوياتهم كما يوضحه الجدول الآتي:

منخفض (56-93)	مستويات الصحة النفسية
متوسط (93.5-130)	
مرتفع (131-168)	

جدول (4) يوضح مستويات الصحة النفسية

4- الأساليب الإحصائية:

في هذه الدراسة تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحديد البيانات:

- الدرجة المعيارية

- المتوسط الحسابي

5- حدود الدراسة:

5-1 الحدود الزمانية: دامت فترة إنجاز هذه الدراسة 4 أشهر أي من بداية شهر مارس

إلى نهاية شهر جوان، تم تخصيص الشهرين الأوليين لجمع المادة الأولية والمتمثلة في

الجانب النظري من البحث، أما باقي الفترة فقد تم تخصيصها للجانب الميداني.

الفصل الثالث: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

5-2 الحدود المكانية: تمت هذه الدراسة في ثلاث نوادي رياضية مختلفة بمدينة بسكرة: نادي رياضة كمال الأجسام Best form Gym، نادي الاتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم (USB)، نادي النخيل للسباحة (NNB).

5-3 الحدود البشرية: اشتمل المجتمع الأصلي للنوادي الثلاث على:

- نادي رياضة كمال الأجسام Gym Best form ويضم 32 مرافقة.
- نادي الاتحاد الرياضي البسكري لكرة القدم (USB) ويضم 104 مرافق.
- نادي النخيل للسباحة (NNB) ويضم 220 مرافقة.

5-4 الحدود الموضوعية:

5-4-1 علم النفس العيادي: هو أحد المجالات التطبيقية الهامة لعلم النفس، وهو يعنى أساسا بمشكلة التوافق الإنساني بهدف مساعدة الانسان ليعيش في سعادة وأمن، خاليا من الصراعات النفسية والقلق. نجاتي (1974: 15)

يعرف أيضا بأنه " الدراسة العلمية لمن يعانون مشكلات نفسية في التكيف مع أنفسهم

وبيئتهم ثم تشخيص حالاتهم وعلاجهم. سالم (2012:11)

5-4-2 الصحة النفسية: أنها حالة من التوافق أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الانسان، ومع الإحساس الإيجابي بالسعادة والكفاية وهناك ثلاث مظاهر أساسية تحدد السلوك السوي تتمثل في: التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والمقدرة على مواجهة الازمات النفسية العادية، والاحساس الايجابي بالسعادة والكفاية، وأن الصحة النفسية تأخذ بالحسبان المبادئ الإنسانية والاجتماعية، وأن السعادة والكفاية تتحقق عند مراعاة صالح المجتمع والآخرين، وأن الأهداف الفردية تستوجب تحقيق الأهداف الاجتماعية والعكس صحيح. قمر (2013: 165-166)

الفصل الرابع:

عرض وتحليل وتفسير النتائج

1. الحالة الأولى.
2. الحالة الثانية.
3. الحالة الثالثة.
5. التحليل العام للنتائج.

1- الحالة الأولى:

1-1- تقديم الحالة:

- الاسم: ب. ر
- الجنس: أنثى
- السن: 21 سنة
- المستوى الدراسي: طالبة جامعية (ثالثة ليسانس)
- الحالة الاجتماعية: عزباء
- عدد الإخوة: ذكور: 5 الرتبة: 2
- نوع الرياضة الممارسة: رياضة كمال الأجسام
- مدة ممارسة الرياضة: 3 سنوات

1-2- ملخص المقابلة العيادية النصف موجهة للحالة الأولى:

الحالة (ب. ر) شابة تبلغ من العمر 21 سنة، طالبة جامعية (ثالثة ليسانس)، عزباء، لها 5 إخوة ذكور فقط وترتيبها في العائلة الثانية، مقيمة في بسكرة، تمارس رياضة كمال الأجسام منذ 3 سنوات بنادي **Best Form Gym - بسكرة-**، لا تعاني من أي أمراض مزمنة، اتضح من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة في مكان النادي الرياضي أن الحالة هادئة ومترنة في تصرفاتها وبشوشة، نظيفة الهندام وصريحة وتلقائية في إجابتها عن الأسئلة المطروحة، كما تبين أن للرياضة تأثير كبير على حياتها، بحيث اتضح بأنها تتمتع بالعديد من مؤشرات الصحة النفسية نذكر منها: (مؤشر السعادة، مؤشر الرضا عن الذات، مؤشر الأمن النفسي، مؤشر الأمن الاقتصادي، مؤشر الكفاءة والفاعلية، مؤشر الرضا عن الآخرين، مؤشر وجود معنى للحياة، مؤشر الخلو النسبي من الأعراض المرضية).

1-3- تحليل محتوى المقابلة للحالة الأولى:

اختارت الحالة رياضة كمال الأجسام لأنها الرياضة الحديثة والوحيدة التي تخلصها من الضغوطات وهذا ما يدل على مؤشر الكفاءة والفاعلية في مواجهة ضغوطات الحياة على الوجه السليم وذلك في قولها: "رياضة العصر ونحسها الرياضة الوحيدة لي نقدر نخرج فيها ضغوطات تاوعي"، أما عن مؤشر الراحة النفسية فقد صرحت الحالة بالمشاعر التي خلفتها الرياضة عليها لقولها: "راحة ثقة في النفس طموح وعزيمة أي نوصل لأي حاجة حابتها"، وأكدت على التغيير الذي أحدثته الرياضة في حياتها اليومية في

قولها: "وي تبدلت بياااااا عاد عندي حاجة نغير بيها في اليوم التاعي" ما يدل على مؤشر وجود معنى للحياة، كما أبدت الحالة استمتاعها بهذه الرياضة وأكدت على اهتمامها بمظهر جسمها وهذا حسب قولها: "صح صعبة ومتعبة بصح فرحانة وانا نمارس فيها" وفي "نمارسها باه نغير جو وأني نوصل للجسم لي انا نحبو" وهذا ما دل إلى تمتعها بمؤشر السعادة، كذلك فقد تبين مدنضج الحالة فكريا عندما سأناها ما إذا الرياضة تلهمك القوة والثقة بالنفس لتجيب بقولها: "نوعا ما بالنسبة ليا الثقة تبنى من الصغر ومن مواقف الحياة"، أما بخصوص مؤشر الرضا عن الذات فبدت متوافقة مع ذاتها متقبلة وراضية بما قدمت في حياتها وهذا لتحليها بالمرونة النفسية وتقبل الذات لقولها: "نعم راضية على نفسي وعلى وش قدمت في حياتي لحد الساعة الحمد لله"، أيضا أكدت الحالة على أهمية تخصيص وقت للرياضة في حياتها اليومية ما يشير إلى حبها للترفيه والاهتمام بذاتها والتزامها بالأمر المفيدة لها ما دل على مؤشر تقدير وحب الذات وهذا في قولها: "في قاعدة الرياضة لازم في أي وقت نكون فيه بنفسية تسمحلي نمارس الرياضة"، أما عن مؤشر الرضا عن الآخرين فعلاقتها الاجتماعية تميزت بالعمق والاقتراب والاستقلال في الوقت ذاته فقد صرحت بأن لديها العديد من الصديقات في النادي لقولها: "وي عندي ياااااااااا"، ولكن سرعان ما أظهرت العكس في أنها تفضل أن تمارس تمارينها الرياضية لوحدها وبشدة وذلك في قولها: "منفرد وبشدة"، كذلك لا تحب التقيد بتعليمات من المدربة فهي تفضل اتباع برامجها الخاصة خلال التدريب لقولها: "المدربة تعجبني مع أي ما نتبعش مدربة عندي برنامجي نديرو ونروح" ما يشير إلى أنها غير اعتمادية تحب أداء الأعمال بشكل خاص ومستقل وبدون مشاركة الآخرين، أما عن مؤشر الأمن النفسي فعلاقة الحالة بعائلتها جيدة لقولها: "رائعة الحمد لله"، أما فيما يخص مؤشر الأمن الاقتصادي فعائلة الحالة هي من تدفع تكاليف حصصها التدريبية لقولها "بابا لي يخلص"، كما تبين من خلال المقابلة أن الحالة طموحة ولديها أهداف مستقبلية وتتلى بالواقعية بحيث أن هدفها إكمال الدراسة والحصول على وظيفة تحقق بها أحلامها وتعيّل والديها ما يشير إلى مؤشر وجود معنى للحياة ومؤشر الواقعية وهذا لقولها: "ولله العظيم نكمل دراستي نلقى خدمة نقدر نحقق يا لوكان شوية من أحلامي ونرجع حتى شوية واش قدمو والديا ليا"، كما اتضح أيضا خوفها من المستقبل إلا أنها تتلى بالوازع الديني وحسن الظن بالله عز وجل لقولها: "ولله لا بصح ديما نقول ربي ما فيه غير الخير"

