



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم



معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس :

تحت عنوان:

بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة
الممارسة لحصة التربية البدنية في التعليم الثانوي

بحث مسحياًجرى على عينة من تلاميذ السنة أولى ثانوي بمستغانم

تحت إشراف :

د/ كحلي كمال

من إعداد الطالبات:

حمدود فايذة

حيرش نبيلة

زحاف كرادرة خاليدة

السنة الجامعية: 2016-2017

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على الهواء.

" الجنة تحت أقدام الأمهات " الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ,

إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني انحنى أمامك و أقبل جبينك "أمي الغالية "

إلى الذي تعب لأرتاح و كافح لأنال و إلى صاحب القلب الأبيض " أبي الحنون

اللهم أحفظهما و قدر لي أن أسعدهما

إلى أعلى كنز و هبه الله لي أخواتي " سهام ، كنزة ، أسامة ، رشيد و منصور "

إلى أبناء اخوتي " ميلود – محمد- عبد الجليل و رهف " .

و إلى أساتذتي المحترمين

إلى كل زملائي بالجامعة و جميع أصدقائي

إلى من ساعدني و أيدني

إلى كل من يعرفني من قريب او من بعيد

إلى كل من يحمل في قلبه ذرة ايمان

حمدود فايزة

الإهداء

بسم الله أبدأ كلامي الذي بفضلته وصلت لمقامي هذا الحمد والشكر على ما أتاني .

- أهدي ثمرة جهدي إلى أمي نور حياتي التي زودتني بالقوة ودفعتني للنجاح .

- إلى سبب وجودي في الحياة أبي قدوتي الذي أفنى عمره في إسعادي لك مني كل

الحب والإحترام .

إلى إخوتي (هشام _ مامية _ أمين) سر سعادتي الذين ساندوني في حياتي .

إلى كل الأصدقاء والأحباب الذين عشت معهم أجمل السنين واللحظات .

إلى كافة عائلة حيرش أحبكم حباً لو مرّ على أرض قاحة لنفجرت منها ينابيع

المحبة .

" حيرش نبيلة "

إهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد أشرف المرسلين والسائرين على نهجه

إلى يوم الدين وبعد :

أهدي ثمرة جهدي وعملي هذا إلى من رعنتني بعطفها وغمرتني بحبها ... إلى من رأني قلبها قبل عينيها وحضنتني أعشائها قبل يديها ... هي هديّة الرحمن التي يعجز اللسان عن وصفها .

" نور عيني أمي الغالية "

إلى من إكتوى بلسعات الدنيا من أجلنا إلى من تعلمت منه معنى الحياة والصمود إلى أحن مخلوق في الوجود فيارب أكرمه فرحة دائمة وصحة دون إكتفاء .

" لك الإحترام والتقدير أبي الغالي "

إلى جوهرتي الأصيلة ... إلى بيت الدفا والأمان ... إلى من حمّنتي بدعائها وحنانها ...

" إلى جدتي الكريمة "

فيارب أطل في عمرها ولا تريني فيها مكروه

إلى رفقاء دربي ... وشفاء عّلتني... وبلسم جروحي... وخزائن أسراري... إلى أغلى مافي الفؤاد .

" إخوتي الأجزاء "

سميرة – إسماعيل – آية أنفال

وإلى عمّاتي العزيزات وإلى كلّ صديقات الدرب الجامعي .

" زحاف كرادرة خاليدة "

التشكرات

أول ما نشكر صاحب النعم المتكاثرة و الأفضال المتواترة أحاطنا بعنايته وأحاطنا بتوفيقه ورعايته، ولولا منه كرمه سبحانه وتعالى ما كان العمل ليخرج إلى الوجود، فله عز وجل الحمد والثناء الجميل وله الشكر أوله وآخره.

ونشكر من عباده الذين سخرهم لتوفيقنا المشرف الأستاذ الدكتور المحترم "كحلي كمال" الذي كان سند لنا، إذ لم ييخل علينا بجهد أو وقت

نشكر كل الدكاترة والأساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية كما نشكر كل من ساعدنا بنصائحه و إرشاده في إتمام هذا البحث والى كل من ساهم ولو بدعاء... من قريب أو بعيد لإنجاح هذا العمل المتواضع الذي ابتغي به مرضاة الله عز وجل.

كما أوجه شكرنا وتقديرنا إلى الأستاذ الدكتور الكريم "بن قلاوز تواتي" و إلى أستاذ مشرفي في التربص الميداني "خروبي عبد القادر حميد" الذين لم ييخاوا عليّ بشيء .

حمدود فايذة ، حيرش نبيلة و زحاف كرايرة خاليدة

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : " دراسة بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية في التعليم الثانوي " .

تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى القلق و الخجل التي تعاني منه المراهقة المحجبة و هي تمارس التربية البدنية الرياضية و أسباب بروز هذه الاضطرابات ، و الغرض من هذه الدراسة هو الكشف عن الطريقة التي تساعدنا على خفض هذه الاضطرابات النفسية و معرفة المكانة المرموقة التي تحتلها التربية البدنية الرياضية بالتعليم ، و العينة كانت مكونة من تلاميذ اولى التعليم الثانوي حيث اختيرت بطريقة عشوائية التي كانت نسبتها 50 من مجتمع الدراسة (تلميذات اولى ثانوي لولاية مستغانم) ، وقد اعتمدنا على الأدوات التالية : الملاحظة ، و الاستبيان تم تحكيمه من طرف مجموعة من دكاترة المعهد ، حيث استنتجنا ان أغلبية المراهقات المحجبات تتولد لديهن بعض الاضطرابات النفسية عند ممارسة التربية البدنية الرياضية .

وهذا يمكن القول بأن الممارسة الرياضية تزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة ، و قد نقترح في الأخير ضرورة العودة إلى النظام القديم و إنشاء ثانويات غير مختلطة .

résumé en français :

Titre de l'étude: « Étude de certains troubles mentaux dans la pratique voilée de l'adolescence La part de l'éducation physique dans l'enseignement secondaire ».

L'étude vise à déterminer le niveau d'anxiété et la timidité qui a souffert de l'adolescence et est voilée .

L'exercice physique et l'éducation des raisons sportives pour l'émergence de ces troubles, et le but de cette L'étude est de révéler le chemin qui nous aide à réduire ces troubles mentaux.

L'étude est de révéler le chemin qui nous aide à réduire ces troubles mentaux

Et la connaissance de la position prestigieuse occupée par l'éducation sportive

de l'éducation physique, et l'échantillon était Composé d'étudiants de la première école secondaire où il a été choisi au hasard, qui a été attribué

50% de la population étudiée (la première Tannoy à l'état de Mostaganem) les

élèves, nous avons adopté les outils Ce qui suit: l'observation, et le

questionnaire a été l'arbitrage par un groupe de médecins Institut, où

nous avons conclu que la majorité des jeunes filles voilées sont générées à

avoir des troubles mentaux lorsque La pratique des sports d'éducation

physique.

On peut dire que la pratique sportive augmente certains troubles

Psychologiques, adolescent voilées, et peut suggérer que ce dernier besoin de

revenir à l'ancien régime et la mise en place de écoles secondaires est mélangé.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
61	أسماء الثانويات المأخوذة بولاية مستغانم .	01
68	إجابات المراهقات بمدى حبهنّ لممارسة التربيّة البدنيّة الرياضيّة .	02
70	التلميذات اللاتي تعانين من الخجل أثناء المشاركة في القسم .	03
72	إجابات التلميذات عن اضطرابتهنّ النفسيّة إن كانت في التربيّة البدنيّة الرياضيّة فقط أم كذلك في الدروس الأكاديميّة الأخرى .	04
74	إجابات التلميذات عن سهولة تعاملهنّ مع زملائهنّ داخل القسم في غير حصة التربيّة البدنيّة الرياضيّة .	05
76	إجابات التلميذات إن ينتابهنّ شعور بتزايد نبضات القلب عند إقتراب حصة التربيّة البدنيّة الرياضيّة .	06
79	إجابات التلميذات عما إذا كنّ يشعرنّ بالقلق عندما يحين وقت التربيّة البدنيّة الرياضيّة .	07
81	تأثير الأستاذ وتسببه في خجل بعض المراهقات المحجبات في القسم .	08
83	إجابات المراهقات على إعاقة القلق للأداء الجيّد .	09
85	التلميذات اللاتي تعانين واللاتي لا تعانين من القلق والخجل عند تقديم بحثهنّ أمام زملاءهنّ .	10
87	خجل التلميذات من عدم إجابتهنّ على سؤال يقدمه لهنّ الأستاذ .	11
90	تأثير المراهقة المحجبة بتعامل الأستاذ .	12
92	التلميذات اللاتي تعانين من الخجل عندما يحين دورهنّ .	13
94	إجابات المحجبات عما إذا كنّ يقبلنّ تسليط الأعين عليهنّ داخل الوسط الدراسي .	14
96	إجابات التلميذات عن مدى تأقلمهنّ مع الجنس الآخر في حصة التربيّة البدنيّة الرياضيّة .	15
98	إجابات التلميذات إذا كان ينتابهنّ خجل الفشل في أداء مهارة رياضيّة .	16
100	إجابات التلميذات عما إذا كنّ يشعرنّ بالخجل عند ممارسة التربيّة البدنيّة الرياضيّة.	17
102	مدى خجل المراهقة المحجبة من استعراض مهارتها الرياضيّة أمام الآخرين .	18
105	إجابات المراهقات لخجلهنّ من ممارسة الألعاب الجماعيّة مع زملاءهنّ .	19
107	إجابات التلميذات ما إذا كنّ يخجلنّ من البدلة الرياضيّة .	20

قائمة الجداول

109	إجابات التلميذات عما إذ كنّ يمانعنّ من توبيخ الأستاذ لهنّ أمام زملاء .	21
112	إجابات عن مدى قلق المراهقة المحجبة في حصة التربية البدنية الرياضية .	22
114	التلميذات اللاتي تعانين من القلق أثناء ممارسة الألعاب الرياضية .	23
116	إجابات المحجبات عما إذا كنّ يقلقنّ من المنافسة في الألعاب الجماعية .	24
118	إجابات التلميذات عن مدى عصبية المراهقة المحجبة إتجاه ممارسة التربية البدنية الرياضية .	25
120	إجابات التلميذات إن كنّ لا يوافقنّ على التمارين الرياضية أثناء حصة التربية البدنية الرياضية .	26
122	إجابات التلميذات عما إذا كنّ يشعرنّ بالقلق من ممارسة التربية البدنية الرياضية.	27
124	مدى إصرار المراهقة المحجبة من تحقيق الفوز أمام الخصم في المنافسة .	28
126	إجابات المراهقات ما إذا كنّ تعانين من القلق .	29
128	يوضح إجابات التلميذات عن صعوبتهنّ في التعامل مع الذكور .	30
130	إجابات التلميذات عن مدى قلقهنّ من عدم إتقان المهارات الرياضية .	31

الرقم	العنوان	الصفحة
01	النسبة المئوية لرغبة المراهقة المحجبة في ممارسة التربية البدنية الرياضية	69
02	النسبة المئوية لإجابات التلميذات اللاتي تعانين من الخجل أثناء المشاركة في القسم	71
03	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن اضطرار بتهن النفسية إن كانت في التربية البدنية الرياضية فقط	73
04	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن سهولة تعاملهن مع زملائهن داخل القسم في غير حصة التربية البدنية الرياضية.	75
05	النسبة المئوية لإجابات التلميذات ما ان كان ينتابهن شعور بتزايد نبضات القلب عند اقتراب حصة التربية البدنية الرياضية	78
06	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عما اذا كان يشعرن بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية الرياضية	80
07	تأثير الأستاذ و تسببه في خجل بعض المراهقات المحجبات في القسم	82
08	النسبة المئوية لإجابات المراهقات على إعاقة القلق للأداء الجيد	84
09	نسبة التلميذات اللاتي تعانين و اللاتي لا تعانين من الخجل و القلق عند تقديم بحوثهن أمام زملاء	86
10	خجل التلميذات من عدم إجابتهن على سؤال يقدمه لهن الأستاذ	88
11	إجابات عن مدى تأثر المراهقة المحجبة بتعامل الأستاذ	91
12	النسبة المئوية للتلميذات اللاتي تعانين من الخجل عندما يحين دورهن	93
13	النسبة المئوية لإجابات المحجبات عما إذا كن يقبلن تسليط الأعين عليهن داخل الوسط المدرسي.	95
14	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن مدى تأقلمهن مع الجنس الآخر في حصة التربية البدنية الرياضية	97
15	النسبة المئوية لإجابات التلميذات اذا كان ينتابهن الخجل عند الفشل في أداء مهارة رياضية	99
16	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عما اذا كنا يشعرن بالخجل عند ممارسة التربية البدنية الرياضية	101
17	مدى خجل المراهقة عند استعراض مهارتها الرياضية أما الاخرين	104

قائمة الأشكال

106	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عما اذا كان تعانين من الخجل عند ممارسة الالعاب الجماعية مع زملاء	18
108	النسبة المئوية لإجابات التلميذات ما اذا كن يخجلن من البدلة الرياضية	19
110	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عما اذا كنا يمانعن من توبيخ الاستاذ لهن أمام زملاء	20
113	النسبة المئوية لإجابات عن مدى قلق المراهقة المحجبة في حصة التربية البدنية الرياضية	21
115	النسبة المئوية لإجابات التلميذات اللاتي تعانين من القلق أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مع الزملاء	22
117	النسبة المئوية لإجابات المحجبات عما اذا كنا يقلقن في المنافسة في الألعاب الجماعية	23
119	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن مدى عصبية المراهقة المحجبة اتجاه ممارسة التربية البدنية الرياضية	24
121	النسبة المئوية لإجابات التلميذات ان كن لا يوافقن على التمارين الرياضية أثناء حصة التربية البدنية الرياضية	25
123	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عما اذا كن يشعرن بالخجل عند ممارسة التربية البدنية الرياضية	26
125	النسبة المئوية عن مدى إصرار المراهقة المحجبة من تحقيق الفوز أمام الخصم في المنافسة	27
127	النسبة المئوية لإجابات المراهقات ما اذا كن تعانين من القلق	28
129	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن صعوبتهن في التعامل مع الذكور	29
131	النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن مدى قلقهن من عدم إتقان المهارات الرياضية	30

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	التشكرات
ج	ملخص البحث .
هـ	قائمة الجداول .
و	قائمة الأشكال البيانية ..

التعريف بالبحث

01.....	مقدمة البحث.
03.....	مشكلة البحث
05.....	أهداف البحث
05.....	فرضيات البحث
05.....	أهمية البحث
06..	مصطلحات البحث
09.....	عرض الدراسات السابقة
14.....	التعليق على الدراسات
16	نقد الدراسات

الباب الأول :

الدراسة النظرية

18.....مدخل الباب الأول

الفصل الأول :

الاضطرابات النفسية (الخجل و القلق) عند المراهقة .

20.....تمهيد

20.....1. الخجل

20.....1.1. تعريف الخجل

21.....2.1. تصنيف الخجل

21.....1.2.1. تصنيف إزتك

21.....1.1.2.1. الخجل الانطوائي

21.....2.1.2.1. الخجل الاجتماعي العصبي

22.....2.2.1. تصنيف بيلكونيس

22.....1.2.2.1. الخجل العام

22.....2.2.2.1. الخجل الخاص

22.....3.1. أعراض الخجل

22.....1.3.1. الأعراض الفيزيولوجية

22.....1.1.3.1. اضطرابات في الأوعية الدموية

- 22..... 2.1.3.1 اضطرابات في إفراز الغدد
- 22..... 3.1.3.1 اضطراب التنفس
- 22..... 4.1.3.1 اضطراب في الكلام واللغة
- 22..... 5.1.3.1 صلابة عضليّة
- 22..... 6.1.3.1 إنقباض في القلب
- 23..... 2.3.1 الأعراض العقليّة
- 23..... 3.3.1 الأعراض النفسيّة
- 24..... 4.3.1 الأعراض السلوكيّة الاجتماعيّة
- 24..... 4.1 أسباب الخجل
- 24..... 1.4.1 عوامل نفسيّة
- 25..... 2.4.1 عوامل اجتماعيّة
- 25..... 3.4.1 عوامل جسديّة
- 25..... 5.1 مكونات الخجل
- 25..... 1.5.1 المكوّن الإنفعالي
- 25..... 2.5.1 المكوّن المعرفي
- 25..... 3.5.1 المكوّن السلوكي
- 25..... 6.1 الخجل عند المراهقة
- 26..... 7.1 العلاج

26..... 1.7.1. العلاج الأسري

27..... 2.7.1. التحصين المنهجي

27..... 3.7.1. العلاج العقلاني والإنفعالي

27..... 4.7.1. العلاج السلوكي

2. القلق

28..... 1.2. تعريف القلق

29..... 2.2. تحليل القلق

30..... 3.2. القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي

30..... 1.3.2. القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي

31..... 2.3.1. القلق في نظر المدرسة السلوكية

32..... 4.2. أعراض القلق

32..... 1.4.2. الأعراض النفسية

32..... 2.4.2. الأعراض الجسمية

33..... 3.4.2. الأعراض النفسية الجسمية

34..... 5.2. مستويات القلق

34..... 1.5.2. المستوى المنخفض للقلق

34..... 2.5.2. المستوى المتوسط للقلق

34..... 3.5.2. المستوى العالي للقلق

34.....	6.2. أنواع القلق
34	1.6.2. القلق الموضوعي
35	2.6.2. القلق العصبي
35	1.2.6.2. القلق العام الطليق
35.	2.2.6.2. قلق المخاوف المرضية
35.	3.2.6.2. قلق الهستيريا
36.	3.6.2. القلق الخلقى
36.	7.2. العلاج
36.	1.7.2. العلاج النفسى
36	2.7.2. الإرشاد النفسى
36.	3.7.2. العلاج البيئى
36.	4.7.2. العلاج الحشطلتى
37.	5.7.2. العلاج الطبى
38.	الخلاصة

الفصل الثانى :ممارسة المحجبة للتربية البدنية الرياضية

40	تمهيد
40.....	1. المراهقة
40.....	1.1 تعريف المراهقة

40.....	1.1.1. التعريف اللغوي
41.....	2.1.1. التعريف الإصطلاحي
.41.....	2.1. تحديد مرحلة المراهقة
41.....	1.2.1. مرحلة المراهقة المبكرة من 12 سنة إلى 14 سنة
42.....	2.2.1. مرحلة المراهقة الوسطى من 15 سنة إلى 17 سنة
42.....	3.2.1. مرحلة المراهقة المتأخرة 18 سنة إلى 21 سنة
43.....	3.1. مشاكل المراهقة
43.....	1.3.1. مشاكل نفسية
44.....	1.1.3.1. حالة الإكتئاب
44.....	2.1.3.1. إنفصام الشخصية
44.....	2.3.1. مشاكل إجتماعية
45.....	3.3.1. مشاكل صحية
45.....	4.3.1. مشاكل دراسية
46.....	4.1. خصائص المراهقة
46.....	1.4.1. النمو البيولوجي للمراهق
46.....	2.4.1. النمو الجسمي
47.....	3.4.1. النمو الجنسي
47.....	4.4.1. النمو الحركي

47.....	5.4.1. النمو العقلي للمراهق
48.....	6.4.1. النمو الإجتماعي
48.....	7.4.1. النمو الإنفعالي
49.....	2. الحجاب
49.....	1.2. تعريف الحجاب
49.....	1.1.2. التعريف اللغوي
49.....	2.1.2. التعريف الإصطلاحي
49.....	2.2. أهميّة الحجاب
50.....	3.2. الحجاب وأثره في المجتمع
51.....	3. التربية البدنيّة الرياضيّة
51.....	1.3. تعريف التربية البدنية
52.....	2.3. أهميّة التربية البدنيّة
52.....	3.3. أهميّة الممارسة الرياضيّة عند المراهق
52.....	1.3.3. الرياضة عند المراهق
52.....	2.3.3. الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
54.....	الخلاصة
.55.....	خاتمة الباب الأول

الباب الثاني :

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني 57

الفصل الأول:

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

تمهيد 59

1-منهج البحث 59

1-2- مجتمع و عينة البحث 59

1-2-1- المجتمع 59

1-2-2- العينة 60

1-3- مجالات البحث 60

1-4- الأسس العلمية للاستبيان 61

1-5- أدوات البحث 62

1-6- الأدوات و الوسائل الإحصائية 63

خلاصة 65

الفصل الثاني

عرض تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد 67

1-عرض و تحليل نتائج الدراسة..... 67

قائمة المحتويات

- 2- مناقشة و تفسير نتائج الدراسة 132
- 3- الاستنتاجات 133
- 4- الخلاصة العامة للبحث 134
- 5- التوصيات و الاقتراحات 135

المصادر و المراجع

الملاحق

التعريف

بالبحر

1-مقدمة :

تعتبر التربية البدنية الرياضية جزءا هام بالنسبة للإنسان بصفة عامة و بالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، لأنها تمدد ببعض الفوائد الذي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية، التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط إنما تمدد أثارها الايجابية النافعة في جميع الجوانب.

فقد احتلت حصة التربية البدنية الرياضية مكانة مرموقة في حياة التلاميذ ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار مآلديهم من خبرات و مهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجات فهي تثري بحياتهم و تضيف المعنى و المغزى لوجوههم من خلال تخفيفها للاضطرابات النفسية ، وفترة المراهقة من المراحل العمرية الحرجة التي يمر بها الجميع ففيها تبدأ شخصية الفرد بالاستقرار نتيجة التجارب والمواقف التي تم المرور بها وقد تبرز تغيرات مفاجئة عند المراهقة وهذا يؤدي إلى معاناته النفسية وخلق المشاكل بلا سبب ويميل إلى العزلة والانطوائية. (م.زغلول، 2002، ص14).

و اهتمام الباحثون التربويون و النفسانيون بالضغوطات النفسية التي يعاني منها المراهقون و المراهقات وذلك لما تتميز هذه المرحلة من اضطرابات نفسية و خاصة في مرحلة المراهقة الثانية التي تتزامن مع المرحلة الثانوية .

يعتبر المجتمع الجزائري من المجتمعات العربية المحافظة و ارتباطها بديننا الحنيف الإسلام الذي يلح على المرأة بلباس الحجاب و جعله بمثابة الستار الواقي لها لأنها ضعيفة نفسيا،

مما يصعب مهمة الفتيات المتحجبات حول ممارسة التربية البدنية الرياضية أو عدم ممارستها مما يخلق لديهم اضطرابات نفسية زائدة عند الممارسات و المراهقين بصفة عامة. و على هذا الأساس ارتأت الطالبات الباحثات الغوص في هذا المجال و التطرق لهذا الموضوع و ذلك بدراسة بعض الاضطرابات النفسية الأكثر شيوعا عند المراهقات المحجبات الممارسات لتربية البدنية الرياضية في بعض ثانويات مستغانم.

و تناولنا في هذه الدراسة جانبين ، جانب نظري و جانب تطبيقي ،الجانب النظري يشمل ثلاثة فصول ، الفصل التمهيدي الذي تطرقنا فيه الى الإطار العام للدراسة انطلاقا من طرح إشكالية الدراسة و ضبط فرضيات البحث ثم عرض أهداف و أهمية البحث و تحديد المصطلحات و المفاهيم المتعلقة بالبحث ،ثم سرد الدراسات المشابهة المتعلقة بالبحث.

أما في الفصل الأول تناولنا الاضطرابات النفسية عند المراهقة (الخجل و القلق) ،أما في الفصل الثاني تطرقنا إلى ممارسة المحجبة للتربية البدنية الرياضية و خصائص المراهقة .

أما الجانب التطبيقي يشمل فصلين (الفصل الثالث و الرابع) تطرقنا في الفصل الثالث إلى الدراسة الاستطلاعية و المنهج المناسب لدراسة ، و مجالها الزمني و المكاني و تحديد مجتمع البحث و العينة المدروسة و أدوات البحث و إجراءات . أما الفصل الرابع الى عرض النتائج و الاستنتاجات.

2- المشكلة :

تعد التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية بالغة لما لها من دور فعال في إحداث التطور المرغوب فيه في المجتمع و إعداد الفرد لتجعله قادراً على أن يحيا حياة ناجحة عن طريق مواهبه و إبراز قدراته .(الخالدة، 2004، ص 18).

يرى علماء النفس أنّ أكثر المراحل صعوبة و حساسية في حياة الإنسان هي فترة المراهقة من الجانب النفسي لما تمر به من تقلبات مزاجية و صراعات نفسية و جسمية و إنفعالية ،حيث تختلج نفس المراهق بتوترات تمتاز بالإندفاع و الحساسية المفرطة كما ينتابه من وقت لآخر الإحساس بالضغوطات النفسية (القلق والخجل) .

و بما أنّ التربية البدنية و الرياضية مادة من المواد الأكاديمية و هي ذات أهمية كبيرة لما تكسبه من فوائد نفسية و إجتماعية و تعليمية كما أنّها تلعب دوراً كبيراً خاصة للمراهقة حيث تساعدها على اجتياز مرحلة المراهقة على أحسن وجه ، لذا معظم الدول أفرت بإجباريّة ممارستها في المؤسسات التربوية و هذا في إطار نصوص قانونية قصد تكوين الفرد سليماً بدنياً ، فكرياً إجتماعياً و خلقياً « العقل السليم في الجسم السليم » و الجزائر من بين الدول الإفريقيّة الأولى التي تسعى إلى جعل التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية كبيرة في المؤسسات التربوية و من خلال الزيارات الميدانية التي أجرتها الطالبات في بعض الثانويات لاحظت أن المتحجبات يعانون من عدة اضطرابات نفسية خاصة في حصة التربية البدنية الرياضية و بالأخص المتحجبات

الممارسات بالمقارنة بالغير الممارسات بحيث تعاني المتحجبة الممارسة من اضطرابات زائدة نظرا لرغبتها للرياضة من خلال حصة التربية البدنية الرياضية وصعوبة التوافق ما بين اللباس الشرعي و الحجاب و ممارسة الرياضة و لّد لديهن عدة اضطرابات نفسية مما دفع البعض إلى عدم الممارسة و الإعفاء من التربية البدنية الرياضية ، من هذا الجانب زيادة إلى قلة البحوث التي تناولت دراسة الاضطرابات النفسية لدى مرافقات المحجبات وخاصة في المجتمع الجزائري.

و من خلال دراستنا الحالية نسعى نحن الباحثات إلى معرفة بعض الاضطرابات النفسية التي تتولد عند المرافقة المحجبة أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية في الوسط المختلط بالمؤسسات التربوية التعليمية و منه جاءت دراستنا هاته للإجابة على التساؤلات التالية :

- 1- هل تعاني المرافقة المحجبة من بعض الاضطرابات النفسية (القلق ، الخجل) أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ؟ .
- 2- ما مستوى درجة القلق لدى المرافقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ؟ .
- 3- ما مستوى درجة الخجل لدى المرافقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ؟ .

