

دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر  
المختصين النفسيين

The role of sport in reducing the phenomenon of attempted  
suicide in adolescents from the point of view of psychologists

تاريخ الإرسال: 2022/ 01 / 04 تاريخ القبول: 2022/ 06 / 03 تاريخ النشر: 2022/ 06 / 10

سامية ابريعم

جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر، [Email : ibriam\\_samia@yahoo.fr](mailto:ibriam_samia@yahoo.fr)

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، حيث قمنا بتطبيق استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين من إعدادنا، على عينة تتكون من (37) مختصا نفسيا بواقع (22) مختصة، و(15) مختصا في مدينة تبسة تم اختيارهم وفق طريقة العينة القصدية، وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- للرياضة دور فعال في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين .

الكلمات المفتاحية: الدور؛ الرياضة؛ محاولة الانتحار؛ المراهقين؛ المختصين النفسيين.

المؤلف المرسل: سامية ابريعم، [Email : ibriam\\_samia@yahoo.fr](mailto:ibriam_samia@yahoo.fr)

## Abstract:

The current study aimed to know the role of sport in reducing the phenomenon of attempted suicide in adolescents from the point of view of psychologists. The study relied on the analytical descriptive approach. We applied the questionnaire of the role of sport in reducing the phenomenon of attempted suicide in adolescents from the point of view of psychologists. Our sample consisted of (37) psychological specialists (22) competent and (15) specialists in the city of Tabsa were selected according to the method of

the sample of intent, and the study reached the following results:

- Sports play an effective role in reducing the phenomenon of attempted suicide in adolescents from the point of view of psychologists

**Keywords:** Role; Sports; Suicide attempt; Adolescents; Psychologists.

## مقدمة:

يعد موضوع الإنتحار أحد المواضيع التي استقطبت اهتمام القادة والباحثين خلال السنوات الأخيرة. نتيجة للأمراض النفسية وضغوط الحياة المادية، والظروف الاجتماعية، بالإضافة إلى ضعف الوازع الديني والتربية القويمة، وتشير أدبيات ظاهرة الانتحار إلى أنه ظاهرة إنسانية عامة صاحبت الوجود البشري منذ البدايات الأولى وحتى يومنا هذا في مختلف الجماعات الإنسانية.

ومع التقدم العلمي والتكنولوجي الذي شهده العالم والذي مس جميع جوانب الحياة، أصبح في العصر الحالي الانتحار بصفة عامة والمحاولات الانتحارية بصفة خاصة ظاهرة سلوكية واسعة الانتشار تكاد تشمل العالم بأسره.



والمحاولة الانتحارية هي فعل غير كامل قصد الموت ينتهي بالفشل (غازلي، 2012، ص.13)، أيضا هي هي استغاثة ممن يفقدون الحيل للتغلب على مشكلاتهم وكطريقة وحيد للهروب من واقعهم (إمام، والرمادي، 2001، ص.272). وهناك عوامل عديدة مؤدية للمحاولات الانتحارية نوجزها في كل من العوامل البيولوجية حيث هذه العوامل ترتبط بالمشاكل الصحية فحسب "مiller" (1980) بأن العوامل البيولوجية المرتبطة بمحاولات الانتحار تخص الصحة الجسمية التي ترجع إلى مرض أو حادث، حيث أن الشخص يمكن أن يصبح معاقا جسديا ويفقد القدرة على مواجهة، فخطورة الشعور بالنتائج المباشرة للمشاكل والمدة الزمنية بين حالة الإعاقة وإعادة رد الاعتبار لنفسه يمكن أن يهيا الفرد الذي هو في مأزق إلى التفكير في الموت الذي يكون أفضل حل بالنسبة له، أيضا المعاناة من مشاكل صحية كثيرة كالألم في الرأس والمعدة، والربو، السمنة، الصرع...إلخ، تلها العوامل النفسية والمتمثلة في- الإكتئاب - اليأس - إنخفاض تقدير الذات - الضغوط النفسية - الاضطرابات العقلية - العزلة الاجتماعية (صندلي، 2012، ص.131).