1-4- نتائج المقياس:

من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية على الحالة تحصلت على النتائج التالية:

1-5- تحليل النتائج:

من خلال هذا الجدول الذي يبين نتائج الدرجات الكلية للصحة النفسية بأبعادها الثمانية:

درجة المعيارية	المجموع	المفردات السالبة	درجة المعيارية	المجموع	المفردات الموجبة	الأبعاد
0.6	18	3321 3211 11	0.86	13	31333	السعادة في الحياة
0.91	11	2333	1	15	33333	الرضا عن الذات
0.33	2	2	0.66	12	223212	الرضا عن الآخرين
0.86	13	13333	0.5	3	2 1	الرضا المهني
0.77	14	323231	0	0	0	الخلو النسبي من الأعراض المرضية
0.66	4	22	75.0	9	2313	وجود معنى للحياة
0.58	7	2221	1	3	3	الأمن النفسي
0.94	17	333233	1	3	3	الامن الاقتصادي
5.65	86		5.77	58		المجموع
		144				المجموع الكلي

السعادة في الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن الآخرين، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية، وجود معنى للحياة، الأمن النفسي، الأمن الاقتصادي. ومن خلال مفتاح المقياس

جدول (5) يوضح نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الأولى

سيظهر مستوى الصحة النفسية ما إذا كان مرتفع، متوسط، منخفض، والنتائج كالاتي:

المستوى الكلي للصحة النفسية:

تحصلت الحالة على مجموع يقدر ب (144درجة)، وهو ما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة يتراوح ما بين (131-168) مما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع.

مستوى مؤشر السعادة في الحياة:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة لمؤشر السعادة على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.86درجة)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.6درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر السعادة، إلا أنه لديها بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا عن الذات:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1 درجة)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.91درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الرضا عن الذات، إلا أنه لديها بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا عن الآخرين:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.66 درجة)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.33درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الرضا عن الآخرين، إلا أنه لديها بعض الأعراض.

مستوى مؤشر الرضا المهني:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.5 درجة)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.86 درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة متوسط في مؤشر الرضا المهني.

مستوى مؤشر الخلو النسبي من الأعراض المرضية:

تحصلت الحالة في المفردات السالبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.77 درجة)، ما يعني أن لدى الحالة نسبة من الأعراض المرضية نظرا لاستجاباتها على العبارات التالية: (8)، (29)، (42)، إلا أنه لديها بعض الأعراض الإيجابية.

مستوى مؤشر وجود معنى للحياة:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.75 درجة)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر وجود معنى للحياة، إلا أنه لديها بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الأمن النفسي:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (درجة 1)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.58 درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الأمن النفسي، إلا أنه لديها بعض الأعراض السلبية.

مستوى الأمن الاقتصادي:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1 درجة)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.94 درجة)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الأمن الاقتصادي، إلا أنه لديها بعض الأعراض السلبية.

التحليل العام للحالة:

انطلاقاً من نتائج المقابلة النصف موجهة ونتائج مقياس الصحة النفسية المطبق على الحالة "ر"، فقد تحصلت على درجات مرتفعة من الصحة النفسية في معظم مؤشرات الأمر الذي يشير إلى أن الصحة النفسية لدى الحالة جيدة بالعموم، وهذا في ظل ما بينته المقابلة، واستناداً للمقاييس الفرعية للمقياس تم استنتاج أن للرياضة تأثير على المفحوصة في مختلف جوانب شخصيتها، مما جعلها تتمتع بعدة مؤشرات للصحة النفسية، فقد بدت راضية عن ذاتها وعن الآخرين (مؤشر الرضا عن الذات والرضا عن الآخرين)، كما تبين من خلال تصريحاتها بأن الرياضة تشعرها بالسعادة والراحة النفسية (مؤشر السعادة والراحة النفسية) وهذا ما أكدته دراسة **هيو كوليكان "hieu Koli kan" (2003)** أن النشاط الرياضي يؤدي إلى الاحساس بالانشراح نظراً لارتفاع مستوى المورفين الداخلي، وهذه الكيماويات تشبه في تركيبها المورفين الذي يحقن في الجسم من الخارج، لذلك فهي تقلل الألم وتبعث الانشراح ويؤدي ذلك إلى تحسين المزاج ويدعم الشعور بالصحة والعافية، أيضاً تبين أن الحالة مرنة وواثقة من نفسها (مؤشر المرونة)، وواقعية ومدركة لما تملكه من إمكانيات وما يتطلبه الهدف الذي تريد بلوغه (مؤشر الواقعية)،

وقتها ثمين ولا تحب تضييع الوقت، نظرتها للأمور موضوعية، كذلك لاحظنا فاعليتها في حل ومواجهة المشكلات وضغوط الحياة على الأساس السليم (مؤشر الفاعلية) وهذا من خلال ما صرحت به.

2- الحالة الثانية:

1-2- تقديم الحالة الثانية:

- الاسم: م.ب
- الجنس: أنثى
- السن: 20 سنة
- المستوى الدراسي: ثلاثة ثانوي
- الحالة الاجتماعية: عزباء
- عدد الاخوة: الاناث: 01 الذكور: 03 الرتبة: الثالثة
- نوع الرياضة الممارسة: السباحة
- مدة ممارسة الرياضة: 7 سنوات

2-2 ملخص المقابلة العيادية النصف موجهة للحالة الثانية:

الحالة "م" مراهقة تبلغ من العمر 20 سنة، عائلتها متكونة من من 4 اخوة (أنثى و3 ذكور)، وترتيبها في العائلة الثالثة، لديها أب يعمل تاجرا وأم مأكثة في البيت، وتقيم في ولاية بسكرة، مراهقة ممارسة للنشاط الرياضي منذ حوالي سبع سنوات ونوع الرياضة هي "السباحة" وهي تلميذة في سنة ثلاثة ثانوي لكن تدرس حرة، تبين من خلال المقابلة أن الحالة هادئة نظيفة ومرتبطة الهندام ومتجاوبة عن كل الأسئلة المطروحة عنها، حيث شاركت في عدة مسابقات فتحتها مسبح ولاية بسكرة لكن لم يحالفها الحظ في النجاح لكن مع كل هذا تملك الحالة تفاؤل حول المسابقات القادمة وشعورها الايجابي بأنها سوف تنجح، وتم استنتاج أن الحالة تتمتع بمؤشرات الصحة النفسية التالية: (مؤشر الفعالية والكفاءة، القوة، السعادة، الراحة النفسية، الثقة في النفس، الرضا عن الذات، التفاعل الاجتماعي، الارادة والعزيمة، الطموح والتفاؤل).