3- أهداف البحث :

- التعرف إلى بعض الاضطرابات النفسية التي تواجهها المراهقة أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية .
 - التعرف إلى درجة الخجل لدى المراهقة المحجبة أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية و الرياضية .
 - التعرف إلى درجة القلق لدى المراهقة المحجبة أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية .
- 4- الفرضيات :

- تعاني المراهقة المحجبة من بعض الاضطرابات النفسية (القلق ، الخجل) أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي .
 - مستوى درجة القلق مرتفعة لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي .
 - مستوى درجة الخجل مرتفعة لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي .
- 5- أهمية البحث :

- الكشف عن الدور الإيجابي لحصة التربية البدنية الرياضية .
- لفت إنتباه المربين لشخصية وخصائص المراهقة المحجبة .

- وضع أنشطة وبرامج تتماشى مع المراهقة المحجبة وإعطاء صورة حقيقية لها .

6- ضبط المفاهيم الأساسية :

لقد وردت في البحث عدة مفاهيم و مصطلحات تفرض على الباحث أن يزيل عليها

اللبس و الغموض لكي يرقى إلى مستوى البحوث العلمية الأكاديمية و من بين هذه

المصطلحات ما يلي :

6-1 الإضطرابات النفسية :

هو نمط سيكولوجي أو سلوكي ينتج عن الشعور بالضيق أو العجز الذي يصيب الفرد

و لا يعد جزءا من النمو الطبيعي للمهارات العقلية أو الثقافية (محمد عبد الطيب ،1994، ص 216).

و تمثل هذه الإضطرابات النفسية التي تحدث بصدد دراستها في :

6-1-1 الخجل :

* التعريف الإصطلاحي :

السمادوني فيشير إلى " أنه تأثير إنفعالي بالآخرين في المواقف الإجتماعية " . (إبراهيم،

1994، صفحة 139)

كما أشار عاقل على أنه " حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الإجتماعي".

(عاقل فاخر ،1984 ص 218).

* التعريف الإجرائي :

الخجل هو من المشاعر البشريّة السليبيّة التي تجعل الإنسان يشعر بحالة من التوتر النفسي والإحساس السلبي للذات فيجد صعوبة في التركيز على ما يدور حوله .

6-1-2 القلق :

* التعريف الإصطلاحي :

هو إحساس يتربق خوف غير مريح ، يصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي والمغذي لكل الجسم ، مثل الدورة الدمويّة وأوعيّة القلب والقولون وحتى الجلد والرئة والعيون فالقلق هو ترجمة لأعراض جسديّة والبيئة المحيطة وتشجع ظهور القلق فالعوامل النفسيّة الإجتماعيّة تلعب دورا في نشاط المرض ، كما أنّ القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض . (المنان، 2000، صفحة 06)

* التعريف الإجرائي :

بأنّ القلق هو توتر شامل ومستمر الذي ينتاب الفتاة المحجبة خلال ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية بالمؤسسة التربوية التعليمية.

6-2 المراهقة :

* التعريف الإصطلاحي :

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد و إكتمال الرشد . (تركي، 1990، صفحة 241)

* التعريف الإجرائي :

هي من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد ، حيث تطرأ عليه تغيرات مختلفة .

3-6 الحجاب :

* التعريف الإصطلاحي :

هو المنع من الوصول الى الشيء و الحجاب الذي نحن بصدد دراسته هو حجاب المرأة المسلمة أي اللباس الذي فرضه الله عز و جل على المرأة لكي تؤمن نفسها من

الرجال . (إسماعيل، 1996، صفحة 71)

* التعريف الإجرائي :

الحجاب هو لباس يستر جسد المراهقة وشعرها وكل ما فيها من مفاتن .

4-6 التربية البدنية والرياضية :

* التعريف الإصطلاحي :

يرى مفكر التربية البدنية الرياضية البريطاني morgan أنّ تعبير التربية البدنية

يتضمن في حد ذاته الوسط الذي يمكن للتربية أن تتأثر به و الذي يمثل في إطار

منظمة من النشاط البدني و على الرغم من أنّ أنشطة التربية البدنية الرياضية متباينة

و مختلفة إلا أنّ هناك خصائص مشتركة فيما بينها . (أنورالخولي، 2001، صفحة 31)

* التعريف الإجرائي :

التربية البدنية الرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف إلى تكوين المواطن

من جميع النواحي .

7- الدراسات والبحوث المشابهة :

لقد قمنا بالتعرض في هذا الجزء لأهم الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا والتي

كان لها شبه بهذه الدراسة نظرا لما جاء فيها من مضامين وأهدافها العلميّة والنظريّة ومناهجها والعينات التي تمت دراستها وكيفية إختيارها والأدوات المستخدمة فيها وأهم النتائج المتوصل إليها ،وأبدينا في الأخير نقدا لها وتبيان الجديد الذي جاءت به هذه الدراسة بالمقارنة مع الدراسات السابقة .

7-1 عرض الدراسات السابقة :

* الدراسة الأولى : دراسة الطالب إجبالي رضوان سنة 2007 بعنوان : درجة الإضطرابات النفسيّة عند المراهقة المحجبة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

- المشكلة :

تتمثل في درجة الإضطرابات النفسيّة عند المراهقة المحجبة أثناء ممارسة النشاطات البدنيّة الرياضيّة في الوسط المختلط .

- أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى كشف العلاقة الإرتباطية بين الإضطرابات النفسيّة التلميذات المتحجبات وممارسة النشاط البدني في الوسط المختلط .

- الفرضية العامة :

توجد علاقة إرتباطية بين الإضطرابات النفسيّة المتمثلة في الضغط والقلق مع ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط .

- المنهج المتبع : المنهج الوصفي المسحي .
- الأدوات :الإستبيان (أسئلة مغلقة ومفتوحة) مقياس إدراك الضغط .
- عينة البحث : يقدم حجم العينة في الدراسة ب 240 فتاة محجبة ينقسمون إلى مجموعتين:

أولى أفرادها يمارسون النشاط البدني في وسط مختلف و الثانية في وسط غير مختلط
ثم إختيار أفراد العينة من المؤسسات التربويّة لبعض ثانويات الجزائر العاصمة .

- أهم نتيجة : ظهور فروق جوهرية بين مجموعتي البحث في شدة القلق لصالح المراهقات المحجبات اللاتي يمارسن النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ومن خلال إتباع هذه الدراسة تبين أنّ ممارسة النشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط تزيد من بعض الإضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة وعلي تصبح ممارسة النشاط البدني الرياضي لاتحقق الأهداف المرجوة منها بل العكس .

* الدراسة الثانية : دراسة الطالب (قندوز علي) سنة 2009 بعنوان : دور النشاط البدني والرياضي في التخفيف من الإضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي .

- المشكلة :

هل النشاط البدني الرياضي يلعب دور في التخفيف من الاضطرابات السلوكية لدى المراهقين في الطور الثانوي ؟ .

- أهداف البحث :

إيضاح العلاقة التي تربط الممارسة الفعلية للنشاط البدني والرياضي وبناء شخصية
سوية للتلميذ المراهق .

- الفرضية العامة:النشاط البدني الرياضي يلعب دور في التخفيف من الإضطرابات السلوكية
لدى المراهقين .

- المنهج المتبع : المنهج الوصفي التحليلي .

- الأدوات : استعملت هذه الدراسة مقياس السلوك التكيفي .

- عينة البحث :تكونت عينة البحث من 27 تلميذ تم أخذهم بطريقة مقصودة .

- أهم نتيجة : إنّ النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهذيب الفرد وتسوية شخصيته
والتحكم في ميول وإنفعالات تزيد من الانضباط والإتزان والتحكم وإثبات الذات
والقدرة على السيادة والمسؤولية ومسايرة قوانين الجماعة داخل المؤسسات التربوية
وخلق روح الإنتماء .

* الدراسة الثالثة : دراسة الطالب (بوحليب مبروك) : سنة 2012 بعنوان "دور

النشاطات الرياضية التربوية في تخفيف القلق و الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا "

- المشكلة : ما أهمية النشاطات الرياضية التربوية في خفض درجة القلق

و الضغوطات النفسية لطلاب البكالوريا ؟.

- أهداف البحث :

- معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق النفسي لتلاميذ البكالوريا .

- معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق البدني لتلاميذ البكالوريا .

- الفرضية العامة : توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين النشاطات الرياضية و التربوية و خفض درجة القلق و الضغوطات النفسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

- الأدوات : الاستبيان - مقياس القلق العام و مقياس قلق الإختبار .

- عينة البحث : أخذت عينة البحث 200 تلميذ من التلاميذ المقبلين على البكالوريا الممارسين و غير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وكذلك 20 فئة من السنة الثانية الممارسين للنشاطات الرياضية والتربوية و 20 أستاذ تربية بدنية ورياضية للطورالثانوي موزعين على 6 ثانويات ولاية سطيف اختيروا بطريقة عشوائية .

- أهم نتيجة : إنّ ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض

مستوى القلق بمختلف أبعاده (البدني ، النفسي ، المعرفي ، السلوكي ، الإجتماعي) ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة النهائية بصفة خاصة .

- التوصية العامة :توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات

التربوية وإعداد برنامج خاص ومنظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي تشمل كل النشاطات الترفيهية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى وهذا من أجل مختلف الضغوطات وأنواع القلق التي يتعرض لها التلميذ .

* الدراسة الرابعة: دراسة الطلبة (محارزي حمزة وآخرون) سنة 2013 بعنوان " دور التربية البدنية والرياضية في التقليل من اللا شعور بالقلق لدى تلاميذ الطور الثانوي " .

- المشكلة : ما اسهام التربية البدنية الرياضية في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ مرحلة الثانويّة ؟ .

- أهداف البحث :

تسليط الضوء على ظاهرة تشغل بال معظم الناس عموما ، وهذا مادفعنا لإختيار هذا الموضوع محاولين إبراز أهمية التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ومعرفة الحالات (السيكولوجية) للمراهق ومعرفة مامدى دور حصة التربية البدنية الرياضية للتقليل من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانويّة .

- الفرضية العامة : حصة التربية البدنية الرياضية تساعد التلميذ المراهق في التغلب على القلق في المرحلة الثانويّة .

- المنهج المتبع : اعتمد الطلبة في بحثهم على المنهج الوصفي .

- الأدوات : الإستبيان .

- عينة البحث : أخذت عينة البحث 500 تلميذ ، أختيروا بطريقة عشوائية .

- أهم نتيجة : دور حصة التربية البدنية الرياضية في التقليل من حدة القلق عند المراهق وإنّ المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة المتعددة أثناء حصة التربية البدنية الرياضية ينشأ لديه شعور بالإرتياح النفسي كما يكتسب صفات إجتماعية كالتعاون وتحمل المسؤولية ، وجدنا كذلك أن لأستاذ التربية البدنية دور في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له المراهق بنفس درجة نجاح الأستاذ في أداء مهامه على أحسن وجه .

- التوصية العامة : الإهتمام بحصة التربية البدنية الرياضية وبالمراهق خاصة رغم أنّ نتائج البحث تبقى نسبية وغير كاملة لأنّها لم تأخذ كل المتغيرات ذات التأثير على نفسيّة المراهق .

7-2 التعليق على الدراسات :

من خلال الدراسات المشابهة التي تم عرضها سابقا يمكن إستخلاص بعض النقاط الهامة والتي يمكن من خلالها نقد هذه الدراسات وتحليل إجراءاتها في محاولة من الباحث الإستفادة منها من حيث الهدف والعينة والأدوات المستخدمة والمعالجات الإحصائية المستخدمة ومناقشة النتائج التي توصلت إليها هذه البحوث والعلاقة بينها .

من حيث المنهج :

استخدم جميع الطلبة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته مع الهدف .

من حيث العينة :

تنوعت العينات الخاصة بالدراسات المشابهة كل تبعا لهدف من الدراسة من حيث المرحلة السنية (تلاميذ) الوظيفية (الأساتذة) ، وقد تم إختيار عينة بحوثهم بطريقة عشوائية .

من حيث الأدوات المستخدمة :

تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة فدراسة قندوز علي سنة 2009 اعتمدت على أداة مقياس السلوك التكييفي ودراسة بوحليب مبروك من العام 2012 اعتمدت على أداة الإستبيان ومقياس القلق العام والإختبار ودراسة محارزي حمزة وآخرين سنة 2013 اعتمدت على الإستبيان كأداة أساسية لجمع المعلومات ، ومن الملاحظ في هذه الدراسات اعتماد أداة الإستبيان وقد يرجع ذلك لصدق محتواها وأمانتها العلمية بالإضافة إلى يسر وسهولة العمل بها وما تحققه من توفير الجهد والوقت .

- أهم النتائج المتوصل إليها :

توصل الطالب (قندوز علي) سنة 2009 إلى أهم نتيجة هو أنّ النشاط البدني الرياضي له القدرة على تهديب الفرد وتسوية شخصيته والتحكم في ميول وإنفعالات تزيد من الإنضباط و القدرة على السيادة والمسؤولية ولخص (بوحليب مبروك) سنة 2012 على أنّ ممارسة النشاطات التربوية الرياضية لها دور كبير في تخفيف مستوى القلق بمختلف أبعاده ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ الطور الثانوي ، أمّا (محارزي حمزة وحداد رحيم) سنة 2013 توصلوا بأنّ لحصّة التربية البدنية

الرياضية دور في التقليل من حدة القلق لدى المراهق ، وأنّ المراهق من خلال
مراسته للألعاب والأنشطة المتعددة ينشأ لديه الشعور بالإرتياح النفسي كما يكتسب
الصفات الإجتماعيّة وتحمل المسؤولية ، فكل الدراسات تثبت بأنّ للتربية البدنية
الرياضية دور في التخفيض من نسبة الضغوطات النفسية لدى التلاميذ .

7-3 نقد الدراسات السابقة :

كان لزاما علينا مع الأخذ بالحسبان الدراسات السابقة والاستفادة منها بطبيعة الحال
في دراستنا البحثية إضافة ما هو لازم وضروري رغم أنّ هذه الدراسات جميعها تهتم
بفترة المراهقة في الطور الثانوي بينما دراستنا الحالية تتميز عن الدراسات السابقة
بأنّها الدراسة الوحيدة التي تدرس درجة الاضطرابات النفسية (الخجل والقلق) معا
عند المراهقة المحجبة الممارسة للتربية البدنية الرياضية في التعليم الثانوي ، وقد
استعنا في ذلك الإطلاع والاعتماد على مصادر ومراجع جديدة تفيد البحث ،
بالإضافة إلى زيادة نسبة اختيار العينة والتي تتمثل في 50% لإكساب الدراسة أكثر
دقة وواقعية واعتماد على أدوات أخرى مثل الملاحظة والاستبيان .

الباب

الأول

الدراسة

النظرية

مدخل الباب الأول:

لقد تم تقسم هذا الباب إلى فصلين بحيث تطرقت الطالبات الباحثات في الفصل الأول إلى الاضطرابات النفسية (الخجل و القلق) أما الفصل الثاني تم التطرق فيه إلى ممارسة المراهقة المحجبة للتربية البدنية الرياضية بالتعليم الثانوي

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخبجل ، القلق) عند المراهقة.

- تمهيد

1. الخبجل

1.1. تعريف الخبجل

2.1 تصنيف الخبجل.

3.1 أعراض الخبجل

4.1 أسباب الخبجل .

5.1 مكونات الخبجل

6.1 الخبجل عند المراهقة

7.1 العلاج

2.القلق

1.2 تعريف القلق

2.2 تحليل القلق

3.2 أعراض القلق

4.2 مستويات القلق

5.2 أنواع القلق .

6.2 العلاج .

- خلاصة .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

تمهيد

تعتبر المراهقة مرحلة حرجة يمر بها الفرد وهي فترة غامضة بالنسبة للمراهق ، بحيث تسيطر عليه اضطرابات نفسية والشخص الذي يعاني من هذه الاضطرابات عادة ما يعاني من عدم القدرة على التعامل بسهولة مع الآخرين في المدرسة والمجتمع إذ يعد الخجل والقلق والاكتئاب من أهم الاضطرابات النفسية شيوعا خاصة عند المراهقين ، مما يؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية وتدهور حالتهم الصحية ففي هذا الفصل سنتعرف على مجموعة من الاضطرابات النفسية المتمثلة في الخجل والقلق وتصنيفها وأعراضها وأسبابها وطريقة الوقاية والعلاج .

1- الخجل

1-1 تعريف الخجل :

عرّفه البهي بأنه حالة إنفعالية قد يصاحبها الخوف عندما يخشى الفرد الموقف

الراهن المحيط به . (البهي فؤاد ، 1975 ، صفحة 293)

أمّا عاقل فيشير إلى أنّه حالة من حالات العجز عن التكيف مع المحيط الإجتماعي . (فاخر ،

1984 ، صفحة 173)

كما أشار الشناوي للخجل بأنه يقع على طرف خط متدرج تقع المكابرة على طرفه

الآخر وكلاهما صفتان مذمومتان على حين يقع الحياء في وسطه وهو صفة كريمة .

(الشناوي محمد محروس ، 1992 ، صفحة 10)

حيث عرفه موسوعة علم النفس رزق بأنه حالة عاطفية إنفعالية معقدة تنطوي على

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

شعور سلبي بالذات أو على شعور بالنقص لا يبعث الإرتياح بالنفس . (رزق أسعد ، 1977 ، صفحة 110)

وعرفته موسوعة علم النفس والتحليل النفسي الحنفي بأنه حالة إرتباك وقلق وكف في حضور الآخرين . (الحنفي عبد المنعم ، 1978 ، صفحة 110)

كما عرفه زمباردو بأنه الخوف وعدم الإرتياح في حضور الآخرين لاسيما هؤلاء الذين يشكلون تهديدا إنفعاليا للشخص كأن يكونوا أعضاء من الجنس أو في سلطة أعلى أو غرباء . (raven.b. et rubin.j.s, 1983, p. 65)

وعرفه ياس بأنه التوتر والقلق والشعور بالإرتباك وعدم الإرتياح وتجنب تحديق النظر وكبت السلوك الإجتماعي الطبيعي والمتوقع . (chech, 1981, p. 330)

1-2 تصنيف الخجل (أنواعه) : من خلال الدراسات والإطلاع على الأدبيات

يمكن أن يصنف الخجل إلى عدة تصانيف هي :

1-2-1 تصنيف " ازنك Eysenk " 1969 : حيث صنف الخجل إلى نوعين هما :

1-1-2-1 الخجل الإنطوائي : يتميز صاحب هذا النوع من الخجل بالعزلة ولكن مع

القدرة على العمل بكفاءة مع الجامعة إذا اضطر الشخص لذلك .

1-2-1-2 الخجل الإجتماعي العصابي : يتميز صاحب هذا النوع من الخجل بالقلق الناتج

عن الشعور بالحساسية المفرطة والذات والإحساس بالوحدة النفسية ، ويدفع هذا

النوع من الخجل إلى الوقوع في صراعات نفسية بين رغبة الفرد الخجول في

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

تكوين علاقات إجتماعية مع الآخرين وخوفه منها . (مايسة أحمد النيال ، مدحت عبد الحميد أبو زيد، 1999، صفحة 18)

1-2-2-1 تصنيف بيلكونيس 1977 : يميز نوعين من الخجل هما :

1-2-2-1 الخجل العام : حيث يختص بالسلوك السيء أي الفشل في الإستجابة للمواقف الإجتماعية .

1-2-2-2 الخجل الخاص : يختص صاحبه بالشعور الذاتي لشيء ما أي تكون لدى

الفرد الخجل ذاتية بعدم الإرتياح والخوف من التقييم السلبي . (حسين علي فايد ، 2001، صفحة 6)

1-3-1 أعراض الخجل :

إنّ ظاهرة الخجل هي كغيرها من المشاكل النفسية الأخرى لها أعراض حدّدها علماء النفس وبعض الباحثين فيمايلي :

1-3-1 الأعراض الفيزيولوجية : هي أعراض متميزة تظهر عند الخجل وتمس جميع جسمه ومن هذه العلامات مايلي :

1-1-3-1 اضطرابات في الأوعية الدموية : حيث حالة إتساعها تسبب إحمرار في الوجه وفي حالة تقلصها تسبب إصفرار وشحوب الوجه .

1-1-3-2 اضطراب في إفراز الغدد : مثل العرق الجلدي خاصة في اليدين ، جفاف الحلق ، مبالغة في البلع ورغبة في التبول .

1-1-3-3 اضطراب التنفس : ناتج عن نقص التنفس .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

4-1-3-1 اضطراب في الكلام أو اللّغة : تتمثل في تصلب الحبال الصوتيّة أي يظهر

الكلام متقطع مثل التأتأة ، تغيرات في الصوت الذي يكون أحياناً غير مسموع أو غامض .

5-1-3-1 صلابة عضليّة : خلل كبير في الحركات الإراديّة ، ترددت تعثرات فقدان

التوازن ، إنتعاش في الأصابع وثقل المشي .

6-1-3-1 إنقباض في القلب : تزايد خفقات القلب .

2-3-1 الأعراض العقليّة : يحدث أثناء نوبة الخجل على مستوى الشعور ، تجعل

الخجول لا يلاحظ ولا يتذكر شيئاً كأنّه تعرض إلى الأذى التخدير ولا يكون له أي رد فعل

فكري حيث عند التحدث إليه يبقى صامتا ، كما أنّه يفقد الإدراك الحقيقي للأشياء

والأصوات التي يراها ويسمعها ويكون إدراكه محصورا في دائرة الخجل لمدة

معينة .

3-3-1 الأعراض النفسيّة : لاشك أنّ المظاهر النفسيّة هي أكثر غالبيّة وبناءاً على ذلك

يمكننا أن نعطي العناصر المشتركة عند جميع الخجولين فزع مع ضيق تنفسي عميق

وتسلسل في الإختناقات ، هذا الفزع يكون متبوعا بالهروب الذي يكون جزئياً مثل

المحاضر الذي يختصر في محاضرتة هروبا من موقف الخجل ، أو يكون هروباً

كلياً من المواقف المخجلة بإنعزاله وإنطوائه هذه الرغبة في الهروب تززع الفزع

لدى الخجول علما أنّه مدرك لحالته هذه .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

- حيرة نفسيّة وأفكار مشوشة وغامضة .
- طأطأة الرأس والنظر إلى الأرض .
- الإحساس بالإغماء في حالة الخجل العنيف .
- كما تظهر على الخجول أعراض أخرى باطنية كالشعور بالذنب ، العقاب الذاتي .
- الإحباط الشعور بالنقص . (daco pierre, 1973, p. 63.64.65)
- 1-3-4 الأعراض السلوكية الإجتماعية : كشفت الدراسات الحديثة مثل دراسات**
" نيكونيس 1977 " و " يتم بارد سنة 1982 " أنّ الخجولين يتميزون بسلوكات
خاصة أثناء إحتكاكهم بالمواقف الإجتماعية المختلفة يمكن تلخيصها فيمايلي :
- ميل الخجول إلى العزلة خاصة مع الجنس الآخر .
- الخجولين يتسمون ببطئ الحديث مع الآخرين أو يلتزمون الصمت في الجماعة .
- يشعر بالوحدة وأنه أقل لياقة من الآخرين .
- الخجول لا يستطيع الدفاع عن حقوقه ولا يعبر عن ذاته بطريقة إيجابية .
- تكون لديهم صعوبة في مقابلة الأشخاص الغرباء وتكوين صداقات .
- الخوف الشديد في الحديث مع الآخرين .
- يجد المراهق الخجول صعوبة في التحرك بحرية الأماكن العمومية مثل الأكل أمام
النّاس . (محمد طاهر طالب، 1987، صفحة 175)

1-4 أسباب الخجل : هناك الكثير من العوامل المسببة للخجل ومن أهمها مايلي :

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

1-4-1 عوامل نفسية : متمثلة في التنشئة الإجتماعية الخاطئة كالتكفل الأسري من سلوك الطفل وعدم تشجيعه على السلوك الصحيح .

1-4-2 عوامل إجتماعية : متمثلة في عدم الرعاية الإجتماعية والتكفل الأسري . (عبد الهادي نبيل، يناير 1999، صفحة 112)

1-4-3 عوامل جسمية : متمثلة في العاهات والعجز . (فرحة خليل، 2000، صفحة 49)

1-5-1 مكونات الخجل : اقترح بعض الباحثين (كفاي 1994 ، حمادة 1999 ،

النيال 1999) نموذج المكونات الأربعة للخجل وهي :

1-5-1 المكون الإنفعالي : ويظهر من خلال تنبيه الأحاسيس النفسية التي تدفع الفرد

إلى إستجابة التقادي والانسحاب بعيدا عن مصدر التنبيه ، كخفقان القلب وإحمرار

الوجه وبرودة اليدين . (كفاي علاء الدين، 1994، صفحة 37)

1-5-2 المكون المعرفي : حيث أشار "إيزنك Eysenck " إلى هذا المكون بأنه إنتباه

مفرط للذات ووعي زائد بالذات وصعوبات في الإقناع والإتصال . (مايسة أحمد النيال، 1999،
صفحة 15)

1-5-3 المكون السلوكي : نقص السلوك الظاهر ويركز على الكفاءة الإجتماعية

للأشخاص الخجولين ويتصفوا بنقص في الإستجابات السوية . (حمادة لؤلؤة نهابة عبد اللطيف-حسن إبراهيم-، جويلية 1999، صفحة 29)

وأضافت " النيال " أن المكون الوجداني للخجل متمثل في الحساسية وضعف الثقة

بالنفس واضطراب المحافظة على الذات . (مايسة أحمد النيال ، 1999، صفحة 15)

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

1-6 الخجل عند المراهقة :

يرى علماء النفس أنّ فترة المراهقة تختلف عند الفتى المراهق أو الفتاة المراهقة أثناء إختلاطهم بالنّاس أو إقترابهم منهم شكلا من أشكال الخجل ولذلك يعتبر هذا النوع من الحياء شيئاً طبيعياً حتمياً وعندما تشتد هماتهم وعزيمتهم كلما تقدم بهم السن وأعاقتهم الأحداث والعقبات وهم سائرون نحو النمو والتطور جسدياً و نفسياً ، ستلاقيه الكثير من المصائب والمحن فيحاولون تخطيها وهذا الصراع الناتج عنها يولد في الإنسان الإرادة والثقة بالنفس وهي حافز كبير للتغلب على الخجل كما يتعرض الإنسان مرهف الحس الإنفعالي إلى الكثير من الإنزعاج لتأثره بالعوامل الخارجيّة ، بحيث يخلق لنفسه وبنفسه الأوهام الزائدة واللاواقعيّة ويغالي في تضخيمها وتكبيرها بدون أن يكون لها واقعيّة ماديّة ملموسة أو مصدر حقيقي وذلك نتيجة المراهقة . (مصطفى غالب، 1983، صفحة 110)

1-7 العلاج :

1-7-1 العلاج الأسري :

- توفير الحب ومعرفة أسباب الخجل ومواجهتها والكشف عن مواهب الطفل التي يفتخر بها ويعتمد عليها في بناء شخصيته .
- تهيئة جو أمن والطمأنينة حتّى يستطيع التعبير عن مخاوفه وقلقه وشكوكه .
- إعطاء له أعمال لاتفوق قدراته ، ويكون قادرا على القيام بها وتدفعه إليها لكي يشعر بالأهميّة بدلا من الإنزواء والخجل .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

- لا يدع الطفل يغرق في إحترام الأصول فقط بل يجب أن نترك له الحرية في إختيار تصرفاته .