فالعوامل الأسرية فمن بين العوامل الخاصة بالأسرة والتي تؤدي إلى المحاولة الانتحارية نجد:- طبيعة العلاقة الموجودة بين الأبناء والوالدين- البيت المتصدع - التوتر العائلي - انتحار أحد أفراد الأسرة. ثم العوامل العاطفية فالفشل في العلاقة العاطفية غالبا ما يؤدي بالأفراد إلى وضع حد لحياتهم، فالصدمة الكبيرة الناتجة عن فشل تجربة حب عنيفة كانوا قد منحوها الكثير من الجهد والتضحية والأمل، خاصة عند المراهق، تؤدي إلى الانتحار فأغلب المراهقين يرغبون في عيش قصة حب عاطفية كما في الأفلام، ويقومون بعملية التقليد، وهنا إذا فشل ذلك يؤدي بهم إلى الإقدام على الانتحار.

وأخيرا العوامل الاقتصادية ومن بين الأكثر ارتباطاً بمحاولة الانتحار نجد البطالة، إذ يؤكد الباحثون أن نسبتها ترتفع في فترات الكساد وانتشار البطالة، وكذلك الفقر وإنخفاض الدخل من شأنه أن يؤثر على تماسك الأسرة وقد يؤدي إلى اضطراب

سلوكي لهؤلاء الأفراد ومن ثمة إقدامهم على الانتحار أو المحاولة فيه (غازلي، 2012، ص 46-51).

ولقد استفحلت ظاهرة محاولة الانتحار في مجتمعنا الجزائري، وأخذت تؤرق الجهات الرسمية المعنية، وأوقعت الباحثين والمتابعين بالحيرة في تحديد الطرق والأساليب للحد منها، وفقا لمنظمة الصحة العالمية فإنه: «لا يمكن منع جميع أشكال الانتحار، ولكن يمكن منع غالبيتها، باتخاذ بعض التدابير اللازمة». ولعلاج هذه الظاهرة لابد من تحديد السبب المباشر وراء كل حالة، لأن معرفة السبب هي الخطوة الأولى للحل، كالتبيب لكي يعالج المريض وتقديم العلاج المناسب لابد أن يعرف السبب، والذين يُعين على ذلك هو التقاط الإشارات التي يرسلها الشخص (أعراض الانتحار)، والتي تعتبر ضوءاً أحمر يدل على نية الفرد بالانتحار.

وبما أن الرياضة تعد واحدة من المؤسسات الاجتماعية التي تسهم بشكل فاعل في خلق بيئة اجتماعية ايجابية بين من ينخرطون في أنشطتها وبرامجها المتنوعة، حيث تعد المنجزات الرياضية على المستوى الإجمالي وأنشطتها أحد المؤشرات الهامة التي يحكم من خلالها على مستوى التقدم الاجتماعي والثقافي لمجتمع ما، فالرياضة ظاهره اجتماعيه ثقافيه متداخلة بشكل عضوي في نظام الكيانات والبنى الاجتماعية.

لهذه الأسباب وغيرها تولدت الرغبة لدينا في تناول هذا الموضوع بالدراسة خاصة بعد مراجعة للتراث النظري لهذا الموضوع إذ لم تعثر على دراسات تتعلق بموضوع دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين ومن وجهة نظر المختصين النفسيين.

#### 1 - مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

لم تعد الرياضة مجرد تدريب بدني أو نشاط يمارسه الفرد أو الجماعة على شكل تمارين لتحريك أعضاء الجسم أو تقويتها، بل أصبحت أداءه من أجل بناء الإنسان في مراحل حياته كافة وجوانبه المتعددة جسديا ونفسيا ووجدانيا (بن هاني، وأبو سميذانة، 2013، ص 1246-1247).

ويؤكد المختصين أن الرياضة تساعد على إكساب العديد من المهارات البدنية والاجتماعية حيث تجعل الفرد أكثر تحكما في انفعالاته والسيطرة على أعصابه، فالرياضة تمثل فضاء واسعا للفرد لملئ الفراغ والحفاظ على الصحة الجيدة وتفريغ الطاقة الزائدة والابتعاد عن الغضب والتوتر.

فالرياضة ينظر إليها الآن بأنها مظهر بامتياز لتطوير الأخلاق، وهي ظاهرة اجتماعية كلية حقيقية لها رسالتها التربوية، من خلال أنها تسمح بالتعلم واللعب جماعيا وتكريس مفاهيم الحب والتعاون والنظام (بن هاني، 2014، ص59).