3-2 تحليل المقابلة:

من خلال المقابلة التي أجريت مع الحالة "م" أثناء فترة الممارسة لنشاطها الرياضي داخل المسبح، فاتضح أن الحالة هي من فضلت هذه الممارسة عن رغبة لأن يفضلها تتخلص من الضغوطات النفسية

والتوترات والقلق والمشاكل اليومية التي تصادف كل فرد أو مراهق وهذا ما يدل على أن الحالة تملك مؤشر الفعالية والكفاءة في كيفية مواجهة كل ضغوطاتها بشكل سليم في قولها "هي أكثر شيء نحبوومنتخلاش عليها ديما وهي لي تريحي من كلش يقلقني"، كما صرحت عن أهم الدوافع التي تركتها تمارسها فصرحت أن المرض هو دافع الذي عرفها بهذه الرياضة لكن بعد الشفاء لم تستطع التخلي عنها هذا ما يدل على أن الحالة تملك مؤشر القوة وهذا دليل على أنها تجاوزت مرضها عن طريق القوة التي بداخلها في قولها "أنا من لول كي دخلت على أساس نشفى من المرض ونخرج بصح كي شفت الجو مليح وتعلمتها بيا خلاص مقدرتش نفرط فيها"، فوضحت الحالة عن مدى استمتاعها بهذه الرياضة وهي تقوم بها وسط النادي لقولها "أكيد نستمتع بزاف وانايا نمارسها"، فالرياضة خلقت للحالة مشاعر من السعادة والفرح التي جعلتها تتمسك بالحياة أكثر وهذا دليل على أنها تمتلك مؤشر السعادة في الحياة في قولها "فرحت بزاف كي عرفت هذي رياضة هي لي خلقت لي ورجعتلي لفرحة فيا ورجعتلي حياتي بعد ما كنت منتحرك ما نمشي ما والو شفانتي من مرضي"، كما لوحظ أن الحالة تتمتع بالراحة النفسية والثقة في النفس وبالتالي حققت ذاتها واستغلت كل قدراتها في ممارسة هذه الرياضة في قولها "ايه ممارستي للسباحة دارتلي ثقة في روعي كثر وكى دخلتلها ريحت فيها خاصة بعد ما شفانتي من لمرض"، فصرحت بأنها محافظة على كل أوقاتها دون تقريط أو غياب وهذا ما يشير لحبها لهذا المكان الترفيهي وحبها لممارسة الرياضة والالتزام بها بشكل رسمي مما يدل على مشاعر الفرح والسعادة وهذا في قولها "أنايا نفرح كثر كي نجي لبلاصة هذي ونرتاح أصلا نجي نافحتلها بعد"، كما اتضح أن فترة ممارستها لهذه الرياضة تعود منذ حوالي 7 سنوات وليست لديها أي فكرة بأن تتوقف عن ممارسة هذه الرياضة فهذا يدل على تأقلم الحالة بهذه الممارسة في قولها "عندي 7 سنين ونايا نلعب هنايا مش ناوية نخرج منها ولا فكرة هكا"، كما أكدت عن إيجابيات التي خلفتها لها هذه الرياضة وهذا في قولها "هي الحاجة لي مليحة لي شفتها في حياتي"، فتبين أنها راضية على نفسها من خلال فهمها وتقبلها لذاتها مما يشير أنها تمتلك مؤشر الرضا عن الذات وهذا في قولها "ايه لحمدلله راضية على روعي"، كما أن لديها تفاعل اجتماعي وتواصل اجتماعي وهو الجانب المهم في شخصية الفرد لامتلاكها العديد من الأصدقاء في النادي الرياضي وهذا يدل على أن الحالة تملك مؤشر تفاعل الاجتماعي وهذا في قولها "ايه ديما نحكي معا ناس وندير صحاب ونحب نلعب في جماعة مش وحدي"، كما تتلقى دعما نفسيا وماديا من طرف عائلتها وهو الجانب المهم الذي جعل لديها الإرادة والعزيمة لتكملة مسارها الرياضي وهذا في قولها "في وقت الصح لقيت عايلتي حذايا ولي واقفة معايا" كما أنها تحمل مجموعة من الأهداف والطموح فهي

تتلى بالواقعية فكانت أبرز أهدافها أن تتفوق بشهادة التعليم الثانوي "بكالوريا" والفوز بمسابقة السباحة التي تقيمها ولاية بسكرة رغم أنها شاركت في العديد من المسابقات لكن لسوء الحظ لم تفرز لكن لديها طموح كبير في هذه المسابقة وهذا ما يدل أن الحالة طموحة ومتفائلة وهذا في قولها " ايه عندي أهداف أولا حابة ندي لباك وثانيا نربح مسابقة جامي ديت ميدالية هذي فرستي "، فهي لا تحمل أي مشاعر خوف اتجاه مستقبلها وهذا في قولها "معنديش خوف كبير من مستقبلي"

2-4 نتائج المقياس: من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية للحالة تحصلت على النتائج التالية:

الأبعاد	المفردات الموجبة	المجموع	درجة المعيارية	المفردات السالبة	المجموع	درجة المعيارية
السعادة في الحياة	33333	15	1	1222122231	18	6,0
الرضا عن الذات	33333	15	1	1223	8	0.66
الرضا عن الآخرين	333321	15	0.83	1	1	0.33
الرضا المهني	13	4	0.66	22213	10	66,0
الخلو النسبي من الأعراض المرضية	0	0	0	323231	14	0.77
وجود معنى للحياة	1333	10	0.83	22	4	0.66
الأمن النفسي	3	3	1	1211	5	0.41
الامن الاقتصادي	3	3	1	321123	12	0.66
المجموع		65	5.41	72		4.75
المجموع الكلي				137		

جدول (6) يوضح نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثانية

5-2 تحليل النتائج:

من خلال هذا الجدول الذي يبين نتائج الدرجات الكلية للصحة النفسية بأبعادها الثمانية:

السعادة في الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن الآخرين، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية، وجود معنى للحياة، الأمن النفسي، الأمن الاقتصادي. ومن خلال مفتاح المقياس سيظهر مستوى الصحة النفسية ما إذا كان مرتفع، متوسط، منخفض، والنتائج كالآتي:

المستوى الكلي للصحة النفسية:

تحصلت الحالة "م" على مجموع يقدر ب (137 درجة)، وهو ما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة يتراوح ما بين (131-168) مما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع.