- تدريب الطفل على الإختلاط بالآخرين والإحتفاظ بالأصدقاء والإهتمام بالمظهر الخارجي.

- التربية الإستقلالية وعدم التدليل وذلك بالتقليل من الحماية الزائدة والمستمرة للطفل .

- التدريب على المهارات الإجتماعية من بين هذه المهارات نجد تركيز النظر بالعين

أثناء الكلام ، بذيء الحديث ، بالإضافة إلى مهارات التوكيد والإدراك الإجتماعي

ويقوم المعالج بالتدريب على هذه السلوكات من خلال لعب الأدوار مع بعضهم البعض

أثناء الجلسات العلاجية .

1-7-2 التحصين المنهجي :

بتحديد المثيرات والمواقف التي تستشير الخجل لدى الفرد ، ويطلب منه وضع قائمة

مدرجة للمواقف والأشخاص التي تستشيريه ويطلب منه الإسترخاء والهدوء النفسي

وإن يتخيل كل موقف أو كل شخص فيحدث كف الإستجابة ، ويسمى بالكف النقيض.

1-7-3 العلاج العقلاني والإنفعالي :

هو تغيير أفكار معتقدات الطفل الخجول حول نفسه وعن الأشخاص والمواقف وذلك

بتحديد هذه الأفكار الخاطئة وماتثيره من مشاعر سيئة ، ومن خلال المناقشة الجدلية

يتم ملاحظة إفتراضات الخجول حتى يقتنع في النهاية بأن فكرته هي الخاطئة

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

بخصوص الأشخاص والمواقف .

1-7-4 العلاج السلوكي :

إن كان سبب الخجل هو شعور الطفل بالنقص لإعتماد أحد أعضاء جسمه ، فيجب تدريب العضو المعتل لأنّ هذا يزيد من قوة العضو المعتل ، حتّى أنّه يمكن أن يفوق العضو السوي ، وهكذا يتخلص من شعوره بالنقص ويزول الخجل . (حسن مصطفى عبد المعطي، 2003، صفحة 339.341)

2- القلق

1-2 تعريف القلق :

يعرف حامد زهران 1977 القلق بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ويصاحبه خوف غامض وأعراض نفسية جسمية . ويعرف أحمد عكاشة 1998 كذلك القلق بأنه شعور غامض غير سار بالتوجس والخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي الإداري ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو السحبة في الصدر أو ضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة . (محمد عبد الظاهر الطيب،1994،ص281)

وفي الأخير توصلنا إلى تعريف إجرائي يتمثل في : القلق حالة من الخوف الغامض الذي يمتلك الإنسان وهو عبارة عن ألم داخلي أو أصبح داخلي بسبب الشعور بالضيق

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخلج ، القلق) عند المراهقة.

والألم والإنزعاج ويعتبر توتر شامل ومستمر نتيجة توقع الشر أو الخطر الذي قد يحدث .

2-2 تحليل القلق :

هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الإضطرابات النفسية ومن بين هذه النظريات نذكر .

يقول فرويد أنّ الأنا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الأنا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده أو العملية المخيفة التي تجري في الهو ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة القلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنات نفسية وقائية (حيلة المخاوف المرضية) وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصابي فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أمّا الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي . (محمد عبد الظاهر الطيب،1994، ص 26)

أمّا المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من "بيك Beck" الذي يقول أنّ القلق حالة إنفعالية متوترة تتسم بالعصبية والإرتعاد الداخلي وهو على متصل يمتد عبر أحد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير ، ويفسر سبب حدوثه كإضطراب إنفعالي في ضوء الإعتقادات السلبية التي يكنها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

أمّا هاري سولفيان 1966 فيرى أنّ القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقدان الحيويّة والأداء المنتج أو الانسحاب من الموقف كلياً .

أمّا المدرسة الإنسانيّة : فهي الإتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحيّة ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤوليّة والإبتكار والقيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لأنّ هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك فإنّ عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي و السلوكي التي تغزو أسباب القلق إلى الماضي. (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص 30)

2-3 القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي :

هناك العديد من النظريات التي تفسر القلق وتعلل أسبابه ، حيث أنّ بعض الإتجاهات النفسيّة ترجع القلق إلى عوامل نفسيّة قد تكون أثناء الميلاد أو في السنوات الأولى من الطفولة في حين يرى البعض أنّ العوامل الإجتماعيّة وكافة أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة ولتفسير القلق مدرستان هما :

2-3-1 القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي : يعتبر فرويد أنّ القلق ناتج عن صراع

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخلج ، القلق) عند المراهقة.

لاشعوري بين حفزات الهو والقيود المفروضة عليها بواسطة الأنا والأنا الأعلى وتفسر مدرسة التحليل النفسي أنّ الأنا هي التي تقلق وهي الجهاز الوحيد من الأجهزة النفسية الثلاث التي تشعر به ، رغم أنّ أتباع فرويد يتبنون في الأساس مفاهيم معينة وضعها فرويد إلا أنّهم يقدمون لذلك تفسيرات مختلفة حيث نجد أنّ "كارين هورني 1937" يعتبر أنّ القلق ينشأ من المؤثرات الإجتماعية في عملية نمو الطفل أكثر من أن ينشأ من الصراع بين الدوافع الغريزية والأنا الأعلى ويتولد القلق الإنساني في البداية في أي موقف إجتماعي يستثير الخوف في الطفل . (كاستاندا و اخرون، 1987، ص8)

ويرى "سوليفان 1948" أنّ القلق يركز على مفهوم العلاقات البين - شخصية ، فالذات عند الطفل تتكون من الإستحسانات المنعكسة فمشاعره وإتجاهاته نحو ذاته إنعكاس لمشاعر وإتجاهات الآخرين نحوه . (سعد جلال، 1986، ص15)

2-3-2 القلق في نظر المدرسة السلوكية : النظرية السلوكية تتناول القلق بإعتباره إستجابة

متعلمة ، لذا تركز نظرية التعلم الإجتماعي ليس على الصراعات الداخلية كما يذهب أتباع فرويد وإنما على الطرق التي يصير فيها القلق مقترنا بمواقف معينة خلال التعلم فالقلق سلوك متعلم بالإقتران الشرطي أساسا .

ويرى " فولبي و ايزنك " وهما من أصحاب المدرسة السلوكية الجديدة أنّ القلق

لا يختلف عن الخوف (الفوبيا) وكل مافي الأمر أنّ القلق قد أصبح هائما نتيجة لتعميم

الخوف على مثيرات في البيئة ظهرت على التوالي مع المثير الأصلي الذي يسبب

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخلج ، القلق) عند المراهقة.

الخوف .

من خلال ماسبق ذكره نجد أنّ معظم النظريات تتفق على أنّ القلق في جوهره عبارة عن رد فعل للإنسان أثناء التهديد ، ولكن هذه النظريات تختلف في تحديد طبيعة هذا التهديد .

ولا ننكر في النهاية أنّ هناك بعض الأفراد مهيبين بطبيعتهم بأن يكونوا أكثر قلقا وتوترا من الآخرين وأنّ بطبيعتهم غير قادرين على التحكم في الذات والتخلص من القلق .

2-4 أعراض القلق

2-4-1 الأعراض النفسية : توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن

القلق ونجد من بينها : - عدم الإستقرار .

- عدم الشعور بالأمن والراحة .

- الإكتئاب والضيق .

- توهم المرض .

- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة

- الخوف حيث لا يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي وتوقعه

حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء .

2-4-2 الأعراض الجسمية : يرى " أحمد عكاشة 1992 " أنّ الأعراض الجسمية هي

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

أكثر أعراض القلق شيوعاً وبيّن لنا أنّ الشخص يكتب إنفعالاته ، ولا يظهر سوى

الأعراض العضوية ومن بينها :

- فقدان الشهية ، عسر الهضم ، صعوبات البلع .
- آلام عضليّة في الناحية اليسرى من الصدر، إرتفاع ضغط الدم .
- السرعة في دقات القلب والنبض
- ضيق الصدر وعدم المقدرة على إستنشاق الهواء ، سرعة التنفس و النهجان .
- الرعشة وإرتجاف الصوت وتقطعه ، الآلام العضليّة المرتبطة بالساق والذراعين.

2-4-3 الأعراض النفسية الجسمية : وهي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية

وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أوله دور كبير في نشأتها أو في

زيادة أعراضها ، ومن بين أعراضها : الربو الشعبي ، روماتيزم المفاصل ، قرحة

المعدة ، الصداع وفقدان الشهية العصبي .

ويمكن أن تكون هناك أعراض إجتماعية كذلك للقلق وتتمثل في :

- عدم القدرة على الإتصال الإجتماعي .
- عدم إحترام الآخرين وإحترام آرائهم .
- عدم التكيف في المواقف الإجتماعية .
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين .
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين .

2

5- مستويات القلق :

يرى بعض علماء النفس أنّ أداء وسلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد ، وهناك على الأقل ثلاث مستويات للقلق .

2-5-1 المستوى المنخفض للقلق : وفي هذا المستوى من القلق يحدث التنبه العام للفرد مع إرتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة إستعداده وتأهبه لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

2-5-2 المستوى المتوسط للقلق : يصبح فيها الفرد أقل قدرة على السيطرة حيث يستولي الجمود بوجه عام على إستجابات الفردي المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب . (محمد حسن علاوي ، 1992، ص30).

2-5-3 المستوى العالي للقلق : يؤثر هذا المستوى على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ولايستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير السارة ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والإنتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي . (عثمان، 2001، صفحة 28)

2-6 أنواع القلق : لقد ميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق وهي :

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

2-6-1 القلق الموضوعي : وهو رد فعل مقبول لخطر خارجي هدفه حماية الإنسان

من الأخطار الحقيقية وينشأ عن غريزة حفظ الذات والقلق الموضوعي عبارة عن

خوف عادي مفيد ، يجعل الشخص يستعد لمواجهة الخطر الذي يهدده أو الهروب منه

أو الإستسلام والخضوع له ، ومصدر القلق يكون واضحاً في هذا النوع ، فالفرد يشعر

بالقلق مثلاً إذا سقط من مكان مرتفع ، أو إذا إقترت وقت الإمتحان ، وعادة ما يرتبط

مصدر القلق في مثل هذه الحالات و غيرها بالعالم الخارجي (محمد حسن علاوي ، 2007، ص380-

381)

2-6-2 القلق العصابي : وهو نوع من القلق لا يدرك المصاب به مصدر علته وكل ما

هناك أنه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر غير المحدد ، وتعتبر أعراض

نفسية وفسيلوجية عن إضراب داخلي يكون أشد بكثير مما يظهر في حالة القلق

الموضوعي المألوف ، والقلق العصابي يمكن أن يكون حالة عامة تتكرر على شكل

نوبات يسميها "فرويد" حالة القلق الطافي ، ويمكن أن يأخذ كذلك شكل ردود خوف

مرضيه (محمد حسن علاوي ، 1992، ص 278) .

وفي هذا النوع من القلق قسم "فرويد" القلق العصابي إلى ثلاثة أنواع وهي :

2-6-2-1 القلق العام الطليق : وهو قلق يتعلق بأية فكرة مناسبة أو أي شيء خارجي .

2-6-2-2 قلق المخاوف المرضية : وهو عبارة عن مخاوف تبدو غير معقولة ولايستطيع

المرريض أن يفسر معناها .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

2-6-2-3 قلق الهستيريا : يبدو هذا النوع من القلق واضحا في بعض الأحيان وغير

واضح في أحيان أخرى كما يرى أنّ أعراض الهستيريا مثل الرعشة والإغماء

وصعوبة التنفس أنّها تحل محل القلق ، وبذلك يزول الشعور بالقلق أو يصبح القلق

غير واضح ومن هنا نجد أنّ أعراض القلق الهستيري نوعان : نفسي والآخر بدني .

2-6-3 القلق الخلقي : ينشأ نتيجة تحذير أو لوم الأنا الأعلى للفرد عندما يقترب أو يفكر

في الإتيان بسلوك يتعارض مع القيم التي يمثلها جهاز الأناة الأعلى ، وهذا النوع من

القلق يتسبب من مصدر داخلي .

2-7 العلاج :

يعتبر القلق من أكثر الأمراض النفسية إستجابة للعلاج ومنها :

2-7-1 العلاج النفسي : ويهدف إلى تطوير شخصية المريض وإزالة مخاوفه وخفض

توتره وتحقيق التنفيس والإيحاء والإقناع والتدعيم ، المشاركة الوجدانية والتشجيع

وإعادة الثقة في النفس والشعور بالأمن النفسي .

2-7-2 الإرشاد النفسي : ويشمل الإرشاد العلاجي والإرشاد الزوجي حول مشكلات

المريض وتعليمه كيف يحلها ويواجهها دون هرب منها .

2-7-3 العلاج البيئي : أي تعديل العوامل البيئية ذات الأثر الملحوظ مثل تغيير العمل

وتخفيف أعباء المريض وتخفيف الضغوط البيئية ومثيرات التوتر والعلاج الإجتماعي

والرياضي والعلاج بالعمل .

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخلج ، القلق) عند المراهقة.

2-7-4 العلاج الحشطلتي : ويركز هذا العلاج على خبرة الفرد الواعيّة بذاته وبيئته

باعتبارها محور حياته ، ويتم ذلك باستخدام بعض الفنيات مثل فنية (المقعدالخالّي)

كان يجلس المريض على مقعد وأمامه مقعد خالي يتخيل المريض جلوس شخص آخر

عليه ويبدأ المريض في حوار تحليلي أو فنيّة الإسترخاء لإعادة الإنتعاش والحيويّة

للفرد .

2-7-5 العلاج الطبّي : للأعراض الجسميّة المصابة وطمأنة المريض أنّه لا يوجد لديه

مريض جسمي واستخدام المسكنات (مثل: أميتال) واستخدام المهدئات (مثل:

ستيلازين) والعقاقير المضادة للقلق (مثل: ليبريوم) وهنا يجب تعريف المريض أنّ

هذه مسكنات ومهدئات حتّى لا يعتقد أنّ مرضه عضوي المنشأ ويجب الحرص في

إستخدام العقاقير المهدئة خشية حدوث الإدمان ويرجع البعض أنّه في حالة القلق يزيد

الأثر النفسي أكثر من المفعول الكيميائي للعقار، وقد وجد أنّ العلاج النفسي المختصر

مع إستخدام العقاقير (كوجلروبريل) كذلك يستخدم علاج التنبيه الكهربائي في بعض

الأحيان . (محمد، 2013، الصفحات 79-80-81)

الفصل الأول : الاضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) عند المراهقة.

خلاصة :

تتعرض الفتاة المراهقة المحجبة خلال ممارستها للتربية البدنية الرياضية لبعض الإضطرابات النفسية (الخجل ، القلق) وهذا أمر طبيعي تفرضه الحياة والمعايير الثقافية الاجتماعية الخاصة بالمجتمع الجزائري وما تمليه هذه الأخيرة من مواقف حياتية محرجة لذا تكون عادة الفتاة المحجبة عرضة إلى بعض الاضطرابات النفسية مما يكون لديها حساسية شديدة وصعوبة في مواجهتها ، ويصعب عليها التحكم فيها حتى تستطيع القدرة على التوافق النفسي والاجتماعي خلال ممارستها للنشاط الرياضي اللازم والضروري لحياة الإنسان بصفة عامة .

الفصل الثاني : ممارسة المراهقة المحجبة للتربية البدنية الرياضية .

- تمهيد

1. المراهقة .

1.1 تعريف المراهقة .

2.1 تحديد مرحلة المراهقة.

3.1 مشاكل المراهقة.

4.1 خصائص المراهقة.

2. الحجاب

1.2 تعريف الحجاب

2.2 أهمية الحجاب

3.2 الحجاب وأثره في المجتمع

3. التربية البدنية الرياضية

1.3 تعريف التربية البدنية

2.3 أهمية التربية البدنية

3.3 أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق

- خلاصة

تمهيد :

تعتبر التربية البدنية والرياضية عنصرا فعال و مهم في حياة الفرد نظرا للفوائد التي يجنيها عند ممارستها و التي تساعد على تكوين شخصية قوية و التكيف والاندماج مع المجتمع.

و يشير المثل الصيني "إذا سمعت نسييت ، و إذا رأيت تذكرت " (سلامة، 1997)

إلى أهمية التربية البدنية في الحياة اليومية من أجل التلميذ أن يتعلم ممارسة التربية البدنية الرياضية .

و سنوضح في هذا الفصل مفهوم و تحديد مرحلة المراهقة و مشاكلها و خصائصها ومفهوم ، أهداف ، الآثار النفسية للحجاب و مفهوم ، خصائص وأهمية التربية البدنية الرياضية .

1- المراهقة :

1-1 تعريف المراهقة :

1-1-1 التعريف اللغوي :

يعرف معجم الوسيط المراهق بأنه " الغلام الذي قارب الحلم و المراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم الى سن الرشد " (أنيس ، 1972، ص 95)

ترجع كلمة مراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء ، فراهق

الغلام فهو مراهق أي قارب الاحترام .(احمد، 1995،ص21)

1-1-2 التعريف الإصطلاحي :

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة و هذه التحديدات غير دقيقة لأنّ ظهور المراهقة و مدتها يختلفان حسب الجنس و الظروف البيئية و العوامل الإجتماعية و الإقتصادية ، و أنّ المراهقة قد تسبق سنّ 13 سنة بعامين و قد تتأخر إلى 21 سنة أي ما بين 11 الى 21 سنة (نادية شرادي ،2000،ص 26)

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية و تنتهي بسنّ الرشد و اشراف القوى العقلية المختلفة على اتمام النضج (خليل ميخائيل ،2000،ص 55)

لقد أشار "ستالي هول" في كتابه المراهقة الذي ألفه سنة 1904 ، إلى إعتقاده " أنّ من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض و النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع متلاحق " (محمد عماد الدين ، 1982، ص 46)

إنّ جميع التعاريف اتفقت على أنّ المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد مصحوبة بمجموعة من التغيرات سواء كانت فيزيولوجية جسمية عقلية أو نفسية . وهي تعتبر مرحلة بمثابة الجسر يمر عليه الفرد من الطفولة إلى غاية الرشد.

1-2- تحديد مرحلة المراهقة :

يمر المراهق في نموه بثلاثة مراحل ، إختلف العلماء في تحديد زمنها ، لكن الأغلبية تشير إلى أنّ مرحلة المراهقة المبكرة تمتد من 12 الى 14 سنة ، و مرحلة المراهقة

الوسطى تمتد من 15 إلى 17 سنة ، و مرحلة المراهقة المتأخرة تمتد من 18 إلى 21 سنة .

1-2-1 مرحلة المراهقة المبكرة من 12 إلى 14 سنة :

تتزامن مع النمو السريع الذي يصاحب البلوغ و في هذه المرحلة يهتم المراهق إهتماما كبيرا بمظهر جسمه و ليس بمستغرب أن تسمع من المراهق تعليقات تدل على أنه يكره نفسه و في هذا السن يمثل ضغط الأقران أهم ما شغل بال المراهق. (آخرون، 2004، صفحة 8)

1-2-2 مرحلة المراهقة الوسطى من 15 إلى 17 سنة :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة ، و القدرة على العمل و إقامة علاقات متبادلة مع الآخرين إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الإعتماد كثيراً على الغير حيث يزداد الشعور بالإستقلالية . (القذافي، 1997، الصفحات 353-354)

تقابل هذه المرحلة الثانوية و هنا تتباطئ سرعة النمو الجسمي نسبياً ، و تزداد الحواس دقة و يقترب الذكاء إلى الإكتمال ، و تفضل الإنفعالات قوية و تتسم بالحماسة . (شاذلي، 2001، صفحة 245)

1-2-3 مرحلة المراهقة المتأخرة 18 إلى 21 سنة :

جهوده من إقامة وحدة متألفة من مجموع مكونات شخصيته كما يحاول التكيف مع مجتمعه و التوافق مع الظروف البيئية الجديدة ، و يشير العلماء إلى أن المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل و توحيد أجزاء الشخصية و التسابق فيما بينها بعد أن

أصبحت الأهداف واضحة و القرارات مستقلة . (زهران، 1995، صفحة 108)

1-3 مشاكل المراهقة :

تعتبر المراهقة أصعب و أكثر مراحل نمو الفرد توترا , و التي تكثر فيها الضغوطات

الداخلية والخارجية و التي تؤثر على المراهق و تتيح له الفرصة للوقوع في

إنحرافات متعددة و مشكلات مختلفة , وتختلف من مراهق إلى آخر, تبعاً لمرحلة نموه

و من أهم المشاكل :

1-3-1 مشاكل نفسيّة :

تتمثل في الحساسيّة و الصراعات النفسيّة و القلق و الخوف و الخجل و سرعة التأثر

و الأحلام المزعجة و النسيان و الغيرة و الكآبة. (وهيب محمد الكبيسي، 1999، صفحة 214)

وتتجم المشاكل النفسيّة لدى المراهقين عن التوتر و الكبت الحامل عن الخجل

و التسرع في إتخاذ القرارات , و المراهق يميل إلى الحرية , ويجلب المراهق عن

طريق تصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه , لذلك فهو يعيش في

صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحياناً التمرد على الأعراف و التقاليد . (وايدرضا، 2001،

صفحة 38)

و يتأتى الضغط النفسي من تصاعد التوتر الناتج عن عدم قدرة المراهق على إتخاذ

القرارات المناسبة إذ يبقى متأرجحاً بين نزعة طفيلية تتسم بالتصل من المسؤولية

وبين نزعة راشدة تحاول إجباره بما هو مناط به .

ومن بين هذه الأمراض النفسيّة التي تؤثر على حياة بعض المراهقين هي :

1-3-1-1 حالة الاكتئاب : وهي مرحلة مرضية تصيب الكبار كما تصيب الصغار ولا

تختلف أعراض هذا المرض النفسي عند المراهقين عنه عند البالغين . (هبة ضياء ايمان، دون سنة ، صفحة 68)

* ومن بين أعراض هذا المرض هي :

- الحزن الشديد و النوم الدائم .
- عدم القدرة في التعبير عن الرأي .
- عدم التمكن من إتخاذ القرارات .
- ضعف الذاكرة و فقدان الشهية .
- روح التشاؤم والقلق و الخوف .

1-3-1-2 انفصام الشخصية : و هو مرض نفسي خطير له ثلاثة أعراض و هي :

- تشتت الأفكار فيصبح المراهق لا يتحكم في الربط بين الأفكار .
- الهذيان بحيث يتخيل وجود أشياء ليس موجودة في الواقع .
- الأوهام كروية شخص ما غير موجود في الواقع , بحيث يصعب إقناعه بعدم وجوده

1-3-1-2-3 مشاكل إجتماعية : و تتمثل في :

- عزز المراهق عن إقامة علاقات خارج الأسرة , و قد أشارت الدراسات إلى نقص القدرة و الإرتباك في المواقف الإجتماعية .
- الخوف من مقابلة الناس و نقص القدرة على الاتصال بالآخرين و نقص القدرة على إقامة صداقات جديدة .

- الوحدة و نقص الشعبية و رفض الجماعة له , و غيرها من المشكلات
الإجتماعية الأخرى . (الاحمد، 2001، الصفحات 231-235)

1-3-3 مشاكل صحية :

يضيف " حامد عبد السلام " عن مشاكل المراهقة قائلا : " الصحة حالة إيجابية
تضمن التمتع بصحة العقل ، والجسم ليس بمجرد غياب أو إنعدام أعراض المرض
النفسي " .

وإنّ الصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو للصحة ، فهما عنصران
متكاملان .

وإنّ الإضطرابات في النمو قد تكون في بداية المشاكل الصحية ، وذلك حسب
تكرارها ودرجتها في التأثير ، ومن بين أهم هذه الإضطرابات نجد :

* الإضطرابات السلوكية : كالإرتعاش ومص الإبهام .

* الإضطرابات في التغذية : كقلة الأكل ونقص الشهية .

* إضطرابات النوم : مثل الكلام والمشي أثناء النوم ، والأحلام المزعجة . (حامد عبد السلام
زهران، 2001، صفحة 396)

1-3-4 المشاكل الدراسية :

إنّ إطالة فترة الدراسة تؤدي إلى إطالة فترة إعتقاد المراهق على والديه بشكل كامل
وإلى خلق بعض المشاكل الإجتماعية وفي مقدمتها الفاصل الكبير بين فترتي البلوغ
الجسمي المبكر والبلوغ الإقتصادي المتأخر مما يؤدي إلى تأخر الفرد بالإلتحاق بعالم

الشغل وشعور المراهق بالسخط وعدم الرضا على والديه وعادة ما يتم توجيه تلك المشاعر العدوان نحو الأساتذة ، المدير و الزملاء ، الزميلات بسبب إضطرابه

فيتصرف بأساليب مرفوضة . (القذافي ر.، 1997، الصفحات 383-380)

1-4 خصائص المراهقة :

إنّ مرحلة المراهقة تتميز بتغيرات من الناحية الجسميّة ، الإنفعاليّة والعقليّة وتتضح

كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة ونلخصها فيمايلي :

1-4-1 النمو البيولوجي للمراهق : إنّ النمو البيولوجي عند المراهق يظهر في ناحيتين

وهما الناحية الفيزيولوجيّة وتشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخليّة التي

توافق بعض الظواهر الخارجيّة والناحية الجسميّة العامة وتشمل الزيادة في الطول

والحجم والوزن .

1-4-2 النمو الجسمي : تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسيّة للنمو الجسمي

السريع لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو

الجسمي ويتضح الإهتمام بالصحة الجسميّة .

" وتبدأ معظم الزيادة في طول الساقين أولاً ثم بعد ذلك في الجذع إلى أنّ إكتمال هذه

الزيادة يحدث أولاً في اليدين والرأس والأقدام ، أمّا آخر جزء تكتمل فيه الزيادة فهو

الأكتاف " . (اسماعيل.، 1982، صفحة 38)

ويصل الفتيان والفتيات إلى نضجهم البدني الكامل تقريبا ، إذ تتخذ ملامح الوجه

والجسم صورتها الكاملة تقريبا . (علاوي، 1998، صفحة 132)

1-4-3 النمو الجنسي : في هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء

وظيفتها ، وظهور مميزات يطلق عليها " الصفات الجنسية الثانوية " مثلا عند البنات

تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض أنثى ونمو أعضاء أخرى كالرحم

والمهبل والثدين . (العيسوي، 1999، صفحة 102)

1-4-4 النمو الحركي : يرتبط الحركي في مرحلة المراهقة بالنمو الجسمي والإجتماعي

بشكل واضح تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة ويلاحظ أيضا الميل نحو الكسل

والخمول والتراخي ، وتكون حركات المراهق غير دقيقة فقد يكثر تعثره وإصطدامه

بالأشياء التي أمامه وزيادة شعوره بالحرج أمام الآخرين .

وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي ، ويستطيع فيها الفتى والفتاة إكتساب

و تعلم مختلف الحركات و اتقانها و تثبيتها (محمد حسن علاوي ، 1998، ص 132)

1-4-5 النمو العقلي للمراهق : تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها ومن

المعروف أنّ النمو الحركي عند الطفل يسير من العام إلى الخاص ، وينطلق هذا

المبدأ على النمو العقلي فتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد ، أي من مجرد

الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة (العيسوي، 1999، صفحة

(103)

وتتميز هذه المرحلة في نمو التفكير عند بياجيه بالخصائص التالية :

* القدرة على إستخدام الرموز للتعبير عن رموز أخرى .