من هنا تبلورت فكرة الدراسة الحالية للكشف عن دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين حيث تكمن أهمية الدراسة بأنها من بين الدراسات القلة التي تطرقت إلى تسليط الضوء على النشاط الرياضي كوسيلة للحد من ظاهره محاولة الانتحار، في حدود علمنا من خلال اطلعنا، فالأنشطة الرياضية تقدم التسهيلات للأشخاص بتقوية العلاقات الاجتماعية، مما يشكل فرصه مهمة لوقايتهم من الاضطرابات السلوكية ويكسبهم الثقة بالنفس وفرصه التعبير عن الذات وبناء الشخصية، الذي يؤدي بهم إلى السلوك الايجابي المقبول.

خاصة وأن مرحلة المراهقة تعتبر من المراحل المهمة والحساسة في حياة الإنسان ذلك لأنها تمثل فترة نمو جسدي وعقلي ونفسي هامة، وقد أجمعت أكثر الدراسات الحديثة على اعتبار المراهقين الفئة الحساسة التي يجب العناية بهم صحيا وعقليا ونفسيا (ماسترز وسييتز، 1998، ص124). فقد تصدر عنهم بعض الاستجابات الغير متوقعة والمخالفة للشرع والدين ومعايير المجتمع السائدة،

وتتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن التساؤل الرئيسي:

- ما دور الرياضة في الحد من ظاهرة الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين ؟

2 - فرضية الدراسة:

- للرياضة دور فعال في الحد من ظاهرة الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين.



### 3 - أهداف الدراسة:

- تحديد دور الرياضة في الحد من ظاهرة الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين .

### 4 - أهمية الدراسة:

تتضح أهمية الدراسة بأنها تقدم فكرة عن دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين، وهذا يساعد أصحاب القرار في اتخاذ الإجراءات المناسبة.

- تقديم تصور نظري للدور الذي تلعبه الرياضة ومن ثمة توظيفه في الميدان لمحاولة تخليص المجتمع من أحد الظواهر الاجتماعية المرضية.

- مساعدة المسؤولين في وزارة التربية والتعليم الجزائرية على إعادة النظر في برامج إعداد مدرسي الرياضة والتربية البدنية ، وتدريبهم ، وتكوينهم، والأخذ في الاعتبار ضرورة التركيز على بذل أقصى جهودهم في استغلال البرامج الرياضية في الحد من الظواهر الاجتماعية المرضية وعلى رأسها محاولات الانتحار.

- من المهم جدا دراسة وجهات نظر المختصين في علم النفس واستطلاعها حول توظيف الرياضة في القضاء على الآفات الاجتماعية التي انتشرت في المجتمع.

### 5 - تحديد مصطلحات الدراسة:

#### 5-1 - الدور:

#### تعريف الجحني:

هو نشاطات سلوكية تتوقع الجماعة من الفرد الذي يشغل عملا، أو وظيفة ما أن يقوم بها (الجحني، 2004، ص365).

ويعرف الدور إجرائيا في هذه الدراسة بأنه الفعل الذي تؤديه الرياضة من أجل الحد من محاولة الانتحار.

#### 5-2- محاولة الانتحار:

فعل مضاد للمجتمع لأنه يقضي على الحياة، وقد يكون نتيجة لأمراض نفسية، أو لصعوبة تألف تعد قبل مرضية للشخصية(بوسنة، 2008، ص ص.78-79).



وتعرف محاولة الانتحار إجرائيا في هذه بأنها فعل غير كامل قصد الموت ينتهي بالفشل.  
5- 3 - المراهقة:

يطلق اصطلاح المراهقة على " المرحلة النمائية الثالثة التي يمر بها الإنسان في حياته من الطفولة إلى الشيخوخة وتتميز بالنمو السريع في جميع اتجاهات النمو البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي" (زغينة، 2007، ص208).

ويقصد بالمراهقة في هذه الدراسة المرحلة الانتقالية من النمو والتي يكون فيها للفرد يتراوح عمره ما بين (12-18 سنة).

#### 5 - 4 - المختصين النفسيين:

يعرف المختص النفسي بأنه شخص مؤهل علميا ومهنيا ، لتقديم الخدمات النفسية لمن يحتاجها ، وذلك من خلال تشخيص ودراسة وعلاج المشكلات، التي يعاني منها الأفراد ، والتي تواجه المؤسسات (الأخصائي النفسي، تم استرجاعها يوم 2019/01/01 ، من الموقع :

[http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc\\_cvt.htm](http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc_cvt.htm))

ويعرف المختصين النفسيين إجرائيا في هذه الدراسة بأنهم المختصين في أحد فروع علم النفس التالية علم النفس التربوي، وعلم النفس المدرسي، والإرشاد والتوجيه، والحاصلين على الأقل على درجة الليسانس .