مستوى مؤشر السعادة في الحياة:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة لمؤشر السعادة على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1) درجة) على مجموع (15)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.6 درجة) على مجموع (18)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر السعادة، إلا أنها تعاني من بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا عن الذات:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1 درجة) على مجموع (15)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (8)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الرضا عن الذات، إلا أنها تعاني من بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا عن الآخرين:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.83 درجة) على مجموع (15)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.33 درجة) على مجموع (1)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الرضا عن الآخرين، إلا أنها تعاني من بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا المهني:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.66 درجة)، ما يساوي الدرجة المعيارية للمفردات السالبة، إلا أنها تعاني من بعض الأعراض السلبية. مستوى مؤشر الخلو النسبي من الأعراض المرضية:

تحصلت الحالة في المفردات السالبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.77 درجة)، ما يعني أن الحالة تخلو نسبيا من الأعراض المرضية. ونوضح ذلك في البند: (29)، إلا أن لديها بعض الأعراض الإيجابية.

مستوى مؤشر وجود معنى للحياة:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.83 درجة) على مجموع (10)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (4)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر وجود معنى للحياة، إلا أنها تعاني من بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الأمن النفسي:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (درجة 1) على مجموع (3)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.41 درجة) على مجموع (5)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الأمن النفسي، إلا أنها تعاني من بعض أعراض السلبية.

مستوى الأمن الاقتصادي:

تحصلت الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1 درجة) على مجموع (3)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (12)،

وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الأمن الاقتصادي، إلا أن لديها بعض أعراض السلبية.

2-6 التحليل العام للحالة:

وفقا للنتائج المتحصل عليها من خلال المقابلة النصف موجهة ونتائج مقياس الصحة النفسية على الحالة (م.ب)، فقد تحصلت الحالة على درجات مرتفعة من الصحة النفسية في معظم مؤشراتها، مما يشير أن الحالة تتمتع بصحة نفسية جيدة، واستنادا من المقاييس الفرعية نتج لنا أن الحالة تمتلك العديد من مؤشرات الصحة النفسية، فقد بدت لنا الحالة من خلال المقابلة أنها تتمتع بمشاعر الفرح والسعادة والراحة النفسية عند ممارستها لهذه الرياضة وذلك حيث أنها تمتلك (مؤشر السعادة، الراحة النفسية)، كما لاحظنا أن الحالة راضية عن نفسها وعن كل قرارات التي صدر عنها وذلك لأنها تمتلك (مؤشر الرضا عن الذات)، فالحالة تتمتع بالقوة وذلك ناتج عن قدرتها في تجاوز مرحلة الخطيرة من مرضها كما تكلك الفعالية في مواجهة كل ضغوطاتها النفسية بطريقة سليمة هذا لامتلاكها (مؤشر القوة، والفعالية والكفاءة) وهذا ما أكدته دراسة بين بلير (BLAIR 1992) أن التمارين الرياضية تخفض التأثير النفسي السلبي للأمراض العضوية. كما أكد الباحث أن عدم ممارسة الرياضة يعد السبب الراجع لظهور أمراض القلب بعد التدخين وضغط الدم والكوليسترول.

3- الحالة الثالثة:

3-1- تقديم الحالة:

- الاسم: أ.م
- الجنس: ذكر
- السن: 19 سنة
- المستوى الدراسي: أولى ثانوي
- الحالة الاجتماعية: أعزب
- عدد الاخوة: اناث: 5 الذكور: 3 الرتبة: الأخير
- نوع ممارسة الرياضة: كرة القدم
- مدة ممارسة الرياضة: 4 سنوات

3-2 ملخص المقابلة العيادية نصف موجهة للحالة الثالثة:

الحالة "أ" مراهق يبلغ من العمر 19 سنة، لديه عائلة متكونة من 8 أخوة (5 اناث و 3 ذكور) والأب والأم، وترتيبه في العائلة هو الأخير آخر عنقود، يعمل أبيه في مجال الحماية المدنية وأمه مائكة في البيت، فهو مراهق يقيم في ولاية بسكرة ممارس للنشاط الرياضي منذ حوالي أربعة سنوات، ونوع الرياضة الذي يمارسها هي "كرة القدم"، أجريت المقابلة خلال فترة تدريبه حيث كان هادئاً نظيف الهندام ومتجاوب معنا عن كل الأسئلة المطروحة، اتضح أنه محب كثيراً لهذه الرياضة وقام باختيارها عن رغبة ملحة كما أن كل تركيزه كان في كرة القدم التي وضعها حالياً كهدف رئيسي في حياته، ربح الحالة عدة مباريات مع فريقه (اتحاد بسكري "USB") وباعتباره كابتن وقائد الفريق زاد اهتمامه أكثر بهذه اللعبة. فلاحظنا أن الحالة تتمتع بالمؤشرات الصحة النفسية التالية (مؤشر السعادة، الراحة النفسية، الفعالية، وجود معنى للحياة، الرضا عن الذات، الرضا المهني).

3-3 تحليل المقابلة:

تمت المقابلة مع الحالة "أ" أثناء ممارسته للرياضة داخل الملعب تحت ظروف جيدة، إذ بدأ متفاعلاً ومتحمساً لإجراء المقابلة. الحالة هو من اختار رياضة كرة القدم عن حب ورغبة ملحة وهذا في قوله "أنايا ديما نحبها ونشتي نمارسها غير هي،الدرجة راح نحبس قرابتي علاجها"، كذلك اتضح أنه يرى

في رياضة كرة القدم المكان الذي يرفه به عن نفسه ويشعر فيه بالراحة النفسية ما يدل على مؤشر الراحة النفسية لقوله "ولله نحب نلعبها وزيد في بسكرة مكانش وين تروحو لاتتحرك غير كيما هاذو بلايص يطلعو لمورال"، صرح الحالة بمشاعر التي خلفتها الرياضة لديه لقوله "حمدالله من دخلت لهذي الرياضة وأنا فرحان"، ما يدل على تمتعه بمؤشر السعادة، وأيضا مواجهته لضغوطاته في الحياة كانت بطرق صحية (ممارسة الرياضة)، ما يشير الى مؤشر الفعالية وهذا في قوله "حتا نقلق نخرج نديفولي بيها تروح"، فتبين أنه طموح ولديه أهداف مستقبلية واضحة ما دل على وجود مؤشر وجود معنى للحياة لقوله "وزيد راني طالع فيها وحمدالله وقريب يشروني اتحاد قسنطينة وبشوي تطلع بيا بالبيا"، فمن خلال المقابلة اتضح أن كل وقته مناسب لهذه الرياضة دون تقريط أو اهمال مما يدل على أنه ملتزم بها وقته مخصص لها لأنها الجانب المفيد في حياته في قوله: "ايه يناسبني في أي وقت بصك هو الفريق الوحيد لي نتعامل معاه مكانش شغلات من غيرو وقتاه ما عيطو ولا تجينا لعبة نكون ثم"، فيعتبرها الجانب الايجابي في حياته وبالتالي بدأ مستقبه يسير عليها مما يضمن له الرضا المهني في حياته وهذا ما يدل على أن الحالة يمتلك مؤشر الرضا المهني لقوله: "ايه هي حاجة زينة وزيد فيها بربي انشاءالله مستقبلي مضمون وهاهم بداو يشرو فيا منا ومن" كما صرح الحالة أنه راضي عن نفسه وعن كل القرارات الصادرة منه فهو متقبل لذاته ويفهمها بشكل جيد مما يشير أن لديه مؤشر الرضا عن الذات في قوله "حمدالله راضي على روجي في كلش"، فوضح علاقته مع أسرته فهي تسانده نفسيا وماديا وتؤمن بقدراته وهذا في قوله "ايه واقفة معايا في كلش"، فلوحظ أن الحالة لديه تفاعل اجتماعي كبير وهذا من خلال تعامله مع أصدقاءه وسط ناديه وهذا في قوله "ايه حمدالله عندي صحاب ونتعامل معاهم ونحب نلعب في جماعة بصك رياضتي تطلب شيء هذا" فاتضح أنه لا يمتلك أي خوف اتجاه مستقبه في قوله "عادي مش خايف من وكما جايجي"، وتبين أنه ملتزم ومقيد لكل القوانين الصادرة من مدربه "ايه نحبو ويعجبني ونطاوعو في كلش واش يقولو نتمنى نولي كيفو"