* القدرة على ربط المتغيرات . (اسماعيل، 1982، صفحة 55)

وفترة النمو العقلي يصبح قادرا على التفسير والتوافق مع بيئته وذاته وتزداد قدرة

المراهق على الإنتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه

إستيعاب مشكلات معقدة ببسر وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفظ والتذكر فتظهر

الفروق الفردية في النمو العقلي واضحة . (الهنداوي، 2002، صفحة 297)

1-4-6 النمو الإجتماعي : يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود يهتم

بردود أفعال الآخرين إتجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق إستقلاله

الإقتصادي . (جيل، 2001، صفحة 427)

ويتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الإنفعال والتمركز نحو الذات والقابلية للإحاء

وحب المعرفة والميل إلى التضحية . (الميلادي، 2004، صفحة 56)

1-4-7 النمو الإنفعالي : المراقبة فترة نمو لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها

النفسيّة والإنعاليّة وتمتاز إنفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والإرهاق لا يستطيع التحكم

فيها ويسعى المراهق للإستقلال الإنفعالي أو الفصام النفسي وتتميز هذه المرحلة

بالحياة و الملل بسبب التغيرات المسامية (محمد حسن علاوي، 1992، ص 145)

وإنّ الأنماط الإنفعاليّة في مرحلة المراقبة هي نفس الأنماط في مرحلة الطفولة ولكنها

تختلف من حيث الدرجة والنوع. (علاوي، علم النفس الرياضي ، 1992، صفحة 145)

المحصنات بالفواحش.

* حفظ الحياء : و هو مأخوذ من الحياة فلا حياة بدونه و هو خلق يودعه الله في

النفوس التي أراد سبحانه تكريمها فيبعث على الفضائل و يدفع وجود الرذائل و

خصال الفطرة و خلق الإسلام .

* الحجاب يمنع نفوذ التبرج و السفور و الاختلاط إلى مجتمعات أهل الإسلام .

* الحجاب حصانة ضد الزنا و الاباحية (الأهل ، 2014 ، ص 36)

2-3 الحجاب و أثره في المجتمع :

جاء الإسلام فأضاء الكون بنور تعاليمه ، هاديا إلى إنتهاج سبيل الحق ، رادعا للنفس

البشرية من نوازع الضلال حاثا على إتباع الهدى ، و سلوك طريق الرشاد ، و لما

ظهر الإسلام رأى أن الذين في قلوبهم مرض و هم أكثرية أبناء البشر قد عميت منهم

البصائر ، و استمالتهم الشهوات ناهيك عن وسوسة الشيطان وضعف الإنسان و

نحن نرى الإسلام بتشريعاته السامية بعيدا عن كل الأهواء و الميول ، حريصا على

طهارة المرأة المسلمة ، لذلك أمرها بالحجاب محافظة على ما أحبه الله ، من هالة

قدسية ... و منزلة رفيعة ... وأدب و إحترام و ربما أن الفتاة لا تتمكن من الصمود

أمام تيارات الفسق و الإستهتار إلا إذا تهذبت تحت شعاع الأخلاق السامية ، و العفة

و الطهارة التي جاء بها الاسلام ، و التي وضع القرآن الكريم حدا لها ، و عندما تقرا

القرآن بتمعن و تفهم ، نجد أكثر آياته تحرص المسلمات على الحجاب و الحث عليه

و التشديد على الالتزام به حتى لا تقع المرأة المسلمة في مشاكل تكون عواقبها وخيمة و الآيات الكريمة التي وردت في القرآن الكريم بخصوص الحجاب قد نزلت امره المسلمين بالأخذ بها ، و العمل على تطبيقها و ليست أوامر اختيارية بل هي إلزامية . و نرى بعض المسلمين ... و المسلمات قد قاموا يوازر بعضهم بعضا داعين الى تمزيق حجاب المرأة وكسر قيودها و إباحة الاختلاط و التشبه بالأوروبيين الأجانب .. و مما لاشك أن أكثر الداعين الى هذه الشرور ، و ليس في نفوسهم حمية .. أو شرف (قنبيي ، 1987 ، ص 85)

3- تعريف التربية البدنية الرياضية :

هناك خلط واضح في المفاهيم بين المعاني و الأهداف و الأشكال الاجتماعية للحركة و يكمن تعريف التربية البدنية الرياضية " هي نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية تربوية هامة " . (الخولي أ.، 1994، صفحة 17)

"والتربية البدنية الرياضية بفضل العمل التي تقدمه تعتبر جزء من التربية العامة أومظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية و تعني رعاية الجسم و صحته مقدار عنايتها بتنقيف العقل و صقله " (مهنا، 1998، صفحة 45)

" هي مجموعة من الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب و تهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعلم " . (الوطنية، 1998، صفحة 136)

3-1 أهمية التربية البدنية الرياضية :

إنّ التربية البدنيّة تساعد على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وإكساب المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانيّة .

والتربية الرياضيّة هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ، وإنّ التلاميذ عادة ما يرغبون بممارسة الألعاب التي فيها روح المنافسة وعادة ما يكون لديهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد ، وقادرين على التعامل مع الجماعات ويمكنهم عقد صداقات مع زملائهم ، وأنّ وجود برنامج رياضي يشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروقات الفرديّة بين التلاميذ و تشجيعهم لهو هام جدا (أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 95)

3-2 أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق :

3-2-1 الرياضة عند المراهق :

في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة و التقنية هما الأساسيتين في الرياضة إنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته و إمكانياته و ميوله التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه و لهذا فان الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها ، و التدريس بالأمور الإجرائية ، جاءت لمراعاة المتعلمين بالدرجة الأولى وقدراتهم مما جعلهم يحبذون النشاط الرياضي و يميلون اليه لتفجير طاقاتهم و شحناتهم (محمد حسن علاوي ، 1995، ص 365)

3-2-2 الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق :

لكل فرد في الوجود دوافع تحثه و أسباب واضحة للقيام بعمل ما ، و لقد حدد العالم الباحث RrdIK أهم الدوافع المرتبطة بالتربية البدنية و قسمها إلى نوعين أساسيين :

أولا : الدوافع المباشرة :

- المتعة الجماعية بسبب رشاقة و مهارة و جمال الحركات كالترحلق .

- تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق .
- الاشتراك في المنافسات الرياضية و التي تعتبر ركن هام من أركان التربية البدنية الرياضية .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتعب على التدريبات الصعبة و الشاقة .

ثانيا : الدوافع الغير المباشرة :

- ممارسة النشاط لإسهامه في رفع قدرة الفرد على العمل و الإنتاجية .
- محاولة إكساب الصحة و اللياقة البدنية عند ممارسة التربية البدنية الرياضية.
- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة , إذ يرى الفرد بإنتمائه إلى النوادي الرياضية أنه يمثلها رياضيا و اجتماعيا . (سابق، صفحة 366)

خلاصة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى مفهوم المراهقة ، الحجاب و التربية البدنية الرياضية ، فالمراهقة هي عملية شاملة تتميز بأبعاد وجدانية تربوية اجتماعية بدايتها تكون بيولوجية و نهايتها تكون نفسية اجتماعية ، عليها ألزم الله بارتدائها الحجاب لحماية نفسها و عرضها وممارستها للتربية البدنية الرياضية .

خاتمة الباب الأول :

تناولت الطالبات الباحثات في هذا الباب النظري الاضطرابات النفسية التي تتمثل في الخجل و القلق من حيث المفهوم ،التصنيف ،الأعراض، الأسباب و المشاكل و مفهوم مشاكل و تحديد مرحلة المراهقة و مفهوم الحجاب و أثره في المجتمع و كذلك تطرقنا الى مفهوم التربية البدنية الرياضية و أهمية ممارستها ، و تشير الطالبات الباحث أنهن تم الاستفادة من هذا المحتوى.

الباب
الثاني
الدراسة
الميدانية

مدخل الباب الثاني:

لقد تضمن هذا الباب فصلين بحيث خصص الفصل الأول لمنهجية البحث و الإجراءات الميدانية و إبراز من خلاله منهج البحث المستخدم ,عينة البحث,مجالات البحث ,شرح أدوات البحث,الوسائل الإحصائية المعتمدة بينما الفصل الثاني شمل عرض نتائج الاستبيان على العينة,كما تطرق الطالب الباحث إلى عرض ومناقشة النتائج و مقابلة النتائج بالفرضيات ثم استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و الخلاصة العامة للبحث وفي الأخير ختم بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات للمستقبل .

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1- منهج البحث

1-2 مجتمع البحث و عينة البحث.

1-2-1 المجتمع.

1-3 مجالات البحث.

1-4 الأسس العلمية للاستبيان

1-5 أدوات البحث

1-6 الأدوات و الوسائل الإحصائية

خلاصة

تمهيد :

فيهذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلميذات التعليم الثانوي (أولى ثانوي) محجبات ، و الذي يتمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم تقديم عرض و تحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات بالتكرارات و النسبة المئوية و اختبار حسن المطابقة .

1- منهج البحث:

المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد و الأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول لحقيقة أو نتيجة ما .
و استخدم الباحث المنهج الوصفي باستخدام المسح و التحليل كأحد أنماطه لمناسبة ذلك لتحقيق أهداف الدراسة .

1-2-1- مجتمع و عينة البحث :

1-2-1- المجتمع :

يعرف مجتمع البحث بأنه مجموعة من الأفراد تشترك في صفة واحدة أو أكثر .

وقد وقع اختيارنا لمجتمع البحث الذي يتكون من 180 مراهقة محجبة موزعين على 3

ثانويات بولاية مستغانم .

1-2-2- العينة :

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها " هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية , وهي تعتبر جزء مهم من الكل , بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة". (زررواتي، 2002، صفحة 191)

و عليه فقد تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت 90 تلميذة محجبة (سنة أوليتانوي موزعين على شعبتين) .

1-3-3- مجالات البحث :

1-3-3-1- المجال البشري : قد جرت هذه الدراسة على مجموعة من التلميذات المحجبات

حيث بلغ 50 بالمئة من المجتمع الأصلي ، و هي نسبة تمثل المجتمع بشكل أفضل حيث يبلغ عدد التلميذات المحجبات 180 سنة أولى ثانوي (ولاية مستغانم) وطرح منه عدد التلميذات اللواتي أجريت الدراسة الاستطلاعية عليهن (15 تلميذة)

وعدد تلميذات الذين حققوا هذه النسبة 90 تلميذة موزعين على (30 تلميذة بثانوية الاخوة والي بعين النويصي و 30 تلميذة بثانوية معروف الشارف بفرناكة و 30 تلميذة

بثانوية زروقي الشيخ (ولاية مستغانم وتم اختيارهم بطريقة عشوائية

1-3-2- المجال المكاني :

عدد التلميذات	الثانوية
30	ثانوية الاخوة والي بعين النويصي
30	ثانوية معروف الشارف بفرناكة
30	ثانوية زروقي الشيخ ابن الدين بمستغانم
90	المجموع

جدول (1) يوضح أسماء ثانويات المأخوذة بولاية مستغانم و عدد تلاميذها .

1-3-3- المجال الزمني :

شرعنا في هذا البحث في شهر فيفري ، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر
أفريل وتم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة ما بين 05-04-2017 إلى 25-04-
2017 وقد تم تحليل وفرز النتائج من 02-05-2017 إلى 15-05-2017 . وأنهيينا
بحثنا هذا يوم: 18-05-2017

1-4-1- الأسس العلمية للاستبيان :

1-4-1- الصدق : لقد تم تحكيم الاستبيان الموجه للتلميذات على مجموعة من

الاساتذة الكفوئين بالمعهد و اجمعوا على مصداقيته و صدق محتواه و أنه صالح كأداة

لجمع المعلومات المراد التحصل عليها في هذه الدراسة و هذا ما يسمى بصدق المحكمين .

1-4-2- الثبات : تم توزيع 15 استبيان على تلميذات الثانوي بولاية مستغانم كدراسة قبلية و بعدها بأسبوع تم توزيع 15 استبيان على نفس التلميذات . و قد تبين من خلال دراسة و مقارنة كلتا نتائج الاستبيانين تبين أنها جد متقاربة و أنها تتصف بالثبات و الموضوعية .

1-5- أدوات البحث : اعتمدنا على بحثنا على الوسائل التالية :

1-5-1- الملاحظة : أداة هامة من أدوات البحث العلمي إذ أن الملاحظة الميدانية عامل أساسي و مهم لتشخيص المشكل و بحكم دراستنا, و تجلت لنا ملاحظات عن المشكلة مما دفعنا لدراستنا بالبحث

1-5-2- الاستبيان : هو من أكثر أدوات البحث استعمالا في معظم أنواع البحوث

التربوية و النفسية و الاجتماعية و هو عبارة عن جملة من الأسئلة المفتوحة و المغلقة يتم ترتيبها في استمارة توزيع على أشخاص معينين و هذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها .

و قد استعملنا الإستبيان بهدف جمع معلومات كافية عن موضوع بحثنا , و من بين مزاياه الطريقة أنها اقتصادية من حيث الوقت و الجهد كما أنها تساهم في

الحصول على على بيانات من العينات في أقل وقت ممكن و بتوفير شروط الصدق

و الثبات والموضوعية .

كيفية تصميم الإستبيان : قمنا عند تصميم للإستبيان بمراعاة مجموعة من المؤشرات

التي تلم محتوى البحث و هي :

*محتوى العام للبحث

*العينة التي هي محل الدراسة

* فرضيات البحث

* مشكلة البحث

* وضعت نوعا واحدا من الأسئلة و هي أسئلة مغلقة و يكون الجواب بنعم أولا بدون

تقديم أي تفصيل .

و بناء على هذه المؤشرات قمنا بتصميم الاستبيان الأولي الذي تم تحكيمة من

طرف 4 أساتذة من المعهد ليتشكل في الأخير الإستبيان النهائي المكون من

30 سؤال , قمنا بتوزيع 90 إستمارة بين ثانويات ولاية مستغانم التي استرجعت

كلها .

1-6 الأدوات والوسائل الإحصائية :

لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج الاستمارة بصورة واضحة و سهلة

قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي و هذا عن طريق تحويل النتائج

التي تحصلنا عليها من خلال الاستبيان إلى أرقام و تم الاعتماد في ذلك على
عليها من خلال الاستبيان إلى أرقام و تم الاعتماد في ذلك على :

*النسبة المئوية : بإتباع القاعدة الثلاثية المعروفة :

س ← 100

ع ← ن

فليق : ن = ع × 100

س

حيث : ن = النسبة المئوية

ع = عدد الإجابات (التكرارات)

س = عدد الأفراد (العينة) .

(رضوان، 2003، صفحة 25)

كا2 = عبارة عن طريقة إحصائية للتعبير عن مدى التعارض بين عدد

الحالات وبين عدد الحالات المتوقعة في تلك الفئات نفسها , فمن المعروف

أن تطبيق الاختبار الإحصائي يتم بغرض تحديد ما إذا كانت التكرارات

المتوقعة لأسباب ترجع لعوامل الصدمة أم لعوامل جوهرية .

باتباع القانون كا2 = مج(ك و -ك م) 2

ك م

حيث :ك و = التكرار الواقعي (عدد الإجابات)

ك م = التكرار المتوقع (ك م = عدد الأفراد)

عدد الإجابات

تم الاعتماد في عرض دراستنا على أداة من أدوات العرض البيانية و هي

الأعمدة البيانية. (المجيد، 2000، صفحة 109)

خلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و إجراءاته الميدانية التي تم القيام بها ، كما ذكرنا الأدوات المستخدمة في البحث ،و توزيع العينة و كيفية إجراء التجربة و تحديد مجالات البحث الزمني ،المكاني و البشري و كذلك تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية .

الفصل الثاني

عرض و مناقشة النتائج

تمهيد

1- عرض و تحليل نتائج الدراسة

2- مناقشة و تفسير النتائج

3- الاستنتاجات

4- الخلاصة العامة للبحث

5- التوصيات والإقتراحات

تمهيد :

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج التي أفرقتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الإستبيان ، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج وتفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكالية المطروحة والعروض التي وضعت والتأكد من مدى تحققها ومطابقتها مع الواقع ، وفي الأخير نقدم بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة ومفيدة في هذا المجال لقد قمنا بتقسيم الإستبيان إلى ثلاثة محاور كالتالي :

* محور الإضطرابات النفسية : ويشمل الأسئلة من 01 إلى 10 .

* محور الخجل : ويشمل الأسئلة من 11 إلى 20 .

* محور القلق : ويشمل الأسئلة من 21 إلى 30 .

1-2 تحليل نتائج المحور الأول (الإضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة) :

- سؤال رقم 01 :

هل تحبين ممارسة التربية البدنية الرياضية في الثانوية ؟

الغرض منه : هو معرفة نسبة المراهقات اللاتي تمتلكن ميول لممارسة التربية البدنية

والرياضية ، وبعد الفرز تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي :

عرض و مناقشة النتائج

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	40	%83,33	75	نعم
					%16,66	15	لا
					%100	90	المجموع

الجدول 02 : يمثل نتائج اجابات المراهقات لمدى حبهن لممارسة التربي البدنيّة الرياضيّة .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أنّ أعلى نسبة من التلميذات أجبن ب " نعم " على السؤال

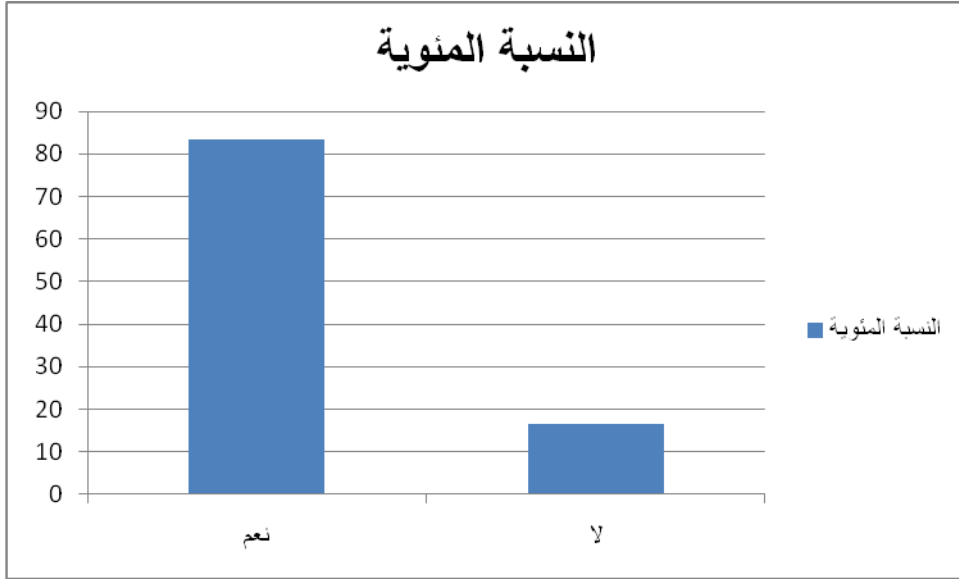
وقد بلغت نسبتهم 83,33 % ، فحب الشيء وممارسته يولد لدى الفرد دافع قوي

للتعلم واكتساب مهارات أكثر . أمّا اللاتي أجبن ب " لا " أي ليس لديهن ميول وحب

لممارسة التربيّة البدنيّة الرياضيّة فقد بلغت نسبتهن 16,66 % ، ولعل هذا راجع

إلى اضطرابات نفسيّة .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 40 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0,05 . وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة لديها حب إتجاه ممارسة التريّة البدنيّة الرياضيّة .



الشكل 01: يمثل النسبة المئوية لرغبة المراهقة المحجبة في ممارسة التريّة البدنيّة و الرياضيّة

-السؤال رقم 02 :

هل تحسّين أنّك خجولة حين يطلب منك الأستاذ المشاركة في القسم ؟ .

ولقد تحصلنا على النتائج التاليّة :

الغرض منه :معرفة نسبة المراهقات اللاتي تعانين من الخجل وقد تحصلنا على النتائج

التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	2,14	%48,88	44	نعم
					%51,11	46	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 03 :يمثل نسبة التلميذات اللاتي تعانين من الخجل اثناء المشاركة في القسم .

التعليق على النتائج :

عند الملاحظة الأولى للجدول رقم 03 نستطيع القول أنّ 48.88 % من المراهقات

أجبن ب " نعم " ، أي لديهنّ خجل عند المشاركة في القسم ، في المقابل نرى أنّ

51,11% من العينة لا تعانين من الخجل وقد أجبن ب " لا " وهذا راجع

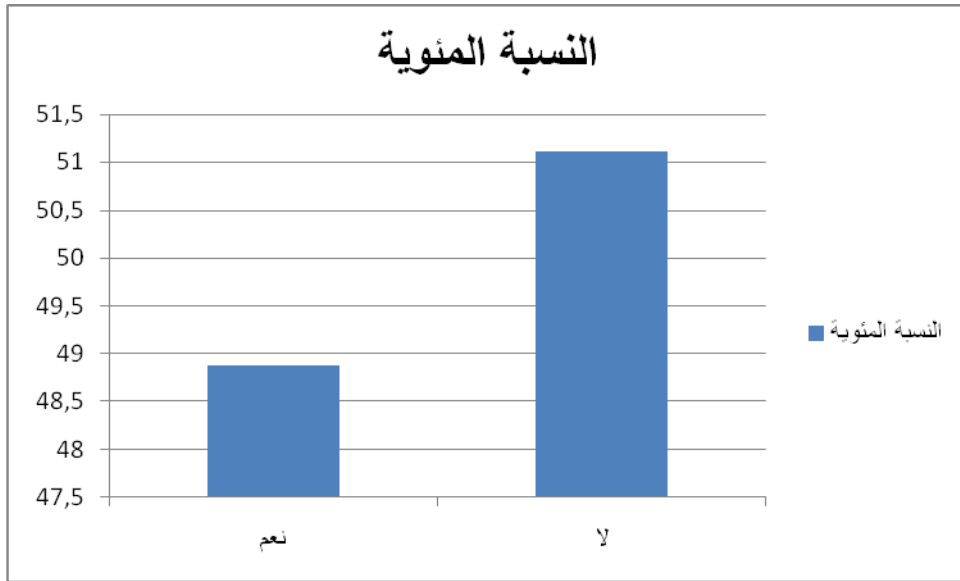
إلى أسباب داخلية تعانين منها المراهقة المحجبة داخل الوسط المختلط .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

المحسوبة 2,14 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي

أنّ المراهقة المحجبة تشعر بالخجل عندما يطلب منها الأستاذ المشاركة في القسم .



الشكل 02: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات اللاتي تعانين من الخجل اثناء المشاركة في القسم .

- السؤال رقم 03 :

هل ينتابك إضطراب نفسي أثناء مزاولةك الدروس الأكاديمية الأخرى ؟ .

الغرض منه : معرفة إذا كانت المراهقة المحجبة تعاني من بعض الإضطرابات

النفسيّة أثناء ممارسة التربيّة البدنيّة و الرياضيّة فقط أم تعاني منها في الدروس

الأكاديميّة الأخرى أيضا . بعد طرح السؤال كانت إجابتهنّ كالآتي :

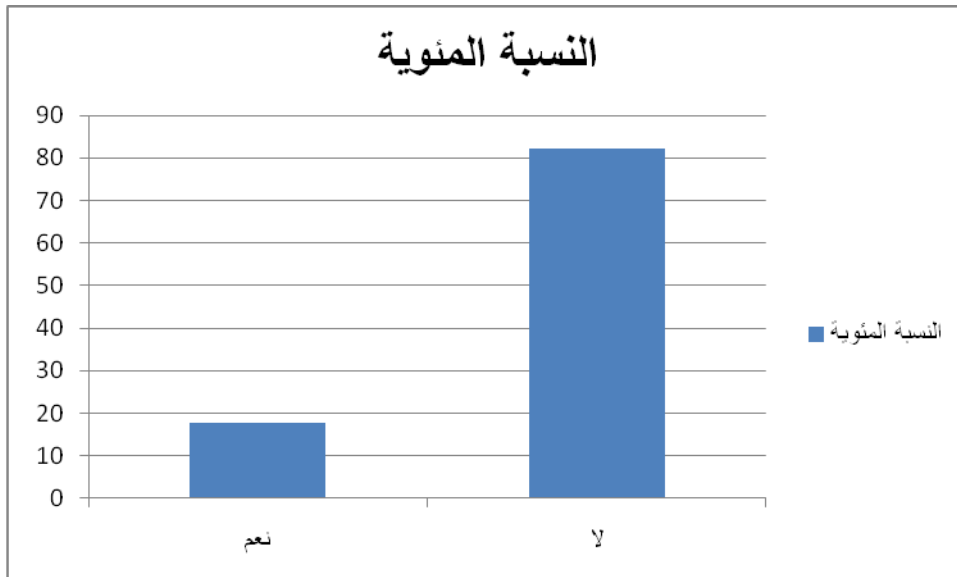
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	37,36	%17,77	16	نعم
					%82,22	74	لا
					%100	90	المجموع

الجدول 04 : يمثل إجابات التلميذات عن اضطرابتهن النفسية إن كانت في التربيّة البدنيّة فقط أم كذلك في الدروس الأكاديمية الأخرى .

التعليق على الجدول :

لقد رأينا من خلال الجدول أعلاه أنّ أغلب المراهقات المحجبات لا تعانين من اضطرابات نفسية في الدروس الأكاديمية الأخرى ، فقد كانت إجابتهنّ ب " لا " ومثلنّ نسبة 82,22% في حين وجدنا أنّ هناك نسبة قليلة أجبن ب " نعم " وكانت نسبتهنّ 17,77% .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 37,36% أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي أنّ المراهقة المحجبة لديها اضطراب نفسي أثناء ممارستها الدروس الأكاديمية الأخرى .



الشكل 03: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن اضطراباتهن النفسية ان كانت في التربية البدنية فقط ام كذلك في الدروس الأكاديمية الاخرى .

- السؤال رقم 04 :

هل تتعاملين مع زملائك بسهولة في القسم خلال الحصص غير حصة التربية البدنية والرياضية ؟ .

الغرض من هذا السؤال : معرفة حالة تعامل المراهقة المحجبة مع زملائها داخل القسم في حصص غير حصة التربية البدنية والرياضية ، وقد تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					%74,44	67	نعم
دال	0,05	1	2,11	21,5	%25,55	23	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 05: يوضح اجابات التلميذات عن سهولة تعاملهن مع زملائهن داخل القسم في غير حصة التربية البدنية و الرياضية .