ويعملون في المدارس الثانوية بمدينة تبسة .

#### 6 - حدود الدراسة:

لقد كانت حدود الدراسة على النحو التالي:

#### 6- 1 - الحدود البشرية:

تقتصر الدراسة على المختصين النفسيين في علم النفس بفروعه التالية: علم النفس التربوي، وعلم النفس المدرسي، والإرشاد والتوجيه، في المدارس الثانوية

#### 6- 2- الحدود الزمنية:

تم تطبيق الدراسة خلال الثلاثي الأول من السنة الدراسية 2022/2021.

#### 6-3- الحدود المكانية:



تم تطبيق الدراسة في الثانويات بمدينة تبسة.

#### 7- الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 7-1 - منهج الدراسة:

للتحقق من فروض الدراسة الحالية، تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة.

ويعرف بأنه المنهج الذي يتناول دراسة أحداث وظواهر وممارسات قائمة موجودة متاحة للدراسة والقياس كما هي دون تحيز الباحث (عريفج وآخرون، 1999، ص27).

##### 7-2 - مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من المختصين النفسيين العاملين في الثانويات بمدينة تبسة خلال العام الدراسي 2021/2022، والموزعين على (14) ثانوية بمدينة تبسة .

##### 7-3 - عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (23) مختصا نفسيا، بواقع (17) مختصة نفسية، و(06) مختصا نفسيا في كل من الثانويات التالية: (ثانوية مالك بن نبي، ثانوية فاطمة الزهراء، ثانوية سعدي ثانوية الصديق، الجرف، الميزاب، حردى محمد، ثانوية الشيخ مطروح العيد، ثانوية الشيخ العربي التبسي) بمدينة تبسة، تتراوح أعمارهم ما بين (26-45) عاماً بمتوسط عمري قدره (3.06) عاماً وانحراف معياري قدره (1.29)، وقد تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية هذه الأخيرة التي تناسب هذا النوع من الدراسات، خاصة وأن أفراد مجتمع البحث عددهم كبير وغير معروفين لدى الباحثة.

##### 7-4 - أدوات الدراسة:

- استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين:

يكثر استخدام الاستبيانات في البحوث التي تتبع المنهج الوصفي، ويعد الاستبيان أداة لفظية بسيطة ومباشرة تهدف إلى التعرف على ملامح خبرات المفحوصين واتجاهاتهم



نحو موضوع معين ومن خلال توجيه أسئلة قريبة من التقنين في الترتيب والصيغة وما شابه ذلك.

كما يعرفه " أبو النيل " (1995) بأنه عبارة عن مجموعة من الأسئلة المصممة للتوصل من خلالها إلى حقائق يهدف إليها البحث (الجرجاوي، 2010، ص 16). ولتحقيق أهداف الدراسة ولجمع المزيد من البيانات والمعلومات والحقائق المتعلقة بدور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين، قمنا ببناء استبيان يتكون من (25) فقرة.

وقد وضعت أمام كل فقرة من فقرات الاستبيان بدائل الإجابات التالية (أوافق، أوافق إلى حد ما، لا أوافق)، وتم إعطاء الأوزان التالية لهذه البدائل (3، 1، 2)، على التوالي، وبالتالي تكون أعلى درجة للاستبيان (60) وهي تمثل الدور الايجابي الذي تقوم به الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين، أما أقل درجة فهي (20) وهي تمثل الدور السلبي الذي تقوم به الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين ولبناء هذا الاستبيان؛ قمنا بالإطلاع على التراث النظري المتصل بموضوع دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة، ومراجعة المواضيع التي تناولت هذا الموضوع بصفة مباشرة أو غير مباشرة، والتي اتضح أنها قليلة نسبياً، وهذا من خلال اطلاعنا وللتأكد من الخصائص السيكومترية للاستبيان، قامت الباحثة بتطبيقه على العينة الاستطلاعية والتي تكونت من (30) مختص نفسي من الجنسين بمدينة تبسة وقد تم حساب صدق وثبات الاستبيان في الدراسة الحالية كالتالي:

أ - صدق الاستبيان:

تم حساب صدق استبيان عن طريق حساب كل من:

- صدق المحكمين:

تم عرض الاستبيان في صورته الأولية على تسعة محكمين من أساتذة جامعيين (7) متخصصين في علم النفس، و(2) متخصصين في الأدب العربي وممن يعملون في الجامعات الجزائرية (أم البواقي، سوق أهراس، ورقلة، الجزائر2)، حيث قاموا بإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة فقرات الاستبيان، ومدى تناسب الفقرات مع

هدف الدراسة، وكذلك وضوح صياغاتها اللغوية، وفي ضوء ذلك تم استبعاد بعض الفقرات وتعديل بعضها الآخر ليصبح عدد فقرات الاستبيان الصورة النهائية يحتوي على (22) فقرة.