3-4 نتائج المقياس: من خلال تطبيق مقياس الصحة النفسية للحالة تحصلت على النتائج التالية

الأبعاد	المفردات الموجبة	المجموع	درجة المعيارية	المفردات السالبة	المجموع	درجة المعيارية
السعادة في الحياة	33333	15	1	2111111112	12	0.4
الرضا عن الذات	23333	14	0.93	1111	4	0.33

0.33	1	1	0.88	16	232333	الرضا عن الآخرين
0.46	7	31111	0.5	3	21	الرضا المهني
0.61	11	322121	0	0	0	الخلو النسبي من الأعراض المرضية
0.33	2	11	1	12	3333	وجود معنى للحياة
0.5	6	2112	0.33	2	2	الأمن النفسي
0.33	6	111111	0.33	1	1	الأمن الاقتصادي
3.29	49		4.74	63		المجموع
112						المجموع الكلي

جدول (7) يوضح نتائج مقياس الصحة النفسية للحالة الثالثة

3-5 تحليل النتائج:

من خلال هذا الجدول الذي يبين نتائج الدرجات الكلية للصحة النفسية بأبعادها الثمانية:

السعادة في الحياة، الرضا عن الذات، الرضا عن الآخرين، الرضا المهني، الخلو النسبي من الأعراض المرضية، وجود معنى للحياة، الأمن النفسي، الأمن الاقتصادي. ومن خلال مفتاح المقياس سيظهر مستوى الصحة النفسية ما إذا كان مرتفع، متوسط، منخفض، والنتائج كآتي:

المستوى الكلي للصحة النفسية:

تحصل الحالة على مجموع يقدر ب (112 درجة)، وهو ما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة ومجموع الدرجات المحصلة يتراوح ما بين (93.5-130) مما يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة متوسط.

مستوى مؤشر السعادة في الحياة:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة لمؤشر السعادة على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1 درجة) على مجموع (15)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.4 درجة) على مجموع

(12)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر السعادة الا أنه يحمل بعض الأعراض

مستوى مؤشر الرضا عن الذات:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.93 درجة) على مجموع (14)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.33 درجة) على مجموع (4)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الرضا عن الذات إلا أن لديه بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا عن الآخرين:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.88 درجة) على مجموع (16)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.33 درجة) على مجموع (1)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الرضا عن الآخرين الا أن لديه بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الرضا المهني:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.5 درجة) على مجموع (3)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.46 درجة) على مجموع (7)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة متوسط في مؤشر الرضا المهني الا أن لديه بعض الأعراض السلبية.

مستوى مؤشر الخلو النسبي من الأعراض المرضية:

تحصل الحالة في المفردات السالبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.61 درجة)، ما يعني أن لدى الحالة نسبة من الأمراض نظرا للبنود التالية: (8)، (14)، (29)، (37)، (42) الا انه يمتلك بعض الأعراض الإيجابية.

مستوى مؤشر وجود معنى للحياة:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر على مجموع درجة معيارية يقدر ب (1 درجة) على مجموع (12)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.33 درجة) على مجموع (2)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر وجود معنى للحياة إلا أنه يعاني من بعض أعراض السلبية.

مستوى مؤشر الأمن النفسي:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر الأمن النفسي على مجموع درجة معيارية يقدر ب (0.33 درجة) على مجموع (2)، مقارنة بالدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.5 درجة) على مجموع (6)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة منخفض في مؤشر الأمن النفسي الا أنه يمتلك بعض الأعراض الايجابية.

مستوى الأمن الاقتصادي:

تحصل الحالة في المفردات الموجبة للمؤشر الأمن الاقتصادي على مجموع الدرجة المعيارية يقدر ب (33،0 درجة) على مجموع (1)، ما يساوي المفردات السالبة (0.33) على مجموع (6)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالة مرتفع في مؤشر الامن الاقتصادي.

3-6 التحليل العام للحالة:

انطلاقا من نتائج المقابلة النصف موجهة ونتائج مقياس الصحة النفسية المطبق على الحالة (م.ب)، فقد تحصل الحالة على درجات متوسطة من الصحة النفسية في معظم مؤشراتها، مما يشير أن الحالة تتمتع بصحة نفسية متوسطة، واستنادا من المقاييس الفرعية نتج لنا أن الحالة يمتلك العديد من مؤشرات الصحة النفسية لكنها ليست كلها مرتفعة، فقد بدا لنا أن الحالة يتمتع بالسعادة والمرح والفرح لممارسته لهذه الرياضة وبالتالي نتج أنه يمتلك (مؤشر السعادة) مرتفع، فاستنتجنا أن الحالة يملك الرضا عن الذات وعن الآخرين (مؤشر رضا عن الذات والآخرين)، فتبين في المقياس أن مؤشر الأمن النفسي منخفض لديه كما أن مؤشر الرضا المهني لديه متوسط وهذا ما أكدته دراسة براوسوودز (2000 Brighthouse and Woods) بأن التلاميذ الممارسين للأنشطة المدرسية بما فيها الرياضية يتميزون بقدرة معتبرة على تحقيق النجاح والانجاز الأكاديمي، وتفاعل ايجابي مع الآخرين، ويبدون مثابرة وجدية أكبر، كما أنهم يميلون الى الابداع والمشاركة الفعالة والمهادفة.

4- التحليل العام للنتائج:

من خلال ما تم عرضه من حالات مدروسة بواسطة مقياس الصحة النفسية والمقابلة العيادية النصف موجهة، تم التوصل إلى إجابة التساؤل العام الذي مفاده ما مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهق الممارس للرياضة؟
والموضحة نتائجه في الجدول التالي:

الدرجة المعيارية	المتوسط الحسابي	نتائج المفردات السالبة للحالات الثلاث	الدرجة المعيارية	المتوسط الحسابي	نتائج المفردات الموجبة للحالات الثلاث	الحالات
0.53	16	48	0.93	14	43	السعادة في الحياة
0.66	8	23	1	15	44	الرضا عن الذات
0.33	1	4	0.77	14	43	الرضا عن الأخرين
0.66	10	30	0.5	3	10	الرضا المهني
0.72	13	39	0	0	0	الخلو النسبي من الأعراض المرضية
0.5	3	10	0.83	10	31	وجود معنى الحياة
0.5	6	18	1	3	8	الأمن النفسي
0.66	12	35	0.66	2	7	الأمن الاقتصادي

جدول رقم (8) يوضح نتائج المفردات الموجبة والسالبة للحالات الثلاث

من خلال نتائج الجدول رقم (8) والذي يتعلق بتحديد الدرجات المعيارية لكل مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية لدى المراهقين الممارسين للرياضة، وبعد الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: المتوسط الحسابي، الدرجة المعيارية، تم التوصل إلى النتائج التالية:

مؤشر السعادة في الحياة:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر السعادة على درجة معيارية تقدر ب (0.93 درجة) على مجموع (43)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.6 درجة) على مجموع (48)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في مؤشر السعادة، إلا أنه لديهم بعض الأعراض السلبية.