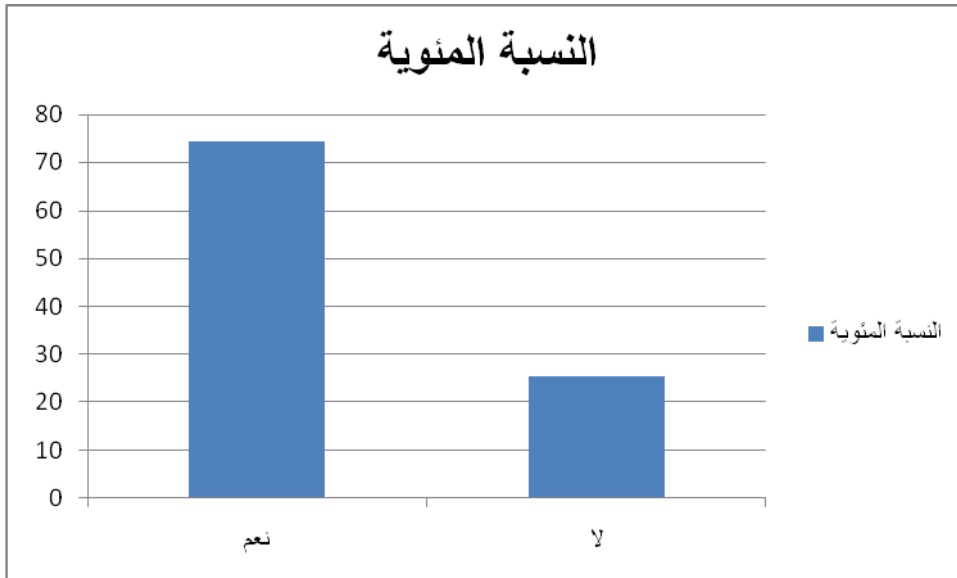
التعليق على الجدول :

من خلال الجدول (05) يمكن القول أنّ أكبر عدد من التلميذات لهنّ سهولة في التعامل مع زملائهم داخل القسم ، وذلك إستخلصناه من خلال إجابتهنّ بنعم بنسبة 74,44% ، وهناك نسبة تقدر 25,55% من المراهقات اللّاتي تجدن صعوبة في ذلك وهذا راجع إلى إضطرابات نفسية تعاني منها .

وعند تطبيق كا² على النتائج التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى

الدلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي أنّ

المراهقة المحببة لديها سهولة إتجاه تعاملها مع الزملاء في حصص غير حصة التربية البدنية والرياضية .



الشكل 04 : يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات عن سهولة تعاملهن مع زملائهن داخل القسم في غير حصة التربية البدنية و الرياضية .

- السؤال رقم 05 :

هل تشعرين بتزايد وتسارع معدل دقات القلب عند إقتراب حصة التربيّة البدنيّة والرياضيّة ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة نسبة المراهقات المحجبات اللاتي تعانين من تخوف

وارتفاع معدل نبض القلب عند إقتراب حصة التربيّة البدنيّة والرياضيّة ، وكانت

النتائج كالتالي :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					15,55%	14	نعم
دال	0,05	1	2,11	42,7	84,44%	76	لا
					100%	90	المجموع

الجدول 06 : يوضح اجابات التلميذات ان ينتابهن شعور بتزايد نبضات القلب عند اقتراب حصة التربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من الجدول رقم (06) أنّ أغلب المراهقات المحجبات لا تعانين من إزدياد

في نبضات القلب عند إقتراب حصة التربية البدنية الرياضية وكانت إجابتهنّ ب "لا"

ومثلن نسبة 84,44% أمّا 15,55% الباقية قد أجبنّ ب "نعم" أي يشعرنّ بتزايد

وتسارع معدل دقات القلب عند إقتراب حصة التربية البدنية الرياضية ، هذا راجع

إلى إضطرابات نفسية تتتابهنّ إتجاه ممارستها .

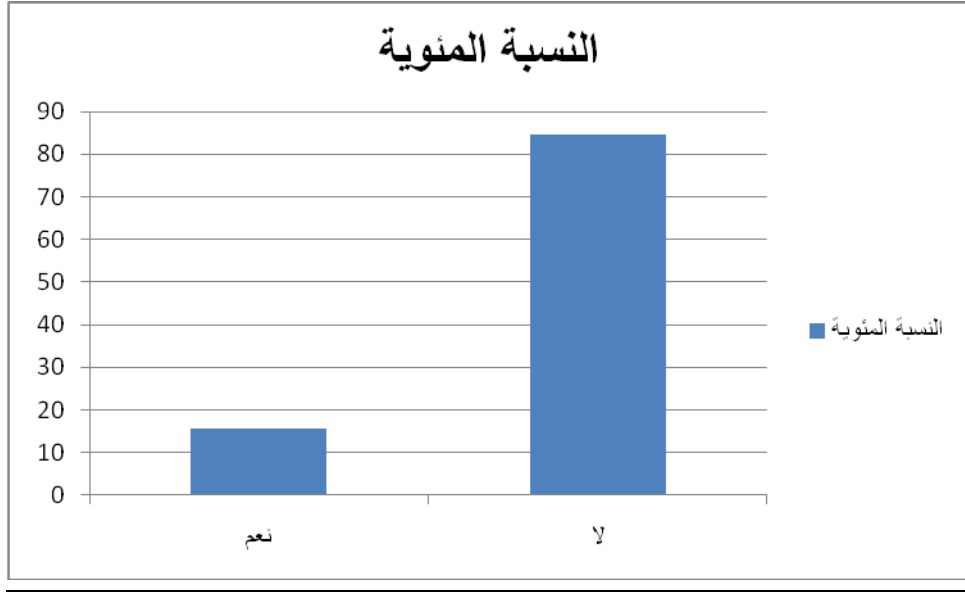
وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

المحسوبة 42,7 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

ومستوى دلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي

أنّ المراهقة المحجبة يزداد معدل دقات قلبها بمجرد إقتراب حصة التربية البدنية

الرياضية .



الشكل 05: يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات ما إن كان يتأهبن شعور بتزايد معدل دقات القلب عند اقتراب حصة التربية البدنية و الرياضية .

– السؤال رقم 06 :

هل تشعرين بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية و الرياضية ؟ .

الغرض من هذا السؤال : معرفة نسبة المراهقات المحجبات اللاتي تشعرن بالقلق

عندما يحين وقت التربية البدنية و الرياضية . وقد تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					23,33%	21	نعم

					76,66%	69	لا
دال	0,05	1	2,11	25,6	100%	90	المجموع

الجدول رقم 07 : يوضح نسبة اجابات التلميذات عما اذا كن يشعرن بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول (07) يمكننا القول أنّ هناك نسبة قليلة من المراهقات المحجبات

تشعرن بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية والرياضية بنسبة 23,33% وذلك

من خلال إجابتهم ب " نعم " ، في حين نجد أنّ أكبر نسبة تقدر ب 76,66 %

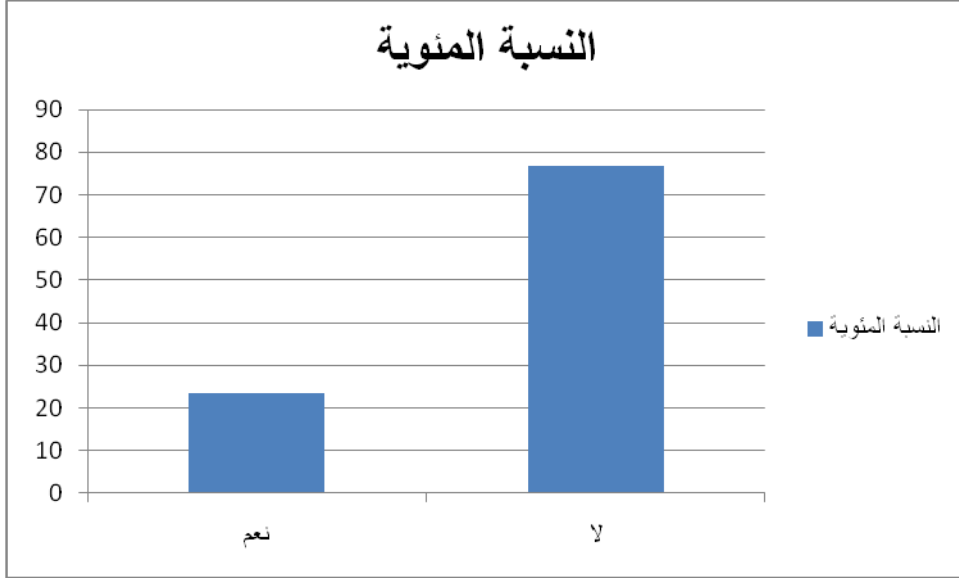
قد أجبن ب " لا " ، أي لا يشعرن بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية الرياضية.

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

المحسوبة 25,6 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي

أنّ المراهقة المحجبة لديها شعور بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية الرياضية .



الشكل 06 : يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات عما اذا كن يشعرن بالقلق عندما يحين وقت التربية البدنية و الرياضية .

- السؤال رقم 07 :

هل تشعرين بالخجل عندما يتجاهلك الأستاذ في القسم ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثير الأستاذ على المراهقة المحجبة وتسببه

بالخجل لها في القسم . وقد تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					67,77%	61	نعم

عرض و مناقشة النتائج

					32,22%	29	لا
دال	0,05	1	2,11	11,36	100%	90	المجموع

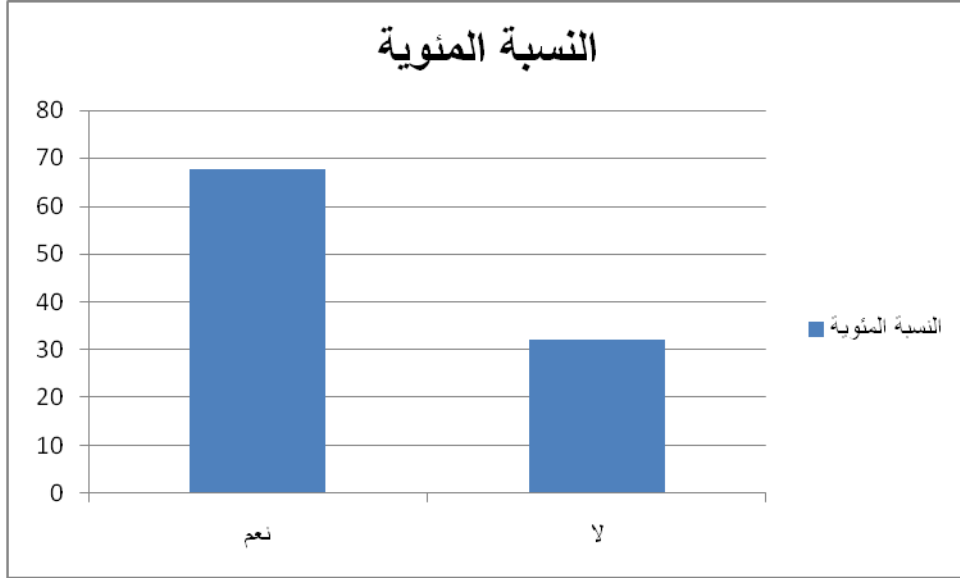
الجدول 08: تأثير الاستاذ و تسببه في خجل بعض المراهقات المحجبات في القسم .

التعليق على الجدول :

تبين النتائج أنّ نسبة معتبرة من الطلبة والتي تقدر بنسبة 67,77% كان رأيهنّ بأنّ الأستاذ يتسبب بخجلهنّ عن طريق تجاهله في القسم ، وذلك من خلال إجابتهنّ بـ " نعم " بينما كان رأي البقية عكس ذلك وهو أنّ تجاهل الأستاذ لهنّ لا يشعرهنّ بالخجل وقد بلغت نسبة الإجابة بـ " لا " 32,22 % .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 11,36 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 . وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي أنّ الأستاذ يعتبر أحد مسببات الخجل لدى المراهقة المحجبة داخل القسم .

ولعل هذا راجع إلى قلة خبرة بعض الأساتذة في الجانب النفسي .



الشكل 07 : يوضح تأثير الاستاذ و تسببه في خجل بعض المراهقات المحجبات في القسم .

- السؤال رقم 08 :

هل القلق الذي ينتابك عندما يحين موعد التربية البدنية الرياضية يعيقك على الأداء

الحركي ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة إذا كان القلق من حصة التربية البدنية الرياضية يعيق

الأداء الجيد بالنسبة للمراهقة المحجبة . ومن خلال هذا السؤال تحصلنا على النتائج

التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					57,77%	52	نعم
دال	0,05	1	2,11	2,16	42,22%	38	لا
					100%	90	المجموع

الجدول رقم 09: يوضح اجابات المراهقات على اعاقه القلق للاداء الجيد .

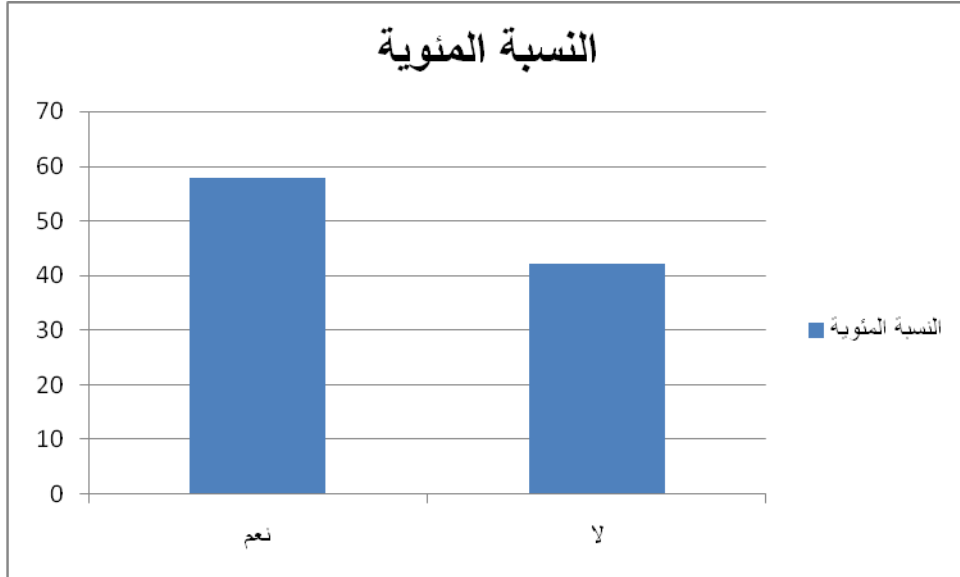
التعليق عل الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أنّ أكثر من نصف التلميذات قد أجبنّ بنعم بنسبة

57,7 % أي أنّ القلق يعتبر عائق لتحقيقهنّ الأداء الجيد ، أمّا النسبة الباقيّة التي

تمثل 42,22 % لم يتأثرنّ بالقلق .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 2,16 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي أنّ القلق يعيق الأداء الجيد للمراهقة المحجبة في حصة التربية البدنية الرياضية . وهذا ما يسبب اضطرابات نفسية للمراهقة المحجبة نحو تحقيق الأداء الجيد .



الشكل 08: يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقات على اعاقه القلق للاداء الجيد .

- السؤال رقم 09 :

هل تشعرين بالخجل والقلق عندما يطلب منك الأستاذ تقديم بحثك أما زملائك في القسم ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجبة تشعر بالخجل والقلق

من تقديم بحثها أمام الزملاء . وقد تحصلنا على الموضحة في الجدول :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	4,44	%38,88	35	نعم
					%61,11	55	لا
					%100	90	المجموع

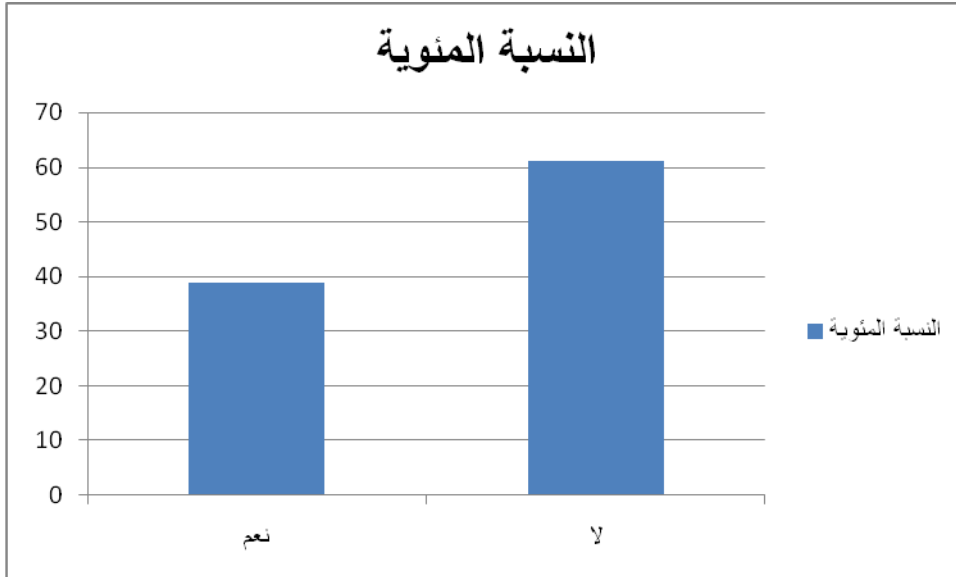
الجدول رقم 10 : يوضح نسبة التلميذات اللاتي تعانين و اللاتي لا تعانين من القلق و الخجل من تقديم بحثهن امام الزملاء .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول (10) نسبة 38,88 % من التلميذات قد أجبن بنعم أي

أنهنّ تعانين من الخجل والقلق عندما يطلب الأستاذ منهنّ تقديم بحوثهنّ أمام زملاء
وتعد نسبتهنّ قليلة مقارنة مع 61,11% اللاتي أجبنّ ب لا .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²
المحسوبة 4,44 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1
و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ،
أي أنّ المراهقة المحجبة لديها شعور بالقلق عندما يطلب منها الأستاذ تقديم بحثها .
وهذا راجع إلى الإضطرابات النفسيّة للمراهقة المحجبة داخل الوسط المختلط .



الشكل (09) : يمثل النسبة المئوية للتلميذات اللاتي يشعرن و اللاتي لا يشعرن بالقلق و
الخجل من تقديم بحوثهن أمام زملاء .

- السؤال 10 :

هل تخجلين عندما لاتتمكنين من الإجابة على سؤال يوجهه إليك الأستاذ أثناء

الدرس ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت المراهقة المحجبة تخجل من عدم إجابتها لسؤال

قدمه لها الأستاذ في القسم أم لم تقتنع بأنها مهما كانت إجابتها خطأ فهي تتعلم .

وبعد تقديم السؤال تحصلنا على النتائج التالية :

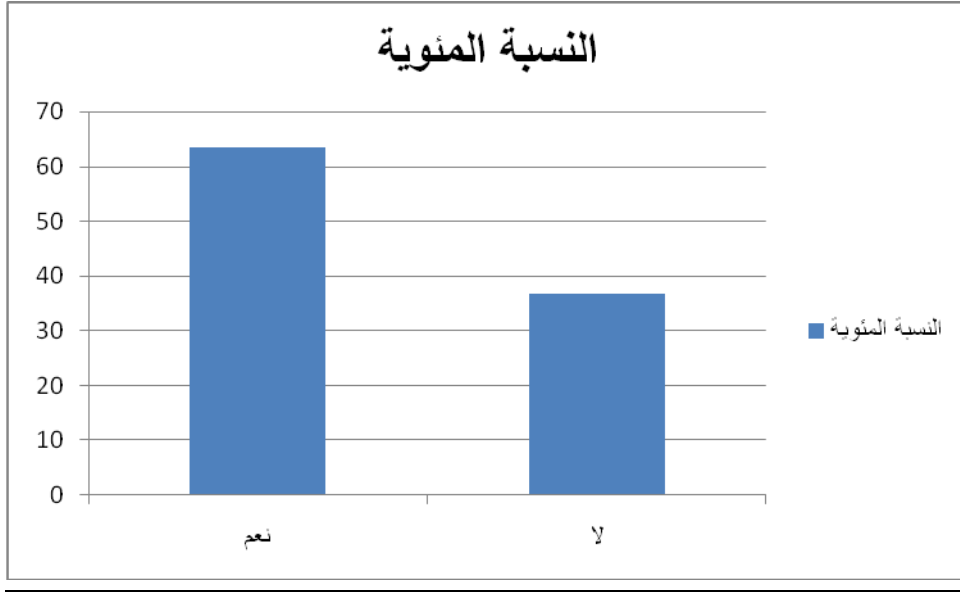
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	25,6	%83,88	57	نعم
					%16,66	33	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 11 : يوضح خجل التلميذات من عدم اجابتهن على سؤال يقدمه لهن الاستاذ .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أنّ أعلى نسبة هي التي أجابت بنعم بنسبة 63,33% وهذا فيما يخص توافق التلميذات مع شعورهنّ بالخجل من عدم الإجابة على سؤال موجه من طرف الأستاذ ، وهناك نسبة 36,66% ممّن أجابوا ب "لا" على هذا السؤال أي ليس لديهنّ خجل من ذلك .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 25,6 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني وجود دلالة إحصائيّة بين التلميذات ، أي أنّ المراهقة المحجبة إذا ما قدمت إجابة صحيحة على سؤال قدمه الأستاذ لها .



الشكل 10 : يمثل النسبة المئوية للتلميذات اللاتي يخجلن من عدم إجابتهن على سؤال يقدمه لهن الأستاذ .

استنتاج المحور الأول :

من خلال عرض النتائج المتحصل عليها في المحور الأول الذي يتمحور حول :
الإضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة ، نستنتج بأنّ الإضطرابات النفسية التي تعاني منها المراهقة المحجبة تؤدي إلى عدم إرتياحها مما يعيقها على الأداء الجيد عند ممارستها للتربية البدنية الرياضية في الوسط المختلط .

2-2 تحليل نتائج المحور الثاني (مستوى الخجل لدى المراهقة المحجبة الممارسة للتربية

البدنية الرياضية) :

- سؤال رقم 01 :

هل يزداد خجلك عندما يسألك الأستاذ ؟ .

الغرض منه : هو معرفة مدى تأثير تعامل الأستاذ مع التلميذة المحجبة ، وبعد الفرز

تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					%37,77	34	نعم
دال	0,05	1	2,11	5,36	%62,22	56	لا
					%100	90	المجموع

--	--	--	--	--	--	--	--

الجدول رقم 12 : يمثل إجابات عن مدى تأثر المراهقة المحجبة بتعامل الأستاذ .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أنّ أقل نسبة من الإجابات كانت ب "نعم" على

السؤال وقد بلغت نسبتهم 37,77% أي يزداد خجلهنّ عندما يسألهنّ الأستاذ

في حين بلغت نسبة الإجابات ب "لا" 62,22% .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

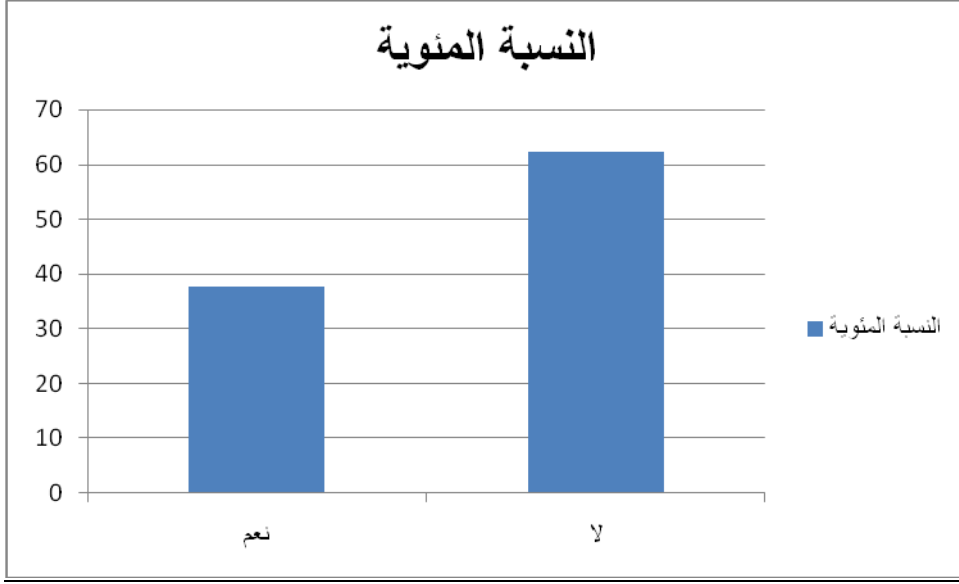
المحسوبة 5,36 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

ومستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي

أنّ المراهقة المحجبة تشعر بالخجل إذا سألتها الأستاذ .

ولعل هذا راجع إلى طريقة تعامل الأستاذ ، أي أنّ التعامل الحسن واللبق يولد لدى

المراهقة المحجبة دافع قوي للتعلم واكتساب مهارات أكثر.



الشكل رقم 11: يمثل النسبة المئوية للإجابات على مدى تاثر المراهقة المحجبة بتعامل الاستاذ .

- السؤال رقم 02 :

هل تشعرين بالخجل عندما يحين دورك لأداء مهارة ما ؟ .

الغرض منه : معرفة نسبة المراهقات التي تعانين من الخجل قبل أداء مهارة ما ،

وقد تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			

عرض و مناقشة النتائج

					83,88%	41	نعم
دال	0,05	1	2,11	0,7	16,66%	49	لا
					100%	90	المجموع

الجدول رقم 13: يمثل نسبة التلميذات اللاتي تعانين من الخجل عندما يحين دورهن

التعليق على الجدول :

عند الملاحظة الأولى للجدول رقم (13) نستطيع القول أنّ 45,55% من المراهقات أجبنّ ب "نعم" ، أي لديهنّ شعور بالخجل عندما يحين دورهنّ ، في المقابل نرى أنّ 54,44% من العينة لا تعانين من الخجل وقد أجبنّ ب "لا" .

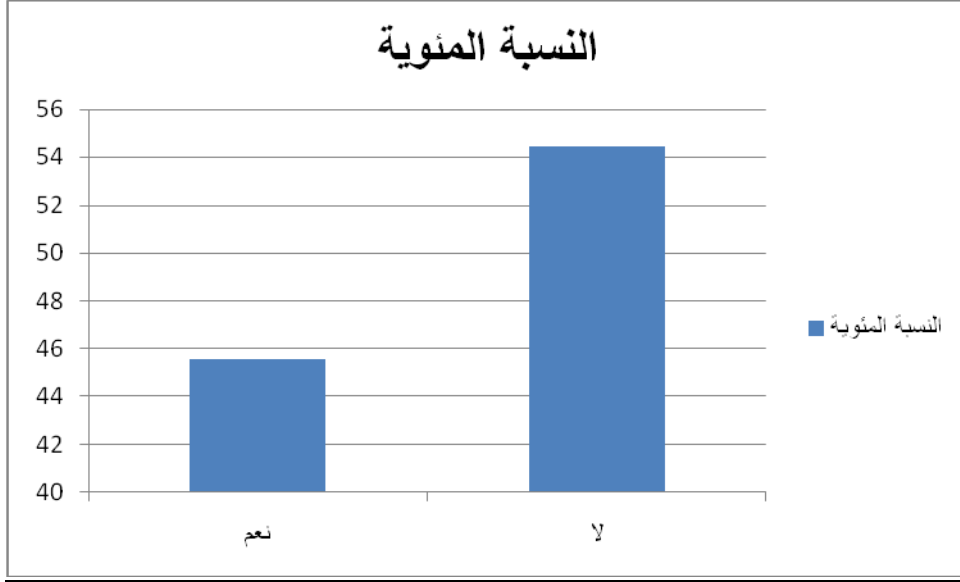
وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

المحسوبة 0,7 أصغر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

ومستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية بين إجابات

التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة لاتشعر بالخجل عندما يحين دورها لأداء مهارة ما

وهذا راجع إلى اضطرابات تعاني منها المراهقة المحجبة داخل الوسط المختلط .