- الصدق التمييزي (المقارنة الطرفية):

قمنا بأخذ (27%) من أدنى درجات الاستبيان و (27%) من أعلى درجات الاستبيان للعيينة التي تتكون من (30) فرداً، وهذا بعد ترتيب هذه الدرجات تصاعدياً فتصبح مجموعتان تتكون كل منها من (8) فرداً لأن  $(8 = 0.27 \times 30)$ ، ومنه نأخذ (8) أفراد من المجموعة العليا، و (8) أفراد من المجموعة الدنيا، ثم نستخدم أسلوباً إحصائياً ملائماً يتمثل في اختبار "ت" لدلالة الفروق بينهما وهذا باستخدام نظام الحزمة الإحصائية Spss, 20.00.

الجدول 1: يوضح قيمة "ت" لدلالة الفرق بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا على استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر

#### المختصين النفسيين

مستوى الدلالة	" ت "	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	المجموعات	
0.01 دال	3.27	2.19	5.39	8	المجموعة الدنيا	استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين
		4.78	7.13	8	المجموعة العليا	

يتضح من الجدول 1: أن قيمة "ت" (3.27) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني أن الاستبيان يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين الدنيا والعليا، ومنه فالاستبيان يعتبر صادقاً فيما يقيسه.  
ب - ثبات الاستبيان:

لمعرفة ذلك قمنا بحساب ثبات استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين باستخدام معامل ثبات ألفا لكرونباخ باستخدام (Spss,20.00)، فتم التوصل إلى معامل ثبات قدره (0.665)، ومنه فالاستبيان يتمتع بمستوى عالي من الثبات.

الأساليب الإحصائية :

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري.

- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية، في حساب كل من الصدق التمييزي للاستبيان.

- معامل الثبات ألفا كرونباخ لحساب ثبات الاستبيان.

8 - النتائج والمناقشة:

8 - 1 - عرض النتائج :

نص فرضية الدراسة: للرياضة دور فعال في الحد من ظاهرة الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين، وبعد المعالجة الإحصائية بنظام (Spss,20.00) تحصلنا على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول 1: يوضح دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من

وجهة نظر المختصين النفسيين

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفقرات
4.58	3.08	1- ممارسة الرياضة تعمل تحقيق التوازن النفسي لدى المراهقين.
4.44	3.02	2- ممارسة الرياضة تعمل على التخفيف من مشاعر الاكتئاب لدى المراهقين.

2.39	1.03	3 - ممارسة الرياضة تعمل على اكساب القيم الدينية لدى المراهقين.
3.45	2.36	4- ممارسة الرياضة تساعد على الشعور بالتفاؤل لدى المراهقين.
5.33	3.19	5- ممارسة الرياضة تعمل على تنمية التفكير الايجابي لدى المراهقين.
3.19	2.55	6 - ممارسة الرياضة تسهم في الحد من المشاعر السلبية لدى المراهقين
4.81	3.13	7- ممارسة الرياضة تسهم في إشباع الحاجات النفسية لدى المراهقين
3.19	2.33	8 - ممارسة الرياضة تسهم في تحقيق الشعور بالأمن النفسي لدى المراهقين
3.31	2.35	9 - ممارسة الرياضة تسهم في زيادة مستوى تقدير الذات لدى المراهقين.
4.69	3.21	10- ممارسة الرياضة تسهم في الحد من مشكلة وقت الفراغ لدى المراهقين .
3.47	2.22	11 - ممارسة الرياضة تسهم في اكتساب السلوك الايجابي لدى المراهقين.
3.66	1.06	12- ممارسة الرياضة تساعد على الإحساس بالسعادة لدى المراهقين.
2.48	1.52	13 - ممارسة الرياضة تساعد في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقين.
2.02	1.05	14- ممارسة الرياضة تسهم في زيادة القدرة على ضبط لدى المراهقين.
2.99	1.29	15 - ممارسة الرياضة تساعد على تأكيد الذات لدى المراهقين.
3.56	2.09	16- ممارسة الرياضة تساعد على تحقيق مفهوم التوجه الايجابي نحو الحياة لدى المراهقين.
2.89	1.26	17- ممارسة الرياضة تساعد على تكوين مفهوم ايجابي اتجاه الذات لدى المراهقين.
2.58	0.29	18- ممارسة الرياضة تساعد على تطوير مهارات حل لدى المراهقين.