مؤشر الرضا عن الذات:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر الرضا عن الذات على درجة معيارية تقدر ب (1 درجة) على مجموع (44)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (23)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في مؤشر السعادة، إلا أنه لديهم بعض الأعراض.

الرضا عن الآخرين:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر الرضا عن الآخرين على درجة معيارية تقدر ب (0.77 درجة) على مجموع (43)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.33 درجة) على مجموع (4)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في مؤشر السعادة، إلا أنه لديهم بعض الأعراض.

الرضا المهني:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر الرضا المهني على درجة معيارية تقدر ب (0.5 درجة) على مجموع (10)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (30)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في مؤشر الرضا المهني، إلا أنه لديهم بعض الأعراض.

مستوى مؤشر الخلو النسبي من الأعراض المرضية:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر الخلو النسبي من الأعراض المرضية على درجة معيارية تقدر ب (0.72 درجة) على مجموع (39)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في الخلو النسبي من الأعراض المرضية، إلا أنه لديهم بعض الأعراض الإيجابية.
مستوى مؤشر وجود معنى للحياة:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر وجود معنى للحياة على درجة معيارية تقدر ب (0.83 درجة) على مجموع (30)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.5 درجة) على مجموع (10)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في مؤشر وجود معنى للحياة، إلا أنه لديهم بعض الأعراض.
مستوى مؤشر الأمن النفسي:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر الأمن النفسي على درجة معيارية تقدر ب (1 درجة) على مجموع (8)، مقارنة بمجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.5 درجة) على مجموع (18)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات مرتفع في مؤشر الأمن النفسي، إلا أنه لديهم بعض الأعراض.
مستوى الأمن الاقتصادي:

تحصلت الحالات الثلاث في المفردات الموجبة لمؤشر الأمن الاقتصادي على درجة معيارية تقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (7)، يساوي مجموع الدرجة المعيارية للمفردات السالبة الذي يقدر ب (0.66 درجة) على مجموع (35)، وهذا يعني أن مستوى الصحة النفسية لدى الحالات متوسط في مؤشر الأمن الاقتصادي.

من خلال الدراسة التي طبقت على المراهقين الممارسين للرياضة بمختلف النوادي بمدينة بسكرة، توصلنا إلى أن:

أن الممارسة الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية بمختلف أبعادها، وأنها ذو تأثير إيجابي على الصحة النفسية لدى المراهقين الممارسين للرياضة، وأن غالبيةهم يتمتعون بمؤشرات صحة نفسية مرتفعة في كل من: (مؤشر السعادة، مؤشر الرضا عن الذات، مؤشر الرضا عن الآخرين، مؤشر الأمن الاقتصادي، مؤشر الأمن النفسي، مؤشر الخلو النسبي من الأعراض، مؤشر وجود معنى للحياة)، بحيث يسمح لهم هذا النشاط بتفريغ كل الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم واستمتاعهم بوقت

ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية وهذا ما تشابه مع دراسة بونوة أسامة (2017) في أن التلاميذ يستمتعون كثيرا عند ممارستهم للرياضة وأن حصة واحدة للتربية البدنية في الأسبوع غير كافية، كما يعد ممارسة النشاط الرياضي بمثابة علاج للعديد من المشاكل التي يعاني منها المراهق في فترة المراهقة (كالخجل والانطواء والعزلة، ظهور الوزن الزائد، بعض الأمراض العضوية... الخ)، ففي الحركة حكمة وبركة كما هو متعارف في ديننا الإسلامي.

كذلك أسفرت النتائج إلى أن الحياة النفسية للمراهقين الرياضيين تتسم بكونها مستقرة، تحمل معاني الطموح والتفاؤل والفعالية والرضا عن الذات والمرونة والأمن النفسي لديهم، في جو أسري ذو نسق سوي ما ساعدهم على الإقبال على الحياة، وأن ممارسة الرياضة عززت روح المسؤولية لديهم، والتعاون والتفاعل مع الآخرين وهذا ما تشابه مع دراسة زراري سلامي (2016) الذي توصل إلى أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تكيف المراهق مع قيم مجتمعه، أيضا توصلنا إلى أن الرياضة ساعدت المراهقين في المضي قدما نحو تطوير ذواتهم مما زادهم ثقة بالنفس وطموح في الحياة لينشغلوا بالأمر المفيدة لهم أكثر من أي شيء آخر، وهذا ما تشابه مع دراسة بونوة أسامة (2017) أن التلاميذ يشعرون بالثقة أثناء حصة التربية البدنية.

الختامة

وفي الأخير تكمن أهمية هذه الدراسة في ضرورة ممارسة الرياضة للمراهقين وعن طريقها تنتج لهم صحة نفسية جيدة، وبما ان هذه الفئة أهم حلقة في المجتمع فهي جزأ لا يتجزأ منه فبصلاحها يصلح المجتمع ، ومن هذا لوحظ أن معظم هذه الفئة يميلون لأداء الرياضة لأن لديها الكثير من التأثيرات في جانب الصحة النفسية لديهم والجسدية والعقلية وحتى تأثيراتها في سلوكياتهم وطريقة تعاملهم مع الغير، كما أن الصحة النفسية لها علاقة كبيرة اتجاه هذه الممارسات في التغيرات والتطورات التي نلاحظها على المراهق حين ممارسته للرياضة في حياته اليومية وفي علاقاته الاجتماعية وأخلاقه وطريقة كلامه وراحته النفسية وكل هذا يتأثر ويتطور من الحالة السلبية الى الحالة الايجابية، فتزوده بعدد من مؤشرات الصحة النفسية التي من خلالها يشعر المراهق بالارتياح وراحة البال والسعادة والرضا عن الذات والآخرين وحسن المعاملة والخلو نسبيا من الأعراض المرضية، وتشعره بالأمن النفسي والاقتصادي، فتعتبر الرياضة بمثابة تنفيس عن الصراع النفسي الاجتماعي الذي يعيشه المراهق ويؤثر سلبا على جميع مجالات حياته، حيث يكون ناتجا عن التغيرات الجسمية والنفسية المختلفة التي يمر بها، فتخلق له صحة نفسية جيدة وتنميته على روح المسؤولية من خلال القيام بأدوار محددة في لعبة الرياضة والتفكير بضوابطها، فتساهم على تفريغ مشاعره وانفعالاته المكبوتة بطريقة مقبولة اجتماعيا وتنمي له الثقة بالنفس والقوى والشجاعة، وتشجعه على توليد الأفكار الإيجابية والمشاعر التي تقاوم المزاج السلبي كالإكتئاب والقلق والارتباك وبالتالي وكل هذا يولد لديه مستوى مؤشرات الصحة النفسية مرتفعة، وأن للممارسة الرياضة فوائد جسمية ونفسية واجتماعية ودراسية لا حصر لها على حياة المراهق، لذلك ينبغي العمل الجاد لتدعيم هذه الممارسة لدى كافة الفئات الاجتماعية، وفي جميع الميادين خاصة في الوسط المدرسي، وبالاعتماد على أساليب إرشادية معرفية جماعية لحث الأفراد على ممارسة الرياضة والالتزام بالتمارين الرياضية بشكل منتظم.