الشكل 12: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات اللاتي تعانين من الخجل عندما يحين دورهن لاداء مهارة ما .

- السؤال رقم 03 :

هل تشعرين بالخجل وينخفض صوتك عندما يشجعك الأستاذ أمام الزملاء ؟ .

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجبة تتقبل تسليط الأعين عليها أم أنّ

ذلك يسبب لها الخجل ، وبعد طرح السؤال كانت إجاباتهن كالاتي :

الإجابة	التكرار	النسبة	ك ²	درجة	مستوى	القرار
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

عرض و مناقشة النتائج

	الدالة	الحرية	الجدولية	المحسوبة	المئوية		
					66,66%	47	نعم
دال	0,05	1	2,11	0,16	33,33%	43	لا
					100%	90	المجموع

الجدول 14 : يمثل إجابات المحجبات عما اذا كن يقبلن تسليط الاعين عليهن داخل الوسط الدراسي.

التعليق على الجدول :

لقد إرتأينا من خلال الجدول أعلاه أنّ نسبة 52,22% من المراهقات المحجبات

تشعرن بالخجل وتتنخفض نبرة صوتهنّ عند تشجيع الأستاذ لهنّ أمام الزملاء وهذا

من خلال إجابتهنّ ب "نعم" في حين نجد أنّ نسبة 47,77% عكسهنّ تماما .

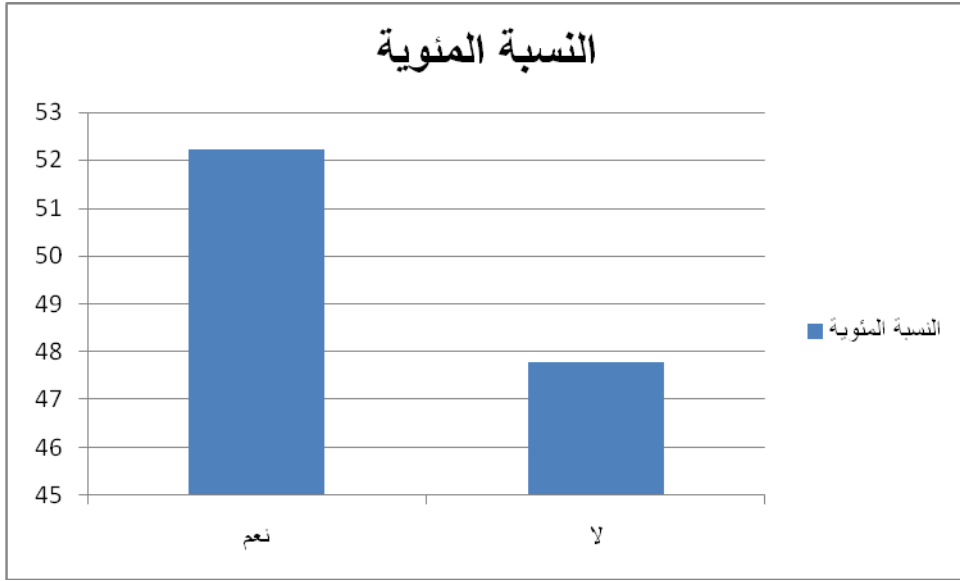
وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

المحسوبة 0,16 أصغر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

ومستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي

أنّ المراهقة المحجبة لاتشعر بالخجل عندما يشجعها الأستاذ أمام زملاء ، ولعل

هذا الرغبة في التحفيز .



الشكل 13: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن عما اذا كن يقبلن تسليط الاعين عليهن داخل الوسط الدراسي المختلط.

- السؤال رقم 04 :

هل تشعرين بالخجل أثناء اللعب مع الجنس الآخر في مادة التربية البدنية الرياضية؟

الغرض منه : معرفة مدى تأقلم المراهقة المحجبة مع الجنس الآخر في ممارسة التربية

البدنية الرياضية ، وقد تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	10	%66,66	60	نعم
					%33,33	30	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 15: يوضح اجابات التلميذات عن مدى تاقلمن مع الجنس الاخر في حصة التربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول (15) يمكننا القول أنّ أكبر عدد من التلميذات تعانين من صعوبة

التأقلم في اللعب مع الجنس الآخر أثناء حصة التربية البدنية الرياضية ، وذلك

استخلصناها من خلال إجابتهنّ بنعم بنسبة %66,66 وهناك نسبة تقدر %33,33

من المراهقات اللّاتي أجبنّ ب "لا" .

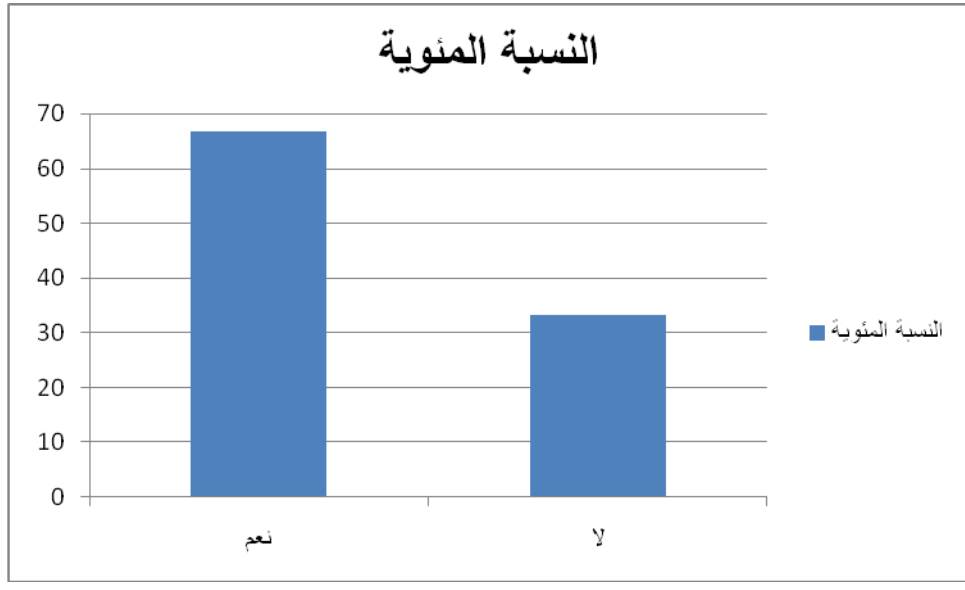
وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا²

المحسوبة 10 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

و مستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات

أي أنّ المراهقة المحجبة لديها خجل أثناء اللّعب مع الجنس الآخر في حصة التربية البدنية الرياضية .

ولعله يمكننا تفسير ذلك بأنّ أغلبية المراهقات المحجبات لسن إجتماعيات بطبعهنّ .



الشكل 14 : يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن مدى تاقلهن مع الجنس الآخر في حصة التربية البدنية و الرياضية.

- السؤال رقم 05 :

هل تشعرين بالخجل عندما تفشلين في أداء حركة رياضية ؟ .

الغرض من السؤال : مدى إصرار المراهقة المحجبة على تكرار حركة رياضية وتعلمها

دون التعرض للخجل . وكانت النتائج كالتالي :

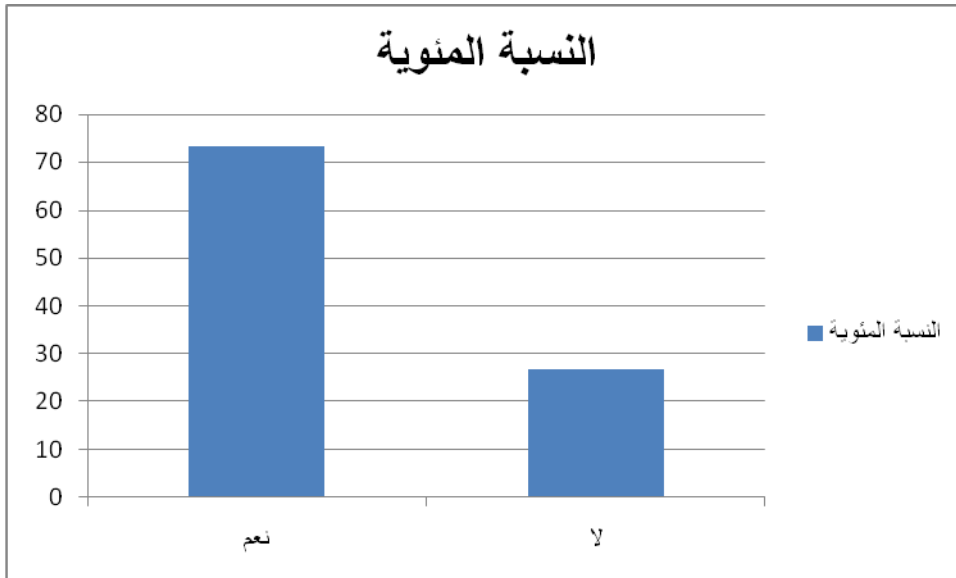
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					%73,33	66	نعم
دال	0,05	1	2,11	19,6	%26,66	24	لا
					%100	90	المجموع

الجدول 16: يوضح اجابات التلميذات ان كان ينتابهن خجل الفشل في اداء مهارة رياضية .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من الجدول رقم (16) أنّ أغلب المراهقات المحجبات تعانين من الحراج و الخجل إذا فشلن في أداء مهارة رياضية وكانت إجابتهنّ ب "نعم" ومثلنّ نسبة 73,33% ، أمّا 26,66% الباقية قد أجبنّ ب "لا" وأكدنّ على تعلم أداء مهارة رياضية دون الوقوع في الخجل في حالة فشلهنّ .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 19,6 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند جرجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة تشعر بالخجل إذا فشلت في أداء حركة رياضية .



الشكل 15: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات كان ينتابهنّ خجل الفشل في أداء مهارة رياضية.

- السؤال رقم 06 :

هل يحمر وجهك خجلا أثناء حصة التربية البدنية الرياضية ؟ .

الغرض من هذا السؤال : معرفة نسبة المراهقات المحجبات اللاتي تشعرن بالخجل من

ممارسة التربية البدنية الرياضية . وقد تحصلنا على النتائج التالية :

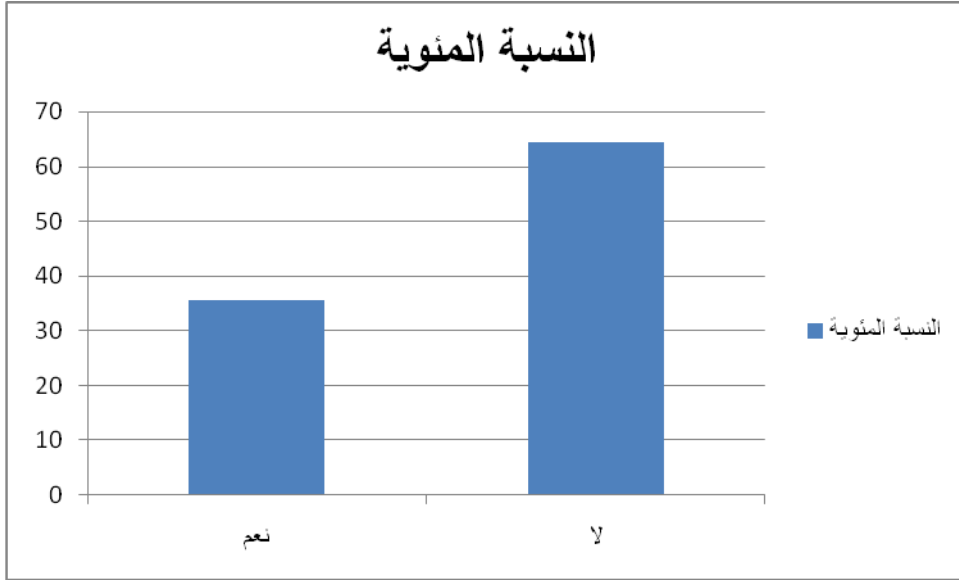
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					%35,55	32	نعم
دال	0,05	1	2,11	7,5	%64,44	58	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 17 : يوضح نسبة اجابات التلميذات عما اذا كن يشعرن بالخجل من ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول (17) يمكننا القول أنّ هناك نسبة قليلة من المراهقات المحجبات تشعرنّ بالخجل من ممارسة التربيّة البدنيّة الرياضيّة وتقدر نسبتهنّ ب 35,55% وذلك من خلال إجابتهنّ ب "نعم" في حين نجد أنّ أكبر نسبة تقدر ب 64,44% قد أجبنّ ب "لا" ، أي لايشعرنّ بالخجل .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 7,5 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 وهذا يعني وجود دلالة إحصائيّة بين إجابات التلميذات ، أي أنّ المراهقة المحجبة يحمر وجهها من شدّة الخجل أثناء حصة التربيّة البدنيّة الرياضيّة .



الشكل 16 : يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عما إذا كن يشعرن بالخجل من ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

- السؤال رقم 07 :

هل تخجلين عندما يشاهد الآخرين حركاتك الرياضية ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة مدى تأثر المراهقة المحجبة وخجلها من استعراض مهاراتها

الرياضية أمام الآخرين . وقد تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					54,44%	49	نعم

عرض و مناقشة النتائج

					45,55%	41	لا
دال	0,05	1	2,11	0,7	100%	90	المجموع

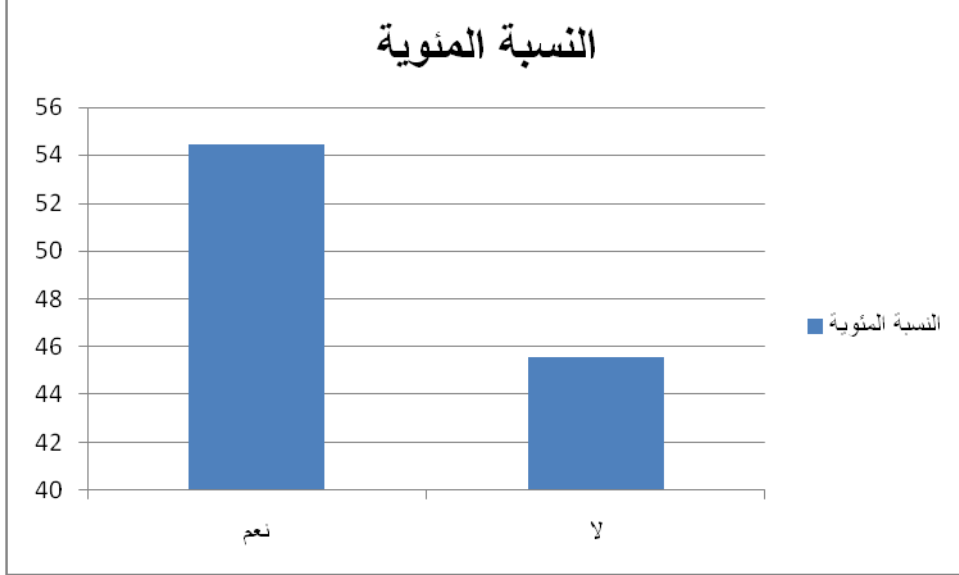
الجدول رقم 18: يوضح مدى خجل المراهقة المحجبة من اسعراض مهاراتها الرياضية امام الاخرين .

التعليق على الجدول :

تبيّن النتائج في الجدول أعلاه أنّ نسبة معتبرة من الطلبة والتي تقدر بنسبة 54,44% كان رأيهم بأنّ مشاهدة الآخرين لمهارتهم يتسبب لهم بالخجل ، وذلك من خلال إجابتهنّ ب "نعم" بينما كان رأي البقية عكس ذلك وهو أنّهنّ يستعرضنّ مهارتهنّ أمام الآخرين دون الشعور بالخجل ، وقد بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 45,55% .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 0,7 أصغر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05، وهذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات

أي أنّ المراهقة المحجبة لاينتابها خجل عندما تستعرض مهاراتها الرياضية أمام الآخرين .



الشكل 17 : يوضح النسبة المئوية لاجابات المراهقات المحجبات عن مدى خجلهن من اسعراض مهاراتهن الرياضية امام الاخرين .

- السؤال رقم 08 :

هل ينتابك الخجل عند ممارسة الألعاب الجماعية مع الزملاء ؟ .

الغرض منه : معرفة إن كان الوسط المختلط يتسبب للمراهقة المحجبة بالخجل

ومن خلال هذا السؤال تحصلنا على النتائج التالية :

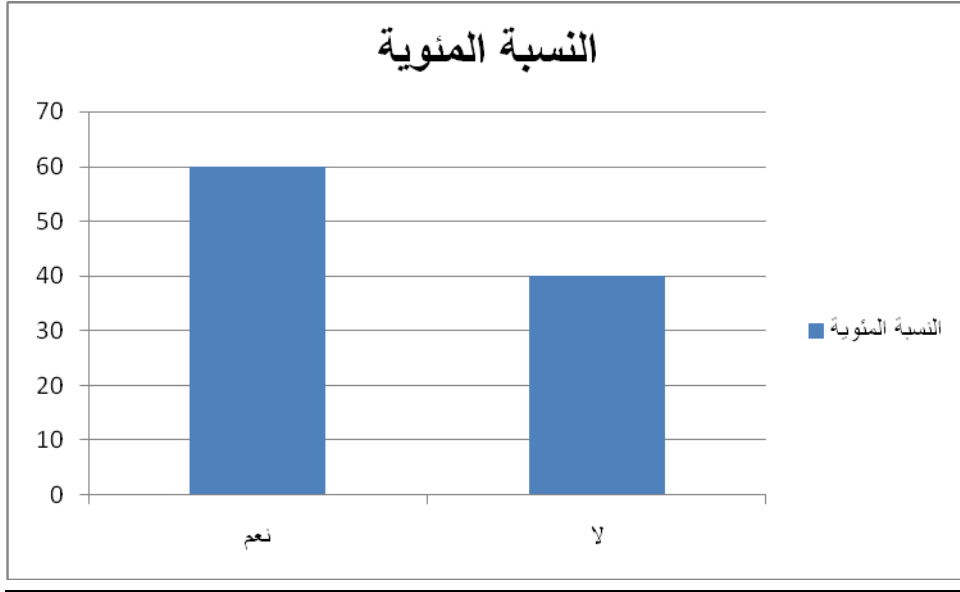
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			

					60%	54	نعم
دال	0,05	1	2,11	3,6	40%	36	لا
					100%	90	المجموع

الجدول رقم 19: يوضح إجابات المراهقات خجلهن من ممارسة الألعاب الجماعية مع الزملاء .
التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أنّ 60 % من المراهقات أجابت بنعم أي أنّهن يخجلنّ من ممارسة الألعاب الجماعية مع الزملاء ، أمّا النسبة الباقية التي تمثل 40% لم يتأثرنّ بالخجل .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتحصل عليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 3,6 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة تخجل من إرتدائها البدلة الرياضية ، ولعل هذا راجع إلى ظروف إجتماعية متداخلة مع اضطرابات نفسية .



الشكل 18: يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقات عما اذا كن تعانين من الخجل من ممارسة الالعاب الجماعية مع الزملاء.

- السؤال رقم 09 :

هل تخجلين من إرتداء البدلة الرياضية ؟ .

الغرض من هذا السؤال : معرفة نا إذا كانت المراهقة المحجبة تخجل من المظهر

الرياضي . وقد تحصلنا على الإجابات الموضحة في الجدول :

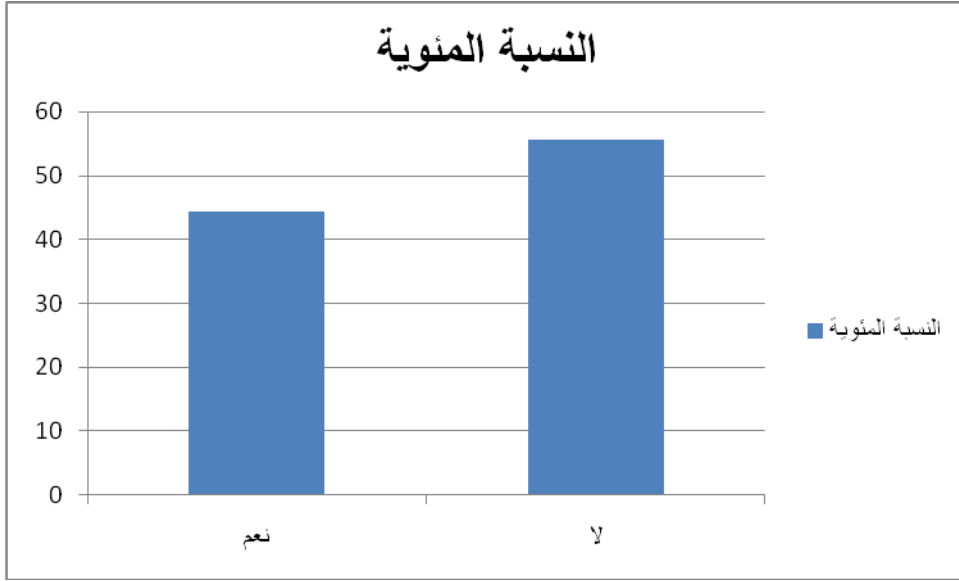
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					%44,44	40	نعم

عرض و مناقشة النتائج

					55,55%	50	لا
دال	0,05	1	2,11	11	100%	90	المجموع

الجدول رقم 20 : يوضح اجابات التلميذات ما اذا كن يخجلن من ارتداء البدلة الرياضية .
التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أنّ نسبة 44,44% قد أجبنّ بنعم ، أي أنّهنّ يخجلنّ من الظهور بالبدلة الرياضية ويرفضنّ ذلك بتاتا ، في حين نجد نسبة 55,55% لا ترفضنّ المظهر الرياضي ، فقد تبين ذلك من خلال إجابتهمّ ب "لا" .
وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 11 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائيّة بين إجابات التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة تخجل من إرتداء البدلة الرياضية .



الشكل (19) : يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات ما إذا كن يخجلن من ارتداء البدلة الرياضية.

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أنّ نسبة 44,44% قد أجبنّ بنعم ، أي أنّهنّ يخجلنّ من الظهور بالبدلة الرياضية ويرفضنّ ذلك بتاتا ، في حين نجد نسبة 55,55% لا ترفضنّ المظهر الرياضي ، فقد تبين ذلك من خلال إجابتهنّ ب "لا" .
وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 11 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة تخجل من إرتداء البدلة الرياضية .

- السؤال رقم 10 :

هل تشعرين بالخجل إذا وبخك الأستاذ أمام زملائك ؟ .

الغرض من السؤال : معرفة إذا كانت المراهقة المحجبة تخجل معاملة الأستاذ

الخشنة لها أمام الزملاء ، وبعد تقديم السؤال تحصلنا على النتائج التالية :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					90%	81	نعم
دال	0,05	1	2,11	57,6	10%	09	لا
					100%	90	المجموع

الجدول 21: يوضح إجابات التلميذات عما إذا كن يمانعن من توبيخ الأستاذ لهن أمام الزملاء .

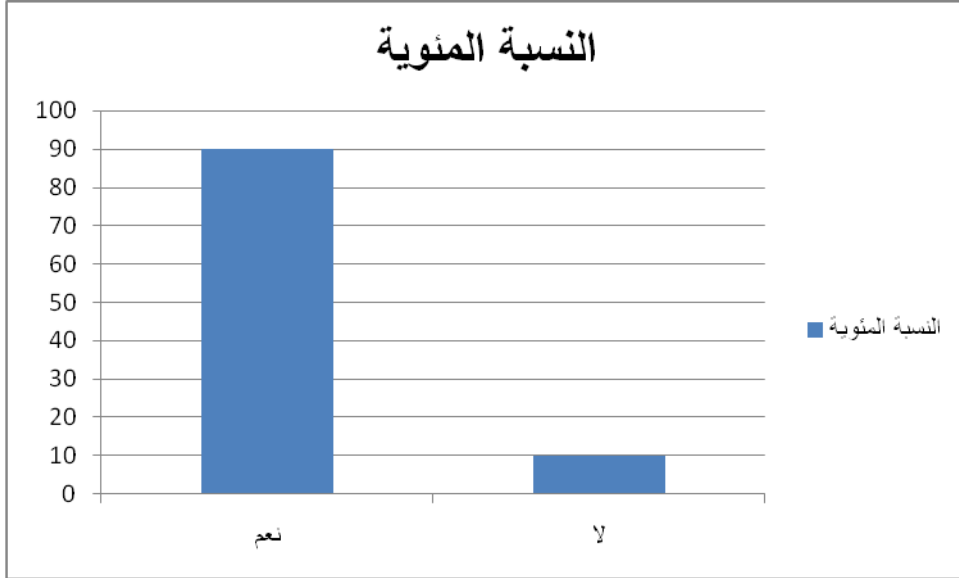
التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول (21) أنّ 90% أجبنّ ب "نعم" ، أي لا يتقبلنّ توبيخ

الأستاذ لهنّ أمام الزملاء كون ذلك يتسبب لهنّ بالخجل ، وهناك عدد ضئيل جدا

أجبنّ ب "لا" وتقدر نسبتهم 10% .

وعند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها وحساب قيمته وجدنا أنّ قيمة كا² المحسوبة 57,6 أكبر من كا² الجدوليّة التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة 0,05 ، وهذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات أي أنّ المراهقة المحجبة تشعر بالخجل إذا وبخها الأستاذ أمام زملاء .



الشكل 20 : يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات عما إذا كن يمانعن من توبيخ الأستاذ لهن أمام زملاء .

استنتاج المحور الثاني :

من خلال عرض نتائج المتحصل عليها في المحور الثاني الذي يتمحور حول :
درجة الخجل لدى المراهقة المحجبة الممارسة للتربية البدنية الرياضية ، نستنتج بأنّ درجة الخجل مرتفعة عند المراهقة المحجبة خلال ممارستها للتربية البدنية الرياضية راجع إلى عامل الإختلاط الذي يلعب دور في التأثير على نفسية الفتاة

المحجبة خاصة في فترة المراهقة .

3- تحليل نتائج المحور الثالث (درجة القلق لدى المراهقة المحجبة الممارسة للتربية البدنية الرياضية):

سؤال الرقم 1:

هل تستطيعين التحكم في اعصابك لدرجة كبيرة في حصة ت.ب. ر.؟
الغرض منه : هو معرفة مدى قلق المراهقة المحجبة في حصة ت.ب.ر.، وبعد الفرز تحصلنا على النتائج المدونة في الجدول التالي:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					60%	54	نعم
دال	0,05	1	2,11	3,6	40%	36	لا
					100%	90	المجموع

الجدول رقم 22 : يمثل اجابات عن مدى قلق المراهقة المحجبة في حصة ت.ب.ر.