3.13	2.08	19- ممارسة الرياضة تسهم في تحقيق الاستقرار النفسي والحركي لدى المراهقين.
2.19	1.16	20 - ممارسة الرياضة تسهم في التحكم في مشاعر الانفعال لدى المراهقين.
2.66	1.45	21 - ممارسة الرياضة تسهم في توظيف الطاقة الحركية بشكل سليم لدى المراهقين.
3.98	2.53	22 - ممارسة الرياضة تسهم في تجاوز مشاعر الإحباط لدى المراهقين.
4.19	2.51	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول 2 أن متوسط استجابات أفراد عينة الدراسة على استبيان دور الرياضة في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار من وجهة نظر المختصين النفسيين ككل كان (4.19) أي بدرجة متوسطة مما يدل على أن للرياضة دور فعال في الحد من محاولة الانتحار من وجهة نظر عينة أفراد الدراسة، بينما تراوحت متوسطات استجاباتهم على فقرات الأداة ما بين (2.19- 5.33) حيث جاءت بدرجات متفاوتة بين متدنية ومرتفعة.

وقد حصلت الفقرة رقم (5) على أعلى متوسط حسابي (5.33) والتي نصت على (ممارسة الرياضة تعمل على تنمية التفكير الايجابي لدى المراهقين)، وفي الترتيب الثاني جاءت الفقرة رقم (7) بمتوسط حسابي (4.81) والتي نصت على (ممارسة الرياضة تسهم في إشباع الحاجات النفسية لدى المراهقين)، تليها الفقرة رقم (1) بمتوسط حسابي (4.58) والتي نصت على (ممارسة الرياضة تعمل تحقيق التوازن النفسي لدى المراهقين)، أما الترتيب الرابع فكان للفقرة رقم (10) على بمتوسط حسابي (4.69) التي نصت على (ممارسة الرياضة تسهم في الحد من مشكلة وقت الفراغ لدى المراهقين)، تليها الفقرة رقم (22) بمتوسط حسابي (3.98) ونصت على (ممارسة الرياضة تسهم في تجاوز مشاعر الإحباط لدى المراهقين).

أما الفقرات التي احتلت المراتب الأخيرة فهي كل من الفقرة رقم (13) بمتوسط حسابي (2.48) والتي نصت على (ممارسة الرياضة تساعد في التقليل من الضغوط النفسية لدى المراهقين)، والفقرة رقم (03) بمتوسط حسابي (2.39) التي نصت على (ممارسة الرياضة تعمل على اكساب القيم الدينية لدى المراهقين).

## 2 - تفسير ومناقشة النتائج:

### 2 - 1 - تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بفرضية الدراسة:

إن البيانات المتحصل عليها من خلال عرض النتائج الخاصة بفرضية الدراسة والتي تنص على أن للرياضة دور في الحد من ظاهرة محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين، وباستخدام كل من المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والموضحة في الجدول 2 يتضح أن للرياضة دور فعال في الحد من محاولة الانتحار، أي أن الرياضة تلعب دور كبير في مساعدة المراهقين على التوجه الايجابي نحو الحياة والتحكم في الانفعالات، وسير عجلة النمو النفسي، في ظل ما يواجهه المراهقين من ضغوط حياتية، بسبب طبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها فهم في صراع بين الطفولة والشباب، ومن جهة ثانية الصراعات الأسرية وخاصة صراع الأجيال وعدم استيعاب الوالدين أن أبناءهم تجاوزوا مرحلة الطفولة، ومن جهة ثالثة الصراع مع الرفقاء واختلاف المعايير والقيم لكل رفيق حسب تنشئته الاجتماعية، ومن جهة رابعة أعباء الدراسة.