فالمراهق هو أكثر الناس حاجة الى الحركة والنشاط الرياضي لأنهما خير وسيلة لقضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن مشاحنات المنزل والأسرة، والابتعاد به عن مخاطر وانحرافات كثيرة مرتبطة بسن المراهقة، وفي الختام يمكن القول بأن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وأن كل ما بذلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة، لكن هذا لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا فيه وكانت غايتنا في ذلك هو ابراز الأثر الإيجابي لحصة الرياضة في حياة المراهق وأنه لابد من كافة المسؤولين عامة والأسر خاصة تدعيم النشاطات الترفيهية والتي تعود بالنفع على صحة المراهق النفسية وصلاح المجتمع. ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل.

قائمة المصادر

والمراجع

* القرآن الكريم

أولاً: المراجع

1. أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف. (2015). *الصحة النفسية منظور جديد*. عمان. دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
2. أبو الخير، عبد الكريم قاسم. (2004). *النمو من الحمل إلى المراهقة*. عمان. دار وائل للنشر والتوزيع
3. ابن المنظور، أبو الفضل جمال. (1973). *لسان العرب*. ج3. بيروت. دار صادر للطباعة والنشر.
4. بوحوش، عمار. (2007). *مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث*. ط4. الجزائر. ديوان المطبوعات الجامعية.
5. بوطبال، سعد الدين، ومعوشة، عبد الحفيظ. (2014). *الأثار النفسية والاجتماعية لممارسة الأنشطة الرياضية لدى المراهقين*. مجلة أنسنة للبحوث والدراسات. العدد 11. ص 13 - 22
6. بهلول، لحسن. (2013). *مدى تأثير الإعلام الرياضي على اختيار المراهقين لنشاطاتهم البدنية والرياضية*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. غير منشورة.
7. بكر، محمد السيد حسن. (2015). *مؤشرات الصحة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الجوف*. بحث مدعوم من قبل جامعة الجوف. جامعة الجوف
8. بولغيث، فاطمة زكية. (2013). *مفهوم الذات لدى المراهق المعاق حركيا. دراسة عيادية لحالتين بجمعية الأمل للمعاقين حركيا بسعيدة*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة الدكتور مولاي الطاهر - سعيدة -. كلية العلوم الاجتماعية والانسانية. غير منشورة.
9. حمداوي، جميل. (2015). *المراهقة خصائصها ومشاكلها وحلولها*. المغرب. مكتبة نور
10. حمدان، سلمى، وبورحلي سمية، وحرار، رقية. (2017). *المشكلات النفسية للمراهقين وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. دراسة ميدانية بثنائية لعربي أحمد بالطاهير*. مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علم النفس التربوي. جامعة محمد الصديق جيجل. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. غير منشورة.
11. الحدي، عطي، والأقرب، فارس. (2019). *نظرة معلمي المدارس الابتدائية لحصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج*. شهادة لنيل شهادة الماستر في النشاط البدني الرياضي التربوي المدرسي. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. دائرة مسعد للجلفة. غير منشورة.

12. دايلي، ناجية. (2018). *معايير السواء ومؤشرات الصحة النفسية. دراسة نظرية تحليلية*. مجلد 15. جامعة محمد لمين دباغين. سطيف. ص 174 - 192.
13. ربوح، صالح. (2009). *الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي. دراسة ميدانية لتلاميذ المرحلة الثانوية بثانويات ولاية تيسمسيلت*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله. غير منشورة.
14. زهران، حامد عبد السلام. (2005). *الصحة النفسية والعلاج النفسي*. ط 4. القاهرة. عالم الكتب للنشر للتوزيع والطباعة
15. زراري، سلامي. (2016). *دور حصة التربية البدنية والرياضية في التنشئة الاجتماعية للمراهقين في المرحلة المتوسطة (12-15 سنة)*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية. جامعة محمد خيضر - بسكرة - معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. غير منشورة.
16. شاوش، عبد الرؤوف، وعياش أسامة. (2017). *دور كفاءة المدرب في تحقيق الصحة النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال (16-18 سنة)*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في التدريب والتحصير البدني. ولاية قسنطينة. معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. غير منشورة.
17. شطي، الشيماء، وخيشة، العطرة. (2020). *الصحة النفسية لدى أمهات المعاقين عقليا في ضوء بعض التغيرات*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية. جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية. غير منشورة.
18. شليغم، عبد الحق. (2020). *دور ممارسة الرياضة في وقاية المراهقين من الآفات الاجتماعية*. جامعة عنابة. قسم التربية البدنية والرياضية. الجزائر.
19. عبد الستار، إبراهيم. عبد الله عسكر. (2008). *علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي*. ط 4. القاهرة. مكتبة الأنجلو المصرية.
20. العمري، صلاح الدين. (2011). *علم النفس النمو*. عمان. مكتبة المجتمع العربي.
21. غالي، مريم. (2014). *الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة مقارنة بين طلبة العلوم الاجتماعية وطلبة علوم وتكنولوجيا*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس وعلوم التربية. جامعة وهران. كلية العلوم الاجتماعية. غير منشورة.

22. كفاي، علاء الدين. (2011). *سيكولوجية المراهق*. القاهرة. دار المعرفة الجامعية.
23. منسي، حسن. (2001). *الصحة النفسية*. ط 2. الأردن. دار الكندي للنشر والتوزيع.
24. مناع، هاجر، وبن حفيظ، شافية. (2015). *مستوى الصحة النفسية لدى عينة من القابات العاملات في المؤسسة الاستشفائية المتخصصة بالأأم والطفل*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي. جامعة قاصدي مرباح ورقلة. كلية العلوم الانسانية والاجتماعية. غير منشورة.
25. محمود، سالم مندوه. (2012). *علم النفس الاكلينيكي (العيادي) فنياته - تطبيقاته*. الرياض. دار الزهراء للنشر والتوزيع.
26. نجاتي، محمد عثمان. (1974). *علم النفس الإكلينيكي*. القاهرة. دار الشروق
27. نحوي، عائشة. (2010). *العلاج النفسي عن طريق البرمجة العصبية اللغوية*. مذكرة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي. جامعة الإخوة منتوري. قسنطينة. غير منشورة.
28. النجار، خالد عبد الرازق. (2008). *حقيبة تدريبية أكاديمية دراسة الحالة*. مركز التنمية الأسرية بالأحساء.
29. هياق، إبراهيم. (2017). *مشكلات المراهقة في الوسط المدرسي في ظل تكنولوجيا الإعلام والاتصال*. تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط في الجزائر. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع. العدد الثاني. جامعة محمد خيضر بسكرة. الجزائر. ص 103 - 117.
30. هبوب، محمد الطاهر. (2019). *صورة الذات لدى المراهق البدين وفق نموذج ليكور*. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي. جامعة محمد بوضياف. المسيلة. غير منشورة.
31. والي، و داد. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور واثنا*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير. جامعة وهران. كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية. غير منشورة.
32. وزاني، محمد. (2013). *برامج تكوين واحتياجات الممارسين للرياضة الجماعية والفردية دراسة ميدانية على التقنيين السامين للرياضة الذين خضعوا للتكوين في رياضة "كرة السلة" "ألعاب القوى"*. مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس علوم التربية. جامعة وهران. كلية العلوم الاجتماعية. غير منشورة.
33. عطية، علي، والخزعة، سلمان. (2015). *الرياضة وعلم النفس*. ط 2. عمان. دار صفاء للنشر والتوزيع