التعليق على الجدول:

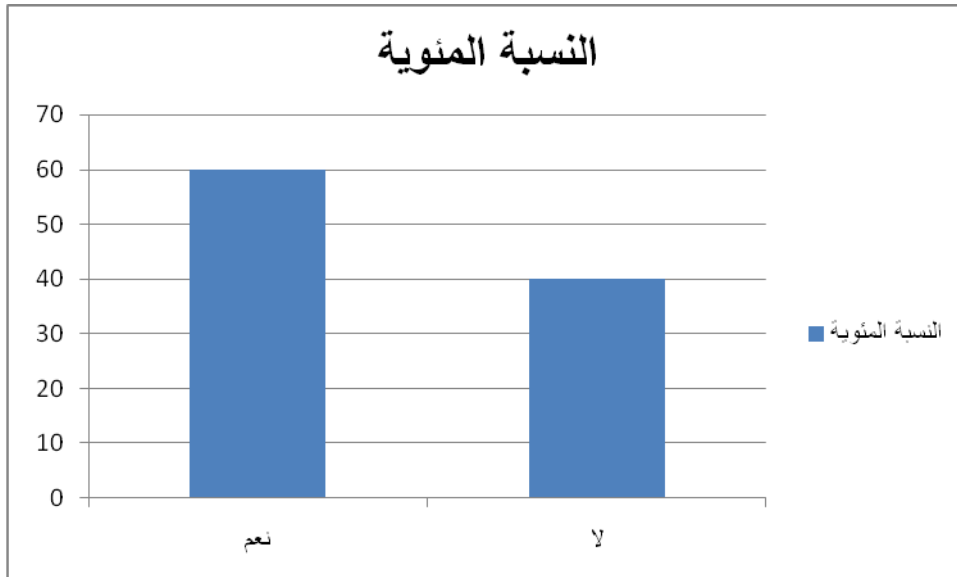
نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة من الإجابات كانت بـ "نعم" على السؤال ، وقد بلغت نسبتهم 60% أي يتناهن القلق في حصة التربية البدنية و الرياضية في ، حين بلغت نسبة الإجابات بـ "لا" 40%.

وعند تطبيقنا² على النتائج المتوصل إليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا²

المحسوبة 3,6 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي

أن المراهقة المحجبة لا تستطيع التحكم في أعصابها لدرجة كبيرة في حصة التربية البدنية والرياضية.



الشكل رقم 21: تمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقات المحجبات على مدى القلق في
حصة التربية البدنية و الرياضية

السؤال رقم 02 :

هل يكون تصرفك هادئ مع الزملاء اثناء ممارسة الالعب الجماعية ؟
الغرض منه : معرفة مدى تاقل المراهقة المحجبة مع الزملاء داخل الالعب الجماعية ،
و قد تحصلنا على النتائج التالية :

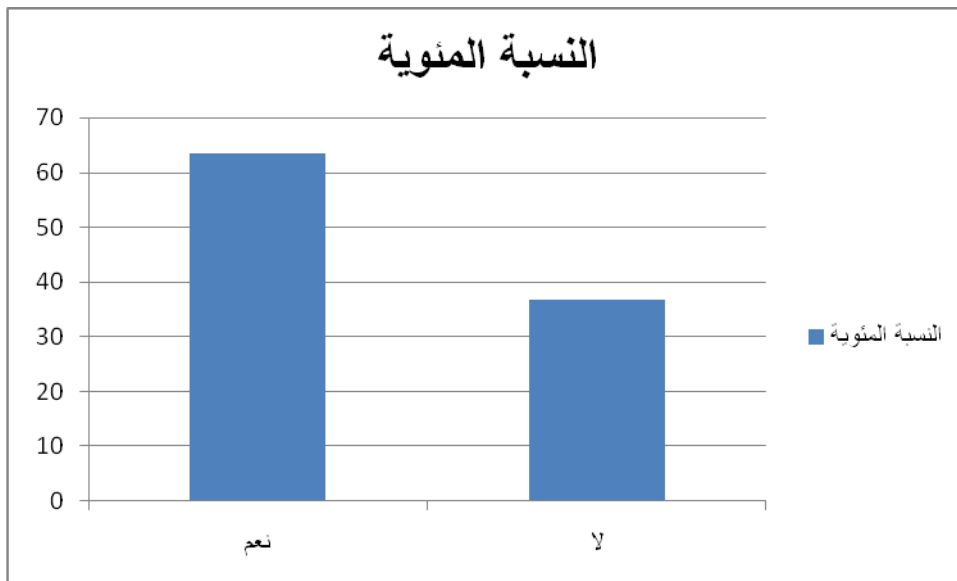
القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	6,4	%63,33	57	نعم
					%36,66	33	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 23: يمثل نسبة التلميذات اللاتي تعانين من القلق اثناء ممارسة الالعب الجماعية مع
الزملاء .

التعليق على الجدول :

عند الملاحظة الأولى للجدول رقم 23 نستطيع القول أن 63,33% من المراهقات أجبن ب "نعم" ، أي لا يستطعن التحكم في هدوئهن أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مع الزملاء ، في المقابل نرى 36,66% من العينة لا تعانين من القلق وقد اجبن ب "لا".

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 6,4 اكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 ، و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي أنّ المراهقة المحجبة لديها درجة من القلق أثناء ممارستها للألعاب الجماعية مع الزملاء ، و لعل هذا راجع إلى اضطرابات تعاني منها المراهقة المحجبة داخل الوسط المختلط



الشكل 22: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات اللاتي تعانين من القلق في اطار ممارسة الالعب الجماعية مع الزملاء.

السؤال رقم 03 :

هل تقلقك المنافسة في الالعب الجماعية ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجبة تتقبل الاختلاط مع الزملاء ام ان ذلك يسبب لها القلق . بعد طرح السؤال كانت إجاباتهن كالتالي :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	11,36	%32,22	29	نعم
					%67,77	61	لا
					%100	90	المجموع

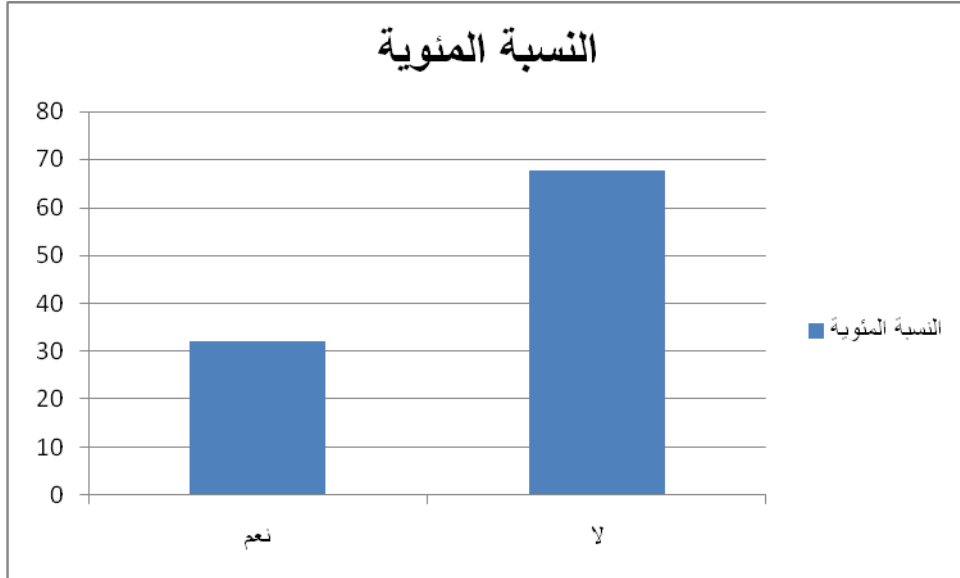
الجدول 24 : يمثل إجابات المحجبات عما اذا كن يقلقن من المنافسة في الالعب الجماعية.

التعليق على الجدول :

لقد ارتأينا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 32,22% من المراهقات المحجبات

تشعرن بالقلق و لا تكن هادئات أثناء المنافسة في الألعاب الجماعية و هذا من خلال إجابتهن ب "نعم" ، في حين نجد أن نسبة 67,77% عكسهن تماما.

و عند تطبيقنا² على النتائج المتوصل إليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 11,36 اكبر منكا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات، أي أن المراهقة المحجبة تعاني من ضغوط و هذا راجع لأسباب نفسية.



الشكل 23: يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن عما اذا كن يقلقن من المنافسة في الالعاب الجماعية.

السؤال رقم 04 :

هل ينتابك القلق لاتفه الأشياء اثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟
الغرض من هذا السؤال : معرفة مدى عصبية المراهقة المحجبة من ممارسة التربية البدنية و الرياضية . و قد تحصلنا على النتائج التالية:

عرض و مناقشة النتائج

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
دال	0,05	1	2,11	0,4	%46,66	75	نعم
					%53,33	15	لا
					%100	90	المجموع

الجدول رقم 25: يوضح اجابات التلميذات عن مدى عصبية المراهقة الحجة اتجاه ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول رقم (25) يمكننا القول أن أقل عدد من التلميذات تعانين من قلق

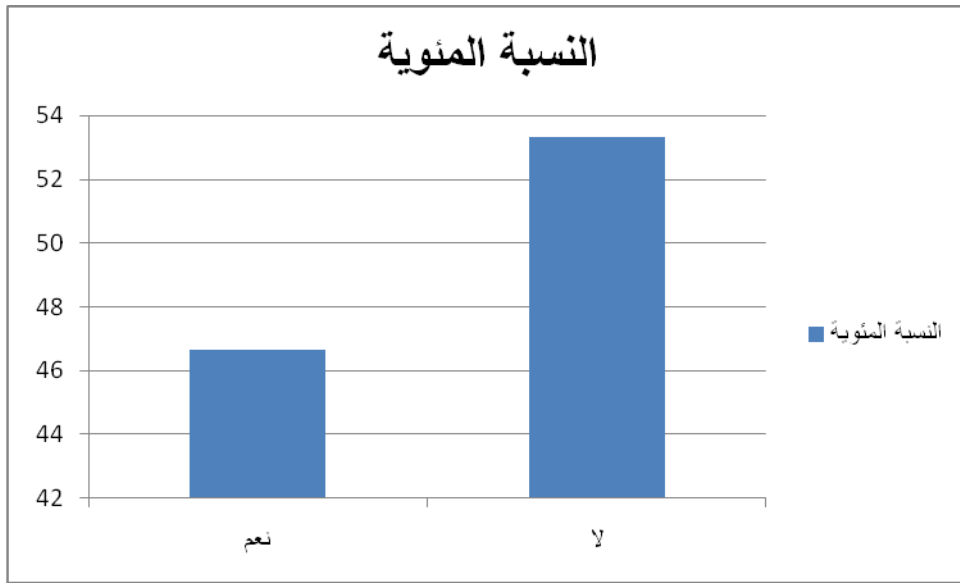
أثناء حصة التربية البدنية الرياضية ،و ذلك استخلصناه من خلال إجابتهن بنعم بنسبة

%46,66، و هناك نسبة تقدر %53,33 من المراهقات اجبن ب "لا".

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا²

المحسوبة 0.4 أصغر من الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

و مستوى دلالة 0.05 و هذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ،
 أي أن المراهقة المحجبة لديها حب اتجاه ممارسة التربية البدنية الرياضية و لا ينتابها
 قلق منها ، ولعله يمكننا تفسير ذلك بأن المراهقة المحجبة لا تعاني من اضطرابات
 نفسية تمنعها من ممارسة التربية البدنية الرياضية



الشكل 24 : يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن ما إذا كن يقلقن من ممارسة التربية
 البدنية و الرياضية.

2-1-5 السؤال رقم 05 :

هل التمارين و الأنشطة التي تقومون بها اثناء حصة التربية البدنية لا تناسبك و تقلقك
 كثيرا ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى تقبل المراهقة المحجبة للتمارين الرياضية و تلاؤمها
 لها ، و كانت النتائج كالتالي :

الإجابة	التكرار	النسبة	كا ²	درجة	مستوى	القرار
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

عرض و مناقشة النتائج

	الدلالة	الحرية	الجدولية	المحسوبة	المئوية		
					%17,77	16	نعم
					%82,22	74	لا
دال	0,05	1	2,11	37,36	%100	90	المجموع

الجدول 26 : يوضح اجابات التلميذات ان كن لا يوافقن على التمارين الرياضية اثناء حصة ت.ب.ر .

التعليق على الجدول :

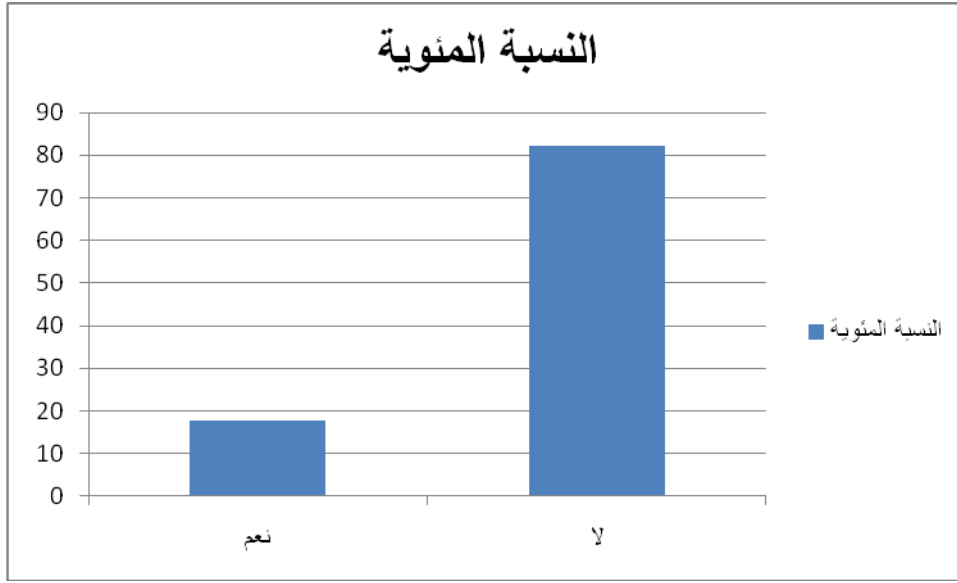
نلاحظ من الجدول رقم (26) أن أغلب المراهقات المحجبات لا ترفضن التمارين و الانشطة الرياضية التي يقومون بها أثناء حصة التربية البدنية الرياضية و كانت اجابتهن ب "لا" بنسبة %82,22 بينما الباقية %17,77 قد اجبن ب "نعم"، أي ان التمارين الرياضية التي لا تلاؤمهن.

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 37,36 اكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1

و مستوى الدلالة و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي أن

المراهقة المحجبة لا ترفض التمارين التي يقومون بها أثناء حصة التربية البدنية

الرياضية حيث أكدن على أنها ملائمة من خلال إجابتهن



الشكل 25 : يمثل النسبة المئوية لإجابات التلميذات عن مدى ملائمة التمارين و الانشطة

الرياضية التي يقومون بها اثناء حصة ت.ب.ر .

السؤال رقم 06 :

هل ينتابك القلق عندما تخفقين في أداء الحركات و المهارات الصعبة؟

الغرض من هذا السؤال : معرفة مدى أسرار المراهقات المحجبات على أداء الحركات

الصعبة دون الشعور بالقلق أننا نحن. و قد تحصلنا على النتائج التالية:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			

					67%	75	نعم
					23%	15	لا
دال	0,05	1	2,11	21,36	100%	90	المجموع

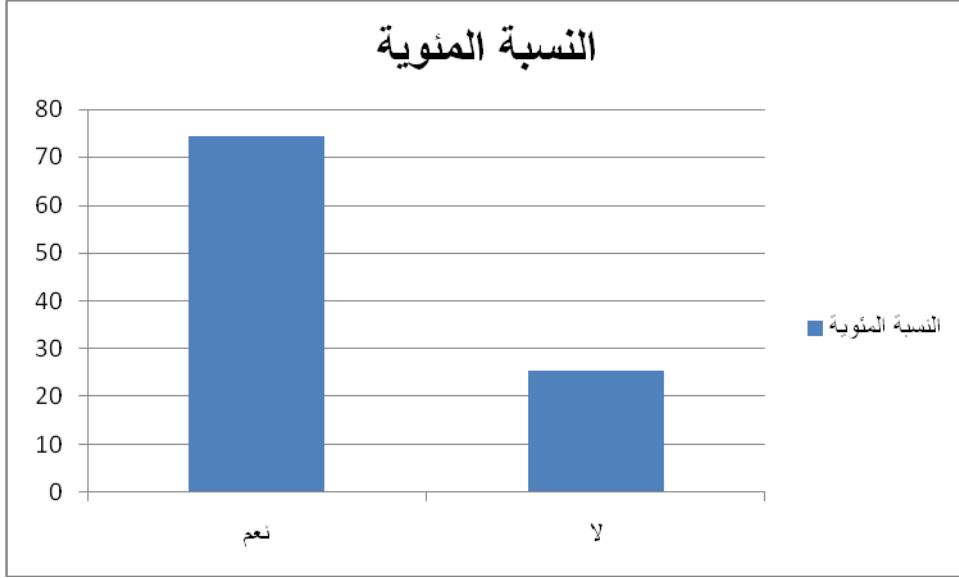
الجدول رقم 27 : يوضح نسبة اجابات التلميذات عما اذا كن يشعرن بالقلق من ممارسة التربية البدنية و الرياضية .

التعليق على الجدول :

من خلال الجدول (27) يمكننا القول أن هناك نسبة معتبرة من المراهقات المحجبات تشعرن بالقلق إن أخفقت في أداء مهارة صعبة حيث تقدر نسبتهن ب 67% و ذلك من خلال إجابتهن ب "نعم" ، في حين نجد أن نسبة قليلة تقدر ب 23 % قد أجبن ب "لا" أي يشعرن بالقلق إن أخفن .

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل إليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا² المحسوبة 21,66 اكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية و مستوى الدلالة 0,05 و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ،

أي أن المراهقة المحجبة تشعر بالقلق عند إخفاقها في أداء رياضة صعبة.



الشكل 26 : يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات مدى اسرارها على اداء التمارين الصعبة بدون قلق حتى و ان اخفقت .

السؤال رقم 07 :

هل تشعرين بالقلق و النرفزة عندما تفشلين في تحقيق الفوز في المنافسة الرياضية امام الخصم ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى رغبة المراهقة المحجبة من تحقيق الفوز في المنافسة امام الخصم . وقد تحصلنا على النتائج التالية:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					58,88%	53	نعم

عرض و مناقشة النتائج

					41,12%	37	لا
دال	0,05	1	2,11	2,84	100%	90	المجموع

الجدول رقم 28: يوضح مدى استمرار المراهقة المحجبة من تحقيق الفوز امام الخصم في المنافسة. التعليق على الجدول :

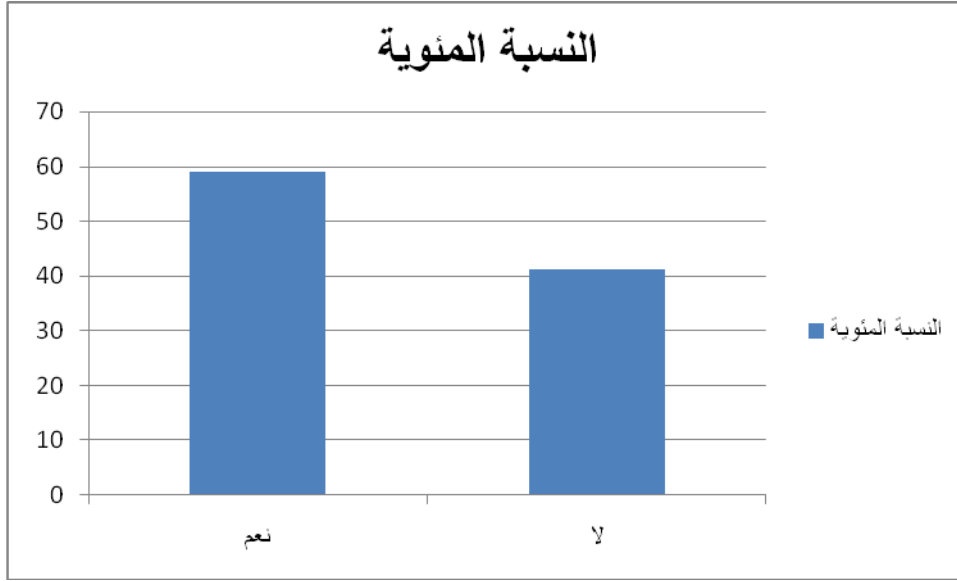
تبين نتائج الجدول أن نسبة معتبرة من الطلبة و التي تقدر بنسبة 58,88% أكدن على قلقهن من عدم الفوز في المنافسة أمام الخصم ، و ذلك من خلال اجابتهن بنعم ، بينما كان رأي البقية عكس ذلك و هن لا يقلقن من ذلك ، و قد بلغت نسبة الإجابة ب "لا" 41,12%.

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل اليها و حساب قيمته وجدنا أن قيمة كا²

المحسوبة 2.84 أكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2.11 عند درجة الحرية 1

و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي

أن المراهقة المحجبة ترفض الخسارة أمام المنافس كونه ذلك يتسبب لها في القلق



الشكل 27 : يوضح النسبة المئوية لإجابات المراهقات المحجبات عن مدى سرارهن عل تحقيق الفوز في المنافسة .

السؤال رقم 08 :

هل ترغبين في ممارسة التربية البدنية مع البنات فقط بعيدا عن الوسط المختلط ؟
الغرض من السؤال : معرفة اذا كان الوسط المختلط يتسبب للمراهقة المحجبة بالقلق .
ومن خلال هذا السؤال تحصلنا على النتائج التالية:

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					74,44%	67	نعم
					25,55%	23	لا

عرض و مناقشة النتائج

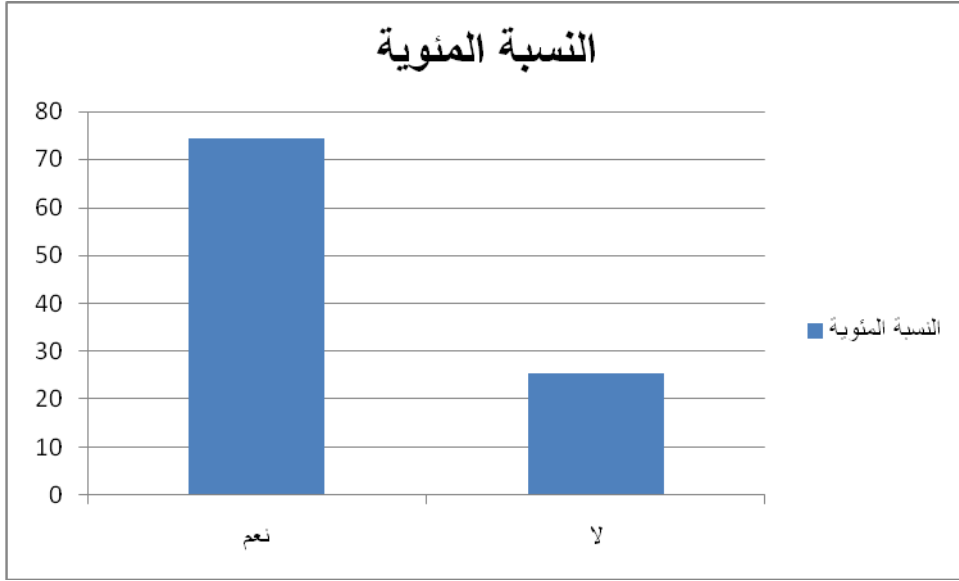
المجموع	90	%100	0,4	21,5	1	0,05	دال
---------	----	------	-----	------	---	------	-----

الجدول رقم 29: يوضح اجابات المراهقات قلقهنّ من ممارسة الالعاب الجماعية مع الزملاء .

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول 74,44 % أن المراهقات أجاين بنعم أي انهنّ يرغبن في ممارسة الرياضة مع البنات فقط ، اما النسبة الباقية التي تمثل 25,55 % لا ترفضن الوسط المختلط .

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل اليها و حساب قيمته وجدنا ان قيمة كا² المحسوبة 21,5 اكبر من كا² الجدولية التي بلغت قيمتها 2,11 عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0,05 . و هذا يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية بين اجابات التلميذات ، أي ان المراهقة المحجبة ترغب في ممارسة الرياضة بعيدا عن الوسط المختلط . و يمكن تفسير ذلك بان المراهقة المحجبة خجولة ترفض الاجتماعية في طبعها.



الشكل 28: يمثل النسبة المئوية لإجابات المراهقات عما إذا كن تعانين من القلق داخل الوسط المختلط .

السؤال 09 :

هل تجدين صعوبة مع الذكور في حصة التربية البدنية الرياضية ؟ .

الغرض منه : معرفة ما إذا كانت المراهقة المحجبة تتقبل اللعب مع الجنس الآخر

في حصة التربية البدنية الرياضية . ولقد تحصلنا على الإجابات الموضحة

في الجدول التالي :

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					83,88%	52	نعم

عرض و مناقشة النتائج

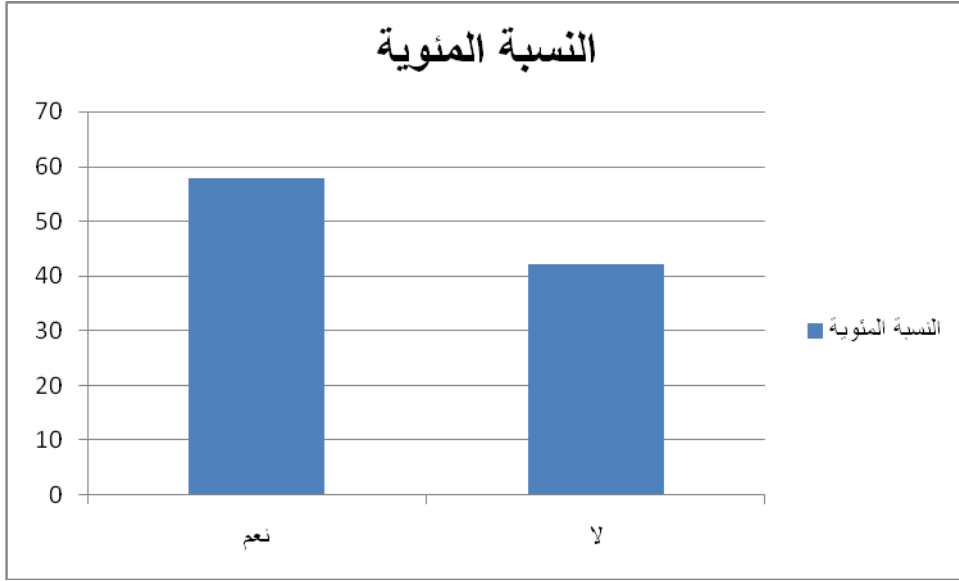
غير							
					16,66%	38	لا
دال	0,05	1	2,11	0,4	100%	90	المجموع

الجدول رقم 30 : يوضح اجابات التلميذات عن صعوبتهن في التعامل مع الذكور.

التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 83,88% قد أجبن بنعم ، أي أنهن يجدن صعوبة في التعامل مع الجنس الاخر ، في حين نجد نسبة 16,66% لا ترفضن المظهر الرياضي ، فقد تبين ذلك من خلال إجابتهن ب " لا".

و عند تطبيق كا² على نتائج المتوصل اليها و حساب قيمته و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة 0.4 أصغر من الجدولية التي بلغت 2.11 عند درجة الحرية 1 و مستوى دلالة 0.05 و هذا يعني عدم وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ، أي ان المراهقة المحجة لديها صعوبة في التعامل مع الذكور في حصة التربية البدنية الرياضية .