كما أنه قد يعود السبب في أن المختصين النفسيين لديهم اقتناع بأن ممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في سير النمو النفسي للمراهقين في الطريق السليم، وتجعلهم يتخطون هذه المرحلة العمرية بأمان، وتساعدهم على التغلب على ماتحملة من مشكلات، ولعل هذا الإقتناع ناتج عن الوعي بأن للرياضة دور مهم في الحد من انتشار محاولة الانتحار لدى فئة المراهقين، الذي أصبح بالفعل مشكلة سلوكية تواجه مجتمعنا المحلي، لأجل ذلك كله كان رأي أغلبية أفراد عينة الدراسة من المختصين على أن ممارسة الرياضة لها أهمية في الحد من انتشار محاولات الانتحار لدى هذه الشريحة الحساسة من شرائح المجتمع.

كما ترجع الباحثين النتيجة التي توصلت إليها في دراستها إلى أن التطور التكنولوجي المذهل الذي يشهده العالم اليوم يفرض على الطلبة ممارسة بعض الأنشطة وخاصة الرياضية على سبيل المثال (الجري، السباحة، كرة القدم، ركوب الخيل...إلخ) لأهمية ممارسة هذه الأخيرة ودورها الفاعل في قضاء وقت الفراغ بشكل



ايجابي بدل التفكير في الإحباطات اليومية، وأنها تعمل على إكساب المراهقين طرق التفكير الإيجابي ومن ثمة تحقيق الشعور بالسعادة والتفاؤل، أيضا ممارسة الرياضة تساهم في تحقيق مستوى مرتفع من تقدير الذات والقدرة على الاندماج داخل المجتمع والتواصل معهم ومن ثمة تخطي العزلة الاجتماعية والتوقع على الذات .

كما يرجع الدور الفعال للرياضة في الحد من انتشار محاولة الانتحار لدى المراهقين إلى إدراك المختصين النفسيين بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية وتأثيرها على سلوك وأفكار المراهقين، فالرياضة ينظر إليها بأنها مظهر بامتياز لتطوير الأخلاق والقيم الإيجابية، كيف لا والنادي والمؤسسات الرياضية تعد من بين مؤسسات التنشئة الاجتماعية التي توكل إليها مهمة تنشئة الأجيال.

فالمراهقين من خلال ممارسة الرياضة يستفيدون من الأنشطة البدنية والترفيهية، يتفاعلون مع غيرهم من أفراد المجتمع، وبالتالي يتبادلون أنواعاً من المهارات والقيم الاجتماعية مع غيرهم فيفيدون ويستفيدون من غيرهم في حل المشاكل النفسية والانفعالية والاجتماعية التي مروا بها، ويكتسبون معارف من خلال ذلك التفاعل والأنشطة، ويحاولون أن ينمون لأنفسهم الإحساس بالمسؤولية الاجتماعية.

فالرياضة تلعب دوراً هاماً في عملية التحكم بالانفعالات، إذ تمثل فضاء واسعاً لمراهقين لتفريغ طاقتهم خاصة ذات الطابع العدواني، وخاصة السلوك الموجه نحو الذات ومن ثمة التفكير في الانتحار والإقبال على محاولة ذلك.

خاتمة:

يتضح لنا من العرض السابق أن لممارسة الرياضة دور بالغ الأهمية في الحد من انتشار محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر المختصين النفسيين، والنتائج المستخلصة من الدراسة الحالية تؤكد ذلك، فدور هذا النوع من مؤسسات التنشئة الاجتماعية في المجتمع يشكل الأساس الحقيقي لقوة الأمة ومجتمعها، وهذا لأنهم يتعاملون مع رجال الغد، مما ينعكس على خلق المواطن الصالح في المجتمع، الذي يعمل ضمن منظور الأمة، لا ضمن منظور المصلحة الشخصية الضيقة، وبذلك فان العمل

على الحد من بعض الآفات الاجتماعية ومنها العنف الجامعي بات ضرورة لأنه أصبح منتشر بشكل كبير في جامعتنا الجزائرية.

فمحاولة الانتحار أضحت واسعة الانتشار في الوقت الراهن، حيث أصبحت من الظواهر الخطيرة التي تهدد أمن واستقرار المجتمعات، إذ أكدت البحوث العلمية أن محاولات الانتحار مشكلة يتزايد خطرها في العالم مع تقدم الأمن ونشوء المدن وانتشار التكنولوجيا والتقدم العلمي وتعقد سبل الحياة بوجه عام. ولقد حظيت هذه الظاهرة بإهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين في مختلف الميادين (الطب العقلي، علم النفس، علم الاجتماع، القانون... إلخ)، كيف لا وهي تتعلق بأغلى شيء يملكه الإنسان وهو روحه التي هي هبة من الهبات الكثيرة التي أنعم بها الله عز وجل عليه، حيث يعتمد الإنسان إلى قتل نفسه وتدمير ذاته والتخلص من حياته كما أن المحاولات الانتحارية مشكلة تمس المجتمع نظرا لما يترتب عنه من اختلال عزل اجتماعي وعزل الفرد واختلال شخصيته وانحراف سلوكه.