34. Cannard.Christine. (2019). **Le développement del'adolescent.L'adolescent à la recherche de son identité.**Paris.Bibliothèque nationale
35. Figel ,jan. (2007). **Livre blanc sur le sport.** Commission européenne Direction générale. Bruxelles .Éducation et culture
36. **Organisation mondiale de la Santé.** (2004). Département de Santé mentale et abus de substances psychoactives. Suisse

الملاحق

الملحق رقم (01): دليل المقابلة

البيانات الشخصية

- الجنس:
- السن:
- المستوى الدراسي:
- الحالة الاجتماعية:
- عدد الإخوة: الرتبة:
- نوع الرياضة الممارسة:
- مدة ممارسة الرياضة:

❖ المحور الأول: الحياة النفسية

- س1. ما هو الدافع من دخولك النادي؟
- س2. ماهي المشاعر التي خلفتها الرياضة لديك؟
- س3. ماهي أكثر رياضة تميل إليها؟
- س4. منذ متى وأنت تمارس هذه الرياضة؟
- س5. هل أضافت الرياضة تغيير إيجابي على حياتك اليومية؟
- س6. هل أنت مستمتع وانت تمارسها؟
- س7. هل الرياضة تشعرك بالسعادة؟
- س8. هل مكان ووقت الرياضة مناسب بالنسبة لك؟
- س9. هل ترى بأنه لديك مستقبل في هذه الرياضة؟

❖ المحور الثاني: الحياة العلائقية

- س1. هل مدربك يعجبك؟
- س2. هل لديك أصدقاء في النادي؟
- س3. هل أنت مرتاح معهم؟
- س4. هل تفضل ممارسة تمارينك الرياضية بشكل منفرد أم مع جماعة؟
- س5. كيف هي علاقتك بأسرتك؟

الملاحق:

س6. هل أسرتك من الداعمين نفسيا وماديا؟

س7. هل أسرتك تؤمن بقدراتك؟

س8. هل انت من يدفع تكاليف حصصك التدريبية؟

❖ المحور الثالث: الاستقرار والتقدير الذاتي

س1. هل أنت راضي عن نفسك؟

س2. في نظرك ممارستك للرياضة تلهمك القوة والثقة بالنفس؟

س3. ما هي أهدافك في الحياة؟

س4. هل أنت متفائل لمستقبلك؟

الملاحق:

الملحق رقم (02): مقياس الصحة النفسية

الجنس: ذكر: أنثى:

السن:

الاسم واللقب:

يجرى هذا المقياس بغرض عمل بحث علمي، حاول أن تكون صادقاً وصريحاً في استجاباتك، فيما يلي مجموعة من العبارات، لا توجد عبارات صحيحة وأخرى خاطئة، لكن المطلوب منك أن تحدد إجابتك بوضع علامة (X) أمام الفقرة التي تتناسبك، دون أن تترك عبارة واحدة بقدر الإمكان، لا يوجد زمن محدد لإتمام هذا المقياس، لكن حاول أن تجيب بسرعة.

الرقم	العبارات	أوافق	أوافق الى حد ما	لا أوافق
01	معاملة الآخرين تجعلني راض عن نفسي			
02	أشعر بالسعادة لأن حياتي جديرة بأن تعاش			
03	أشعر أن الآخرين راضين عني			
04	منذ الصغر وأنا أعاني من بعض الأمراض المزمنة			
05	أشعر بالسعادة لأنني قادر على حل مشكلاتي			
06	أشعر بأن تخصصي له مستقبل			
07	رغم بذل مجهود لإنجاز أعمالي إلا أنني غير راض عن نفسي			
08	أشعر بأنني أعاني من بعض المشكلات النفسية			
09	أشعر أن معظم أصدقائي راضين عني			
10	أشعر باليأس عندما أجد الآخرين غير سعداء			
11	تخصص دراستي له قيمة، ولكن ليس في بلدي			

الملاحق:

			أشعر أن راض عن نفسي رغم ضغوط الحياة	12
			منذ صغري والأخريين يتقبلونني	13
			أود الذهاب إلى الطبيب النفسي لكن الظروف تحول دون ذلك	14
			ليس لدي عزيمة واردة في إيجاد معنى في حياتي	15
			أكون سعيدا عندما أكون راض عن حياتي	16
			أود أن أغير من تخصص دراستي لأن لا قيمة له	17
			منذ فترة واليأس يملأ حياتي	18
			رغم تصرفاتي الجيدة إلا أن الأخريين غير راضين عني	19
			الحب هو الأساس الذي يجعل لحياتي معنى	20
			اقترابي من الله يجعلني راض عن نفسي	21
			أشعر بالخوف من المستقبل	22
			أشعر بأن مستقبلي المادي غير مستقر	23
			أشعر بالراحة عندما أجد الاخريين سعداء	24
			عندما ألتزم بقضاء الشعائر الدينية، تكون حياتي ذات قيمة	25
			أشعر أن الله راضي عني	26
			الشعور باليأس من مهمني	27
			رغم أن الأخريين لا يقبلون على نوع دراستي إلا أنني أحبه	28
			بعض أقاربي يعانون من بعض الامراض النفسية	29
			أشعر بالأمان عندما أكون مع الأخريين	30
			أحاول أن أتصرف بطريقة من خلالها يتقبلني أقربائي	31
			رغم محاولاتي لحل مشاكلي، إلا أنني أشعر بعدم الأمان	32

الملاحق:

			33	الأمر المادية تستدعي اهتمامي أكثر من أي شيء آخر
			34	لا أشعر بالسعادة رغم أنني راضي عن نفسي
			35	أشعر بالقلق اتجاه مستقبلي
			36	الأخرون ينظرون لنوع دراستي بغير احترام
			37	أشعر أنني أعاني من بعض الاضطرابات النفسية
			38	رغم أن حياتي مليئة بالضغط إلا أن السعادة تلازمني
			39	معنوياتي المرتفعة لها دور في إيجاد معنى في حياتي
			40	أظهر للأخريين أنني سعيد ولكنني عكس ذلك
			41	أشعر بالخوف دون سبب منذ الصغر
			42	منذ فترة وأنا أعاني من الأرق أثناء النوم
			43	حياتي مليئة بالحزن رغم قلة المشاكل بها
			44	أرى أن مهنتي في المستقبل لها قيمة
			45	أتعلم أن أحسن من أفعالي كي يتقبلني الآخريين
			46	الإحباط المتكرر يجعل حياتي بلا معنى
			47	رغم أن الحزن لا يفارقني، إلا أنني أعمل بجدية
			48	لا أجد صعوبة في حياتي المادية
			49	لا أشعر بالرضا عن ذاتي لعدم التزامي بواجباتي الدينية
			50	أشعر أن السعادة الحقيقية لا توجد في حياتي
			51	أشعر بالقلق لعدم اطمئناني على المستقبل المادي
			52	أشعر بالرضا لأنني أعمل بجدية
			53	رغم أن نوع دراستي له قيمة إلا أنني أشعر بأنه غير مريح مادياً
			54	أشعر باليأس سريعاً عندما أقع في أي مشكلة
			55	لا أتقبل ذاتي لقصوري في القيام بواجباتي

			56	مهما أربح من أموال، إلا أنني أشعر بالعوز المادي
--	--	--	----	---