الشكل (29) : يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات عن صعوبتهن في التعامل مع الذكور.

السؤال 10 :

هل عدم اتقانك للاداء المهاري يجعلك تشعرين بالقلق الشديد في حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى رغبة المراهقة المحجبة من اتقان المهارات الرياضية، وبعد تقديم السؤال تحصلنا على النتائج التالية

القرار	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا ²		النسبة المئوية	التكرار	الاجابة
			الجدولية	المحسوبة			
					62,22%	56	نعم
					37,77%	34	لا

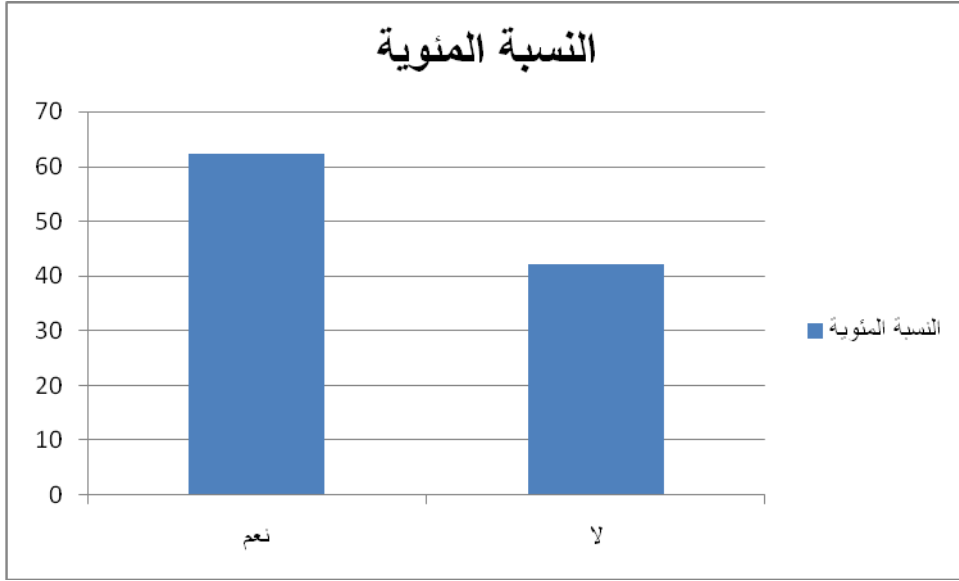
عرض و مناقشة النتائج

المجموع	90	%100	5,36	2,11	1	0,05	دال

الجدول رقم 31 : يوضح اجابات التلميذات عن مدى قلقهن من عدم اتقان المهارات الرياضية .
التعليق على الجدول :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 31 أن نسبة 62,22% اجبن " بنعم "، أي يشعرن بالقلق اذا ما كن يتقن المهارات الرياضية ،و هناك عدد قليل اجبن ب "لا"، و تقدر نسبتهن 37.77% و أكدن على العكس.

و عند تطبيق كا² على النتائج المتوصل اليها و حساب قيمته و جدنا أن قيمة كا² المحسوبة 5.36 أكبر من الجدولية التي بلغت قيمتها 2.11 عند درجة حرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 و هذا يعني وجود دلالة إحصائية بين إجابات التلميذات ،أي أن المراهقة المحجبة تشعر بالقلق من عدم إتقانها للأداء المهاري .



الشكل 30 : يمثل النسبة المئوية لاجابات التلميذات رغبتهن في اتقان الاداء المهاري في حصة التربية البدنية و الرياضية .

استنتاج المحور الثالث:

من خلال عرض نتائج المتحصل عليها في المحور الثالث الذي يتمحور حول: " درجة القلق لدى المراهقة المحجبة الممارسة للتربية البدنية الرياضية " نستنتج بأن درجة القلق مرتفعة عند المراهقة المحجبة خلال ممارستها للتربية البدنية الرياضية راجع الى عامل الاختلاط الذي يلعب دور في التأثير على نفسية الفتاة المحجبة خاصة في فترة المراهقة.

2-2 مناقشة الفرضيات في ظل النتائج المحصل عليها :

مناقشة الفرضية الأولى :

لقد تحققت الفرضية الأولى و التي ارتاينا «ان المراهقة المحجبة تعاني من بعض الاضطرابات النفسية (القلق ، الخجل) قبل ممارستها لحصة التربية البدنية و الرياضية «وماتاولناهي الجداول (01) ، (03) ، (04) ، (05) ، (06) ، (07) ، (08) ، (09) ، (10) يثبت صحة ذلك من خلال النتائج المحصل عليها ، فالمراهقة

المحبة بالرغم من حبها لممارسة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي فهي تشعر بالخجل بمجرد ان يطلب منها المشاركة في القسم و هذا ما رأيناه من خلال نتائج الجدول الاول فهي لاتجد سهولة في التعامل مع الزملاء داخل القسم مما يجعلها تشعر بتزايد في نبضات القلب ، الى جانب هذا رأينا بان المراهقة المحبة تشعر بالقلق عندما تحين حصة التربية البدنية و الرياضية و هذا ما يعيق أداءها الجيد . من خلال مناقشتنا للفرضية نقول بان المراهقة المحبة تواجه اضطرابات نفسية قبل ممارستها لحصة التربية البدنية و الرياضية .

2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

في هذه الفرضية افترضنا أنّ مستوى القلق مرتفع لدى المراهقة المحبة الممارسة للنشاط الرياضي " و نلتمس ذلك من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول (11) ، (13) ، (14) ، (15) ، (17) ، (18) ، (20) فالمرهقة المحبة تشعر بالخجل من اللعب مع الجنس الاخر و لا تحبذ الظهور بالبدلة الرياضية ، بالأحرى المراهقة المحبة الممارسة لحصة التربية البدنية ترتبك داخل الوسط المختلط مما يجعلنا نقول بأنّ مستوى الخجل مرتفع .

2-3 مناقشة الفرضية الثالثة :

لقد تحققت الفرضية التي تقول بان " مستوى القلق مرتفع لدى المراهقة المحبة الممارسة لحصة التربية البدنية و الرياضية ، و نتأكد من ذلك من خلال النتائج المحصل عليها في الجداول رقم (21) ، (22) ، (26) ، (27) ، (28) ، (29) ، (30) . فعلى سبيل المثال رأينا من خلال نتائج الاجابة على السؤال رقم (08) من المحور الثالث ان 74,44% من التلميذات قد اخترن ممارسة الرياضة مع البنات فقط ، و قد اكدن من خلال السؤال 09 على وجود صعوبة في التعامل مع الذكور في حصة التربية البدنية و هذا كله دليل على ان مستوى القلق مرتفع لدى المراهقة المحبة اثناء ممارستها للتربية البدنية و الرياضية .

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث و فروضه و نتائج التحليل الإحصائي توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

* المراهقة المحجبة تعاني من بعض الاضطرابات و الضغوطات النفسية خلال ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية في الوسط المختلط .

* مستوى درجة الخجل مرتفع عند المراهقة المحجبة أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية.

* ظهور القلق عند المراهقات المحجبات بنسبة مرتفعة عند اللاتي يمارسن التربية البدنية الرياضية في الوسط المختلط ، حيث أن القلق يظهر لديهن أكثر و هن في هذه المرحلة.

ومنه نستنتج أنّ ممارسة المراهقة المحجبة لحصة التربية البدنية و الرياضية في الوسط المختلط بالمؤسسات التربوية التعليمية يجعل الفتاة عرضة إلى بعض الاضطرابات النفسية كالخجل و القلق النفسي .

خلاصة العامة :

من خلال الدراسة التي قمنا بها و التحليل الذي توصلنا إليه ، و انطلاقا من موضوع بحثنا المتمثل في معرفة درجة بعض الاضطرابات النفسية (القلق، الخجل) التي تعاني منها المراهقة المحجبة وهي تمارس حصة التربية البدنية بالطور الثانوي ، و من ثم فان هذه الدراسة أجابت على الأسئلة التالية :

1- هل تعاني المراهقة المحجبة من بعض الاضطرابات النفسية (الخلج ، القلق) أثناء ممارستها لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ؟.

2- ما مستوى درجة القلق لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ؟.

3- ما مستوى درجة الخلج لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في الطور الثانوي ؟.

و على إثر هذه الأسئلة تم تطبيق مجموعة من الأسئلة عنها تمثل في الاستبيان حيث تم توزيعه على مجموعة من المراهقات المحجبات و عددهن الإجمالي 180 تلميذة ثم أخذنا 50 بالمئة و بعد ذلك تعميمها.

و لقد استخرجت المعالجة الإحصائية اللازمة تحليل النتائج و تفسيرها ، حيث أشارت هذه النتائج أن المراهقة المحجبة الممارسة للتربية البدنية الرياضية بالطور الثانوي تعاني من بعض الاضطرابات النفسية و التي حددناها في القلق و الخلج .

و من خلال ذلك يتضح بان المراهقات المحجبات الممارسات للتربية البدنية الرياضية أكثر قلقا و خجلا و هذا راجع إلى ظاهرة الاختلاط ، و بهذا يهكئ القول أن ممارسة التربية البدنية الرياضية تزيد من بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة ، و عليه تصبح ممارسة التربية البدنية الرياضية لا تحقق الأهداف المسطرة ، و ذلك من المستحب التفريق في الدراسة أي الذكور يدرسون على حدا و الإناث يدرسن على حدا و ذلك لتجنب بعض الاضطرابات التي تعاني منها المراهقة المحجبة .

الاقتراحات و التوصيات :

من خلال ما تم استخلاصه من النتائج العامة و كذلك ما تم الاطلاع عليه و ملاحظاته من خلال التواصل مع التلميذات كان إلزاما اقتراح بعض التوصيات والنتائج التي تظن أنها ستكون ذات فعالية ايجابية في إثراء ميدان التربية البدنية الرياضية و هي كما يلي :

- العمل على الإكثار من أساليب الاسترخاء في حصة التربية البدنية الرياضية .
- محاولة تجنب الأساتذة إحراج التلاميذ أمام زملائهم .
- العودة إلى النظام القديم في إنشاء ثانويات غير مختلطة
- تشجيع المراهقات المحجبات على مزاوله ممارسة التربية البدنية .
- توفير المنشآت الرياضية و مساحات اللعب و خاصة القاعات و ذلك بتشجيع المراهقة المحجبة على الممارسة الرياضية و خلق نوع من الحماس .
- البحث عن بعض التمارين الرياضية التي تراعي هندام و حشمة المراهقات المحجبات.
- العمل على تكوين إطارات نسويه في الميدان الرياضي .
- العمل على جعل حصة التربية البدنية الرياضية ذات أهمية بالغة عند المراهقات المحجبات.
- تخصيص أماكن و قاعات رياضية خاصة بالمراهقات المحجبات لممارسة التربية البدنية الرياضية لجعلها مجال للتخلص من الاضطرابات النفسية .

- توفير الوسائل و المنشآت اللازمة لتسهيل ممارسة التربية البدنية الرياضية من طرف المراهقات .

- العودة الى النظام التعليمي القديم وهو التفريق بين الذكور و الاناث في المدارس التربوية التعليمية .

المصادر و المراجع

بالغة العربية :

- 1- إبراهيم السمادوني (1994) ، الخجل لدى المراهقين من الجنسين ، القاهرة : دارالمعرفة
- 2- أحمد إدريس الطعان (2011) ، فلسفة الحجاب ، دمشق : كليّة الشريعة .
- 3- إسماعيل محمد عماد الدين (1982) ، النمو في مرحلة المراهقة ، الكويت : دار القلم
- 4- إسماعيل محمد مقدم (1996) ، أصول الحجاب
- 5- الآية 46 من سورة الأعراف
- 6- البهي فؤاد (1975) ، الأسس النفسيّة للنمو ، ط 4 ، القاهرة : دار الفكر العربي
- 7- أمل الأحمد (2001) ، بحوث ودراسات في علم النفس ، ط 1 ، دمشق : مؤسسة الرسالة
- 8- أمين أنور الخولي (1994) ، التربيّة البدنيّة المدرسيّة ، ط 4 : دار الفكر العربي
- 9- أمين أنور الخولي (2001) ، أصول التربيّة البدنيّة الرياضيّة - مدخل التاريخ - الفلسفة ، ط 3 ، القاهرة : دار الفكر العربي
- 10- تركي رابح (1990) ، أصول التربيّة والتعليم ، ط 2 : ديوان المطبوعات الجزائريّة
- 11- حامد صادق قنبيبي(1987) ، مجلة البحوث الإسلاميّة ، القاهرة : دار الإيمان

12- حامد عبد السلام زهران (1995) تأليف علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، ط 5 ، القاهرة : عالم الكتب .

13- حامد عبد السلام زهران (2001) ، علم النفس النمو ، القاهرة .

14- حسن مصطفى عبد المعطي (2003) ، الإضطرابات السلوكية في الطفولة والمراهقة-الأسباب - التشخيص - العلاج ، ط 1 ، القاهرة : دار النشر والتوزيع والطباعة .

15- حسين علي فايد (2001) ، دراسات في الصحة النفسية ، ط 1 ، الإسكندرية : المكتب الجامعي الحديث

16- حمادة لؤلؤة ، نهابة عبد اللطيف ، حسن إبراهيم (1999) ، الخجل من منظور الفروق بين الجنسين ، ع 94 ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة

17- خالد محمد (2013) ، القلق عند الرياضيين ، ط 1 : دار الفكر العربي

18- خليل مخائيل (2000) ، قدرات وسمات الموهوبين ، مصر : جامعة الإسكندرية

19- رزق أسعد (1977)، موسوعة في علم النفس ، بدون طبعة ، بيروت

20- رشيد زرواني (2002)، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الإجتماعية ، ط 1

21- رمضان محمد القذافي (1997)، علم النفس الطفولة والمراهقة ، الإسكندرية : دار الفكر العربي

22- صالح حسن أحمد الداھري ، وهيب محمد الكبيسي (1999) ، علم النفس العام ، ط 1: دار الكندي للنشر و التوزيع

23- عاقل فاخر (1984) ، أصول علم النفس وتطبيقاته ، ط 1 ، بيروت : دار العلم للملايين

24- عبد الحميد محمد شاذلي (2001) ، الصحة النفسية والسيكولوجية والشخصية ، ط 2 ، الإسكندرية : المكتبة الجامعية

25- عبد الرحمان محمد العيساوس (1999) ، دراسات في تفسير السلوك الإنساني ، بيروت: دار الراتب الجامعية

26- عبد المنعم الحنفي (1978) ن موسوعة علم النفس والتحليل النفسي

27- عبد المنعم عبد القادر الميلادي (2004) ن سيكولوجية المراهق ، ط 2 ، الإسكندرية: المؤسسة الشباب الجامعية

28- عكاشة عبد المنان (2000) ، دع القلق وعش سعيدا ، القاهرة : دار الفكر العربي

29- علي فالح الهندواي (2002) ، علم النفس الطفولة و المراهقة ، لبنان : دار الكتاب الجامعي

30- علي محمد مقبول الأهدل (2014) ، فوائد وأهمية الحجاب ، القاهرة : دار الفجر

31- فايز مهنت (1994) التربية البدنية الحديثة ، دمشق

32- فرحة خليل (2000) ، الموسوعة النفسية ، ط 1 ، الأردن عمان : دار أسامة

للنشر

و التوزيع .

33- فوزي محمد جبل (2001) ، علم النفس العام ، المكتب الجامعي الجديد .

34- مایسة أحمد النیال ، مدحت عبد الحمید أبو زید (1999) ، الخجل وبعض أبعاد

الشخصية ، بدون طبعة ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

36- محمد حسن علاوي (1992) ، علم النفس الرياضي ن ط 2 ، القاهرة : دار

المعرفة

37- محمد حسن علاوي (1998) ، سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، القاهرة

:مركز الكتاب للنشر

38- محمد رضا بشير وآخرون (2004) ، تربية الناشئ بين المخاطر والأمال ، ط

1 ، القاهرة

39- محمد طاهر طالب (1987) ، مشكلات الأبناء من الجنين إلى المراهقة ، مصر

: دار الجامعة المصرفية

40- محمد عبد الطاهر الطيب (1994) ، مبادئ الصحة النفسية ، الإسكندرية :

دار المعرفة الجامعية .

41- محمد عماد الدين (1982) ، النمو في مرحلة المراهقة ، الكويت : دار القلم

42- محمد محروس الشناوي (1992)، بناء مقياس الخجل دراسة باستخدام التحليل
العالمي ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

43- محمد نصر الدين (2003) ، الإحصاء الإستدلالي في علوم التربية البدنية

44- مروان عبد المجيد (2000) ، الإحصاء الأستدلالي والوصفي ، عمان : دار
الفكر للطباعة والنشر والتوزيع

45-- مصطفى حسين إخلص ، محمد عبد الحفيظ (2000) ، طرق البحث العلمي
والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية ، دار الفكر العربي.

46- مصطفى غالب (1983) ، نقطة ضعف ، بيروت : مكتبة الهلال

47- نادية شرادي (2000) ، التكيف المدرسي للطفل و المراهق، ط 1 ، بيروت :
دار الراتب الجامعي

48- نبيل عبد الهادي (1999) ، من مشكلات التلاميذ النفسية - الخجل - الخوف -
العدوان - ع 42 : مجلة المعرفة

49- هبه ضياء إيمان (دون سنة) ، في بيتنا مراهق : دار الطلائع للنشر والتوزيع .

المعاجم و القواميس :

50- إبراهيم أنيس وآخرون (1972) ، معجم الوسيط ، ط 2 : دار المعارف .

51- رضا أحمد (1995) ، متقن اللغة ، ط 1 ، بيروت : مكتبة الحياة .

52- كفاي علاء الدين (1994) ، معجم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار
النهضة العربية .

المجلات و الدوريات :

53- كاستاندا مالك كانس وآخرون (1987) ، مقياس القلق للأطفال ، مكتبة الأنجلو المصرية .

54- وزارة التربية الوطنية (1998) ، الكتاب السنوي المركز الوطني للوثائق التربوية

باللغة الأجنبية :

55- Raven.b. et Rubin.j.s (1983) , social psuchology , New york : John ville g.sans

56- Daco Pierre (1973) , les prodigienses victoire de la psuchologies moderne : edition marab .

الملاحق



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية .
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي .
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم - .
معهد التربية البدنية والرياضية .
قسم التربية البدنية و الرياضية .

استمارة استبيان موجهة للتلميذات المحجبات اولى ثانوي

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس نضع بين أيديكم مجموعة من الأسئلة للإجابة عنها بكل دقة و موضوعية ، لإعطاء أكثر مصداقية لهذا البحث الموسوم بـ :

"دراسة بعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية البدنية الرياضية في التعليم الثانوي "

و هذا خدمة للبحث الذي نحن بصدد تحقيقه نرجوا منكم ملء الإستمارة بالإجابة على الأسئلة التالية بوضع علامة (V) وفق ما تراه يناسبك مع العلم أن الأجوبة سوف تشغل لأغراض علمية .

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير .

تحت اشراف الدكتور:

كحلي كمال

من اعداد الطالبات :

-حمود فايزة .

-حيرش نبيلة .

-زحاف كرادرة خاليدة .

المحور الأول: التعرف على بعض الاضطرابات النفسية التي تواجه المراهقة المحجبة قبل ممارستها

لحصة ت.ب.ر.

*ضع علامة أمام الجوانب المناسب

س1) هل تحبين ممارسة ت.ب.ر. في الثانوية؟

نعم لا

س2) هل تحسين أنك خجولة حين يطلب منك الأستاذ المشاركة في القسم ؟

نعم لا

س3) هل ينتابك اضطراب نفسي أثناء مزاولتك الدروس الأكاديمية الأخرى ؟

نعم لا

س4) هل تتعاملين مع زملائك في القسم خلال الحصص غير حصة ت.ب.ر.؟

نعم لا

س5) هل تشعرين بتزايد و تسارع معدل دقات القلب عند اقتراب حصة ت.ب.ر. ؟

نعم لا

س6) هل تشعرين بالقلق عندما يحين وقت ت.ب.ر. ؟

نعم لا

س7) هل تشعرين بالخجل عندما يتجاهلك الأستاذ في القسم ؟

نعم لا

س8) هل القلق الذي ينتابك عندما يحين موعد ت.ب.ر. يعيقك على الأداء الجيد ؟

نعم لا

س9) هل تشعرين بالخجل و القلق عندما يطلب منك الاستاذ تقديم بحثك أمام زملائك في القسم ؟

نعم لا

س10) هل تخجلين عندما لا تتمكنين من الإجابة على سؤال يوجهه إليك الأستاذ أثناء الدرس؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

المحور الثاني : التعرف على درجة الخجل لدى المراهقة المحجبة أثناء ممارستها لحصة ت.ب.ر.

ضع علامة أمام الجواب المناسب

س1) هل يزداد خجلك عندما يسألك الأستاذ ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س2) هل تشعرين بالخجل عندما يحين دورك في أداء مهارة ما ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س3) هل تشعرين بالخجل و ينخفض صوتك عندما يشجعك الأستاذ أمام زملائك ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س4) هل تشعرين بالخجل أثناء اللعب مع الجنس الآخر في حصة ت.ب.ر. ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س5) هل تشعرين بالخجل عندما تفشلين في أداء حركة رياضية ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س6) هل يحمر وجهك خجلا أثناء حصة ت.ب.ر. ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س7) هل تخجلين عندما يشاهدك الآخرين حركاتك الرياضية ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س8) هل ينتابك الخجل عند ممارسة الألعاب الجماعية مع الزملاء ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س9) هل تخجلين عند ارتداءك البدلة الرياضية ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

س10) هل تشعرين بالخجل إذا الأستاذ أمام زملائك ؟

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

المحور الثالث : التعرف على درجة القلق لدى المراهقة المحجبة أثناء ممارستها لحصة ت.ب.ر.

ضع علامة أمام الجوانب المناسب.

س1) هل تستطيعين التحكم في أعصابك بدرجة كبيرة خلال حصة ت.ب.ر.؟

نعم لا

س2) هل يكون تصرفك أثناء ممارسة الألعاب الجماعية هادئ مع زملائك؟

نعم لا

س3) هل تقلقك المنافسة في الألعاب الفردية؟

نعم لا

س4) هل يبتابك القلق لأتفه الأشياء أثناء حصة ت.ب.ر.؟

نعم لا

س5) هل التمارين و الأنشطة الرياضية التي تقومون بها أثناء حصة ت.ب.ر. لا تناسبك و تقلقك كثيرا؟

نعم لا

س6) هل يبتابك القلق عندما تخفقين في أداء الحركات و المهارات الصعبة؟

نعم لا

س7) هل تشعرين بالقلق و النرفزة عندما تفشلين في تحقيق الفوز في المنافسة الرياضية أمام الخصم؟

نعم لا

س8) هل ترغبين في ممارسة الرياضة مع البنات فقط بعيدا عن الوسط المختلط؟

نعم لا

س9) هل تجددين صعوبة في التعامل مع الذكور في حصة ت.ب.ر.؟

نعم لا

س10) هل عدم إتقانك للأداء المهاري يجعلك تشعرين بالقلب الشديد في حصة ت.ب.ر.؟

نعم لا



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 07 أفريل 2017.....

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 2017 / 03/093

إلى السيد (ة): مدير ثانوية معروف الشارف - فرناكة-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لليل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة
تسهيل مهمة الطالبات :

- زحاف كرادرة خاليدة

- حمدود فايزة

- حيرش نبيلة

المسجلات في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2016-2017.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
امضاء: د/ مقراني جمال
قسم التربية البدنية و الرياضية

إمضاء المدير
سوري عبد القادر
ثانوية الشهيد معروف الشارف
فرناكة - ولاية مستغانم

12 AVR. 2016

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 33/36/35 45 10 (0) 213 + الفاكس: 28 30 10 213 +

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 03/03/2017

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 03/03/2017

إلى السيد (ة): مدير ثانوية الإخوة والي - عين النويصي -

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة

تسهيل مهمة الطالبات :

- زحاف كرادرة خاليدة

X- حمدود فايزة

- حيرش نبيلة

المسجلات في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2016-2017.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية
والرياضية
إمضاء: د/ مقراني جمال

مواة
المدير
مستغانم
احمد عفان



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

مستغانم: 01/03/2017

قسم : تربية بدنية و رياضية

الرقم: 03/093/2017

إلى السيد (ة): مدير ثانوية زروقي الشيخ-مستغانم-

الموضوع: طلب تسهيل مهمة

في إطار تحضير مذكرة تخرج لليل شهادة الليسانس نرجو من سيادتكم المحترمة
تسهيل مهمة الطالبات :

- زحاف كرادرة خاليدة

- حمدود فايزة

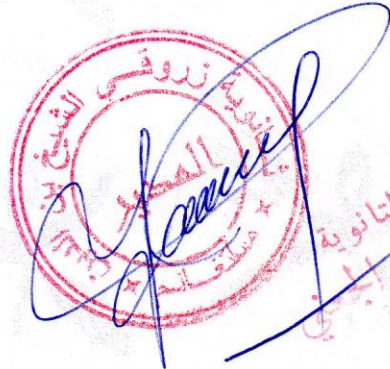
- حيرش نبيلة

المسجلات في السنة الثالثة ليسانس تربية بدنية ورياضية للسنة الجامعية 2016-2017.

تقبلوا منا سيدي فائق التقدير والاحترام

رئيس القسم

رئيس قسم التربية البدنية و الرياضية
امضاء: د/مقراني جمال



مدير الثانوية
السيد: أحمد الجليلي

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروية

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 (0) 45 10 33/36/35 الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: info@univ-mosta.dz

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

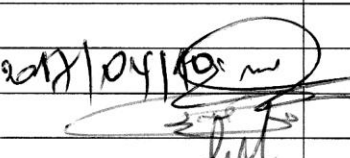
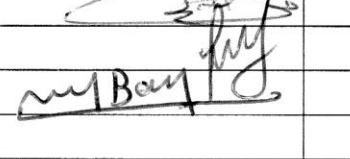
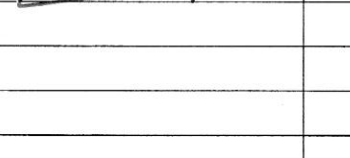
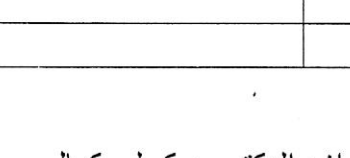
جامعة عبد الحميد ابن بريس - مستعانم -

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة التي تحتوي على مجموعة من الإختبارات بغرض تحكيمها
قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ليسانس تربية بدنية ورياضية .

الموضوع : دراسة بعض الإضطرابات النفسية لدى المراهقة المحجبة الممارسة لحصة التربية
البدنية والرياضية بالطور الثانوي .

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة	التوقيع
بن براهيم حميس	دكتوراه	ستعانم	
احمد بن قاسم بن براهيم	دكتوراه	"	
مناد فضل	دكتوراه	"	
محمد بن ذعفة	دكتوراه	"	

اشراف الدكتور : كحلي كمال

اعداد الطالبات

حمدود فايضة

حيرش نبيلة

زحاف كرادرة خاليدة

السنة الجامعية 2016/2017