وبناء على ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج، فإنه يمكن صياغة بعض التوصيات الآتية:

- 1 - ضرورة إهتمام وزارة الرياضة والشباب بإنشاء المرافق والنوادي الرياضية في كل ولاية من ولايات الوطن، لكي يتمكن المراهقين من الانتساب إليها.
  - 2 - ضرورة تفعيل الأنشطة الرياضية من خلال تقديم معلومات للمراهقين عن كافة الإيجابيات التي يجنوها من ممارسة هذه الأخيرة، والتي من شأنها الحد من انتشار بعض الإنحرافات الاجتماعية على رأسها محاولة الانتحار.
  - 3 - الإهتمام بتوظيف الطاقة الجسدية للتخلص من الطاقة السلبية الكامنة لدى المراهقين نتيجة طبيعة مرحلة النمو التي يمرون بها.
  - 5 - ضرورة الاهتمام بإنشاء المرافق الرياضية داخل المدارس الثانوية.
- وفي الأخير نريد أن نشير إلى أن هذه الدراسة مجرد محاولة للتعرف على دور الرياضة في الحد من محاولة الانتحار لدى المراهقين من وجهة نظر عينة من المختصين العاملين في الثانويات بمدينة تبسة، وبالتالي فنتائجها غير نهائية تبقى بحاجة إلى مزيد

من البحث والدراسة بغية الوصول إلى ضبط أكثر لهذه المتغيرات بتحسين شروط البحث كتطبيق الأدوات على عينة أكبر حجماً لتكون الاستفادة من نتائجها أكثر.

#### قائمة المراجع:

1. الأخصائي النفسي، تم استرجاعها يوم 2019/01/01، من الموقع :  
[http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc\\_cvt.htm](http://www.moqatel.com/openshare/Behoth/Mnfsia15/AkhisaNfsi/sec01.doc_cvt.htm)
2. الجحني، علي بن فايز، (2004). وظيفة الأسر في تدعيم الأمن الفكري، مجلة الفكر الشرطي، المجلد 12، شرطة الشارقة، الإمارات العربية المتحدة، ص ص 350-376.
3. الجرجاوي، زياد بن علي بن محمود. (2010). القواعد المنهجية التربوية لبناء الاستبيان، سلسلة أدوات البحث، الكتاب الأول، ط02، مطبعة أبناء الجراح، غزة، فلسطين.
4. إمام، حنفي، والرمادي، أحمد. (2001). علم النفس الشواذ. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
5. بن هاني، زين العابدين محمد، وأبو سمهدانة، سكيئة حمدان. (2013). 3-4 نيسان)، دور الرياضة في الحد من العنف الجامعي من وجهه نظر طلبه كليه علوم الرياضة في جامعة مؤتة، المؤتمر العلمي الخامس، جامعة اليرموك، الأردن.
6. بني هاني، زين العابدين. (2014). دراسة تحليلية لأبعاد شخصيه طلبه كليه علوم الرياضة في جامعه مؤتة، مجلة مؤتة للبحوث والدراسات، المجلد التاسع عشر، العدد الأول، جامعة اليرموك، الأردن.
7. زغينة عمار، (2007)، المراهقة من منظور الإسلام وعلم النفس، مجلة العلوم الإنسانية جامعة قسنطينة، العدد 28، المجلد ب، ص ص 207-216
8. صندلي، ريمة. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار (دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين). مذكرة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.

9. عريفج، سامي، وآخرون.(1999).في مناهج البحث العلمي وأساليبه، ط02، عمان، دارمجدلاوي.
- 10.غازلي، نعيمة.(2012).النسق الأسري وعلاقته بظهور المحاولة الإنتحارية لدى المراهق (14-17سنة) دراسة مقارنة لـ 20 حالة. مذكرة ماجستير، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 11.وليم، ماسترز، و ووالف وسييتز(1998).المراهقة والبلوغ، دار المناهل للطباعة والنشر، بيروت.